

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/21		1/28

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/24		1/31



熊本の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。

「お鍋」特集！

今週は「お鍋特集」です。鍋にはもってこいの商品をセール価格でご案内しています。この機会にぜひご利用ください

「伯耆(ほうき)のきのこ(鳥取県)」



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。



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



美味しい出汁がよく出て旨みたっぷりです。和洋中い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

目指すは感動するきのこ！「北村きのこ園」



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 100g 135円(税込)5円引
3191 えのき 100g 113円(税込)5円引

「神山鶏」・非遺伝子組換え・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。

1727 骨付きモモぶつ切り 300g 743円(税込)10円引
モモ、ムネ、ミンチなども特価でのお届けです！

「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 400g 180円(税込)5円引
1419 絹豆腐 350g 180円(税込)5円引

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

よく売れています「本場さぬきうどん」



もちもち食感と強いコシが美味しい！
「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

バレンタイン企画

バレンタインデーにあわせて、チョコレートのご案内です。日頃の感謝の気持ちを伝えるのに本物のチョコレートを是非ご利用ください。

27年目のロングセラー顔の見えるフェアトレードチョコレート



香ばしいアーモンドを粒のまま入れたビッグサイズのチョコレート

5540 ビッグアーモンドチョコレート 400g 2106円(税込)20円引



5541 ミルクチョコレート 70g 454円(税込)5円引

商品について詳しくはカラーチラシをご覧ください

特別注文書(A4)でご注文ください



☺ 明けましておめでとうございます。
 本年も恒例の七草セットのお届けから始まります。
 12月はそんなに極端な冷え込みもなく良かったのですが1、2月はどうでしょうか。この時期は竹山の整備にせいを出していきたいと思います。今年は筍は表年なのでしっかり準備して春に備えたいです。今年もよろしくお願ひ致します。

..1/6 御船町・石脇祐介..

☺ 今年もあとわずかになりました。

気温も下がり養豚場の水道凍結が心配される季節です。毎年数回は被害を出すのですが今年の冬は寒いという事で気をつけたいと思います。

豚房の発酵床はモミガラが古くなると発酵が止まりますので、新しいモミガラと入れかえなければなりません。発酵床の搬出は1人でできますが、モミガラ運びは妻との共同作業です。2tトラックの屋根より高く積み上げますので危険がともないませんが、ケガをさせないように注意して作業を行っています。

..12/24 阿蘇市・島川和也..

☺ 明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく御願ひ申し上げます。

昨年を振り返ってみるに、みかんに対してはやはり肥料不足でした。それで収量が少なくなってしまう、今年こそ肥料を充分に与えて十月から早生温州が十二月まで出荷出来る様に努力したいと思います。そして野菜の方にも力を入れていきたいです。

姓の年で！！今年こそ頑張っていきたいので、どうかよろしく御願ひします。

..1/6 網田町・本田一幸..



生産者だより(12/28 ラインメッセージより)

こんにちは。高山農園です。今年も残すところ、あと数日となりましたね。今日は生産者総出で、手分けして合同配送に回っています。

今年40周年の節目を迎えました。河田先生を迎えての学びが今後の会の発展に繋がることと思っています。今年の夏の酷暑は厳しく、夏野菜にも多大な影響が出ました。先日、農業支援基金から、生産者へ見舞金をいただきました。ありがとうございました🙏なかなか寒くならないので、虫も草も勢いが衰えず、いつもは必要のない葉野菜の草取り援農をお願いしました。草取りしてもらったおかげで、その野菜たちは出荷までたどり着くことができました。これまた感謝です🥰

支援基金や、援農、協力野菜の仕組みなどなど、40年の積み重ねられてきた知恵と工夫がすごいなあと改めて感じました。世の中は経済至上主義が進む雰囲気がありますが、来年も知恵と工夫を寄せ合って“考える会”の実践を楽しめたらいいなと思っています。よろしくお願ひします。

写真は700g未満の大根でたくわん目指す健也氏。と援農にきてもらった数日後に頭から尻尾まで綺麗に残ってた蛇の皮発見🐍皆様にとって幸多き年になりますように💖



配送者だより



◇ 明けましておめでとうございます。毎年冬の間は竹林整備のお手伝いに行っていることもあり、年末年始はほとんど休まず通常の延長で過ごしました。昨年から色々思う所もあり、どんどん出会いの場に赴き交流して世界観が広がってきましたが、さらにそこから繋がりが広がって面白い展開が続いています。

環境や人間関係が変われば行動や考え方も変化して、そこに自分の意図があれば当たり前かもしれませんが、自分の思った方向に出来事が進んでいく、しばらく忘れていた感覚を味わっています。

..1/6 B2コース 新川幸宏..

～行事予定～

・御領ブロック逆援農	2025年 1月 25日(土)	10:00～14:00	
・我が家の味噌づくり	2025年 2月 1日(土)	10:00～15:00	高山農園畑・作業場
・我が家の味噌づくり	2025年 2月 15日(土)	10:00～15:00	高山農園畑・作業場

白菜鍋

材 料

白菜	200g	酒	大さじ1
ホウレン草	2株	だし	3カップ
生椎茸	2枚	塩	小さじ2/3
豚肉薄切り	100g	醤油	小さじ1
豆腐	1/2丁	ポン酢	適宜
大根おろし	大さじ3	片栗粉	少々

作り方

- ① 白菜とホウレン草はそれぞれゆでる。
- ② 白菜の葉と軸を交互に組み合わせ芯にホウレン草を入れて、巻きすでしっかり巻き、1本を4つに切って鍋の中央に入れる。
- ③ 生椎茸、豆腐を適当に切って、その廻りに並べ、豚肉は片栗粉を薄くつけて、いったんゆでてから入れる。
- ④ だしに塩小さじ2/3位、しょう油小さじ1、酒で薄味をつけて一煮立て鍋に入れて火にかける。
- ⑤ 大根おろしに薬味を添えて、ポン酢でいただく。

野菜・果物だより



「かぶ」

かぶは春の七草のひとつ(スズナ)で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜ですね。根の部分だけでなく葉も栄養豊富でとても美味しく食べられます。葉付きで届いたかぶはお早めに調理されてください。

カブのたいたん

「材料」 ・かぶ ・油揚げ
・だし汁 ・醤油
・塩 ・みりん ・油

- ① カブは四つ割りにする。大きい物はさらに横に切る。葉も5cm巾のざく切りにする。
- ② 油揚げは1cmの薄切りにする。
- ③ 醤油、塩、みりんで濃いめのすまし汁くらいの味をつけ、カブがやわらかくなるまで煮る。

かぶのサラダ3種

その① 「材料」 かぶ 塩 ポン酢 醤油 ごま油

- ① かぶを半月に切ってうす切りにし、軽く塩でもむ。
- ② 水けをしぼり、ポン酢醤油とごま油で和える。

その② 「材料」 かぶ レタス ドレッシング(塩、こしょう、酢、油)

- ① かぶは皮をむき、太めのマッチ棒大に切る。レタスは小さくちぎる。
- ② かぶとレタスをドレッシングで和える。

その③ 「材料」 かぶ ワカメ レモン 塩 ドレッシング(醤油、みりん、酢、油)

- ① かぶを薄く切り、軽く塩をふってザルで水けを切る。ワカメは水でもどす。レモンはイチヨウ切りする。
- ② かぶ、ワカメ、レモンをドレッシングで和える。

「さつまいも」 10月に収穫してから貯蔵庫で追熟し、旨み甘みをのせてお届けします。



「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。

御領ブロック料理会報告

12/14(土)参加者25人(こども10人)

〈メニュー〉 ・ベーコン、ハム・和風バーニャカウダーソース、温野菜

・インスタント味噌汁をアレンジ ・米粉のデコレーションマフィン

初参加の方が6人も来てくださり、子どもたちみんなでマフィンを作ってデコレーションしてと賑やかでした♡
平丸手作り、豆腐チョコクリームと米粉のクリスマスクッキーも喜んでもらえてよかったです。

前田さんが参加人数分のブロック肉を事前に塩麹漬けにして準備してくれました♪ベーコンもハムも意外と簡単に美味しくできました！！
青木さんからは、インスタント味噌汁のアレンジを教えてくださいました。インスタント味噌汁半分に、きな粉をスプーン一杯くらい、きざんだ細ネギをパラリと入れて、お湯をそそいで完成。不思議ときな粉味は感じない！？忙しい時にインスタントでも栄養プラスでgood○
ブロック会では、委員会での報告を聞きました。そして、消費者から生産者への感謝の想いを伝えたり、値上げに対する意見が出たりと意見交換をしました。初参加の方からは「めっちゃ雰囲気よくて、みんな優しく、楽しかったです♡またお邪魔したい！♡」と言っていました♪来年も楽しみながら御領ブロック会をしていくので、みなさん遊びに来てくださいね(^_^)

レシピ

《ベーコンorハム》 ・豚バラブロックor豚モモブロック 500g ・塩麹(高山農園の) 大さじ3 ・お好みでコショウ、
ハーブビニール袋にブロック肉と塩麹大さじ3(お好みでコショウやハーブ)を入れて空気を抜いて縛り、3~5日間漬け込む。
オーブンで120° cで70分焼いて、30分放置する。

《和風バーニャカウダーソース》 ・ニンニク 2かけ ・牛乳 大さじ3 ・味噌 大さじ1 ・マヨネーズ 大さじ1 ・オリーブオイル 大さじ1 ・
黒コショウ お好みで ニンニクの皮をむいて、柔らかくなるまで水で煮る。フォークで潰して、他の材料と混ぜる。

《米粉マフィン》6個分 ・卵 2個 ・砂糖 80g ・しらしめ油 40g ・豆乳(牛乳) 40g ・米粉 120g ・ベーキングパウダー 小さじ1
材料を上から順番に入れて、その都度混ぜる。マフィン型に入れて、170度20分~焼く。



今週のスポット品

税抜き金額より値引きします



あったか～ 鍋特集！

3195	有機生しいたけ	100g	216円	→ 5円引
3197	有機生ヒラタケ	100g	238円	→ 5円引
3199	有機生タモギタケ	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
1005	★元気豚モモしゃぶ用	250g	667円	→ 10円引
1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	168円	→ 5円引
1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	168円	→ 5円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→ 5円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→ 5円引
1410	豆乳	500ml	335円	→ 5円引
1715	神山鶏 もも	270g	701円	→ 10円引
1716	神山鶏 むね	210g	415円	→ 5円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	511円	→ 5円引

1722	神山鶏 手羽中	250g	552円	→ 10円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	547円	→ 10円引
1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り	300g	743円	→ 10円引
2129	冷凍さめぎうどん	200g×3	456円	→ 5円引
3258	ゆずぽん酢	300ml	653円	→ 10円引
3285	ゆずごしょう	40g	309円	→ 5円引
3272	胡麻ドレッシング	390ml	1058円	→ 10円引
3362	くず切り	90g	464円	→ 5円引
3365	国産はるさめ	100g	324円	→ 5円引
3600	とり塩鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3601	みそちゃんこ鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3602	ごま豆乳鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3603	キムチ鍋スープ	600g	324円	→ 5円引
3604	寄せ鍋スープ	600g	324円	→ 5円引

◆特注品「金子製麺」より 麺類 5円引き！



今週の特注品

..2/4..7届け..

☆第三世界ショップ・創健社「バレンタイン企画」

日頃の感謝の気持ちをチョコレートで
※ラッピングなしでのお届けとなります。

☆ライブコットン「快適天然素材2025①」

冬の人気商品シルク&ウール二重織シリーズ、冬のメリノン特集、ふかふかのウールが心地良いメリノンの毛布等

☆ライブコットン生活雑貨・ねんど化粧品

2ヶ月に1回

天然素材の小物などオススメ商品を紹介してあります。
ねんどの吸着力が肌をしっとり包み込むねんど化粧品のご案内。

☆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！

☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

月1回

一切の添加物を使用せず、穀物の持つ素材の味を引き出す多加水熟製法により導き出された風味・コクのある「昔ながらの味わいを守る本格麺をお試しください。

☆harepan (はればん)

月1回 翌週届け

会の組合員さんと阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さん。
季節の酵母を使った美味しいぱんをお試しください。

☆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。

☆2月ミニケース予約

ミニケースは少人数家族向けで、品数7～8品、価格1550円前後になっています。予約注文で1ヶ月毎週利用が基本です。小ケース・普通ケースへの変更もできます。

今週のスポット品

2/14 バレンタインセール！

◆定例注文書「お菓子」 5円引き！

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)
内容量:55g



3508 アーモンドチョコ 55g 540円 → 10円引

◆特注品「第三世界ショップ」より

5974 有機オーツチョコレートオリジナル 80g 885円 → 64円引

5973 有機カカオニブチョコレート 100g 885円 → 64円引

5975 有機オーツチョコレートヘーゼルクランチ 80g 885円 → 24円引

5966 有機ソルト&キャラメルチョコレート 100g 885円 → 24円引

5728 珈琲豆チョコ 50g 529円 → 14円引

5878 アールグレイチョコ×くるみ 45g 529円 → 14円引

5794 グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ 40g 529円 → 14円引

◆特注品「創健社」より

5540 ビッグアーモンドチョコレート 400g 2106円 → 20円引



砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。香ばしいアーモンドを粒のまま入れたビッグサイズのチョコレート。

原材料:結晶パラチノース(国内製造)、植物油脂、ココアバター、全粉乳、カカオマス、アーモンド、粉末還元麦芽糖水飴/植物レシチン(大豆由来)、香料

考える会 掲示板

□実名 □イニシャル □台所ネーム ([?]ん[?]ん)

あけましておめでとうございます😊

年始のあいさつに、火焼酎好きの父に「いのちの薬」を持っていきました。父は、こらへおいしか!!!と、今までの手工産の中で一番喜んでました。毎日の晩酌用に、12本セットをかわりに注文してくれと言うほどでした。

私の大好きな考える会の品を喜んでくれたことがうれしい出来事でした。信頼できる食べ物を口に入れられることに感謝して、今年も1年どうぞ宜しくお願ひします。

(GF東京 F)

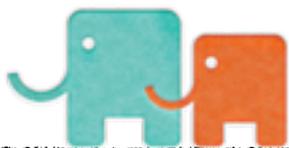
組合、生産者の皆様明けましておめでとうございます。

毎年楽しみにしているお野菜、去年は異常気象により私の想像以上に生産者の皆様の厳しいご苦労があつてのお野菜だと痛感しています。

今年もどんな年になるか心配ですが美味しい農畜産物をいただけることを願っています。

今年もよろしくお願ひいたします。

自家製正直味噌！



「畑へおいでよ！」企画 我が家の味噌づくり

今年も2回に分けて開催しようと思います。

どちらか都合の良い日もしくはどちらでもいいを選択してください。

雨天など変更がある時は連絡します。

■日時 **2月1日(土) 10:00~15:00**

2月15日(土) 10:00~15:00

■会場 高山農園 畑・作業場

熊本ガスさん（合志市須屋2696-65）の隣

■参加費(昼食代込み) 別途保険代1人100円いただきます

大人 1000円

小学生 500円

幼児（3歳以上） 300円

■材料費(別途必要。何セット作られるか教えてください。)

※原材料が値上がりしたため、2024年～価格改定しています。

熟成Aセット = 2500円

(大豆1K=1547円 & 麴1K=3175円相当)

出来上がりは約4キロ。冬に仕込み、夏を越してゆっくり熟成するので、発酵の変化、味の変化が楽しめます。

甘めBセット = 3700円

(大豆1K=1547円 & 麴2.2K=5075円相当)

出来上がりは約5.5キロ。麴多めな九州的甘めの味噌。2か月で仕上がるためカビの心配が少ないです。初心者におすすめ。

「御御付け」食べてますか？

「おみおつけ」は味噌汁の丁寧語です。何重もの丁寧語で書かれるほど、古来から大切なお料理として扱われてきたんですね。会のケース野菜を使いこなすにあたって、味噌汁づくりは欠かせませんよね？♪

みんなで仕込む味噌、簡単、おいしいと好評です。免疫アップに味噌の菌と野菜たっぷりの汁、出汁のミネラルと最強味噌汁です！ぜひ手作りで自分に合った我が家の味噌を育てましょう♪

一日程

10時 集合

大豆を煮る、昼食づくり

12時 昼食

(味噌と会の食材を使ったランチ)

13時

味噌づくり

15時 解散

仕込みに使う予定の材料

【量】約4-5キロの味噌を仕込みます。仕込み期間は熟成Aセット=10ヶ月、甘めBセット=2か月～

【麴】会の生産者下田さんのつくった無農薬無化学肥料米(ゆうきスター)で仕込んだゆうきスター麴。

■持ち物

□好みの塩 熟成A:450g×セット数
甘めB:620g×セット数

□エプロン □タオル □三角巾

□皿、おわん、はし、スプーン、 コップetc

□味噌5～6kgを仕込む容器 (カメ、
タッパー、梅酒ビン等)

□あれば、大きいボウル、たらい

希望のセット数を記入してください (控)

熟成A 2500円× _____ セット

甘めB 3700円× _____ セット

①どちらでも良い ②2/1 ③2/15

～～問い合わせ連絡先～～

090-5729-7328 (高山)

大豆は煮る前日から浸水させ
準備が始まっています。

※キャンセルは3日前までをお願いします。

締め切り 1月24日(金)

《切り取り線》

我が家の味噌づくり 申込書

_____ コース _____ ブロック

_____ グループ

雨で延期や中止の場合の確認手段

下のどちらかに○をつけてください

- ・考える会の公式LINEで確認
- ・携帯にショートメッセージ

■いづれかに丸をつけてください

①どちらでも良い

②**2月1日(土)**

③**2月15日(土)**

希望のセット数を記入してください

熟成A 2500円×

_____ セット

甘めB 3700円×

_____ セット

氏名	いづれかに○を	備考 (アレルギーの有無など)
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	

*連絡に必要なため、代表者の連絡先を教えてください。(_____)

グループ名

組合員番号

組合員名

提出日

火コース 1/21

金コース 1/24

2月 野菜ミニケース予約注文書

すでにミニケースを登録されている方は、提出する必要はありません

No		注文数
13	野菜ミニケース (2月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (2月以降も継続予約登録)	

月の途中で、野菜が足りないと思われた方は、小・普通ケースへの変更できます。定例注文書で希望のケースを選び、“ミニケースより変更”と必ず明記してください。その週のみの変更になります

火曜配送日	金曜配送日
4日	7日
11日	14日
18日	21日
25日	28日

継続予約登録は、配送停止の連絡がない限り、自動的に毎週ミニケースが配送されます。

2月のケースに入る野菜(予定)

・大根 ・玉ねぎ(北) ・人参 ・じゃが芋 ・からいも・里芋
 ・蓮根 ・牛蒡 ・生姜 ・レタス類 ・ブロッコリー・深ネギ
 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・ほうれん草 ・山東菜 など

生産者の野菜が定期的により多く出荷でき消費者も小家族でも、毎週無理をせず新鮮な野菜を取ることが出来るようにと、できたミニケースです。各家庭にあった、野菜ケースの継続的な利用をよろしくお願ひします。

ミニケースの約束事 (2019.4月より一部変更)

・一ヶ月単位の予約制で、毎週お届けとなります。

・原則として、この1ヶ月間はキャンセルできません。

※もしキャンセルされる場合は、1回につき200円のキャンセル料をいただきます。

※70歳以上又は1人所帯の方は毎週でなくても御利用いただけます。

・野菜メニューの中から約7~8種類、1550円前後をお届けする予定です。

・野菜の量目は普通ケースや小ケースと同じ量目で品数が少なくなります。

内容は葉物2~3束まで 根菜は同じものは1週おきが基本。

(2週続くこともあります)

No.5 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 2/4

金コース 2/7

提出日

火コース 1/21
金コース 1/24

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ことができます。

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		10,237
902	紅玉 4.5kg前後		5,321
920	サンふじ 5kg前後		5,404
921	サンふじ 10kg前後		10,404

りんごポリフェノールは、皮に多い。

りんごポリフェノールには、体内で細胞を傷つけ老化を早める「活性酸素」の働きを抑える「抗酸化作用」があります。ポリフェノールはとくに果皮に多く含まれているので、皮ごと食べると効果的です。

ベクチンがおなかの調子を整える

りんごに含まれるベクチンには、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌の活動を抑える働きがあります。腸内を健康に保つことで、便秘を解消し、大腸ガンの予防にもつながります。ビフィズス菌や乳酸菌が豊富なヨーグルトと一緒に食べると、ベクチンの働きはさらにパワーアップします。

生活習慣病を近づけない

りんごベクチンには悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果もあり、高脂血症など生活習慣病の予防も期待できます。ベクチンは切ったりすりおろしたりしても効果は変わらず、熱にも強いので、料理に使ってもジャムにしてもOK。

医者知らず

何とかしたいアレルギー
気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患の予防に、りんごベクチンが効果を発揮するという研究結果も発表されています。

血圧は正常ですか
りんごに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つのに役立ちます。

No.5 特別注文書-B

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

翌週届け

配送

火コース 1/28

金コース 1/31

提出日

火コース 1/21
金コース 1/24

harepan (はれぱん)



会の組合員さんで、阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さんです。

季節の酵母ぱん、旬の食材を使った身体が喜ぶぱん、シンプルな食事ぱんを日々楽しくを焼いています。

工程：レーズンから酵母を起こす(5~7日)⇒パンに入れる種をつくる(2日)

⇒生地づくり⇒低温長時間発酵(一晚)⇒焼成⇒できあがり



ハーフカットサイズ

カンパーニュ

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・ライ麦粉(北海道)・沖縄の塩・てんさい糖(北海道)・自家製酵母(オーガニックレーズン)



黒糖ぱん

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・黒糖(沖縄産)・沖縄の塩・自家製酵母(オーガニックレーズン)



ベーグル

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・てんさい糖(北海道)・沖縄の塩・ジャージー牛乳(熊本)・オーガニックはちみつ(カナダ)・自家製酵母(オーガニックレーズンOR季節の果物)

※当日にお召し上がりにならない時は冷凍保存をお願いします。自然解凍後、霧吹きで水分をかけて焼くと美味しいです。

No.	商品名	数	量目	価格(税込)
1576	カンパーニュ(ハーフカット)	20個限定	225g	501
1577	黒糖パン 小	15個限定	230g	515
1579	ベーグル	30個限定	90g	295

※量目はすべて焼く前の重さですので、実際はもう少し軽くなります。

※生産量に限界がありますので、数量限定での販売となります。

※商品のサイズ・価格は店頭での販売のものとは別になります。

Harepanさんは毎週金曜日のみ店頭での販売もされています。

白い壁に鮮やかな青色のドアがとても印象的なお店です。

今回注文を取らせて頂いたパン以外にもたくさんのパンがありますので、是非お店にも足を運んでみてください。

また、インスタグラムでその日のメニューの確認・注文も出来ますので一度ご覧いただき、フォローしてもらえればと思います。

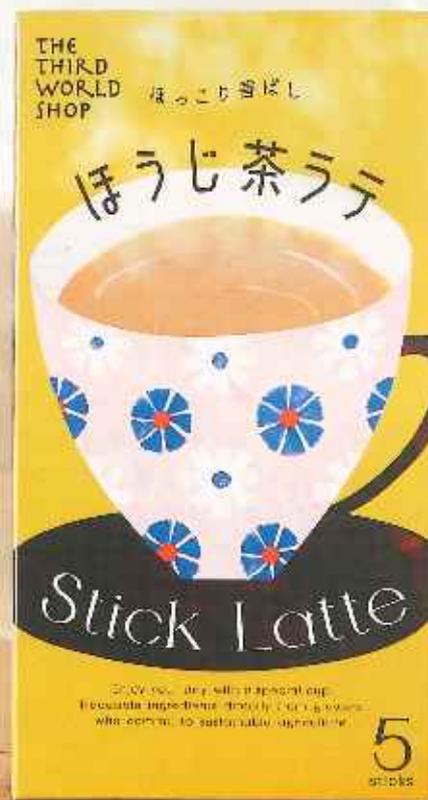
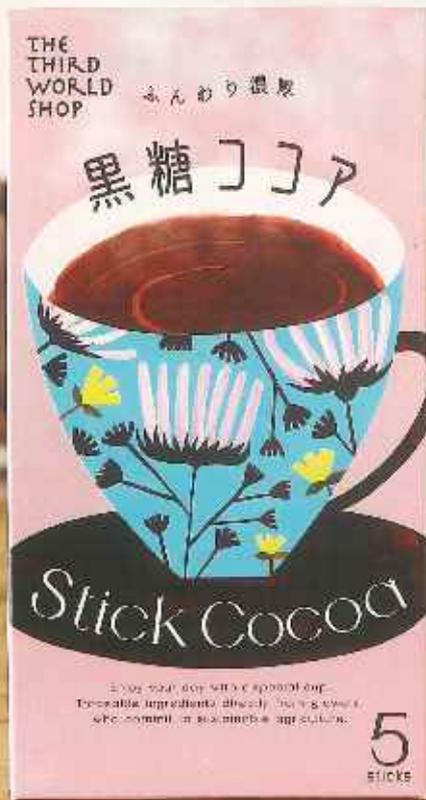
ホームページ <https://www.harepan2416.com>

※住宅地につき、路上駐車は近隣のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

「お湯を注ぐだけ!」

第3世界ショップの Stick ラテ

素材がおいしいから、インスタントでもおいしい



SALE!!

Stick 黒糖ココア /13g×5包

特価 **628円(税込)**
通常価格 648円(税込)

原材料名: 黒糖、ココアパウダー
原産国: スイス

第3世界ショップの
ココアを使った、
粉末タイプの黒糖ココア。



Stick ほうじ茶ラテ /13g×5包

648円(税込)

原材料名: 脱脂粉乳(国内製造)、加工黒糖
(国内製造)、ほうじ茶(国内製造)

第3世界ショップの
ほうじ茶を使った、
粉末タイプのほうじ茶ラテ。



「スティック黒糖ココア」、
「スティックほうじ茶ラテ」は、
お湯にさっと溶ける、本格的な味わいのスティック飲料です。
ご自宅用にはもちろん、職場やアウトドアなど
好きな時間に、自分好みの味を選んで、
“ほっと一息”の時間を楽しめます。
非常にシンプルな素材だけで作っています。
風味や香りが甘さに負けないよう、
それぞれを活かして、ほどよい甘さにブレンドしました。



(株)プレス・オールターナティブ
〒153-0062 東京都目黒区三田 2-7-10-102
TEL:03-6417-9041 HP:<http://www.p-alt.co.jp>



🔍 第3世界ショップ

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!



板チョコレート

27年目のロングセラー“顔の見える板チョコレート”

私たちのチョコレートに使うカカオの主要産地は、ドミニカ共和国です。農家たちは仲買人にカカオを売っていたのですが、仲買人が来る日は不規則のため農家の収入は不安定でした。そこでスイスのチョコレート生産者は1999年にカカオ農家と共同プロジェクトを開始。現地法人のトラックがあらかじめ決めた日にカカオを取りに来るようにしました。また、有機栽培のワークショップを行い、有機カカオは通常の約3割増しで買うと約束。カカオを定期的買い取る仕組みや、有機栽培に移行する仕組みを整えました。こうして農家は収入が安定し、スイスのチョコレート生産者は高品質のカカオを確保できるようになっています。

あっさりとした甘みと
まろやかさが特徴



有機オーツチョコレート
オリジナル 80g

特価 815円(税込)
通常価格 885円(税込)

カリッとほろ苦い
カカオニブ入り



有機カカオニブ
チョコレート 100g

特価 815円(税込)
通常価格 885円(税込)

ヘーゼルナッツと
キャラメルの
ザクザク食感



有機オーツチョコレート
ヘーゼルクラランチ 80g

特価 859円(税込)
通常価格 885円(税込)

ザクツと食感の
キャラメルと塩風味



有機ソルト&キャラメル
チョコレート 100g

特価 859円(税込)
通常価格 885円(税込)

ヘーゼルナッツパウダーを
練り込んだミルクチョコ



有機ミルク
チョコレート
100g

842円(税込)

ゴロゴロ食感の
ナッツ入り



有機ヘーゼル
ナッツ
チョコレート
100g

950円(税込)

ビターな味わい
上質なロビケ



有機カカオ71%
チョコレート
100g

885円(税込)

スパイス香る
プラリネ入り



有機ウインター
チョコレート
100g

993円(税込)

オレンジの
さわやかな香り



有機
オレンジビター
チョコレート
50g

518円(税込)

【商品別原材料一覧】◆有機オーツチョコレートオリジナル：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)
◆有機カカオニブチョコレート：有機カカオマス、有機黒糖、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 ◆有機オーツチョコレートヘーゼルクラランチ：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) ◆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(有機黒糖、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 ◆有機ミルクチョコレート：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 ◆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) 【全種類共通 原産国：スイス】

第3世界ショップの Pan Work Chocolate & Chocolate Mix

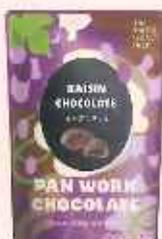
パンワークチョコレート チョコレートミックス

ドライフルーツやナッツ、コーヒー豆をチョコレートで包んだお菓子です。材料はフェアトレードや有機栽培のものを中心に、生産者や製造工程がわかるものにこだわっています。こういったお菓子によく使われる乳化剤や光沢材は使用せず、日本のお菓子職人が丁寧に仕上げました。お子さまから大人まで、たくさんの方に安心して楽しんでいただけるチョコレート菓子です。

ビターチョコレート



レーズン



レーズンチョコ 50g

529円(税込)

原材料名: チョコレート(相糖、カカオマス、ココアバター、全粉乳)(ドイツ製造)、レーズン、なたね油

ミルク・ビター
2種のチョコレート



クランベリー



クランベリーチョコ 40g

529円(税込)

原材料名: チョコレート(相糖、ココアバター、カカオマス、全粉乳)(ドイツ製造)、ドライクランベリー(クランベリー、相糖、ひまわり油)

サクサクの衣



塩入りミルクチョコ



塩チョコ×カシュー 35g

529円(税込)

原材料名: チョコレート(相糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス)(ドイツ製造)、カシューナッツ、小麦粉、ビート糖(てん菜(国産))、コーンスターチ、食塩

ミルクチョコレート



深煎りコーヒー豆



珈琲豆チョコ 50g

SALE
特価514円(税込)
通常価格529円(税込)

原材料名: チョコレート(相糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス)(ドイツ製造)、コーヒー豆

サクサクの衣



抹茶ホワイトチョコ



抹茶チョコ×カシュー 35g

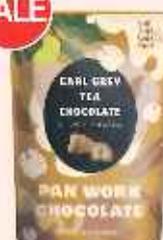
529円(税込)

原材料名: ホワイトチョコレート(ココアバター、相糖、全粉乳)(ドイツ製造)、カシューナッツ、小麦粉、ビート糖(てん菜(国産))、コーンスターチ、抹茶

アールグレイ紅茶入り
ホワイトチョコレート



くるみ



SALE
アールグレイチョコ×くるみ 45g

特価514円(税込)
通常価格529円(税込)

原材料名: ホワイトチョコレート(ココアバター、相糖、全粉乳)(ドイツ製造)、くるみ、アールグレイ紅茶パウダー/ベルガモット香料

クランベリーチョコ



クランベリーチョコ×
ベリー×ナッツ 40g

529円(税込)

原材料名: クランベリーチョコレート(チョコレート(乳成分を含む)、ドライクランベリー)(国内製造)、ドライクランベリー(クランベリー、相糖、ひまわり油)、ローストピーカンナッツ、レーズン、くるみ

カシューナッツ



ピーカンナッツ
クランベリーチョコ



SALE
クランベリーチョコ×
パイン×ナッツ 40g

特価514円(税込)
通常価格529円(税込)

原材料名: クランベリーチョコレート(チョコレート(乳成分を含む)、ドライクランベリー)(国内製造)、ドライパインナッツ、ローストピーカンナッツ、レーズン、ローストカシューナッツ

お料理やおやつがぐんとおしゃれになる、 「ナッツのはちみつ漬け」が便利!



ネパールの自然の恵みを集めた
はちみつはいかが?

SALE!!



ネパール
ヒマラヤ山麓はちみつ 300g

特価1,867円(税込)
通常価格1,944円(税込)

原材料名: はちみつ
原産国: ネパール



チェパン族が養蜂するはちみつ

1900年代中頃まで森で完全自給自足の生活をしてきた、ネパールの少数民族・チェパン族が養蜂しています。養蜂家のダンバーさんは、経済状況・教育などに多くの問題を抱えるチェパン族への支援として、養蜂技術の指導をするひとり。彼らのスキルを磨き、仕事への誇りを育くむことを目指しています。ネパールの人々にとって特別な木であるチウリ(バターツリー)からとれる花の蜜を中心とした、はちみつです。澄んだ黄金色、軽やかな花の香り、クセの少ないさわやかな甘さをお楽しみください。

SALE!!

たっぷり! 徳用シリーズ



徳用くるみ(生)
200g

1,490円(税込)

原材料名: くるみ 原産国: アメリカ



徳用アーモンド
(食塩不使用) 230g

1,598円(税込)

原材料名: アーモンド(アメリカ)



徳用ミックス
ナッツ 200g

特価1,446円(税込)
通常価格1,490円(税込)

原材料名: くるみ(アメリカ)、アーモンド(アメリカ)、ピスタチオ(アメリカ)、カシューナッツ

ナッツのはちみつ漬け

●材料 (作りやすい分量)
ミックスナッツ 80g
はちみつ 150g



- ①ピスタチオの殻を取る。
- ②適当な容器にミックスナッツを入れる。
- ③ナッツが浸るくらいはちみつを入れる。
- ④冷蔵庫で1週間寝かせる。

ヨーグルトや
トーストにかけて
おやつにも楽しめます!

ハニーマスタードチキン

●材料 (2人分)
鶏もも肉 250g
塩、こしょう 少々
油 適量



A合わせ調味料
ナッツのはちみつ漬け 大さじ2
粒マスタード 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
んにくすりおろし 少々

- ①鶏もも肉を6等分にし、塩、こしょうをふる。
- ②ボウルの中でAを混ぜ合わせ、①を入れて15分漬け込む。
- ③油を熱したフライパンに鶏もも肉を入れてこんがり焼き、最後にボウルに残ったAを入れて絡めて火を止める。



(株)プレス・オルターナティブ
第3世界ショップ

〒153-0062 東京都目黒区三田 2-7-10-102
TEL:03-6417-4702 HP:https://www.p-alt.co.jp

Instagram



素材を大切に“まるやか”に練り上げました

BIG ALMOND CHOCO

ビッグアーモンドチョコ

ゆっくり吸収される糖質・北海道産ミルク使用

Mild sweetness with a smooth,
creamy texture and roasted almonds



砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。
香ばしいアーモンドを粒のまま入れたビッグサイズのチョコレート。

驚きのビッグサイズ

内容量 400g、縦 11.5cm×横 25cm×厚み 1.5cm のビッグサイズの板チョコです。



粒のままのアーモンド入り

カリッと香ばしいアーモンドが、粒のまま入っています。
チョコレートに対して約 10% 入っています。



パラチノース使用

砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使っています。
パラチノースは砂糖に酵素を働かせて作られた甘味料です。甘さは砂糖の 1/2、まるやかでスッキリとした甘さが特長です。
砂糖と比較して消化、吸収も穏やかで体にやさしい「スローカロリー」な糖の代表とも言われています。
※スローカロリープロジェクト：「食事をゆっくり吸収させて、元気で健康な体を創る」を目標とする活動のことです。

還元麦芽糖水飴使用

砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使っています。
還元麦芽糖水飴は、とうもろこし、馬鈴薯、甘藷、キャッサバ由来の水飴です。

北海道産生乳から作った ミルクパウダー使用

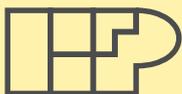
北海道産生乳から作ったミルクパウダーをたっぷり加えました。（※全粉乳として 15% 使用）

カカオポリフェノール **878** mg

本品 100g あたり、カカオポリフェノールが 878mg 含まれています。

植物レシチン・香料について

植物レシチンは、チョコレートの割れ防止のため、大豆（遺伝子組換えでない）由来のレシチンを使用しています。
香料は、バニラ由来のものを使用しています。



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/big_alomond_choco/



チョコレートは何からできるの？

チョコレートはいったい何からどのように作られているかご存じですか？

チョコレートの原料

チョコレートの原料は、大まかに言うと「カカオマス」、「ココアパウダー」、「ココアバター」といった「カカオ」という植物に由来するものと、砂糖や粉乳などのそれ以外の原料に分かれます。

カカオの種子である「カカオ豆」

カカオに由来する原料は、カカオの種子である「カカオ豆」から作られます。豆といってもカカオはマメ科の植物ではありません。コーヒーの実をコーヒー豆と呼ぶのと同じですね。

では、そのカカオ豆はどのようにできるのでしょうか？

それを知るためには「カカオ」についての知識が必要不可欠です。

まずは、チョコレートに欠かせない「カカオ」について細かく見ていきましょう。



カカオとは？

カカオとは、主に赤道を中心として南北緯度約 20° 以内の降雨量の多い地域で栽培される植物です。学名は「Theobroma Cacao (テオブロマ・カカオ)」、ラテン語で「神様の食べ物」という意味を持ちます。美味しそうですね。

では、カカオ豆とはカカオの何なのでしょう。更に細かく見ていきましょう。

カカオ豆ってなに？

カカオ豆とは、カカオの種子のことです。

カカオの樹に実るカカオの実「カカオポッド」とも呼ばれます。このカカオポッドの中には、甘酸っぱい「パルプ」と呼ばれる白い果肉に包まれたカカオの種子が 40～50 粒程入っています。このカカオの種子がチョコレートの原料となるカカオ豆になります。

カカオの実を収穫した後、カカオ豆が出荷されるまではいくつかの工程が必要です。



カカオ豆が出荷されるまで

カカオ豆が出荷されるまでの工程は、大まかに採果→発酵→乾燥となります。カカオの実(カカオポッド)を収穫した後は、パルプ(白い果肉)ごとカカオ豆を掻き出して木箱に入れ、バナナの葉をかぶせて3～7日間「発酵」させます。発酵は、チョコレートの良い香りの素になる物質が作られる大切な工程です。発酵させていないカカオ豆からもチョコレートは作れますが、味は全く異なります。当然、発酵させた方が美味しくなります。

パルプ(白い果肉)は、発酵中に分解されてカカオ豆に吸収されたり、溶け出して消失してしまいます。



カカオ豆からカカオ原料ができるまで

カカオ豆がチョコレートになるまでには、まずカカオ豆からカカオ原料を作り出す必要があります。

分離・焙焼・磨砕・圧搾・粉砕の工程

カカオ豆も他の植物の種子と同じように、種皮(シェル)、胚芽(ジャーム:発芽していく部分)、胚乳(ニブ:発芽の栄養分)があります。チョコレートになっていくのは、胚乳の部分です。「カカオニブ」と呼ばれ、最近ではクラッシュナッツのようにチョコレート菓子のトッピングとして使われる事もあります。

次に、カカオニブをロースト(焙焼)します。この工程はチョコレートの味を決める大切な工程一つです。ロースト後磨砕機ですり潰してドロドロのペースト状にします。こうしてできたものが「カカオマス」です。カカオマスに含まれる油脂の特性により室温では固体となります。

次にカカオマスを押搾機で圧搾し油脂を取り出します。カカオマスには約 55%の油脂が含まれており、取り出されたこの油脂分が「ココアバター」です。ココアバターを除いた固形分が「ココアケーキ」と呼ばれる円盤状のものになり、ココアケーキは砕かれて「ココアパウダー」となります。

こうして、チョコレートにとって最も重要な「カカオ原料」が出来上がります。



製造メーカーの取り組み

製造委託工場である東京フード(月島食品グループ)ではインドネシアスラウェシ島ゴロンタロ州ボアレモ県でのカカオ栽培支援を 2017 年から行なっています。(※本品にはインドネシア産カカオは使用していません)



インドネシア スラウェシ島ボアレモ県

インドネシア西部スラウェシ島のボアレモは、海と山の自然の恵みが多いところです。ボアレモのカカオ生産農家の方々と東京フードによるボアレモ産カカオを使ったチョコレートを開発しています。

インドネシアでのカカオ豆の現状

カカオ豆は発酵を行うことで、チョコレートに加工したときに良好な風味を発現するようになりますが、インドネシアのカカオ豆はココアバターの搾油用に使われるものが多く、発酵をしてもいなくてもカカオ豆の売価がほとんど変わりません。そのため農家は手間のかかる発酵を行わずにカカオ豆を仲買人に売ってしまうケースが多く見られます。

カカオ豆の乾燥状態確認



チョコレートへの加工実習



撒き水ポンプ、害虫予防資材の提供



東京フードのインドネシアでの取り組み

東京フードは現地カカオ農家と一緒に発酵に取り組みながら、品質の良い「発酵カカオ豆」をつくる取り組みを行なっています。そして農家がつくれた発酵カカオ豆の品質に応じてインセンティブをつけて買い取ることで、現地農家の生計改善の支援や働きがいを後押ししています。

引用元: 月島食品 QMS 公式サイト https://tsukishima-qms.jp/information/chocolate_handbook_1/

No.05 特別注文書-B

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

バレンタイン企画

配送 **火コース 2/4**

金コース 2/7

提出日
火コース 1/21
金コース 1/24

第3世界ショップのチョコレート

コード		規格	注文数	税込価格
5974	有機オーツチョコレートオリジナル 64円引	80g		885
5973	有機カカオニブチョコレート 64円引	100g		885
5975	有機オーツチョコレートヘーゼルクランチ 24円引	80g		885
5966	有機ソルト&キャラメルチョコレート 24円引	100g		885
5967	有機ミルクチョコレート	100g		842
5743	有機ヘーゼルナッツチョコレート	100g		950
5969	有機カカオ71%チョコレート	100g		885
5972	有機ウィンターチョコレート	100g		993
5753	有機オレンジビターチョコレート	50g		518
5990	Stick 黒糖ココア 19円引	13g × 5		648
5991	Stick ほうじ茶ラテ	13g × 5		648
5744	レーズンチョコ	50g		529
5778	塩チョコ×カシュー	35g		529
5779	抹茶チョコ×カシュー	35g		529
5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ	40g		529
5730	グランベリーチョコ	40g		529
5728	珈琲豆チョコ 14円引	50g		529
5878	アールグレイチョコ×くるみ 14円引	45g		529
5794	グランベリーチョコ×パイナップル×ナッツ 14円引	40g		529
5877	ネパールヒマラヤ山麓はちみつ 71円引	300g		1,944
5889	徳用くるみ(生)	200g		1,490
5888	徳用アーモンド(食塩不使用)	230g		1,598
5887	徳用ミックスナッツ 41円引	200g		1,490

※値引き額は税抜き価格よりの金額です。

創健社のチョコレート

コード		規格	注文数	税込価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート 20円引	400g		2,106
5541	ミルクチョコレート 5円引	70g		454

※値引き額は税抜き価格よりの金額です。