

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/18		3/25

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/21		3/28



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。

## 「創業祭ラスト1週」生産者と消費者が手を取り合って40年！ 考える会は3月7日で40歳になりました！

### 考える会自慢の豚肉！「島川さんの阿蘇元気豚」



↑阿蘇市・島川さんご夫婦  
豚を飼育しながら、お米、もち米、黒米を生産されています。

←モミガラを敷き詰めた発酵豚舎。豚たちは広いスペースで元気に運動をする事ができ、ストレスを感じる事なく健康に育ちます。

(元気豚はこんな豚)

■もみガラ発酵豚舎でのびのび元気に走り回っています  
もみガラを敷き詰めた広いスペースの豚舎で、のびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。

■島川さんが考えたオリジナル飼料を食べて健康に

生後約60日からの飼料には、非遺伝子組み換えとうもろこしなど、島川さんオリジナルの自家配合飼料を食べて健康に育ちます。抗生物質や成長促進のホルモン剤等は与えていません。

■脂肪もうまい

生後200日前後の長期飼育をし、出荷前の仕上げの飼料に大麦の割合を多くする事で、良質な脂肪になります。元気豚の美味しさの秘密のひとつですね。

1001 ★元気豚ミックススライス 250g×2 1266円(税込) 15円引  
ミックススライスには(モモ、ウデ、ロースなど)が入っています

1018 ★元気豚ミックススライス徳用 250g×4 2459円(税込) 25円引

1013 ★元気豚とんかつ用 300g(3枚) 929円(税込) 10円引

1010 ★元気豚生姜焼き用 300g 929円(税込) 10円引

#### 「島川さんの元気豚」オススメ！

豚バラスライスもミックススライスも炒めて、ニンニクと塩だけでとってもおいしい！！野菜と炒めると野菜もウマウマ！

会のお肉は高いからなあ・・・と思ってたけど、食べてみたら他のどこより美味しくてハマってしまいました！島川さんの豚肉ばかり買っています。

島川さん、豚さん、おいしいお肉をありがとうございます！ Bコース Hさん

### 春のきのこ特集！きのこ全品5円引

「伯耆(ほうき)のきのこ(鳥取)」



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

3195 有機生しいたけ 100g 220円(税込) 5円引  
3196 有機生キクラゲ 60g 193円(税込) 5円引  
3198 有機生ナメコ 150g 275円(税込) 5円引

「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「できそうできない」希少価値のある栽培方法で、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 138円(税込) 5円引  
3191 えのき 100g 116円(税込) 5円引

### 味の醸造「味の母」人気商品！



1本で二役！(みりんと料理酒)の効果

米・米麴を原料としてもろみを醸造し、塩を加えて熟成させた発酵調味料。みりんの旨みとお酒の風味を合わせ持っています。

○人気商品です！是非おためしください

3260 味の母(大) 1.8ℓ 2203円(税込) 25円引  
3261 味の母(小) 720ℓ 1019円(税込) 10円引

### 「春夏秋冬だしの素」人気商品！



創業200年の伝統手法により、国産丸大豆、小麦、天日塩のみで作られた本醸造醤油をベースに、かつお節、昆布、椎茸のだしをいかけた本格的なつゆです。春夏秋冬四季を通していろいろな料理にあいます

○人気商品です！是非おためしください

3262 すいろだしの素 1ℓ 1278円(税込) 25円引  
3263 春夏秋冬だしの素 1ℓ 1278円(税込) 25円引



❖ 寒波も過ぎ去り日中は暖かくなってきましたね。さて2月も終わり3月に、夏野菜の種まきを始めます。この時期に播いて芽が出たら鉢上げをして、大きくなったら5月に定植をして6月くらいから収穫ですかね。種を播いたらすぐにはとれない、当たり前ですがどの野菜も時間がかかりますね。今ある野菜に感謝しておいしく頂いてもらおうと嬉しいです。さ、じゃが芋もそろそろ定植して畑作業を楽しんでいこうと思います。

..3/4 大津町・山本瑞樹..

❖ 一気に春めく予報ですがどうでしょうネ？ルッコラはいちはやく、ちぢみ菜もとう立ちしてきました。他のもうごきは始めるかも、と心配しています。身体の大きさに関係なく寒さにあたって作物はすべからず、とう立ちしますから、小さくてもださねばならないことがあることを知っていただけたらと思います。と別に、とう立ちと別の問題として、ヒヨドリの被害がすごいです。もう少しで出荷のほうれん草が、壊滅状態です。案外その間のコマツナやカブは無事なので、好み分からないなあと不思議に思っています。

..2/28 合志市・高山健也..



❖ 皆さん初めまして！南阿蘇村在住、新しく生産者に加えていただきました、御木 徳大(みき とくひろ)と申します！現在、新たに農業を始めるために南阿蘇村の柵島農園にて農業研修を受けています。毎日が勉強！新鮮な驚きにあふれています。

最近の研修ではじゃがいもの植え付けを行いました。つい最近まで、寒波の影響で大変な冷え込みでした。寒さが緩んだかな？というところで間髪入れずに植え付け！こうすることで、梅雨の前には美味しいじゃがいもが収穫できるのです。ベテランの農家さんは季節の流れを肌で感じながら、即座に次の動きを考えておられるようです。いや、考える間もなく動いている感じでしょうか？そんな農家に憧れます。農業、面白いです。来年の3月からお野菜の出荷をスタートできるよう、準備中です。駆け出しの新米農家ですが、どうぞよろしくお願ひいたします！

..3/4 南阿蘇村・御木徳大..

❖ 月に1度の仕分け当番です。今八朔柑の収穫の最中です。今年はそうか病がひどく余り出荷するみかんは少ない様ですやがて玉ねぎが出荷です。

..3/4 網田町・本田一幸..

## 生産者だより(3/3 ラインメッセージより)

2月23日に西原村で春の恒例行事山焼きが終わり春が近づいてきたなと感じています！長ネギも温かい雨と気温で緑が増し成長が促されているようです。今後は山焼き後の山に入り、つくしを収穫してお届けできればと思います！

## 配送者だより



◇ こんにちは配送担当の村上です。早いもので今年も2ヶ月が過ぎ、冬もだいぶ終わりが見えてきました。春になれば暖かくなり、農家も忙しさがましてくるかと思います。私も初心者農家として頑張ります。

ケースの中身がだいぶ変わってきました。葉物の割合が減って、根菜が増えてきました。今は端境にあたりますが、もうすぐ春野菜が増えると思いますので、楽しみにお待ち下さい。

..2/28 A1・B3・B4コース 村上 卓..

◇ 今年は色々忙しいせいもあって、あっという間に2ヶ月が過ぎたな～という感覚です。気温も少し緩んできて周りの雰囲気や身体的にも活動的なエネルギーが溢れているのを感じます。特に昨年から現在進行形ですが、今まで味わったことのないスピードで色んな出会いや体験があって状況に頭が追いつかず夢見心地の日々です。今は自分の中でキャラ替えと称して今までなら避けてきたことや新しい試みに積極的に関わり、人前に出て話すことも増えてきたので意図的に意識を変えている最中で次々起こる展開にワクワクしています。

..2/28 B2コース 新川幸宏..

## 菜の花の即席漬け

### 作り方



### 材料(作りやすい分量)

- 菜の花..... 1束
- 焼酎(または日本酒) 小さじ1
- 塩..... 小さじ2
- 昆布..... 5cm角

1. 沸騰した湯に菜の花を入れ、再沸騰したら水にとり、しぼる。
2. 漬けもの容器\*に1を入れ、焼酎に塩を混ぜてかける。
3. 昆布をのせて重しをし、2時間ほど漬ける。タカノツメなどを加えてもよい。

# 野菜・果物だより

## 今年の春は早いようです



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、それでも生産者はケース野菜を切らさないようにと何度も種を播いて安定供給に向け努力してくれています。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。

## 「伯耆のきのこさんの「生きくらげ」をお届けします」



収穫できる野菜が少なくなっていますので、野菜ケースの品数を充実させる為に、伯耆のきのこさん(鳥取)の有機生きくらげをお届けさせていただきます。

### ■生きくらげを調理する上で大切なのは、食べる前には必ず加熱することです。

炒め物などに使う場合は火が通るので問題ありませんが、サラダなどで料理に使う場合には、必ず30秒ほど湯通ししてから使用してください。また、生きくらげには表面に白い粉のようなものが付いていることがありますが、これはカビではなくキクラゲの胞子なので、安心してお召し上がりください。

#### 【下ごしらえ手順】

きくらげを軽く水洗いする。

石づきを落として熱湯に約30秒くぐらせる(きくらげの湯通しはサラダのときだけでOKです)

炒め物や鍋物、汁物等、火を通す料理の場合は湯通しは不要です。サラダや和え物など、生野菜とあわせていただく際には、必ず湯通しをするようにしてください。

## 「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。



#### 「材料」

- ・さつまいも
- ・人参
- ・ブロッコリーの茎
- ・小麦粉、塩、油

### 「さつまいものかき揚げ」

- 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 ポウルに①と小麦粉、塩、水を入れよく混ぜてから油で揚げる。

## ～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-frame
- ・高菜折り 3月 22日(土) 10:00 集合 島川さんち

## ルナのパン

近頃のスーパーなどで、お手軽に美味しいパンが買えて食べられる時代です。フワッフワのパンや、かわいらしいパン、風味豊かなパン...。いつまでも柔らかいパン、美味しさが変わらないパン、それって本当に大丈夫なのかしら？ どうしてフワッフワのまんまなの？ どうしてなかなかカビが生えないの？ 食べ続けても大丈夫なの？

そんな気持ちでいっぱいになってパンの勉強をはじめました。パンの材料はいたってシンプル。そこに流通や販売しやすいように「余計なモノ」を加えられていることはなんとなくみなさんもお察しになられていますよね。余計なモノを省くと今度は素材ひとつひとつが気になりはじめました。これはどこでどういう工程で作られるの？...。シンプルな材料だからこそ「家族のために、身体のために」と素材をしっかりと厳選しました。

思わず声を上げようなかわいらしさや華やかさはありませんが毎日家族と一緒に食べたいパンを私は作っています。

熊本産小麦  
天然酵母  
あこ天然培養酵母  
自家製酵母(レーズンや季節の果物からおこした酵母)  
天日塩  
きび砂糖  
この4つの素材を基本に作っています。これにパンによってオーガニックオリブオイル  
滝千穂バター  
を使用しています。  
アンパンのあんこも当店の手作り。  
ヨモギやレーズンも産地をこだわり、できる限り店内で仕込む・手作りしたものを使用します。

余計なモノを省くと今度は素材ひとつひとつが気になりはじめました。これはどこでどういう工程で作られるの？...。シンプルな材料だからこそ「家族のために、身体のために」と素材をしっかりと厳選しました。

余計なモノを省くと今度は素材ひとつひとつが気になりはじめました。これはどこでどういう工程で作られるの？...。シンプルな材料だからこそ「家族のために、身体のために」と素材をしっかりと厳選しました。

# 祝 創業40周年祭！

今週のスポット品



## 今年は創業40周年！日頃の感謝を込めてセール開催！

安心・安全でよいものをつくり続けたいというメーカーを応援する気持ちでこだわりの商品をお試しください。

♪メーカー案内が別チラシででていきますのでご覧ください。

### 【北村きのこ園】

全品 5円き！

### 【伯耆のきのこ】

全品 5円き！

### 【ナチュラルベーカリーナ】

全品 5円き！

### 特注品【桜井食品】

5円～10円き！

### 【島川さんの元気豚】

- 1001 ★元気豚ミックススライス 250g×2 1266円 → 15円引
- 1018 ★元気豚ミックススライス250g×4 2459円 → 25円引
- 1013 ★元気豚とんかつ用 300g 929円 → 10円引
- 1010 ★元気豚ロース生姜焼き用 300g 929円 → 10円引

### 【味の母】

- 3260 味の母(大) 1.8ℓ 2203円 → 25円引
- 3261 味の母(小) 720ml 1019円 → 10円引

### 【春夏秋冬だしの素】

- 3262 春夏秋冬うすいろだしの素 1ℓ 1278円 → 15円引
- 3263 春夏秋冬だしの素 1ℓ 1278円 → 15円引

### ♥私のお気に入り商品

「春夏秋冬だしの素」  
炊き込み御飯を煮る時に、このだしの素があると、とても便利です。  
半分量に於てだしの素を大さじ(3合)  
3杯、水の量をカップ70杯入れて、スイッチオン、おいしい炊き込み御飯の出来肌。もちろん身代はごぼう、人参、鶏肉、アゲ草を入れて下さい！

### ♥私のお気に入り商品

春夏秋冬のだしの素  
卵かき混ぜのしょうゆに  
そうめんにつゆに  
うどんのだしに 吸い物に、と  
大活躍です。無添加で安全  
安心、味もとてもおいしいですよ。

### 笛木醤油 金笛 春夏秋冬のだしの素 1リットル



○丸大豆、小麦、天日塩のみを原料とした本醸造の「金笛しょうゆ」をベースとして、かつお節、昆布、しいたけのだしをいかしたつゆです。  
○本醸造しょうゆとだしの醸し出す、豊かな香りとコクは、めん類ばかりでなく種々の料理の味をいっそう引き立てます。  
○水にもこだわりました。浄水装置を通した安全な水を使用しております。  
原材料：しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、砂糖、食塩、かつおぶし、酵母エキス、昆布、しいたけ/アルコール

### 笛木醤油 金笛 春夏秋冬うすいろのだしの素

○ひやむぎ、そうめん、うどんなどの麺類のつゆとしてはもちろ、本品を希釈することで、茶碗蒸しや鍋物、だし巻き卵の味付けとして使用できます。  
○約10倍のお湯でうすめてネギや溶き卵を加えて美味しいお吸い物になります。  
原材料：しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、みりん、砂糖、食塩、魚介エキス(かつおぶし、煮ぼし)、昆布エキス、酵母エキス/酒精



### 今週の特注品

..4/1..4届け..

#### ☆桜井食品 ラーメン

麺は国内産小麦粉を使用し、かん水は使用していません。  
みんなが大好きなラーメンだからこそ「安心・安全」をしっかりと。

#### ☆クックたかくらの冷凍お惣菜

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！

#### ☆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。

#### ☆harepan (はればん)

月1回 翌週届け

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。  
季節の酵母を使った美味しいぱんをお試しください。

#### ☆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。

### 商品についてのお知らせ

#### ◆4月(14号)より値上げ

- 3504 梅エキスキャンディー 75g 397円 → 430円
- 3278 有機EX-Vオリーブオイル 250ml 1763円 → 1836円
- 3384 さくらの焼きそば 4食 859円 → 903円
- 3732 有機インスタントコーヒー(瓶) 100g 1630円 → 1697円
- 3733 有機インスタントコーヒー(詰替) 80g 1377円 → 1410円



# 商品を生みだしてくれるメーカーを知ろう

## — 創立40年によせて —

第4弾



### (有)北村きのこ園

鳥取県八頭郡八頭町 1965年創業

美しい水と緑に囲まれた環境で安心・安全なきのこを栽培しています。

北村きのこ園では農薬や化学肥料を一切使用しない、きのこ栽培をしています。国産杉のおがくずを約2年間堆積して不純物を取り除いたものに、栄養剤として、ふすま・米ぬかを混ぜたものを培地として用いる、とても安全な方法での栽培。とてもシンプルな栽培方法だと思いませんか？

でもこれは、業界でも“出来そうで出来ない”希少価値のある栽培方法なんです。そして、自然豊かな場所にある工場で、山間の新鮮な空気と、その山でつくられる伏流水を利用して、きのこを育てています。

#### 北村きのこ園の茸づくり

弊社の茸は、空調ビン栽培で生産しております。培地の組成ではエリンギ・エノキとも、基材として約2年堆積した国産針葉樹のオガクズを使用し、栄養剤にはふすま(小麦の精麦時に出るかす・表皮)と、米糠だけを用いて栽培しております。(エノキは米糠のみ) これは、誠にシンプルな栽培方法ですが、業界でも“出来そうで出来ない”希少価値のある、しかも安全な栽培方法です。さらに緑豊かな山間の新鮮な空気とその山でつくられる伏流水を利用して、当社のエリンギのほんのりとした甘い香りと、うまみ！エノキの太くてシャキシャキとした食感は、上記のどの要素がかけても出来ないと自負しております。



### 株式会社 伯耆のきのこ

鳥取県西伯郡日吉津村富吉 2014年7月 創業

#### 安心して食べられる有機栽培

きのこはすべて無農薬で栽培し、有機JASを取得しています。

栽培から収穫、出荷に至るまで一つひとつ丁寧に人の手と目を使うことで、安心安全な食材をお届けいたします。

#### 安定して生産できる菌床栽培

菌床で栽培することで、細かな品質管理のもと少量多品種の生産を行っています。

災害や害虫のリスクの回避し、季節に合わせた温度・湿度管理によって、一年を通じて安定してお届けいたします。

#### 栄養たっぷりの大山の伏流水

栽培で使用する水は、地下30mから汲み上げた大山の伏流水。長い歳月を経てろ過され、豊富なミネラルを含んだおいしい水です。豊富な栄養分をたっぷり吸い上げたきのこは、プリプリに育ちます。

#### 生産から納品まで一貫対応

伯耆のきのこでは、生産から小売店様・飲食店様へのお届けまで一貫して行っています。

小さなロットや、希望のサイズなどさまざまなご相談にもご対応させていただきます。



# (株)味の醸造

埼玉県狭山市 1917年創業

製法は、まず原料米を蒸して、麴菌とあわせることで米麴を作り、それをタンクに仕込んでもろみを作ります。その後、二段仕込み製法と呼んでいるオリジナルの製法で、もろみを糖化(原料米のデンプン質を糖に変える)させ、途中で食塩を加え、およそ半年の熟成期間を経ることで完成します。麴を作って仕込むところは日本酒と共通で、糖化熟成させるところは本みりんと共通したところがあります。“みりと料理酒のよさを併せ持つ”とよく言うのですが、作り方も含めて、どちらの要素も併せ持つのが特徴です。

このような発酵調味料のメーカーは全国で30社ほどはあろうかと推測されますが、製造免許が必要なことから酒類との兼業メーカーがほとんどで、私たちのような発酵調味料専門のメーカーは珍しい存在です。

私たちは新商品をどんどん出して行くようなタイプのメーカーではありません。これまでどおり、実直にごまかしのないものを作り続けていくことが使命だと考えています。それが「味の母」をこれまで支えてくださった方々に対する誠意だと思っています。

※保存料、着料、香料等は一切使用しておりません。 ※本品は酒税法上の酒類ではありません。



・ソフトな甘みになります。



・肉の臭みを取ります。



・照りと旨みを出します。



・まろやかになります。

料理例	味の母	醤油	効果
煮物	4	5	味が早く浸透し、材料のモチ味を生かします。
魚(煮付け)	3	5	魚特有のくさみが取れ、肉がしまります。
すき焼き	1	1	味にコクが出て肉が柔らかくなります。
うどん・そば汁	2	5	風味が出て味を一層ひきたてます。



## クックたかくら



東京都東久留米市 平成6年7月1日設立

### 創業のきっかけ

高倉正雄・久江夫妻は、脱サラ後、自然食の世界に飛び込んだ。「クックたかくら」は2人の熱意から始まった。きっかけは、幼い娘がアトピー性皮膚炎を発症したこと。少しでも良くなるようにと、自分たちでも調べていくうちに気が付いたことがあった。「普段何気なく食べているものが原因ではないか」と。

それから、オーガニックや無添加の食品に目を向け、食べるようになった高倉家。実際に娘のアトピー性皮膚炎は改善され始め、彼らは食にそのような力があることを実感した。食は大切であり、日々を作っていくものである。だからこそ、食についてもっと考えるべきだと改めて感じ、素材本来の美味しさを追求することに決めた。

### 経営理念 いのち=食を考え、繋いでいく。

生きることは、食べること。私たちは、食という手段で、生きるための活動に寄り添う。

私たちのビジョンは、安全・安心・満足な食生活を誰もが実現できる世界を創る、ことである。

「安全」とは、客観的にリスクが少ないと判断できる状態 「安心」とは、主観的にリスクが少ないと判断できる状態 「満足」とは、心身ともに満たされている状態

加えて、クックたかくらは組織として「食のあり方」を提供していきます。

食の「可能性」「多様性」「公平性」を追求し、持続可能な食糧の安全保障を目指していく。



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500g562円	89	★手土産白米5kg 4098円(紙袋)	4001	ハブの香り液体石けん800ml 1263円	4059	トレットハブ 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	詰替ハブの香り液体石けん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)70g649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)500g735円	98	★手土産玄米5kg 3457円(紙袋)	4003	ハブの香り粉石けん1.8kg 1517円	4073	ホジエン ダストパック4枚 1234円	
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g507円 <b>限定</b>	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 <b>限定</b>	
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90g551円	<b>会オリジナルお菓子(大人気!!)</b>		4007	アルカリウオッシュ500g406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180g540円	3728	下田さんの釜炒り茶ティバツク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)600g595円	4071	くすの木しょうのう10g×8包 1762円 限定 休	
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120g518円	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g551円	<b>創健社のお菓子</b>		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250g253円		<b>梅肉エキス、ハチミツ、ジャム</b>		3725	下田さんの冷茶 6g×10 551円	3504	梅エキスキャンディー 75g 397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250g286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	百年はちみつのだし 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	黒しょうおかき 70g 408円	4029	ミセル固形石けん5個 548円 白井油脂	<b>酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています</b>		
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 <b>限定</b>	休止	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g1102円	<b>マルシマのお菓子</b>		<b>手洗い、浴用、洗顔、シャンプー</b>			
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	岳間茶得用き茶(藤本製茶)300g771円	3558	ひねくれきなこ 96g 341円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1263円	<b>料理酒</b>	
3303	車麩 大6枚 304円 マルヨネ		3320	マーマレード 200g 551円		3737	しょうが湯 20g×5 273円 マルシマ	<b>サンコーのお菓子</b>		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
			3321	ピーナツクリーム150g 529円 創健社		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
<b>調味料(ソース、ドレッシング等)</b>			3279	メープルシロップ 330g 1598円		3729	パロ・ブランコーヒー粉 150g 991円	3531	ミニどら焼き 6個 419円	4024	よもぎ石けん100g×4 1068円 地の塩	<b>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)</b>	
3285	ゆずごしょう 40g 315円		<b>宮崎県産 国産ごま(無農薬)</b>		3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1630円	3519	黒棒 8本 376円	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	
3286	練りからしチューブ49g 397円		3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 503円	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1377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	
3287	生おろしわさびチューブ40g452円		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	ちのしおベビー泡の全身ソープ 330ml 931円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1589円	
3271	焼き肉のたれ 350g 694円 ヒカリ		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・ちのしおベビー泡の全身ソープ 280ml 505円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18493円
3265	ウスターソース360ml 430円ヒカリ		3338	すり金ごま(宮崎) 30g 519円	<b>光食品のジュース類</b>		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 <b>限定</b>	終	<b>ワイン、自然酒・ビール</b>	
3275	中濃ソース 300ml 507円 創健社		<b>★考える会オリジナル乾麺</b>		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			
3276	濃口ソース 300ml 507円 創健社		3386	★手延べそうめん 180g 471円	3785	1箱オーガニックレモンスカッシュ 30缶 4792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	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1998円		
3280	オイスターソース 140g 581円		3387	★お徳用手延べそうめん 180g×5 2330円	3745	人参ジュース160g×3缶611円 ひかり無農薬原料	3514	のりり揚げ餅 40g 242円	4037	炭リンス 390ml 954円 地の塩	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		3388	★手延べふしめん 180g 471円	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5930円 無農薬原料	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	3824 井筒ワイン 白辛口720ml 1597円		
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g551円		3391	★乾うどん200g296円 久保さんの小麦粉 <b>限定</b>	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶595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 80g505円	3825 井筒ワイン ロゼ720ml 1747円		
3269	トマトピューレ320g 406円		3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1454円 <b>限定</b>	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5770円	3507	うずまきバウムクーヘン69.5g 220円	4017	石けんシャンプーN(詰替) 400ml 707円	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300g628円				3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 496円	3509	豆乳どーなつつ 72g 242円	4018	石けんシャンプー-専用リンス(詰替) 400ml 763円	3835 有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4233円		
3272	胡麻ドレッシング390ml 1080円		<b>麺類</b>		3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4792円	<b>浅漬けの素 漬物</b>		4019	泡で出でくるおティーツー(詰替) 1500ml 1346円 <b>別に泡ボトルが必要です</b>	3836 有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 379円		
<b>小麦粉・雑穀・豆</b>			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	3281	7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 540円			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 100g330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	3306	本干したくあん 200g 595円 ムソー			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160g3缶 562円	<b>ふりかけ・缶詰</b>						
3009	★小麦粉500g351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160g30缶5450円	3325	のり佃煮(瓶)95g 408円 創健社	<b>ボックス(太陽油脂)商品</b>				
3011	★強力粉500g351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 <b>限定</b>	休	3780	オーガニックりんごジュース190g3缶 529円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 474円	4041	ボックス石けんハミガキ120g 471円		
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 <b>限定</b>	休	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g30缶5129円	3305	えびいりこふりかけ 40g 430円	4042	ボックスナチュラルハンドクリーム70g 954円		
3095	地だいず 300g 413円		3372	味噌らーめん3食 611円 創健社 <b>限定</b>	休	<b>創健社ジュース</b>		3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 562円	4043	ボックスナチュラルリップクリーム3.5g 729円	<b>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。</b>	
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 <b>限定</b>	休	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 397円	3327	さば味付け缶 190g 463円 創健社	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1459円		
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g226円		3374	四川風らーめん3食 727円 創健社 <b>限定</b>	休	3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3856円	3328	いわし味付け缶 100g 408円 創健社	4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 617円	<b>◇マル球産業株式会社</b>	
3307	純白玉粉 150g 330円 秋田白玉		3368	長崎皿うどん 2食入り 364円創健社	<b>鍋スープ(マルサン)そろそろ終了</b>		3348	グリーンライ味噌汁5食674円	4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 617円	4086 お茶のカ(ティーポットセット) 通常価格25300円 <b>特別価格21780円</b>		
3309	片栗粉 200g 286円 桜井		3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 859円	3600	とり塩鍋スープ 600g 330円 <b>限定</b>	終	3349	グリーンライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食674円	<b>化粧品</b>			
3096	★地大豆きなこ 100g319円		<b>竹嶋有機農園</b>		3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 330円 <b>限定</b>		<b>本田さんの肥料</b>		4050	つばき油 92g 1683円 坂本製油	4085 スープのカDX 標準価格50600円 <b>期間限定価格46200円</b>	
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 <b>限定</b>	終	4104	★発酵鶏フン 20kg 962円	4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1250円		
			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 <b>限定</b>	終	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1603円	4064	馬油(液状)55ml 1966円 ソンバーク		
			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 <b>限定</b>	終	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 963円	4053	★へちま水(原液)300ml 855円	4096 スーパーカッター力くん 標準価格36300円 <b>期間限定価格31900円</b>	

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )



No.13

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

## 卵 4月予約注文書

提出日 火コース 3/18

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
1日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
8日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
15日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
22日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
29日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	

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。

## 卵 4月予約注文書

提出日	金コース 3/21
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
4日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
11日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
18日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
25日	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
	21	普通卵 5 k g	3,643	
	22	普通卵 3 k g	2,186	
	23	有精卵 3 k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	

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.13

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

提出日	火コース 3/18 金コース 3/21
-----	---------------------

# 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)537円(込)	4/1(火)		4/4(金)	
		4/8(火)		4/11(金)	
		4/15(火)		4/18(金)	
		4/22(火)		4/25(金)	
		4/29(火)			

※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。

# No.13 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 3/25

金コース 3/28

提出日

火コース 3/18  
金コース 3/21

## 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。

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

# 桜井食品 らーめん

配送日	火コース 4/1	金コース 4/4	提出日	火コース 3/18	金コース 3/21
-----	----------	----------	-----	-----------	-----------

## 5926 桜井 純正ラーメン 5食 98g×5



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。動物性原材料を使用していないロングセラー商品です。  
 原材料:油揚げめん【小麦粉【小麦(国産)】、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、粉末しょうゆ、砂糖、酵母エキス、ごま、香辛料、粉末みそ、野菜エキスパウダー、発酵調味料、昆布粉末、落花生粉末、アーモンド粉末、乾燥ねぎ、しいたけ粉末、しいたけエキスパウダー、麦芽エキス、ごま油、メンマパウダー、(一部に小麦・ごま・大豆・落花生・アーモンドを含む)

## 5921 さくらのラーメン しょうゆ 99g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。風味漂うしょうゆ味ラーメンです。  
 原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、砂糖、粉末しょうゆ、酵母エキス、魚醤パウダー、香辛料、チキンエキス、ポークエキス、ココアパウダー、ほたてエキス、乾燥ねぎ、混合節粉末、麦芽エキス、ごま油、(一部に小麦・大豆・さば・豚肉・鶏肉・ごまを含む)

## 5920 さくらのラーメン みそ 101g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。コクと香りのみそ味ラーメンです。  
 原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、粉末みそ、食塩、砂糖、酵母エキス、ほたてエキス、混合節粉末、香辛料、チキンエキス、乾燥ねぎ、ごま油、(一部に小麦・大豆・鶏肉・さば・ごまを含む)

## 5923 さくらのラーメン ごま 100g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。香り漂う、ごま風味のラーメンです。  
 原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、砂糖、酵母エキス、粉末しょうゆ、ごま、魚醤パウダー、香辛料、ごま油、デキストリン、チキンエキス、ポークエキス、ココアパウダー、乾燥ねぎ、混合節粉末、麦芽エキス、するめ粉末、(一部に小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・いか・ごまを含む)

## 5922 さくらのラーメン しお 99g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。あっさり軽い、しお味ラーメンです。  
 原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、食塩、砂糖、チキンエキス、酵母エキス、ごま、香辛料、乾燥ねぎ、ごま油、(一部に小麦・大豆・鶏肉・ごまを含む)

## 5924 さくらのラーメン とんこつ 103g



麺は国内産小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。魚介の風味ある和風とんこつラーメンです。  
 原材料:油揚げめん【小麦粉(小麦(国産))、パーム油、小麦たん白、食塩】、ポークエキス、食塩、砂糖、酵母エキス、粉末しょうゆ、香辛料、混合節粉末、ごま油、するめ粉末、(一部に小麦・大豆・豚肉・さば・いか・ごまを含む)

### 創業祭 5円~10円引きセール!

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
5926	桜井 純正ラーメン 5食入り	98g×5	10円引	864
5921	さくらのラーメン しょうゆ 1食	99g	5円引き	200
5920	さくらのラーメン みそ 1食	101g		200
5923	さくらのラーメン ごま 1食	100g		200
5922	さくらのラーメン しお 1食	99g		200
5924	さくらのラーメン とんこつ 1食	103g		211

※4月より値上げ予定

# No.13 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 4/1	金コース 4/4	提出日	火コース 3/18	金コース 3/21
-----	----------	----------	-----	-----------	-----------

## 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何処よりも美味しい日本のベジタリアン惣菜（植物たんぱく加工食品）作りにも取り組んでいます。

**全商品5円引きセールでお届けします！**

No.	商品名		注文数	規格	価格
1845	おはぎ	ついてやわらかくしたもち米を程よい甘さのアンでくろみました。自然解凍してお召し上がりください。		3個	485
1850	中華おこわ	豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った、油で炒めたおこわです。袋から出し自然解凍して、蒸し釜などで温めてお召し上がりください。		200 g	521
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、オープンで温めてお召し上がりください。		150 g	523
1816	からあげ	サクッと美味しいからあげが楽しめます。自然解凍しオープンで軽く焼く焼いてお召し上がりください。		130 g	581
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、オープンで温めてお召し上がりください。		170 g	611
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	586
1899	すきやき風コロッケ <b>人気商品</b>	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、フライパンやオープンで焼いて温めてください。		150g	466
1898	体に優しい豚のメンチカツ <b>人気商品</b>	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	457
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 <b>人気商品</b>	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	454
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	967

### 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	486
1958	グッドミーを使った春巻き			3本	511
1959	有機豆乳使用のクリームコロッケ			4個	579
1960	有機豆乳使用のマカロニグラタン			180 g	552
1961	有機豆乳使用のカレーピラフドリア			180 g	494
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	437
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メンチ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	474

# No.13 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 **4/1**

金コース **4/4**

提出日 火コース 3/18  
金コース 3/21

商品名	注文数	税込価格	商品名	注文数	税込価格
<b>カレーの壺シリーズ</b>			5725	干しいちじく 120g	799
3277	カレーの壺ペッパー (黒ホール) 20g	定例注文 432	5720	ドライマンゴー 65g	626
3228	カレーの壺ペッパー (黒粗挽き) 20g	定例注文 389	5757	ドライパイナップル 60g	561
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml	389	5876	ブルーベリー 120g	691
5708	カレーの壺チャツネ 260g	734	5724	ドライクランベリー 80g	562
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分	562	5727	レーズン 165g	497
5705	カレーの壺マイルド 220g	702	5742	ドライフルーツナッツミックス 90g	626
5706	カレーの壺オリジナル 220g	702	5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g	691
5707	カレーの壺スパイシー 220g	702	5745	アーモンド 70g <b>19円引</b>	691
5782	カレーの壺 カルボルカレーペースト	378	5751	ピスタチオ 70g <b>19円引</b>	691
5783	カレーの壺 ジャフナカレーペースト	378	5735	クルミ(生) 65g	691
5763	トルト・カレーの壺 辣辛カレー 辛口 180g	562	5734	マカデミアナッツ 65g	691
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g	562	5737	カシューナッツ 食塩不使用 70g	691
5764	トルト・カレーの壺 ホッペカレー 中辛 180g	終了 497	5872	ピーカンナッツ(ロースト) 65g	691
5995	トルト・カレーの壺 キマカレー 辛口 180g	終了 562	5736	よくばりナッツ 80g	691
<b>飲み物</b>			5887	徳用ミックスナッツ 200g <b>41円引</b>	1,490
5864	ドリップコーヒーゼリー 12包セット	2,851	5888	徳用アーモンド(食塩不使用) 230g	1,598
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 150g	972	5889	徳用クルミ(生) 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	5848	きなこクルミ 65g	497
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 150g	972	5758	黒糖クルミ 65g	497
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 150g	972	5723	メープルアーモンド 40g	562
5711	シンガンパティ紅茶 100g	終了 540	5738	カシューナッツ カレー味 60g <b>18円引</b>	594
5710	アールグレイ紅茶 80g	終了 864	5867	スドン村の黒くるみ 55g	583
5709	ダーズリンティー 80g 在庫なくなり次第終了	1,296	<b>チョコレートセール</b>		
5746	ティバグ アールグレイ紅茶 1.8g×14包	終了 518	5974	有機オーツチョコレートオリジナル 80g	885
5715	ココア 110g <b>20円引</b>	713	5975	有機オーツチョコレートヘーゼルクランチ 80g	885
5712	チャイパック 3g×12 <b>12円引</b>	475	5973	有機カカオニブチョコレート 100g	885
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g (13g×5包)	648	5972	有機ウィンターチョコレート 100g	993
5990	Stick 黒糖ココア 65g (13g×5包)	648	5967	有機ミルクチョコレート 100g	842
5993	ぼくらが作った煎茶 70g	918	5743	有機ヘーゼルナッツチョコレート 100g	950
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g	648	5968	有機ビターチョコレート 100g	842
5767	林農園の烏龍茶 70g	950	5969	有機カカオ71%チョコレート 100g	885
5769	林農園の烏龍茶(ティバグ) 1L用(5g×12包) <b>19円引</b>	691	5966	有機ソルト&キャラメルチョコレート 100g	885
5768	林農園の烏龍茶(ティバグ) (1.5g×10包) <b>終了</b>	518	5971	有機ホワイトチョコレート 100g <b>終了</b>	950
5881	Artisan 水出しアイスコーヒー 15g×6包	734	5753	有機オレンジビターチョコレート 50g	518
5877	ヒマヤ山麓ハチミツ 300g	1,944	5761	有機カカオ80%チョコレート 50g	518
5868	リックさんのメープルシュガー 125g	1,210	5794	グランベリーチョコ×パイナップル×ナッツ 40g	529
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	1,598	5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ 40g	529
5873	シンガラジャの天日塩 150g	410	5779	抹茶チョコ×カシュー 35g	529
5772	オートミール 450g	950	5778	塩チョコ×カシュー 35g	529
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g	1,166	5730	クランベリーチョコ 40g	529
5732	グラノーラクランチメープル 40g	518	5878	アールグレイチョコ×くるみ 45g	529
5722	アーモンドミックスちりめんのり塩 30g	518	5744	レーズンチョコ 50g	529
5731	アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ 30g	518	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。

クちなシの花のような香りと爽やかで豊かな味わい

# 林農園の烏龍茶



## 台湾烏龍茶ならではの 味わいの変化を楽しみたいなら

茶葉で淹れるお茶の魅力は、2煎目以降も移り変わる味わいを楽しめること。1煎目はくちなシの花のような香りと、やわらかな甘みが口いっぱいに広がります。2煎目は、ふんわり香ばしい香り、キレのよい苦みを感じます。少しずつ抽出時間を長くしていくのがポイント。茶葉そのままならではの魅力を、手軽に味わえるカップ1杯分のティーバッグタイプ、存分に楽しめるリーフタイプをご用意しています。



茶葉の広がりを目で見て  
楽しめるリーフタイプ

林農園の烏龍茶 / 70g

950円(税込)

原材料名:茶(半発酵茶) 原産国:台湾



リーフ



手軽に楽しむ1L用ティーバッグ

特別  
価格



1L用

林農園の烏龍茶  
ティーバッグ(1リットル用)  
5g×12包

特価 671円(税込)  
通常価格 691円(税込)

原材料名:茶(半発酵茶) 原産国:台湾

ボトルにポンっといれるだけ!

## ごくごく飲める1リットル用

烏龍茶の味わいを手軽に楽しめるように、カットした茶葉を使用しています。一包で約1リットルの烏龍茶を気軽に味わえます。水出しなら冷蔵庫で数時間。お湯だしなら熱湯に入れて2,3分。台湾烏龍茶を身近にお楽しみいただけます。

### 「正直な食べ物を作る」思いが育くむ烏龍茶

くちなシの花のような香りと、美しい黄金色の台湾烏龍茶を届けてくれるのは、烏龍茶作り名人の林(リン)さん親子。子孫の代まで立派な土地を残すべきと有機栽培に取り組み、名人技と努力で香り高い烏龍茶を作っています。現在は息子の和春(ホウチュン)さんに代替わりし、父親の文経(ウエンチン)さんから受け継いだ卓越した技術で、一昼夜かけて香り高い烏龍茶に仕上げています。



(右) 農業の人手不足・後継者難という問題にも新たな道を切り開いている取り組みが評価され、2017年には、台湾の優れた農業者に与えられる「十大神農」を受賞した和春さん





たくさん食べて  
いただきたくて

# 大満足の徳用シリーズ



お家で過ごす時間や家族だんらんのお供にも。毎日の料理、お休みのお菓子作りにも。自然が作り出すミネラルを丸ごと、徳用サイズでお楽しみいただけます！

徳用



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



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

SALE



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 お菓子シリーズ

きな粉の香ばしい風味と  
ほろりとした食感



きな粉くるみ 65g

496円(税込)

原材料名:くるみ(アメリカ)、粗糖  
(さとうきび(国産))、きな粉(大豆  
(国産))(遺伝子組換えの混入を防ぐ  
ため分別)、砂糖(粗糖、糖蜜)、食塩

あおさのりの風味  
アーモンドの  
カリッと食感



アーモンドミックス  
ちりめんのり塩 30g

518円(税込)

原材料名:アーモンド(アメリカ)、  
ちりめん(しらす(静岡県産)、食  
塩)、なたね油、食塩、あおさのり

やさしい甘さと  
懐かしい味わい



黒糖くるみ 65g

496円(税込)

原材料名:くるみ(アメリカ)、加工  
黒糖(粗糖、黒糖、糖蜜)、砂糖(粗  
糖、糖蜜)

ガーリックの風味  
桜えびの  
サクッと食感



アーモンドミックス  
桜えびペペロンチーノ  
30g

518円(税込)

原材料名:アーモンド(アメリカ)素  
干しさくらえび(さくらえび(静  
岡県産))、なたね油、食塩、ガー  
リックパウダー、とうがらし

メープルシロップの風味と  
アーモンドの香ばしさ



メープルアーモンド 40g

561円(税込)

原材料名:ローストアーモンド  
(アーモンド(アメリカ))、メープル  
シロップ(カナダ)、食塩

メープルシロップの甘味  
オートミールの  
ザクッと食感



グラノーラクランチ  
メープル 40g

518円(税込)

原材料名:オートミール(アメリカ製  
造)、小麦粉(国内製造)、メープル  
シロップ(カナダ製造)、アーモン  
ド、こめ油、レーズンペースト、食塩

お子様も食べやすい  
辛さ控えめカレー味



特別  
価格

カシューナッツ  
カレー味 60g

特価 575円(税込)

通常価格 594円(税込)

原材料名:カシューナッツ(スリラン  
カ)、小麦粉(小麦(国産))、ビート糖(て  
ん菜(国産))、コーンスターチ、食塩、な  
たね油、ターメリックパウダー、カレー粉



(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!



# 第3世界ショップ

# お家でカフェ気分

## 手軽に飲める本格チャイ

材料(2人分):

チャイパック 2包  
水 80ml  
牛乳 80ml

作り方:

1. カップに水とチャイパックを入れ、電子レンジ(500W)で90秒温める。
2. 牛乳を加えてさらに90秒温め、チャイパックを軽くしぼって取り出す。



**SALE!!**



チャイパック 3g×12包

**特価462円(税込)**  
通常価格475円(税込)

原材料名: 紅茶(インド)、香辛料(しょうが、シナモン、ナツメグ、レモングラス、クローブ、カルダモン)(スリランカ製造)

南アジア各地では、紅茶とスパイスを煮だした甘いミルクティー、チャイが愛飲されています。これを日本で手軽に楽しめるように作ったのが本品です。チャイパックを煮出し、お好みの量の甘味を加えてください。天気の不安定なこの季節、皆さまに少しでもほっとするひと時をお過ごしただけでしたら幸いです。

お湯を注ぐだけ!

## Stick 飲料

フェアトレードの有機カカオを使用!



Stick黒糖ココア  
13g×5包

**648円(税込)**

原材料名: 黒糖、ココアパウダー  
原産国: スイス

国産原材料のみを使用  
香ばしいほうじ茶の香り



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)

## ココア本来の豊かなコクと香り

### ホットココア おいしい淹れ方(1人分)

ココア…大さじ1 砂糖…大さじ1  
水………大さじ1 牛乳…150ml

1. 小鍋に、ココア、砂糖、水を入れ、混ぜ合わせる。
2. 弱火にかけ、ペースト状になるまでよく練る。
3. 牛乳を少しずつ加えながら混ぜて、中火にして沸騰直前で火を止める。



ココア 110g

**特価691円(税込)**  
通常価格712円(税込)

原材料名: カカオ豆 原産国: スイス



## 緑まぶしいグアテマラの農園から届く パロ・バロンココーヒー



すっきりとした飲み口と  
まるやかな甘み特徴です。

パロ・ブランココーヒー 豆・粉  
各150g

**各972円(税込)**

原材料名: コーヒー豆(生豆原産国 グアテマラ)

## コーヒーへの愛が育む、徹底したこだわりの味 サンタ・フェリサココーヒー



華やかなアロマとキレのある  
後味が特徴です。

サンタ・フェリサココーヒー 豆・粉  
各150g

**各972円(税込)**

原材料名: コーヒー豆(生豆原産国 グアテマラ)

SALE!!



ピスタチオ  
(食塩不使用) 70g

特価 **671円(税込)**  
通常価格 691円(税込)  
原材料名:ピスタチオ  
(アメリカ)



くるみ(生) 65g

**691円(税込)**  
原材料名:くるみ 原産国:アメリカ



オーガニック  
または  
フェアトレード

農業や化学肥料に  
頼らない有機栽培のもの、  
またはフェアトレードの  
原材料を使い、持続可能な  
農業を応援しています。

添加物・食塩不使用

保存料や食塩、油などは  
使用をしておらず、  
素材本来の味を  
楽しむことが  
できます。

# ナッツシリーズ

第3世界  
ショップの



カシューナッツ  
(食塩不使用) 70g

**691円(税込)**  
原材料名:カシューナッツ  
(スリランカ)

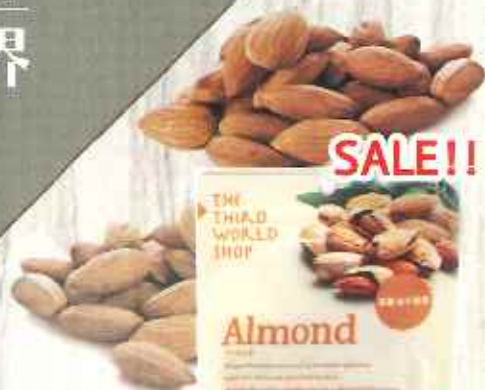


SALE!!



アーモンド  
(食塩不使用) 70g

特価 **671円(税込)**  
通常価格 691円(税込)  
原材料名:アーモンド  
(アメリカ)



ピーカンナッツ  
(ロースト) 65g

**691円(税込)**  
原材料名:ピーカンナッツ  
(アメリカ)



マカダミアナッツ  
(食塩不使用) 65g

**691円(税込)**  
原材料名:マカダミアナッツ  
(マラウイ共和国)



153-0062  
東京都目黒区三田 2-7-10-102  
TEL:03-3791-2147 HP:<https://www.p-alt.co.jp>

Instagram

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!

