

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/10		9/17

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/13		9/20



LINE公式アカウント

※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。



今季初！「竹嶋さんのりんご」

待ちに待ったりんごのシーズンがやってきました。今年も青森県の竹嶋有機農園さんのりんごが始まります。例年通りまずは「サンつがる」と「黄王」の2種類のりんごからスタートです。

竹嶋さんは蜂を使った害虫防除や、最低限の有機JAS許容農薬を使用し、安全で美味しいりんごを栽培されています。しかも全品種が袋がけをせずに栽培されており、とっても貴重なりんごです。

2品種とも今週から2〜3週間の期間限定・数量限定となります。

有機認証で認められている有機農薬を使用されていますので、完全な無農薬栽培ではありません。ご承知の上ご注文ください

りんごは必ず冷蔵庫で保管してください。また、傷みなどのご連絡は配送後1週間までをお願いします。1週間を過ぎた後の返金等の対応はできませんので、1週間で消費できる量をご注文ください。

「サンつがる」 酸味が少なく甘口の食味とジューシーさが美味しい	937 サンつがる 10kg 10kg箱 8942円(税込)	936 サンつがる 5kg 5kg箱 4661円(税込)	935 サンつがる 3玉 3玉 810円(税込)
「黄王」 優しい歯触りと甘味酸味ともに穏やかでおいしい	948 黄王(青系) 10kg 10kg箱 8942円(税込)	950 黄王(青系) 5kg 5kg箱 4661円(税込)	951 黄王(青系) 3玉 3玉 810円(税込)

※10kg箱と5kg箱は翌々週配送(9/24、27配送)です、特別注文書(A4)でご注文ください
3玉入りは翌週配送(9/17、20配送)です、定例注文書(A3)の特注野菜の下に注文欄があります。

各生産地から秋の根菜類が始まりました！「煮物特集」



秋の根菜類(里芋やレンコン)が少しずつ始まりましたね。もうすぐ牛蒡や地物の人参も始まる予定です。ケースの内容も少しずつ秋らしくなっていくのに合わせて、今週は煮物特集です。天然素材の調味料や、こんにゃく、アゲ、などなど特価でお届けします。



竹の子水煮

鹿児島産を中心に鮮度の良いたけのこを水煮にしてあります。無添加、無漂白で安心の美味しい筍です。

141 ★里芋 1kg 511円(税込)	165 ★レンコン 400g 341円(税込)	151 ★からいも 1kg 407円(税込)	156 ★紫からいも 1kg 407円(税込)
-------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------

3124 胡参竹水煮たけのこ 120g 392円(税込) 5円引	3128 九州産たけのこ水煮 120g 392円(税込) 5円引
-------------------------------------	-------------------------------------

松合食品「天然醸造丸大豆醤油」 国産大豆100%「内田安喜のアゲ」



- 九州産無農薬栽培の丸大豆、小麦を使用
- 熟成に1~1.5年かけた本醸造醤油
- 添加物などは使っていません

3235 丸大豆醤油 1.8ℓ 1687円(税込) 20円引	3236 丸大豆醤油 0.9ℓ 1051円(税込) 10円引
3237 丸大豆醤油・淡口 0.9ℓ 1051円(税込) 10円引	

- 国産大豆100%
- 消泡剤不使用
- 海水にがり使用



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、天草のにがり、を使って、「本物ならではの美味しさ」を目指しています。

1413 きぬ厚アゲ 220g 168円(税込) 5円引	人気商品！
---------------------------------	-------



☞ 涼しくなってきましたね。ここから一気に畑の雰囲気が変わってきます。

さて、今40周年記念文集の文章チェックを慌ただしくやっています。しかし、5年前から始まったメッセージリレーのチェックをしていますが、改めていい企画だったなあと思います。昨年、すばらしいパンフレットができましたが、それと匹敵するぐらいの価値があると思います。

100人以上の眼で見た考える会。新たな発見や気づきがあつて考えさせられます。9月に配布予定なので皆さんも一度目を通して下さいませ。

・・8/27 合志市・高山健也・・



生産者だより(8/24 ラインメッセージより)

まだまだ残暑が厳しいですがそれに加えて雨が降りません。

8月に入ってから家あたりでは3、4回夕立があつたくらいです。

先週末に人参を播種しましたがその後もなぜか家あたりを避けるように雨雲が動いていきまともな夕立も1度しかありません。流石に乾燥しすぎです。

天気の話はどうにもなりません。そんな中、日ナスというだけあつてナスは元気です。

御船町 石脇

☞ 酷暑が続き人間にも野菜にも厳しい日々が続いていましたが、ようやく朝晩は涼しくなってきました。

今年は猪と鹿の害獣被害が早く、多くなつていて対策に頭をかかえています。里芋なども田んぼに水を流し込みなんとか枯れずに成長していて、お米と一緒に秋の収穫に向けてがんばりたいと思います。

・・8/27 西原村・田上直樹・・

☞ お盆過ぎてから涼しくなるといきや、まだまだ暑い。

信じられないかもしれませんが、我が家はクーラーがありません。それえでも昨年までは2、3回寝苦しい夜がある程度でしたが、今年はすでに10回以上は寝苦しく、窓が近くにあるリビングに暑がりの私と娘2人が寝ています。

早く涼しくしてほしいのと、毎年これはやめてほしいな一と思います。今日は末っ子コンビ(私も末っ子です)でまわります。

・・8/23 合志市・高山健也・・

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

昨日、一年ぶりに大学生の息子が鹿児島から帰って来ました。ビデオ電話で1~2ヶ月に1度は顔を見てるので、顔を合わせた瞬間は、そこまで新鮮さを感じませんでしたが、話をしていくと、随分しっかりしてきたのがよく分かり、とても嬉しかったです。このまま自分の信じる道を行けるとこまで突き進んで行ってくだらなと思います。私も負けずにがんばろうと思いました。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

・・8/27 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。

8月も終わりにかかり、夏休みも終わったところもあるかと思いますが、暑さはまだまだ続きそうです。

また近くでは台風の被害も懸念されますので皆様準備すると同時に不要と思われる外出はなさらないようにして下さい。ケースの野菜はまだまだ夏のものが中心となりそうです。

会の美味しい野菜で栄養をつけて、残りの夏を乗り切りましょう。

・・8/27 A1・B1・B3・B4コース 村上 卓・・

発酵調味料で 消化カアッ

まいにち養生

日本人は、欧米や中国の人に比べ、消化吸収力が弱く胃腸の弱い人が多いといわれています。それは海に囲まれ、森林や河川が多い日本は湿度が高く、過剰な湿度に弱い胃の働きが低下するから。

そこで吸収力アップの工夫として、発酵調味料を活用します。食物の分解を助け、腸内環境にもプラスに働きます。

例えばサンマを焼くときに塩に黒酢を加えて振る。甘みは砂糖をみりんに代えれば魚肉の臭みが消え、旨みや風味も増します。塩麴や酒に漬けると素材が柔らかくなり、コクも増します。

暑さで冷たいものを食べるとき

暑さから冷たいものを飲んだり食べたりする機会が増えますが、それを続けていると胃腸の負担になり、消化力が落ちて夏バテの原因にも。

その対策①冷房の効いた室内では、冷たい飲み物は1杯にして2杯目からは常温や温かいものに。②冷たい食事(そうめんや冷奴など)には生姜・ねぎ・しそなどの薬味を添えて。③アイスやかき氷の後には白湯や温かいお茶を。④胃腸の疲れを感じたら、温かくて消化の良いお粥や煮込みうどんなどで胃腸を温めましょう。



野菜・果物だより

「ナスとトマトのグラタン」



「ナスの一瞬漬け」

「材料」 ナス、青じそ、塩、酢、醤油

- ① ナスはヘタをとり縦半分にし、3mmの薄切りにする。
 - ② 塩をふりキュキュつと力を入れてもんで、サッと水洗いする。
 - ③ 青じそを千切りにし②と混ぜる。
 - ④ このまま食べてもいいが、少し酢や醤油をかけると漬物風になる。
- ※ 三杯酢で和えてもおいしい

「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の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)

「夏野菜の簡単塩もみ」

「材料」 きゅうり ナス 人参 みょうが
青じそ 青ネギ 塩

- ① きゅうりは5mmの輪切りにする。ナス、人参はきゅうりより少し薄めのイチヨウ切りにする。みょうががあれば薄切りにする。
 - ② 少し多めの塩を①の野菜にまぶし、5分ほどおいた後サッと水洗いしながら軽くもみ、水をきり軽くしぼる。
 - ③ 青じそを細切りに、青ネギを小口切りにし②も混ぜる。
- ※ 醤油、花かつおをかけてもよい。

「モロヘイヤ丼」

「材料」 モロヘイヤ、オクラ、めんつゆ、ご飯、あったら(めかぶ、キムチ、塩昆布等)

- ① モロヘイヤは熱湯で茹でて、可能な限り細かくきざむ。
- ② 他の材料も細かくきざんで混ぜ合わせる。材料はお好みであるものだけでよい。※細かくきざむのがポイント
- ③ めんつゆで味をつける。
- ④ アツアツのご飯にかけて食べる。

安全農産供給センター「野菜はともだち」より



連載 8

ぴかぴか簡単!

“人と環境にやさしい” クリーン生活

家事研究家 佐光紀子

ハッカ油を活用して 虫よけ対策を



薬局でハッカ油を売っているのをご存じですか？乾燥したハッカの葉を蒸留させて作るハッカの香りの油です。ハッカ飴の味と香りをつけるのに使われたりしますが、手元に1本おいておくとう便利です。

山登りをする方は、シャツの襟や帽子につけておくとう、虫に刺されにくいことはご存じでしょう。これはハッカ油が虫の苦手な香りだからなのだとうか。

直接肌に塗ることはできませんが、水で薄めれば、虫よけスプレーになりますし、網戸にスプレーするのも一案です。

●ハッカ油スプレーの作り方

- ①無水エタノール10mlにハッカ油3～4滴を溶かし、水90mlで薄めます。

②ガラスのスプレー容器に入れて必要に応じてシュッと一吹き。

キッチンの生ゴミなどにも効果がありますし、トイレの芳香剤としてもおすすめです。

●ハッカ油軟膏の作り方

- ①ワセリンやグリセリンにほぼ同量の重曹を混ぜ、ハッカ油を1～2滴入れる。

重曹は蚊の唾液を中和するから、蚊に刺されたら重曹をすり込むといい、と山歩きをする人に教わり軟膏を作っていました。

肌につけるとスツとするので、アレルギーで市販の虫刺されの薬が使えない子どもたちの愛用品でした。

ハッカ油メーカーの健栄製薬では、ハッカ水の代わりに10gのワセリンに5滴ほどのハッカ油を混ぜたハッカバームを提唱しています。これなら、汗で流れにくく効果的です。

～行事予定～

・合同委員会

9月 11日(水) 9:30受付～熊本市青年会館研修室

・考える会設立40周年記念講演会

9月 14日(土) 10:00～ 熊本県立大学大ホール

・第40期通常総会

9月 28日(土) 13:00受付～青年会館大ホール



秋の根菜が始まります 煮物を作ろう！

1408	大揚げ	1枚	158円	→ 5円引	2031	国産芽ひじき	20g	238円	→ 5円引
1409	きざみ揚げ	1袋	129円	→ 5円引	3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1687円	→ 20円引
1411	寿シアゲ	20g×5	216円	→ 5円引	3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
1412	生アゲ	50g	118円	→ 5円引	3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
1413	きぬ厚アゲ	220g	168円	→ 5円引	3260	味の母(大)	1.8ℓ	2160円	→ 25円引
1417	手にぎりがんも	1枚	148円	→ 5円引	3261	味の母(小)	720ml	999円	→ 10円引
1293	(BS)牛赤身スライスセット	200g×2	1512円	→ 15円引	3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
1294	(BS)牛赤身スライス	200g	767円	→ 10円引	3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
1715	神山鶏 もも	270g	701円	→ 10円引	3117	★昭人さんの干し椎茸	70g	764円	→ 10円引
1716	神山鶏 むね	210g	415円	→ 5円引	3124	胡参竹水煮たけのこ	120g	392円	→ 5円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	511円	→ 5円引	3128	九州産たけのこ水煮	120g	392円	→ 5円引
1722	神山鶏 手羽中	250g	552円	→ 10円引	3129	九州産細切りたけのこ水煮	90g	303円	→ 5円引
2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引	3193	(板)有機生いもこんにやく	250g	248円	→ 5円引
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引	3127	有機生いも糸こんにやく	250g	268円	→ 5円引
2022	花かつお削り	100g	442円	→ 5円引	3301	にがり凍み豆腐	48g	391円	→ 5円引
2023	かつおパック(3g×4)×2		405円	→ 5円引	3070	地だいず(みさを大豆)	300g	501円	→ 5円引

◆松下かまぼこ店 全商品 5円引き！



北薩農産 たけのこ水煮



原料であるたけのこは鮮度が良いことを第一に、JAさつまを中心に買い付けを良質なたけのこをボイルし、PH調整剤など使わず肉質も柔らかく風味豊かなたけのこに仕上げています。弊社では地域の国産ブランドに強い信念を持ち、従業員一丸となって安心、安全、信頼のできるたけのこを真心込めて製造しております。

今週の特注品

..9/24..27届け..

☆あーなんだ農園 新川さんの野草加工品

一口食べるたびに自然の力を感じられる野草の加工品。野草×発酵の相乗効果で、天然のサプリメントとしてもおすすめです。

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

隔週

りんごの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。お世話になった方への贈り物にもご利用ください。

☆オーサワジャパン

月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

☆創健社「お菓子・黒にんにく・ジロロモーニ」

月1回

創健社は「不自然なものをつかわない」「やさしい原料をつかう」「いい商品をひろめる」を心がけて商品づくりに取り組んでいます。

☆クックたかくらの冷凍お惣菜

月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。お弁当に便利！

☆ムソー「おすすめ冷蔵品」

月1回

ムソーのおすすめ冷蔵品を抜粋しました。お漬物やキムチ、麺、有機豆腐等、お試しください。

笛木醤油 金笛 春夏秋冬のだしの素



○丸大豆、小麦、天日塩のみを原料とした本醸造の「金笛しょうゆ」をベースとして、かつお節、昆布、しいたけのだしをいかしたつゆです。
○本醸造しょうゆのだしの醸し出す、豊かな香りとコクは、めん類ばかりでなく種々の料理の味をいっそう引き立てます。
○水にもこだわりました。浄水装置を通した安全な水を使用しております。

原材料：しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、砂糖、食塩、かつおぶし、酵母エキス、昆布、しいたけ/アルコール

笛木醤油 金笛 春夏秋冬うすいろのだしの素



○ひやむぎ、そうめん、うどんなどの麺類のつゆとしてはもち

ろん、本品を希釈することで、茶碗蒸しや鍋物、だし巻き卵の味付けとして使用できます。

○約10倍のお湯でうすめてネギや溶き卵を加えて美味しいお吸い物になります。

原材料：しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、みりん、砂糖、食塩、魚介エキス(かつおぶし、煮ぼし)、昆布エキス、酵母エキス/酒類

♥私のお気に入り商品 なおぞーさんより

いつも安心・安全・美味しいつゆがとりに使われています。
暑くならないように。うすいろのだしは、暑くならないので。
これいい。うどんをゆでた後、お湯を足して、お吸い物に。
常備にある春夏秋冬うすいろのだし素に味の母を加えると、
水2杯のつゆ。簡単にめんつゆが出来ます。
鍋 春夏秋冬 50cc + 水 150cc + 味の母 10cc 1杯
7/20

考える会 掲示板

□実名 □イニシャル □台所ネーム (ポムドール)

おすすめ商品!!

オーサワの「つぶしあん」がこく気に入ってます

砂糖不使用なのに、満足のあんご感があります

先日、このあんごで子どもとあずきバーを作りました。

とってもおいしかったですー

※特注品「オーサワジャパン」今週注文です!

□実名 □イニシャル □台所ネーム (平丸えり)

毎日とても暑い日ばかりが続く中、元気でおいしい野菜を
育てくださる生産者の皆様、ありがとうございます!!

6月に田上さんの水田で植えた稲はどうなっていますか?

娘が水田を見ると「私が植えたお米は元気かたあ?」と気になります。

※生産者 田上さんより

【 お米は元気に育ってます。ただ雨が少なく水不足なので、雨が降ってほしいです。

いつでも見に来てください。 】

配送日

火コース 9/17

金コース 9/20

注文書回収

火コース 9/10
金コース 9/13

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		豆腐・あげ類(内田安喜商店)		★高山さんのオリジナル加工品		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	休	1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円		3172	★simpleコチュジャン 120g 517円 冷蔵	1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円	終了	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えよう！		92	★玄米(2023年産) 10kg 6016円	休	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円		3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 592円 冷蔵	1431	ちくわ 50g×3 370円 5円引	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		1418	木綿豆腐 400g 180円		3174	★塩こうじ 230g 592円 冷蔵	休	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円 5円引	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		1419	絹豆腐 350g 180円			1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円 5円引	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円 5円引	3214	豊稜塩500g 184円 オ-ｽﾀｰ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	休	1410	豆乳 500ml 335円			1435	野菜丸天 50g×3 375円 5円引	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円 5円引	3215	豊稜塩5kg 1188円オ-ｽﾀｰ7天日塩
25	★卵パック 10個 445円	96	★白米(2023年産) 5kg 3692円		1408	大揚 1枚 158円 5円引							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		1409	きざみ揚げ 1袋 129円 5円引							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		森ノリノ(菊池)の農園納豆		●神山鶏 冷凍		バター、マーガリン		海産品 冷凍		黒ごしょう 第三世界ショップ		
※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		1412	生アゲ 50g×1枚 118円 5円引		1715	神山鶏 もも 270g 701円 10円引	2001	北海道バター(加塩)150g 427円	3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円 限定	
※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 おススメ		1413	きぬ厚アゲ 220g 168円 5円引		1716	神山鶏 むね 210g 415円 10円引	2004	北海道バター(無塩)150g 460円	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		3067	★久保さんのもち麦 300g 432円		1417	手にぎりがんも 1枚 148円 5円引		1717	神山鶏 ささみ 578円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)	
127	玉ねぎ(北海道産) 800g 370円	今回のもち米は西原の生産者 田上さんのもち米です		1420	板納豆 海想う 80g 321円		1718	神山鶏 平肝(レバー)250g 489円				3217	氷砂糖 1kg 664円(北海道てんさい糖)	
116	じゃが芋(北海道産他) 800g 367円	3052	★もち米(白米)1kg 792円 2023年度産 再開	1421	パック納豆 海想う 40g×2 321円		1719	神山鶏 砂肝 250g 489円						
137	人参(北海道産) 400g 270円	3053	★もち米(玄米)1kg 720円 2023年度産 再開	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 332円		1720	神山鶏 手羽先 250g 537円						
146	★里いも 1kg 511円	★ゆうきスターの米めん		★元気豚の加工品 冷凍			1721	神山鶏 手羽元 300g 511円 5円引						
151	★からいも 1kg 407円 今期初	3397	★焙煎玄米めん(太麺)100g 324円	1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円		1722	神山鶏 手羽中 250g 552円 10円引						
156	★紫からいも 1kg 407円 今期初	3396	★白米めん 100g 324円	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円 限定	休	1723	神山鶏 ミンチ 200g 547円						
165	★レンコン 400g 341円	★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)		ブラウンスイス牛肉			1724	神山鶏 からあげセット(モ、ム)300g 731円						
262	★ピワの生葉 10枚 207円	3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 200g 359円	1293	(BS)牛赤身スライスセット 200g×1512円 15円引		1725	神山鶏 骨付きモ 2本(600g) 1294円						
526	★栗 500g 430円 限定	3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 500g 814円	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円 10円引		1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円						
★ニンニクの芽ペース(いなかもん倶楽部)		★島川さんの「阿蘇」元気豚 冷凍		1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円		1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円						
3167	★ニンニクの芽ペース(小) 90g 517円 100円引	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円	1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円		NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品							
3166	★ニンニクの芽ペース(大) 180g 842円 100円引	1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円	1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円		2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引						
ナチュラルベーカリー ルナ		1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円限定	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円		2018	おだし用かつお節粉末100g 651円						
1586	天然酵母食パン 1斤 453円 限定24	休	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円	1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円	1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円						
1587	プチレーズンパン 3個 273円 限定15	休	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円 限定	1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円	1452	フランスイスイ牛乳 500ml 254円						
うなぎ 静岡県産		1014	★元気豚ミンチ 200g 435円 限定	★島川さんの阿蘇元気豚を使った ソー・ハム・ベーコン 冷凍		1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円	1453	ミルクコーヒー 1L 340円					
2121	静岡県産うなぎ蒲焼カット80g 2549円	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円 限定	1080	★ロースハムスライス 100g 577円	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円					
2120	静岡県産うなぎ蒲焼長焼き110g 2981円	1028	★元気豚ミンチセット徳用 200g×5 2084円	休	1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1132円	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円						
ところてん 夏季限定		1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1082	★バラベーコンスライス 100g 577円	1082	★バラベーコンスライス 100g 577円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円					
2033	お徳用ところてん500g 507円 限定	1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	休	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円	1459	美楽ヨーグルト 90g 151円				
2034	ところてん 150g 274円 限定	終了	1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1084	★ショルダーベーコンスライス 100g 577円	1084	★ショルダーベーコンスライス 100g 577円	1465	赤玉チーズ 180g 1091円				
北村きのご園(鳥取)		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円	1086	★ちっちゃなウィンナー 約14本(200g) 1153円	1086	★ちっちゃなウィンナー 約14本(200g) 1153円	1466	カマンベールチーズ120g 1037円					
3190	エリンギ 100g 135円	1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 910円	1087	★粗挽きウィンナー 5本(110g) 634円	1087	★粗挽きウィンナー 5本(110g) 634円	1467	プロボローネチーズ380g 2052円					
3191	えのき 100g 113円	1026	★元気豚ローススライス 250g 748円	休	1088	★粗挽きウィンナーセット 5本×2(110g×2) 1241円	1088	★粗挽きウィンナーセット 5本×2(110g×2) 1241円	1468	プロボローネピッコロ100g 583円				
竹嶋さん(青森)のりんご		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円 限定 ※必ず火を通してお召し上がり下さい。	休	1093	★生ウィンナー 5本(110g) 634円 限定 ※必ず火を通してお召し上がり下さい。	1469	モツアレラチーズ100g 518円				
935	サンつがる 3個 810円	1019	★骨付きバラ肉(カット)500g 911円 おススメ	休	1090	★切り落としロースハムスライス 100g 449円	1090	★切り落としロースハムスライス 100g 449円	1474	ミルクのプリン 80g×2 281円				
951	黄王 3個 810円	1025	★元気豚バラ切り落とし 200g 435円 サイズ・厚さ不揃いの切り落としです 限定30個	休	1091	★切り落としハラマ-コンスライス100g 449円	1091	★切り落としハラマ-コンスライス100g 449円	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円				
総合計 ()		総合計 ()		総合計 ()		総合計 ()		総合計 ()		総合計 ()		総合計 ()		

No.38 特別注文書-B

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

配送日

火コース 9/24

金コース 9/27

提出日

火コース 9/10
金コース 9/10

竹嶋さんのりんご箱入り企画



イメージ写真

通常、りんごはご注文をいただいてから翌週にお届けをしていましたが、翌週お届けする為には佐川急便（青森から早く着く）で送ってもらう為に、送料が高くなってしまっていました。それを翌々週お届けにし、福山通運（送料が比較的安い）で送ってもらう事で、わずかではありますが価格を抑えてお届けする事ができます。

上記の理由から、10kg、5kgの箱入りは翌々週お届けのサイクルで注文を受け付けさせていただきます。（隔週での企画を予定しています）

コード	商品名	注文数	価格(税込)
936	サンつがる 5kg前後		4,661
937	サンつがる 10kg前後		8,942
950	黄王 5kg前後		4,661
948	黄王 10kg前後		8,942

りんごのフレンチトースト



●主材料(2人分)

りんご…1個
フランスパン(2cm厚さ)…4切れ
卵…2個
牛乳…½カップ

●作り方

- 1 りんごは2cm厚さの輪切りにし、好みの型で芯を抜く。
- 2 バットに卵と牛乳をよく混ぜ合わせ、フランスパンを浸す。
- 3 フライパンにバター10gを溶かして①と②を入れ、両面をこんがりと焼く。
- 4 ③を器に盛って粉砂糖適宜をふりかけ、あればミントの葉を飾る。

No.38 特別注文書-B

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

配送日	火コース 9/24	金コース 9/27	提出日	火コース 9/10	金コース 9/13
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

東京都・クックたかくら冷凍総菜（月1回）



創業以来総てオーガニックの原材料にこだわり、無添加はもとより有機栽培無農薬の農作物、畜産物の素材で作った惣菜を四十年近く宅配業者に卸してきました、機械を一切使わずに包丁一本全て手作業にこだわって作っています。その延長線上で皆様に喜んで戴けるように確かでも何処よりも美味しい日本一のベジタリアン惣菜（植物たんぱく加工食品）作りにも取り組

No.	商品名		注文数	規格	価格
1976	小松菜のごま和え	30gずつの小分けにしてありますので、お弁当のおかずなどにも最適。袋からだし、自然解凍して、温めてお召し上がりください。		120g	441
1845	おはぎ	ついてやわらかくしたもち米を程よい甘さのアンでくみました。自然解凍してお召し上がりください。		3個	475
1813	ヘルシーナゲット	人参、玉ねぎをみじん切りにして加えてあります、お子様にも是非どうぞ！自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		150g	513
1816	からあげ	サクッと美味しいからあげが楽しめます。自然解凍しオーブンで軽く焼く焼いてお召し上がりください。		130g	570
1832	ササミのチーズフライ	チーズの美味しさとシソの香りがササミとよくあいます。自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		170g	599
1802	中華丼の素	具沢山の中華丼の素。とろっとした汁に美味しさが凝縮されています。袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		230g	574
1899	すきやき風コロッケ 人気商品	牛挽肉をじっくり煮込んでじゃが芋に練り込んであります。1ランク上の美味しさです。自然解凍し、フライパンやオーブンで焼いて温めてください。		150g	457
1898	体に優しい豚のメンチカツ 人気商品	豚肉のメンチカツです。キャベツが入りヘルシーに召し上がれます。自然解凍してフライパンで両面焼いてください。		150g	448
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 人気商品	鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました。自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		150g	445
1939	パクパク餃子	様々な用途に使える一口サイズの餃子です。ちょっと多めの30個入り。自然解凍し、加熱調理。		30個	948
1980	チキンカツ	シンプルなササミのフライです。カロリー控えめでさっぱりと召し上がれます。袋から出して自然解凍しフライパンやオーブンで温めてください。		2枚入り	442
大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜					
1952	車麩のフライ			5個	537
1953	グッドミーを使ったミートボール			10個	549
1954	グッドミーを使ったメンチカツ			4個	509
1955	グッドミーのベジタブルミートソース			140g	462
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン			180g	468
1985	グッドミーそばろみそ風	一口食べたら痛み付きになります。ベジに関わらずどんな料理にも合います。便利さもさることながら美味しい、嘘か、誠かは自分の舌でお試し下さい。		80g	476
1986	グッドミーパクパク餃子	餃子嫌いの人は聞いたことがありません、売れすぎて一時中止した商品のリメイク版、新工場稼働に伴い製造開始、改めてよろしくお願致します。		12個	414

No.38 特別注文書-B

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

オーサワジャパン

配送日	火コース 9/24	金コース 9/27	提出日	火コース 9/10 金コース 9/13
-----	------------------	------------------	-----	---------------------

商品No.	商品名	数	価格
5001	2342 オ-サワの野菜ブイヨン8包 5g×8		464
5002	2354 オ-サワの野菜ブイヨン30包 5g×30		1,458
5003	3379 オ-サワの中華だし 5g×8		518
5005	2507 海の精ペッパーソルト 55g		518
5006	6906 詰替用・海の精ペッパーソルト 55g		346
5007	0905 オ-サワの豆板醤 85g		480
5010	9463 オ-ガニック粒マスタード(ナイキフス) 90g		594
5011	0631 オ-サワの玄米水飴 250g		961
5012	6167 オ-サワのひよこ豆 300g	休止	648
5013	0333 地粉グルテン粉 200g		1,366
5014	9316 オ-サワ鉄火みそ 70g		907
5015	0911 生おろし生姜(チューブ) 40g		421
5016	1997 オ-サワのりつく 100g		529
5018	1877 車麩 12枚		518
5019	0102 グレープシードオイル 460g		1,274
5020	0687 オ-サワうめしょう 250g		1,404
5021	0658 セイタン 180g		518
5024	0394 アルチネロ有機全粒粉スパゲッティ 500g		467
5025	4161 オ-サワのキムチの素 85g		534
5073	1813 オ-サワの大豆ミート 100g		475
5023	9506 大豆からあげ 80g	終了	453
5079	9465 オ-サワスパイス香るカレールウ(甘口)120g		572
5080	2491 オ-サワスパイス香るカレールウ(中辛)120g		572
5081	2468 オ-サワコクと旨みのデミグラスルウ120g		572
5082	2469 オ-サワ まろやかシチュールウ120g		518
5075	9376 有機白ごまペースト 250g		1,350
5076	9377 有機黒ごまペースト 250g		1,350
5077	555 徳用出し昆布(利尻) 120g		1,890
5078	6694 日高産カット出し昆布 80g		734
5239	4202 オ-サワの高菜漬(きざみ) 130g		297
5252	9248 北海道米油 600g		1,037
●お菓子他			
5090	9584 オ-サワの玄米粉パンケーキミックス 200g		345
5091	9822 砂糖不使用パンケーキミックス 200g		345
5074	2985 ベーキングパウダー 10g×4		529
5044	3333 オ-サワの有機玄米黒胡麻せんべい 60g		288
5053	9665 ナチュラルクッキー-アルグレイ 80g		432
5054	4134 芋せん(千本) 78g		475
5072	1950 オ-サワのデーツ 120g		648
5088	6178 つぶしあん 350g		486
5089	4186 こしあん 350g		486
5253	9418 オ-サワの十五穀シリアル 150g		594

商品No.	商品名	数	価格
●飲み物			
5038	6370 オ-サワの有機玄米甘酒 200g		378
5068	3113 オ-サワの三年番茶(小) 100g		594
5069	3114 オ-サワの三年番茶(大) 500g		2,095
5070	3115 オ-サワの三年番茶・ティーバッグ 2g×10		421
5042	3186 有機豆乳 無調整 200ml		113
5043	6190 有機豆乳 無調整 1ℓ		386
5087	9314 トロロックスパークリング(炭酸水)500ml		291
●ご飯の素シリーズ			
5342	4193 オ-サワの山菜ごはんの素 170g	休止	550
5340	9469 オ-サワのたけのこごはんの素 150g	休止	523
5333	6130 オ-サワのベジ釜飯の素 170g		432
5334	6112 オ-サワのベジ五目ごはんの素 150g		432
5335	6105 オ-サワの玄米によく合うごぼうご飯の素120g		432
5336	6111 オ-サワのきのこごはん飯の素 140g		432
5337	3833 オ-サワの具だくさんちらし寿司素 150g		496
●レトルトカレー・スープ			
5026	2338 オ-サワの八穀ポタージュ・粉末 15g×5		886
5067	2386 オ-サワのわかめスープ 6.5g×7包		831
5027	2349 オ-サワのベジミートソース 140g		324
5029	9292 オ-サワのベジカレー・レトル(甘口) 210g		410
5030	3667 オ-サワのベジカレー・レトル(中辛) 210g		410
5032	3687 レトル・ベジ根菜カレー 200g		399
5031	3677 レトル・ベジきのこカレー 210g		432
5028	9291 オ-サワのひよこ豆カレー 210g		399
5140	6175 オ-サワのベジキーマカレー 150g		399
5033	3681 こどものベジカレー 100g×2		529
5034	3684 こどものコンクリムシチュ- 100g×2		529
5035	3682 こどものベジミートソース 70g×2		442
●オ-サワの玄米ラーメンシリーズ			
5343	9160 ベジ玄米ラーメン(担担麺) 132g(うち麺80g)	休止	314
5344	9156 ベジ玄米ラーメン(しょうゆ) 112g(うち麺80g)	休止	237
5345	9157 ベジ玄米ラーメン(みそ) 118g(うち麺80g)	休止	248
5346	9158 ベジ玄米ラーメン(しお) 112g(うち麺80g)	休止	243
5347	9159 ベジ玄米ラーメン(ごまみそ) 119g(うち麺80g)	休止	275
●夏期限定品			
5249	2009 オ-サワののむこんにやく アップル&レモン125g		216
5122	9589 オ-サワののむこんにやく グレープ 125g		291
5106	3734 オ-サワのベジ冷し中華(醤油だれ)121g	休止	237
5107	3735 オ-サワのベジ冷し中華(ごまだれ)130g	休止	280

No.38 特別注文書-B

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

創健社お菓子 ジロロモーニシリーズ

配達日

火コース **9/24** 金コース **9/27**

提出日

火コース 9/10 金コース 9/13

お菓子 カレー シチュー他

ジロロモーニ

商品No.	商品名	数	価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート400g	休止	2,106
5541	ミルクチョコレート 70g	休止	454
5520	動物園のビスケット 70g×5袋		1,080
5521	きらきら星のおせんべい 40g×5袋		1,026
5522	たまごのポーロ 25g×10袋		1,080
5524	手作り農場白胡麻(玄米せんべい) 100g		314
5525	手作り農場黒胡麻(玄米せんべい) 100g		314
5526	五穀せんべい しお味 90g		335
5527	五穀せんべい しょうゆ味 90g		335
5528	玄米このは うす塩味 80g		324
5530	大粒 柿の種 120g		612
5531	ポテトチップス バター醤油味 60g		221
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g		221
5537	ポテトチップス うす塩味60g		221
5533	有機栽培 くるみ 45g		605
5535	有機栽培 プルーン(種ぬき) 110g		616
ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ			
5583	新・プレミアム春夏秋冬だしの素 500ml		810
5555	有精卵シーザードレッシング180ml		454
5556	有機プレミアムソース 200ml		648
5573	くせになるこだわりのオイル&コンチー110g		638
5557	ひよこ豆粉のカレールウ(中辛)110g		486
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ 110g		508
5534	グルメカレー(中辛)115g		421
5546	インドカレー(辛口)115g		421
5571	マイルドカレー(甘口)115g		421
5666	有機ハヤシライス 100g		562
5551	植物素材のキーマ風カレー(レトルト)170g		486
5580	植物素材のバターチキン風カレー(レトルト)170g		573
5579	植物素材のハヤシライス風ソース(レトルト)150g		551
5552	ベジタブルカレー(レトルト・中辛)210g		357
5553	ベジタブルカレー(レトルト・甘口)210g		357
5550	植物素材のホーンセ風パスタソース(レトルト)140g		465
5574	植物素材のチリコン風パスタソース(レトルト)150g	終了	562

商品No.	商品名	数	価格
5539	業務用有機エキストラヴァージンオリーブオイル 3ℓ		16,200
3278	エキストラヴァージンオリーブオイル250ml 定例注文書でご注文ください		1,728
5510	(徳用)有機エキストラヴァージンオリーブオイル500ml		3,132
5511	有機バルサミコ酢 250ml		1,836
5518	有機トマトケチャップ 300g		476
5506	デュラム小麦 有機フジッリ 250g		373
5515	デュラム小麦 有機ファルファツレ250g		373
5504	デュラム小麦 有機ペンネ 250g		373
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ250g		373
5523	デュラム小麦 有機フジッリトリコロール 250g		465
5516	デュラム小麦有機スパゲッティーニ500g(1.4mm)		518
5501	デュラム小麦 有機スパゲッティ500g(1.7mm)		518
5502	全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ500g(1.7mm)		518
5514	デュラム小麦有機スパゲットーニ500g(2.1mm)		518
5517	デュラム小麦有機リングイネ 500g (3mm)		518
5519	デュラム小麦有機スパゲッティセミンテガラレ500g(1.7mm)		518
5503	古代小麦グラツィエラ・ラ有機スパゲッティセミンテガラレ400g(1.8mm)		579
5507	有機トマトピューレ バジル葉入り350g		529
5508	有機パスタソース トマト&バジル 300g		745
5512	有機パスタソース トマト&ナス 300g		745
5509	有機パスタソース アラビアータ300g		745
5513	有機パスタソース トマト&ズッキーニ300g		745
5590	有機ダイストマト缶 400g		270
5591	有機ホールトマト缶 400g		270
創健社			
5581	地中海の天日塩 700g		389
5582	地中海の天日塩さらさらtype 200g		324
5544	熟成発酵黒にんにく(ほぐし) 130g		2,030
5545	お徳用・熟成発酵黒にんにく(ほぐし)303g		4,104
5548	さば水煮缶 190g		443
5664	さば味噌煮缶 190g		432
5665	さばカレー煮缶 190g		454
5595	クイックSOY ミンチタイプ 100g		430
5596	クイックSOY バラ肉タイプ 100g		430
5597	クイックSOY フレークタイプ100g		430

No.38 特別注文書-B

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

ムソーおすすめ冷蔵品

配送日	火コース 9/24	金コース 9/27	提出日	火コース 9/10	金コース 9/13
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
2301	白菜漬	250g		421
2302	昆布白菜漬	250 g		421
2303	ゆず白菜漬	250 g		421
2304	刻みみぶ菜	150 g		441
2305	ゆず大根	150 g		441
2306	こぶ大根	150 g		441
2307	かつを大根	150 g		441
2308	紅かぶら漬	150 g		441
2309	刻みすぐき	120 g		441
2310	キャベツ漬 夏季	200 g		441
2311	きゅうり漬 夏季	180 g		441
2312	やわらか小なす 夏季	130 g	休止	505
2313	水なす漬 夏季	120 g		486
2314	みんな家白菜キムチ	250 g		626
2315	幸福キムチ・辛さ控え目	300 g		626
2316	カクテキ・大根	250 g		605
2317	国産有機豆腐(帯巻き)	150 g × 2		441
2318	国産有機木綿豆腐	200 g		387
2319	鳴門産塩蔵わかめ	100 g		367
2320	瀬戸内産・ちりめん	30 g		525
2321	自然伝麺・しょうゆらーめん 2人前	260 g		691
2322	自然伝麺・みそらーめん 2人前	284 g		691
2323	自然伝麺・ごまだれ冷麺 2人前 夏季	310 g	休止	691
2324	自然伝麺・しょうゆ冷麺 2人前 夏季	280g	休止	691
2325	むし焼きそば・ヒカリソース付3食	531g	休止	702
2326	べに花ハイプラスマーガリン	180 g		486
2327	おさかなソーセージ	90g		367