

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/5		11/12

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/8		11/15



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。

新しいきのこが仲間入り！「秋のきのこ祭り」

きのこ類は定例注文書((A3)でご注文ください
 ※特注野菜の下にあります

新登場！「伯耆(ほうき)のきのこ(鳥取県)」

伯耆のきのこは有機JAS認証を取得した
 オーガニックきのこです

菌床には農薬散布の心配がない国産の広葉樹のオガ粉を主体にしており、水は地下30mから汲み上げた豊富なミネラルを含んだ大山の伏流水を使用しています。栄養をたっぷり吸い上げてプリプリに育ったきのこ達です



低カロリーで栄養いっぱい。香りの良さが美味しさの決め手です。

3195 有機生しいたけ
 100g 216円(税込) 5円引



生キクラゲプリプリ食感が楽しめます。炒め物や湯通ししてお刺身やサラダに！

3196 有機生キクラゲ
 60g 189円(税込) 5円引



美味しい出汁がよく出て旨みたっぷりです。和洋中いろんな料理に使えます

3197 有機生ヒラタケ
 100g 238円(税込) 5円引



お味噌汁や汁物、おひたしや炒め物などなど。独特の食感が美味しいきのこです

3198 有機生ナメコ
 150g 270円(税込) 5円引



香りがよくて出汁もよく出ます。鍋、炒め物、天ぷら、煮物、スープなどに！

3199 有機生タモギタケ
 100g 265円(税込) 5円引

今注目されている健康きのこ「タモギタケ」

黄色い傘が特徴的なきのこ。エルゴチオネインというアミノ酸が豊富に含まれており、このエルゴチオネインが認知機能の改善効果があると言われ注目されているきのこです。

目指すは感動するきのこ！「北村きのこ園(鳥取)」

農薬などは一切使用せず、培地には約2年堆積し不純物を取り除いた国産杉のおがくずに、ふすま、米ぬかを混ぜたものを使用しています。これは「できそうでできない」希少価値のある栽培方法です。より自然に近い環境で栽培した安心安全なきのこをお届けします。



3190 エリンギ コリコリした歯ごたえと甘味が美味しいきのこ。
 100g 135円(税込) 5円引

3191 えのき 健康にも良く、味も良いえのき茸。いろんな料理に使える万能きのこ。
 100g 113円(税込) 5円引



「紅玉 B品」

今週は紅玉B級品に企画です。B級品といっても色づきにムラがあったり、少しの虫害やスリ傷があるだけで、そのまま生食でも十分に美味しく食べられるレベルのりんごです。

909 紅玉B品 9kg
 9kg前後 8434円(税込)

906 紅玉B品 4.5kg
 4.5kg前後 4364円(税込)

907 紅玉B品 4玉
 4玉 956円(税込)

9kgと4.5kgは特別注文書(A4)でご注文ください

山のハム工房グローバル



山のハム工房グローバルは、1980年から無添加でのハム作りを続けてきています。化学調味料や発色剤は一切使用せず時間をかけて熟成させて、自然の旨みを引き出します。グローバルをいつも支えて下さる1人1人の思いが全部美味しさにつながっている商品たちです。

グローバルは特別注文書(A4)でご注文ください



♻️ もう10月中旬というのに昼は暑いですが、さて、先日トマトとお茶の生産者だった甲斐さんのお父さんが亡くなられたということで、昨年お世話になった出資金をお返しした経緯もあり、お通夜だけ参加してきました。甲斐さんのお父さんをはじめ、蘇陽の生産者は会の設立準備をする時に毎週のように通っていたという話を聞いていました。とても生産どころではなかったのではないかと思います。そんな人達の想いと努力の結果として今があります。感謝と共にご冥福をお祈りしたいと思います。

..10/22 合志市・高山健也..

♻️ ようやく涼しくなりましたね。

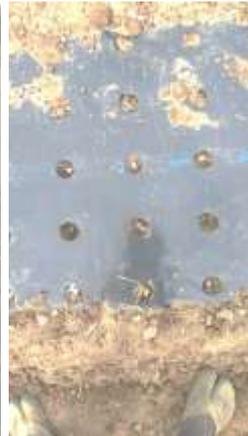
10月上旬に播いた小松菜、春菊、ほうれん草等の青菜の芽が今回はきれいに発芽しています。10月下旬にはニンニクの植付けや人参、大根の種まきを予定しています。

..10/22 大津町・古庄廣美..

♻️ 皆さんもご存知かと思いますが今年は酷暑にて野菜ケースが大ピンチでございます！各生産者が自家用の野菜まで持ち込まないと成り立たない状態が続いております。皆さんの食卓もピンチでありますように野菜ケースがうまらないと会の経営も大ピンチであります！そこで野菜がそろうまでの間キノコでもお豆腐でも何でも構いませんので、1人もう1品運動と称しまして組合の経営を支えていただきたく思います。どうかご協力よろしくお願い致します。

..10/22 網田町・本田泰晴..

生産者だより(10/18 ラインメッセージより)



写真はハブ茶の脱粒、小豆花、ニンニクの植え付け作業です。少し涼しくなりましたのでニンニクの植え付け作業を行っています、ここ数年購入種ではきれいな球根が出来ませんでしたので、昨年から自家採種してみました。大津 古庄農園

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！
注文書にも書いてありますが、今週から「農産物ケース表」と「旬のお野菜ガイド」を全員に配布するようになりました！「農産物ケース表」は、普段「野菜ケース表」と呼ばれていて、その日にお届けする野菜ケース(普通・小・ミニ)にそれぞれどんな野菜がいくつ入っているかを表にしたものです。だれが作ったのかも分かります。下の方には生産者さんからの「畑からのメッセージ」も載ってます。裏面は「旬のお野菜ガイド」となっています。食べ方や栄養など野菜についての情報と来週の野菜ケースの内容(予定)が書いてあります。この機会によくご覧ください。そして野菜をたくさんお召し上がりください！
今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..10/22 A3・A4・B1コース 福岡恵士..

◇ 10月も半ばになるとさすがに気温も落ち着いて過ごしやすくなりましたね。今年は毎日のように鹿の鳴き声が聞こえてきて昨年までは遠い所で聞こえていたのが、増えてきたのか近くの隣人になっている気がします(笑)。
今年も色々新しい事を始めたりして畑の手入れをできていない所もありますが忙しいわりには心はゆったりしています。数年前は畑の草刈に追われていたな～と今の変化を楽しんでいます。

..10/18 B2コース 新川幸宏..

◇ こんにちは配送担当の村上です。ようやく涼しい日 came きましたが、また暑い日が戻ってきました。朝晩はぐっと冷えますので温度差による体調の変化などにはくれぐれもお気を付けて過ごされて下さい。
今週末は収穫祭となっております。天気が心配ではありますが、せっかくの機会ですので、皆様お楽しみ下さい。

..10/18 A1・B3・B4コース 村上 卓..

野菜・果物だより

「揚げさつまいもご飯」

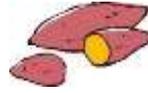
「材料」 ・米 ・さつまいも ・みりん ・醤油

- ① さつまいもを1～1.5cm角に切り、水にさらす。
- ② 熱した油で約5分、周りがカラツときつね色になるまで揚げる。
- ③ 米に②を加え、みりん、塩といっしょに炊く。

「さつまいもとリンゴの重ね煮」

「材料」 さつまいも リンゴ バター

- ① さつまいもは皮のままよく洗い、5mm巾の輪切りにする。
- ② リンゴは四つ割りにして皮をむいて5mmの薄切りにする。
- ③ 鍋にさつまいも、りんごを交互に並べ上にバターをのせ水を少し入れて蒸し煮にする。



「さつまいものかき揚げ」

「材料」 ・さつまいも ・人参 ・ブロッコリーの茎 ・小麦粉、塩、油

- ① さつまいも、人参、ブロッコリーの茎を粗い細切りにする。
- ② ボウルに①と小麦粉、塩、水を入れよく混ぜてから油で揚げる。

「さつまいも団子」

「材料」 さつまいも 小麦粉 塩 黒砂糖

- ① さつまいもは皮をむき、塩少々を入れて茹でてつぶす。茹で汁はとっておく。
 - ② 茹で汁が熱いうちにつぶした芋の半分と小麦粉を入れ、よくこねて団子の皮を作る。
 - ③ 残り半分の芋に黒砂糖を入れ、甘味をつけてあんを作る。
 - ④ ②の皮で③のあんを包んで団子にし、沸騰した湯に入れて茹でる。
- 京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター「新版野菜はともだち」より

「はやとうり」

大正の初期、鹿児島に導入され薩摩隼人にちなんでこの名前がついたそうです。サラダや和え物、炒め物、煮物などなど、いろいろと使えて保存がきく便利野菜です。

◆炒め物

生のまま薄切りや細切りにして炒め物に使います。炒めすぎると食感を損ねるので、短時間でさっと炒める様にしましょう。豚肉との相性も良いですよ。

◆スープに

細切りや小さめのダイス状にカットしたものをスープや味噌汁の実に使います。

◆いろいろなお漬物に！

🌾 稲刈り援農終わりました 🌾 ✨

昨日(〇)の収穫祭が雨の為急遽援農に切り替えたにも関わらず、大人と子供合わせて25名の方が集まってくださり、午前中に刈り終える事が出来ました 🌾 ✨

刈り取っている間に、おいしい新米ごはんとの会の食材をたっぷり使った豚汁を作ってくれて、終わってから食べるごはんは最高においしかったです 😊 🍵

田植えから収穫までの管理をして、素晴らしいお米を作ってくれた田上さんに感謝ですね！

また、この1年間の畑や田んぼ、動物たちのいのち、たくさんの恵みに感謝します 😊 ✨

当日来てくださった皆さま、本当にありがとうございました 😊





今週のスポット品

ピザを作ろう！！

◆特注品「ナチュラルペーカールナ」

1588 ピザ生地2枚セット(冷凍) 約17cm 576円 (限定15)

◆特注品「ゴーバル」 10円引き セール！



◆定例注文書より (新商品！「有機きのこ」「木次ナチュラルスナッカープレーン」お試しください)

3195	有機生しいたけ	NEW	100g	216円	→ 5円引
3196	有機生キクラゲ	NEW	60g	189円	→ 5円引
3197	有機生ヒラタケ	NEW	100g	238円	→ 5円引
3198	有機生ナメコ	NEW	150g	270円	→ 5円引
3199	有機生タモギタケ	NEW	100g	265円	→ 5円引
3190	エリンギ		100g	135円	→ 5円引
3191	えのき		100g	113円	→ 5円引
1087	★粗挽ウインナー		110g	634円	→ 10円引
1088	★粗挽ウインナーセット		110g×2	1241円	→ 15円引
1080	★ローズハムスライス		100g	577円	→ 10円引

1081	★ローズハムスライスセット	100g×2	1132円	→ 15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	燻製ナチュラルスナッカー(従来品)	70g	508円	→ 5円引
1472	プレーン/ナチュラルスナッカー(NEW)	70g	508円	→ 5円引
3267	トマトケチャップ(大)チューブ	500g	626円	→ 10円引
3269	トマトケチャップ(小)瓶	400g	540円	→ 10円引

今週のスポット品

サンコー「アーモンドチョコレート」再開セール！

有機アーモンドを使用したこだわりのチョコレートです！てん菜糖を使用していますので、やさしい甘さです。フードロスへの配慮から、不揃いアーモンドも使用しています。(11月上旬～3月下旬)



3508 アーモンドチョコレート 55g 540円 → 10円引

♥私のお気に入り商品 自宅でこれを再現したいさんより

ゴーバルのポークハンバーグ 美味しいです。

形を見たら、え？これハンバーグ？って思ってしまうが(笑)。真空パックされているので、冷蔵でしばらく持ちますし、パックを開けて焼くだけなので、カンタン便利です♪
1つに2個ずつ入ってますが、カットも簡単にできる形状なので、お弁当にもいいと思います。



♥私のお気に入り商品 チーズの誘惑は避けられないさんより

木次乳業の 1471ナチュラルスナッカー はその名前からは想像できなかったんですが、いわゆるエリンギのようにさけるチーズですね。

このチーズのうまさを知ってしまうと、今まで食べていたのがゴムのように感じられるようになってしまいました。食べたことのない方、ぜひ一度お試しください♪

今週の特注品

..11/19..22届け..

☆本コミ「2025年カレンダー」

季節を感じ、日本を知る「歳時記カレンダー」、夜空を見上げたくなる「ルナ～月ごよみ～」等お好きなカレンダーで新年を迎えましょう！

☆ライブコットン「快適天然素材2024年①」

シルク&ウール二重織レッグウォーマー、オーガニックインナー、冬のメリノン特集であたたかい冬をお過ごしください。

☆山のハム工房「ゴーバル」

ゴーバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。セールでお届けします！

☆ナチュラルペーカールナ「ピザ生地」

月1回

「家族のために、身体のために」家族と一緒に食べたいパンを作られているナチュラルペーカリーさんが久保さんの小麦粉を使ってピザ生地を作ってくれました。お好きな具材をのせてお楽しみください。

☆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。

木次の社員さんおすすめ「ハニーチーズトースト」



【作り方】

- ①食パンにスライスしたプロボローネをのせ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ②黒こしょうをふり、はちみつをかけたらできあがり！

※プロボローネは熱で溶けた状態になるとモチモチで風味も豊かになり、おいしさが倍増します。これを食べると本当に幸せな気分になれるのでおすすめです(木次の社員さん)

トーストをピザに変えてもおすすめ！

考える会 掲示板

□実名 イニシャル □台所ネーム (もたかへ)

稲刈り大変お世話になりました。田植えをしていたので時々様子を見に行ったり稲刈りを楽しみにしていました。雨天の予報だったのでどうするか子どもたちと尋ねたところ「考える会のごはんが食べたい!!」とこのこと参加と決定!!

稲刈りや束ねる作業や干す作業などどれも初めての貴重な経験をさせていただきました。そして米づくりの大変さも実感しました。田植えや稲刈りだけでなくこれまでの管理そして無農薬で米を維持する大変さ...生産者のすこさも改めて感じました。作業のあとの豚汁とごはん格別です♡親子でおかわりしました。田上さんをはじめ生産者 考える会のスタッフさんに感謝です

◆40周年委員会を終えての感想◆

- ・サンカクさん、ポニーさんも、いろいろと状況が変わる中で、最後はお弁当という形になったけど、とても快く引き受けてくださった。こんな機会はないから経験できてよかったと言ってくださってうれしかった。(他谷)
- ・先生が環境問題をやるきっかけになったこと。「先生は秋田の雑貨屋さんの息子で、サンショウウオのDNAを調べたくて大学に入った。でも大学ではなかなかサンショウウオに辿り着かないまま、菌の勉強をしていた。その後、名古屋大学ならサンショウウオの研究ができると知って、そこに行った。実験していた頃は、実験で使った硫酸などを何も考えずに普通に水道に流していた。それが、ある日大学に言ったら池の魚が全部浮いて死んでいた。自分の流した硫酸が原因だった。その後、先生に話をして処理施設を作ることになった。その時から、水は流したらとんでもないことが起こることがある、というのが原体験であった。チェルノブイリは30回以上行っている。住んではいけないところにやむを得ず住んでいる人たちがいるから、その人たちの支援をしたいと思っている。原発反対派の人からは、そんなことしてどうなると言われるけど、やっぱりそこに住まないといけない人の命を大切にしたいという思いがある。」
40周年記念実行委員がよかったねだけで終わらないように、これからみんなを巻き込んでいきたい。(高宮)

考える会 掲示板

河田昌東氏講演会『私たちに何ができる？ 地球と未来の子供たちのために』感想一覧

- ・とても興味深い話ばかりで聞いて楽しかったです。日本でももっとわかりやすく表示されて、選びやすくなるというなと思いました。誰もが安全な食事を、わかりやすく購入できるような社会になってほしい。また今日の講演会の内容をシェアしていきたい(M.Y)
- ・大変学びになりました。PR 大豆と自閉症の相関がやはりと思いました。現場でも増えている実感があったので。ありがとうございました。(T.I)
- ・遺伝子組み換え、ゲノム編集、衝撃の事実。研究や開発に人のエゴの恐ろしさを感じました…。Nature、Culture、Future 人類も自然生態系の一員!!いかに謙虚であるか、考えさせられました。ありがとうございました。ランチボックス美味しかったです♡ (K.T)
- ・本日はありがとうございました。遺伝子組み換えは良くないとの漠然とした認識しかなかったのですが、遺伝子組み換えの現状・影響・リスクについてじっくり話を聞いたのは初めてだったので、非常に参考になりました。通常家庭で使う食料(野菜たち)は考える会などの安全な場所から入手できるが、外食、スーパーとかの加工品、学校給食、会社、食堂などを排除できないので、そこで使用されている食材がどこまで安全なのか非常に怖い思いをした。日本での表示義務がはっきりしないなど、我々消費者がどう選択して行くかが課題だと思う。代替食品(大豆ミートとか)など便利な商品がどこまで安全であるか、情報開示、見極めも必要だと感じた。あと、もう少し世間一般の人にも遺伝子組み換え製品のついで知識を広げる活動を行ってほしい(マスコミとかも)(ゲノム編集の後半の詳細な仕組みのところがちよっと長すぎでしたね) (I)
- ・遺伝子組み換え、ゲノム編集が危険であることは知っていました。安全なものを口にする努力もしていましたが、ここまで危険なものが身近に潜んでいる事を改めて知る機会となりました。考える機会と素晴らしいお話をありがとうございました。河田先生のお話、また、機会があれば是非お伺いしたいです。考える会の皆様、講演会を企画してくださってありがとうございました。(K.A)
- ・二年ほど前から食に興味を持ち、土づくりの活動に参加し、自分で野菜作りも始めました。今年 28 歳ですが、なかなか周りの友達に食、環境に興味のある人が少なく、伝えたくても伝わらず、諦めて自分だけ気を付けて生活していましたが、今回の講演会を聞いて、やっぱり周りの人に広めてみんなの意識を少しずつ変えていけたらいいなと思いました。ありがとうございました。(R.I)
- ・大変勉強になりました。(H.Y)
- ・遺伝子組み換え食品の何が悪いのかわかりませんでした。講演を聞いて理解できました。ゲノム編集は自然界・人間にどんな影響を与えるのかと思い、不安を感じました。(M.K)
- ・今まで漠然と怖いと思っていたことが、理由・仕組みが分かり、リアルに恐ろしくなりました。河田先生のお話が聞いて良かったです。今後の食卓は、今まで以上に食材選びに注意したいですし、世の中の人に知ってほしいことだなと感じました。(N.N)

おいも掘り会

@高山農園

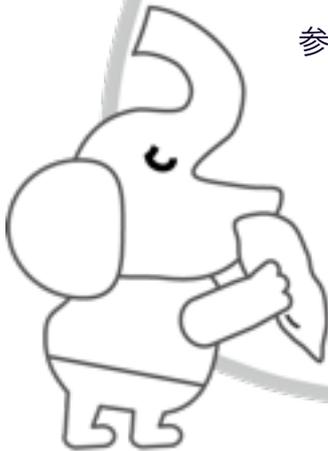
日時 11月10日（日） 10：00～14：00

場所 高山農園 ローソン辻久保店（合志市合生4082-2）より車で1分
ローソンから西方向に県道30号を400m進み、左折後350m

参加費 100円（保険代）

汁物を用意するので、主食をお持ちください。

お椀とお箸をお忘れなく！



もってくるもの

おにぎり、のみもの、おわん、はし、手洗い用水

軍手やゴム手袋、タオル、着替え、ぼうし、

長靴、子どもは、靴に大人の古靴下をかぶせるのが
オススメ♪

芋持ち帰り用袋、段ボールなど

収穫したイモは、
サツマイモを1家族につき1kgプレゼント。それ以上
持ち帰られる方は、200円/kgで販売します。
ご近所や職場等へのプレゼントにどうぞ!!

当日連絡先

高山携帯 090-5729-7328

2024年11月8日金◇切

キリトリ

芋掘り体験参加申込書

提出日 2024年 月 日

() ブロック () コース () グループ 代表者連絡先 (- -)

名前	こども年齢	備考

中止の場合の確認手段

希望するものにチェックください

考える会の公式LINEで確認

携帯にショートメッセージ

電話で連絡

↑ 泗水入

辻久保
交差点

卵直売所

○○○



フレッシュ
ダイレクト

イセキ
豊機

ローソン



介護
施設

車屋クルマ

387
号線

墓
ココ!!



2024年 46-①

配送日 火コース 11/12 金コース 11/15 注文書回収

火コース 11/5 金コース 11/8

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

Main table with columns for product categories (e.g., 考える会生産者の農産物, 新米, 豆腐・あげ類, 高山さんのオリジナル加工品, 松下かまぼこ, 塩・砂糖) and individual product listings with prices and quantities.

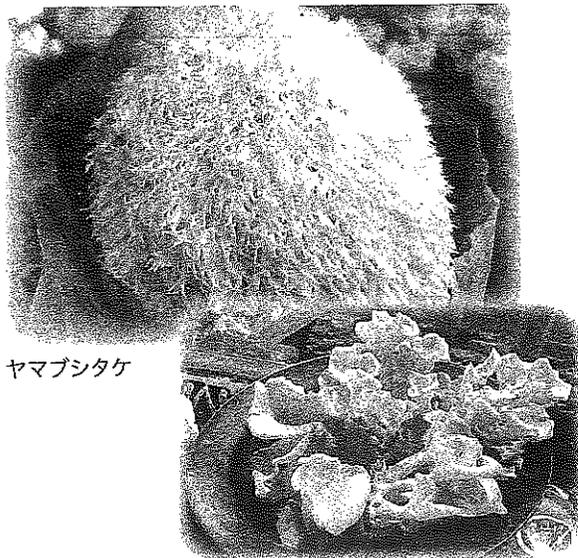
縦合計 () 縦合計 () 縦合計 () 縦合計 () 縦合計 ()

記入は赤など目立つ色をお願いします

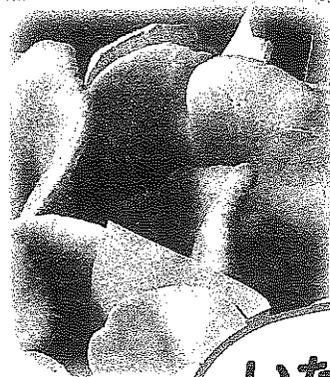
農産加工品		カレー、シチュー	お茶、紅茶、コーヒーなど お茶	お米手土産用 ゆうきスター2023年米	洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤	日用雑貨	
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円	3341 アシヨカのカレー粉 100g 630円	3711 ★久保さんの麦茶500g 551円	89 ★手土産白米5kg 4018円(紙袋)	4001 ハーブの香り液体石けん800ml 1239円	4059 トレットバ [®] 太穴芯無6ロール 556円	
		3344 中辛植物素材のカレー粉135g 508円		90 ★手土産白米2kg 1834円(紙袋)	4002 詰替・ハーブの香り液体石けん2kg2478円	4061 無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 611円	
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g 636円	休 3345 辛口植物素材のカレー粉135g 508円	3712 ★昭人さんのごぼう茶50g 662円	98 ★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)	4003 ハーブの香り粉石けん1.8kg 1487円	4073 オキシジェン ダストバック4枚 1210円	
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 497円	3343 甘口植物素材のカレー粉135g 508円	3710 ★古庄さんのハブ茶(生)500g 720円 限定 休止	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円限定	
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 392円	3342 ハヤシルー115g×2 540円 日食	3715 ハト麦茶 400g 550円 かぬま	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	
3128	九州産たけのこ水煮 120g 392円	3347 コーンシチューフレーク180g 529円	3721 下田さんの釜炒り茶90g 540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 くすの木しようのう10g×8包 1727円 限定 休	
3129	九州産細切たけのこ水煮 90g 303円 チンジャオロースにおすすり! 人気商品	3346 植物素材のデミグラスソース120g 508円	3728 下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	創健社のお菓子		4008 クエン酸 300g 495円 地の塩	
		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		3504 梅エキスキャンディー 75g 389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	
3193	(板)有機生いもこんにやく 250g 248円	3318 梅エキス・粒 90g 2931円創健社	3725 下田さんの冷茶 6g×10 540円	3523 百年はちみつのど飴 51g 540円	4010 ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	4057 オガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円	
3127	有機生いも糸こんにやく 250g 268円	3319 梅エキス 90g 2931円 創健社	3701 紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3544 黒こしようおかき 70g 400円	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	
3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円	3224 県産ハチミツ(大)1kg 4372円	3702 紅茶7-ルグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	マルシマのお菓子		手洗い、浴用、洗顔、シャンプー	
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3225 県産ハチミツ(小)600g 2957円	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	4021 泡ハンドソープ 300ml 1239円	料理酒	
3302	もち麩 25g 292円 田辺塾店	3320 マーマレード 200g 540円	3704 岳間茶得用き茶(藤本製茶)300g 756円	サンコーのお菓子		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
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3321 ピーナッツクリーム150g 518円 創健社	3737 しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3508 冬季限定商品 アーモンドチョコ 55g 540円 10円引	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	
調味料(ソース、ドレッシング等)		3279 メーブルシロップ 330g 1490円	3738 花梨はちみつしょうが湯12g×5 380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)	
3285	ゆずごしょう 40g 309円	宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3739 たんぽぽコーヒー150g 1481円 杉食 終了	3531 ミニどら焼き 6個 410円	4025 フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩	
3286	練りからしチューブ49g 389円	3335 煎り黒ごま(宮崎) 30g 494円	3729 バロ・ブランココーヒー粉 150g 972円	3519 黒棒 8本 368円	3517 スイートポリコーン 85g 216円	4026 炭石けん 100g 823円 地の塩	
3287	生おろしわさびチューブ40g 443円	3336 煎り金ごま(宮崎) 30g 494円	3732 有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1598円	3540 有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円	3518 牛乳かりんとう 100g 270円	4030 ちのしおべびー泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3803 ★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3271	焼き肉のたれ 350g 680円 ヒカリ	3337 すり黒ごま(宮崎) 30g 509円	3733 有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1350円	3553 ミルクキャラメル 180g 378円	3519 うずまきバウムクーヘン69.5g 216円	4031 詰替・ちのしおべびー泡の全身ソープ 280ml 495円	3805 ★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3338 すり金ごま(宮崎) 30g 509円	3735 こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3511 ひじきスティック 110g 367円	3509 豆乳どーなつつ 72g 238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
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社	★考える会オリジナル乾麺		3548 ミレービスケット 165g 378円		4035 炭シャンプー 390ml 935円 地の塩	3806 ★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	光食品のジュース類		3520 小倉ようかん 58g 173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
3280	オイスターソース 140g 569円	3386 ★手延べそうめん 180g 462円	3784 オーガニックレモンスカッシュ 250ml×3 486円	3535 ポテトチップス(しお味) 58g 216円	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
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 626円 10円引	3387 ★お徳用手延べそうめん 180g×5 2284円	3785 1箱オーガニックレモンスカッシュ 30缶 4698円	3514 のりり揚げ餅 40g 238円	3518 牛乳かりんとう 100g 270円	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
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 540円 10円引	3388 ★手延べふしめん 180g 462円	3745 人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料	3517 スイートポリコーン 85g 216円	3519 うずまきバウムクーヘン69.5g 216円	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
3269	トマトピューレ320g 399円	3391 ★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉 限定 休	3746 1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3518 牛乳かりんとう 100g 270円	3509 豆乳どーなつつ 72g 238円	4017 石けんシャンプーN(詰替) 400ml 693円	3825 井筒ワイン ロゼ720ml 1713円
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円	3393 ★徳用乾うどん200g×5袋 1426円 限定 休	3762 有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円	3507 うずまきバウムクーヘン69.5g 216円		4018 石けんシャンプー-専用リンス(詰替) 400ml 748円	3826 井筒ワイン メルロー辛口720ml 1967円
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	麺類		3763 1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円		おすすめ	
小麦粉・雑穀・豆		3362 くず切り 100g 464円	3766 オーガニックジンジャーエール250g×3缶 486円			泡で出でくるおでんソーブ(詰替) 1500ml 1320円 別に泡ボトルが必要です	3835 有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4092円
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円	3365 国産はるさめ 100g 324円 金正食品	3767 1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4698円	浅漬けの素 漬物		4019	3836 有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 352円
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円	3366 ロングパスタ(スパゲッティ)400g 486円	3768 オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 486円	3281 7月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 529円	3306 本干したくあん 200g 583円 ムソー	ボックス(太陽油脂)商品	
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3367 ショートパスタ(マカロニ)300g 416円	3769 1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4698円	3306 本干したくあん 200g 583円 ムソー	ふりかけ・缶詰		9972 手土産ワイン用紙袋 1本用 84円
3011	★強力粉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	3772 オーガニックぶどうジュース160g 3缶 551円	ふりかけ・缶詰		4041	9973 手土産ワイン用紙袋 2本用 157円
3282	北海道産有機大納言小豆・ムソー 200g 972円	3371 塩らーめん3食 599円 創健社	3773 オーガニックぶどうジュース160g 30缶5343円	3325 のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	4042		
3095	地だいず(八天狗) 300g 405円	3372 味噌らーめん3食 599円 創健社	3780 オーガニックりんごジュース190g 3缶 518円	3304 しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 464円	4043		
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 865円	3373 博多風らーめん3食 664円 創健社	3781 1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5028円	3305 えびいりこふりかけ 40g 421円	4044		
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円	3374 新)四川風らーめん3食 713円 創健社	創健社ジュース		4045		
3307	純白玉粉 150g 324円 秋田白玉	3368 長崎血うどん 2食入り 356円創健社	3754 丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3326 ペニ花オイルのツナ缶 90g 551円	4046		
3309	片栗粉 200g 281円 桜井	3384 4食入さくらの焼きそば114g×4 842円	3755 1箱丹沢サイダー250ml×3缶 3780円	3327 さば味付け缶 190g 454円 創健社	化粧品		4086
3096	★地大豆きなこ(みさお大豆) 100g 313円	竹嶋有機農園		3348 フリーストライ味噌汁5食661円	4050		
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 302円	3751 りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)	本田さんの肥料		3349 フリーストライ味噌汁(ほうれん草キッパツ)5食661円	4051	
		3752 手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円	4104 ★発酵鶏フン 20kg 943円	4105 ★本田さんの発酵肥料10kg 1572円		4064	
		3753 箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円	4108 ★本田さんの発酵肥料5kg 944円			4053	

縦合計 ()

ヤマブシタケ



黒アワビタケ



タモギタケ

いただきます！

驚きのきのこの健康パワー

私たち日本人には、なじみの深い食材「きのこ」。

温暖多雨の日本には、食用きのこだけでも数百種も自生し、近年は、一年中栽培されています。

また、がん予防などで注目されている日本食の特徴の一つが「菌食」です。

きのこも菌食に含まれ、腸内環境の改善に役立ちます。

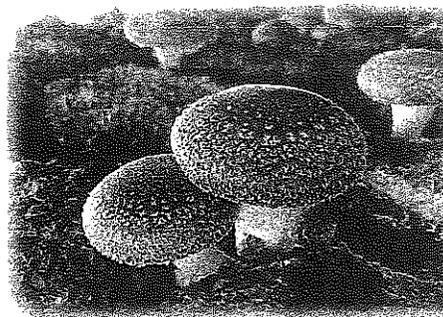
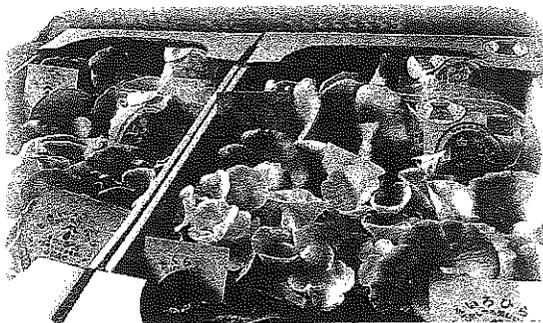
最近では、タモギタケ、アワビタケ、ヤマブシタケといった珍しい品種も市場に出回るようになってきました。

認知症予防など最近のきのこのすぐれた成分を含め、

知っておきたい基本的なきのこの効能と、効果的な食べ方を紹介します。

さらに、きのこの生産状況、

生産者の取り組みについてお伝えします。



担当：高橋秀子、矢吹紀人

現代人を支えるきのこの健康パワー 免疫力アップ、睡眠改善

きのこマイスター・家庭料理研究家・栄養士 稲垣和美



最近注目の免疫力向上 記憶力の維持・改善

「きのこ」は腸内環境を整える食物繊維も豊富に含まれています。そのほか、体の代謝機能を高めるビタミンB群、むくみや高血圧に効くカリウム、二日酔い予防に良いオルニチン（ブナシメジにはシジミより多く含まれる）も豊富です。

また、最近注目されているタモギタケやヤマブシタケ。これらには、免疫力をアップするβグルカンが、薬にも使われているアガリクスよりも多いことがわかっています。まさに、がん予防や生活習慣病の改善におすすです。

さらに、タモギタケには、脳に直接働きかけて認知機能の改善に役立つ「エルゴチオネイン」(アミノ酸の一種)

良い睡眠をサポート 筋肉の修復作用も

健康的な毎日を過ごすには、バランスの良い食事（水分補給を含む）、睡眠、適度な運動が大事だといわれています。しかし最近は、睡眠不足に悩む人も多く見受けられます。

実はきのこには、睡眠を

助ける成分が多く含まれています。オルニチン*1、GABA*2、エルゴチオネイン*3の三つの成分は、睡眠の質の改善に役立つと考えられています。これらをよく含むのが、タモギタケ、ヒラタケ、エリンギ、エノキタケ、シイタケなどです。

一方、筋力アップや筋肉の修復には、BCAA(分岐鎖

アミノ酸)すなわち、バリン・ロイシン・イソロイシンの3種が欠かせません。これらは筋肉中のアミノ酸の35%を占めており、きのこにはこのBCAAがとくに多く含まれています。

BCAAが多いきのこを挙げると、含有量の順にウスヒラタケ、クロアワビタケ、タモギタケ、ヒラタケ、生シイタケ、ブラウンマッシュルーム、エリンギ、エノキタケ、ブナシメジです(文部科学省「食品成分データベース」より*4)。

さらに、タモギタケには、脳に直接働きかけて認知機能の改善に役立つ「エルゴチオネイン」(アミノ酸の一種)



稲垣和美(いながき かずみ): 三重県出身。家庭料理研究家、栄養士、薬膳コーディネーター、発酵食品ソムリエ。夫の転勤で2011年長野在住の折、きのこマイスターを取得。三重県に戻り「きのこ菌活」メニューを考案中。料理教室、出張講座を中心に活動。



製氷皿で凍らせると使いやすいエノキ氷に

が、他のきのこに比べて、とくに多く含まれているといえます。

冷凍でうま味アップ 豊富な「エノキ氷」

きのこの栄養効果は、どのような食べ方をしても同じなのでしょうか。

たとえば、長野生まれの「エノキ氷」というエノキタケの加工食品があります。ミキサ―で生のエノキタケ

をピューレ状にし、コトコト煮たあと、冷凍庫で凍らせたいものです(写真)。

つまり、破碎+加熱+凍結というプロセスで、きのこの細胞壁がバラバラになり、成分が摂取しやすい形になるのです。

では、生のエノキタケとエノキ氷の栄養面の違いをみてみましょう。

19ページの図①は、水の状態から煮込んで出てきた細胞壁の中の多糖類を比較したものです。調理時間30分後の量を比較すると、エノキ氷からは生エノキタケの3倍の多糖成分が出てきていることがわかります。

このことから、うま味と甘みがアップされ、減塩効果もあると確認されています*5(同図①)。

鍋もので重宝される、シャ

キシャキ感が魅力のエノキタケ。しかし、ときには細かくカットしたり、ペースト(エノキ氷)にしたりする

など、別の調理法にしてはいかがでしょうか? なお、きのこを鍋に入れるときは、水から入れる方が「だし」が出て、断然おいしくなります。

きのこをまとめ買いしたときは、ぜひ冷凍もおすすめします。袋から出して石づきを取ったら、小房に分けて冷凍します(きのこは清浄栽培されていますから、基本的には洗わなくて大丈夫です)。

使うときは、冷凍のまま調理を。凍ったままお鍋に入れたり炒めたりと、包丁要らずでごみ出ませんね。しかも、冷凍したきのこを70〜80度で加熱すると、う

ま味が増すことが報告されています。

天日干し6時間で ビタミンDが2倍に

さらに、きのこの天日干しもおすすめです。生シイタケに日光を当てると、2時間でビタミンDが1.5倍に、6時間で約2倍になるというデータ(19ページ図②*6)もあります。

ビタミンDはカルシウムを骨に吸収させるための重要な栄養成分です。通常、野菜は含有量が少ないのですが、きのこに特異的に含まれる成分といってもいいでしょう。

うれしいことにうま味が凝縮され、香りや食感もアップします(天日干ししたきのこを冷凍してもOKです)。

私の出張講座では、火の通

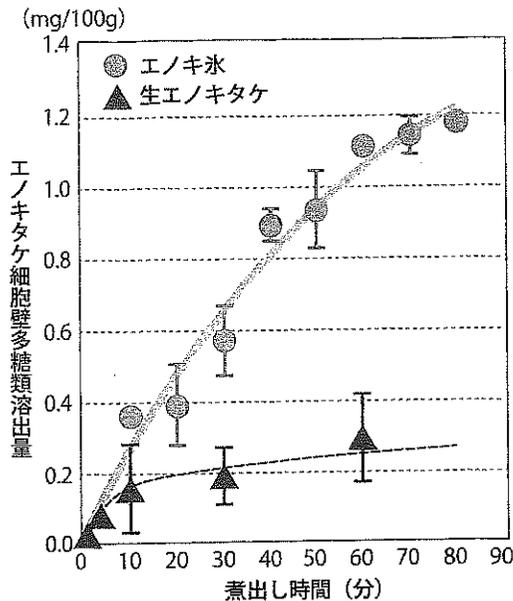
*1 睡眠時間の延長。

*2 眠りにつくまでの時間短縮と深い眠りの時間の増加。

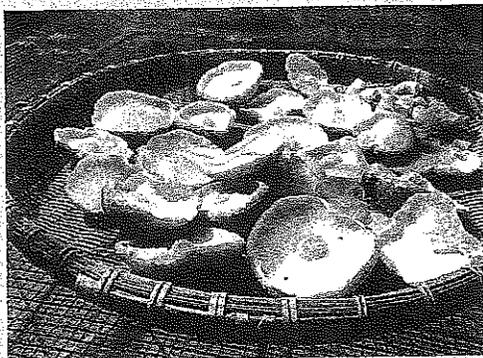
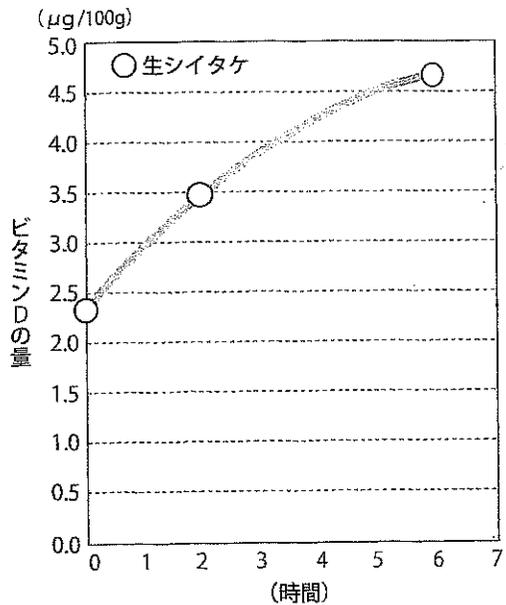
*3 睡眠中に起きる回数が減少。

*4 MP季刊きのこVol.53 南九州大学吉本博明教授「きのこで体質改善」情報から引用。

図① エノキ氷と生エノキタケからの多糖類溶出量の違い



図② シイタケを天日干しするとビタミンDが増加



天日干しのきのこを冷凍してポリ袋で保存

りの早いきのこメニューが大活躍します。食材ときのこを強めの中火で炒めたら、エノキタケのペーストを加えた合わせ調味料をからめて、出来上がりです。ペーストのとりみが食材に早くからみ、色鮮やかな炒めものに。毎日の食事に「いただきます! きのこパワー」で健康的な体づくりをめざしましょう。

抗がん作用がある4種のきのこ

きのこで、抗がん効果が正式に報告されているのは、エノキタケ、ブナシメジ、シイタケ、マイタケです。βグルカンに、がんの原因になる活性酸素を消去する作用があり、免疫力を高めます。

(日本きのこマイスター協会・前澤憲雄理事長 談)

*5 MP季刊きのこ Vol.38 南九州大学吉本博明教授「きのここと免疫」エノキ氷と生エノキからの多糖類溶出量の違いより引用。

*6 MP季刊きのこ Vol.36 東京農大・江口文陽教授「きのこの機能性」日光照射による生シイタケのビタミンD増多効果より引用。

令和6年9月吉日

お取引先各位

島根県雲南市木次町東日登 228-2
木次乳業有限会社
営業部
TEL 0854-42-0445

新商品「ナチュラルスナッカー/プレーン」発売のご案内

盛夏の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

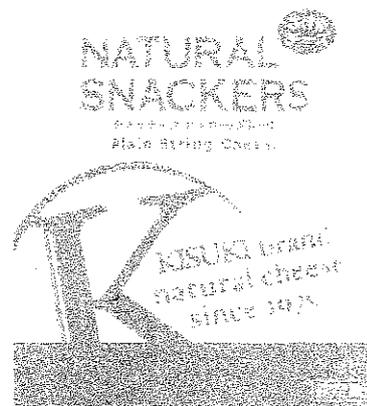
さて、この度弊社では「ナチュラルスナッカー/プレーン」を11月上旬より発売いたします。この商品は、これまでのスモーク商品の姉妹品となります。スモークの苦手な方やすっきりとした味のサラダやピザなどの料理にご利用いただけます。この機会に是非ともご用命の程、宜しく願い申し上げます。

記

商 品 名 : ナチュラルスナッカー/プレーン
名 称 : ナチュラルチーズ
内 容 量 : 70g
参 考 売 価 : 470円(税別)
商品サイズ : 120×180×20mm
保 存 方 法 : 要冷蔵(10℃以下)
賞 味 期 限 : 40日
JANコード : 4972465 310054
原 材 料 : 生乳(島根県)、食塩
商 品 特 徴 : 弾力のある独特の歯ごたえで、ミルクの風味をしっかりと味わえる、さいて食べるタイプのナチュラルチーズです。
お子様のおやつ、お酒のおつまみに、サラダなどのお料理にも幅広くご利用ください。

発売予定日 : 令和6年11月8日出荷より

*お見積書のご依頼等につきましては木次乳業営業部までお問い合わせ下さい。



プロボローネが、『第1回 アルティザンチーズアワード』で銀賞を受賞

6月2日、『フロマジエジャパン2024 第1回 アルティザンチーズアワード』が東京で開催され、『プロボローネ』が「パスタフィラータ熟成」部門で銀賞、『オールドゴダチーズ』が「セミハード/ハード6か月以上」部門で銅賞を受賞しました。

製造課 川島 直幸に話を聞きました。

『フロマジエジャパン アルティザンチーズアワード』は『ジャパンチーズアワード』『ALL JAPAN ナチュラルチーズコンテスト』に続く3つめのチーズコンテストとして創設され、今回は第1回です。新しいチーズコンテストが創設されたことはチーズ業界が盛り上がっている証拠で、この大会により国産チーズがさらに注目され、より多くの人に国産チーズを食べていただけるようになればと思います。

弊社は今回、プロボローネとオールドゴダチーズの仕上がりが良かったことから、この2種類のチーズを選び、コンテストにエントリーしました。

2022年の『ジャパンチーズアワード』では、オールドゴダチーズが金賞と最優秀部門賞を受賞し、今回も自信があったのでWの金賞を狙っていました。結果は銀賞と銅賞で、弊社のチーズが評価され、賞をいただいたことにはよき喜びを感じますが、同時に、最高の賞に選ばれることのむずかしさも感じています。

優れたチーズを作るには、酪農家さんが搾る原乳の質と、チーズ職人の技術が大切です。これからもより良いチーズを作ることを目標に、酪農家さんと一緒に努力を重ねたいと思っています。次は金賞を狙っているので、これからも応援してください!!

『フロマジエジャパン アルティザンチーズアワード(略称:ACA)』

『フロマジエジャパン アルティザンチーズアワード』は、チーズの専門家たちが国際基準で鑑評するチーズアワードです。(国際基準で鑑評するアワードは日本初)。日本のチーズ職人たちの未来を築き、日本チーズの品質向上と普及に寄与することを目的としており、2年に一度開催されます。



木次乳業のチーズ、どんな料理に使うの？

加熱料理編

プロボローネ



熱を加えると糸を引ながら伸びるため、グリル料理に最適。



チーズフォンデュ、グラタン、チーズトースト、チーズタッカルビなど。

イズモ・ラルージュ



熱を加えると溶けるため、チーズ風味の料理に最適。



カルボナーラ、スープのトッピング、チーズソース、など。

カマンベール・イズモ



熟成を楽しむチーズ。加熱するとトロリとした食感に。



カマンベールのアヒージョ、フォンデュ・ド・カマンベールなど。

モッツアレラチーズ



ミルクそのものの味わいを楽しむチーズ。加熱するとモチモチに。



マルゲリータ、磯辺揚げ、焼き込みご飯など。

2025 CALENDAR

【企画取扱元】
株式会社ヘルシーメイト
本コミ事業部

〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙1-10-11
TEL: 0564-59-3552 FAX: 0564-59-3585
honcomiy8@gmail.com

不動の
人気No.1

季節を感じ、日本を知るカレンダー 歳時記カレンダー

太陽暦に旧暦を併記したカレンダー。季節の変化を追った「二十四節気」(春分、冬至など)、さらに節気ごとに分けた「七十二候」(半夏生、涼風至など)を中心に、旬の食べもの、伝統行事や日本のしきたり、季節の草花などを解説。さらに、月の満ち欠け・月齢・旧暦・潮名・六曜・干支の情報も載っています。裏表紙には、二十四節気や七十二候などについての簡単な解説を掲載しています。



- (大) ¥2,200 (税込¥2,420)
使用時サイズ: 51.5×36.4cm
- (小) ¥1,500 (税込¥1,650)
使用時サイズ: 42.0×29.7cm
- 壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体: 上質紙/ダブルリング(大・小共通)/日本製/シーガル

※(大)と(小)は同内容です。
※この画像は(小)です。

満月が待ち遠しくなる… 夜空を見上げたくなるカレンダー

◆ルナ～月ごよみ～ ¥1,750 (税込¥1,925)



- 使用時サイズ: 35.7×38.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+13枚
- 本体: マットコート紙/日本製/©国際カレンダー

月を眺め、自然の神秘や美しさを 暮らしの中に



◆ルナカレンダー ¥1,800 (税込¥1,980)

使用時サイズ: 51.5×36.4cm

◆ルナカレンダー ミニ ¥1,000 (税込¥1,100)

使用時サイズ: 38.3×25.9cm

- 壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体: マットコート紙(つやなし)/日本製/シーガル
- ※「ルナカレンダー」は後ろにめくるダブルリングタイプです。
- ※「ルナカレンダー ミニ」は月毎に切り離す紙ヘッダータイプです。
- ※「ルナカレンダー」と「ルナカレンダー ミニ」は同内容です。

季節を感じ日本を知る ◆卓上旧暦生活 ¥1,000 (税込¥1,100)

暦に関する情報満載のカレンダーです。月の満ち欠けイラスト、潮汐、新暦と旧暦日付、六曜(先勝・友引等)、二十四節気・雑節、新暦と旧暦の五節供、和月名の由来・年中行事、季節の草花・旬の野菜・魚介類。



- 使用時サイズ: 17.3×21.0cm×奥行8.3cm/卓上タイプ/月めくり/日曜始まり/12枚+スタンド
- 本体: 上質紙/日本製/エヌ・プランニング

潮の満ち干しが一目でわかる ◆タイド(潮汐)カレンダー ¥1,800 (税込¥1,980)

潮の満ち干しと月の満ち欠けが織りなす、自然志向のカレンダー。月の形と位置、満潮・干潮の時刻と潮位、さらに潮名、日の出・日の入りの時刻、六曜、二十四節気、旧暦の情報まで美しい配色で構成。釣り、ダイビング、サーフィン、ボードウォッチング、磯遊びなどをされる方にはぜひともおすすめしたいカレンダーです。



- 使用時サイズ: 51.5×36.4cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体: マットコート紙(つやなし)/ダブルリング/日本製/シーガル

大人気!金運カレンダーの卓上タイプ ◆大吉招福ごよみ・金運 ¥1,750 (税込¥1,925)



- 使用時サイズ: 15.6×18.0cm×奥行8.0cm/卓上タイプ/月めくり/日曜始まり/表紙+14枚
- 本体: 色上質紙/ツインリング製本/日本製/©国際カレンダー



NEW お子様の生活習慣を整える ◆こどもカレンダー ¥800 (税込¥880)

子供が日の流れや日にちの読み方を覚えられるようにデザインされたカレンダーです。一日ごとに独立したブロック型のマス目を使用し、1か月の流れが直感的に分かりやすいレイアウトになっています。子供向けの年間行事を記載。曜日や日にち、1年の流れを体感することで、お子様の生活習慣を整えます。

- 使用時サイズ: 30.2×42.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/12枚
- 本体: 上質紙/日本製/エヌ・プランニング

四季の恵みをいただきます ◆和食の暦 ¥1,800 (税込¥1,980)

季節とともに移り変わる食の楽しみを、暦と一緒に読み物として紹介するカレンダー。二十四節気、七十二候、雑節と和食のつながりを解説しながら、和食という文化にこめられた、四季の恵みを暮らしに活かす知恵を伝えます。行事食や旬の食材、季節の和菓子などを美しいビジュアルで紹介。暦として眺めることで、自然と和食の知識が身に付き、毎日の食卓が豊かになる、そんなカレンダーです。



- 使用時サイズ: 42.0×29.7cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体: マットコート紙/ダブルリング/日本製/コミュニケーション・エンジニアーズ

PICK UP!! すべての人と守りゆく 美しい日本の農の風景 ◆天地の農 ¥1,900 (税込¥2,090)

シリーズ36年目を迎える壁掛け日本風景カレンダーのロングセラー。観光写真ではなく、人々が農業のために自然と対話しながら作り上げてきた日本各地の美しい農業風景の画像と、農業ライター石井里津子氏の珠玉の詩文を掲載した、日本の農業の素晴らしさが伝わるカレンダーです。



- 使用時サイズ: 54.0×37.5cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体: コート紙/日本製/©国際カレンダー

NEW 和紙舗「榛原」の歴史ある千代紙 ◆はいばら千代紙 ¥1,500 (税込¥1,650)



文化三年(1806年)創業、和紙舗「榛原」の千代紙を用いた伝統と可愛らしさが共存した美しい壁掛けカレンダーです。

- 使用時サイズ: 51.5×38.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体: FSC認証紙使用/日本製/アートプリントジャパン



- 使用時サイズ: 48.0×30.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体: 紙/日本製/世界文化社

他では買えない
本コミ
オリジナル

手帳

月間カレンダーは 月の満ち欠けのイラスト入り

体調を記入すると、月と自分のリズムの関係が分かるかも

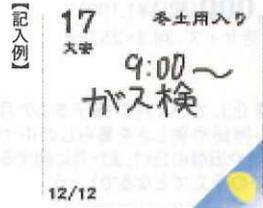
月のこよみ手帳 オレフィンカバー

¥1,550 (税込¥1,705)

新暦(西暦)/旧暦、二十四節気、五節供(ごせつく)、雑節、六輝六曜、月の呼び名などもひと目でわかる!月の満ち欠けイラストが毎日に合ったスケジュール手帳で、毎日のスケジュールの書き込みが楽しくなること間違いなし。ロングセラーの手帳です。

- 使用時サイズ:18.8×13.5×0.6cm
- 手帳の本体:上質紙/透明カバーの材質:オレフィン/月間タイプ/日曜始まり/64ページ/(年間カレンダー、メモ25ページ付)/日本製/エヌ・プランニング

※オレフィンとは安全性や環境配慮性に優れ、燃焼時に塩化水素ガスやダイオキシンをほとんど発生しません。



【記入例】



自然よ、あなたは美しい

旅の思い出

¥1,200 (税込¥1,320)



旅を愛し、ヨーロッパ、アジアを中心に「食とスケッチの旅」を続けている[押田洋子/おしだようこ]のカレンダーです。スケジュールも書き込めるので使い勝手もGOOD。

- 使用時サイズ:30.0×26.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体:紙/日本製/アートプリントジャパン

優しい色合いの3ヶ月カレンダー

クリーム色3ヶ月

¥1,400 (税込¥1,540)



常に3ヶ月分が一目でわかる便利な3ヶ月カレンダーです。家庭でもオフィスでもマッチするクリーム色の上質紙を使用。今日が何日かすぐわかる静電気でくっつく日付マーカー付き!



- 使用時サイズ:75.0×35.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/6枚
- 本体:クリーム上質紙/日本製/付属品:日付マーカーポリプロピレン/©国際カレンダー

月刊誌『家庭画報』の人気企画、絶景特集がカレンダーに

日本の聖地カレンダー

¥1,091 (税込¥1,200)



1月/静岡県:山梨県
富士周辺 大瀬神社 御神木ほか



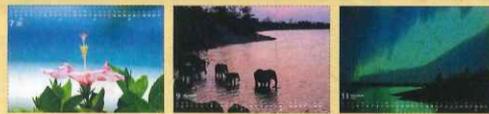
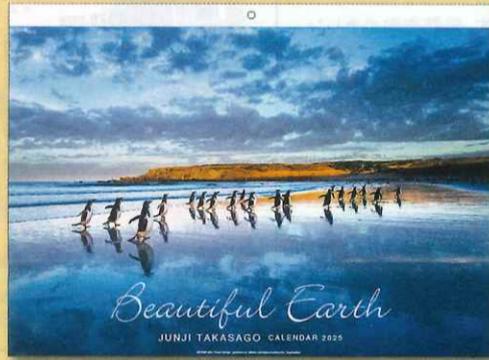
4月/京都府
丹後半島 眞名井神社ほか

- 使用時サイズ:48.0×30.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚/監修:数秘研究家ともこ
- 本体:紙/日本製/世界文化社

壮大な世界の広がりカレンダーで

Beautiful Earth

¥2,300 (税込¥2,530)



「自然写真家・高砂淳二が映し出す、愛しの自然、美しい地球!」いろんな問題が起きている同じ地球上に、同時にこんな瞬間が存在するという。そして、この地球はこんなにも美しく宝物のような天体であることを心から伝えたい!

高砂淳二(たかさご じゅんじ)
自然写真家。1962年、宮城県石巻市生まれ。ダイビング専門誌の専属カメラマンを経て1989年に独立、世界中の国々を訪れ、海の中から生き物、虹、風景、星空まで、地球全体をフィールドに、自然の繋がりと人とのかわり合いなどをテーマに撮影活動を行う。メディアやトークショーで、広く自然の大切さを伝えている。

- 使用時サイズ:38.0×51.5cm/壁掛け/月めくり/1日始まり/表紙+12枚
- 本体:FSC認証紙使用/日本製/アートプリントジャパン

5人分の予定が書き込める

ファミリースケジュール

¥1,200 (税込¥1,320)



シンプルな使い心地でロングセラー。色分けされたメモ欄が、ご家族やお仕事のスケジュール管理、項目ごとの記録に便利です。

- 使用時サイズ:52.0×36.4cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/12枚
- 本体:上質紙/日本製/エヌ・プランニング

季節に合った和のイラストが心地よい

ちょっと和な くらしの暦

¥1,600 (税込¥1,760)



忘れがちな行事・記念日をイラストのアイコンでしっかり表示。実用性を重視。メモスペースには書き込みやすい罫線入り。旬の食べ物や季節の行事も掲載。女性に人気のカレンダー。

- 使用時サイズ:53.5×38.0cm/壁掛け/月めくり/日曜始まり/表紙+12枚
- 本体:クリーム上質紙/日本製/©国際カレンダー

親子で楽しく学べるシリーズ

新装版 絵あわせカード ぱくぱくおにぎり

対象年齢:2~3歳

¥1,000 (税込¥1,100)



- 箱サイズ:10.5×10.5×高さ5cm
- セット内容:カード20種×各2枚/材質:紙/外ケース:PET、商品をまとめる輪ゴム:天然ゴム/世界文化社

新装版 絵あわせカード めんめんめん!

対象年齢:2~3歳

¥1,000 (税込¥1,100)



- 箱サイズ:10.5×10.5×高さ5cm
- セット内容:カード20種×各2枚/材質:紙/外ケース:PET、商品をまとめる輪ゴム:天然ゴム/世界文化社

新・漢字の巨大迷路 2

¥1,100 (税込¥1,210)



- 使用時サイズ:84.1×59.6cm/カレンダーではありません
- 材質:紙/糊/ヘルシーメイト 本コミ事業部

No.46 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 11/19

金コース 11/22

提出日

火コース 11/5
金コース 11/8



2025年 カレンダー

商品No	本の題名	数	価格
9101	歳時記カレンダー (大)		2,420
9102	歳時記カレンダー (小)		1,650
9118	ルナ 月ごよみ		1,925
9115	ルナ・カレンダー		1,980
9116	ルナ・カレンダー ミニ		1,100
9119	卓上 旧暦生活		1,100
9130	タイド(潮汐)カレンダー		1,980
9103	大吉招福ごよみ・金運		1,925
9104	こどもカレンダー		880
9207	和食の暦		1,980
9136	天地の農		2,090
9108	はいばら千代紙		1,650
9106	家庭画報 花カレンダー		1,200
9120	月のこよみ手帳 オレフィンカバー		1,705
9142	旅の思い出		1,320
9211	クリーム色3ヶ月		1,540
9113	日本の聖地カレンダー		1,200
9144	Beautiful Earth		2,530
9109	ファミリースケジュール		1,320
9143	ちょっと和なくらしの暦		1,760
9111	絵合わせカード ぱくぱくおにぎり		1,100
9112	絵合わせカード めんめんめん!		1,100
9122	新・漢字の巨大迷路2		1,210

No.46 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 11/19

金コース 11/22

提出日

火コース 11/5
金コース 11/8

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すが、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、9kg、4.5kg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）
901	紅玉 9kg前後		9,913
902	紅玉 4.5kg前後		5,105
909	紅玉B 9kg前後		8,434
906	紅玉B 4.5kg前後		4,364
912	ジョナゴールド 10kg前後		9,321
911	ジョナゴールド 5kg前後		4,809

すっぱいらんごが苦手な私。リンゴジャムを作ります。ジャムには紅玉！

* 作り方 *

- ①リンゴの皮をむく。皮と芯はとっておく。
 - ②皮と芯はかぶるくらいの水を入れ煮る。すると、煮汁が赤または綺麗なピンク色になる。
 - ③実の方は好きな大きさにカットし②の煮汁と好みの砂糖を加え煮詰める。
- 以上でほのかな赤い綺麗なリンゴジャムの出来上がり。簡単です。

※ジャムとして使う。リンゴケーキに、アップルパイにどうぞ！

B1コース Oさんより