

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/25		4/1

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/28		4/4



©1974 熊本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。



「ハート送り便」ご存知ですか？

考える会の商品を事務所で梱包して直接発送します！
一年中いつでも受け付けています！



考える会では、毎週の配送日(火曜、金曜)にあわせて、組合員さんからご依頼をいただいた商品を県内外へ発送しています。一人暮らしを始めるお子さんや、ご実家のご両親、県外のお友達などへ、会のこだわりの商品を丁寧に梱包してお届けします。考える会から荷物を送ると、一般的な送料よりもお安く発送ができます。毎週配布している提出用注文書(白・A4)に、注文内容、送り先情報を記入してご提出ください。ご利用をよろしくお願い致します。



梱包代・箱代は別途いただきません！ 宅急便料金が一般料金よりも安い！
(リサイクル箱を使用します) ※地域にもよりますが、3~4割ほど安く送れます

現在、ハート送り便でご利用が多いのは、「野菜ケース」「元気豚」「柑橘類」など！
他では手に入らない会の生産者の農畜産物をご利用いただいています。



今週は「ミンチ」がお買い得！

島川さんの阿蘇元気豚ミンチ、木次乳業の放牧牛ブラウンスイス牛ミンチ、そして元気豚とブラウンスイスの合挽ミンチが今週はお買い得です。冷凍で日持ちもしますので、この機会に沢山ご利用ください。

1014 ★元気豚ミンチ
200g 444円(税込)5円引

1288 BS牛ミンチ
200g 722円(税込)10円引

1299 BS合挽ミンチ
200g 570円(税込)10円引

1015 ★元気豚ミンチセット
200g×2 867円(税込)10円引
1袋あたり433.5円

1289 BS牛ミンチセット
200g×2 1422円(税込)15円引
1袋あたり711円

1298 BS合挽ミンチセット
200g×2 1121円(税込)15円引
1袋560.5円

金子製麺特集

金子製麺さんの麺類
全品5円引き

麦の質と気候を読む技術、職人の手による製造。その3つの要素が、味わい深い麺を生み出します。原料選び、製粉から製麺・製皮へ、ひとつひとつの工程を妥協せず、手間を惜しまず時間をかけて行っています。麺や皮の品質はその日の天候が大きく左右します。一定の環境を保つだけでなく、細かい気遣いこそが品質を保証します。



人気No1 せいろ麺(蒸し中華麺)
国産小麦粉と天然モンゴルかんすい使用。昔ながらのセイロで蒸し上げることで弾力あるもちり感を実現しました。お好みのソースで焼きそばや、様々なアレンジをお楽しみいただけます

2211 せいろ麺(蒸し中華麺)
150g×2 316円(税込)5円引

ハッサクにご協力お願いします

今年の本田さんのハッサクが病害が非常に多く、A品はほとんどなく、収穫した物の多くはB品以下となってしまいうほどの作柄です。そんな今シーズンのハッサクですが、見た目が悪いだけで味は濃くてとっても美味しいです。特注で注文をとっていますので、どうぞ皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

「ハッサクB級品」
外皮がガザガザしていたり、小玉、色づきが割などいろいろな物が入ります

679 ハッサクB品
2kg 264円(税込)





☼ 石脇君との交代での仕分け当番です。今年は八朔柑は最悪で、そうか病でいっぱいです。マシン油やえひめA1(納豆とパン酵母とヨーグルトを混ぜた物)等も使ってみたのですが、なかなか上手くいかず樹勢を元気にするのが一番大事なところだと思います。50余年栽培しているのですが、難しいなとつくづく思うところがあります。

..3/11 網田町・本田一幸..

☼ 少し春らしい天候になってきました。家の周りの草木も少し青味を帯びてきたように感じます。しかし阿蘇ではまだ梅の開花がありません。開花がこのように遅いのはそれほど今年の冬が寒かったのかもしれないですね。そのような中、今年も「たかな折り」を計画しました。収穫適期がまったく予測できませんが、昨年より1週間遅い3月22日に行う予定です。多くの方の参加をお待ちしております。

..3/11 阿蘇市・島川和也..

☼ ヒヨドリの被害で全滅かと思われたブロッコリーですが駄目もとで対策したパオパオ(不織布)のお陰で何とか少しは出荷することができました。自然は何がおこるか予測できませんので常に観察が必要ですね。話はかわりますが種まきや春の繁忙期に入る為焼き菓子類をしばらくお休みします。たくさん食べていただきありがとうございます！

..3/11 網田町・本田泰晴..

配送者だより



◇ 3月になるとさすがに春を感じますね。最近近所の山を見に行ったら、ふきのとうがもう開いていました。今日の配送で配送の担当から退く事になりました。この数年で自分を取り巻く環境が変化していく中、自分の行動や内面も変化してきました。限られた時間の中で何か新しいことを始めようとすると、自分にとって今が必要かそうでないかを選択する必要があります。考える会に対しても色々な想いはあるのですが、限りある人生の中で自分に何ができるのか？新しいステージで新しい挑戦が始まっています。今後は一組合員としてよろしくお願いします。

..3/7 B2コース 新川幸宏..

野菜・果物だより



野菜たちはトウダチが始まる季節になりました

春はトウダチといって、野菜が花芽をだし花を咲かせて種を作り、子孫を残そうと頑張り始めます。一般的には収穫時期がきたら畑全部を収穫して市場などにまとめて出荷をされますが、考える会の場合は毎週お届けする野菜ケースに少しずつ収穫・出荷をしていきますので、今週はよくても次の週にはトウダチしてしまい、出荷ができなくなるような事も頻繁にあります。春のトウダチの時期は生産者にとってはとてもリスクが高い時期なんです。一言にトウダチといっても程度差や個体差があり、また出荷可能かどうかの判断もなかなか難しいのが現状です。届いた野菜で「食味が良くない」「硬くなって食べられない」などありましたら、申し訳ありませんが、事務局までご連絡ください。値引きで対応させていただきます。

新玉ねぎが始まっています

宇土の本田さんから新玉ねぎをお届けします。フレッシュな玉ねぎはまさに旬野菜ですね。新玉ねぎはみずみずしく辛みが少ないので、サラダなど生食がオススメです。水分が多いのであまり日持ちがしませんので、配送後は冷蔵庫で保管して早めに食べてください。今の時期だけの旬の味をお楽しみください。



「ひともし」

熊本県の伝統野菜にも選定されている「ひともし」です。さわやかな香りと軟らかさが人気で、熊本を代表する旬の味！定番の「ひともしのぐるぐる」や薬味用として、お味噌汁に入れても美味しいです。今回はご存知の方が多いと思いますが、「ひともしのぐるぐる」のレシピを紹介したいと思います。

「ひともしのぐるぐる」

「材料」・ひともし ・酢味噌



- ① ひともしは芯が少し残るくらいにゆでた後、冷水に通し、よくしぼっておきます。
- ② 白い部分から2~3センチのところを二つに折り、そこを芯にして青い葉をぐるぐると巻きつけていきます。巻き終わりはつまみ切るようにすると、葉の中から粘りが出て張り付きます。
- ③ ②を皿に盛り、酢味噌を添えていただきます。
(ポイント)茹ですぎると色が悪くなり、甘味も消えるので注意してください。

発売から25年のロングセラー

油と酢をベースに、調味料や香辛料を合わせた「ドレッシング」。植物油のオイル分、食酢や柑橘酢の酸味、塩や醤油の塩分、砂糖の甘み、香辛料の風味が1本に詰まっています。ドレッシングを使ったお手軽レシピは、SNSでも人気。サラダにかけるのはもちろん、鶏肉や豚肉を漬けて焼いたり、炒め物の仕上げや丼物の味付け、素麺のつけ汁など、日々新しいレシピが生まれているようです。

ムソーのロングセラー「旬菜健美・胡麻ドレッシング」も、これ1本でいろいろ使える万能調味料です。製造はマヨネーズや玄米ポタージュ、純植物性「中華総菜の素」シリーズでもおなじみの富貴食研。開発を担当した研究開発室の北原京子さんに、改めてお話を聞きました。

味もトロミも“どろっと濃い”

「特徴は、一言でいうと“どろっと濃い”ことです」と北原さん。今風に表現するなら、クリーミーでコクがある?「いいえ。味もトロミも、どろっと濃い」。理由はシンプルな原材料にあります。

原材料は、オーストラリア産分別生産管理済の菜種を圧搾法で搾った一番搾りの菜種サラダ油をベースに、丸大豆醤油、米酢、三温糖、ごま、卵黄、香辛料(マスタード)です。「原材料はこれだけ。水を一滴も加えていないので、味はどうしても濃くなります」。

とろ〜りとした仕上がりは、マヨネーズと同様、卵黄レシチンによる乳化作用で、酢の中に細かい油の粒を分散させたものです。仕上げに専用の乳化機を使って真空状態で攪拌し、酢と油をきめ細かく混ぜ合わせますが、乳化剤や安定剤などの食品添加物を一切使わないので、容器の中で分離しやすく、濃厚な液体部分が下に沈みます。「しっかりフタをして、



よく振ってからお使いください。

金ごま100%、濃厚なコクと香り

ごまは外皮の色によって白・黒・金に分けられますが、金ごまが最も大粒で色が濃く



脂質が高く、コクのある味わい。香りも他のごまより抜きん出て高く、そのぶん値段も高価です。



「旬菜健美・胡麻ドレッシング」は中近東諸国の金ごまを100%使用。国内2社のごま専門店から鉄釜で芯からじっくり深めに焙煎し、油が出ないようサラサラに搾って使うので、香ばしいコクと香りが生かされています。

「濃厚なので、ぼん酢やめんつゆで薄くても使えます。中華圏のお客様は、麺や豆腐にかける食べ方が好きです」と北原さん。一度使うと手放せない万能調味料、今後ともご愛用ください。

いろいろ使える万能調味料 胡麻ドレッシング活用術

生野菜、温野菜、和え物、冷麺、フライ物、鍋物など、アイデア次第で使い道は無限です。



胡麻ドレ和風パスタ

茹でたパスタにお好みの具を加えて胡麻ドレで和え、野菜をトッピング。



胡麻だれ素麺

麺つゆで割って素麺だれに。コチュジャンを少し加えてもおいしい。

～行事予定～

- ・サラ玉収穫体験会 3月 22日(土) 10:00~14:00 畑台所 H-fram
- ・高菜折り 3月 22日(土) 10:00 集合 島川さんち

味噌づくりで好評だった「大根のハリハリ漬け」

<材料>

- 大根 ...1kg
- しょうゆ...1カップ
- 砂糖 ...1カップ
- 酒 ...65CC
- みりん ...65CC
- 酢 ...65CC

<作り方>

- ① 大根は5mmくらいの厚さに切って、風通しのいい軒先に3~4日干す。
- ② 干した大根を煮えない程度にさっと熱湯にくぐらせる。消毒と絶妙な歯ごたえのため。
- ③ 調味料を混ぜ、火にかける。香りが飛ばないように沸騰する直前に火をとめ、冷ます。
- ④ 冷めたら、大根を漬け込む。1週間もしたら食べられる。

※コツは大根の歯ごたえと風味を楽しむ漬け物なので、大切なのは干し具合。乾燥しすぎず、生々しすぎないこと。また、調味料もぐらぐらたぎらせない。3月を過ぎたら、冷蔵庫で保存。

新生活応援セール!

今春新しい旅立ちをされる方に、考える会の調味料で料理して、元気な毎日を...
という願いを込めて!
送られる方はA4サイズの「注文記入表・ハート送り便」をご利用下さい。



3396	★白米めん(賞味期限5.22)	100g	330円	→ 50円引
3258	ゆずぼん酢	300ml	666円	→ 10円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1072円	→ 10円引
3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)	0.9ℓ	1072円	→ 10円引
3264	「くろ」つゆ濃縮だし	400ml	631円	→ 10円引
3285	ゆずごしょう	40g	315円	→ 5円引
3286	練りからしチューブ	49g	397円	→ 5円引
3287	生おろしわさびチューブ	40g	452円	→ 5円引
3271	焼き肉のたれ	350g	694円	→ 10円引
3265	ウスターソース	360ml	430円	→ 5円引
3275	中濃ソース	300ml	507円	→ 5円引
3276	濃口ソース	300ml	507円	→ 5円引

3266	トマトケチャップ(大)チューブ	500g	639円	→ 10円引
3267	トマトケチャップ(小)瓶	400g	551円	→ 10円引
3277	有精卵マヨネーズ	300g	628円	→ 10円引
3272	胡麻ドレッシング	390ml	1080円	→ 10円引
3220	マーマレード	200g	551円	→ 10円引
3321	ピーナッツクリーム	150g	529円	→ 5円引
3325	のり佃煮(瓶)	95g	408円	→ 5円引
3304	しそワカメふりかけ	35g	474円	→ 5円引
3305	えびいりこふりかけ	40g	430円	→ 5円引
3348	フリーズドライ味噌汁	5食	674円	→ 10円引
3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草とキャベツ)5食	5食	674円	→ 10円引

◆特注品「かねこ製麺」より 麺類 5円引きセール



◆特注品「成清海苔店」より ふりかけ 5円～10円引きセール

今週の特注品

..4/8..11届け..

☆山織「オーガニックコットン毛布・木の雑貨」

夏は涼しく、冬は暖かく、肌ざわりがとってもやわらかく、一年中使えるオーガニックコットン毛布。木曾生まれの木の雑貨。

☆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。

☆成清海苔店

月1回

成清海苔店は「秋芽一番摘み」だけを使用した海苔で、創業以来「無添加」「無着色」「化学調味料不使用」のこだわりのお店です。

☆パプアニューギニア海産「船凍天然エビ」

月1回

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。漁獲してすぐに船の上で急速凍結する為、食感や風味が格別です。

☆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熱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。

☆4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

豚ミンチ・牛ミンチセール!

1014	★元気豚ミンチ	200g	444円	→ 5円引
1015	★元気豚ミンチセット	200g×2	867円	→ 10円引
1288	(BS)牛ミンチ	200g	722円	→ 10円引
1289	(BS)牛ミンチセット	200g×2	1422円	→ 15円引
1299	(BS)合挽きミンチ	200g	570円	→ 10円引
1298	(BS)合挽きミンチセット	200g×2	1121円	→ 15円引

トマトケチャップ



- 真っ赤に完熟した海外産有機トマトと国産有機トマトを使用しています。
- たまねぎとにんにくは100%国産有機です。
- 糖類は国産粗糖と麦芽水飴を使用しています。
- 醸造酢は国産米100%でアルコール不使用の純米酢を使用しています。
- 食塩は天日乾燥の原塩を使用しています。
- 香辛料は香料を使用せず、原形及び粉末を使用しています。
- 保存料、着色料、調味料(アミノ酸等)は使用していません。

2月22日に行われた「組合員のつどい」にて、農産物の価格変更が下記のように決まり、令和7年3月配送分より適用となっています。(赤字の所が変更になっています) 報告が遅くなってしまい大変申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

つどい資料 (生産者会)

価格変更案

野菜	消費者価格 (税込)
ジャガイモ (春) 1k	322 (348) 円
ジャガイモ (秋) 1k	406 (438) 円
玉ねぎ (3~4月) 1k	337円→374円 (364円) →(404円)
玉ねぎ (5月~) 1k	293円→322円 (316円) → (348円)
人参 (秋冬) 500g	192円 (207) 円
人参 (4~10月) 400g	192円 (207) 円
カリフラワー 400g	240円→279円 (259円) → (301円)
スイートコーン	158円→210円 (171円) → (227円)
葉玉ねぎ	144円→217円 (156円) → (234円)
ミニ白菜・ミニキャベツなど	158円→196円 (171円) → (212円)
赤芽里芋 (特注) 1k	年中473円
しいたけ	188円→245円 (265円)
春大根	端境期は1.25倍に
ネーブル	473円→559円 (511円) → (604円)
レモン	266円→286円 (287円) → (309円)
はるか	398円→419円 (430円) → (453円)
八朔	240円→252円 (259円) → (272円)

●価格変更理由（ご理解とご協力をお願いします）

- ① ジャガイモと人参と玉ねぎの安定供給のために値段を統一。
 - ・（5月～）の玉ねぎの値段をまず春ジャガイモと同じ値段に。
 - ・同じ値上げ比率で（3～4月）の玉ねぎの値段を上げています。
 - ・葉玉ねぎをその希少価値から秋ジャガと一緒にしています。
- ② カリフラワーはブロッコリーと違い脇芽が出ないので収量が少ないため。
- ③ スイートコーンはその栽培の困難さから。
- ④ ミニ野菜は、生育方法が玉レタスの環境に近いので、そこに準じています。
- ⑤ 赤の里芋は、収量が少なく、貴重なので、特注に限り区別しています。
- ⑥ しいたけは、外部仕入れのものとの比較と菌床と原木の違いを反映。
- ⑦ 春大根は、とう立ちしにくい高価な種を使うので、秋冬大根とは区別する。
*変更のタイミングは、責任者の取検委員長と生産者代表が協議して決める。
- ⑧ 柑橘は、資材高騰のため。ただ一律ではなく、個別の値上げをしています。

●キュウリについて

気候条件が厳しい中で作付けを増やさねばならないが、好調な時に出荷できずに困っている。協力野菜は大変助かっているが、それでも厳しい。なので、ケースに入れる本数を見直してほしい。

普通ケース 7→10本 少ケース 5→8本 ミニケース 3→5本

●農業支援金について

- ・山芋に挑戦したいが、種が高価。種代を支援していただきたい。
- ・ゴボウなどの生産を増やしたいが、機械を個人で購入するのは負担。共同で使えるトレンチャーなどを購入したい。
- ・卵不足の中で、養鶏を新規に行ってもらおう生産者に支援をお願いしたい。

●ケース価格の上限について意見交換をお願いします。

- ・野菜を選べないケースの購入額について、限度額の範囲内で3種類用意。
- ・この金額を超えないようケースを作ってもらっている。
（しいたけ・とうもろこしに関しては上限を超えていいとなっている）
- ・今回、個別の野菜を値上げするにあたり、上限のルールがネックになってしまった。
- ・上限を値上げするか、撤廃するか、柔軟な方法を考えていくか、消費者も含めて議論しようとなりました。意見をお聞かせください。

●新規生産者 林田さん・御木くん・田上くん の紹介

2025年3月18・21日

生活協同組合 熊本いのちと土を考える会
組合員 各位

米委員会委員長
下田 房雄

米代に関するお知らせとお願い

いつも「ゆうきスター米」をお買い上げいただき、我々生産者を支えてくださいます心から感謝申し上げます。

昨年の夏ごろから、スーパーや小売店から米が無くなるなど「令和の米騒動」が起きまして今もまだ進行中でありまして大変心苦しく思っております。ただ「いのちと土を考える会」としましては何とか予定通りに供給できて安堵いたしました。

2024年産米はJAや取扱業者で奪い合いとなり、価格も前年比60%以上の値上げと報じられております。我々会の米生産者も、数年前から肥料代、燃料代、合鴨ヒナ代、諸材料費全てが上がっていくのは感じておりましたが、何とか乗り切ってきたというのが実情です。どう対処したものかと改めて生産コストを調査しました結果、令和1年から令和5年までに17%のコスト上昇でした。米は作っても労賃も出ないし持続可能な再生産が出来ない状況であったことがわかりました。米委員会でも討議を重ねました。生産者としては極端な値上げで売れなくなっても困るという意見もあり、組合員の皆様にもご理解いただけるところで折り合いを付けたいということで、2025年産のお米から7%の値上げをお願いすることになりました。ちなみに生産者価格は約20年ぶりの改定となります。今回の値上げでも再生産可能な額には至りませんが、日々の励みにはなります。

このところ諸々の値上げが相次ぎ組合員の皆様も大変なところではございますが、なにとぞ生産者の状況をご理解いただき、値上げにつきましてご了承いただきますようお願い申し上げます。さらに引き続きゆうきスター米、考える会への応援をよろしくお願い申し上げます。

なお価格の見直しにつきましては3年ごとに行うことも併せてご了承くださいませようお願いいたします。

組合員の皆さまへ

八朔 B 品の購買のご協力について

生産者代表 高山

日頃より私たち生産者の農畜産物を買っていただき、心より感謝申し上げます。

さて、ケースメッセージや生産者メッセージでご存知の方も多いと思いますが、宇土の網田で柑橘を育てていただいています本田一幸さんの今年の八朔について、そうか病の発生のため、B品の在庫を大量に抱えている状況が発生しています。

そうか病とは、柑橘の皮部分にかさぶたのような症状が出るもので、あくまでも見た目の問題であり、品質はほとんどA品と変わりません。

無農薬で育てる以上、私たち生産者は、病気や虫の食害のリスクを常に抱えています。育ててみたものの一度も出荷できないこともよくあります。それは経営においても大きなダメージにもなります。

食味に問題があるならまだしも、中身になんら問題がない場合は、こうした現場の大変さに心を寄せていただきながら、良ければ購入していただき、生産者の気持ちと経営を支えていただけたら嬉しいです。

今年の八朔、味はとても美味しいです！たくさん食べて、ご協力いただきますようよろしくお願いします。注文は通常の特注野菜の欄にあります。

N o 679 ハッサク B 品 2 k g 264 円 (税込)

子育てはアート ～いちばん大事な 子育ての順番～

子育ては、比べることができません。

ひとりひとりの子どもは、まったく違う精神的な存在です。

でも、その成長発達には順番にそった普遍的な存在でもあります。

その「順番」を知ることは、子どもをよく知ることです。

「自主性を育てたい」

「自由にのびのび生きる人になってほしい」

そんな思いから、良かれと思ってのあれこれが、

実は子どもを「不自由に」してしまっていることもあります。

大人が振り回されて、イライラしてしまうこともあります。

「子育てはアート」

そんな風に子どもを育てられたら、とても楽しいですね。

そのヒントを、17年間のシュタイナー園（仙台）での暮らしの実践から、
ショートムービーと素敵な音楽とともにお届けします！

○虹乃美稀子

シュタイナー幼児教育者。

保育士として保育所・児童相談所に勤務後、

2008年東仙台シュタイナー虹のこども園を創立。

園長兼担任を務める。

東京を中心に、全国各地にてシュタイナー講座を開催。

オンライン講座「子どものスピリチュアリティの育て方」

著書「いちばん大事な『子育て』の順番」（青春出版社）

「小さなうちの12ヶ月」（河北新報出版センター）



○Katz

1984年宮城県大崎市出身。

中学生の頃からギターを弾き始める。

元音楽専門学校講師。

05年自宅録音にて1stアルバム「seven blue flames」をリリース。

参加作品

13年関美彦アルバム「HAWAII」（ROSE RECORDS / 曾我部恵一レーベル）

14年オオタクキ EP「3」プロデュース、

アレンジ

22年KUDANZアルバム「あわい」など。

23年下津光史（踏ってはかりの国）東北ツアー

24年ソロシングル「minatorakaeri」を配信リリース。

音楽の不思議な魅力を不思議なままに日々観察している。

子育ては自分育て

子育てにユーモアを

場所

さくらんぼ保育園

（熊本市東区広木町29-35）

※駐車場は江津湖公園広木地区横の駐車場をご利用ください。

定員

50名

参加費

2500円（当日現金払い）

開催日時

3月30日（日）

時間：12:30～15:00

たくさんのご参加をおまちしています！

= お申し込み =

シュタイナーの手仕事とおはなしのひろば 小灯（kotoboshi）主催 たやえみ
メールアドレスtayaemi83@yahoo.co.jp もしくはQRコードよりお申し込みください。



2025年 14-①

配送日

火コース 4/1

金コース 4/4

注文書回収

火コース 3/18
金コース 3/21

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 multiple columns containing product details, prices, and categories. Includes sections like '2024年産★ゆうきスター米', '★本田さん(畑台所 H-farm) オリジナル加工品', '★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', and '塩・砂糖'.

縦合計 ()

農産加工品		カレー、シチュー		お茶、紅茶、コーヒーなど		お米手土産用 ゆうきスター2024年米		洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤		日用雑貨			
3102	★鷹の爪 10g 317円 限定	終	3341	アショカのカレー粉(袋入) 52g 625円	3711	★久保さんの麦茶500g 562円	89	★手土産白米5kg 4098円(紙袋)	4001	ハーフの香り液体石けん800ml 1263円	4059	トレットハーフ 太穴芯無6ロール 567円	
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 779円		3344	中辛植物素材のカレー粉135g 518円	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 675円	90	★手土産白米2kg 1871円(紙袋)	4002	詰替ハーフの香り液体石けん2kg2528円	4061	無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 623円	
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g 649円	休	3345	辛口植物素材のカレー粉135g 518円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 735円	98	★手土産玄米5kg 3457円(紙袋)	4003	ハーフの香り粉石けん1.8kg 1517円	4073	オキシジェン ダストバック4枚 1234円	
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 507円 限定	休	3343	甘口植物素材のカレー粉135g 518円	3715	ハト麦茶 400g 561円 かめま	99	★手土産玄米2kg 1614円(紙袋)	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 561円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 471円 限定	
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 400円	休	3342	ハヤシルー115g×2 551円 日食	3721	下田さんの釜炒り茶90g 551円	会オリジナルお菓子(大人気!!)		4007	アルカリウオッシュ500g 406円地の塩	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1275円	
3128	九州産たけのこ水煮 120g 400円		3347	コーンシチューフレーク180g 540円	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 661円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚 427円	4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 595円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1762円 限定	
3129	九州産細切たけのこ水煮 90g 310円		3346	植物素材のデミグラスソース120g 518円	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 551円	創健社のお菓子		4008	クエン酸 300g 505円 地の塩	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1275円	
3193	(板)有機生いもこんにやく 250g 253円		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		3725	下田さんの冷茶 6g×10 551円	3504	梅エキスキャンディー 75g 430円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 337円	4062	ムッキーちゃん 1個 498円	
3127	有機生いも糸こんにやく 250g 286円		3318	梅エキス・粒 90g 2990円創健社	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 551円	3523	百年はちみつのど飴 51g 551円	4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1683円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 503円	
3134	きくらげ(熊本産) 20g 510円	終了	3319	梅エキス 90g 2990円 創健社	3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 716円	3544	黒こしょうおかし 70g 408円	4029	ミセル固形石けん5個 548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		
3301	にがり凍み豆腐(国産有機丸大豆)48g 391円		3224	県産ハチミツ(大)1kg 4459円 限定	休止	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1102円	マルシマのお菓子		手洗い、浴用、洗顔、シャンプー			
3302	もち麩 25g 330円 田辺麩店		3225	県産ハチミツ(小)600g 3016円	休止	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 771円	3558	ひねくれきなこ 96g 341円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1263円	料理酒	
3303	車麩 大6枚 304円 マルヨネ		3320	マーマレード 200g 551円 10円引		3737	しょうが湯 20g×5 273円 マルシマ	サンコーのお菓子		4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 821円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3089円
調味料(ソース、ドレッシング等)			3321	ピーナツクリーム150g 529円 創健社 5円引		3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 388円	3508	アーモンドチョコ 55g 551円	4023	無添加石けん 135g 322円 白井油脂	3811	特選・料理用自然酒720ml 1508円
3285	ゆずごしょう 40g 315円 5円引		3279	メープルシロップ 330g 1598円		3729	パロ・ブランココヒー粉 150g 991円	3531	ミニどら焼き 6個 419円 限定	4024	よもぎ石けん100g×4 1068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 397円 5円引		宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3732	有機バスタコヒー(瓶入)100g 1697円	3519	黒棒 8本 376円 限定	終了	4025	フラワーガーデンC 85g×3 673円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2805円
3287	生おろしわさびチューブ40g 452円 5円引		3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 503円	3733	有機バスタコヒー(詰替)80g 1410円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 297円	4026	炭石けん 100g 839円 地の塩	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32799円	
3271	焼き肉のたれ 350g 694円 ヒカリ 10円引		3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 503円	3735	こんぶ茶 80g 711円 健康フーズ	3553	ミルクキャラメル 180g 441円	4030	ちのしおべびー泡の全身ソープ 330ml 931円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1589円	
3265	ウスターソース360ml 430円ヒカリ 5円引		3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 519円			3511	ひじきスティック 110g 375円	終了	4031	詰替・ちのしおべびー泡の全身ソープ 280ml 505円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18493円
3275	中濃ソース 300ml 507円 創健社 5円引		3338	すり金ごま(宮崎) 30g 519円	光食品のジュース類		3548	ミレービスケット 165g 386円	4020	デンシーハミガキ 80g 507円 ムソー 限定	終	ワイン、自然酒・ビール	
3276	濃口ソース 300ml 507円 創健社 5円引		★考える会オリジナル乾麺		3784	オーガニックレモンスカッシュ 250ml×3 496円	3520	小倉ようかん 58g 176円	4035	炭シャンプー 390ml 954円 地の塩	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1998円		
3280	オイスターソース 140g 581円 10円引		3386	★手延べそうめん 180g 471円 限定	3745	人参ジュース160g×3缶611円 ひかり無農薬原料	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 220円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 583円 地の塩	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1597円	
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 639円 10円引		3387	★お徳用手延べそうめん 180g×5 2330円 休	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5930円 無農薬原料	3514	のりり揚げ餅 40g 242円	4037	炭リンス 390ml 954円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1597円	
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 551円 10円引		3388	★手延べふしめん 180g 471円	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶595円	3517	スイートポリコーン 85g 220円	4038	詰替・炭リンス 350ml 583円 地の塩	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1747円	
3269	トマトピューレ320g 406円		3391	★乾うどん200g 296円 久保さんの小麦粉 限定	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5770円	3518	牛乳かりんとう 100g 275円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 505円	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 2006円	
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 628円 10円引 鹿盤の為在庫限り		3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1454円 限定	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 496円	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 220円	4017	石けんシャンプーN(詰替) 400ml 707円	3835	有機栽培ブレミアール(瓶) 330ml×12本 4233円	
3272	胡麻ドレッシング390ml 1080円 10円引		麺類		3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4792円	3509	豆乳どなつつ 72g 242円	4018	石けんシャンプー専用リンス(詰替) 400ml 763円	3836	有機栽培ブレミアール(瓶) 1本 379円	
小麦粉・雑穀・豆			3362	くず切り 90g 474円 廣八堂	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 496円	3548	ミレービスケット 165g 386円	4020	デンシーハミガキ 80g 507円 ムソー 限定	9972 手土産ワイン用紙袋 ・1本用 85円		
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 491円		3365	国産はるさめ 100g 330円 金正食品	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4792円	3520	小倉ようかん 58g 176円	4035	炭シャンプー 390ml 954円 地の塩	9973 手土産ワイン用紙袋 ・2本用 160円		
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 491円		3366	ロングパスタ(スパゲッティ)400g 530円	3772	オーガニックぶどうジュース160g 3缶 562円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 220円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 583円 地の塩			
3009	★小麦粉500g 351円 福岡県・久保さん(無農薬)		3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 452円	3773	オーガニックぶどうジュース160g 30缶5450円	3514	のりり揚げ餅 40g 242円	4037	炭リンス 390ml 954円 地の塩			
3011	★強力粉500g 351円 福岡県・久保さん(無農薬)		3370	醤油らーめん3食 611円 創健社再開	3780	オーガニックりんごジュース190g 3缶 529円	3517	スイートポリコーン 85g 220円	4038	詰替・炭リンス 350ml 583円 地の塩			
3282	国内産有機小豆・ムソー 200g 859円		3371	塩らーめん3食 611円 創健社再開	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5129円	3518	牛乳かりんとう 100g 275円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 505円			
3095	地だいず 300g 413円		3372	味噌らーめん3食 611円 創健社再開	創健社ジュース		3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 220円	4017	石けんシャンプーN(詰替) 400ml 707円			
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 865円		3373	博多風らーめん3食 677円 創健社再開	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 397円	3509	豆乳どなつつ 72g 242円	4018	石けんシャンプー専用リンス(詰替) 400ml 763円			
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 226円		3374	四川風らーめん3食 727円 創健社再開	3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3856円	3548	ミレービスケット 165g 386円	4020	デンシーハミガキ 80g 507円 ムソー 限定			
3307	純白玉粉 150g 330円 秋田白玉		3368	長崎血うどん 2食入り 364円創健社	鍋スープ(マルサン) そろそろ終了		3520	小倉ようかん 58g 176円	4035	炭シャンプー 390ml 954円 地の塩			
3309	片栗粉 200g 286円 桜井		3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 903円	3600	とり塩鍋スープ 600g 330円 限定	終	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 220円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 583円 地の塩		
3096	★地大豆きなこ 100g 319円		竹嶋有機農園		3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 330円 限定		3514	のりり揚げ餅 40g 242円	4037	炭リンス 390ml 954円 地の塩		
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 308円		3751	りんごジュース(瓶)1L 997円(竹嶋りんご)	3602	ごま豆乳鍋スープ 600g 330円 限定	終	3517	スイートポリコーン 85g 220円	4038	詰替・炭リンス 350ml 583円 地の塩		
			3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1958円	3603	キムチ鍋スープ 600g 330円 限定	終	3518	牛乳かりんとう 100g 275円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 505円		
			3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5798円	3604	寄せ鍋スープ 600g 330円 限定	終	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 220円	4017	石けんシャンプーN(詰替) 400ml 707円		
縦合計 ()			縦合計 ()		縦合計 ()		縦合計 ()		縦合計 ()		縦合計 ()		

グループ名

組合員番号

組合員名

提出日

火コース 3/25

金コース 3/28

4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 (4月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (4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
1日	4日
8日	11日
15日	18日
22日	25日
29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。

4月のケースに入る野菜(予定)

・大根 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃが芋 ・からいも・生姜
 ・竹の子などの山菜 ・ブロッコリー ・スティックブロッコリー
 ・ひともじ ・小松菜 ・チンゲン菜 ・ほうれん草 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.14 特別注文書-B

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

配達日 火コース **4/8**

金コース **4/11**

提出日 火コース 3/25
金コース 3/28

かねこ製麺 生麺、餃子の皮他 (月1回)

もともとは明治10年から続く水車製粉の製粉所で、今は製粉から製麺まで一貫して製造されている神奈川県「かねこ製麺」。国産小麦粉を中心に一切の添加物を使用せず、穀物が持つ素材の味を引き出す製法により導きだされた風味・コクのある「昔ながらの味わい」を守る本格麺です。職人氣質から生まれるこだわりの製品を、是非ご賞味ください。



2223 宮そば 国産有機なまそば 110g × 2

日本の食文化に根付き、日本人の嗜好にあう千葉県在来種そば粉と[農林61号国産有機小麦粉100%]及び北海道産有機強力粉を使用した豊かな風味とのだ越しの絶品そばです。原料は小麦の状態です。自家製粉機で調節せずに製粉するために小麦粉の全層を使用する為に白くありませんがそば粉のと相性は良く風味・のだ越しは格別です。

有機認証取得した製造工場にて製造し出荷いたします。



2226 宮うどん 国産有機うどん乾麺 中太タイプ 200g

豊かな風味とのだ越しの絶品うどんです。小麦の状態です。自家製粉機で調節せずに製粉するために小麦粉の全層を使用する為に白くありませんが風味は格別です。14番角麺は中太麺で、一般的なうどんの太さの麺です。

No.	商品名	数	量目	価格(税込)
2201	もちぷり餃子の皮 人気NO.1		10cm径20枚	268
2202	全粒粉餃子の皮		10cm径20枚	286
2203	地粉餃子の皮		10cm径20枚	249
2204	地粉しゅうまいの皮		6.5cm角30枚	195
2205	地粉春巻きの皮		18cm角10枚	369
2206	地粉ワンタンの皮		8cm角20枚	249
2207	足柄古式生そば		130g × 2	396
2208	生うどん(太麺)		130g × 2	279
2209	生うどん(細麺)		130g × 2	279
2210	モンゴルかんすいラーメン		120g × 2	279
2211	せいろ麺(蒸し中華麺) 人気商品		150g × 2	316
2212	せいろ蒸し焼きそば(スープ付)		150g × 2	511
2213	ちゃんぽん麺(スープ付)		120g × 2	501
2214	日本の中華麺 醤油		120g × 2	467
2215	日本の中華麺 味噌		120g × 2	482
2216	日本の中華麺 しお		120g × 2	482
2217	日本の中華麺 冷し中華(醤油味)		120g × 2	482
2221	日本の中華麺 冷し中華(ごまだれ味)		120g × 2	498
2218	日本の中華麺 担担麺		120g × 2	507
2219	日本の中華麺 ざるらーめん		120g × 2	480
2222	茹でてまぜるだけの簡単油そば		120g × 2	517
2220	鍋のメに入れるだけラーメン		110g × 2	284
2223	NEW 宮そば 国産有機 なまそば		2食(110g × 2)	771
2224	NEW 宮うどん 国産有機 なまうどん		2食(110g × 2)	551
2225	NEW 宮そば 国産有機 そば乾麺 細めん		200g	771
2226	NEW 宮うどん 国産有機 うどん乾麺 中太タイプ		200g	551

No.10 特別注文書-B

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

配送

火コース **3/11**

金コース **3/14**

提出日

火コース 2/25 金コース 2/28

パプアニューギニア海産(大阪府) 「船凍 天然エビ」

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。パプアニューギニアの大海原で生き抜いた、たくましい天然えび。漁獲してすぐに船の上で急速凍結。だから食感や風味が別格です。えびは鮮度が悪くなると殻が黒くなります。そのため天然ですら黒変防止剤などの薬を使うようですが、PNGでは鮮度重視で作業を行い、殻が黒くなる前に急速凍結しますので薬品等は一切使用しません。



1781 PNG天然えび(殻付)
200g
殻付きの天然エビが200g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。
エビの種類
(バナナ、タイガー、エンデバー)



1782 PNG天然むきえび
120g
殻をむいた天然エビが120g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。
エビの種類
(バナナ、タイガー、エンデバー)



1783 PNG天然えびあらずり
120g
天然エビ100%のあらめのすり身お鍋や海老かつがおすすすめ。
エビの種類
(バナナ、タイガー、エンデバー)



1784 PNG天然えびフライ
120g(Lサイズ*約6尾)
冷凍のまま加熱した油で揚げてください(原材料)・天然エビ・小麦粉(石川、岩手/金沢大地)・パン粉(岩手県産小麦/桜井食品)・水(徳島県)

1786 PNG天然えびコロフライ
100g 3Lサイズ以上の大きなサイズをぶつ切りにして、パン粉をつけました。太い部分を贅沢に使ってあります。

	商品名	規格	注文数	価格(税込)
1781	PNG 天然えび(殻付き)	200g		1,204
1782	PNG 天然むきえび 一番人気!	120g		999
1784	PNG 天然えびフライ(Lサイズ*)	120g		1,067
1786	PNG 天然えびコロフライ	100g		1,119
1783	PNG 天然えびあらずり	120g	休止	966

「成清海苔店」

「秋芽一番摘み」の海苔にこだわっており、酸処理していません。創業当時より無添加・無着色・化学調味料不使用にこだわっています。



焼のり 全型20枚
秋芽一番摘みの海苔の中でお徳用としての焼のりです。色、艶は他の製品に比べ劣りますが、味は一番摘みならではの旨みがあります



血垣漁協産焼のり 全型10枚
格付等級検査に実際に食味をする「味検査」を導入した血垣漁協産の「秋芽一番摘み」の海苔に限定。見た目より味を重視した生産を行う血垣漁協の自信作!シャキシャキとしていて口に含むとやわらかい。味は漁協のお墨付き!



おにぎり用焼のり 2つ切り10枚×3袋
秋芽一番摘みの海苔を、用途に合わせて2つ切りにした焼のり。保存や持ち運びに便利なチャック付小袋。おにぎりをおし上がり直前に巻いてお使いください。



焼きざみ海苔20g
秋芽一番摘みの海苔をきざみ、様々な料理の薬味、お供に最適です。一番摘み特製の香りと口どけ、そして旨み特徴です。



味付おかず海苔 8つ切り20枚×6袋
海苔の味を引き出す味付けを重視し、国産の原材料を元に素材の味を大事にしました。海苔はもちろん秋芽一番摘みです。



カット焼海苔青のり混り 8つ切り80枚
一番摘みの海苔特有の甘み旨みに加え、青のりの香りが口の中に広がります。希少価値のある海苔です。

	商品名	規格	注文数	税込価格
5831	焼のり 一番人気!	全型20枚		1,039
5832	血垣漁協産焼のり	全型10枚		1,197
5833	おにぎり用焼のり	2つ切り10枚×3袋		944
5834	焼きざみ海苔	20g入り		473
5835	味付おかず海苔	8つ切り20枚×6袋		991
5836	カット焼海苔青のり混り	8つ切り80枚		944
5837	味のりふりかけ	5円引 50g		456
5838	梅かつおふりかけ	5円引 50g		536
5839	鮭ふりかけ	10円引 40g		724
5849	えびふりかけ	50g	終了	536