

好きでず、



we Love "Natto"



納豆

熊本生まれの納豆しゅー

阿蘇山のふもとで
スクスク育った
「森ノリノ」の納豆

日々の食事に欠かせない
ご飯の供・納豆。
それだけに、いつもより
少しだけ踏み込んで探したり
新たな味をトライしてみても
いかがでしょうか？
今回まずは、納豆の地とは
ちよっとかけ離れていそうな
熊本ルポからお届けします。
そして実食して厳選した
数々の納豆もご案内。
改めまして、
美味です、納豆！

瑞々しい葉っぱを
かき分けると、
中に大豆のさやが現れる



手ですくっているのが
八天狗。少し色黒で
野性味がある

もう少しで収穫という
フクユタカの畑
のびのび育っている



太陽の光あふれる
緑に囲まれた山の
納豆工房へ

「森ノリノ」。このちょっと
不思議な響きをもつ納豆工房
は、阿蘇山のふもとに広がる
熊本県菊池市にあった。山の
中の道をグングン登っていく
と、やがてぼっかりと広がる
大きな空の下に出る。

「天空の大豆畑という方もい
るんですよ」と「森ノリノ」
のお母さんこと、代表の史子
さんが後でそっと教えてくれ
た。まさに別天地！ 途中引
き返そうかと不安になるほど
の山道が、まさかこんなステ
キな場所に繋がっていたよう
とは思ってもよらなかった。

ここは内田克彦さん、史子
さん夫妻、息子の知也さん、
翼さんが家族で営む納豆工房。
目の前の畑で大豆を育て、納
豆を作っている。一旦は外に



How to make "Matto"

納豆のできるまで

Let's Start



Step 1 洗って浸けて



Step 2 蒸して



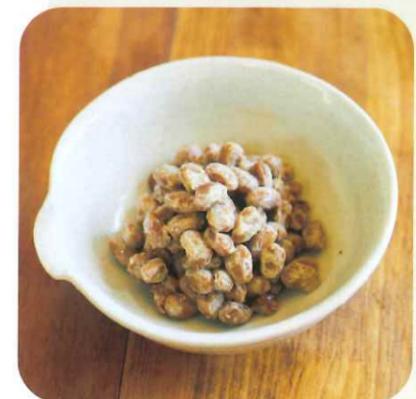
Step 3 納豆菌を投入



Step 4 混ぜて



Step 5 量って詰めて



完成!

働きに出たもののここに帰って来た息子たちは「外に出てこの土地や仕事の本当のよさがわかった」と口を揃える。

甘い、ホクホク！
家族で育てた
おいしい大豆

工房に着いた途端、豆を蒸す甘い香りが外にまで漂ってきた。仕込みは1日2回で大豆26kg、およそ300パック分。大豆は圧力釜で3時間半



「大粒納豆はそのまま食べてみて」

蒸しあげる。濃厚な香りと共に取り出されると、艶々ふっくらな大豆は意外にもセピア色をしている。香りも少し香ばしい。「最初は白い大豆が



「いいねに、ゆっくり作ります」

蒸すとこの色になるんです」と克彦さん。蒸したてを口に入れると栗や芋のようにほくほくして甘い！この豆が納豆になるのだから、おいしい

わけである。大きな桶に大豆を入れ「クセがないのがいい」という納豆菌・成瀬菌をかける。そこで知也さんがおもむろに大きな桶をガツと持ち上げて振った。菌をまんべんなく混ぜるためだが、これはかなりの重労働である。菌をまぶした大豆は丁寧に容器に詰め、発酵は18時間。ここまでのすべてが手作業だ。最後は明日仕込む大豆を洗う。水を入れてかき混ぜると

泡立つが、「これは大豆のアクなんです」と翼さん。泡がなくなるまで水を替えてきれいに洗い、ひと晩ほど浸けておく。浸水時間も気温の変化や大豆の質で細かく調整するという。蛇口から出るのは山の上から引いた天然水だ。山の澄んだ空気と水が大事。風土が育むここだけの味なのだ。内田家は代々、あか牛を育てる繁殖農家だったという。山頂に開けた土地は放牧場

だったのだ。それが野菜農家となり、30年前に一念発起して納豆工房をスタートさせた。この地域は昔から各家庭で納豆を作ってきた歴史がある。内田家でも時々作って出荷し

ていた納豆が評判となり、もっと作って欲しいと求められたことがきっかけになった。「昔は山に住む人たちの貴重なたんばく源だったのじゃないか。私がお嫁に来たときは

義母が納豆を作っていました」と史子さん。大豆は夏の初めに種をまき、晩秋に収穫する。無化学肥料、無農薬で育てている。最初は苦労したが、今は病気にも虫にも強くなったという。畑に案内してもらおうと、太陽に照らされてのびのびと育った大豆が風に揺れていた。在来種の「八天狗」は中粒だが、去年は出来がよすぎて大粒の「フクユタカ」に迫るサイズに育ってしまったとか。

ちなみに工房の名前の由来を聞くと「リノはハワイ語で光です。山と海を意識して、海（島）の言葉を入れてみた」と史子さんはチャーミングに笑う。納豆のネーミングもフクユタカの「海想う」、八天狗の「山笑う」と、山の上から南国熊本の海へと思いを馳せるイメージが伝わって

史子さん手作りの納豆うどん。自家製の納豆と野菜たっぷり最高



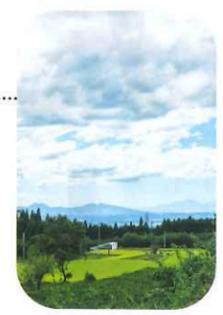
左から、史子さん、長男の知也さん、克彦さん、三男の翼さん



史子さん手作りの納豆うどん。自家製の納豆と野菜たっぷり最高



「海想う(経木入り80g)」「海想う(40g×2)全1000円」「山笑う(40g×2×1付)全1000円」



森ノリノ

通販は「森ノリノ」で検索。都内では「GAIA代々木上原店」で販売する。納豆工房から少し上の公民館前まで細い道を登ると、遥か遠くに有明海のきらめきと長崎県の雲仙普賢岳が見晴らせる

熊本県菊池市原4490 ☎0968-27-1212

No.50 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 冷凍DEグルメ

配送日

火コース 12/17

金コース 12/20

提出日

火コース 12/3
金コース 12/6



チキンナゲット

冷凍食品の中で不動の人気No.1
秋川牧園こだわりの鶏肉のうまみをギュッと閉じ込めました。味付けは最低限なので、鶏のおいしさがよくわかります。
原材料／鶏肉(国産)、小麦粉、鶏卵、砂糖、食塩、ばれいしょでん粉、ホワイトペッパー、ガーリックパウダー、衣(パン粉、小麦粉、鶏卵、ばれいしょでん粉、砂糖、食塩、ブラックペッパー)、揚げ油(なたね油)



牧場のピザ・マルゲリータ

北海道産小麦粉のピザ生地、チーズ、トマトを利用した、シンプルかつ素材の旨味を生かしたクリスピータイプのマルゲリータです。
原材料生地[小麦粉(小麦(北海道産))、オリーブ油、イースト、食塩、砂糖]、ナチュラルチーズ、トマトピューレ(トマト(北海道産))、豚肉(北海道産)、食塩、バジル、(一部に小麦・乳成分・豚肉を含む)

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
1737	秋鮭スモークサーモン	40g×2		756
1775	天然エビのサクサクひとくちエビフライ	100g		826
1788	チキンナゲット(秋川牧園)	200g		659
1789	やきとりセット(秋川牧園) 6本	180g		994
1790	チキンソースカツ(秋川牧園)	150g		659
1791	スパイシーささみカツ(秋川牧園)	160g		648
1792	ピリ辛チキンバー(秋川牧園)	150g		626
1793	鶏メンチカツ(秋川牧園)	150g		551
1794	ふんわり卵の親子丼の具(秋川牧園)	180g		626
1795	とりがらスープ(秋川牧園)	50g×5		670
1796	サラダチキン(むね肉プレーン)(秋川牧園)	100g		594
1797	ミートボール 2個セット (秋川牧園)	100g×2		605
1798	とり餃子(秋川牧園)	195g		540
1799	からあげ(秋川牧園)	150g		648
1767	日本のやさしいアジフライ	50g×4		829
1760	開きホッケー夜干し	1枚		841
1765	まぐろつみれ	180g(11~13個)		545
1766	まぐろ肉団子黒酢あん	160g(6個)		454
1751	オーガニック ミックスベリー	200g		764
1754	オーガニック ブルーベリー	150g		684
1755	無着色たらこ	70g		780
1756	ベビーほたて	200g		1,117
1757	シーフードミックス 4種	200g		1,567
1763	ピザ・北海道マルゲリータ	約18cm	10円引	1,011

※「冷凍さめきうどん」「新巻鮭切り身」は定例注文書に移動しました。

ナチュラルベーカリー ルナ「ピザ生地 冷凍」

「天然酵母食パン」「プチレーズンパン」でお世話になっているNatural Bakery Luna さんをお願いして久保さんの小麦粉を使って作っていただいたピザ生地です。冷凍でのお届けとなります。

原材料:久保さんの小麦粉 発酵種 海塩 てんさい糖 オリーブ油

※自然解凍後 お好きな具材をのせてオーブンに入れ200℃~220℃で10分~20分焼いてお召し上がりください。

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
1588	ピザ生地2枚セット(冷凍) 限定15	約17cm		576

No.50 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・桜井・光食品のおすすめ商品

配送日 **火コース 12/17**

金コース 12/20

提出日

火コース	12/3
金コース	12/6

	商品名	注文数	税込価格		商品名	注文数	税込価格
	千葉産直			5610	グルテンバーガー (缶) 180 g		443
5680	(千葉産直) ミニとろイワシ味付け缶 100g		378	5611	グルテンミート (缶) 170 g		567
5681	(千葉産直) とろイワシ水煮缶 150g		497	5612	リンケッツ (缶) 160 g		657
5682	(千葉産直) とろさば・みそ煮缶 180g	休止	486	5615	かんぴょう ムソー 40 g		691
5683	(千葉産直) とろさば・水煮缶 180g	休止	486	5616	有機・玄米クリーム コジマ 200 g		270
5686	(千葉産直) 焼き塩さば缶 100g	休止	400	5617	有機・玄米粥 コジマ 200 g		205
5687	(千葉産直) いわしの白焼き風缶 100g	休止	400	5618	自然薯入鉄火みそ (袋) 無双本舗75 g		745
5688	(千葉産直) オイスターオリーブオイル漬缶100g		837	5621	塩吹昆布 ムソー 35 g		421
5689	(千葉産直) オイルサーディン缶 100g	休止	443	5626	重曹 桜井 300 g		415
	光食品調味料セール			5450	塩麴 170g		648
5902	有機ミートソース 140g		335	5451	辣油 45g		648
5903	有機麻婆の素 100g		281	5453	有機ハーブソルト 55g		518
5904	有機青椒肉絲の素 100g		281	5454	詰替用・有機ハーブソルト 55g		346
5905	有機回鍋肉の素 100g		281	5458	有機切干大根 50g		324
5906	有機ピザソース 225g		475	5459	有機大豆煮豆 145g	休止	454
5907	有機トマトソース [ガーリック&パプリカ風味] 225g		432	5460	有機金時煮豆 125g	休止	454
5909	関西風お好みソース 300g		367	5461	有機黒煮豆 125g	休止	454
5910	やきそばソース 290g		454	5498	オーガニックエキストラバージンオリーブオイル 180 g		1,359
5911	有機ぼん酢しょうゆ 250ml		464	5499	オーガニックエキストラバージンオリーブオイル 460 g		2,980
5901	チキンコンソメ 10g×8		540	5496	山口特産 有機寒漬 100 g		616
5913	有機胡麻ドレッシング 225g		497	5497	有機たかな漬 180 g		410
5914	有機青じそドレッシング 200ml		518	5619	ホットケ-キックス・砂糖入り 桜井 400 g		443
5915	有機うめしょう油ノンオイルドレッシング 200ml		443	5620	ホットケ-キックス (無糖) 桜井 400 g		443
5918	オーガニックレモン果汁 180ml		540				
5606	サンコー 赤ちやんせんべい 14枚		335	5487	米粉せんべい 生姜 63g		454
5624	マルサン 豆漿 (ドウジャン) 200ml×24		3,110	5488	米粉せんべい きな粉 63 g		454
5625	マルサン 麦芽コーヒー 200ml×24		3,629	5489	ごほうびかりんとう しょうゆ 45 g		378
	高野山ごま豆腐			5490	ごほうびかりんとう 生姜 45g		378
5675	高野山ごまとうふ・白 120g		162	5491	ごほうびかりんとう きな粉 45g		378
5676	高野山ごまとうふ・黒 120g		162	5609	抹茶きなこ飴 80g		443
5677	高野山金ごまとうふ 100g		162				
5678	高野山ゴマとうふ 140g		270				
	尾道ラーメンシリーズ						
5492	尾道いりこラーメン115g (麺90g)2個セット		518				
5493	尾道ラーメン115g (麺90g)2個セット 一番人気!		475				
5494	尾道まぜ麺 130g (麺90g)2個セット		518				
5495	尾道和山椒まぜ麺 130g (麺90g)2個セット		562				
5602	尾道カレーまぜ麺 130g (麺90g)2個セット		562				
5603	尾道生姜まぜ麺 130g (麺90g)2個セット	休止	562				
5466	(白) 有機梅酢 200ml		562				
5477	(赤) 有機梅酢 200ml		583				

No.50 特別注文書-B

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

太陽油脂（パックス）の商品 年内最後

配達日	火コース 12/17	金コース 12/20	提出日	火コース 12/3	金コース 12/6
-----	------------	------------	-----	-----------	-----------

		組合No.	パックスNo.	商 品 名	数	規格	組合員価格
スキンケア	パックス+チュロン	6001	40221	クリームソープ（無香料）		100 g	198
	パックス	6004	40112	化粧石けんE		95 g × 3	462
フェイスフォーム	パックスオーリー	6005	70025	フェイスフォーム		150ml	968
		6006	70027	フェイスフォーム 詰替用		140ml	726
ハンドソープ	パックス+チュロン	6008	30863	ハンドソープ 泡ボトル		260ml	572
		6009	30865	ハンドソープ 詰替用		450ml	748
ヘアケア	パックスオーリー	6010	30869	ヘアソープ(シャンプー) ボトル		450ml	1,815
		6011	30870	ヘアソープ 詰替用		400ml	1,376
		6012	30871	ヘアコンディショナー ボトル		550ml	1,815
		6013	30872	ヘアコンディショナー 詰替用		500ml	1,376
	パックス+チュロン	6015	30851	シャンプー 泡ボトル		500ml	1,320
		6016	30852	シャンプー 詰替用		500ml	858
		6018	30856	リンス ポンプ式ボトル		500ml	1,320
		6019	30857	リンス 詰替用		500ml	858
	パックス+チュロン	6024	70307	トリートメント		180 g	1,430
		6025	30220	オイル		60ml	1,210
ボディソープ	パックスオーリー	6026	30867	ボディソープ ボトル		550ml	1,540
		6027	30868	ボディソープ 詰替用		400ml	1,100
	パックス+チュロン	6029	30859	ボディソープ 泡ボトル		500ml	1,320
		6030	30861	ボディソープ 詰替用		500ml	858
デンタルケア	パックス	6031	20155	ソルティースけんはみがき		120 g	506
	パックス+チュロン	6032	20156	緑茶石けんはみがき		120 g	946
		6033	20157	ジェルはみがき		90 g	704
	パックス	6034	20136	こどもジェルはみがき		50 g	374
		パックス+チュロン	6035	20124	お口すっきりハーブ		50ml
スキンケア	パックス+チュロン	6036	70001	フェイスクリアソープ		95 g	1,100
		6037	70002	フェイシャルローション ボトル		100ml	1,760
		6038	70070	フェイシャルローション 詰替		100ml	1,375
		6039	70003	エモリエントクリーム		35 g	1,760
	パックスオーリー	6040	70005	ボディクリーム		110 g	1,518

No.50 特別注文書-B

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

太陽油脂（パックス）がのり商品 年内最後

配送日	火コース 12/17	金コース 12/20	提出日	火コース 12/3 金コース 12/6
-----	------------	------------	-----	---------------------

		組合No.	パックスNo.	商 品 名	数	規格	組合員価格
ベビーシリーズ	パックスベビー	6041	30800	全身シャンプー		300ml	1,100
		6042	30801	全身シャンプー 詰替用		300ml	748
		6043	30802	ハンドソープ		80ml	605
		6044	30803	ハンドソープ 詰替用		300ml	605
		6045	40240	ベビーソープ（粹練り）		100g	748
		6046	70337	うるおいUVクリーム		40g	935
		6047	70100	ボディークリーム		50g	726
		6048	70102	オイル		40ml	1,650
ランドリー用	パックスナチュロン	6053	30938	洗濯用石けん ソフト		1200ml	1,210
		6054	30940	洗濯用石けん ソフト大容量		4000ml	3,245
		6055	30939	洗濯用石けんソフト 詰替用		1000ml	825
		6056	30941	洗濯用石けんWパワー		1200ml	1,210
		6057	30942	洗濯用石けんWパワー詰替用		1000ml	825
		6058	30943	洗濯用石けんドラム		1200ml	1,210
		6059	30944	洗濯用石けんドラム詰替用		1000ml	825
		6060	30946	衣類のリンス		600ml	935
衣類のリンス		6061	30947	衣類のリンス 詰替用		550ml	550
ハウスキューピング		6062	30290	お風呂洗いせっけん ボトル		500ml	748
		6063	30291	お風呂洗いせっけん 詰替用		450ml	495
		6064	30350	トイレ洗い石けん ボトル		400ml	638
		6065	30351	トイレ洗い石けん 詰替用		350ml	385
		6066	50150	洗濯槽&排水パッドクリーナー		300g×3	1,100
キッチン用品	パックスナチュロン	6068	30107	400番 ボトル		500ml	550
		6069	30110	400番 詰替用		900ml	858
	パックス	6070	30101	200番 ボトル		800ml	550
	パックスナチュロン	6073	50203	キッチン スポンジ		1個	220