

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	8/6		8/13

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	8/9		8/16



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。

「木次乳業の乳製品」 全品特価！



島根県にある木次乳業は、木次町一帯が「有機農業の郷」と言われており、有機農業を中心に地域をあげて食の自給に取り組み、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。



人気No1
2つの乳酸菌が作りだしたどしどしとした旨みとバランスのとれた酸味、心安らぐ爽やかな香りが楽しめます
1455 プレーンヨーグルト
400ml 345円(税込) 5円引

今週のおすすめ「木次ミルクのプリン」



ミルクの濃厚なコクと甘みが味わえるプリンです。しっかりとした口当たりながら、ロドけの良いもっちりなめらかな食感のプリンです。

1474 木次ミルクのプリン
80g 281円(税込) 5円引

今季最終！松村さんの「巨峰」



松村和則さん(松橋町)

松橋町の松村さんから無農薬栽培の「巨峰」、今シーズン最後のお届けです。安全性だけでなく、美味しさにもこだわった松村さんの巨峰はとっても美味しく毎年大人気。旬のぶどうをお楽しみください

※収穫最後のため、欠品の可能性もあります
952 巨峰 1kg箱 **953 巨峰**
1kg 2084円(税込) 20円引 250g前後 540円(税込) 10円引

この巨峰は本当にうまい！
最後の食べ収めに！



イメージ写真

「阿蘇元気豚 冷凍加工品」



島川さん(阿蘇)の元気豚で作った、考える会オリジナルの冷凍加工品。製造は那珂川キッチン(福岡)さんをお願いしています。肉まん、しゅうまい、ハンバーグの3つは、沢山の方にご利用いただいているロングセラーの人気商品たちです。今週は特価でのお届けです、この機会にたくさんご利用ください。

1311 元気豚しゅうまい 30g×6 691円(税込) 10円引
1313 元気豚肉まん 75g×2 427円(税込) 5円引
1314 元気豚ハンバーグ 120g×2 718円(税込) 10円引

化学調味料や合成添加物は一切使わずに一つ一つ丁寧に手づくりされています

「本場さぬきうどん」

今週から定例取扱いになります

「ゆで時間はたったの1分」
沸騰したお湯に本場さぬきうどんを入れ約1分茹でてください。より美味しく食べるには、茹であがり後に冷水で麺をしめてください。

2129 冷凍さぬきうどん
200g×3 456円(税込) 5円引



「お菓子 全品5円引」





☺ 7/16 もうすぐ梅雨明けだと思うのですが、この頃の雨はすごいですね。まさに豪雨、スコールみたいで災害がなければいいのですが・・・

わたしの田んぼでは「穂ばらみ期」になっています。7月末には走り穂が出そうです。9月に収穫、10月にはお届けできます。このまま順調にいてもらいたいものです。

・・7/16 阿蘇市・下田房雄・・

☺

久しぶりです。地元を走るのを楽しみます。

さて、畑の方は、長雨で根が傷んだのか、ナス、トマト、ミニトマトなど、のきなみ調子が悪いです。すみません。その分、今までにないくらい畑の片付が進んでいます。畑が片付いていくと種まき、植え付けが順調なのでテンションも上がります。秋はいろいろチャレンジしてみますので、楽しみにして下さい。

話は変わりますが、今週40周年の講演会や記念グッズの手ぬぐいの予約受付の申し込み入っています。皆さんご協力よろしくお祈りします。

・・7/19 合志市・高山健也・・

生産者だより(7/19 ラインメッセージより)

こんにちは、KIKI MARKET GARDEN山本です 🧑🏫 🧑🏫 夏本番がやってきますね。

お昼畑から帰ったら大雨が！お天気レーダーを見たら大津町周辺だけのようです～！雨がなくて夏野菜がまだちらほらしかとれていませんが、これから収量が増えますようにと、草刈り、手入れをえています。秋冬に収穫のさといも、からいも、しょうが、夏の太陽のエネルギーをたっぷり浴びて大きくなります。マルチなしで草も一緒にわっさわっさなるので、草取りがんばってます！

写真は今朝の晴れてる時に🌞

さといも畑 からいも畑 ごぼう畑 オクラと空芯菜、つるむらさき畑



・・7/23 山都町・佐藤昭人・・

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

米委員会の福岡です。17日(水)に委員会水田視察を行いました毎年7月に行っていて、今年は西原・阿蘇地区をまわりました(昨年は御船・清和)。まず最初は西原の田上さんの田んぼです。まだゆうきスター米の出荷予定はありませんが、先日田植え体験をさせていただきました。みんなで植えた苗はちゃんと大きく育っており、分けつも進み、茎の本数が10本くらいになってました。草もほとんどなくて、しっかり管理されているのがよく分かりました。秋の稲刈り体験がほんとに楽しみです。(つづく) 今日元気に「正直野菜」をお持ちします！

・・7/23 A3・A4・B1・B3・B4コース 福岡恵士・・

◇ こんにちは。配送担当の村上です。本格的に梅雨が明け、暑い季節がやってきました。去年も記録的猛暑と言われていましたが、今年も同じようなことを耳にしております。

皆様、水分塩分をしっかりとって、熱中症には十分な対策をお願い致します。

先週に続いて、野菜の種類が寂しくなっております。天候が戻りつつありますので、今しばらくお待ちください。

・・7/23 A1・B1・B3・B4コース 村上 卓・・

能登半島地震義援金の協力御礼

令和6年3月に皆さんに呼びかけました義援金は¥293,900 集まりましたので、石川県能登半島地震義援金口座に振り込みさせていただきました。沢山のご協力をいただき有難うございました。

～行事予定～

・委員会

8月 7日(水)

・御領ブロック料理会

8月 10日(土) 託麻公民館

・壺川・清水・三軒町ブロック会「プラスチックの海」DVD鑑賞会 & 会の商品試食会

8月 21日(水)

・考える会設立40周年記念講演会

9月 14日(土) 熊本県立大学大ホール

野菜・果物だより

長かった梅雨がようやく明けてくれて、夏野菜がすこしずつ収穫できるようになってきました！

甘唐とナスのマリネ

「材料」 甘とうがらし(ししとう)、ナス、油、マリネ液(酢、醤油、砂糖、ごま油)

- ① 甘とうは包丁で切り込みを入れるか、竹串で2~3か所刺しておく。ナスは4~5個の乱切りにする。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、野菜の水分をしっかりとふきとり、ナス、甘とうの順に揚げる。
- ③ マリネ液を合わせておき、油をよく切った野菜を入れる。
- ④ 30分ほど漬ければ食べられる。

※パプリカや南瓜もあれば一緒に揚げて漬ける。

※マリネ液の割合は、酢大さじ3 醤油大さじ3 砂糖大さじ1 ごま油小さじ1



甘唐みそ

「材料」 甘唐がらし(ししとう)・100g、味噌・150g、みりん・50cc、酒・50cc、砂糖・50g、白胡麻・大さじ2、ごま油・大さじ2

- ① あおとうは小口切りにし、フライパンにごま油をひいてしんなりするまで炒める。
 - ② 器に味噌、みりん、酒、砂糖、白胡麻を合わせておき、①に加える。
 - ③ 火を弱火にし、ふつふつするまで5分ほど炒める。火を中火にして10分ほどつやがでるまで炒める。
 - ④ 火を止め、粗熱がとれたら容器に入れて冷蔵庫で冷やして保存する。
- ※3か月保存できる。おにぎりの具やいろいろな味付けに。

ナスとトマトのグラタン

「材料」 ナス、トマト、豚ミンチ、玉ねぎ、塩、こしょう、油、

ケチャップ、ウスターソース、とろけるチーズ

- ① ナスは1cmの輪切りにし、玉ねぎはみじん切り、トマトは5mm位にスライスする。
- ② ナスは油で炒める。
- ③ 豚ミンチと玉ねぎのみじん切りを炒め、塩、こしょうしてケチャップとウスターソースで味付けする。
- ④ グラタン皿に③を入れ、ナスとトマトのスライスを並べ、その上にも③をのせてとろけるチーズをかけてオーブンで250℃で10分間焼く。(パスタを入れても良い)

家族を笑顔にする「野菜納豆」のパワー

作り方は簡単です。キュウ

山形の郷土料理「だし」は涼しい野菜料理。暑い夏にぴったり。山形県の夏の郷土料理に、「だし」と呼ばれる季節料理があります。調味料に用いられるだしとは関係ありません。夏に出回る新鮮な野菜をざくざくと刻み、好みの味をつけて食べます。ひんやりとしていて、食欲のない時でも食が進みます。素朴ではありますが、大地のエネルギーを丸ごと生食しているような感じで、とってもパワフルな食感。納豆を叩いて混ぜる場合もあれば、かつお節を振りかける人もいます。刺身や豆腐に添えたり、ご飯に混ぜたり、そのままおかずにしたります。

皆さんのご家庭ならではの「だし」を作ってみてはいかがでしょうか。ワッハッハ。

リ、ナス、青ジソ、ミョウガ、長ネギ、ニラ、シヨウガなどを材料に、すべて粗みじん切りにし、冷水に放ってしばらく浸し、軽くアクを抜いてから、水を切ります。これを大鉢にとり、めんつゆやしょうゆなどで味を調整していただきます。ご飯に混ぜて、「野菜納豆」と呼んだりする場合もあり、すばらしい知恵には感心するしかありません。好みによって、野草のノビルやヨモギなどを混ぜる場合もあり、材料は自由自在ですが、食が進みます。夕方涼風が吹き抜けていく部屋の中で、食卓を囲む家族が、ニコニコしながら「だし」を楽しむ表情は幸せいっぱいです。

食文化史研究家・未来共食研究会会長 永山久夫

「だし」は涼しい野菜料理

談義 91

今昔まな物語編 19





夏休み応援セール!

952	松村さんの巨峰	1kg	2084円	→ 20円引
953	松村さんの巨峰	250g	540円	→ 10円引
1013	★元気豚とんかつ用	300g	910円	→ 10円引
1311	★元気豚しゅーまい	30g×6	691円	→ 10円引
1313	★元気豚肉まん	75g×2	427円	→ 5円引
1314	★元気豚ハンバーグ	120g×2	718円	→ 10円引
1451	パスチャライズ牛乳	1ℓ	459円	→ 5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	254円	→ 5円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	340円	→ 5円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	194円	→ 5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	345円	→ 5円引
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	281円	→ 5円引
1459	美楽ヨーグルト	90g	151円	→ 5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1091円	→ 15円引
1466	カマンベールチーズ	120g	1037円	→ 10円引
1467	プロボローネチーズ	380g	2052円	→ 20円引

1468	プロボローネピッコロ	100g	583円	→ 10円引
1469	モッツアレラチーズ	100g	518円	→ 5円引
1471	ナチュラルスナッカー	70g	508円	→ 5円引
1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	475円	→ 5円引
1474	ミルクのプリン	80g×2	281円	→ 5円引
3362	くず切り	100g	464円	→ 5円引
3365	国産はるさめ	100g	324円	→ 5円引
3366	ロングパスタ	400g	486円	→ 5円引
3367	ショートパスタ	300g	416円	→ 5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

◆お菓子 5円引き!



1455 プレーンヨーグルト



・本場ヨーロッパの味をそのままの正統派ヨーグルトです。
 ・乳酸菌によるさわやかな酸味とヨーグルトの乳成分が絶妙なハーモニーを奏でます。
 ・ヨーグルトは乳酸菌の働きで乳糖が分解されますので、牛乳を飲むとおなかのはっきりゴロゴロする人も安心して食べることができます。
 原材料名: 生乳、乳製品

1456 奥出雲ヨーグルト

・奥出雲地方で飼育された健康な牛の生乳をたっぷり使用したクリーミーなヨーグルトです。
 ・酸っぱすぎない穏やかな酸味と国産ビートグラニュー糖による甘さの絶妙なバランスでおいしく仕上げました。
 原材料名: 生乳、砂糖、乳製品



1476 牧場のカスタードプリン



・自然の中で育った鶏の平地飼育精卵と、地元でとれる新鮮な牛乳をたっぷりと使用しています。・砂糖は、国産ビートグラニュー糖。
 ・カラメルソースを添付していますので、お好みでかけてお召上がり下さい。
 ・香料を使用しておりませんので、卵や牛乳の香りがお口いっぱいに広がります。
 原材料名: 牛乳、卵、砂糖、添付カラメルソース(砂糖)

1474 木次ミルクのプリン

ミルクの濃厚なコクと甘みが味わえるプリンです。しっかりとした口当たりながら、くちどけの良い、もっちりなめらかな食感のプリンです。原材料もシンプル。4つのみ。香料無添加。
 原材料名: 牛乳(島根県製造)、砂糖、乳製品、ゼラチン



今週のスポット品

NEW

ムソー冷凍・さめきうどん定例に移動します!



☆沸騰したお湯に「本場さめきうどん(包丁切)」を入れ約1分間ゆでてください。
 ☆お好みの具材でお召上がり下さい。
 ☆よりおいしくお召上がりいただくには、ゆで上がり後冷水で麺をしめてください。
 原材料: めん[小麦粉(小麦・国産)、食塩]

2129 冷凍さめきうどん 200g×3 456円 → 5円引

商品についてのお知らせ

◆オーガニックバナナ休止の件

7/23~8/12まで輸入が出来ない為休止となります。大変申し訳ありません。

◆次週(34号)より値上げ

3296 国産有機黒豆 200g 675円 → 856円

お盆休みのお知らせ

・34号(火曜コース・8/20届け)・・・松下かまぼこ店休み
 ・8/13・16日の配送は通常通り行います。
 8/14(水)は事務局お休みさせていただきます。

ケース洗いだよ！全員集合

今年も『ケース洗い』の季節がやってきました！

毎週、野菜などをみなさんに届けるために使っている「ケース」、「ケース」は会の貴重な財産です。その「ケース」を、ありがたいの気持ちを含め消費者と生産者が一緒になってきれいに洗い上げるのが『ケース洗い』です。

今年は、みんなできれいに洗い上げた後のお楽しみに下記を計画しています！

こどもたち用にプールも用意していますので、親子そろってご参加ください♪



＼ケース洗い後のおたのしみ／

- 会の元気なお野菜たっぷりのカレー
- ゆうきスター米の炊きたてごはん
- 会のオリジナルそうめん、流しそうめん
- かき氷&てづくりシロップ
- みずあそび

日時 8月31日（土） 10時～

場所 いのちと土を考える会 事務所（上益城郡益城町宮園401）

参加費 保険代100円 × 人数分（飲食は生産者会よりご提供いただきます！）



- カレー皿
- おわん（流しそうめん・かき氷用）
- 箸・スプーン
- コップ
- 水筒
- 必要な方はおにぎり
- 水遊びのみずでっぼうなど～

当日来れない方も、お風呂場などで、『お家でケース洗い』をしていただけるとうれしいです♪
みんなでつかうケースなので、日頃から保管するときなども、大切にしましょう♪

キリトリ

『ケース洗い』申込み用紙

※提出期限8月16日（金）

配送コースに○ A1・A2・A3・A4・AZ
B1・B2・B3・B4・BZ

ブロック

参加者氏名	大人・こども（年齢）	代表連絡先

想いを繋ぐ～メッセージ～

146. 元職員 坂本 敏治

創立40周年おめでとうございます。

任意団体としての活動スタートを考えれば、50年を越えるのではないのでしょうか。これは大変価値のあることだと思います。設立当初にかかわらせて頂いた事は本当にありがたい経験でありました。世の中に様々な事業体がありますが、会のなされている内容、そして40年を経たということは決して小さな事ではないと思っています。

40年前は有機農業という言葉さえ、社会にそう認知されておらず、しばらくして有機〇〇ブームのような時代が来、今は有機農業という言葉は知らない人がいない世となっています。

そんな中でも考える会は日本ではパイオニアとして走ってきて、今もなおそうであると思います。パイオニアであるがゆえに前例がない、手本がない、だからみんなで考え、話し合い、手さぐりでの活動であったと思います。時代と共に変えていく事、時代が変わろうと決してゆづらぬ事、今もご苦勞が絶えないのであろうと察します。

40年間続けてこられたのも、そんな中で右にもそれず、左にもそれず、正直に真っ直ぐでありたいという、先人からのバトンタッチを今もされているからではないでしょうか。

また、会の活動は未来を育てていると思っています。設立の頃の方々は、当時は未来であった「現在」を育ててくださったように思います。現在活動されているみなさんは、今から先の「未来」を育ててらっしゃると思います。会の中には子供さんをお持ちの方もおられると思いますが、子どもたちは、まさに「未来」そのものです。大変な事もあるでしょう。面倒な事、困った事、ああもういやっ！などといった事もあるでしょうが、これからも「未来」を創り育て続けて下さい。

最後に私の好きな思想家の一文をもって終わりとします。明治期の思想家で内村鑑三の「後世への最大遺物」から。

人の後世に残すことのできる最大遺物とは・・・「勇ましく高尚な生涯」である。

これを「勇ましく高尚な事業体」としても良いと思っています。

生活協同組合は、法人格です法的には、人格をもっています。ある意味「人」です。

これからの会の発展を祈っています。

長崎皿うどん

国産小麦の
小麦粉使用



国産小麦の小麦粉使用

麺に使用している小麦粉は、国産 100% 小麦から作った小麦粉を使用しています。

植物油使用

麺の揚げ油は、植物油を使用し、風味豊かにパリッと揚げています。

こだわりのあんかけスープ

着色料、酸味料は使用していません。糖類はてんさい糖を使用しています。

本場長崎の味

あんのとろみと麺の香ばしさの組み合わせが格別な本場長崎の味をお楽しみください。

おいしいお召し上がり方（2人前）



①麺を2つに分けてお皿に盛り付けて下さい。



②添付の粉末あんかけスープを2袋約 250ml の水でよく溶いておきます。(1人前の場合は1袋約125mlの水で溶かします。)



③別途ご用意頂いた豚肉、かまぼこ、キャベツ、白菜、もやし、椎茸、エビ、イカ等を食用油で炒めます。



④具が炒め上がったら弱火にし、水で溶いておいたスープを入れます。よくかき混ぜてとろみがつけば出来上がりです。



⑤お皿に盛った麺にあんかけをかけてお召し上がりください。お好みにより練りガラシを添えたり酢をかけてもおいしく召し上がれます。



SOKEN.SHA
LOVE・FOOD・PEACE



LOVEFOODPEACE



@sokensha



この商品の詳しい説明はこちら>>

<https://sokensha.co.jp/pickup/nagasaki-sarudon/>



国産小麦の小麦粉使用の無かん水麺 揚げ油は植物油使用らーめん

国産小麦の小麦粉使用

麺に使用している小麦粉は、国産100%小麦から作った小麦粉を使用しています。

植物油使用

麺の揚げ油は、植物油を使用しています。

無かん水

元来、内モンゴルでかん水とは、中華めんに「コシ」や「風味」をつけ、スープとの調和をよくするための食品添加物ですが、かん湖（炭酸ナトリウムなどのアルカリ塩分を含んだ水質の湖）の水で小麦粉をこね、弾力と食感を向上させる製麺技術があり、麺類の伝搬とともに日本にも伝わりました。

この炭酸ナトリウムなどのアルカリ塩分を含んだ水を「かん水」といいます。日本で販売されているかん水には「固形かん水」と「液体かん水」があり、「固形かん水」は炭酸ナトリウムが主成分となってますが、「液体かん水」は溶解度の関係から炭酸カリウムが主成分となっています。どちらも基本的に炭酸ナトリウムと炭酸カリウムの混合物で、身体からミネラルを奪うと言われるリン酸塩が混合されている場合もあります。

かん水、卵を使わず独自の製法でコシを出した「無かん水麺」です。



醤油らーめん

特製スープは化学調味料・動物性原料（チキン・ポーク・ビーフエキスや魚介類）は一切使用せず、植物性の原料で仕上げた醤油スープです。

醤油は遺伝子組換えのものと分けて管理した大豆を原料にしており、植物素材100%で仕上げた、醤油の香りがあっさりおいしい本格派スープです。

イタリアの海水を約半年かけて天日乾燥し、にがり分を残した「地中海の天日塩」および、さとうきび本来のうまみを残した粗糖を使用し、素材の持ち味を一層引き立てています。

Plant-Based
プラントベース

味噌らーめん

特製スープは化学調味料およびチキン・ポーク・ビーフエキス類を一切使用せず、植物素材とホタテのうまみで仕上げました。

味噌は遺伝子組換えのものと分けて管理した大豆を原料とし、ごまの香ばしさが一層、味噌の香りを引き立てます。

植物素材を中心に仕上げたスープは肉エキスを使用したスープと比べてもコク・味の深みの違いのない、まったく新しい提案のスープです。

イタリアの海水を約半年かけて天日乾燥し、にがり分を残した「地中海の天日塩」および、さとうきび本来のうまみを残した粗糖を使用し、素材の持ち味を一層引き立てています。



塩らーめん

特製スープは化学調味料・チキン・ポーク・ビーフエキスを一切使用していません。

イタリアの海水を約半年かけて天日乾燥し、にがり分を残した「地中海の天日塩」の味のある塩のうまみと野菜・ホタテのおいしさをベースに、安心してお召上がり頂ける植物素材を中心に使って仕上げた本格派スープです。

さとうきび本来のうまみを残した粗糖を使用し、素材の持ち味を一層引き立てています。

博多風らーめん

特製スープは化学調味料を使用せず、ビーフエキスを使用せずポークエキスと魚介のうまみで仕上げました。イタリアの海水を約半年かけて天日乾燥し、にがり分を残した「地中海の天日塩」とさとうきび本来のうまみを残した粗糖との組み合わせは、素材の持ち味を存分に引き出します。

コクがありながらも飲み飽きる事のない味わいのスープをお楽しみいただけます。

