

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/23		4/30

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/26		5/3



いのちと土を考えた会 LINE

※ご注文の締切りは、★火曜コース⇒木曜日のAM10時まで ★金曜コース⇒月曜日のAM10時まで
※土曜日と日曜日は休業日となります。



春の組合員拡大キャンペーン開催中！ 4月1日～4月30日まで

考える会の仲間を増やしましょう！
組合員1人1人が会の営業マン！
ご近所、お友達、ご紹介ください！

キャンペーン中にご紹介いただくと会の
オリジナル商品のプレゼントがあります！

発酵食品の健康パワー 毎日の食卓にお味噌汁を！ 「味噌汁特集」



日本人の昔ながらの朝食にはお味噌汁がつきものです。室町時代から庶民の食卓に登場したと言われていたほど、お味噌汁は日本人には欠かせないものです。発酵食品である味噌は体にもとてもいいですし、お味噌汁にはいろんな野菜、豆腐、わかめ、様々な具材と一緒に摂れるという大きな利点もあります。皆さん、美味しい味噌汁を作ってください。



松合食品

松合食品は自然と健康、安全な食を求めて、原料にも厳しいこだわりをもっています。有機生産者グループと契約し、有機無農薬農法で栽培したものを原料に使用しています

3205 無農薬麦みそ
2kg 1581円(税込) 15円引

3204 無農薬玄米合せみそ
750g 1008円(税込) 10円引



内田物産

「室ブタ」を一枚一枚丁寧に重ねて、自然の発酵をおこさせて雪のような麴を作り上げます。職人の手で丹念に手作りで仕上げることで、すばらしい自然のおいしさを生み出してくれます

3201 久保さんの麦みそ
750g 796円(税込) 10円引
久保さんの無農薬裸麦を使用

3202 島川さんの米みそ
750g 796円(税込) 10円引
島川さんの無農薬米を使用

「内田安喜の豆腐」



豆腐を作る為に必要な3つの素材に徹底的にこだわりました。阿蘇山で育まれた伏流水、九州産大豆、天草ののがり、を使って、「本物ならではの美味しさ」を目指しています。

お豆腐類 5円引き！

「海産品」



定例商品のかつおパックや塩わかめ、だし昆布、あおさなどの海産品をセール価格でお届け。

5～20円引き！

無添加で美味しいだしがとれます(松合食品さん)

2044 阿波屋だし
80g×30 1944円(税込) 20円引

「5/5 こどもの日」 ジュース、お菓子類 全品特価でお届けします





- ♣ 山都町の佐藤昭人です。3月23日に椎茸菌打ち体験を実施しました。
 天気予報が23日も予備日の24日も雨の予報で迷いましたが、前田さんと相談し何とかなるだろうと判断しました。皆さんのやる気に雨も遠慮して小雨程度で助かりました。小さいお子さんから大きいお爺さんお婆さんまで参加されて菌打ち体験ができました。
 原木のくぬぎに最初に電気ドリルで穴を開けて椎茸菌を金槌でトントンと打ちこみます。穴あけから菌打ちまではほとんどの参加者が体験され、私はびっくりしました。普通我が家ではドリルは私しか使用しませんが小さい子供さんから大きい皆さんまで体験され大変良かったと思います。早めに菌打ちが終わったので、その後小雨なので椎茸山まで散歩して現場まで見ていただきました。
 その後公民館に戻りみんなで作った豚汁とそれぞれの美味しいおにぎりで昼食会でした。それから自己紹介で体験の感想をそれぞれ話され、生まれて初めての体験でした、面白かった、などなど良い交流会でありありがとうございました。
 参加して下さった皆さん有難う本当に楽しい一日でした。

..4/9 山都町・佐藤昭人..

- ♣ 春休み、子供たちがずっと家にいるのでどこかに連れて行きたいと思うのですが、天気が晴れると畑に行きたくて葛藤しています。
 先日、里芋を定植する時に家族総出でやって、あつという間に終えることができました。
 いつのまにやら我が家の立派な戦力になっております。

..4/9 大津町・山本瑞樹..

配送者だよ



- ◇ みなさんこんにちは！
 今日は予約米の配送日です。今月の予約米は熊本地震に因んで、備蓄米(2022年産)をお届けいたします。昨年からはじめた備蓄米制度ですが、みなさんにご理解いただき、この4月もたくさんご予約をいただきましたので、備蓄米は一旦全て無くなります。そして今のお米(2023年度)を来年の為に残して新たな備蓄米とします。
 このままいくと約50袋が新たな備蓄米となる予定です。
 何も起きてほしくないですが、万が一にも備えてありますので、安心してゆきスターをたくさん食べてください！！
 今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..4/9 A3・A4・B2 福岡恵士..

- ◇ 強風と雨続きの日々ですすっかり花が落ちてしまい新緑の葉が広がってきました。これで草も一気に成長しそうですね。
 昨日は友人が山形県から車で何日もかけて遊びに来てくれたので、少し天気が心配でしたが穏やかな天気でクエストされた外での焚き火を囲んで楽しい一日を過ごせました。
 タラの芽がちょうどいいタイミングで広がっていたので夢中になって収穫しているのを眺めながら、何日もかけて人に会いにくいという思いや行動力は久しくない感覚だったので良い刺激を受けました。

..4/5 B1 新川幸宏..



タケノコの竜田揚げ

食物繊維が豊富なタケノコにしっかりと下味を付け、竜田揚げにします。鶏の唐揚げのような味わいで子どもからおとなまで大人気。あつという間に大量のタケノコを消費できます。タケノコの煮ものに片栗粉をまぶして揚げて美味。

材料 (2人分)

ゆでタケノコ	1本 (200g)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
しょうが汁	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① タケノコは一口大に切り、Aと混ぜ15分ほどおいて味をなじませる。
- ② 水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を2cmの深さまで入れて180度に熱し、②をカラリと揚げる。

野菜・果物だより

今年の生姜は大豊作！特注でも沢山ご利用ください

「生姜粉末の作り方」 御領ブロックAさんに教えていただきました

- ① 土をきれいに落とす(皮はそのまま)生姜を繊維に沿って薄くスライスする。
 - ② カラカラになるまでざるに干す
 - ③ すり鉢で粉末にする。
- ※ 一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試しください。

180 ★ 生姜
150g 235円(込)

181 ★お徳用生姜
500g 761円(込)

「生姜ご飯」

「材料」 お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g
春夏秋冬だしの素・大さじ3 塩・少々

- ① 生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ② お米に春夏秋冬だしの素(大3)+水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く。



「辛煮生姜」

「材料」 生姜・50g 醤油・大さじ2と1/2 酒・大さじ2と1/2

生姜はきたくないところだけ皮をむき、マッチの軸より細い程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。
※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらい などによい。

「じゃが芋と玉ねぎの親子丼風」

「材料」 じゃが芋・大2個 玉ねぎ・大2個 サヤエンドウ・適量 卵・3~4個 うす口しょうゆ だし汁(カツオoririこ) ごま油

- ①じゃが芋は細い千切りにして油で炒め、玉ねぎと一緒にだし汁でやわらかくなるまで煮て、うす口しょうゆで味を整える。
 - ②サヤエンドウをゆでて千切りにしたものを入れ、卵をといて親子丼のように流し入れて蓋をして火を止める。
 - ③卵が固まったら、あたたかいご飯にかけていただく。
- ★鶏肉がなくても野菜の旨みだけで美味しい丼ぶりになります。

宇土の生産者本田さんより

塩漬けにした桜の葉2枚を用いて、小豆あんの入ったもちを挟んだもの。甘いあん入りのもちを桜の葉の塩味と香りが包み込む。花見の季節になる

といえましょう。塩漬けにした桜の葉2枚を用いて、小豆あんの入ったもちを挟んだもの。甘いあん入りのもちを桜の葉の塩味と香りが包み込む。花見の季節になる

現代の日本人が、世界トップクラスの長生き民族になれたのも、季節ごとの食材を優先して食べてきたことと大きな関係があります。

日本人は、季節感を大切にします。季節ごとに大地に生じるもの、海にやってくる魚介類などを食材にすることで、春夏秋冬のエネルギーを頂戴し、健康に役立ててきました。

桜もちを
味わいながら花見

と、江戸中の人たちがやってきて、連日のように大にぎわいと伝えられています。

と、江戸中の人たちがやってきて、連日のように大にぎわいと伝えられています。

桜もちを生み出したのは、向島長命寺の門前にある山本やで、現在でも同所に店を構えています。

桜もちを生み出したのは、向島長命寺の門前にある山本やで、現在でも同所に店を構えています。

と、江戸中の人たちがやってきて、連日のように大にぎわいと伝えられています。

桜もちの考案は
向島堤の桜並木の葉から

食文化史研究者・夫美長寿食研究協会会長 永山久夫

春を表現した「桜もち」の人氣

今昔 まな物語編 88





味噌汁セール！

1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	168円	→	5円引	2022	花かつお削り	100g	442円	→	5円引
1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	168円	→	5円引	2023	かつおパック	(3g×4)×2	391円	→	5円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→	5円引	2028	乾燥めかぶ	110g	453円	→	5円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→	5円引	2029	あおさ	25g	462円	→	5円引
1410	豆乳	500ml	335円	→	5円引	2031	国産芽ひじき	20g	238円	→	5円引
1408	大揚げ	1枚	158円	→	5円引	2047	乾燥わかめ	8g	410円	→	5円引
1409	きざみ揚げ	1袋	129円	→	5円引	3205	無農薬麦みそ	2kg	1581円	→	15円引
1411	寿シアゲ	20g×5	216円	→	5円引	3204	無農薬玄米合わせみそ	750g	1008円	→	10円引
1412	生アゲ	50g	118円	→	5円引	3201	久保さんの麦みそ	750g	796円	→	10円引
2048	(いりこ)いわし煮干	150g	572円	→	10円引	3203	ハト麦みそ	650g	930円	→	10円引
2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→	20円引	3202	★島川さんの米みそ	750g	796円	→	10円引
2018	おだし用かつお節粉末	100g	598円	→	5円引	3301	にがり凍み豆腐	48g	391円	→	5円引
2019	おだし用混合節粉末	100g	549円	→	5円引	3302	もち麩	25g	292円	→	5円引
2007	塩ワカメ	500g	309円	→	5円引	3303	車麩	大6枚	298円	→	5円引
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→	10円引						

商品についてのお知らせ

◆5月(次週・19号)から値上げ

1420	杉板納豆 海想う	80g	301円	→	321円
1421	パック納豆 海想う	40g×2	301円	→	321円
1422	中粒納豆 山笑う	40g×2	320円	→	332円
2018	おだし用かつお節粉末	100g	598円	→	651円
2019	おだし用混合粉末	100g	549円	→	604円
2023	かつおパック (3g×4袋)×2		391円	→	405円
3323	煎り白ごま	30g	459円	→	494円
3335	煎り黒ごま	30g	459円	→	494円
3336	煎り金ごま	30g	459円	→	494円
3337	すり黒ごま	30g	467円	→	509円
3338	すり金ごま	30g	467円	→	509円
3339	すり白ごま	30g	467円	→	509円
3307	純白玉粉	150g	295円	→	324円

◆5月以降在庫なくなり次第変更

3725	下田さんの冷茶 7g×15	540円	→	6g×10	540円
2007	塩わかめ(天草産)	500g	309円		
2008	塩わかめ(有明海産)	200g	222円		

◆5月以降在庫なくなり次第販売終了

2028	乾燥めかぶ	110g	453円
------	-------	------	------

今週のスポット品



5/5 子どもの日セール

◆お菓子 5円引き！



◆ジュース



3缶セット ジュース類 5円引き！

1箱30缶ジュース類 45円引き！

りんごジュースビン 10 10円引き！

手土産りんごジュースビン 102本 15円引き！

1箱りんごジュースビン 106本 55円引き！

GW休みのお知らせ

- ・19号(5/8・10配送)・・・松下かまぼこ店(火・金)・麦の穂(火) 休み
- ・火曜コースの配送日が5/8(水)になりますので、お間違えのないよう宜しくお願いします。
- 5/6(月)は事務局お休みさせていただきます。

考える会 掲示板

☆組合員名 (カトウ)

野菜 美味しく頂いています。
果物が 増えてきましたか。ブロッコリー会で教えて
もらったレシコや みんなの台所イベントに料理
のレポートも 増えて 順調に 果物
消費できるようになりました。
野菜ケース表の表記「スタックエンドウ」が気に
なります。「スタックエンドウ」ではないでしょうか。

実名 イニシャル 台所ネーム (ポムドテール)

久しぶりに会の米粉を使ってみました！
精粉所が変わったと聞いて
変わりました！以前はお菓子やパンケーキに使うと
もち?のようになり、グメンサイ...という感じで、
それは精粉度合がいろいろと聞いていたのですが、
今回、蒸しパン、パンケーキを作ってみました！とって
いい感じのおいしかったです。卵なしレシコは子だ
試していないのですが、ずっと米粉だけは違う所で買って
いたので、これからは会に注文ですてうれしいです。

想いを繋ぐ～メッセージ～

133. 田崎フロック ポニーグループ 藤原晃代 (組合員歴 1年)

いつも美味しいお野菜便をありがとうございます。

私が考える会へ入会したのは昨年です。きっかけはカフェポニーのスタッフとしてお仕事させていただくようになったことです。お店で扱う考える会のお野菜の色とりどりの美しさ、種類の豊富さ、そしてなによりその味の濃さや強い甘み、旨味に日々感動し続けています。

ほうれん草の葉の緑や、茎の根本のピンク色の部分がとても綺麗な色で、さっと茹でただけでとても甘く美味しくて驚きました。味付けをしなくてもそのまま美味しいお野菜を食べたのは初めてかもしれません。

お塩やお醤油などシンプルな味付けがとても合います。

スーパーでは見かけないような昔ながらのお野菜や珍しいお野菜が届くこともありますよね。

コリンキーやマクワ瓜、大和ルージュ、はやと瓜などは考える会のお野菜便で知り、大好きになりました。

うちの家族も以前より好んで野菜をたくさん食べるようになりました。

自然農法でのお野菜作りはとても大変だとよく耳にします。そんな貴重なお野菜を届けて頂けることに感謝して、これからも大切に味わって頂きたいと思います。これからもどうぞよろしくお願い致します。

2024年 18-①

配送日

火コース 4/30

注文書回収

火コース 4/23
金コース 4/26

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色でお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

考える会生産者の農産物不使用野菜！ ★農産物ケース		2023年産★ゆうきスター米		★高山さんのオリジナル加工品		●神山鶏 冷凍		松下かまぼこ(天草)の練り製品		塩・砂糖	
91	★玄米(2023年産) 30kg 17112円	3172	★simpleコチュジャン 120g 517円 冷蔵	1715	神山鶏 もも 270g 701円	1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円	3213	はやさき水にがり 300cc 900円		
92	★玄米(2023年産) 10kg 6016円	3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 592円 冷蔵	1716	神山鶏 むね 210g 415円	1431	ちくわ 50g×3 370円	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円		
11	農産物ケース 普通	93	★玄米(2023年産) 5kg 3065円	3174	★塩こうじ 230g 592円 冷蔵	1717	神山鶏 ささみ 578円	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円
12	農産物ケース 小	94	★玄米(2023年産) 1kg 629円	3090	★高山さんの煎り落花生 75g 400円	1718	神山鶏 平肝(レバー) 250g 489円	1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円	3214	豊穰塩500g 184円 オ-スト7/7天日
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		95	★白米(2023年産) 10kg 6962円	3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円 150円引 ご協力お願い致します。	1719	神山鶏 砂肝 250g 489円	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円	3215	豊穰塩5kg 1188円オ-スト7/7天日塩
25	★卵パック 10個 445円	96	★白米(2023年産) 5kg 3692円			1720	神山鶏 手羽先 250g 537円	1435	野菜丸天 50g×3 375円	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
27	★有精卵 6個 445円	97	★白米(2023年産) 1kg 755円			1721	神山鶏 手羽元 300g 511円	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
★特注野菜		3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g 162円			1722	神山鶏 手羽中 250g 552円	1437	たこ丸天 50g×3 375円	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円
※B品は小さい物や大きすぎる物、割れ、キズ有などいろいろな物が入ります。		考える会オリジナル もち米、雑穀				1723	神山鶏 ミンチ 200g 547円			3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円
※B品が不足した時はA品をお届けします		3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん	★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)		1724	神山鶏からあげセット(モモ、ムネ) 300g 731円	冷凍 おもち 限定商品		3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3062	★島川さんの黒米 150g 339円 おすすめ	3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 200g 359円	1725	神山鶏 骨付きモモ 2本(600g) 1294円	★よもぎもち(冷凍) 500g 1029円 限定		3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)
★からいも 1kg 407円		3052	★もち米(白米)1kg 792円 2023年度産 限定	3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 500g 814円	1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円	3151	★白もち(冷凍) 700g 1389円 限定	黒こしょう 第三世界ショップ	
★からいも B品 2kg 407円		3053	★もち米(玄米)1kg 720円 2023年度産 限定	豆腐・あげ類(内田安喜商店) 5円引		1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円	海産品 冷凍		3227	黒胡椒(粒) カレ-の壺ペッパ-20g 389円
101	★大根 1本 171円 ▲	★ゆうきスターの米めん		1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	麦の穂のパン		2101	開きアジ 2枚 468円 丸正水産	3228	黒胡椒(粗挽き) カレ-の壺ペッパ-20g 389円
118	じゃがいも(鹿児島県産) 800g 367円	3397	★焙煎玄米めん(太麺)100g 324円	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1510	食パン 1斤 528円 休	2102	塩サバ 2~3枚 558円 丸正水産	松合食品のしょうゆ 他	
119	★玉ねぎ 1kg 364円	3396	★白米めん 100g 324円	1418	木綿豆腐 400g 180円	1511	ロールパン 6個 528円 休	2103	丸干し 350g前後 558円 丸正水産	3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合
124	★玉ねぎB品 2kg 364円 ◎	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		1419	絹豆腐 350g 180円			2105	ちりめんじゃこ 100g 828円 丸正水産	3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合
130	★人参 400g 203円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 517円100円引	1410	豆乳 500ml 335円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品		海産物		3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円
134	★人参B品 800g 203円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 842円100円引	1408	大揚 1枚 158円	1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円	2048	(いりこ)いわし煮干 国産 150g 572円 10円引	3259	たまごソーサー 150ml 314円 松合
151	★からいも 1kg 407円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		1409	さざみ揚げ 1袋 129円	1452	フランスイス牛乳 500ml 254円	2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合
152	★からいも B品 2kg 407円	1420	板納豆 海想う 80g 301円	1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円	1453	ミルクコーヒー 1L 340円	2018	おだし用かつお節粉末100g 598円 5円引	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円
179	★菊芋 500g 474円	1421	パック納豆 海想う 40g×2 301円	1412	生アゲ 50g×1枚 118円	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2019	おだし用混合節粉末100g 549円 5円引	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味の-醸造
180	★生姜 150g 235円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円	2007	塩ワカメ500g 309円 冷蔵 天草本川海産5円引	3261	味の母(小) 720ml 999円 味の-醸造
181	★生姜(徳用) 500g 761円	★島川さんの元気豚 冷凍		1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円 10円引	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円
250	★パセリ 30g 226円	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円	ブラウンスイス牛肉		1457	プロボローネチーズ380g 2052円	2022	花かつお削り 100g 442円 山川産 5円引	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円	1293	(BS)牛赤身スライスセット 200g× 1512円	1466	カマンベールチーズ120g 1037円	2023	かつおパック(3g×4)×2 391円 枕崎産 5円引	原料にこだわった 味噌	
301	★キャベツ 1玉 259円 ▲	1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円限定	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円 15円引
644	★レモン 300g 287円	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円	1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円	1468	プロボローネピッコロ100g 583円	2025	かんてん雪椿(フレック7g) 199円	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円 10円引
660	★甘夏みかん 1kg 259円	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円	1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円	1469	モッツアレラチーズ100g 518円	2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g 796円 10円引
667	★甘夏みかんB品 2kg 259円	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円在庫多	1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円	1471	ナチュラルスナッカー70g 508円	2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産 5円引	3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州 10円引
		1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円在庫多	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産 5円引	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円 10円引
		1028	★元気豚ミンチセット徳用 200g×5 2084円	★島川さんウィンナー 冷凍		1477	ミルクのプリン 80g×2 281円	2031	国産芽ひじき20g 238円 天草本川海産 5円引	油(庄一香搾り)	
		1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1080	★ロースハムスライス 100g 577円 限定	1478	プロボローネピッコロ100g 583円	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 410円 5円引	3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油
		1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1132円 限定	1479	モッツアレラチーズ100g 518円	3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円
		1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1082	★バラベーコンスライス 100g 577円 限定	1484	★ショルダーベーコンスライス 100g 577円	3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円
		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円 限定	1485	★粗挽きフランクフルト 3本(180g) 1038円	3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油
		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 910円	1084	★ショルダーベーコンスライス 100g 577円	1086	★ちっちゃなウィンナー 約14本(200g) 1153円 限定	3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料	3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油
北村きのご園(鳥取)		1026	★元気豚ローススライス 250g 748円	1085	★粗挽きフランクフルト 3本(180g) 1038円	1087	★粗挽きウィンナー 5本(110g) 634円	3256	りんご酢 600ml 870円 日食	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油
3190	エリンギ 100g 135円 休	1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1086	★ちっちゃなウィンナー 約14本(200g) 1153円 限定	1088	★粗挽きウィンナーセット 5本×2(110g×2) 1241円	3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油	3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油
3191	えのき 100g 113円 休	1019	★骨付きバラ肉(カット)500g 911円 おすすめ	1087	★粗挽きウィンナー 5本(110g) 634円	1311	★元気豚しゆーまい30g×6 691円	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油
竹嶋さん(青森)のりんご		1021	★元気豚小間切れ 200g 442円 超希少	1088	★粗挽きウィンナーセット 5本×2(110g×2) 1241円	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円	3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円	3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1728円
919	玉林 3玉 862円	1025	★元気豚バラ切り落とし 200g 435円限定	1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円 ※必ず火を通して召上がり下さい。	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円 人気商品				
924	サンふじ 3玉 924円	1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定								

縦合計 ()

配送日	金コース 5/3	注文書回収	火コース 4/23 金コース 4/26	グループ名	組員番号	組員名	注文数合計	記入は赤など目立つ色をお願いします	★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です
-----	----------	-------	------------------------	-------	------	-----	-------	-------------------	-------------------------------------

考える会生産者の農産不使用野菜！ ★農産物ケース		2023年産★ゆうきスター米		★高山さんのオリジナル加工品		●神山鶏 冷凍		松下かまぼこ(天草)の練り製品		塩・砂糖														
○みんなで生産者の生産活動を支援しよう！	92	★玄米(2023年産) 10k g	6016円	3173	★麴だけでつくった甘酒 300g	592円	冷蔵	1716	神山鶏 むね 210g	415円	1431	ちくわ 50g×3	370円	3218	小さな海・天日塩 中粒240g	508円								
11 農産物ケース 普通	93	★玄米(2023年産) 5k g	3065円	3174	★塩こうじ 230g	592円	冷蔵	1717	神山鶏 ささみ 578円		1432	ヤサイチギリ天 150g	370円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g	508円								
12 農産物ケース 小	94	★玄米(2023年産) 1k g	629円	3090	★高山さんの煎り落花生 75g	400円		1718	神山鶏 平肝(レバー) 250g	489円	1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3	375円	3214	豊穰塩500g	184円								
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		95	★白米(2023年産) 10k g	6962円	3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円 150円引 ご協力お願い致します。		1719	神山鶏 砂肝 250g	489円	1434	ごぼう丸天 50g×3	375円	3215	豊穰塩5k g	1188円								
25	★卵パック 10個	445円	97	★白米(2023年産) 1k g			755円		1720	神山鶏 手羽先 250g	537円	1435	野菜丸天 50g×3	375円	3210	はやさき天日塩 大粒500g	900円							
27	★有精卵 6個	445円	3092	★ゆうきスターの米ぬか	500g	162円		1721	神山鶏 手羽元 300g	511円	1436	イカ下足丸天 50g×3	375円	3212	はやさき天日塩 小粒250g	850円								
★特注野菜		考える会オリジナル もち米、雑穀						1722	神山鶏 手羽中 250g	552円	1437	たこ丸天 50g×3	375円	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g								
※B品は小さい物や大きすぎる物、割れ、キズ有などいろいろな物が入ります。		3012	★押し麦 500g	539円	★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)			1723	神山鶏 ミンチ 200g	547円				3222	純黒糖粉(喜界島産)	250g								
※B品が不足した時はA品をお届けします		3062	★島川さんの黒米 150g	339円	3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍)	200g	359円	1724	神山鶏からあげセット(豚、牛)	300g	731円		3223	てんさい糖(北海道産)	650g								
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3052	★もち米(白米)1k g	792円	3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍)	500g	814円	1725	神山鶏 骨付き豚 2本(600g)	1294円		3154	★よもぎもち(冷凍)	500g									
101	★大根 1本	171円	▲		豆腐・あげ類(内田安喜商店) 5円引			1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り	300g	743円	3151	★白もち(冷凍)	700g	1389円	限定								
118	じゃがいも(鹿児島県産)	800g	367円	★ゆうきスターの米めん			1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2	168円			海産品 冷凍		3227	黒胡椒(粒)カレーの壺	20g								
119	★玉ねぎ 1kg	364円	3397	★焙煎玄米めん(太麺)	100g	324円	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2	168円	麦の穂のパン		2101	開きアジ 2枚	468円	丸正水産	3228	黒胡椒(粗挽き)カレーの壺							
124	★玉ねぎB品 2kg	364円	3396	★白米めん 100g	324円		1418	木綿豆腐 400g	180円	1510	食パン 1斤	528円	休	2102	塩サバ 2~3枚	558円	丸正水産							
130	★人参 400g	203円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)			1419	絹豆腐 350g	180円	1511	ロールパン 6個	528円	休	2103	丸干し 350g	前後	558円	丸正水産							
134	★人参B品 800g	203円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小)	90g	517円	100円引	1410	豆乳 500ml	335円			2105	ちりめんじゃこ 100g	828円	丸正水産	3235	九州丸大豆醤油(大)						
151	★からいも 1kg	407円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大)	180g	842円	100円引	1408	大揚 1枚	158円			海産物		3236	九州丸大豆醤油(小)								
152	★からいも B品 2kg	407円	森ノリノ(菊池)の農園納豆			1409	きざみ揚げ 1袋	129円				2048	(いりこ)いわし煮干 国産	150g	572円	10円引	3259	たまごソーサー						
179	★菊芋 500g	474円	1420	板納豆 海想う	80g	301円	1411	寿シアゲ 20g×5枚	216円			2044	阿波屋だし 8g×30	1944円	松合食品	20円引	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし						
180	★生姜 150g	235円	1421	パック納豆 海想う	40g×2	301円	1412	生アゲ 50g×1枚	118円			2018	おだし用かつお節粉末	100g	598円	5円引	3289	まるやか旨酢タレ						
181	★生姜(徳用) 500g	761円	1422	中粒納豆 山笑う	40g×2	320円	1413	きぬ厚アゲ 220g	168円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品		2019	おだし用混合節粉末	100g	549円	5円引	3260	味の母(大)						
250	★パセリ 30g	226円	★島川さんの元気豚 冷凍			1417	手にぎりがんも 1枚	148円		1451	バスチャライズ牛乳 1L	459円	2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	10円引	3261	味の母(小)					
262	★ピワの生葉 10枚	207円	1001	★元気豚ミックススライス	250g×2	1241円	ブラウンスイス牛肉			1452	フランスイース牛乳 500ml	254円	2022	花かつお削り 100g	442円	山川産	5円引	3262	春夏秋冬うすいろだしの素					
301	★キャベツ 1玉	259円	1018	★元気豚ミックススライス徳用	250g×4	2411円	1293	(BS)牛赤身スライスセット	200g×	1512円	1453	ミルクコーヒー 1L	340円	2023	かつおパック(3g×4)×2	391円	枕崎産	5円引	3263	春夏秋冬だしの素				
644	★レモン 300g	287円	1002	★元気豚バラスライス	250g×2	1131円	1294	(BS)牛赤身スライス	200g	767円	1454	ミルクコーヒー 500ml	194円	2024	とろろ昆布 40g	278円	北海道産		3205	無農薬麦みそ				
660	★甘夏みかん 1kg	259円	1005	★元気豚モモしゃぶ用	250g	667円	1288	(BS)牛ミンチ	200g	707円	1455	プレーンヨーグルト	400ml	2025	かんてん雪椿(フレック7g)	199円			3204	無農薬玄米合わせみそ				
667	★甘夏みかんB品 2kg	259円	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用	250g	707円	1289	(BS)牛ミンチセット	200g×2	1394円	1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	2027	干しサクラエビ 5g	562円	創健社		3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)				
			1014	★元気豚ミンチ	200g	435円	1299	(BS)合挽きミンチ	200g	558円	1459	美楽ヨーグルト 90g	151円	2028	乾燥めかぶ 110g	453円	天草本川海産	5円引	3203	ハト麦みそ				
			1015	★元気豚ミンチセット	200g×2	850円	1298	(BS)合挽きミンチセット	200g×2	1099円	1465	赤玉チーズ 180g	1091円	2029	あおさ 25g	462円	天草本川海産	5円引	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)				
			1028	★元気豚ミンチセット徳用	200g×5	2084円	★島川さんウィンナー 冷凍			1466	カマンベールチーズ	120g	1037円	2031	国産芽ひじき	20g	238円	天草本川海産	5円引	油(庄一香搾り)				
			1007	★元気豚モモブロック	500g	1178円	1080	★ロースハムスライス	100g	577円	1467	プロボローネチーズ	380g	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産	8g	410円	5円引	2031	国産芽ひじき	20g	238円	天草本川海産	5円引
			1008	★元気豚バラブロック	500g	1130円	1081	★ロースハムスライスセット	100g×2	1132円	1468	プロボローネピッコロ	100g	583円	3251	玄米酢(小)	0.9L	1574円	松合食品		3241	なたね油(小)		
			1009	★元気豚肩ロースブロック	500g	1350円	1082	★バラベーコンスライス	100g	577円	1469	モッツアレラチーズ	100g	518円	3252	富士酢(大)	1.8L	2160円	飯尾醸造		3242	なたねしらしめ油(大)		
			1013	★元気豚とんかつ用	300g	3枚	910円	1083	★バラベーコンブロック	200g	1153円	1471	ナチュラルスナッカー	70g	508円	3253	富士酢(小)	0.9L	1296円	飯尾醸造		3243	なたねしらしめ油(小)	
			1010	★元気豚ロース生姜焼き用	300g	910円	1084	★ショルダーベーコンスライス	100g	577円	1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	475円	3255	富士すし酢	360ml	756円	無農薬原料		3244	胡麻油(大)		
北村きのご園(鳥取)		1026	★元気豚ローススライス	250g	748円	1085	★粗挽きフランクフルト	3本(180g)	1038円	1477	ミルクのプリン	80g×2	281円	3256	りんご酢	600ml	870円	日食		3245	胡麻油(中)			
3190	エリンギ 100g	135円	1012	★元気豚ヒレ	300g	1266円	1086	★ちっちゃなウィンナー	約14本(200g)	1153円	1478	★元気豚の加工品 冷凍		3258	ゆずポン酢	300ml	653円	丸島醤油		3246	胡麻油(小)			
3191	えのき 100g	113円	1019	★骨付きバラ肉(カット)	500g	911円	1087	★粗挽きウィンナー	5本(110g)	634円	1311	★元気豚しゆーまい	30g×6	691円	3297	カンタン八芳酢	360ml	508円		3247	紅花油			
竹嶋さん(青森)のりんご		1021	★元気豚小間切れ	200g	442円	超希少	1088	★粗挽きウィンナーセット	5本×2(110g×2)	1241円	1313	★元気豚肉まん	75g×2	427円	3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	972円		3249	山江村産えごま油			
919	玉林 3玉	862円	1025	★元気豚バラ切り落とし	200g	435円	1093	★生ウィンナー	5本(110g)	634円	1314	★元気豚ハンバーグ	120g×2	718円						3278	有機EX-Vオリーブオイル			
924	サンふじ 3玉	924円	1011	★元気豚軟骨	300g	355円	数量限定																	

スーパの!! 私こんな風に食べました!

農産物ケース表

支え合「直野菜」を畑からお届けしま

2024年 4月 2日

ケース 小 11

		種類	ミニ		生産者
1	ア	人参 400g	1	203	古庄
2	山	蓮根 400g	1	341	本田
3	竹	里芋 500g	1	274	古庄 高山
4	ム	リーフレタス200g	1	171	古庄
5	サ	かぶ 300g			高山
6	石	スティックブロッコリー150g	1	259	山本 古庄
7	山	小松菜200g	1	141	山本 高山
8	山	チンゲン菜200g	1	141	山本 高山
9	山	山東菜150g			山本
10	石	大根菜150g			石脇
11	山	ほうれん草200g			山本
12	高	ひともじ100g			高丸 高山
13	高	菜花 100g	1	120	高山
14	高	パセリ30g			高丸
15	本	スナックエンドウ100g			本田 バウパーさん
16		ミニキャベツ			
17					
18					
19		お弁当には			お弁当用
20		ちんねんが			お弁当用 はこれ残り
21		大活躍!!			
		TonyTomyさん 1650			

端境期? ですが葉物もあって

お味噌汁
ハ宝菜に
キャロットパ(ネジとほろと)
れんねん七豚バラきんぴら
れんねんのほろみ焼き(鶏汁)
まるごとロースト トースターで焼いて
お味噌汁 つるつと皮がむけるのがいい
マヨネーズとサウダに
ゆでてマヨネーズと
お味噌汁
ハ宝菜

お肉蒸し 流し水のふた蓋の
菜にオリーブオイル
で蒸し焼き

月) 平羽中スパイス焼き、お味噌汁
ごはん 先週ですか。

火) れんねん七豚バラきんぴら
お味噌汁、ごはん

水) カマンボウ風ごはん (鶏ももとゆねぎ
ゆでスティックブロッコリーとマヨネーズ
チキンスープ(神の鶏のがらスープ
かんたんおいしい!)

木) キャロットパ
たけのこチーズガレット
(たけのこを切ってチーズで巻いて
焼くだけ!) 里芋ロースト

金) 外食
グリランフルーツ
たけのこステーキ

土) 鶏がら鍋 (くず切り、えのき
豆腐
鶏汁、卵、酒、塩)

日) れんねんは玉の焼き
シラスサラダ
余った余り物?
鶏がらスープ
れんねんは玉

月) ハ宝菜 (豚バラ、ネジ菜、人参、五臓)
ごはん、さりばれ大根の酢の物

れんねんは、水につけて保存すると
長持ちしますよ!!

お茶たより

つばめが帰ってきました。桜も咲き始めました。
3月20日には、雪が降り、今年も安定した天候ではないようです。
毎年彼岸の頃に春整枝を行ないます。ピョンピョン飛び出た
茶の葉を新茶前に切り落とし古葉が混ざらないようにするた
めの作業です。

春に風が強い日があると茶畑の側にある杉の木の枝葉が茶
の木の上に飛んで来て剪定機の刃が壊れたりするので1ヶ
取り除くめんどうな作業があります。

3月14日89才の義父は、家から杖をついて歩いて行って午前中
2時間 杉の枝葉を取りに行き午後からも少しでも寺伝へ役に
立ちたいと茶畑に行き夕方5時頃に畑で動けないくらい
疲れて軽トラップで迎えに行き乗って帰って来て作業服の着替え
をする所で倒れて、そのまゝ還らぬ人になりました。

救急車が到着するまでの10分間 家族中で心臓マッサージを声
で声かけをして、2才の孫小鈴も「ジージー目開けて」と何度も
叫び手を握ったりしていました。

最後まで「家族に迷惑をかけたくない、少しでも役に立ちたい。」
と言っていた義父は、ピョンピョンコロリのモデルのような死に方
でした。七くなって残るものは、優しさだけです。

穏やかなお天気の日にも苦しみもせず 穏やかに眠るような顔で
逝きました。

今後は、残された家族で義父の残した畑畑を守っていきたく
思います。

里芋植え、畑の草切り草抜き、家族労働だと負担は大きくなります。
大きくすることは出来ませんが、自分達で出来る分を精一ぱい頑張
るだけです。 今後よろしくお願い致します。

農家の嫁 NO. 55

家の火田の周りはレンギョウや菜の花、桃の花が咲き黄色やピンクでとても色鮮やかな風景です。

義母からもありましたように、先日89歳のじいちゃんが亡くなりました。3年前まではトラクターに乗ったり、刈り払い機で草切りしたり、草抜きと一緒にいたり、お茶の時期には寒冷紗を掛けたり本当に我が家にとって大きな草刈カでした。

近年は病気を患ったことで体が昔のように動かなくなり、一緒に仕事をする事も少なくなりましたが、いつも田んぼや火田のことを気にしてくれていました。

じいちゃんから教えてもらったことは仕事内容だけでなく、真面目にユツコツと仕事に励む姿から精神面でも私たちに多くのことを伝え残してくれたと思っています。

最後の最後まで「仕事一筋」とてもじいちゃんらしい最期だったなと思います。

まだまだ悲しみは深いですが、茶畑に行くとお茶の芽は動き出し、今年も新茶の季節がやってきます。たくさんの想いを胸に今年はいよいよ一層お茶作りに力が入ります。



桜の開花とお茶の萌芽が一緒です。これから一ヶ月は、天気が良く夜星空のきれいな日は、放射冷却でお茶の芽が霜でダメにならないかとドキドキする日々が続きます。自然相手の宿命です。

まだまだ寒い日が続いていますどうぞご自愛ください。ありがとうございました。

