

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/30		5/8(水)

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/3		5/10



いのちと土を考える会 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。

予約注文 「梅 らっきょう 新にんにく」

初夏の手仕事始めましょう！

会の生産者が、農薬や化学肥料、除草剤などは一切使用せずに、愛情をたっぷりそいで育てた「梅」「らっきょう」「にんにく」の予約注文です。年に1回だけの超季節限定！ご注文忘れのないようご注意くださいね。※にんにくは年1回だけではありません



今年の「梅」は天候の影響からとても少なくなる見込みです。
お1人1袋位のお届けか、もしくはお届けできない事もあるかもしれません。

※ご注文は特別注文書(A4)でお願いいたします。B5の注文用紙には記入されないでください

508 青梅	232 赤じそ	171 にんにく	186 らっきょう
2kg 1065円(税込)	500g 681円(税込)	500g 828円(税込)	1kg 711円(税込)

お酢、醤油、お塩など特価でお届け！

昨年大好評により再登場！「氷砂糖」



お酢、醤油、塩、砂糖など、特価でのご案内です。全て考える会の材料で美味しく作ってください



一般的な氷砂糖のほとんどは「クリスタル氷糖」といって回転式ドラムで大量に3〜4日で作るもの。藤田氷糖は「ロック氷糖」という昔ながらの製法により北海道産のてんさい糖液を1ヶ月かけ、じっくり自然結晶させています。この製法の氷砂糖は透明性が高いため舌ざわりがよく、溶けやすいので果実酒を作るのに最適です。のど飴としてもなめても美味しいくらい、まろやかな口当たりです。

3217 氷砂糖
1kg 664円(税込)



「★元気豚のウインナー」

島川さんの元気豚つくったウインナーです。より多くの方に食べてもらいたいので、今週も特価でお届けします。この機会にぜひお試しください。

1087 ★粗挽ウインナー	1088 ★粗挽ウインナーセット
110g(5本) 634円(税込) 10円引	110g(5本)×2 1241円(税込) 15円引
1085 ★粗挽フランクフルト	1093 ★生ウインナー
180g(3本) 1038円(税込) 10円引	110g(5本) 634円(税込) 10円引

創健社「らーめん、皿うどん、焼きそば」



定番の創健社らーめん類も特価となっております。この機会にどうぞ！



生活協同組合 熊本いのちと土を考える会

〒861-2241 熊本県上益城郡益城町宮園401 電話096-286-0460 FAX 096-286-0464 096-286-3966

http://www.syoudjiki-yasai.com/kangaeru/ メールアドレス kangaeru@crest.ocn.ne.jp

畑からのメッセージ



☞ この春は雨が多くて畑が耕せずこまっています。梅もほとんど実がなっていない状況です。これも地球温暖化と関係があるのだと思うと思います。
苗床ではかぼちゃ・ピーマン。ナスが芽を出しています。
異常気象に負けず育てほしいです。
・・4/16 御船町・高丸和彦・・

☞ 今年は特に寒暖、晴雨の気候が激しいです。
ビニールハウス等の施設を使わない露地栽培を基本としている考える会の生産者には、圃場の準備、作物の管理が大変です。
今週は晴天の予報ですので、ナス、ピーマン、生姜、からいも、ヤーコン、ハブ茶を植付けの為の圃場の準備をしたいと計画しています。
・・4/16 大津町・古庄廣美・・

☞ 息子の卒業式、入学式を終えようやく落ち着きました。
これから(?)畑を頑張りたいと思います。なかなか雨で作業がはかどらず、サトイモすら植えてない状態です。トホホ。
ま、早出しとかをねらうわけではないので、ポチポチ植えていきます。片付いたら今度は夏野菜の準備をしていきます。
トマトを長くとれるようにしたいですネ。いつも2ヶ月ぐらいでカメムシにやられるので。風通しをよくするなど、年に一度の実験を大事にしていきたいです。
・・4/16 合志市・高山健也・・

配送者だより



◇ やっと雨続きの日々も減ってきて晴れ間の見える日が増えてきましたが、最近では毎年恒例ではありますが春の嵐。
強風が吹くので、うっかり外に物を放置していると飛んでいっていることも多々あります。
最近では暖かくなってきたので、動物たちも活発に活動しているようで、夜は頻繁にどこからか物音がしたり、先日は日中にドアがガタガタ音がするので見に行ったら、すき間からイタチが部屋に入り込もうと必死になっていて、その姿は妙に可愛く見えるのですが、やっぱり野生動物は凶暴ですね。
・・4/12 B1 新川幸宏・・

◇ こんにちは。配送担当の村上です。
すっきりしない天気が続いています。たまに晴れても長続きせず、すぐに崩れてしまっていて、なかなか大変なようです。
これで本格的に梅雨を迎えてしまうのは少し心配になります。
今回はワラビが入っており、本格的に春の山菜のシーズンを迎えています。筍も今が盛りようで、ずいぶんと見かけられるようになりました。皆様も是非春の味を堪能されてください。
・・4/16 A1コース 村上 卓・・

野菜・果物だより



「菊芋」をお届けします

菊芋は菊に似た花が咲く事で「菊芋」と呼ばれているそうです。見た目は生姜に似ているんですが、キク科ヒマワリ属の多年草でごぼうの仲間だそうです。イヌリンという成分が豊富に含まれているそうで、生のままスライスしてサラダに加えたり、煮物や揚げ物(天ぷらやす揚げ)、キンピラ、お味噌汁に入れたり、いろいろな料理に使用できます。



「リーキ(ポロネギ)」をお届けします

リーキは、地中海沿岸原産の野菜です。リーキという名前は英語の呼び方で、日本では西洋ねぎやポロネギ、フランス語ではポワロー、イタリア語ではポットと呼ばれています。
見た目は深ねぎとよく似ていますね。茎の白い部分はやわらかく甘みがあり、ねぎ特有の刺激臭もほとんどありません。生でも食べられますが、加熱調理をするとより甘みが引き立つそうです。日本のねぎより香りがマイルドなので、ねぎが苦手な方でも食べられるかもしれません。

「樹成り甘夏みかん」が始まっています

今年も甘夏みかんのシーズンが始まっています。一般的に甘夏みかんは1月～2月頃に収穫をし貯蔵して追熟をさせてから3月頃から流通をされているようですが、考える会の甘夏みかんは、お届けする直前まで樹上で完熟させてから収穫をする「樹成り甘夏みかん」です。特注でも注文をとっていますので、ご利用をお願いします。



甘夏はそのまま食べるだけでなく、ほぐしてサラダやヨーグルトに入れると美味しいです。
また、外皮と薄皮をむいてからラップなどにつつんで冷凍保存もできます。

カブのたいたん

「材料」 ・かぶ ・油揚げ ・だし汁 ・醤油 ・塩 ・みりん ・油

- ① カブは四つ割りにする。大きい物はさらに横に切る。葉も5cm巾のざく切りにする。
- ② 油揚げは1cmの薄切りにする。
- ③ 醤油、塩、みりん、で濃いめのすまし汁くらいの味をつけ、カブがやわらかくなるまで煮る。

第40期 第6回 米委員会だより

2024年4月10日(水) 10:00～ 場所 事務所1階(仕分場)

0.理事会・各委員会・事務所等からの報告・提案

- ・理事会 ジャンボタニシ除草について理解を深める取り組みもあっていいのではないかと
個人情報取り扱いについて—委員会メンバーまではスマホの画面ロックを必ず設定してもらうようお願いする
(スマホ紛失時などLINE上にある個人情報の漏洩を防ぐために)
光輪保育園(栄養士)からの講演依頼—理事会で話を進めている
- ・事務所 4月は新組合員さん紹介キャンペーンですのでよろしくお願いします。お試しの説明をしてくれる方も大募集中です(永井)
- ・田上 生産者会で野菜についてB品の定義を話し合ったが、米のB品(選別米、中米)の販売はしないのですか？
→ 現状活用できているのは、米味噌・米粉・米メン・こうじ・ポンせん等。これらの消費拡大を！
→ 選別米・中米の販売は行わない。理由①ゆきスターは現状余っているから②ゆきスターの需要が減ってしまうだろうから③在庫管理も難しい
→ お米が足りないときは選別米・中米の取り扱いを考えても良いとしておく

1.稲作の状況

- 佐藤真実 田んぼはまだ動きはないが、これから急ピッチでいろいろやとやらなければいけない。種もみを今日購入してきた。
昨年の種を使おうかとも思ったが、イモチ病が心配だったので今年も種を更新した。
14kgで8500円(1町2反分)、くまさんの輝き。4月25日種まきの予定。
- 田上 田んぼはまだ動きはない。田植えは6月22日(土)雨天決行です。

2.在庫・販売状況(3月31日時点)

- ◎米 ※考える会:9月末までに追加米は約42袋出る見込みです(昨年実績)。3月末現在、追加米用は約85袋なので9月末在庫は約43袋となる見込みです(これとは別に未納米が約7袋)。←予定より10袋多くなります(約50袋)
※GF個人:9月末までに追加米は約4袋出る見込みです。3月末現在、追加米用は約3袋なので9月末在庫は約1袋となる見込みです(不足した場合は会の在庫から貸しておく)
※GF業者:今月中に在庫が無くなる見込みです(不足した場合は会の在庫から貸しておく)。その後は転換米を販売。
- ◎米ぬか この1年は70袋に増えてます。ちなみにその前の1年間は50袋。なんと1.4倍に増えてます！
- ◎焼酎 ・この調子で売れば9月くらいから25度は新しい焼酎の販売になる見込みです。43度は2025年8月頃無くなる計算です
・4月に出来上がる焼酎の本数は、43度120本、25度510～520本で注文しました。(43度:25度＝1:3 在庫数)
4月17日(水)に引き取りに行きます。配送日は4月19日(金)と23日(火)です。
・予約注文数:43度39本、25度111本、25度1升瓶9本

3.2024年 予約米注文書の検討

- ・昨年の注文書とほぼ同じでいいと思いますがどうでしょうか？変更・改善点等ご意見をお願いいたします。
→ とりあえず今年の注文書は昨年と同じもので行く。この時期だけでなく継続的に話し合っていきましょう。
- 出された意見等
・注文書の効果がどれくらいあるのか知りたい ・「提携」への参加を促す何か欲しい ・予約米注文をした人は追加米を予約米の値段で買えるようにしたらどうか ・生産資材、人件費ともに上がっているため追加米の値段を上げたらどうか
・考える会は生産者価格を下げていない ・この時期だけでなく継続的に話し合っていっていいと思う 等々

4.米委員会会だより(新聞)

5月は4月号と同じく、「生産者さんの声を聞く ～品種について～ 其の二」をやります

6.今後の予定

- ・4月17日(水) 那須酒造へのちの雫引取り
- ・5月1日(水) 米小袋作業(生産者:本田泰晴さん、消費者:藤吉さん)生産者は9:00～精米、消費者は10:00～小袋詰め
- ・5月15日(水) 米委員会 10:00～事務所2階
※ゴールデンウィークの関係で5月の委員会は第3週目にありますのでお気を付けください
- ・6月 あいがも放鳥体験(昨年は6月10日(土)に実施) 島川さん
- ・6月22日(土) 田植体験(昨年は6月17日(土)に実施) 田上さん 風流さんの駐車場を借りられるか交渉中 雨天決行です！

～行事予定～

- ・委員会 : 5月15日(水) (5月は8日(水)は配送日となっておりますので、15日が委員会になります)
- ・水前寺ブロック 夏野菜パーティー :5月22日(水) 10:00～ 本田さんの畑
- ・御領ブロック料理会 :5月25日(土) 10:00～託麻公民館

春の食事のポイント

山菜や野草で体をホッとゆるめましょう！

春ならではの山菜や野草の独特な苦みは
寒さで縮こまっていた体をホッとゆるめ、
たまった老廃物や余分な脂肪の排泄を高めてくれます。
量は少しいいので、年に一度の味をぜひ食卓に乗せましょう。



冬よりあっさりした調理に！

野菜は冬よりも大きめに切って、調理時間を短くして、
蒸す、焼く、ゆでるなどの調理で、体をゆるめます。
調味も冬よりあっさり軽めに、酸味を意識して摂りましょう。
レモンなど柑橘類の果汁、酢、梅干での味づけを増やすといいです。
春は行事食も酢の物や酢飯が多いです。





梅・らっきょう・にんにく漬け用「調味料」セール！！



今年はぜひ手作りに挑戦を！手間はかかりますが、1年間我が家の味が楽しめますよ！
品質にこだわってつくられた調味料とともに仕込むと味にも違いが！！

3251	玄米酢(小)	0.9ℓ	1574円	➔ 15円引
3252	富士酢(大)	1.8ℓ	2160円	➔ 25円引
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1296円	➔ 15円引
3255	富士すし酢	360ml	756円	➔ 10円引
3256	りんご酢	600ml	870円	➔ 10円引
3258	ゆずぽん酢	300ml	653円	➔ 10円引
3297	カンタン八芳酢	360ml	508円	➔ 5円引
3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	972円	➔ 10円引
3213	はやさき水にがり	300cc	900円	➔ 10円引
3218	小さな海・天日塩 中粒	240g	508円	➔ 5円引
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒	240g	508円	➔ 5円引
3214	豊穰塩	500g	184円	➔ 5円引
3215	豊穰塩	5kg	1188円	➔ 15円引

3212	はやさき天日塩 大粒	500g	900円	➔ 10円引
3212	はやさき天日塩 小粒	250g	850円	➔ 10円引
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g	586円	➔ 10円引
3222	純黒糖粉	250g	572円	➔ 10円引
3223	てんさい糖	650g	509円	➔ 5円引
3226	きび粗糖	500g	322円	➔ 5円引
3217	氷砂糖	1kg	664円	➔ 10円引
3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1687円	➔ 20円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1051円	➔ 10円引
3237	九州丸大豆醤油(淡口)	0.9ℓ	1051円	➔ 10円引
3224	県産ハチミツ(大)	1kg	4372円	➔ 45円引
3225	県産ハチミツ(小)	600g	2957円	➔ 30円引

「梅・らっきょう・にんにく手作りレシピ」が出ておりますので参考になさってください。

今週のスポット品

ウィンナー・ラーメンセール！！

「ハム工房TONGTONG」さんに委託製造お願いして作った
ウィンナーは肉汁あふれるジューシーなウィンナーです！

1085	★粗挽きフランクフルト(3本)	180g	1038円	➔ 10円引
1087	★粗挽きウィンナー	110g	634円	➔ 10円引
1088	★粗挽きウィンナーセット	110g×2	1241円	➔ 15円引
1093	★生ウィンナー(5本)	110g	634円	➔ 10円引
3370	醤油らーめん	3食	599円	➔ 10円引
3371	塩らーめん	3食	599円	➔ 10円引
3372	味噌らーめん	3食	599円	➔ 10円引
3373	博多風らーめん	3食	664円	➔ 10円引
3374	四川風らーめん	3食	713円	➔ 10円引
3368	長崎皿うどん	2食入り	356円	➔ 5円引
3384	さくらの焼きそば	4食	842円	➔ 10円引

NO.3217 藤田冰糖 氷砂糖 1kg

プロも愛用する上一等の氷砂糖です。
スーパーで見かける氷砂糖のほとんどは「クリスタル冰糖」といって回転式ドラムで大量に3～4日で作るもの。
藤田冰糖は「ロック冰糖」という昔ながらの製法により北海道産のてんさい糖液を1ヶ月かけ、じっくり自然結晶させています。この製法の氷砂糖は透明性が高いため舌ざわりがよく、溶けやすいので果実酒を作るのに最適です。



・・・F・Tさんより・・・

ラッキョウじょうゆを作ってみました。おいしかったです。
ラッキョウみじん切りをジャムの瓶いっぱい入れて、しょうゆを注ぐだけ。

富士すし酢でらっきょう

材料 らっきょう 1kg
富士すし酢900ml

作り方

- 1) らっきょうをよく洗い、しっかり水切りし、水気をふき取る。
- 2) 煮沸消毒した保存瓶に1)のらっきょうを入れ、富士すし酢を注ぎ、冷暗所で保存する。
- 3) 浅漬けがお好みならば、1か月後から食べられる。飴色に馴染んだお酢のうま味も楽しむには、6か月後くらいからが食べ頃。



今週の特注品

★「梅・らっきょう・ニンニク予約注文」・・・5月中旬～6月下旬
年に1回だけの季節限定注文です！ 届け予定・・・
注文忘れのない様、お気をつけください。

御領ブロック 前田 裕子

(組合員歴3年)

「どうしても早く出会えなかつたんだろー!!?」

ちおと、恋愛に似た気持ちでしょうか(笑)

神奈川県出身の私は、結婚と同時に熊本に来了。観光気分で、毎週末とどこそこに出かけては、物産館や道の駅でその地の農産物を買うのが楽しかったです。子どもが生まれてからも、野山へ遊びに行き、帰りに野菜を買っていました。

時は流れある時、仕事で外に出ると、道沿いの無人販売所で野菜が売っていたので、買うようになり。無農薬で作っているということで喜んでいましたが、出品している方が、取られるのよねー、取られるのよねー、と何度もおっしゃいます。取らないで、って貼り紙もしてありました。取られる、取られる、と思いながら作っている野菜を食べるのは、ちおと嫌だなー、と思ってしまて!そんな矢先に、宇土マリーナの本田農園ユースに出会い、無農薬野菜を買い始めました。こうして、少しずつ考える会に近付いてきたんです。

ぐん!と近くに!! この会に出会えたのは、蔦田知美さんが、「ゆうちゃん! 畑は気持ちがいいよー!! 一糸着に援農に行かない!!」というお誘いでした。ちょうどフロア禍で、屋外でなら会ってもいいよね、という時でした。また、我が家の二男が、将来農業をしてみたい、と言い始めており、その気持ちを知りたいな、というのもありました。

山本さんや本田さん、高丸さんの畑に援農に行き、心地良い疲れと共に、とても心が満たされた気持ちになったことを今でも覚えています。

また、いなかもん倶楽部の活動が魅力的で!! 鶏もさばいて、ウインナーを作るですって!! 高丸さんのお話も興味深くて!! そして入会することになったのです。

入ってからは、届く野菜の美味しさにびっくりです!! 今は家族の健康のために、日々台所に向かっています。家族5人(息子3人)の胃袋を満たすため、料理は何か、スポーツなんじゃないかと思うような料理スタイルです。30cmのフライパンに何種類もの野菜を入れて作る野菜炒めとかサイコーです。余ったら、弁当に入れたり、具を追加して春巻きにしたり…(今日のメニューです!)とにかく、大量に作って、アレンジして、つないでいく。夕食が終わったら、食器を洗いながら、煮たり、蒸したり、次の日に備えます。そうしないと回らない!! 子どもたちからは、台所仕事を終わらせようとしていない、などと言われていますが、届くお野菜をどんな風に料理しようかとワクワクが止まらないんです。そして、野菜室を開け、生産者さんたちにご挨拶しながら料理していることも印しておきたいと思っています。

安心、安全で、心の込もったお野菜をいただく幸せ。感謝もしきれません。この会に出会えたこと、生産者さん、職員さん、会員のみなさんとお会えたことも宝物です。これからも、末永く、どうぞよろしくお願いします!!

水前寺、上水前寺、大江、新大江、新屋敷、渡鹿
 九品寺、本荘、神水、白山、訖麻原、
 白川、春竹に
 お住まいの方!!

2024.4.2
 くまもと
 いのちとエモ
 考える
 運営委員会

祝 水前寺ブロック再開プロジェクト

夏野菜パーティーのお誘い



本田さんの畑で、水前寺ブロックにお住まいの方も、
 そうでない方も、大歓迎です!! み~んなで収穫して、お料理して、
 おしゃべりしながらおいしくいただきます!!
 ぜひ、ご参加ください!!

2024.5.22.(水) 10:00~14:00
 本田さんの畑(宇土市下網田町564)

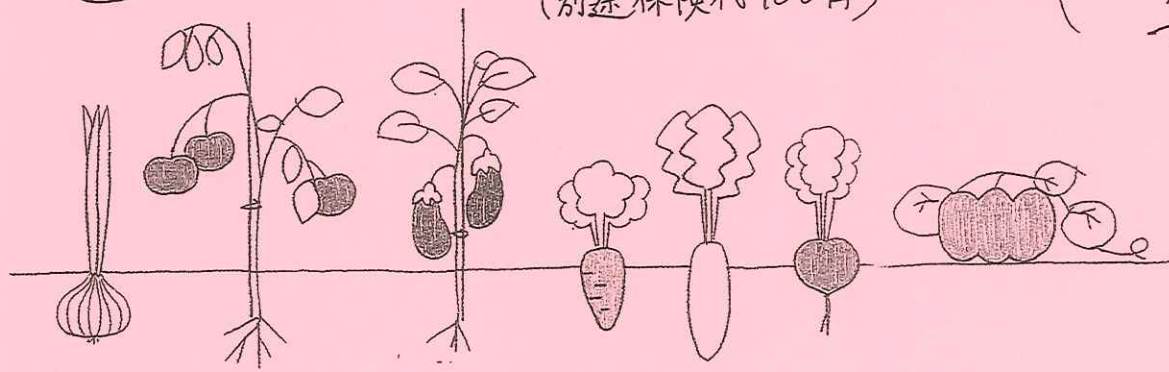
集合は、
 網田神社
 です!!

JRをご利用の方は、網田駅まで
 お迎えに上がります!!
 お声かけください!!

参加費 1,000円です!
 (別途保険代100円)

神社の住所です!!

- 本日のメニュー
- 夏野菜のパスタ
 (島川さんの豚手で、秦晴が
 作ったスモークベーコンと、
 スイキーなどの野菜で!!)
 - サラダ
 - スープ
 - デザート (バウアーさん手
 お楽しみデザート)
 - 柑橘の生しぼり
 フレッシュジュース



090-7399-5077
 本田きえ
 まで!!

5/22 夏野菜パーティー申し込み書

5/7(水) 5/10(金) X 7p

氏名	年令(子)	連絡先

2024. 4. 23.
くまのこいのちと土を繋ぐ
り御領ブロック
運営委員会

「みんなに、食べさせて

あげたいのー!!」 said by 青不切子

④ せいたんとエビの炊き込みおこわ

ご家族、お孫さんたちにも大好評の一品!!
お母さんの味ですね!! 作ってくださるそうですよ!!
わーい!!

春キャベツと豆の浅漬け

ヨモギとキランソウの天ぷら  汁物

→ 医者いらず。地獄の釜のラヂオ...

デザート(いきなり団子)ずんとりクエストが
ありました!!
やっ実現☆

※ せいたん
グルテン
オーサワジャパン
の商品(A-)
です。

ごりょう
ブロック
りょうり会

KIHO

月に一度、
お料理を囲んで、
楽しいひとときです!!
レポートも増え
ますよ!!

2024. 5. 25 (土) 10:00 - 14:00

託麻公民館にて

参加費 大人 1,000円

子ども 300円

持ち物・エプロン・野草(笑)

・三角巾 庭にある方は
持ってきて下さい!!
・タオル 天ぷらに!!

問い合わせ
090-5029
-3577
マエタマ

御領ブロック

以外の方も大歓迎です!!

ぜひみなさま、ご参加ください!!



きりとり

5/25 御領ブロック会申し込み書

4/30(火) 5/3(金)×切

氏名	年齢(子)	連絡先

2024年 19-①

配送日 火コース 5/8(水)

注文書回収

火コース 4/30
金コース 5/3

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薬不使用野菜！ ★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えよう！		91	★玄米(2023年産) 30k g 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	休	3213	はやさき水にがり 300cc 900円 10円引	
		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	休	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円 5円引	
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	休	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円 5円引	
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	休	3214	豊穰塩500g 184円 オーストラリア天日 5円引	
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	休	3215	豊穰塩5k g 1188円オーストラリア天日塩 15円引	
		96	★白米(2023年産) 5k g 3692円				1720	神山鶏 手羽先 250g 537円	1435	野菜丸天 50g×3 375円	休	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円 10円引	
25	★卵パック 10個 445円	97	★白米(2023年産) 1k g 755円				1721	神山鶏 手羽元 300g 511円	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	休	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円 10円引	
27	★有精卵 6個 445円	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	休	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円 10円引	
★特注野菜		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 10円引	
※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 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(もも、ムネ) 300g 731円				3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円 5円引	
		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 骨付きもも 2本(600g) 1294円	冷凍 おもち 限定商品			3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産) 5円引	
※B品が不足した時はA品をお届けします		3052	★もち米(白米)1k g 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 骨付ききももぶつ切り 300g 743円	3154	★よもぎもち(冷凍) 500g 1029円 限定	終了	3217	氷砂糖 1kg 664円(北海道てんさい糖) 10円引	
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3053	★もち米(玄米)1k g 720円 2023年度産 限定		豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248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		
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			海産品 冷凍			3227	黒胡椒(粒) カレーの壺ペッパ-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	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) カレーの壺ペッパ-20g 389円	
119	★玉ねぎ 1kg 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	松合食品のしょうゆ 他		
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	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 20円引	
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				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 10円引	
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	大揚げ 1枚 158円				海産物		3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円 10円引	
151	★からいも 1kg 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	3259	たまごツッコー 150ml 314円 松合	
152	★からいも B品 2kg 407円 ▲	1420	板納豆 海想う 80g 321円		1411	寿しアゲ 20g×5枚 216円				2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合	
179	★菊芋 500g 474円 ▲	1421	パック納豆 海想う 40g×2 321円		1412	生アゲ 50g×1枚 118円				2018	おだし用かつお節粉末100g 651円	3289	まろやか旨酢タレ400ml 589円	
180	★生姜 150g 235円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 332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 604円		3260	味の母(大)1.8L 2160円 味のー醸造	
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			2007	塩ワカメ500g 309円 冷蔵 天草本川海産		3261	味の母(小) 720ml 999円 味のー醸造	
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		1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円		2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3262	春夏秋冬うすいろだしの素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	1452	ブランスイス牛乳 500ml 254円		2022	花かつお削り 100g 442円 山川産	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円	
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	1453	ミルクコーヒー 1L 340円		2023	かつおパック(3g×4)×2 405円 枕崎産	原料にこだわった 味噌		
644	★レモン 300g 287円	1005	★元気豚ももしゃぶ用250g 667円		1288	(BS)牛ミンチ 200g 707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2kg 1581円	
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	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円		2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円	
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	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281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	
		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	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	3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州	
		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		1465	赤玉チーズ 180g 1091円		2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円	
		1007	★元気豚ももブロック500g 1178円		1080	★ロースハムスライス 100g 577円 限定	休	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	油(圧搾一番搾り)		
		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	休	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 410円	3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油	
		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	休	1468	プロボローネピッコロ100g 583円	お酢 他		3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油	
		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	休	1469	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 15円引	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円	
		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	休	1471	ナチュラルスナッカー70g 508円	3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造 25円引	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円	
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円限定 10円引		1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円	3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造 15円引	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油	
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 限定	休	1474	ミルクのプリン 80g×2 281円	3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料 10円引	3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油	
3191	えのき 100g 113円	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 10円引		★元気豚の加工品 冷凍		3256	りんご酢 600ml 870円 日食 10円引	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油	
竹嶋さん(青森)のりんご		1021	★元気豚小間切れ 200g 442円 超希少	休	1088	★粗挽きウィンナーセット 5本×2(110g×2) 1241円 15円引		1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円	3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油 10円引	3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油	
919	王林 3玉 862円	1029	★元気豚もも切り落とし 200g 435円 限定		1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円 10円引		1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円 人気商品	3297	カンタンハ芳酢 360ml 508円 5円引	3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油	
924	サンふじ 3玉 924円	1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定	休		★必ず火を通してお召し上がり下さい。		1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円	3298	お徳用カンタンハ芳酢900ml 972円 10円引	3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1728円	

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

記入は赤など目立つ色をお願いします

バター、マーガリン				カレー、シチュー				お茶、紅茶、コーヒーなど お茶				お米手土産用 ゆうきスター2023年米				洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤				日用雑貨											
2001	北海道バター(加塩)150g 427円				3341	アショカのカレー粉 100g 630円				3711	★久保さんの麦茶500g 551円				89	★手土産白米5kg 4018円(紙袋)				4001	ハーフの香り液体石けん800ml 1239円				4059	トイレットペーパー 太穴芯無6ロール 556円					
2004	北海道バター(無塩)150g 460円				3344	中辛植物素材のカレ-フレ-ク135g 486円				3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円				90	★手土産白米2kg 1834円(紙袋)				4002	詰替・ハーフの香り液体石けん2kg2478円				4061	無漂白コーヒーフィルター2〜4人用100枚 611円					
2002	紅花ハイプラスマーガリン180g 443円				3345	辛口植物素材のカレ-フレ-ク135g 486円				3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 720円				98	★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)				4003	ハーフの香り粉石けん1.8kg 1487円				4073	オキシジェン ダストパック4枚 1210円					
3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円				3343	甘口植物素材のカレ-フレ-ク135g 486円				3715	ハト麦茶 400g 550円 かめま				99	★手土産玄米2kg 1582円(紙袋)				4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円				4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円					
農産加工品					3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食				3721	下田さんの釜炒り茶90g 540円				会オリジナルお菓子(大人気!!)					4007	アルカリウオッシュ500g 398円地の塩				4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1250円					
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円				3347	コーンシチューフレーク180g 508円				3728	下田さんの釜炒り茶ティーハーフク2g×15 648円				3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚381円				4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円				4071	くすの木しょうのう10g×8包 1727円 限定 休					
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g 636円 限定 休			休	3346	植物素材のデミグラスソース120g 486円				3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 540円				創健社のお菓子					4008	クエン酸 300g 495円 地の塩				4072	くすの木せんこう14cm×230前後1250円					
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 497円				梅肉エキス、ハチミツ、ジャム					3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円				3544	黒こしょうおかき 70g 400円				4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円				4062	ムッキーちゃん 1個 488円					
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 363円				3318	梅エキス・粒 90g 2931円創健社				3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円				3523	百年はちみつのど飴 51g 540円 限定6				4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円				4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円					
3193	(板)有機生いもこんにやく250g 248円				3319	梅エキス 90g 2931円 創健社				3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円				マルシマのお菓子					4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂				酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています						
3127	有機生いも糸こんにやく250g 268円				3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円 45円引				3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1080円				3558	ひねくれきなこ 96g 335円				手洗い、浴用、洗顔、シャンプー					料理酒						
3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円				3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円 30円引				3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 756円				サンコーのお菓子					4021	泡ハンドソープ 300ml 1239円										
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円				3320	マーマレード 200g 497円				3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ				3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円				4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 805円				3810	特選・料理用自然酒1800ml 3028円					
3302	もち麴 25g 292円 田辺麴店				3321	ピーナッツクリーム150g 518円 創健社				3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円				3510	クリームサンドクッキー ハーフ風味 95g 389円				4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂				3811	特選・料理用自然酒720ml 1478円				オリジナル焼酎「いのちの雫」ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)	
3303	車麴 大6枚 298円 マルヨネ				3279	メーブルシロップ 250ml 1490円				3739	たんぼぼコーヒー150g 1481円 杉食				3511	ひじきスティック 110g 324円				4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩										
調味料(ソース、ドレッシング等)					宮崎県産 国産ごま(無農薬)					3729	パロ・ブランココーヒー粉 200g 972円				3542	野菜スティック 110g 324円				4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格										
3285	ゆずごしょう 40g 309円				3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 494円				3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円				3548	ミレービスケット 165g 378円				4026	炭石けん 100g 823円 地の塩										
3286	練りからしチューブ49g 389円				3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 494円				3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円				3520	小倉ようかん 58g 173円				4030	ちのしおペーパー泡の全身ソープ330ml 913円 限定				3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円					
3287	生おろしわさびチューブ40g 443円				3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 509円				3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ				3552	アーモンドキャラメル 165g 378円				4031	詰替・ちのしおペーパー泡の全身ソープ280ml 495円				3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円					
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ				3338	すり金ごま(宮崎) 30g 509円				光食品のジュース類				3535	ポテトチップス(しお味) 58g 216円				4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー				3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円						
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ								3557					ミルクスティック 100g 324円				4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩				3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円							
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社								3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料				3514	のりのり揚げ餅 40g 238円				4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩				ワイン、自然酒・ビール							
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社				★考える会オリジナル乾麺					3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料				3517	スイートポリコーン 85g 216円				4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩				3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1959円					
3280	オイスターソース 140g 471円				3391	★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉				3764	国産有機トマトジュース160g×3缶 551円				3518	牛乳かりんとう 100g 270円人気商品				4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩				3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1565円					
3266	トマトケチャップ(大)チューブ500g 562円				3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円				3765	国産有機トマトジュース 30缶 5343円				3507	うずまきバウムクーヘン69.5g 216円人気商品				4034	ナチュラル石けんはみがきジェル80g 495円				3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1565円					
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 463円				3390	★そうめん200g 291円 久保さんの小麦粉 限定 休			休	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円				3509	豆乳どーなつつ 72g 238円人気商品							3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1713円							
3269	トマトピューレ320g 356円				3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円 限定 休			休	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円											3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1967円								
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円				麺類					3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 431円																				
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円				3362	くず切り 100g 464円				3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4180円				浅漬けの素 漬物					ボックス(太陽油脂)商品					3835	有機栽培ブラックマルチー(瓶)330ml×12本 4092円					
小麦粉・雑穀・豆					3365	国産はるさめ 100g 324円 金正食品				3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円				3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造				4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円				3836	有機栽培ブラックマルチー(瓶)1本 352円					
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円				3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円 限定 休			休	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4180円				3281	7月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 497円 人気急上昇中!			4042	ブラックマルチー ハンドクリーム70g 935円				9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円						
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円				3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円				3772	オーガニックぶどうジュース160g3缶 551円									4043	ブラックマルチー リップクリーム43.5g 715円				9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円					
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)				3370	醤油らーめん3食 599円 創健社 10円引				3773	オーガニックぶどうジュース160g30缶5343円				3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー				4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円										
3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)				3371	塩らーめん3食 599円 創健社 10円引				3780	オーガニックりんごジュース190g3缶 518円								4045	ブラック酸素系漂白剤ボトル430g 605円											
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g 799円				3372	味噌らーめん3食 599円 創健社 10円引				3781	1箱オーガニックりんごジュース190g30缶5028円				ふりかけ・缶詰					4046	ブラック酸素系漂白剤詰替用500g 605円				注文随時受付中商品 1週間〜2週間納品に時間を頂きます。						
3070	地だいず(みさを大豆) 300g 501円				3373	博多風らーめん3食 664円 創健社 10円引				創健社ジュース					3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社				化粧品					◇マル球産業株式会社						
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円				3374	新)四川風らーめん3食 713円 創健社 10円引				3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円				3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 371円				4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油										
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円				3368	長崎血うどん 2食入り 356円創健社 5円引				3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円				3305	えびいりこふりかけ 40g 421円				4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1225円				4086	お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格19800円					
3307	純白玉粉 150g 324円 秋田白玉				3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 842円 10円引				竹嶋有機農園				3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 486円				4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク											
3309	片栗粉 200g 281円 桜井								3327					さば味付け缶 190g 454円 創健社				4053	★へちま水(原液)300ml 838円				4085	スープの力DX 標準価格47300円 期間限定価格42900円4月より値上げ							
3310	よしの本葛 55g 633円 富士食品 在庫限り								3751	りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)				3328	いわし味付け缶 100g 400円 創健社				本田さんの肥料												
3292	国内産有機きな粉 120g 346円 限定								3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円				3348	フリーストライ味噌汁5食661円				4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572円				4096	スーパーカッター力くん 標準価格36300円 期間限定価格31900円						
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 302円								3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6																					

2024年 19-①

配送日

火コース 5/8(水)

金コース 5/10

注文書回収

火コース 4/30
金コース 5/3

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薬不使用野菜！ ★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) 30k g 17112円		3172	★simpleコチュジャン 120 g 517円 冷蔵		1715	神山鶏 もも 270 g 701円		1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円	休	3213	はやさき水にがり 300cc 900円 10円引	
○みんなで生産者の生産活動を支援よう！		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 210 g 415円		1431	ちくわ 50 g×3 370円	休	3218	小さな海・天日塩 中粒240 g 508円 5円引	
11	農産物ケース 普通	93	★玄米(2023年産) 5k g 3065円		3174	★塩こうじ 230 g 592円 冷蔵		1717	神山鶏 ささみ 578円		1432	ヤサイチギリ天 150 g 370円	休	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240 g 508円 5円引	
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) 250 g 489円		1433	地魚(ジャコ)丸天50 g×3 375円	休	3214	豊穣塩500 g 184円 オーストラリア天日 5円引	
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 250 g 489円		1434	ごぼう丸天 50 g×3 375円	休	3215	豊穣塩5k g 1188円オーストラリア天日塩 15円引	
		96	★白米(2023年産) 5k g 3692円					1720	神山鶏 手羽先 250 g 537円		1435	野菜丸天 50 g×3 375円	休	3210	はやさき天日塩 大粒500 g 900円 10円引	
25	★卵パック 10個 445円	97	★白米(2023年産) 1k g 755円					1721	神山鶏 手羽元 300 g 511円		1436	イカ下足丸天 50 g×3 375円	休	3212	はやさき天日塩 小粒250 g 850円 10円引	
27	★有精卵 6個 445円	3092	★ゆうきスターの米ぬか 500 g 162円					1722	神山鶏 手羽中 250 g 552円		1437	たこ丸天 50 g×3 375円	休	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150 g 586円 10円引	
★特注野菜		考える会オリジナル もち米、雑穀						1723	神山鶏 ミンチ 200 g 547円					3222	純黒糖粉(喜界島産) 250 g 572円 10円引	
※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 500 g 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(もも、ムネ) 300 g 731円					3223	てんさい糖(北海道産) 650 g 509円 5円引	
		3062	★島川さんの黒米 150 g 339円 おすすめ		3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 200 g 359円		1725	神山鶏 骨付きもも 2本(600g) 1294円		冷凍 おもち 限定商品			3226	きび粗糖 500 g 322円(種子島産) 5円引	
※B品が不足した時はA品をお届けします		3052	★もち米(白米)1k g 792円 2023年度産 限定		3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 500 g 814円		1727	神山鶏 骨付ききももぶつ切り 300g 743円		3154	★よもぎもち(冷凍)500 g 1029円 限定	終了	3217	氷砂糖 1kg 664円(北海道てんさい糖) 10円引	
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3053	★もち米(玄米)1k g 720円 2023年度産 限定		豆腐・あげ類(内田安喜商店)			1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円		3151	★白もち(冷凍) 700 g 1389円 限定		黒こしょう 第三世界ショップ		
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					海産品 冷凍			3227	黒胡椒(粒) カレーの壺ペッパ-20g 389円	
118	じゃがいも(鹿児島県産) 800 g 367円	3397	★焙煎玄米めん(太麺)100 g 324円		1415	ひのくに地豆腐 絹 140 g×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) カレーの壺ペッパ-20 g 389円	
119	★玉ねぎ 1kg 364円	3396	★白米めん 100 g 324円		1418	木綿豆腐 400 g 180円		1510	食パン 1斤 528円		2102	塩サバ 2〜3枚 558円 丸正水産		松合食品のしょうゆ 他		
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 350 g 180円		1511	ロールパン 6個 528円		2103	丸干し 350 g 前後 558円 丸正水産		3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合 20円引	
130	★人参 400 g 203円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90 g 517円 100円引		1410	豆乳 500ml 335円		1527	人参パンズ 5個 548円		2105	ちりめんじゃこ 100 g 828円 丸正水産		3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合 10円引	
134	★人参B品 800 g 203円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180 g 842円 100円引		1408	大揚 1枚 158円		1518	あんパン 2個 461円		海産物			3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円 10円引	
151	★からいも 1kg 407円 ▲	森ノリノ(菊池)の農園納豆			1409	きざみ揚げ 1袋 129円		1526	シナモンチョコ 1個 286円		2048	(いりこ)いわし煮干 国産 150 g 572円		3259	たまごッコー 150ml 314円 松合	
152	★からいも B品 2kg 407円 ▲	1420	板納豆 海想う 80 g 321円		1411	寿しアゲ 20 g×5枚 216円		1520	コーンパンズ 2ヶ 330円		2044	阿波屋だし 8 g×30 1944円 松合食品		3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合	
179	★菊芋 500 g 474円 ▲	1421	パック納豆 海想う 40 g×2 321円		1412	生アゲ 50 g×1枚 118円		1515	オニオンマヨネーズ 2個 307円		2018	おだし用かつお節粉末100 g 651円		3289	まろやか旨酢タレ400ml 589円	
180	★生姜 150g 235円	1422	中粒納豆 山笑う 40 g×2 332円		1413	きぬ厚アゲ 220 g 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100 g 604円		3260	味の母(大)1.8L 2160円 味のー醸造	
181	★生姜(徳用) 500g 761円	★島川さんの元氣豚 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		2007	塩ワカメ500 g 309円 冷蔵 天草本川海産		3261	味の母(小) 720ml 999円 味のー醸造	
250	★パセリ 30 g 226円	1001	★元氣豚ミックススライス250 g×2 1241円		ブラウンスイス牛肉			1452	ブランスイス牛乳 500ml 254円		2045	天然利尻こんぶ 40 g 605円		3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円	
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1018	★元氣豚ミックススライス徳用250 g×4 2411円		1293	(BS)牛赤身スライスセット 200 g× 1512円		1453	ブランスイス牛乳 500ml 254円		2022	花かつお削り 100 g 442円 山川産		3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円	
301	★キャベツ 1玉 259円 ▲	1002	★元氣豚バラスライス250 g×2 1131円限定		1294	(BS)牛赤身スライス 200 g 767円		1454	ミルクコーヒー 1L 340円		2023	かつおパック(3g×4)×2 405円 枕崎産		原料にこだわった 味噌		
644	★レモン 300 g 287円	1005	★元氣豚ももしゃぶ用250 g 667円		1288	(BS)牛ミンチ 200 g 707円		1455	ミルクコーヒー 500ml 194円		2024	とろろ昆布 40 g 278円 北海道産		3205	無農薬麦みそ2k g 1581円	
660	★甘夏みかん 1kg 259円	1006	★元氣豚肩ロースしゃぶ用250 g 707円		1289	(BS)牛ミンチセット 200 g×2 1394円		1456	プレーンヨーグルト400ml 345円		2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円		3204	無農薬玄米合わせみそ750 g 1008円	
667	★甘夏みかんB品 2kg 259円	1014	★元氣豚ミンチ 200 g 435円在庫多		1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円		1459	奥出雲ヨーグルト90 g×2 281円		2027	干しサクラエビ 5 g 562円 創健社		3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750 g 796円	
		1015	★元氣豚ミンチセット200 g×2 850円在庫多		1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円		1465	美楽ヨーグルト 90 g 151円		2028	乾燥めかぶ 110 g 453円 天草本川海産		3203	ハト麦みそ 650 g 930円 内田物産 九州	
		1028	★元氣豚ミンチセット徳用 200 g×5 2084円		★島川さんウィンナー 冷凍			1466	赤玉チーズ 180 g 1091円		2029	あおさ 25 g 462円 天草本川海産		3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750 g 796円	
		1007	★元氣豚ももブロック500 g 1178円		1080	★ロースハムスライス 100 g 577円 限定	休	1467	カマンベールチーズ120 g 1037円		2031	国産芽ひじき20 g 238円 天草本川海産		油(圧搾一番搾り)		
		1008	★元氣豚バラブロック500 g 1130円 限定		1081	★ロースハムスライスセット 100 g×2 1132円 限定	休	1468	プロボローネチーズ380 g 2052円		2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8 g 410円		3240	なたね油(大)1650 g 2052円 坂本製油	
		1009	★元氣豚肩ロースブロック500 g 1350円限定		1082	★バラベーコンスライス 100 g 577円 限定	休	1469	プロボローネピッコロ100 g 583円		お酢 他			3241	なたね油(小)825 g 1188円 坂本製油	
		1013	★元氣豚とんかつ用300g 3枚 910円		1083	★バラベーコンブロック 200 g 1153円 限定	休	1471	モッツアレラチーズ100 g 518円		3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品 15円引		3242	なたねしらしめ油(大)1650 g 2052円	
		1010	★元氣豚ロース生姜焼き用300 g 910円		1084	★ショルダーベーコンスライス 100g 577円	休	1474	ナチュラルスナッカー70 g 508円		3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造 25円引		3243	なたねしらしめ油(小)825 g 1188円	
北村きのご園(鳥取)		1026	★元氣豚ローススライス 250 g 748円		1085	★粗挽きフランクフルト 3本(180g) 1038円限定 10円引		1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円		3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造 15円引		3244	胡麻油(大)1650 g 3996円 坂本製油	
3190	エリンギ 100 g 135円	1012	★元氣豚ヒレ 300 g 1266円		1086	★ちっちゃなウィンナー 約14本(200g) 1153円 限定	休	1477	ミルクのプリン 80 g×2 281円		3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料 10円引		3245	胡麻油(中)660 g 1944円 坂本製油	
3191	えのき 100 g 113円	1019	★骨付きバラ肉(カット)500 g 911円 おすすめ		1087	★粗挽きウィンナー 5本(110g) 634円 10円引		★元氣豚の加工品 冷凍			3256	りんご酢 600ml 870円 日食 10円引		3246	胡麻油(小)273 g 972円 坂本製油	
竹嶋さん(青森)のりんご		1021	★元氣豚小間切れ 200 g 442円 超希少	休	1088	★粗挽きウィンナーセット 5本×2(110g×2) 1241円 15円引		1311	★元氣豚しゅーまい30 g×6 691円		3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油 10円引		3247	紅花油 660 g 1620円 坂本製油	
919	王林 3玉 862円	1029	★元氣豚もも切り落とし 200 g 435円 限定		1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円 10円引 ※必ず火を通してお召し上がり下さい。		1313	★元氣豚肉まん 75 g×2 427円 人気商品		3297	カンタンハ芳酢 360ml 508円 5円引		3249	山江村産えごま油 105 g 2376円 堀内製油	
924	サンふじ 3玉 924円	1011	★元氣豚軟骨 300 g 355円 数量限定	休				1314	★元氣豚ハンバーグ120 g×2 718円		3298	お徳用カンタンハ芳酢900ml 972円 10円引		3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1728円	

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

2024年 19-②

記入は赤など目立つ色をお願いします

バター、マーガリン			カレー、シチュー			お茶、紅茶、コーヒーなど お茶			お米手土産用 ゆうきスター2023年米			洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤			日用雑貨									
2001	北海道バター（加塩）150g 427円			3341	アショカのカレー粉 100g 630円			3711	★久保さんの麦茶500g 551円			89	★手土産白米5kg 4018円（紙袋）			4001	ﾊｰﾌﾞの香り液体石けん800ml 1239円			4059	ﾄｲﾚｯﾄﾊﾟｰ 太穴芯無6ロール 556円			
2004	北海道バター（無塩）150g 460円			3344	中辛植物素材のｶｰﾌﾚｰｸ135g 486円			3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円			90	★手土産白米2kg 1834円（紙袋）			4002	詰替・ﾊｰﾌﾞの香り液体石けん2kg2478円			4061	無漂白ｺｰﾋｰﾌｨﾙﾀｰ2～4人用100枚 611円			
2002	紅花ハイ プラスマーガリン180g 443円			3345	辛口植物素材のｶｰﾌﾚｰｸ135g 486円			3710	★古庄さんのﾊﾌﾞ茶(生)500g 720円			98	★手土産玄米5kg 3389円（紙袋）			4003	ﾊｰﾌﾞの香り粉石けん1.8kg 1487円			4073	ｷｻｼｼﾞｪﾝ ﾀﾞｽﾄﾊﾞｯｸ 4枚 1210円			
3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円			3343	甘口植物素材のｶｰﾌﾚｰｸ135g 486円			3715	ﾊﾄ麦茶 400g 550円 かぬま			99	★手土産玄米2kg 1582円（紙袋）			4006	ｸﾘｰﾝ食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円			4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円			
農産加工品				3342	ﾊﾔｼﾙｰ115g×2 540円 日食			3721	下田さんの釜炒り茶90g 540円			会オリジナルお菓子（大人気!!）				4007	ｱﾙｶﾘｳｵｯｼｭ500g 398円地の塩			4070	菊花せんこう（6時間用）30巻1250円			
3117	★昭人さんの干し椎茸 70g 764円			3347	ｺｰﾝｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ 180g 508円			3728	下田さんの釜炒り茶ﾃﾞｻﾞｲﾅﾞｸﾞ2g×15 648円			3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚381円			4013	ｱﾙｶﾘｳｵｯｼｭL(香料入)600g 583円			4071	くすの木しょうのう 10g×8包 1727円 限定 休			
3118	★昭人さんの干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 70g 636円 限定 休		休	3346	植物素材のデミグラスソース120g 486円			3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 540円			創健社のお菓子				4008	ｸｴﾝ酸 300g 495円 地の塩			4072	くすの木せんこう 14cm×230前後1250円			
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉) 50g 497円			梅肉エキス、ハチミツ、ジャム				3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円			3544	黒こしょうおかき 70g 400円			4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円			4062	ﾑｯｷｰちゃん 1個 488円			
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 363円			3318	梅エキス・粒 90g 2931円創健社			3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円			3523	百年はちみつのど飴 51g 540円 限定6			4010	ｳｵｯｼｭ・ｳｵｯｼｭ液体石けん（無香料）2L 1650円			4057	ｵｰｶﾞﾆｯｸ化粧用ｺｯﾄﾝ8×10g 48枚 493円			
3193	(板)有機生いもこんにやく 250g 248円			3319	梅エキス 90g 2931円 創健社			3702	紅茶ｱｰﾙｸﾞﾘｰﾝ(藤本製茶)3g×10 702円			マルシマのお菓子				4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂			酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています				
3127	有機生いも糸こんにやく 250g 268円			3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円 45円引			3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1080円			3558	ひねくれきなこ 96g 335円			手洗い、浴用、洗顔、シャンプー								
3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円			3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円 30円引			3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 756円			サンコのお菓子				4021	泡ハンドソープ 300ml 1239円			料理酒				
3301	にがり凍み豆腐 国産有機丸大豆48g 391円			3320	マーマレード 200g 497円			3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ			3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円			4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 805円			3810	特選・料理用自然酒1800ml 3028円			
3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店			3321	ピーナッツクリーム150g 518円 創健社			3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円			3510	ｸﾘｰﾑｿﾌﾄ ｸﾗｯｶｰ ﾎｰﾌﾞﾙ風味 95g 389円			4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂			3811	特選・料理用自然酒720ml 1478円			
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ			3279	メーブルシロップ 250ml 1490円			3739	たんぽぽコーヒー150g 1481円 杉食			3511	ひじきスティック 110g 324円			4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩			オリジナル焼酎「いのちの雫」ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)				
調味料(ソース、ドレッシング等)				宮崎県産 国産ごま(無農業)				3729	バロ・ブランココヒー粉 200g 972円			3542	野菜スティック 110g 324円			4025	ﾌﾗｳｰｶﾞｰﾃﾞﾝC 85g×3 660円 地の塩 新規格							
3285	ゆずごしょう 40g 309円			3335	煎り黒ごま（宮崎）30g 494円			3732	有機ｲﾝｽﾀﾝﾄｺｰﾋｰ(瓶入)100g 1474円			3548	ミレービスケット 165g 378円			4026	炭石けん 100g 823円 地の塩							
3286	練りからしチューブ49g 389円			3336	煎り金ごま（宮崎）30g 494円			3733	有機ｲﾝｽﾀﾝﾄｺｰﾋｰ(詰替)80g 1230円			3520	小倉ようかん 58g 173円			4030	ちのしおﾊﾞﾆｰ-泡の全身ソーヅ [®] 330ml 913円 限定			3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円			
3287	生おろしわさびチューブ40g 443円			3337	すり黒ごま（宮崎）30g 509円			3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ			3552	アーモンドキャラメル 165g 378円			4031	詰替・ちのしおﾊﾞﾆｰ-泡の全身ソーヅ [®] 280ml 495円			3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円			
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ			3338	すり金ごま（宮崎）30g 509円			光食品のジュース類				3535	ポテトチップス(しお味) 58g 216円			4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー			3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円			
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ											3557	ミルクスティック 100g 324円			4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩			3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円			
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社							3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農業原料			3514	のりのに揚げ餅 40g 238円			4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩			ワイン、自然酒・ビール				
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社			★考える会オリジナル乾麺				3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農業原料			3517	スイートポリコーン 85g 216円			4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩			3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1959円			
3280	オイスターソース 140g 471円			3391	★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉			3764	国産有機トマトジュース160g×3缶 551円			3518	牛乳かりんとう 100g 270円 人気商品			4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩			3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1565円			
3266	トマトケチャップ(大)ﾁｭｰﾌﾞ500g 562円			3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円			3765	国産有機トマトジュース 30缶 5343円			3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円 人気商品			4034	ﾅｯﾁｬﾙ石けんはみがきｼﾞｪﾙ 80g 495円			3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1565円			
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 463円			3390	★そうめん200g 291円 久保さんの小麦粉 限定 休		休	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円			3509	豆乳ドーナッツ 72g 238円 人気商品							3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1713円			
3269	トマトピューレ320g 356円			3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円 限定 休		休	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円											3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1967円			
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円			麺類				3766	ｵｰｶﾞﾆｯｸｼﾞﾝｼﾞｬｰｴｰﾙ250g×3缶 431円											3835	有機栽培ﾌﾞﾚｲﾌｴﾙｰﾙ（瓶）330ml×12本 4092円			
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円			3362	くず切り 100g 464円			3767	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸｼﾞﾝｼﾞｬｰｴｰﾙ30缶 4180円			浅漬けの素 漬物				ボックス(太陽油脂) 商品								
小麦粉・雑穀・豆				3365	国産はるさめ 100g 324円 金正食品			3768	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうサイダー250g×3缶 431円			3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造			4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円			3836	有機栽培ﾌﾞﾚｲﾌｴﾙｰﾙ（瓶）1本 352円			
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円			3366	ロングパスタ(ｽﾊﾟｸﾞﾃﾞｻﾞｲ)300g 416円 限定 休		休	3769	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうサイダー 30缶 4180円			3281	ｱｲｼ浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 497円 人気急上昇中!			4042	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｬﾚﾝ ﾎﾝﾄﾞｸﾘｰﾑ70g 935円			9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円			
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円			3367	ショートパスタ(ﾏｶﾋﾞ)300g 416円			3772	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうｼﾞｭｰｽ160g 3缶 551円							4043	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｬﾚﾝ ﾘｯﾌﾟｸﾘｰﾑ43.5g 715円			9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円			
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん（無農業）			3370	醤油らーめん3食 599円 創健社 10円引			3773	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうｼﾞｭｰｽ160g 30缶5343円			3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー			4044	UV(日焼止め)クリーム45g 1430円							
3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん（無農業）			3371	塩らーめん3食 599円 創健社 10円引			3780	ｵｰｶﾞﾆｯｸﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ190g 3缶 518円							4045	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤ボトル430g 605円							
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g 799円			3372	味噌らーめん3食 599円 創健社 10円引			3781	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ190g 30缶5028円			ふりかけ・缶詰				4046	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤詰替用500g 605円			注文随時受付中商品 1週間～2週間納品に時間を頂きます。				
3070	地だいず(みさを大豆) 300g 501円			3373	博多風らーめん3食 664円 創健社 10円引			創健社ジュース					3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社			化粧品				◇マル球産業株式会社			
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円			3374	新) 四川風らーめん3食 713円 創健社 10円引			3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円			3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 371円			4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油							
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円			3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社 5円引			3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円			3305	えびいりこふりかけ 40g 421円			4051	ｽｷﾝｺﾝﾃﾞｻﾞｼｵﾆﾝｸﾞｵｲﾙ30ml 1225円			4086	お茶の力（ティーポットセット） 通常価格25300円 特別価格19800円			
3307	純白玉粉 150g 324円 秋田白玉			3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 842円 10円引			竹嶋有機農園					3326	ペニ花オイルのツナ缶 90g 486円			4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク						
3309	片栗粉 200g 281円 桜井											3327	さば味噌付け缶 190g 454円 創健社							4053	★へちま水(原液)300ml 838円			4085
3310	よしの本葛 55g 633円 富士食品 在庫限り							3751	りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L 977円 (竹嶋りんご)			3328	いわし味噌付け缶 100g 400円 創健社			本田さんの肥料								
3292	国内産有機きな粉 120g 346円 限定							3752	手土産りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L×2本 1919円			3348	ﾌﾘｰｽﾄﾞﾗｲ味噌汁5食661円			4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572円			4096	スーパーカッター力くん 標準価格36300円 期間限定価格31900円			
3314	有機いりごま・白80g（エジプト産）302円							3753	箱入りりんごｼﾞｭｰｽびん入り 1L×6 5684円			3349	ﾌﾘｰｽﾄﾞﾗｲ味噌汁(ほうれん草ｷｬﾍﾞﾃﾞ)5食661円			4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円							

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

No.19 特別注文書-B

グループ名

組合員番号

組合員名

注文数

梅、らっきょう、にんにく 予約注文

配送日

5月中旬～6月下旬

提出日

火コース 4/30
金コース 5/3



「今年の作柄予想」

らっきょう・・・平年並みの予想です

青梅・・・かなり少なくなりそうです

にんにく・・・豊作の予想です。沢山ご注文ください

※配送日の指定はお受けできませんので、ご了承ください。

※収穫量が少ない時は、ご注文数通りにお届けできない場合もあります

コード	作物名	注文数	価格
508	青梅 2k g △(欠品かもしれません) 生産量の関係で梅の大きさに区別はしません。梅の大きさはおまかせです。		1065
232	赤じそ 500 g		681
171	にんにく 500 g ※乾燥していないフレッシュなにんにくです		828
186	らっきょう 1k g		711

大反響!話題沸騰中

多くのメディアにも
ご紹介いただいています

KKT
くまもと県民テレビ
『Life+』

TKUテレビ熊本
『英太郎のかたらんね』

TKUテレビ熊本
『熊本がいい〜の』

くまもとの
やっばり!

英太郎の

かたらんね

朝の情報生ワイド

電撃ちゃんねる

熊本がいい〜の

健康のために酢は欠かせません。

栽培期間中、

農薬・化学肥料不使用の

玄米で作ってあるので、
安心して使えます。

米酢本来の旨味が
あります。
もうこの酢以外は
使えません。

炒めたり煮物など**色んな**
料理に、ちょい足ししてます。

ほんの少しだけたると

すっぱくならず**コクと深み**がでて
プロっぽくなります!

自社農場産
無農薬玄米
100%
使用



話題の
**造つてま
酢。**

果実酢にして
美味しく
毎日飲んでます!

体に優しく安心なものしか
使ってないので有り難いです。
お料理にたくさん使っています。
また**リピート**します!

※掲載しているお客様の声は、松合食品へお寄せいただいたもので、個人の感想になります



ヤマア味噌・醤油・酢 醸造元

松合食品株式会社

本社：〒869-3472 宇城市不知火町松合188

TEL：0964-42-2212

営業所：熊本営業所／天草営業所／水俣営業所

純玄米酢を使ったおすすめレシピ

クラフトビネガー



■材料

- ・お好みの果物 300g
(旬の果物、パインアップル、キウイ、冷凍フルーツなど)
- ・氷砂糖 300g
- ・純玄米酢 300ml

■作り方

- ①密閉できるガラス瓶を焼酎などで消毒し、果物、氷砂糖、純玄米酢の順に入れます。
- ②1日1回蓋をしたまま軽く振り混ぜます。
常温に置き、1週間経てば完成です。

※果物が酢よりも浮き出している場合は、カビが生えることがありますので、振り混ぜる時に酢に漬かるようにしてください。

※金属製の蓋は錆びる恐れがありますので、避けましょう。

(召し上がり方)

- ・1日大さじ1～2杯を目安に、水、炭酸水、牛乳、豆乳などで3～5倍に薄めてお楽しみください。
- ・2週間経ったら、果物を取り除き、お好みでお召し上がりください。
- ・完成後は冷蔵庫で保管すれば数か月持ちますが、香りが新鮮な1～2か月で飲み切るのがおすすめです。



玄米酢と丸大豆しょうゆで作る★レンチンよだれ鶏



■材料 (2～3人分)

- ・鶏むね肉 1枚 (300g程度)
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2
- ・生姜 A.薄切り4～5枚 B.みじん切り20g
- ・青ネギ A.青い部分10cm程度を2～3本 B.みじん切り15g
- ・B:丸大豆しょうゆ 大さじ2
- ・B:玄米酢 大さじ1強
- ・B:ごま油 大さじ1
- ・B:砂糖 大さじ1弱
- ・B:白ごま 小さじ2

■作り方

- ①鶏むね肉は、皮目を下にして、筋を切るようにして浅く切り込みを入れ、皮には何か所かフォークで穴をあけます。塩を振ってなじませ、耐熱皿に並べます。酒をふり、Aの生姜の薄切り、長ネギの青い部分をのせてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱します。

- ②鶏むね肉の上下を返し、再びラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱します。

この際の蒸し汁は後で使うので捨てないでください。

※使い終わった長ネギは、刻んで汁物などにも使えます。

- ③鶏むね肉のあら熱を取っている間に、香味だれを作ります。

小さめのボールに、Bの材料と鶏むね肉の蒸し汁大さじ2杯を加え、よく混ぜ合わせます。

※香味だれにはお好みで、おろしにんにく、豆板醤を入れても美味しくいただけます。

- ④鶏むね肉の粗熱が取れたら、薄切りにします。

- ⑤お皿に盛りつけて、3の香味だれを上からかけます。お好みでレタスやトマト等を添えて出来上がりです。

★鶏肉はレンジで調理するので、とても簡単です。

その他玄米酢を使ったレシピはこちら



お得な情報配信中! 松合食品 公式SNS



Instagram

みそやしょうゆ、お酢など
商品の活用レシピをご案内

#松合食品 #ヤマア での投稿お待ちしております



直売所 LINE

本社併設の直売所の公式LINEです
キャンペーンやフェア情報を発信

お友達 大大大 募集中です!

梅・らっきょう・にんにく 手作りレシピ

梅・らっきょう・にんにく…初夏の風物詩です。
季節を感じながら伝統の保存食を手作りしましょう。

♥困った時は江津ブロックのベテラン
組合員・古荘洋子さんへお電話下さい。
TEL: 096-378-2444

♥家庭の主婦は薬剤師である。匙加減1つ
で家族の健康を左右することを肝に命じ
て日々を送って欲しい。 (竹永さんより)

梅の熟度と用途 (◎最適 ○適している ×不適)

	青く硬い/青じく	中間/中梅・大梅	黄色く熟した
梅干し	×	○	◎
梅ぬた味噌	◎	◎	◎
梅酒	◎	◎	×
はちみつ漬け	◎	○	×
梅シロップ	◎	◎	×
梅と玄米酢のジュース	◎	○	×
梅ジャム	◎	◎	◎

梅の下処理について

- ・梅の熟度や用途に応じて梅を水につけて、あく抜きをします。
 - 新鮮な硬く青い梅・・・2～4時間水につけてあく抜きします。
 - すこし熟して黄味がかった梅・・・あく抜きは必要ありません。
 - 完全に熟した黄色の梅・・・あく抜きは必要ありません。
- ・梅の水気をふきとる。
- ・必要に応じたあく抜きの後、梅を傷つけないよう串などでへたをとります。

梅仕事の道具

梅仕事には強い酸と塩に強いほうろうやガラス製、かめなどの陶器などがおすすめです。
漬ける容器、おもし、押しぶたは、かび防止のために、使う前に必ず消毒してください。

梅ぬた味噌

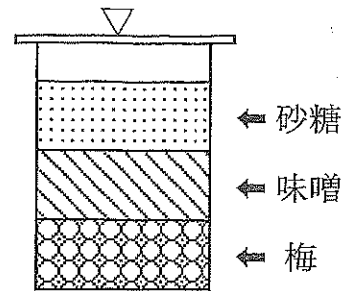
(野菜や魚貝類のぬたに)

材 料 (標準分量)

完熟梅(青梅でも可)	1kg
味 噌	1kg
砂 糖	1kg
(砂糖は控えめにし甘みが 足りない時に加えてもよい。)	

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 保存容器に下処理をした梅・砂糖・味噌を右の図の通り順番に入れ漬け込む。
 - ・ 約1ヶ月程で水分が上がるので、良く混ぜ合わせて使う。
 - ・ ぷくぷく発酵してくるので冷蔵庫で保存。
 - ・ 梅にしわがより、味噌がとろっとしてきたら出来上がりで、梅を取り出す。
- ※ 梅の実もおいしいおかずになります。



青梅のはちみつ漬け

材	青 梅	1kg
料	はちみつ	2kg

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 保存容器に下処理をした青梅・はちみつを入れ2~3週間漬け込む。
- ※ 梅は、そのまま食べておいしい。
液は4~5倍に薄めてお飲みください。

梅と玄米酢のジュース (梅サワー)

材	青 梅	1kg
料	玄米酢	900cc
	粗糖	1kg



・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 保存容器に下処理をした青梅・粗糖・酢を入れ漬け込み、2ヶ月位おく。途中2~3回瓶をゆすって全体を軽く混ぜ合わせる。
 - ・ 梅の実3ヶ月ほどたったら取り出して、そのまま食べてもおいしく、酢の物や和え物などの料理に利用できる。
- ※ 水や炭酸で割って氷を入れて、疲労回復に・子供さんの安心ジュースに！
塩を適量に加えて 三杯酢にもできます。

梅ジャム



材	梅	1kg
料	砂糖	800 g (梅の70~90%)

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 下処理をした梅を鍋に入れてたっぷりの水を注ぎ、火にかける。
- ・ 沸騰したらゆでこぼし、水をかえてやわらかくなるまで煮る。
- ・ ゆでた梅をザルにあげて水気を切り、種を除いてつぶす。(なめらかに仕上げたいなら裏ごしする)
- ・ もう1度鍋にもどし分量の砂糖の1/3を加え弱火で煮る。浮いてくるあくを取り、味をみながら残りの砂糖を何回かに分けて加え、とろりとするまで煮つめ、あら熱をとって容器に入れる。

しそジュース

材	しその葉のみ	300 g
料	玄米酢	700 g (クエン酸なら25 g)
	粗 糖	1kg
	水	3000cc

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ しそは枝から葉をとり良く洗う。
 - ・ 水にしそを入れ沸騰したら5~10分煮出す。
 - ・ ふきんで汁をこし、葉も絞る。
 - ・ 汁を火にかけ砂糖を入れ溶けたら、酢を入れ溶かし一煮立ちさせ自然に冷ます。
 - ・ 冷めたらビンにとり冷蔵庫で保存。
- ※ 水や炭酸で薄めて飲んだり、ゼリーを作ると色がきれいです。

らっきょうの赤梅酢漬け

1週間後~半年間まで

材	らっきょうの塩漬け
料	赤梅酢

- ・ 塩漬けしたものを薄い塩水で塩抜きし、水気をよく拭き取る。
- ・ 保存ビンにらっきょうを入れ、赤梅酢をひたひたに浸るまでそそぎ、冷蔵庫で保存する。

らっきょうのしょうゆ漬け

1週間後~2ヶ月まで

材	らっきょうの塩漬け
料	しょうゆ

- ・ 塩漬けしたものを薄い塩水で塩抜きし、水気をよく拭き取る。
- ・ 保存ビンにらっきょうを入れ、しょうゆをひたひたに浸るまでそそぎ、冷蔵庫で保存する。

梅甘酢

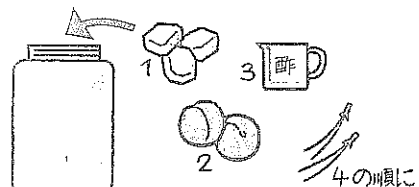
ぜひ、常備したい自家製甘酢です。塩を加えれば、すし酢や甘酢あえに、サラダにとっても重宝。酢を入れるので、常温保存ができます。材料を合わせるだけなので、かんたんです。

材料

青梅…………… 1 kg	松葉(香りづけ)…30本くらい
玄米酢(純米酢でも可)… 1.8ℓ	(なくてもよい)
氷砂糖…………… 1 kg	

【作り方】

- ①梅を洗い、アクを抜くため2、3時間水に浸して、乾かす。
- ②広口びんに氷砂糖、梅、酢の順に入れて最後に松葉を入れる。



- ③氷砂糖が溶けるまで毎日、びんを揺るとよい。



- 3カ月過ぎたころから使える。
- 残った実は梅ジャムに。

おすすめの一品

■梅甘酢で三杯酢

少量の塩を加えれば、三杯酢になります。

*三杯酢の由来——酢、しょうゆ、みりんを1杯ずつ混ぜたもの。みりんの替わりに砂糖が使われたり、しょうゆ1、砂糖2の割合にアレンジされることも。

■炭酸梅ジュース

炭酸で割ると、口当たりがともさわやかなジュースになります。

(竹永シズコ)

梅酒



梅酒はだれでも手軽に作れます。
新鮮な青梅を使った香り豊かな梅酒をどうぞ。

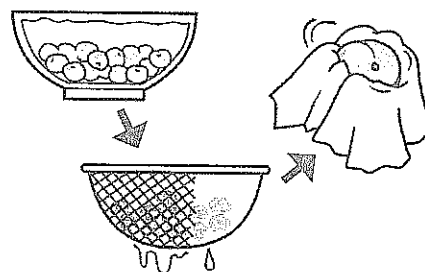
材料

青梅…………… 1 kg	氷砂糖……………600～700g前後
ホワイトリカー…………… 1.8ℓ	*びんは5ℓ用を用意。竹串1本。

【作り方】

- ①びんの中に、まず60度程度の湯を入れて温めてから湯を捨て、さらに熱湯を回しかけて消毒する。逆さにして、乾かしておく。または、ホワイトリカーをスプレー容器に入れて、噴霧して消毒しておく。
- ②青梅は新鮮なうちに、きれいに洗い、1時間程度水に浸けて、アクを抜く。その後、ざるにあげて、清潔なふきん(ペーパータオルでもよい)で水分をよくふき取る。

- ③梅のヘタを竹串で取る。
- ④びんに梅と氷砂糖を交互に入れる。
- ⑤④にホワイトリカーを全部入れ、ふたをして、涼しくて温度変化のない場所におく。氷砂糖が溶けるまで、2、3日に1回びんを揺する。半年か1年経つと飲みごろになる。



【保存】

梅酒は10年以上保存できる。

- 梅は少し熟して黄味がかり、芳香がしてきた梅を使うと、香り高く、まろやかな梅酒ができる。硬い青梅は酸味が強い。
- ホワイトリカーはアルコール度35度のものを使う。

(家庭栄養研究会)

カリカリ梅のシロップ漬け

シロップで甘く漬けた梅です。疲れたときにぴったりです。種をとった青梅を漬けます。

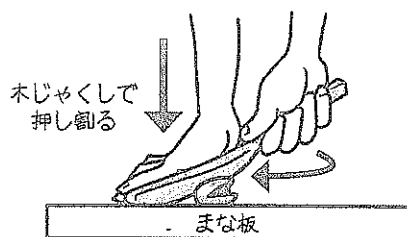
材料

大粒の青梅…………… 2kg
砂糖…………… 1.4kg



【作り方】

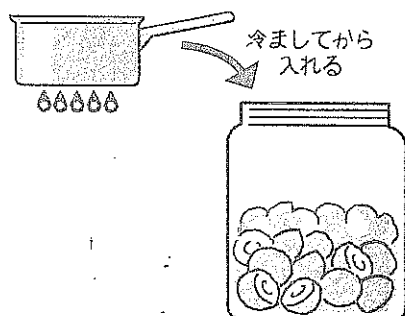
- ①青梅はヘタを竹串で取り、洗ってから水に2、3時間浸してアクを抜き、水気をふき取る。
- ②青梅をまな板の上にのせ、木じゃくしを当てて、体重をかけてねじるようにして半分に押し割る。種は取り除く。



- ③ガラス容器かホウロウ容器に砂糖を入れ、割った梅を次つぎと埋め込み、砂糖をからめる。
- ④③の容器にラップをかけて一晩置き、梅から汁が出るのを待つ。
- ⑤梅を広口びんに移す。
- ⑥汁と残った砂糖を鍋に移し、ア

クをすくいながら砂糖を煮溶かす。

- ⑦⑥が冷めたら梅が入った広口びんに注ぎ、冷蔵庫で保存する。梅の色がくすんだら食べられる。



(竹永シズコ)

フレッシュ梅ジュース

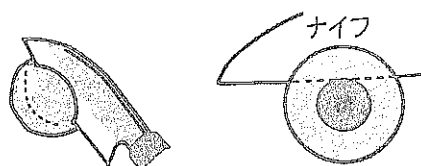
硬めの青梅を梅ジュースにします。加熱しないので、ジュースの中で酵素が生きています。

材料

青梅…………… 1kg
テンサイ糖または氷砂糖…………… 800g

【作り方】

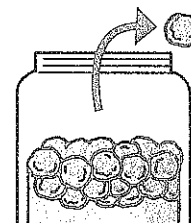
- ①青梅を水洗いし、水気を切り、ナイフで縦に4～5カ所、種にぶつかくらい切り口を入れる。



- ④ガラスびんのジュースを冷蔵庫で保存する。水で薄めて、お好みの味に。取り出した梅はそのまま食べたり、煮てジャムにする。



- ②消毒したガラスびんに、砂糖と梅を交互に入れ、最後に砂糖をかぶせ、ふたをする。
- ③1日1、2回びんをゆする。2～3週間たって、梅のエキスが出て、梅が浮いてきたら実を取り出す。



【保存】

冷蔵庫で1年間は保存可能。

(栗原澄子)

6月 | みなづき 水無月

正統派 梅干し



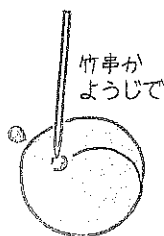
ほんのり黄色みおびてきた梅を使い、保存食の定番、正統派の梅干しを作ります。

材料

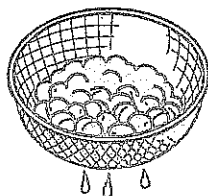
梅.....	2 kg	赤ジソ.....	2束
自然塩.....	400g(梅の20%)	塩.....	100g

【作り方】

- ①黄色みがかった、傷のない梅を選び、竹串か、ようじで梅のヘタを取り(梅の酸味が強いので、金属性の串は避ける)、水でよく洗



洗って水を切る

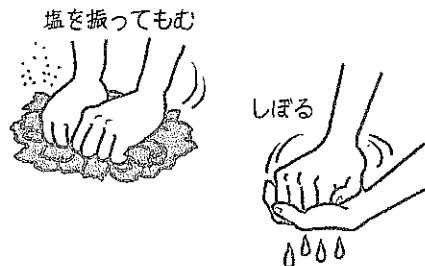


い、ざるに上げて水気をよく切る。

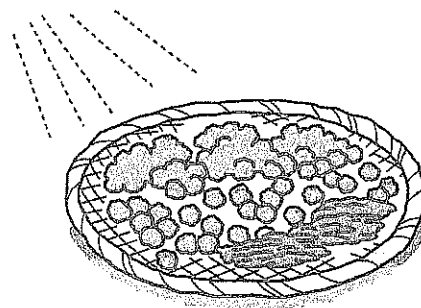
- ②容器、中ぶた、重しを熱湯や消毒用アルコール、または焼酎(アルコール35度)でふいて、消毒しておく。
- ③梅に塩をからませるようにまぶし、容器に入れ、最後に塩を振りかけ、押しぶたをして、梅の2倍の重しをする。
- ④7月初めごろに出回る赤ジソを茎から取って葉を1枚ずつにし、

水できれいに洗い、ざるに上げて水気を切る。

- ⑤赤ジソに塩100gのうちの2/3くらいを振ってよくもむ。アクが出たら固くしぼり、アクを捨て、残りの塩を振り、さらにもんでアクを出し、固くしぼる。



- ⑥⑤の梅をざるにあげ、汁と実に分ける。この汁が白梅酢。
- ⑦容器に白梅酢を入れ、アクを取った赤ジソを入れ、赤梅酢にする。
- ⑧ボウルの中に梅を入れ、赤ジソを上を広げ、赤梅酢を注ぐ。押しぶたをし、梅と同じ重しをする。
- ⑨7月下旬の晴天続きの日を選び、梅、赤ジソをざるの上で2、3日、天日で土用干しをする。途中、梅、赤ジソを1～2回裏返す。夜は、雨が心配なので家に入れる。



- ⑩干した梅をふた付きの容器に入れ、雑菌が入らないように、ふたのまわりにぴったりとラップをかけておく。

- ⑪すぐに食べられるが、2～3カ月たった方がおいしい。

●塩分を減らすと、カビが出やすいので、とくに初めて作る場合は、20%の塩分が安全。

●「梅は三毒(食物、血、水の毒)を断つ働きあり」「梅はその日の難のがれ」と言われる。

(栗原澄子)

減塩 小梅のかりかり漬け

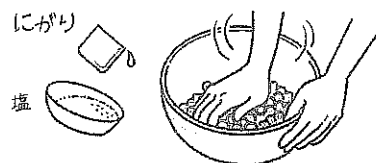
塩分控えめのレシピです。にがりを入れ、パリッと、かりかり、真っ赤に漬けた信州地方の梅漬けです。

材料

小梅……………	1 kg	テンサイ糖……………	20g
自然塩……………	120g	赤ジソ……………	200g
にがり……………	20ml	もみ塩……………	60g
酢……………	150ml		

【作り方】

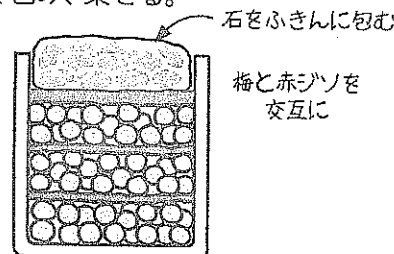
- ①梅は洗ってへたを除き、半日ほど水に浸し、あく抜きする。
- ②ざるにあげ、水気を切る。
- ③②をボウルに移し、塩とにがりを入れて、梅の色が真っ青に変わるまで、ごしごしともむ。



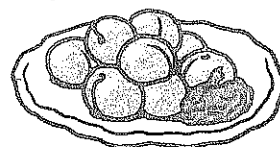
- ④梅の2倍くらいの重しをして、一晩おく。
- ⑤翌日、酢とテンサイ糖をまぶして、中ぶたと重しをする。梅酢が出てくる。
- ⑥赤ジソはよく洗い、水気を切って60gの塩でよくもみ、赤黒い汁をしぼって捨てる。残りの塩でもう

一度もんで、⑤の梅酢を加えて、さらにもむと赤い色になる。

- ⑦保存容器に梅と赤ジソを交互に入れる。上にはシソを多めにのせ、洗って消毒した石をふきんで包み、乗せる。



- ⑧冷暗所に保存する。食べごろは1カ月後から。



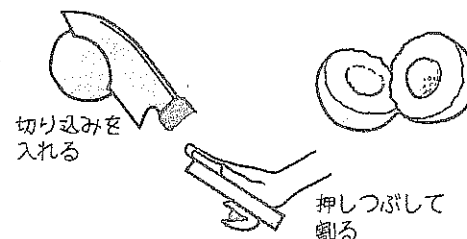
(寺島恵子)

中梅・大梅のかりかり漬け

【作り方】

小梅のかりかり漬け【作り方】①～④まで同じ。一晩おいた梅に包丁ですじを入れてから押しつぶし、2つ割にし、片側に核を残したまま漬け込む。

その後の作り方も小梅のかりかり漬けと同じ。



【かりかりの梅を漬けるコツ】

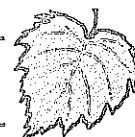
- ①とれたての新鮮な梅がよい。直売所などで入手する。
- ②にがりを入れるか、にがり成分が多い自然塩(粗塩・天日塩)を使う。にがりがない場合、梅1kgに卵の殻2個分を入れる(よく洗って半日くらい天日干ししてガーゼに包む)。
- ③赤ジソを上にもめに入れる。
- ④漬け汁がいつも上がっていないと、カビが出やすい。小石をきれいに洗い、日光消毒してガーゼに包み、押しつぶたと兼用の重しにするとよい。

(寺島恵子)

赤ジソのふりかけ ゆかり

材料

梅干しで使った赤ジソ



【作り方】

- ①梅干しで使った赤ジソを広げ、日陰でカラカラになるまで干す。
- ②フードプロセッサーまたはすり鉢で粉状にする。

③ご飯にふりかけて、混ぜ込んでおにぎりに、サラダに、お弁当のふりかけに。

(栗原澄子)

梅じょうゆ

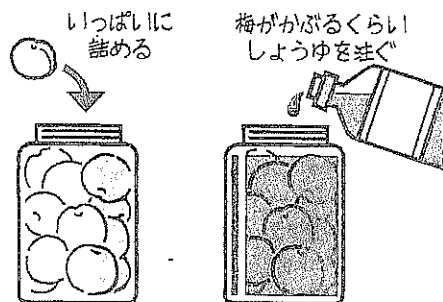
市販のしょうゆではもの足りない方、梅じょうゆを試してください。作
りたて、半年後の熟成梅じょうゆなどいろいろな風味が楽しめます。

材料

青梅……………適宜
しょうゆ(好みで薄口しょうゆでもよい)…適宜

【作り方】

- ①大きめの空きびんをきれいに洗
って乾かす。
- ②梅の実をよく洗い、ヘタをとっ
て、1粒ずつ清潔なふきんで水気
をふき、びんいっぱい詰める。
- ③梅がかぶるまでしょうゆを注ぎ、
ふたをして冷暗所におく。



*梅の実の量に合わせて、びんを選
んでください(大きめのびんでな
くても良い)。

【保存】

冷蔵庫に保存すれば、2年はもつ。

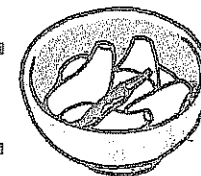
- 1カ月くらいで味が出ておいし
くなる。半年くらい経つとコクも
出て、さらにおいしくなる。
- びんのふたは、金属製だと錆び
るので避け、プラスチックのもの
を使用する。

■梅じょうゆでかくし味

- ①お刺身や煮魚のかくし味に使う
と、魚の生臭さが消える。
- ②冷奴や天つゆ、麺つゆのかくし
味に使う。
- ③漬けた梅の実は、小さく切って
サラダなどに入れる。

(清水信子)

ラッキョウ漬



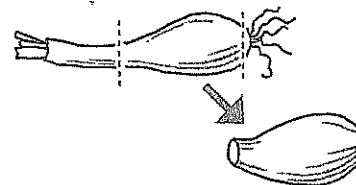
1年たってもカリカリとしまった歯触りを味わうことができる漬け方
です。カレーに欠かせないラッキョウですが、タルタルソースに入れたり、
チャーハンに入れたりして、一年中楽しめます。ラッキョウの酢は合わせ
酢や南蛮漬けなどに広く使うことができます。

材料

泥付きラッキョウ……………2kg
塩……………66g
(皮をむいたラッキョウ1650gの4%)
●漬け汁
未精製の砂糖(生砂糖)…400g
米酢……………3カップ
湯ざまし……………1カップ
赤トウガラシ……………1~2本

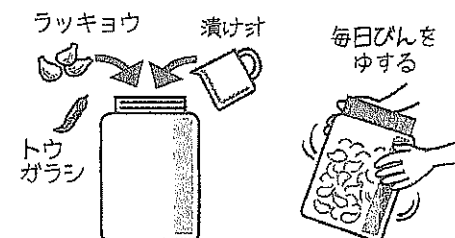
【作り方】

- ①ラッキョウの頭と根を切り、汚
れた皮や薄い皮をむく。



- ②①をボウルに入れて、塩をまぶ
し、約8時間おく。
- ③②を流水できれいに洗い、ざる
にあげて乾かす。
- ④びんは熱湯消毒する。
- ⑤びんの中にラッキョウと漬け汁、
赤トウガラシを入れる。

- ⑥砂糖が溶けるまで毎日びんをゆ
すって混ぜる。



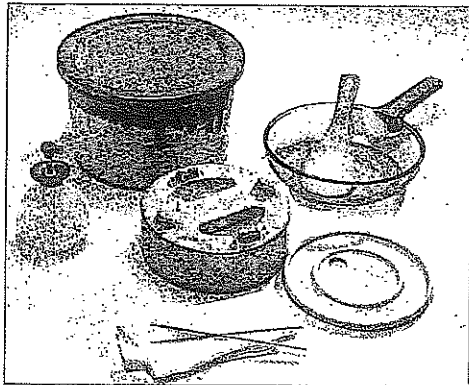
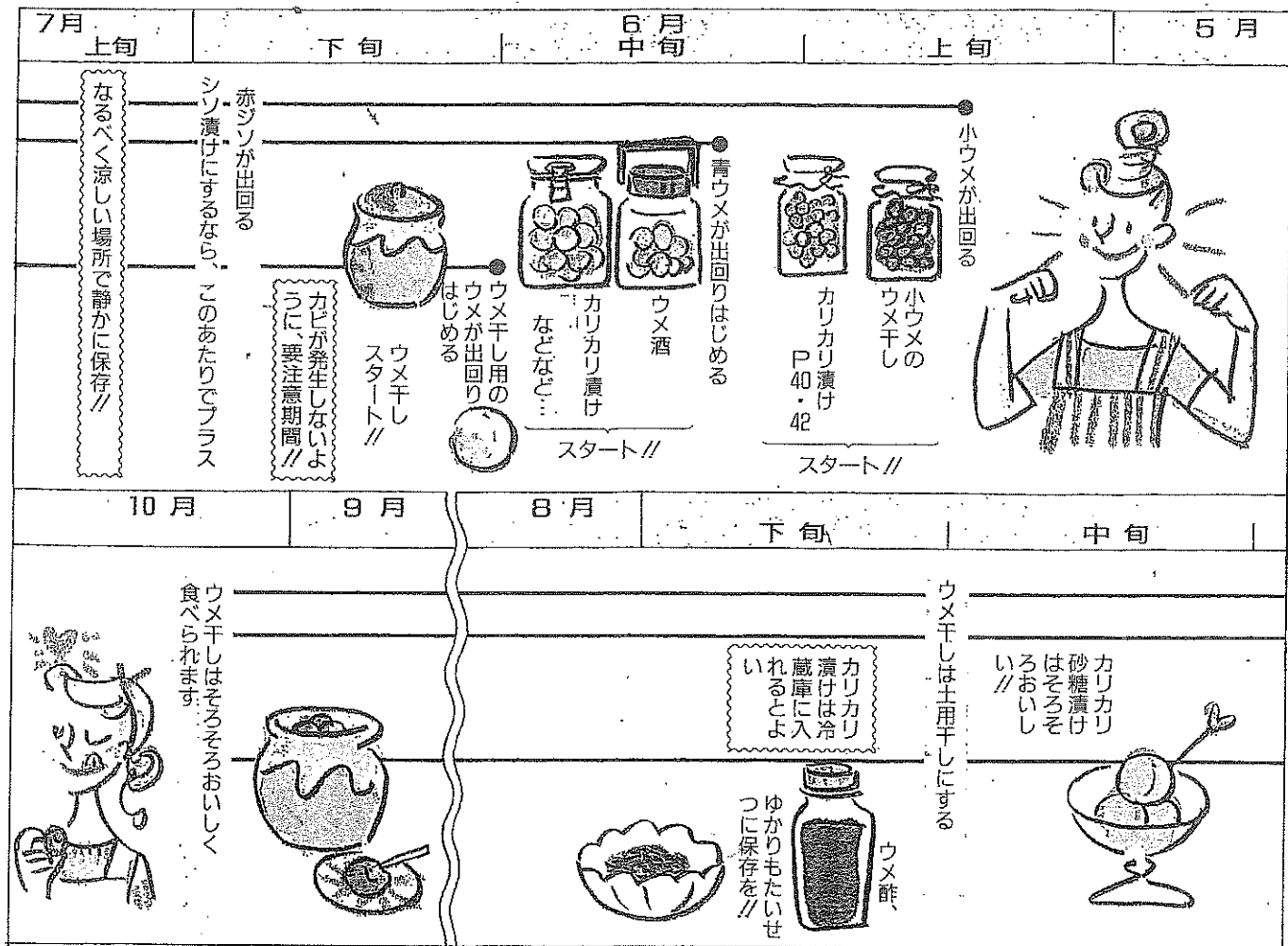
【保存】

長期保存が可能。甘酢の味が浸
み込むのに時間がかかるので、3
カ月たったころから食べられるが、
6カ月以上おいたほうが良い。

●酢を煮立てると香りが飛ぶので、
酢は加熱せずそのまま入れる。

(清水信子)

ウメ干しカレンダー



【梅仕事の道具】

梅仕事には、いろいろな道具を使います。その際気をつけたいのは金属製のもの。梅仕事には強い酸と塩分をとまなうので、腐食をしやすい金属素材は避けま。漬け容器はプラスチックやほろろ、陶器などがおすすめです。

容器以外にも金属は使わないこと。出来上がった梅肉エキスや梅干しを入れておく容器も同様、ガラスの瓶でもふたがアルミ製のものには要注意です。

ウメ干しを成功させるために
ぜったい守りたいこと

1 不潔なものは使わないこと

容器、重石、落とし蓋などはすべてきれいに洗った清潔なものを用意します。とくに木製のものは十分に日光消毒をして乾燥させ、他の素材のものは煮沸消毒をし、よく水けを切り、できれば日光消毒をします。水けや汚れはカビの原因になりますのでとくに気を配りたいものです。

2 重石は陶製や自然石のものを

手ごろだといって崩れやすい小石やれんがなどをビニール袋やアルミ箔で包んで使用しないこと。酸でビニールが溶けたり、アルミ箔が腐食します。容器その他の道具にも金属素材やビニールコーティングのものは使用しないようにします。

3 風通しのよい涼しい場所に保管

とくにウメ酢が上がってくるまでの期間が要注意です。梅雨時で湿度も上がり、カビが発生しやすい条件がそろっています。ウメ酢が上がってくるまではとくにカビに注意したいもの。なるべく涼しい所に保存して2〜3日ごとに様子をみましょう。

まためんどうでも紙などで覆いすることを忘れないように。完璧に密閉するよりは紙などの通気性のあるものがベストです。カビのもとになるごみやほこり、虫などの侵入を防ぎます。

4 水けは厳禁

器具、素材とも水けには十分注意しましょう。余分な水けはカビのもとです。漬ける容器はもちろん、ウメの水けをふく、赤シソの水けを切る、絞るなどは手を抜かずきちんとしましょう。ウメ酢が上がってからのカビの原因の第一は水けです。赤シソを加えるときも水けはぎゅっと絞ってから、ウメを取り出す箸も水けのない乾燥したものを。

塩分控えめでもカビない 梅干しの作り方を教えてください

回答者

料理研究家 長野市在住
横山タカ子

簡単な「梅のさしす漬け」

減塩でも失敗しない、漬け汁も使える重宝な「梅のさしす漬け」を紹介しましょう。

これは、ひよんなことから生まれました。37年前、実家の父が新築祝いに植えてくれた梅の木が、庭といえる広さもない土地なのに大きく育ちました。

家の中においても「ポトン」と大きな音で落果する豊後梅。拾って調合したコンブ入りの寿司酢に、とりあえず一つずつ入れておきました。土用が来て、「では、干してみようか」

と三日三晩、干しました。何とおいしい梅干しができあがったではありませんか。

漬け汁は甘酢に。また、お寿司を作るときに使うと、梅の香りのする、以前よりずっとおいしい酢飯になりました。一粒で二度おいしいとはこのこと。あとは、確実な分量を決めるため、試行錯誤して今日に至っています。

地元の新聞に発表すると、あつという間に広まり、「今年、さしす漬けた？」など、知らない方の対話を小耳にはさむほどに。みなさんもお試しください。

基本の漬け方

材料(作りやすい分量)

完熟梅	1kg
砂糖	300g
塩	100g
酢	800ml



漬け汁の使い方は次号で

① 準備

保存容器は洗い、アルコールか酢を浸したふきんで拭く。

② 梅の下ごしらえ

流水で梅を洗い、キズや傷みがあれば、包丁でとり除く。清潔なふきんで水気を丁寧に拭き、竹串でなり口(へた)を取る。

③ 漬ける

保存容器に梅、砂糖、塩を入れ、最後に酢を注ぐ。梅が調味液に浸からず出していたら、時折容器をゆすったり、清潔なスプーンで調味液をすくって梅

にかける。

④ 干す

夏の土用のころ、梅を取り出し、平ざるに並べて三日三晩天日で干す。

干す場所がない場合、さしす(漬け汁)に漬けたままでもよい。その場合は1年以内に食べ切る。

⑤ 保存する

できた梅干しが、「梅のさしす漬け」。残った漬け汁が「さしす」。それぞれ別の容器に保存するのがおすすめ。



三日三晩日光と夜露に当ててしっかり干すと皮も軟らかな梅干しに

Profile

横山タカ子(よこやま たかこ):長野市在住。長野県「おいしい信州ふーど」公使、伝統野菜認定委員会などの各委員、信濃大町観光大使。NHKカルチャーセンターやNHK「きょうの料理」、アンテナショップ「銀座NAGANO」各講師。近著「74歳、横山タカ子の体にいいごはん」(家の光協会)など著書多数。

「梅のさしす漬け」(前号掲載) 漬け汁(さしす)の使い方は?

回答者

料理研究家 長野市在住
横山タカ子

梅のエキスいっぱい汁

「梅のさしす漬け」は、そろそろ漬け終わったころでしようか。梅のエキ스가いっぱい汁の漬け汁「さしす」の楽しみ方を紹介します。

もともとは落下した完熟梅がもったいなくて、おいしい酢を作ろうと始めたところ、干した梅があまりにおいしく、「さしす梅干し」になりました。漬け汁の「さしす」は思ったとおり、最高の香りと味。妹や弟も気に入って、「さしす」が先になくなってしまおう」と言うほどです。

年中大切に使う「さしす」

「さしす」は料理に「ちょっとかけたり、あえたり」から、和洋中さまざまな料理の調味料として、広く活用できます。炊きあがったご飯に混ぜると、梅の甘酸っぱい味と香りの酢飯に。夏は麺類にかけると、さっぱりといただけます。春先に八重桜のつぼみを塩漬けにして、「さしす」に漬けて保存すると、美しく発色します。

料理だけでなく、小びんに入れて洗面所に置き、うがいにも使います。

使 い み ち い ろ い ろ

おすすめ

「さしす」で作る ニンジンドレッシング

●材料

ニンジン 50g
「さしす」 100ml
水 50ml
植物油 大さじ2

●作り方

ニンジンはすりおろし、すべての材料を混ぜる。

※タマネギやリンゴのすりおろしなどを加えてもおいしい。



◆酢のものに

前日に削り節や煮干しを「さしす」に漬けておく。だしが効いた酢のもの酢に。

◆マリネ(洋風酢漬け)の漬け汁に

キュウリ、トマト、タマネギなどの野菜、ソテーした魚介類を漬けて味をなじませる。

◆魚の「さしす」じめ

新鮮な魚をおろして「さしす」で酢じめに。残った刺身の酢じめにも。しめた刺身はサラダの具にしてもおいしい。

◆「さしす」焼きそば

中華などのお料理にひと振り。あっさり味になる。

◆すし酢として

米1合分のご飯(約320g)に30ml程度を混ぜる。

◆夏の麺類のつゆに加えて

麺つゆに加えて、さっぱり味に。



横山タカ子(よこやま たかこ):長野市在住。長野県「おいしい信州ふーど」公使、伝統野菜認定委員会などの各委員、信濃大町観光大使。NHKカルチャーセンターやNHK「きょうの料理」、アンテナショップ「銀座NAGANO」各講師。近著『74歳、横山タカ子の体にいいごはん』(家の光協会)など著書多数。