

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/15		10/22

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/18		10/25



①岡野正也の会 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。



今週は「すきやき特集！」

10月に入り少しずつ気温も下がってきましたので、今週は「すきやき特集」を企画しました。きのこ類にお豆腐、うどん、調味料類などを特価でお届けします。

「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。

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

1294 (BS)牛赤身スライス
200g 767円(税込) 10円引

「神山鶏」遺伝子組換飼料・抗生物質不使用

「神山鶏」の住まいは人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で、純真無垢に育ちました。



1715 神山鶏 もも
270g 701円(税込) 10円引

1723 神山鶏 ミンチ 1716 神山鶏 むね
200g 547円(税込) 5円引 210g 415円(税込) 5円引

「本場さぬきうどん」



「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 **人気商品**
200g×3 456円(税込) 5円引

自然と寄り添う「やすきのお豆腐」



●国産大豆100% ●消泡剤不使用
●海水にがり使用

1418 木綿豆腐 1419 絹豆腐
400g 180円(税込) 5円引 350g 180円(税込) 5円引

1414 ひのくに地豆腐 木綿 1415 ひのくに地豆腐 絹
140g×2 168円(税込) 5円引 140g×2 168円(税込) 5円引

今年もやってきました！

20年以上愛される美味しさ！

顔の見える第3世界ショップのチョコレート



第3世界ショップ（地球食）のフェアトレードチョコレートが今年も始まります。乳化剤や人工香料などの添加物は一切使用せず、原料ひとつひとつにこだわりがある、とてもシンプルなチョコレートです。詳しくはチラシを配布していますので、ご覧になられてください。

第3世界ショップのチョコレートに使用される原材料は、厳選されたこだわりの材料。豊かな自然の中で育てられた原材料は海外の有機認証を取得しています。誰がどこで、どのように作ったかわかる「顔の見える原材料」です。

新登場 オーツチョコレートオリジナル



あっさりとした甘みとまるやかさが特徴のプレーンな植物性チョコレート

5555 有機オーツチョコレートオリジナル
80g 886円(税込) 5円引き

新登場 オーツチョコレートヘーゼルクランチ



ヘーゼルナッツとキャラメルクランチの食感が楽しい、ほのかな塩味の植物性チョコ

5555 有機オーツチョコレートヘーゼルクランチ
80g 886円(税込) 5円引き



♫ 月に一度の仕分け当番です。相変わらずのみかん園の除草作業です。やがてみかん(極早生)の出荷が始まります。今年はレモンがやや豊作で、農業の来年、来年こそで、なかなか技術が上がらず、肥料の問題のようです。来年こそはばっちりやっ払いこうとおもいます。

..10/1 網田町・本田一幸..

♫ 今年は昨年に比べてもイノシシが多くいるようです。前は自動車に惹かれるのは狸や猫が多かったのですが今年はイノシシの子供5キロくらいのがよく事故にあっています。毎朝戦々恐々として田んぼのみまわりにいっています。あと2週間ほどで稲刈り なんとか被害が少なく収穫できるように祈っています。

..10/1 御船町・高丸和彦..

♫ 急遽真実くんの代走です。よろしくお願いします。さて、先日は会で一番大事な行事である総会が行われました。日常の問題に加え、高齢化の問題、担い手の問題、配送の問題など一回、二回の会議では解決できない問題にも取り組んでもらっています。理事の方々には感謝するばかりです。プロではない素人が運営するという事は、人に自分たちの生活をにぎらせないという大きなメリットがありますが、意見を交わしたり結論を出して実行していくのはやはり大変です。恩師がよく言っていました。「量は質に転化する」と。たくさんの方が関われば関わるほどよりよいアイデアが生まれます。みんなを以て理事会を中心とした会を応援しましょう。

..10/1 合志市・高山健也..

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！とうとう真夏の暑さのまま、9月が終わってしまいました。今日から10月今年もあと3ヶ月ということになりますが、びっくりしますね(笑)。

10月は新米の始まる月です！まずは予約米から。明日水曜(10/2)に30kgから5kgと10kgの小袋詰め作業を米委員さんと生産者さんと一緒に行い、4日の金曜日からお届けとなりますので、楽しみにお待ちください！(30kgはその次の週になります)。追加米の方は、8日火曜日からのお届けとなります。今年も安心安全の「ゆきスター米」をよろしくお願いします！たくさん食べてください！

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..10/1 A3・A4・B1コース 福岡恵士..

◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。先週の事なんですけど、夜中にちょっと目が覚めてしまって、時間を見ると2時半。「あーへんな時間に起きてしまったなあ」と思いもう一度寝ようとしたのですが、なんかやたらと強い風の音が「ビュー！！ビュー！！」としていたので、「なんか変な天気だなあー」と思って頭をさわったら、ハッとなり、イヤホンを付けて寝ていた事を思い出し、スマホを見ると、真冬の吹雪の動画が流れていました。実は私、少し不眠症な所があり、寝つきが悪いので、寝る時よく環境音楽(焚き火・雨の音など)を聞いています。なので吹雪の音はきっと私には合わなかったと言う事だと思うので、次からは他の音楽にしたいと思います。

..10/1 A3・ミニコース 立川星彦..

◇ こんにちは配送担当の村上です。9月も下旬になって、ようやく秋らしい空気になってきたように思えます。

暑い時でも済んだ空気となっており、少し前までとは雰囲気が変わったと思います。

ケースの中身も秋らしくなっており、里芋やさつま芋など夏のものとは一線を画しています。夏野菜もあと少し、皆様旬のものをたくさん食べて元気に過ごしましょう。

..9/27 A1・B3・B4コース 村上 卓..

～行事予定～

・江津ブロック会	10月 12 日(土) 10:00～12:00 出水今公民館
・収穫感謝祭	10月 19 日(土) 10:00 受付開始 田上さんの田んぼ
・御領ブロック料理会	11月 9 日(土) 10:00～14:00 託麻公民館

旬をいただく

れんこん

「先が見通せる」縁起物野菜です。免疫力を上げるビタミンCや、腸内環境を整える食物繊維が豊富です。粘質成分は胃腸の調子を整え、風邪予防にも効果があるといわれています。アク成分のタンニンには抗酸化作用があるので、アク抜きはほどほどに。



疲れていたら、すりおろす

れんこんに含まれる酵素のアミラーゼには、食物の消化を助ける働きがあり、すりおろすと活性化します。疲れているときは、れんこんをすりおろして摂ると、消化を助け、摂取エネルギーを効率よく使えるようになり、疲労回復効果もアップ。スープやハンバーグにしていたみましょう。

野菜・果物だより

夏の高温などの影響により、収穫できる野菜がとても少なくなっています。

里芋をお届けします

掘りたてでお届けしますので、袋に入れたままだと蒸れてしまいます。すぐに調理されない場合は袋から出して保管されてください。低温に弱いので冷蔵庫保管は禁物です。



「薄切り里芋のソテー」

「材料」 里芋・150g位 油・小さじ2 塩・小さじ1/3 水・1/3～1/2カップ
カレー粉・小さじ1/3(又はコショウ少々やバジルペースト・小さじ1)

- ① 里芋は洗い2～3mmの厚さに切る。ザルに広げ表面を少し乾かすと炒めてもくっつきにくい。
- ② フライパンに油を熱し、強火で里芋をさっと炒めて塩をふる。
- ③ 水を加えてふたをして蒸し煮にし、水分がなくなって里芋に火が通り透明になったら、カレー粉などを加えて仕上げる。



「じゃが芋と玉ねぎの親子丼風」

「材料」 じゃが芋・大2個 玉ねぎ・大2個 サヤエンドウ・適量 卵・3～4個 うす口しょうゆ だし汁(カツオorいりこ) ごま油

- ① じゃが芋は細い千切りにして油で炒め、玉ねぎと一緒にだし汁でやわらかくなるまで煮て、うす口しょうゆで味を整える。
- ② サヤエンドウをゆでて千切りにしたものを入れ、卵をといて親子丼のように流し入れて蓋をして火を止める。
- ③ 卵が固まったら、あたたかいご飯にかけていただく。

※鶏肉がなくても野菜の旨みだけで美味しい丼ぶりになります。

宇土の生産者本田さんからのレシピ

調理時間
40分

材料

(5～6人分)

- サツマイモ……………600g程度
- 米油……………大さじ2
- てんさい糖……………大さじ4
- しょうゆ……………小さじ1と1/2
- 黒ゴマ……………適量



作り方

- ① サツマイモは均等な大きさと小さめの乱切りにし、10分ほど水にさらす。水気をよく拭き取る。
- ② フライパンに米油を入れて熱し、①を加え、フタをして中弱火で焼く。2～3分したら混ぜて全体に油をなじませ、10分ほど焼く。
- ③ てんさい糖を加えて混ぜ、フタをする。イモに火が通ってきたらしょうゆを回しかけ、再びフタをする。途中で焦がさないように、水分を飛ばしながら炒める。水気がなくなり蜜がイモにからんだら皿に取り出し、黒ゴマをふる。溶かしバターをトッピングしてもおいしい。

子どものお手伝い

サツマイモを洗ったり水気を拭いたり。調味料を量ることや、黒ゴマをかけるお手伝いも。

揚げない大学イモ

おとなから子どもまで大好きな大学イモは、気軽に作れるおうちおやつ。揚げる大学イモもおいしいけれど、じっくり焼いて作る大学イモは手軽で、サツマイモの甘みが引き出せる。わが家に大学イモブームをもたらした一品。



すき焼き特集！

※40周年記念イベント協賛ありがとうございました！(木次乳業・北村きのこ園・内田安喜商店・松合食品)

3190	エリンギ	100g	135円	→ 5円引	2129	冷凍さぬきうどん	200g×3	456円	→ 5円引
3191	えのき	100g	113円	→ 5円引	3223	てんさい糖	650g	509円	→ 5円引
1005	★元気豚モモしゃぶ用	250g	667円	→ 10円引	3226	きび粗糖	500g	322円	→ 5円引
1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	168円	→ 5円引	3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1687円	→ 20円引
1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	168円	→ 5円引	3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→ 5円引	3237	九州丸大豆醤油(淡口)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→ 5円引	3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
1413	きぬ厚アゲ	220g	168円	→ 5円引	3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
1293	(BS)牛赤身スライスセット200g×2	1512円	→ 15円引	3193	(板)有機生いもこんにやく	250g	248円	→ 5円引	
1294	(BS)牛赤身スライス	200g	767円	→ 10円引	3127	有機生いも糸こんにやく	250g	268円	→ 5円引
1715	神山鶏 もも	270g	701円	→ 10円引	3301	にがり凍み豆腐	48g	391円	→ 5円引
1716	神山鶏 むね	210g	415円	→ 5円引	3302	もち麩	25g	292円	→ 5円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	547円	→ 10円引	3303	車麩	大6枚	298円	→ 5円引

今週のスポット品

第三世界ショップ チョコレート再開セール
5円引きセール！

※チラシが入っていますのでご覧ください



今週のスポット品

◆松下かまぼこ店「地魚かまぼこ」再開セール！

(季節商品の為10～5月の取り扱い)



天草の新鮮なエソが原料。
天草の自然海塩で練り上げた数々の賞に輝く特製蒲鉾。ぷりぷりした食感でとてもおいしい！



賞味期限:10日 冷蔵
原材料:生エソ100%・天草の自然海塩・赤酒・昆布エキス・エソだし・砂糖

1430 地魚かまぼこ(天領) 140g 748円 → 10円引

今週の特注品

..10/29..11/1届け..

☆ライブコットン「快適天然素材2024年⑨」 月1回

シルク&オーガニックコットン二重織シリーズ、オーガニックインナー、天然繊維のおススメ寝具、秋のおススメ小物糖の紹介です。

☆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！

☆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！

☆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。

☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願ひします。

松合食品「天然醸造九州丸大豆しょうゆ」



【900mlビン】 丸大豆醤油しぼり作業

大豆と小麦は九州にて、栽培期間中に農薬と化学肥料を使わずに栽培されたものを使用。食塩は天日塩を使用しています。添加物、遺伝子組換え大豆を一切使用していない九州産にこだわった、こいくち丸大豆しょうゆです。

無農薬無化学肥料栽培原料使用

九州産大豆・九州産小麦使用

食品添加物不使用

「有限会社グリーンファームからのお知らせ」

考える会は消費者生活協同組合、短く言うと生協という組織です。生協というのは、県が生協法のもとに管轄・管理している法人です。生協は、県内での活動と、組合員個人への供給活動しか認められていません。しかし、もともと生協を立ち上げたときに、私達は“有機農業の発展拡大”というビジョンを持っていました。そして、学校給食や、志を同じくする法人にも供給することができたら、という夢もありました。

また、考える会が孤独な法人となるのではなく、県外(国内)に向けて有機農産物を供給できる関係を構築することも大事であると考えていました。そんな想いを形にするために、いろいろと議論を重ねてできたのが、有限会社グリーンファーム熊本です。考える会設立の8年後のことです。

グリーンファームの生産者が考える会の生産者と同じ生産者であるということ — それは、会の生産者と消費者の間の信頼関係が、グリーンファームが提供する農産物の安全・安心を保証する、信頼の担保となっているということです。信頼でつながっているからこそ、熊本地震の時に多くのグリーンファームの関連団体から支援をいただき助けられたという経験につながったのだと思います。

また、有限会社グリーンファーム熊本の出資者が考える会の生産者と消費者であることから、考える会なくしてグリーンファームの存在はありえません。

先日の40周年記念での講演者 河田昌東先生との出会いは今年2月、生産者2人がグリーンファームの出荷先へ出張で、名古屋生活クラブ出荷生産者交流会の講演会の場でした。

さて32期は売上高26,995,348円となり、当期純利益として807,449円を得ることができました。ご報告いたします。

文責 グリーンファーム役員 高丸和彦

2024. 10. 1

江津ブロック会を
くします。



(日:時) — 10月12日(土)

午前10時~12時



(場所) — 出水今公民館
(出水南小学校近く)

お久しぶりのブロック会です。

新しい年度になり、新鮮な気持ちで運営していきたいと考えております。沢山のアイデアをお待ちしております。出席お願いします。

なごみセンター。お荘

連絡先(TEL. 096-378-2444.
FAX 090-1921-8334)

2024年 43-①

配送日 火コース 10/22 金コース 10/25 注文書回収

火コース 10/15 金コース 10/18

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 items 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	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め!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 5円引	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 5円引	3319 梅エキス 90g 2931円 創健社	3701 紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3544 黒こしょうおかき 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-ルクレイ(藤本製茶)3g×10 702円	マルシマのお菓子		
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円 5円引	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	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー	
3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店 5円引	3320 マーマレード 200g 497円	3704 岳間茶得用き茶(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
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ 5円引	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	3531 ミニどら焼き 6個 410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
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	3519 黒棒 8本 368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
3285	ゆずごしょう 40g 309円	宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3540 有機栽培コーヒーゼリー 110g 292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)
3286	練りからしチューブ49g 389円	3335 煎り黒ごま(宮崎)30g 494円	3739 たんぽぽコーヒー150g 1481円 杉食 終了	3510 クリームサントクラッカー 梅プル風味 95g 389円	4025 フラワーガーデンC 85g×3 660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	3729 バロ・ブランココア粉 150g 972円	3511 ひじきスティック 110g 367円	4026 炭石けん 100g 823円 地の塩	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	3732 有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1598円	3548 ミレービスケット 165g 378円	4030 ちのしおペビ-泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	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	3733 有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1350円	3520 小倉ようかん 58g 173円	4031 詰替・ちのしおペビ-泡の全身ソープ 280ml 495円	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		3552 アーモンドキャラメル 165g 378円	4020 デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	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		3535 ポテトチップス(しお味) 58g 216円	4035 炭シャンプー 390ml 935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	3514 のりり揚げ餅 40g 238円	4036 詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 626円	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	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
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 540円	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	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
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	3507 うずまきパウムクーヘン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
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	3509 豆乳どなっつ 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
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	麺類		浅漬の素 漬物		3826 井筒ワイン メルロー辛口720ml 1967円
小麦粉・雑穀・豆		3362 くず切り 100g 464円	3766 オガニックジンジャーエール250g×3缶 486円	3281 777浅漬の素(ぬか漬け風味)500ml 529円	おすすめ	
3037	★そば粉 300g 444円 限定26個 リトルファーマーズ	3365 国産はるさめ 100g 324円 金正食品	3767 1箱オガニックジンジャーエール30缶 4698円	3306 本干したくあん 200g 583円 ムソー	4019 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	3366 ロングパスタ(スパゲッティ)400g 486円	3768 オガニックぶどうサイダー250g×3缶 486円	ふりかけ・缶詰		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	3769 1箱オガニックぶどうサイダー 30缶 4698円	3325 のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	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)	3370 醤油らーめん3食 599円 創健社	3772 オガニックぶどうジュース160g 3缶 551円	3304 しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 464円	4041 ボックス石けんハミガキ120g 462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	3773 オガニックぶどうジュース160g 3缶 5343円	3305 えびいりこふりかけ 40g 421円	4042 ハックスチロン ハンドクリーム70g 935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	3780 オガニックりんごジュース190g 3缶 518円	3326 ペニ花オイルのツナ缶 90g 551円	4043 ハックスチロン リップクリーム3.5g 715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。
3095	地だいず(八天狗) 300g 405円	3373 博多風らーめん3食 664円 創健社	3781 1箱オガニックりんごジュース190g 30缶5028円	3327 さば味付け缶 190g 454円 創健社	4044 UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 865円	3374 新)四川風らーめん3食 713円 創健社		3328 いわし味付け缶 100g 400円 創健社	4045 ハックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	◇マル球産業株式会社
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		3348 フリーストライ味噌汁5食661円	4046 ハックス酸素系漂白剤詰替用500g 605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	創健社ジュース		化粧品	
3309	片栗粉 200g 281円 桜井	竹嶋有機農園		本田さんの肥料		4050 つばき油 92g 1650円 坂本製油
3096	★大地豆きなこ(みさお大豆)100g 313円	3751 りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)	3754 丹沢サイダー250ml×3缶 389円	4104 ★発酵鶏フン 20kg 943円	4051 スキンコンディショニングオイル30ml 1225円	4085 スープの力DX 標準価格47300円 期間限定価格42900円
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産)302円	3752 手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円	3755 1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	4105 ★本田さんの発酵肥料10kg 1572円	4064 馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	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
		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 ★へちま水(原液)300ml 838円	

縦合計 ()

No.43

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

提出日	火コース 10/15	金コース 10/18
-----	------------	------------

オーガニックバナナ 1ヶ月単位の予約注文



有機JAS認証を取得してあるオーガニックバナナです。
産地はエクアドル産です。
仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文というかたちになります、毎週のご注文の受け付けはありませんのでご注意ください。



エクアドル産 スイートバレー

程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。
バナナの熟度が進むと酸味はコクに変わり、コクのある美味しいバナナとなります。

バナナの輸入時に植物検疫で病害虫が見つかった場合は、燻蒸処理が行われますが、燻蒸の有無は表示義務がないので見た目では判断ができません。有機栽培したバナナでも燻蒸処理をされると有機バナナとしては流通ができなくなります。有機JASマークがついた有機バナナは燻蒸処理もされていない証です。

商品No	商品名	火曜コースの方		金曜コースの方	
		配送日	注文数	配送日	注文数
976	有機バナナ 500g(3~4本)526円(込)	11/4(火)		11/1(金)	
		11/11(火)		11/8(金)	
		11/18(火)		11/15(金)	
		11/25(火)		11/22(金)	
				11/29(金)	

※入荷状況によっては予定していた産地のバナナがお届けできない事も予想されます。
その時はもう一つの産地のバナナをお届けさせていただきますので、ご承知おきください。

卵 11月予約注文書

提出日

金コース 10/18

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
1日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
8日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
15日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
22日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
29日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

No.43

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

卵 11月予約注文書

提出日

火コース 10/15

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
4日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
11日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
18日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
25日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k gは数が足りないときは普通卵3 k gをお届けすることがあります。ご了承下さい。
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

THE
THIRD
WORLD
SHOP

第3世界ショップ
ORIGINAL
チョコレート

2024 秋冬

プラントベース
新登場

乳原料を使わず、
オーツ麦粉を練り込んだ
まろやかな
植物性チョコレートです

カカオ分
55%



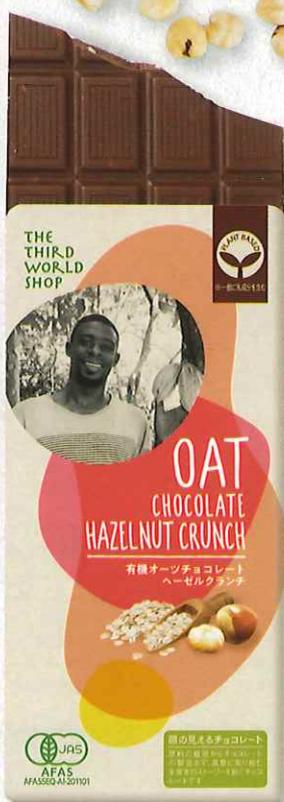
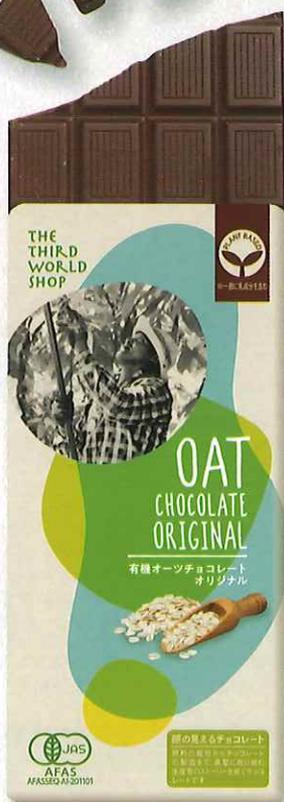
NEW

有機オーツチョコレート
オリジナル 80g

885円(税込)

原材料名：有機粗糖、有機ココアバター、
有機カカオマス、有機オーツ麦粉、
有機バニラ、(一部に乳成分を含む)
原産国：スイス

あっさりとした甘みとまろやかさが特徴の、プレーンな植物性チョコ



カカオ分
55%



NEW

有機オーツチョコレート
ヘーゼルクラッチ 80g

885円(税込)

原材料名：有機粗糖、有機ココアバター、有
機カカオマス、有機ヘーゼルナッツ、有機
オーツ麦粉、有機キャラメル、食塩、有機バ
ニラ、(一部に乳成分を含む) 原産国：スイス

ヘーゼルナッツとキャラメルクラッチの
食感が楽しい、ほのかな塩味の植物性チョコ

第3世界ショップのチョコレート

オーガニック&フェアトレードのチョコレート

板チョコレートは有機JAS認証を取得しています。生産者から適正な価格で直接購入し、継続的に取引する「フェアトレード(公正な貿易)」により、生産者の生活向上を支援し貧困問題の解決に取り組んでいます。



白砂糖・乳化剤不使用

白砂糖は使用せず、精製度の低い茶色い粗糖を使用しています。黒糖は繊細なチョコレートには風味が強すぎるため、粗糖と黒糖をブレンドすることで自然な甘さに仕上げています。乳化剤やココアバター以外の植物油脂は不使用。

極上の口どけと香り

ココアバター以外の油脂や乳化剤など余分なものを使わないぶん、ココアバターの含有量が高いため、口に入れた瞬間なめらかに溶け、香りや甘さが一気に広がることで、チョコレートの風味を一層感じられます。スイスの伝統技術「コンチング」により長時間じっくり練り上げ、ココアバターを均一に生地に行きわたらせることで、なめらかな口どけを作り出しています。

内袋は生分解性フィルムです。管理された森林からの木材パルプが主原料で、土に還ります。



NEW

カカオ分 **55%**

カカオニブ入り
カカオ分55%のクリーミーなビターチョコ

有機カカオニブチョコレート 100g

885円(税込)

カカオ分 **35%**

ミルクチョコの中に
シナモン・コリアンダー
入りヘーゼルナッツプラリネを
閉じ込めたアロマティックチョコ

有機ウインター
チョコレート 100g

993円(税込)

カカオ分 **38%**

ヘーゼルナッツ
パウダーを練り込んだ
なめらかな口どけの
人気ミルクチョコ

有機ミルクチョコレート 100g

842円(税込)

カカオ分 **38%**

ヘーゼルナッツが
贅沢に丸ごと
ゴロゴロ入った
ミルクチョコ

有機ヘーゼルナッツチョコレート 100g

950円(税込)

カカオ分 **55%**

芳醇なカカオの
香りを楽しめる
ビターチョコ、
お菓子作りにも
おすすめ

有機ビターチョコレート 100g

842円(税込)

カカオ分 **71%**

カカオの奥行きある
味わいを楽しめる
抜群のバランス
上質な苦みと口どけを
堪能できるハイカカオチョコ

有機カカオ71%チョコレート 100g

885円(税込)

カカオ分 **55%**

海塩入りのビター
チョコにザクザクの
キャラメルランチを
ちりばめたチョコ

有機ソルト&キャラメル
チョコレート 100g

885円(税込)

カカオ分 **65%**

ミルク&バニラビーンズ
の濃厚な甘さと口どけ
カカオマス含まない
ホワイトチョコ

有機ホワイト
チョコレート 100g

950円(税込)

カカオ分 **65%**

オレンジの風味が
カカオの濃厚な
香りと味わいを
引き立てるビターチョコ

有機オレンジビター
チョコレート 50g

518円(税込)

カカオ分 **80%**

カカオの濃厚な香りと
コク、上質な苦みと
酸味がクセになる、
カカオ分の配合を80%
まで引き上げた大人向け
ハイカカオチョコ

有機カカオ80%
チョコレート 50g

518円(税込)

【商品別原材料一覧】◆有機カカオニブチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バターオイル(乳成分を含む)、有機カカオニブ、有機バニラ ◆有機ウインターチョコレート：有機粗糖、有機ココアバター、有機ヘーゼルナッツ粉、有機全粉乳、有機カカオマス、有機黒糖、有機シナモン、有機コリアンダー、有機バニラ ◆有機ミルクチョコレート：有機全粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機ヘーゼルナッツ粉、有機バニラ ◆有機ヘーゼルナッツチョコレート：有機ヘーゼルナッツ、有機全粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機バニラ ◆有機ビターチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ、(一部に乳成分を含む) ◆有機カカオ71%チョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ、(一部に乳成分を含む) ◆有機ソルト&キャラメルチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機キャラメル(有機粗糖、有機全粉乳、有機バター、有機コーンシロップ)、有機黒糖、食塩、有機バニラ ◆有機ホワイトチョコレート：有機粗糖、有機ココアバター、有機全粉乳、有機脱脂粉乳、有機バニラ ◆有機オレンジビターチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ/オレンジ香料、(一部に乳成分を含む) ◆有機カカオ80%チョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機バニラ、(一部に乳成分を含む) 【全種類共通 原産国：スイス】



(株)プレス・オールターナティブ
東京都目黒区三田 2-7-10-102
TEL:03-3791-2147 HP:https://www.p-alt.co.jp



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



No.43 特別注文書-B

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

第三世界ショップ 調味料～飲み物・ナッツ他 (月1回)

配送日 火コース 10/29

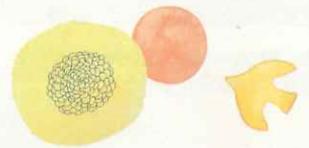
金コース 11/1

提出日 火コース 10/15
金コース 10/18

商品名				注文数	税込価格	商品名				注文数	税込価格
カレーの壺シリーズ											
5701	カレーの壺ペッパー (黒ホール) 20g			定例注文	389	5725	干しいちじく 120g				799
5702	カレーの壺ペッパー (黒粗挽き) 20g			定例注文	389	5720	ドライマンゴー 65g				626
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml				346	5757	ドライパイナップル 60g				561
5708	カレーの壺チャツネ 260g				626	5876	プルーン 120g				691
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分				508	5724	ドライ克蘭ベリー 80g				562
5705	カレーの壺マイルド 220g				626	5727	レーズン 165g				497
5706	カレーの壺オリジナル 220g				626	5742	ドライフルーツナッツミックス 90g				626
5707	カレーの壺スパイシー 220g				626	5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g				691
5763	トルト・カレーの壺 ｷｰｶｰ 辛口 180g				562	5745	アーモンド 70g				691
5764	トルト・カレーの壺 ｷｰｶｰ 中辛 180g			終了	497	5751	ピスタチオ 70g				691
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆ｶｰ 180g				562	5735	クルミ(生) 65g				691
5995	トルト・カレーの壺 ｷｰｶｰ 辛口 180g			終了	497	5734	マカデミアナッツ 65g				691
5782	カレーの壺 カルボルカレーペースト				335	5737	カシューナッツ 食塩不使用 70g				691
5783	カレーの壺 ジャフナカレーペースト				335	5872	ピーカンナッツ(ロースト) 65g				691
飲み物											
5864	ドリップコーヒーゼリー 12包セット				2,851	5736	よくばりナッツ 80g				691
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 150g				972	5887	徳用ミックスナッツ 200g				1,490
5861	(粉)パロ・ブランココーヒー 150g			定例注文書へ移動	972	5888	徳用アーモンド(食塩不使用) 230g				1,598
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 150g				972	5889	徳用クルミ(生) 200g				1,490
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 150g				972	5848	きなこクルミ 65g				497
5711	シンガンパティ紅茶 100g				540	5758	黒糖クルミ 65g				497
5710	アールグレイ紅茶 80g				756	5723	メープルアーモンド 40g				497
5709	ダーズリンティー 80g				1,296	5738	カシューナッツ カレー味 60g				594
5746	ﾃﾞｲﾊﾞｯｸﾞ ｱｰﾙｸﾞﾚｲ紅茶1.8g×14包				518	5867	スドン村の黒くるみ 55g				497
5715	ココア 110g				648	チョコレートセール! NEW					
5712	チャイパック 3g×12				475	5974	有機オーツチョコレートオリジナル 80g				885
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g (13g×5包)				648	5975	有機オーツチョコレートヘーゼルクランチ 80g				885
5990	Stick 黒糖ココア 65g (13g×5包)				648	5973	有機カカオニブチョコレート 100g				885
5993	ぼくらが作った煎茶 70g				918	5972	有機ウィンターチョコレート 100g				993
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g				648	5967	有機ミルクチョコレート 100g				842
5767	林農園の烏龍茶 70g				950	5743	有機ヘーゼルナッツチョコレート 100g				950
5769	林農園の烏龍茶(ﾃﾞｲﾊﾞｯｸﾞ)1L用(5g×12包)				691	5968	有機ビターチョコレート 100g				842
5768	林農園の烏龍茶(ﾃﾞｲﾊﾞｯｸﾞ)(1.5g×10包)				518	5969	有機カカオ71%チョコレート 100g				885
5881	Artisan 水出しアイスコーヒー15g×6包				670	5966	有機ソルト&キャラメルチョコレート 100g				885
5877	ﾋﾞﾏﾗﾔ山麓ハチミツ 300g				1,944	5971	有機ホワイトチョコレート 100g				950
5868	リックさんのメープルシュガー 125g				1,058	5753	有機オレンジビターチョコレート 50g				518
3279	リックさんのメープルシロップ 330g			定例注文書でご注文ください	1,490	5761	有機カカオ80%チョコレート 50g				518
5873	シンガラジャの天日塩 150g				410	5794	グランベリーチョコ×パイナップル×ナッツ 40g				529
5772	オートミール 450g				950	5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ 40g				529
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g				1,166	5779	抹茶チョコ×カシュー 35g				529
5732	グラノーラ克蘭チメープル 40g				518	5778	塩チョコ×カシュー 35g				529
5722	アーモンドミックスちりめんのり塩 30g				518	5730	克蘭ベリーチョコ 40g				529
5731	アーモンドミックス桜えびペロンチーノ 30g				518	5878	アールグレイチョコ×くるみ 45g				529
						5744	レーズンチョコ 50g				529
						5728	珈琲豆チョコ 50g				529

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。

冷蔵品カタログ



植物性素材でつくったこだわりのラーメンです。
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。

担担麺

ごまの旨みと深いコク、
マイルドな辛みが
引き立つスープ

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

※調理例

OHSAWA 売れています

本醸造醤油の
香り引き立つ

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、醸造調味料、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

OHSAWA 売れています

ごまの旨みと深いコク、
マイルドな辛み

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 売れています

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、醸造調味料、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 売れています

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)、醸造調味料、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 売れています

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)、醸造調味料、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

オーサワの
ヴィーガンキムチ

植物性素材でつくったキムチ

오사와
비건 김치

- 国産白菜100%使用
- 動物性原料不使用

動物性原料不使用のキムチです。
甘味料には麦芽水飴とてんさい含蜜糖を使用
しています。
そのまま食べるほか、キムチチャーハンや炒め
物、麺類にも◎ぜひお試しください♪

売れています
パッケージ
リニューアル



OHSAWA

7821 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【麦芽水飴、食塩(天日塩)、米酢、てんさい含蜜糖、唐辛子(韓国)、おろしにんにく【にんにく(国産)】、パプリカ粉末(スペイン)、乾燥玉ねぎ(アメリカ)】
賞:冷蔵で30日

加工食品

リン酸塩・着色料・保存料不使用
北海道産スケトウダラ・国産魚肉の
すり身使用



7739 おさかなソーセージ

90g(45g×2本) ¥345(320) 入数:40

原: 魚肉 [タラ(北海道)、エソ・タイその他(国産)]、馬鈴薯でん粉、なたね油、てんさい糖、かつお節エキス、食塩、ごま油、こしょう
賞: 冷蔵で3ヶ月

食塩不使用
おでんの具や鍋物、天ぷらなどに



10月~2月限定品

再開中です

7733

北海道産小麦使用 ちくわぶ

160g ¥237(220) 入数:50

原: 小麦粉(北海道)
賞: 冷蔵で30日

滋養産大豆使用の生ゆば
生ゆばを何層にも重ね、
食べやすいサイズにカット



7849 本さしみゆば

180g ¥810(750) 入数:30

原: 大豆(滋養産)
賞: 冷蔵で2ヶ月

国産ごぼう使用
揚げごぼうの食感とまろやかな
甘酢がクセになる味わい



7774 揚げごぼう甘酢漬

80g ¥475(440) 入数:50

原: ごぼう(国産)、なたね油、粗糖、片栗粉、醤油、麦芽水飴、りんご酢、食塩(天守)、寒天、かつおだし、香辛料(一徳唐辛子)
賞: 冷蔵で90日

プレーンとよもぎの
2種類入り



7734 京なま麩(プレーン・よもぎ)

100g(50g×2個) ¥561(520) 入数:30

原: プレーングルテン(北海道)、もち粉(国産)/よもぎグルテン(北海道)、もち粉(国産)、よもぎ(宮城県)
賞: 冷蔵で30日

国産大豆使用の豆腐でつくった油揚げ使用
だしをきかせて甘さ控えめに味付け



売れています

汁薬や炒め物に
おススメ!

7732 味付いなりあげ

6枚 ¥397(366) 入数:1

原: 大豆(国産)、粗糖、なたね油、醤油、醃酵調味料、食塩(青い海)、かつお節(鹿児島県)、昆布(北海道)、さば節(静岡県)/蘇州刺身製海水塩化マグネシウム(にがり)]
賞: 冷蔵で3ヶ月

滋養産大豆使用の生ゆば
とろけるような食感と大豆の自然な甘み



売れています

7730 とうろゆば

180g ¥734(680) 入数:30

原: 大豆(滋養産)
賞: 冷蔵で2ヶ月

海産物

そのまま食べるほか、酢の物や
豆腐、麺類のトッピングなどに

国産いわし類使用
暖かたでの糟魚をすぐに蓋をあげ
ふっくら柔らかな食感



7712

国産釜揚げしらす(木村海産)

35g(18g×2) ¥232(215) 入数:10

原: いわし類(国産)、食塩
賞: 冷蔵で30日

加工食品

ひよこ豆をペーストにしたディップ
ガーリックとクミンのスパイシーな香り
・動物性原料不使用 ・グルテンフリー
・レモン果汁の爽やかな酸味
・パンや野菜スティックにつけて



7940

KURAKON HUMMUS ORIGINAL

80g ¥321(296) 入数:24

原: ひよこ豆(アメリカ)、植物油(べに花油)、レモン果汁、おろし胡麻、たまり醤油、クミン粉末、醸造酢、馬鈴薯、ローズガーリック粉末、黒こしょう粉末、食塩
賞: 冷蔵で30日

北海道十勝平野に咲くエゾヤマザクラの
さくらんぼから生まれた酵母

イースト臭が少なく、
素材の風味が生かされます。



7945 とかち野酵母

100g ¥928(860) 入数:30

原: 酵母(北海道)
賞: 冷蔵で1年

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 ¥864(800) 入数:20

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

漬物



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



国産白菜100%使用

7821 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【麦芽水飴、食塩(天日塩)、米酢、てんさい糖蜜糖、唐辛子(韓国)、おろしにんにく【にんにく(国産)】、パプリカ粉末(スペイン)、乾燥玉ねぎ(アメリカ)]
賞: 冷蔵で30日

海藻類

鳴門産わかめ100%
色鮮やかでシャキッとした食感、
磯の香り豊か

塩抜きして
さまざまな料理に



7753 鳴門海産 漁師のわかめ(湯通し塩蔵 茎付わかめ)

100g ¥432(400) 入数:20

原: わかめ(鳴門産)、食塩
賞: 冷蔵で60日

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

おにぎり、
お茶漬けに



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)、麦芽水飴、粗糖、熟練の実(国産)、醃酵調味料、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

おにぎり、
お茶漬けに



7772 細切りごま昆布佃煮

100g ¥486(450) 入数:80

原: 醤油、昆布(北海道)、麦芽水飴、粗糖、胡麻(エジプト、エチオピア)、醃酵調味料、かつおだし
賞: 冷蔵で3ヶ月

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(356) 入数:1

原: ひじき(長崎・三重・愛媛県)
賞: 冷蔵で2ヶ月

No.43 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 10/15 金コース 10/18

配送日

火コース 10/29

金コース 11/1

季節商品のため、在庫終了の場合はお届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)	休止	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)	休止	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		864
5307	7771	しその実昆布・佃煮 100 g		513
5308	7772	ごま昆布・佃煮 100 g		486
5310	7753	鳴門海峡漁師のわかめ(湯通し塩蔵茎付ワカメ) 100g NEW		432
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	再開	237
5317	7734	京なま麩(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	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いませ	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)	休止	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				
5326	7896	スペリアダークチョコレート 100% 80g		918
5327	7880	ファインダークチョコレート 99% 80g		918
5328	7878	ファインダークチョコレート 92% 80g		918
5329	7879	ファインダークチョコレート 75% 80g		831
5330	7901	ダークチョコレート グランベリー 100g		831
5331	7898	ダークチョコレート オレンジ 100g		831
5352	7899	塩キャラメルチョコレート 80g		831
5353	7900	塩チョコレート 75% 80g		831

No.43 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 10/29	金コース 11/1	提出日	火コース 10/15	金コース 10/18
-----	------------	-----------	-----	------------	------------

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
1972	きつねご飯の素	具を酢飯にまぜるだけで簡単に混ぜご飯ができます。純和風の優しい美味しさが魅力。自然解凍し、2合分の酢飯と混ぜ合わせお召し上がりください。		150 g	328
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。		150 g	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。		130 g	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。		170 g	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。		230 g	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。		150 g	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。		150 g	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					
1957	グッドミーのちっちゃなベジハンバーグ			6個	476
1958	グッドミーを使った春巻き			3本	502
1959	有機豆乳使用のクリームコロッケ			4個	568
1960	有機豆乳使用のマカロニグラタン			180 g	541
1961	有機豆乳使用のカレーピラフドリア			180 g	484
1987	グッドミー揚げ餃子	人間は便利なものには少々弱い、いえいえ、時短の活用こそが現代人の生き方なのです。総菜屋は抜け目なくせっせとあの手この手で作って見ました。（便利はやっぱり有難い）		12個	429
1988	グッドミーれんこん入りメンチカツ（10月～5月限定）	商品の一つれんこんハンバーグにあやかってみんちカツを作ってみました。二匹目のドジョウになるか、控えめに2個入りしてみました。やはりシャリシャリ感がいいです。		50 g × 2	464