

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
4/16 4/23

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
4/19 4/26

※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。



いのちと土を考える会 LINE



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！

今週は「カレー特集！」

玉ねぎB品にご協力お願いします



先月より春の新玉ねぎの出荷が始まりましたが、今年は出荷の時に選別ではずしたB品(変形や小玉、大玉、トウダチなど)が沢山でているようです。特注で注文をだしていますので、皆さんご利用をよろしくお願いいたします。

124 新玉ねぎB品 注文数が多くてB品が不足してしまった場合は
2kg 364円(税込) A品をお届けさせていただきます



植物素材のカレーフレーク(創健社)

25種類以上のスパイスと植物性素材のみで作ってあります。保存に便利なチャック付パウチです。フレークタイプなので、ドライカレーや炒め物などにもご利用いただけます。1袋で約6皿分作れます。

3343 甘口 植物素材のカレーフレーク
135g 486円(税込) 5円引

3345 辛口 植物素材のカレーフレーク
135g 486円(税込) 5円引

3344 中辛 植物素材のカレーフレーク
135g 486円(税込) 5円引

3346 植物素材のデミグラスソース
135g 486円(税込) 5円引

定例注文書(A3)で
ご注文ください

「ブラウンスイス牛肉」



ブラウンスイス牛は山地で放牧をし草を沢山食べて、自然の中を自由に歩き回って暮らしています。しっかりと運動をしたとっても健康的な牛です。

1294 (BS)牛赤身スライス
200g 767円(税込) 10円引

1293 (BS)牛赤身スライスセツ
200g×2 1512円(税込) 15円引

「神 山 鶏」

非遺伝子組み換えPHFトウモロコシと、非遺伝子組み換えの大豆かすを中心とした、植物性飼料のみを使用しています。解放型鶏舎のなかでできる限りストレスがかからないようにゆったりと飼育しています。抗生物質、抗菌剤は使用していません。飼育日数(約60日)



1715 神 山 鶏 もも
270g 701円(税込) 10円引

1721 神 山 鶏 手羽元
300g 511円(税込) 5円引

目指せ300ケース(1週間)

2023.3月の野菜ケース利用状況/週平均

()は昨年3月の数です
普通ケース 37ケース(31)
小ケース 115ケース(104)
ミニケース 86ケース(102)
合計 238ケース(237)



ミニケース5月予約注文

ミニケースは1ヶ月単位で毎週ご購入いただく事となっていますが、例外として「70歳以上又は1人所帯の方」は毎週でなくても、月1回や2週に1回などのお好きなタイミングで御利用いただけます。

ご無理のない程度で利用されてみてはいかがでしょうか？特注野菜にはない野菜もケースには入りますよ！

今週は5月ミニケース予約注文書を配布しています、生産地とのお付き合い！ミニケースからはじめてみませんか？



- ♣ 今日は月に一度の仕分け当番です。
まだ八朔柑の収穫の最中です。雨ばかりで進みません。
玉ねぎ出荷が始まりました。グリーンピースも花さかりで、5月には出荷予定です。
みかん類も樹勢が良く来年が楽しみです。

・・4/2 網田町・本田一幸・・



- ♣ 連日の雨で生産者もこまっている事だと思います。
桜の開花も足踏み状態で花見の計画もたちません。
桜もこの雨の中に開花していいのか？迷っていることでしょう。
配送も好天の日にてできればいいのですが、こればかりはどうしようもありません。じっくり天気のリcoveryを待ちます。

・・4/2 阿蘇市・島川和也・・

- ♣ 阿蘇ではコブシの花が咲いたら種モミを浸けろということわざがあります。そろそろ種モミを浸けて種まきの準備になります。
4月13日(土)予定です。家族全員総出、終わったらバーベキューで上げです。

・・4/2 阿蘇市・下田房雄・・

- ♣ いつもおやさいをとってくれてありがとうございます。
きょうはいっぱいがんばります。よろしくおねがいします。
♣ 雨が多すぎて、作業が進みません…。
収穫も大変で困ったものです。それでも桜は開花したり、ジャガイモは芽を出して、商物の凄さを感じています。
できる事を少しずつ、がんばっていきましょうと思います。
今日は春休み中の娘と回ります！

・・4/2 大津町・山本きき・父・・

- ♣ こんにちは！山都町の佐藤真実です。桜がキレイな配送で楽しみです。つつい花見をして遅くなったらごめんなさい。
昨日ニュースで2531年には佐藤さんが100%になるとありました。
詳しくは見ていませんが、その頃には会の生産者も皆佐藤になっているので、ウチは佐藤1ですね。
春作の準備の真最中ですが、堆肥や肥料をまいているので、春休み中の子ども達から臭うとクレームの日々です。

・・4/2 山都町・佐藤真実・・

配送者だより



- ◇ みなさんこんにちは！朝仕分けが終わる頃から陽が差してきました。
今日は日中とても良い天気になりそうですね。
桜もまだちらほらかもしれませんが、この週末は花見を楽しめそうで嬉しいです。
天気予報を見ると、今日からずっと20℃を超えますね。
雨も多いようですが、それでも暖かい(暑い?)日が続きます。
庭の草木はすでにたくさん芽吹いていて、今でも見てまわるのが楽しみです。これから一日一日すごい変化が見られそうですごく楽しみです。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

・・3/29 A3・A4・B2 福岡恵士・・

- ◇ こんにちは。配送担当の村上です。
新年度が始まり、新しい生活になる方々もおられることと思います。
私も4月からではありませんが、今年度中には農業デビューを目指しております。土地の残土などにより、考える会への納品はまだ先になりますが、ゆくゆくは作物を提供する側に回りたくです。
来週からコースの修正となります。お住いによって時間が早くなるところ、遅くなるところと出てくるかと思ひます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承下さい。

・・4/2 A1コース 村上 卓・・



連載3

ぴかぴか団年!

“人と環境にやさしい” クリーン生活

家事研究家 佐光紀子

トイレは意外と広かった!! 不要品を捨ててスッキリ

●昔の習慣をやめてみる

その昔、トイレは「ご不浄」と呼ばれ家の外にありました。用を足すには、下駄を履いてちよつと離れたトイレまで行ったのです。その名残でしょうか。室内のトイレになってからも以前のトイレは、床に玉砂利やタイルが敷かれ、下駄に履き替えて用を足すものでした。

水洗が普及してからは、用を足すたびに水で流しますから、便器の中はかなり衛生的です。

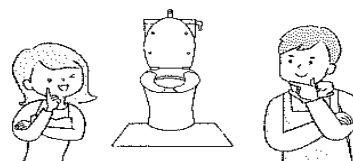
洋式が普及してからは、飛び散りもかなり減り、床とて履き替えなければならぬほど汚れているとは思えません。それでもトイレで別のスリッパに履き替えるのは、その習慣がいまに残っているからでしょう。だったら、スリッパをやめてもいいじゃないでしょうか。家の狭いトイレからスリッパがなくなると、だいぶ掃除がしやす

くなります。

もう一つ、取り払ってもいいかなと思うのがトイレマットです。飛び散りを一身に引き受けるマットはいかにも汚れていそうで、トイレで触りたくないものナンバーワン。でもそんなものが、トイレの真ん中にドドンと場所を占めていたら、気軽に掃除はできません。

●手間が減って家事もラクに

トイレの臭いが気になる時は、まずはこうした掃除の邪魔者を撤去します。いらぬものがなくなると意外にトイレは広々。床の拭き掃除も格段にラクにできるようになります。それだけでなく、トイレマットをほかの洗濯物と分けて洗う手間がなくなるので、実はそれなりの節水や時短にもなるのです。





カレー・ハヤシ・シチューセール！！

3190 エリンギ 100g 135円 ➔ 5円引	1715 神山鶏 もも 270g 701円 ➔ 10円引
3191 えのき 100g 113円 ➔ 5円引	1721 神山鶏 手羽元 300g 511円 ➔ 5円引
1014 ★元気豚ミンチ 200g 435円 ➔ 5円引	3341 アショカのカレー粉 100g 630円 ➔ 10円引
1015 ★元気豚ミンチセット 200g×2 850円 ➔ 10円引	3344 中辛植物素材のカレーフレーク 135g 486円 ➔ 5円引
1294 (BS)牛赤身スライス 200g 767円 ➔ 10円引	3345 辛口植物素材のカレーフレーク 135g 486円 ➔ 5円引
1293 (BS)牛赤身スライスセット 200g×2 1512円 ➔ 15円引	3343 甘口植物素材のカレーフレーク 135g 486円 ➔ 5円引
1288 (BS)牛ミンチ 200g 707円 ➔ 10円引	3342 ハヤシルー 115g×2 540円 ➔ 10円引
1289 (BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円 ➔ 15円引	3347 コーンシチューフレーク 180g 508円 ➔ 5円引
1299 (BS)合挽きミンチ 200g 558円 ➔ 10円引	3346 植物素材のデミグラスソース 135g 486円 ➔ 5円引
1298 (BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円 ➔ 15円引	

◆特注品「第三世界ショップ」カレーの壺シリーズセール！

5703 カレーの壺ココナッツミルク 200ml 346円 ➔ 5円引	5763 レトルト・カレーの壺チキンカレー 180g 562円 ➔ 10円引
5708 カレーの壺チャツネ 260g 626円 ➔ 17円引	5764 レトルト・カレーの壺ポークカレー 180g 497円 ➔ 5円引
5704 カレーの壺スリカレー 34g 508円 ➔ 5円引	5875 レトルト・カレーの壺ひよこ豆カレー 180g 562円 ➔ 10円引
5705 カレーの壺マイルド 220g 626円 ➔ 10円引	5782 カレーの壺 カルボルカレーペースト 80g 335円 ➔ 5円引
5706 カレーの壺オリジナル 220g 626円 ➔ 10円引	5783 カレーの壺 シヤフナカレーペースト 60g 335円 ➔ 5円引
5707 カレーの壺スパイシー 220g 626円 ➔ 17円引	

そら豆のカレー炒め



材料(2人分)
 そら豆(さやつき) 10～12本(約500g、
 またはさやから出したもの約150g)
 カレーの壺ペースト 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ1
 塩 お好みで

作り方

そら豆はさやから出して皮をむく。
 フライパンにオリーブオイルとそら豆、カレーの壺ペーストを入れて中火で1分ほど炒める。お好みで塩で味をととのえる。
 ※カレーの壺ペーストは、オリジナル・マイルド・スパイシーからお好みでお使いください。

ジャフナ シーフードミックスカレー

“あつという間”に本格スリランカカレーがが作れる『カレーの壺ペースト』に、パンチの効いた本場の辛さ『カレーの壺 本格旨辛ペースト』が新登場！



材料(2～3人分)
 冷凍シーフードミックス
 (エビ、イカ、あさりなど) 300g
 カレーの壺本格旨辛 ジャフナ 1袋
 たまねぎ 1個
 ココナッツミルク 200ml
 水 100ml
 油 大さじ1

作り方

1. 冷凍シーフードミックスを表示通りに解凍し、軽く水気を切って、カレーペースト全量を馴染ませて10分間置いておく。たまねぎをみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、中火でたまねぎが半透明になるまで炒める。シーフードミックスを加え、3分間炒める。
3. ココナッツミルクと水を加えてよく混ぜ、弱火にしてシーフードミックスに火が通るまで煮る。

今週の特注品

・・・4/30・5/3届け・・・

☆ライブコットン快適天然素材2024年④

リネンを活かした爽やかなウォーマー&ソックス、無蛍光綿肌着、おススメ小物、People Treeのオーガニックコットンウェア！

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

月1回

考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

月1回

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。
 ベジ生ラーメンシリーズお試しください！

☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

月1回

一切の添加物を使用せず、穀物の持つ素材の味を引き出す多加水熱製法により導き出された風味・コクのある「昔ながらの味わいを守る本格麺をお試しください。

☆5月ミニケース予約

ミニケースは少人数家族向けで、品数7～8品、価格1550円前後になっています。予約注文で1ヶ月毎週利用が基本です。小ケース・普通ケースへの変更もできます。

GW休みのお知らせ

- ・18号(4/30・5/3配送)・・・北村きのこ園・麦の穂(火・金) 休み
- ・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。

野菜・果物だより

春の葉野菜がよくできています！



小松菜やチンゲン菜、水菜などの冬の青菜はクセのない物が多く、おひたしやサラダにも合うさっぱり感。アシタバやモロヘイヤなどの夏の青菜はアクやぬめりが強いのが特徴で油とよく調和するので、炒めたり、ナムルやマリネに合います。青菜は全体的にビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防など、健康に欠かせない野菜です。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」

「青菜と生野菜のサラダ」

「材料」 青菜、人参、大根、レタス、・各適量
梅酢ドレッシング(梅酢1:ごま油2)

- ① 青菜をゆでて2.5cmの長さに切る。
- ② 人参を扇切りに、大根を半分の薄いイチョウ切りにし、レタスは手でちぎる。
- ③ ①と②の野菜をすべて混ぜて、梅酢ドレッシングの材料を順に混ぜたものであえる。

「青菜のクルミあえ」

「材料」 青菜・150g クルミ(お好みのナッツ類でも可)・大さじ2
醤油・大さじ1

- ① 青菜をゆでて3～4cmの長さに切る。
 - ② クルミをフライパンで炒ってすり鉢で碎き、醤油を加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 青菜を②であえる。
- ※ナッツは大きめに砕いてください。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」

「菜っぱと油揚げの炒め煮」

「材料」 菜っぱ 油揚げ 塩 醤油 酒

- ① 菜っぱは洗って5cmくらいのざく切りに、油揚げは1cm巾の短冊切り。
- ② 鍋に油揚げを入れ、上に菜っぱをのせて火にかけ全体がしなっとするまで炒める。
- ③ 塩、醤油、酒で味をつける。

京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター「野菜はともだち」より

3/23(土)しいたけコマ打ち体験@山都町(佐藤昭人さん) 報告

御領、花園、水前寺ブロックから15世帯、29人(大人21、子ども8)参加

水前寺ブロックからは、3世代6人で一緒にいらした方も(^^)

電動の椎茸ドリルで原木に千鳥状に穴を開け、椎茸菌がついたコマをカナヅチで打ち込みました。

雨が上がった隙に、椎茸保管まで散歩する事に。

山間の道には春の草やふきのとうが生えていて、空気も綺麗な所でした。

ランチは、佐藤さんの椎茸入り豚汁・椎茸入りきんぴら、ほうれん草ナムル、ごぼう茶。

そして、採ってきたふきのとうで前田さんが「ふきのとう味噌」を作ってくれました♪

〈参加者の感想〉

- ・椎茸がどの様にできるのか知らなかったのが、実際に見て体験できてよかった。
- ・私にドリルなんて無理～と思っていたけれど、やってみると楽しかった。
- ・穴を開けるのが気持ちよかった。

佐藤昭人さん、裕子さん、雨でもできるように準備していただいたり、美味しい椎茸と野菜もたくさんありがとうございました😊



～行事予定～

・たけのこメンマ : 4月20日(土) 9:45～ 高丸愛鶏園集合



味噌作りの忘れ物

「Snow Peak」の食器セット

お心あたりの方は事務所までご連絡ください。

2024年 17-①

配送日

火コース 4/23

金コース 4/26

注文書回収

火コース 4/16
金コース 4/19

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 120g 517円 冷蔵	1715	神山鶏 もも 270g 701円 10円引	1430	地魚かまぼこ（天領）140g 748円	3213	はやさき水にがり 300cc 900円
○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 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	豊穣塩500g 184円 オ-スタリ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) 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	豊穣塩5k g 1188円オ-スタリ7天日塩
		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	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
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 10円引	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
27	★有精卵 6個 445円	3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g 162円		★本田泰晴さんのオリジナル商品		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
★特注野菜		考える会オリジナル もち米、雑穀		3184	★一味とうがらし グリーン 15g 740円 限定		1723	神山鶏 ミンチ 200g 547円			3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572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。		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
		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)
※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		
※▲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	黒ごしょう 第三世界ショッブ	
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	★新玉ねぎ 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	2102	塩サバ 2〜3枚 558円 丸正水産	松合食品のしょうゆ 他	
124	★新玉ねぎB品 2kg 364円 ◎				1419	絹豆腐 350g 180円	1511	ロールパン 6個 528円	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
130	★人参 400g 203円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		1410	豆乳 500ml 335円		1556	全粒粉パン 1個 417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
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		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
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		1409	きざみ揚げ 1袋 129円	1517	カスタードクリームパン 2個 417円	2048	(いりこ)いわし煮干 国産 150g 572円	3259	たまごッコー 150ml 314円 松合
152	★からいも B品 2kg 407円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		1411	寿しアゲ 20g×5枚 216円		1525	マヨネーズパン 2個 241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
165	★レンコン 400g 341円 ▲	1420	板納豆 海想う 80g 301円		1412	生アゲ 50g×1枚 118円	1540	塩バターロール 3個 362円	2018	おだし用かつお節粉末100g 598円	3289	まろやか旨酢タレ400ml 589円
179	★菊芋 500g 474円	1421	パック納豆 海想う 40g×2 301円		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	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味のー醸造
180	★生姜 150g 235円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円		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
181	★生姜(徳用) 500g 761円	★島川さんの元氣豚 冷凍		ブラウンスイス牛肉		1451	バスタチャライズ牛乳 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
250	★パセリ 30g 226円	1001	★元氣豚ミックスライス250g×2 1241円		1293	(BS)牛赤身スライスセット 200g× 1512円 15円引	1452	ブランドスイス牛乳 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
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1018	★元氣豚ミックスライス徳用250g×4 2411円		1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円 10円引	1453	ミルクコーヒー 1L 340円	2023	かつおバック(3g×4)×2 391円 枕崎産	原料にこだわった 味 噌	
301	★キャベツ 1玉 259円 ▲	1002	★元氣豚バラスライス250g×2 1131円限定		1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円 10円引	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
644	★レモン 300g 287円	1005	★元氣豚モモしゃぶ用250g 667円		1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円 15円引	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
660	★甘夏みかん 1kg 259円	1006	★元氣豚肩ロースしゃぶ用250g 707円		1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円 10円引	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
667	★甘夏みかんB品 2kg 259円	1014	★元氣豚ミンチ 200g 435円在庫多 5円引		1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円 15円引	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
		1015	★元氣豚ミンチセット200g×2 850円在庫多 10円引		★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	★元氣豚モモブロック500g 1178円		1080	★ロースハムスライス 100g 577円 限定	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(压榨一番搾り)	
		1008	★元氣豚バラブロック500g 1130円 限定		1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1132円 限定	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	★元氣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	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	★元氣豚とんかつ用300g 3枚 910円		1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円 限定	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	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円
		1010	★元氣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	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	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円
北村きのご園(鳥取)		1026	★元氣豚ローススライス 250g 748円		1085	★粗挽きフランクフルト 3本(180g) 1038円	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	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油
3190	エリンギ 100g 135円	1012	★元氣豚ヒレ 300g 1266円		1086	★ちっちゃなウィンナー 約14本(200g) 1153円 限定	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	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	★元氣豚の加工品 冷凍		3256	りんご酢 600ml 870円 日食	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油
竹嶋さん(青森)のりんご		1021	★元氣豚小間切れ 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	1311	★元氣豚しゅーまい30g×6 691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
919	王林 3玉 862円	1025	★元氣豚バラ切り落とし 200g 435円限定		1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円 ※必ず火を通して召し上がり下さい。	1313	★元氣豚肉まん 75g×2 427円 人気商品	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
924	サンふじ 3玉 924円	1011	★元氣豚軟骨 300g 355円 数量限定				1314	★元氣豚ハンバーグ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 20円引

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

想いを繋ぐ～メッセージ～

131. 田崎フロック ポニーグループ 日高優海 (組合員歴 4年)

考える会と私

熊本市南区に住んでいます日高と申します。

私は元々、鹿児島島の屋久島という海に囲まれた自然豊かな島で育ちました。

ご縁があり熊本で働くようになったのですが、親元を離れての生活や不規則な仕事をしていく中で20代の頃に体調を崩してしまいました。体調を崩すまでは食のことは何も分からず手っ取り早く食べれることが優先で、外食、好きなものを好きなだけ食べていました。病気になって、これはただ病院に行っても治らない。自分の根本を変えないといけないと思い、少しずつ身体と心を整えることにシフトチェンジしていきました。子供が産まれたこともあり、益々暮らしを整えることに興味が湧いてきて、改めて食の大切さに意識が向いていきました。

その頃に運命的な出会いがありました！当時からよく足を運んでいた自分の住む氏神様(日吉神社)の参道近くにカフェポニーさんがありまして、惹かれるようにお店に入ってランチをしました。

その時食べたオーナー葉月さんの作るお料理！特にお野菜の美味しいこと！！

あたらしい、はじめての感覚に心が動いたことを覚えています。

こんな料理を学びたいと思い、勇気を出してポニーさんに「働きたいです！」と電話をして。ご縁を結ばせていただけて、今も学ばせてもらっています。

ポニーさんでは、熊本県内いろんな農家さんとの繋がりでお野菜が届いてきます。その中で、毎週火曜日に届く考える会からのお野菜セット。畑からの採れたて土のついたままのエネルギーギッシュなお野菜達。届くお野菜セットに毎週ワクワクしながらお料理していました。お家でもこんなに美味しいお野菜を食べることが出来たらいいなと思い、葉月さんから考える会の取り組みやお野菜の素晴らしさを聞き、私も会に入会することになりました。毎週届くお野菜セット。その土地の、その季節に採れる旬の野菜を安心安全にいただけること、そして何よりお野菜が美味しいということが、ほんとうに有り難いです。

以前は体温も低く胃腸炎や風邪を引きやすかったのですが、今では体調も落ち着いていて、何より家族皆が元気に過ごせていることにも感謝です。

また、これまでに何度かタイミングが合う時にイベントに参加させていただきました。

その度に、生産者さんはもちろん、会に参加されている皆さんの知恵の深さにも感心しています。イベントの時の老若男女関係なく皆で協力し合うお姿。誰が誰の子かわからない環境が成立し皆で子を観ていることも凄いことだなと思っています。

生産者の皆さん、考える会のスタッフの皆さんにはほんとうに感謝です。

これからも、毎週届くお野菜セット楽しみにしています♪

グループ名	組合員番号	組合員名
-------	-------	------

提出日	火コース 4/16 金コース 4/19
-----	------------------------

5月 野菜ミニケース予約注文書

すでにミニケースを登録されている方は、提出する必要はありません

No		注文数
13	野菜ミニケース (5月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (5月以降も継続予約登録)	

月の途中で、野菜が足りないと思われた方は、小・普通ケースへの変更できます。定例注文書で希望のケースを選び、“ミニケースより変更”と必ず明記してください。その週のみの変更になります

継続予約登録は、配送停止の連絡がない限り、自動的に毎週ミニケースが配送されます。

5月のケースに入る野菜(予定)

・大根 ・人参 ・ニンニク ・生姜 ・かぶ ・玉ねぎ ・じゃが芋
・キャベツ ・玉レタス ・リーフレタス ・小松菜 ・チンゲン菜
・ほうれん草 ・スナップエンドウ ・グリーンピース・甘夏など

火曜配送日	金曜配送日
8日(水)	3日
14日	10日
21日	17日
28日	24日
	31日

生産者の野菜が定期的により多く出荷でき消費者も小家族でも、毎週無理をせず新鮮な野菜を取ることが出来るようにと、できたミニケースです。
各家庭にあった、野菜ケースの継続的な利用をよろしくお願いします。

ミニケースの約束事 (2019.4月より一部変更)

- ・一ヶ月単位の予約制で、毎週お届けとなります。
- ・原則として、この1ヶ月間はキャンセルできません。
- ※もしキャンセルされる場合は、1回につき200円のキャンセル料をいただきます。
- ※70歳以上又は1人所帯の方は毎週でなくても御利用いただけます。
- ・野菜メニューの中から約7～8種類、1550円前後をお届けする予定です。
- ・野菜の量目は普通ケースや小ケースと同じ量目で品数が少なくなります。
- 内容は葉物2～3束まで 根菜は同じものは1週おきが基本。
(2週続くこともあります)

冷蔵品カタログ

オーサワの
ベジ冷し中華

植物性素材でつくったこだわりの冷し中華です。麺は北海道産小麦粉と天然かんすいを使用しており、小麦の風味際立つ滑らかな喉ごしの生麺です。砂糖・動物性原料は使用しておりません。

これからの暑い季節にお薦めです！



北海道産小麦粉・天然かんすい使用

砂糖・動物性原料不使用

冷し中華
はじめました

4月～8月限定品

OHSAWA 売れてます

7704 ごまだれ 生麺

320g(うち麺110g×2) ¥680(630) 入数:10

原:めん【小麦粉(小麦(北海道))、焼酎、食塩(シママース)、小麦グルテン、かんすい】、スープ【醤油、醃酵調味料、香辛料(玉ねぎ、にんにく、ねぎ、こしょう)、胡麻油、食塩(シママース)、メープルシュガー、酵母エキス、馬鈴薯でん粉、昆布粉末】

賞:冷蔵で30日

ごまをふんだんに使った
風味豊かなたれ



4月～6月限定品

OHSAWA 売れてます

7707 しょうゆだれ 生麺

302g(うち麺110g×2) ¥615(570) 入数:10

原:めん【小麦粉(小麦(北海道))、焼酎、食塩(シママース)、小麦グルテン、かんすい】、スープ【醤油、麦芽水飴、メープルシュガー、米酢、食塩(シママース)、胡麻油、昆布粉末、酵母エキス】

賞:冷蔵で30日

酸味まろやか、
上品な風味の醤油だれ



オーサワの ベジ 生ラーメンシリーズ

本醸造醤油の香り引き立つ

OHSAWA 売れてます

7701

オーサワのベジ生ラーメン(しょうゆ)

284g(うち麺110g×2) ¥604(560) 入数:10

原:めん【小麦粉(小麦(北海道))、焼酎、食塩(シママース)、小麦グルテン、かんすい】、スープ【醤油、醃酵調味料、香辛料(玉ねぎ、にんにく、ねぎ、こしょう)、胡麻油、食塩(シママース)、メープルシュガー、酵母エキス、馬鈴薯でん粉、昆布粉末】

賞:冷蔵で30日



ごまの旨みと深いコク、マイルドな辛み

OHSAWA 売れてます

7706

オーサワのベジ生ラーメン(担担麺)

324g(うち麺110g×2) ¥788(730) 入数:10

原:めん【小麦粉(小麦(北海道))、焼酎、食塩(シママース)、小麦グルテン、かんすい】、スープ【胡麻、食塩(天塩)、本みりん、食用植物油(胡麻油、パプリカ)、清酒、醤油、味噌、メープルシュガー、酵母エキス、香辛料(にんにく、生姜、唐辛子、こしょう)、馬鈴薯でん粉】

賞:冷蔵で30日



天然醸造味噌の深みのある味わい

OHSAWA 売れてます

7702

オーサワのベジ生ラーメン(みそ)

296g(うち麺110g×2) ¥615(570) 入数:10

原:めん【小麦粉(小麦(北海道))、焼酎、食塩(シママース)、小麦グルテン、かんすい】、スープ【味噌、醤油、醃酵調味料、メープルシュガー、香辛料(にんにく、生姜、こしょう、唐辛子)、胡麻油、食塩(シママース)、酵母エキス、昆布粉末】

賞:冷蔵で30日



本醸造白たまりを使った香り高く
旨みのある塩味

OHSAWA 売れてます

7705

オーサワのベジ生ラーメン(しお)

284g(うち麺110g×2) ¥594(550) 入数:10

原:めん【小麦粉(小麦(北海道))、焼酎、食塩(シママース)、小麦グルテン、かんすい】、スープ【小麦醸造調味料(足助仕込三河しろたまり)、醃酵調味料、食塩(シママース)、香辛料(玉ねぎ、にんにく、ねぎ(エキス)、生姜、こしょう)、胡麻油、メープルシュガー、酵母エキス、馬鈴薯でん粉】

賞:冷蔵で30日



天然醸造味噌とごまの風味とコクがたっぷり

OHSAWA 売れてます

7703

オーサワのベジ生ラーメン(ごまみそ)

298g(うち麺110g×2) ¥637(590) 入数:10

原:めん【小麦粉(小麦(北海道))、焼酎、食塩(シママース)、小麦グルテン、かんすい】、スープ【胡麻(南米・アフリカ他)、醤油、食塩(シママース)、醃酵調味料、胡麻油、香辛料(玉ねぎ、にんにく、ねぎ、唐辛子)、酵母エキス、味噌、メープルシュガー、馬鈴薯でん粉、昆布粉末】

賞:冷蔵で30日



□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□



酸味が少なく、苦みまろやか
スティックタイプ

7902 配

チョコレート カカオ100%

55g ¥799(740) ボール入数:12

原:有機カカオマス(ペルー)、有機ココアバター
賞:冷暗所で1年6ヶ月



程よい甘みで食べやすい
スティックタイプ

7903 配

アガベチョコレートスティック カカオ70%

62g ¥799(740) ボール入数:12

原:有機カカオマス(ペルー)、有機アガベシロップ、有機カカオバター
賞:冷暗所で1年6ヶ月



□□□□□□□□□□□□□ ViVANI オーガニックチョコレートシリーズ □□□□□□□□□□□□□

カカオの濃厚な風味と苦み
サクサクとした
カカオニブの食感



7896 配

スベリアダークチョコレート 100%

80g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(ドミニカ共和国・ペルー)、有機ココアバター、有機
カカオニブ(ドミニカ共和国・ペルー・タンザニア・スペイン・オランダ)
賞:冷暗所で2年



滑らかな口当たり
カカオ本来の濃厚な
味わいが楽しめる



7880 配

ファインダークチョコレート99%

80g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(パナマ)、有機ココアバター、有機コ
コナッツシュガー
賞:冷暗所で2年



濃厚なカカオの風味と
ほろ苦さ



7878 配

ファインダークチョコレート92%

80g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(パナマ)、有機カカオバター・ココナ
ッツシュガー
賞:冷暗所で2年



濃厚なカカオの風味と
やさしい甘み



7879 配

ファインダークチョコレート75%

80g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(パナマ)、有機ココナッツシュガー、
有機ココアバター
賞:冷暗所で2年



クランベリーの甘酸っぱさと
ピターなカカオの味わい



7901 配

ダークチョコレート クランベリー

100g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(ドミニカ共和国・ペルー)、有機砂糖、
有機ココアバター、有機クランベリー(カナダ)
賞:冷暗所で2年



オレンジの爽やかな香りと
上品なカカオの風味



7898 配

ダークチョコレート オレンジ

100g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(ドミニカ共和国・ペルー)、有機砂糖、
有機ココアバター、有機オレンジ精油
賞:冷暗所で2年



7899 配

塩キャラメルチョコレート

80g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(ドミニカ共和国)、有機砂糖、有機ココアバター、有機キャラメルクリス
(有機砂糖、有機グリコースシロップ、有機カカオバター、食塩)、食塩/乳化剤
賞:冷暗所で2年

キャラメルクリスと
マヨルカ海塩のカリッとした食感
まろやかな甘みと塩味



7900 配

塩チョコレート75%

80g ¥680(630) ボール入数:10

原:有機カカオマス(パナマ)、有機ココナッツシュガー、有機ココアバター、食塩
賞:冷暗所で2年

濃厚なカカオの風味
マヨルカ海塩が
チョコレートの甘みを引き立てる



砂糖不使用

乳製品不使用

※同一工場内で乳製品を含む製品の製造をしております。

乳化剤不使用

11月~翌年4月まで常温配送

アレルギー対応商品ではありませんので、「乳成分」アレルギーのある方は、喫食をお避けください。

漬物

植物性素材で
つくったキムチ



動物性原料不使用
保存料・着色料・増粘剤不使用
そのまま食べるほか、
チャーハンや炒め物、
キムチ鍋などに

7819 オーサワのヴィーガンキムチ

250g ¥496(460) 入数:6

原:白菜(長野県・九州)、漬け原材料【発芽水飴、てんさい糖、食塩(天日
塩)、唐辛子(韓国)、おろしにんにく(国産)、馬鈴薯でん粉、純味噌
、パプリカ粉末(スペイン)、玉ねぎ(アメリカ)】
賞:冷蔵で30日



国産白菜
100%使用

調味料

国産有機大豆・米使用
西京系白味噌

塩分濃度が低く
自然な甘みと旨み



7715 有機白みそ

500g ¥718(666) 入数:20

原:有機米(国産)、有機大豆(島根・青森県産)、食塩(天海の塩)、こう
じ菌(京都府)
賞:冷蔵で5ヶ月



佃煮

北海道産昆布、
山形産しその実使用
昆布の旨みと
爽やかなしその風味



7771 細切りしその実昆布佃煮

100g ¥513(475) 入数:80

原:醤油、昆布(北海道)、発芽水飴、粗糖、紫蘇の実(国産)、固形調味
料、かつおだし
賞:冷蔵で3ヶ月

北海道産昆布、
国産ごま使用
昆布の旨みと
ごまの香ばしい風味



7772 細切りごま昆布佃煮

100g ¥486(450) 入数:80

原:醤油、昆布(北海道)、発芽水飴、粗糖、胡麻(エジプト、エチオピ
ア)、唐辛子粉末、かつおだし
賞:冷蔵で3ヶ月

海藻類

国産ひじき使用
豊かな磯の風味と
柔らかな食感

煮物、サラダ
炒め物などに



7749 戻しひじき

100g ¥386(358) 入数:1

原:ひじき(長崎・三重・愛媛県)
賞:冷蔵で2ヶ月

No.17 特別注文書-B

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日 火コース 4/16 金コース 4/19

配送日

火コース 4/30

金コース 5/3

季節商品のため、在庫終了の場合は
お届けできないこともあります

商品No.		商 品 名	数	価格
★麺類				
5301	7701	オーサワのベジ生ラーメン(しょうゆ) 284 g		604
5302	7702	オーサワのベジ生ラーメン(みそ) 296 g		615
5303	7705	オーサワのベジ生ラーメン(しお) 284 g		594
5184	7706	オーサワのベジ生ラーメン(坦々麺) 324 g		788
5304	7703	オーサワのベジ生ラーメン(ごまみそ) 298 g		637
5174	7704	オーサワのベジ冷し中華・ごまだれ 生麺 320 g(うち麺110 g×2)		680
5173	7707	オーサワのベジ冷し中華・醤油だれ 生麺 302 g(うち麺110g×2)		615
5305	7700	オーサワのやきそば(蒸し麺) 150 g		199
★調味料 佃煮 海藻類 海産物 加工食品				
5306	7715	有機白みそ 500 g		718
5307	7771	しその実昆布・佃煮 100 g		513
5308	7772	ごま昆布・佃煮 100 g		486
5339	7752	天草産湯通し塩わかめ 200 g	取扱い終了	518
5310	7751	鳴門産 生わかめ(湯通し塩蔵ワカメ) 250 g	取扱い終了	702
5311	7749	戻しひじき 100 g		386
5312	7912	国産釜揚げしらす(木村海産) 40 g(20 g×2)		232
5313	7890	国産釜あげしらす 50 g(25 g×2)	休止	367
5314	7739	おさかなソーセージ 90 g(45 g×2本)		345
5315	7774	揚げごぼうの甘酢漬 80 g		475
5316	7732	味付いなりあげ 6枚		397
5338	7733	北海道産小麦使用 ちくわぶ	休止	237
5317	7734	京なま麴(プレーン・よもぎ) 100 g		561
5318	7730	とろゆば 180 g		734
5319	7849	本さしみゆば 180 g		810
	7856	国産有機なめらか絹豆腐 240 g	取り扱いません	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いません	372
5320	7857	有機酒粕 200 g	休止	712
5349	7854	有機みりん粕 200 g 再開(4月中旬～数量限定品)		820
5321	7864	お好み角てん 360 g 再開(4月～9月限定品)		200
5322	7791	ANP71・お米の発酵飲料 150 g		324
5323	7797	ANP71・お米の発行飲料ブルーベリー 150 g		345
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL 80 g		321
5325	7945	とかち野酵母(冷蔵) 100 g		928
5348	7819	オーサワのヴィーガンキムチ 250g		496
★チョコレート				
5350	7902	チョコレートカカオ 100% 55g		799
5351	7901	アガペチョコレートスティックカカオ 70% 62g		799
5326	7896	スペリアダークチョコレート 100% 80g		680
5327	7880	ファインダークチョコレート 99% 80g		680
5328	7878	ファインダークチョコレート 92% 80g		680
5329	7879	ファインダークチョコレート 75% 80g		680
5330	7901	ダークチョコレート グランベリー 100g		680
5331	7898	ダークチョコレート オレンジ 100g		680
5352	7899	塩キャラメルチョコレート 80g		680
5353	7900	塩チョコレート 75% 80g		680

忙しい朝にぴったり!! ドライフルーツ



ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g

特別価格 **671円(税込)**

通常価格 691円(税込)

原材料名:ドライマンゴー(メキシコ製造)、ドライ克蘭ベリー(克蘭ベリー、粗糖、ひまわり油)(アメリカ製造)、レーズン(アメリカ製造)、ドライパイナップル(メキシコ製造)

砂糖等を加えなくてもしっかり甘味が感じられるよう、ドライマンゴー、ドライ克蘭ベリー、レーズン、ドライパイナップルをミックスしました。半日ヨーグルトに漬けるとドライフルーツが生のように柔らかく戻り、フルーツヨーグルトができます。さらに食物繊維、カリウム、鉄分、銅、葉酸を含んでいます。忙しい朝の栄養補給にぜひどうぞ。



SALE

1袋で
400gのヨーグルト
2パック分

皮付きでほどよい噛み応え!
食物繊維と銅を豊富に含みます



プルーン(種抜き) 120g

691円(税込)

原材料名:プルーン 原産国:アメリカ

貧血予防に役立つ鉄分が、
実はプルーンよりも豊富です!



レーズン 165g

496円(税込)

原材料名:レーズン 原産国:アメリカ

ポリフェノールを含んでおり、
肌の老化防止も期待できます!



ドライ克蘭ベリー 80g

特別価格 **545円(税込)**

通常価格 561円(税込)

原材料名:克蘭ベリー、粗糖、ひまわり油
原産国:アメリカ

ビタミンEが豊富で、食物繊維、
カリウム、鉄分を含んでいます



ドライフルーツ・ナッツミックス 90g

特別価格 **608円(税込)**

通常価格 626円(税込)

原材料名:レーズン(アメリカ製造)、ドライ克蘭ベリー(克蘭ベリー、粗糖、ひまわり油)(アメリカ製造)、スライスアーモンド(国内製造)、くるみ(アメリカ)

完熟マンゴーの甘さにびっくり!!
ビタミンAと葉酸が豊富です



ドライマンゴー(無加糖) 65g

626円(税込)

原材料名:マンゴー 原産国:メキシコ

絶妙な酸味と甘味
生パインに負けない香り!



ドライパイナップル(無加糖) 60g

561円(税込)

原材料名:ドライパイナップル
原産国:メキシコ

153-0062

東京都目黒区三田 2-7-10-102

TEL:03-6417-4702 HP:<https://www.p-alt.co.jp>

Instagram 始めました!

第3世界ショップ

ハッシュタグ #第3世界ショップを付けて是非、あなたの撮った写真を投稿ください!





第3世界ショップの ナッツシリーズ

素材そのままの美味しさ

第3世界ショップのナッツは保存料や食塩、油などは使用を
しておらず素材本来の味を楽しむことができます。
どこで誰が作ったかわかる、作り手の顔が見える商品です。



ピーカンナッツ
(ロースト) 65g

特別価格 671円(税込)

通常価格 691円(税込)

原材料名: ピーカンナッツ (アメリカ)



くるみ(生) 65g

691円 (税込)

原材料名: くるみ 原産国: アメリカ



アーモンド
(食塩不使用) 70g

691円 (税込)

原材料名: アーモンド (アメリカ)



カシューナッツ
(食塩不使用) 70g

691円 (税込)

原材料名: カシューナッツ (スリランカ)



よくばりナッツ
80g

691円 (税込)

原材料名: くるみ(アメリカ)、ア
ーモンド(アメリカ)、ピスタチオ(
アメリカ)、カシューナッツ



マカダミアナッツ
(食塩不使用) 65g

691円 (税込)

原材料名: マカダミアナッツ
(マラウイ共和国)



ピスタチオ
(食塩不使用) 70g

691円 (税込)

原材料名: ピスタチオ (アメリカ)



本格カレーで旅行気分



スリランカ

スリランカから届く本格カレー

第3世界ショップの人気商品「カレーの壺シリーズ」は、スリランカのマリオさん一家から届きます。マリオさんは日本に滞在していた際に学んだ従業員を大事にする経営や、現場での実践的な改善力とチームワークを重視する考え方を経営方式として取り入れました。当時のスリランカの会社としては画期的な、いわゆる福利厚生とチームワークの重視です。社宅を建て、3食つきで工場勤務の社員とその家族が快適に生活できる環境を無償で提供しています。また、障がい者や男女についても“いかなる差別もない。宗教、男女、障害のありなしで判断しない”というポリシーのもとで、長期雇用や女性リーダーの登用などを積極的に行っています。



マリオさん 息子のシェランさん



チキンカレー 辛口 /180g

561 円(税込)

原材料名:たまねぎ、鶏肉、ココナッツミルク、香辛料、ココナッツオイル、トマトペースト、食塩、醸造酢、米、乾燥ココナッツ 原産国:スリランカ



ひよこ豆カレー 辛さ控えめ /180g

561 円(税込)

原材料名:ココナッツミルク、ひよこ豆、ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料、トマトペースト、醸造酢、食塩、粗糖、米 原産国:スリランカ



カレーの壺 オリジナル /220g

626 円(税込)

原材料名:トマトペースト、醸造酢、レモングラス、食塩、たまねぎ、米、にんにく、しょうが、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、ガランガル、その他香辛料 原産国:スリランカ

いつもの調味料にまぜるだけ！チャツネ

第3世界ショップのチャツネは、スリランカ産マンゴーのフルーティな果肉をスパイスやお酢、砂糖と一緒に煮込んだものです。カレーの隠し味、揚げ物やサラダのソース、炒め物や煮物の味付けなど、さまざまな場面で活躍してくれます！



マヨネーズとあえて
エビマヨのソースに

からあげとあえて
甘辛に味変！

ケチャップとあえて
ピザトーストのソースに



チャツネ /260g

特価 608 円(税込)
通常価格 626 円(税込)

原材料名:粗糖、マンゴー、にんにく、醸造酢、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし/増粘剤(ペクチン:オレンジ由来) 原産国:スリランカ



特別
価格



カレーの壺 スパイシー /220g

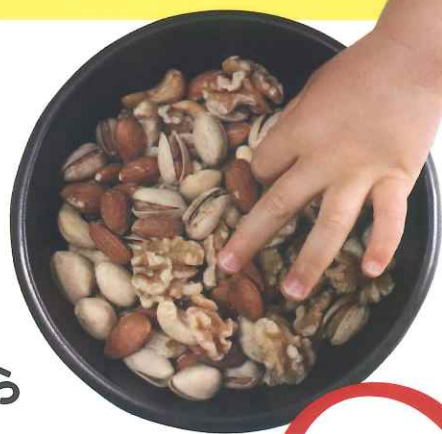
特価 608 円(税込)
通常価格 626 円(税込)

原材料名:醸造酢、食塩、タマリンド、しょうが、たまねぎ、とうがらし、にんにく、米、コリアンダー、乾燥ココナッツ、ココナッツオイル、その他香辛料 原産国:スリランカ

たくさん食べて
いただきたくて



大満足の 徳用シリーズ たっぷり入っているから 使い方いろいろ！



人気のナッツを
バランスよくミックス

特別
価格



いつもの
2.5 倍
※当社比



徳用ミックスナッツ 200g

特価

1,446 円 (税込)

通常価格 1,490 円 (税込)

原材料名：くるみ(アメリカ)、アーモンド(アメリカ)、ピスタチオ(アメリカ)、カシューナッツ

お家で過ごす時間や家族だんらんのお供にも。毎日の料理、お休みのお菓子作りにも。自然が作り出すミネラルを丸ごと、徳用サイズでお楽しみいただけます！

それぞれのナッツについて

- ・ピスタチオ、アーモンド、くるみはアメリカ産の有機栽培品です。
- ・カシューナッツは、スリランカとカンボジアの生産者から届きます。
- ・くるみは生です。

食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウム、
ビタミンEを豊富に含みます



いつもの
3.2 倍
※当社比

徳用アーモンド
(食塩不使用) 230g

1,598 円 (税込)

原材料名：アーモンド(アメリカ)



ひとつかみのくるみで1日に必要とされる
オメガ3 脂肪酸がとれます



いつもの
3.0 倍
※当社比

徳用くるみ(生)
200g

1,490 円 (税込)

原材料名：くるみ
原産国：アメリカ



153-0062

東京都目黒区三田 2-7-10-102

TEL:03-6417-4702 HP:<https://www.p-alt.co.jp>

Instagram 始めました！

第3世界ショップ

ハッシュタグ #第3世界ショップを付けて是非、あなたの撮った写真を投稿ください！



グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

火コース 4/16
金コース 4/19

提出日

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。
※カレーの壺シリーズ包材・レイアウトや表記等変更となります。