

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/15		4/22

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/18		4/25



①0962188888 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。



## 春の組合員拡大キャンペーン開催中！ 4月1日～4月30日まで

考える会の仲間を増やしましょう！  
組合員1人1人が会の営業マン！  
ご近所、お友達、ご紹介ください！

キャンペーン中にご紹介いただくと会のオリジナル商品のプレゼントがあります！

## 今週は「カレー特集！」

### カレーの壺シリーズ(第3世界ショップ)

カレーの壺ペーストはスリランカ風のカレーが作れるスパイスペーストです。手順は簡単！「具材を炒める」「ペーストを絡める」「水分を加える」の3つだけ！  
最短20分で本格的なスパイスカレーができます。



<b>5706</b> <u>カレーの壺オリジナル</u> 220g 702円(税込) 20円引	<b>カレーの壺オリジナルが20円引きでお届け</b> 特別注文書(A4)でご注文ください
<b>5705</b> <u>カレーの壺マイルド</u> 220g 702円(税込)	<b>5707</b> <u>カレーの壺スパイシー</u> 220g 702円(税込)



### 植物素材のカレーフレーク(創健社)

25種類以上のスパイスと植物性素材のみで作ってあります。保存に便利なチャック付パウチです。フレークタイプなので、ドライカレーや炒め物などにもご利用いただけます。1袋で約6皿分作れます。

<b>3343</b> <u>甘口 植物素材のカレーフレーク</u> 135g 518円(税込) 5円引	<b>3344</b> <u>中辛 植物素材のカレーフレーク</u> 135g 518円(税込) 5円引
<b>3345</b> <u>辛口 植物素材のカレーフレーク</u> 135g 518円(税込) 5円引	<b>3346</b> <u>植物素材のデミグラスソース</u> 135g 518円(税込) 5円引

定例注文書(A3)でご注文ください

### 「神山鶏」

非遺伝子組み換えPHFトウモロコシと、非遺伝子組み換えの大豆かすを中心とした、植物性飼料のみを使用しています。解放型鶏舎のなかでできる限りストレスがかからないようにゆったりと飼育しています。抗生物質、抗菌剤は使用していません。飼育日数(約60日)



**1715** 神山鶏 もも  
270g 715円(税込) 10円引

**1716** 神山鶏 むね  
210g 423円(税込) 5円引



### 「島川さんの阿蘇元気豚」

島川さんの阿蘇元気豚から  
ミックススライスを持価でお届け

**1001** ★元気豚ミックススライス  
250g×2 1266円(税込) 15円引

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



### 素材そのままの美味しさ！ドライフルーツ

第3世界ショップのドライフルーツは香料や保存料、着色料など添加物は使用せず、素材本来の味を楽しむことができます。どこで誰が作ったかわかる、作り手の顔が見える商品です。

メキシコ産有機栽培のパイナップル	アメリカ産有機栽培のレーズン	アメリカ産有機栽培品です
<b>5757</b> <u>ドライパイナップル</u> 60g 561円(税込) 14円引	<b>5727</b> <u>レーズン</u> 165g 497円(税込) 15円引	<b>5742</b> <u>ドライフルーツナッツミックス</u> 90g 626円(税込) 17円引



⊕ 食糧難が近づいているという話があっちこちで聞かれるようになった。50年前もそんな話を聞いて農業を仕事にするきっかけになった。それがいよいよ現実に近づいているように思われる。食糧難になる前に何を準備しているといいのだろうと野菜出荷準備で家内と話していた。その中で最も有効なのは米ではないかと 米を含めて穀類が簡単な設備で貯蔵可能であり玄米に至ってはほぼ完全食として機能するのではないかと思う。考える会でも最初のころは年配の方が30キロの米を家の台所に7袋も積んで床が抜けるのではないかと心配しながら購入されていた消費者もいた。戦後の食糧難を経験した人たちにとっては大切な事だったのだろうと思う。私も小学生の頃は米穀通帳というのがあり。米の販売が管理されていた。いつの間になくなり考える会当初にあった国の食糧事務所もなくなってしまった。最後にせつせと食糧難になる前に体に貯蔵しておこうかな2カ月くらいは持つかもしれないなどと会話は終わった。

..4/1 御船町・高丸和彦..

⊕ 今年は今の時期でもまだ寒い日もありますが夏野菜の苗が芽を出してきたり畑の大根なども順調に生育していたりフキなども日に日に大きくなっており、それにつられて気持ちも畑仕事に向かい活動的になっていくのを感じます。人間も動物なので自然環境やサイクルに影響を受けるのかなと感じる部分です。いい季節なので畑仕事も楽しんでいきたいと思えます。

..4/1 御船町・石脇祐介..

⊕ 25℃近くの気温に身体がついていっていません。草もモリモリはえてきて、ちょっとあせりができました。さて、出荷した残りの野菜はたくさん余ったとき、保育園にもっていきます。先日は白菜のナバナ(私のオススメです)をもっていったら、次の日どんだけこちらからあいさつしても話してくれなかったある子が、自分から走って近寄ってきて、「ナバナおいしかった。またちょうだい」と声をかけてくれました。ささいなことですが、美味しい野菜を育てられたら、人を変えることができるのかもと思った出来事でした。

..3/28 合志市・高山きほ&健也..

### 生産者だより(3/30 ラインメッセージより)

こんにちは、KIKI MARKET GARDEN山本です 🌸この週末、桜が見頃ですね 🌸🌸  
畑も、ここはお花畑？な季節です 🌸今出荷してるネギやスティックセニョールも、野花の中での収穫です 🌸もはや隠れてしまってます！ 🙄  
今季の白菜は、例年の時期の苗がうまくいかず、蒔き直して定植したので、結球しそうな頃からの三寒四温で玉にはならず、菜花として出荷しています 🌸白菜をお届けできずでしたが、白菜の菜花もとっても美味しいので、味わっていただけたらと思います 😊  
昨日は、リトルファーマーズの活動で、会のふれあい畑にじゃがいもを植えました 🌸🌸昨年にも続き、今年もいろんな品種を植えましたよ 🌸  
品種で全然違う味やホカホカかしょりか、があるので、初夏の食べ比べが楽しみです 😊寒さも暖かさも味わえるこの季節、みなさま健やかに過ごしてくださいね 🌸 ♀ 🌸



### 配送者だより



◇ こんにちは配送担当の村上です。暑さ、寒さがコロコロと変わって、大変な状況です。今週は暑い日が続いたかと思えば、週末はまた寒さが戻るとのことで、困っております。桜が咲いたかと思えば、雨が強く降ったので、落ちてしまわないか心配です。来週からは新年度ということもあり、気分を一新して過ごしていきたいと思っています。

..3/28 A1・B3・B4コース 村上 卓..

材料  
じゃがいも・2個  
人参・ 1/2本  
玉ねぎ・1/2個  
ピーマン・2個  
なたねしらしめ油・大1

塩・少々  
醤油・少々  
カレー粉・少々  
豚肉・100g

### じゃがいもと彩野菜のカレー炒め

作り方

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚肉 はせん切りにし、豚肉は醤油少々で下味をつけておく。
- ② 豚肉を炒め、水気を切った野菜を炒め、塩、醤油で味をととのえ、カレー粉を加える。

## 野菜・果物だより

### 「大根葉のふりかけ」

「材料」・大根葉 ・塩

- ① 大根葉は茎の太いところを除き、サッとゆでて細かくきざむ。
  - ② 水気をよくしぼり、フライパンや鍋でから煎りして塩で味付けする。
- ※油を使わないのがコツ  
※醤油より塩のほうが大根葉の鮮やかな緑が残り食べやすい。  
※青のり、ごま、粉かつお、チリメンジャコなどを加えてもよい。

### 「長ネギのくたくたスープ」

「材料」・長ネギ ・油 ・塩 ・コショウ

- ① 大根葉は茎の太いところを除き、サッとゆでて細かくきざむ。
  - ② 水気をよくしぼり、フライパンや鍋でから煎りして塩で味付けする。
- ※油を使わないのがコツ  
※醤油より塩のほうが大根葉の鮮やかな緑が残り食べやすい。  
※青のり、ごま、粉かつお、チリメンジャコなどを加えてもよい。

### 「ネギのお焼き」

「材料」・ネギ ・小麦粉 ・かつお削り  
・青のり ・油 ・ソースかポン酢醤油

- ① ネギを5mmに切る。
  - ② 小麦粉を天ぷらの衣くらいの濃さに溶いてネギを混ぜる。
  - ③ フライパンに油をひいて②を薄めにいれて焼く。
  - ④ かつお削り、青のりをかけてソースやポン酢醤油で食べる。
- ※青菜を細かくきざんだお焼きなど、バリエーションはいろいろです。

ネギのシーズンも  
もうすぐ終わります

### 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、サラダなど生食がおススメです。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。



### 「菊芋」をお届けします

菊芋は菊に似た花が咲く事で「菊芋」と呼ばれているそうです。見た目は生姜ににているんですが、キク科ヒマワリ属の多年草でごぼうの仲間だそうです。イヌリンという成分が豊富に含まれているそうで、生のままスライスしてサラダに加えたり、煮物や揚げ物(天ぷらやす揚げ)、キンピラ、お味噌汁に入れたり、いろんな料理に使用できます。

## 御領ブロック 島川さん宅での高菜折りの報告

3月22日 高菜折り@阿蘇市島川さんち20人(子ども8)参加でした。

寒さで例年より小さめの高菜でしたが、畑一面高菜畑でした。みなさん集中して1時間超えて、たくさん折りました。20人で60キロほど！！折った後は、それぞれで塩で揉みながら漬けました。

浅漬け、古漬け、高菜ラー油にしたり、高菜が漬かるのが楽しみです！

島川さんの豚肉で作った豚汁も絶品でした ✨

島川さんからの差し入れ、高菜の古漬け、筍メンマ、生姜の佃煮、ほうれん草の和物、山菜佃煮なども美味しかったです。また来年も来たい！と参加者からの声もありました～！

島川さん、ありがとうございました(^)





# カレー・ハヤシ・シチューセール！！

<b>1001</b>	★元気豚ミックススライス	250g×2	1266円	→ 15円引
<b>1018</b>	★元気豚ミックススライス	250g×4	2459円	→ 25円引
<b>1288</b>	(BS)牛ミンチ	200g	722円	→ 10円引
<b>1289</b>	(BS)牛ミンチセット	200g×2	1422円	→ 15円引
<b>1299</b>	(BS)合挽きミンチ	200g	570円	→ 10円引
<b>1298</b>	(BS)合挽きミンチセット	200g×2	1121円	→ 15円引
<b>1715</b>	神山鶏 もも	270g	715円	→ 10円引
<b>1716</b>	神山鶏 むね	210g	423円	→ 5円引

<b>1723</b>	神山鶏 ミンチ	200g	557円	→ 10円引
<b>3341</b>	アショカのカレー粉	52g	625円	→ 10円引
<b>3344</b>	中辛植物素材のカレーフレーク	135g	518円	→ 5円引
<b>3345</b>	辛口植物素材のカレーフレーク	135g	518円	→ 5円引
<b>3343</b>	甘口植物素材のカレーフレーク	135g	518円	→ 5円引
<b>3342</b>	ハヤシルー	115g×2	551円	→ 10円引
<b>3347</b>	コーンシチューフレーク	180g	540円	→ 10円引
<b>3346</b>	植物素材のデミグラスソース	135g	518円	→ 5円引

## ◆特注品「第三世界ショップ」より

<b>5708</b>	カレーの壺チャツネ	260g	734円	→ 21円引
<b>5706</b>	カレーの壺オリジナル	220g	702円	→ 20円引
<b>5763</b>	レトルト・カレーの壺チキンカレー	180g	562円	→ 14円引

<b>5757</b>	ドライパイナップル	60g	561円	→ 14円引
<b>5727</b>	レーズン	165g	497円	→ 15円引
<b>5742</b>	ドライフルーツナッツミックス	90g	626円	→ 17円引

## 今週の特注品

..4/29..5/2届け..

### ☆ライブコットン「エコお掃除カタログ」

人の体にやさしく安心で、環境にも負担をかけずにECOお掃除。お子様やペットのいるご家庭にはおすすめです！

### ☆創健社「みんな大好き 麺類特集！」

2ヶ月に1回

創健社のおすすめ麺「ノンフライ麺」「お湯かけ麺」の他、讃岐うどんや、特選そば等の取り扱いです。

### ☆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。

### ☆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。

## ♥私のお気に入り商品

..お石灰さんより..

先日、しんごお風呂を食べるとき、今すぐカレー食べたいと、非常食用の第三世界ショップのレトルトチキンカレーいただきました。あつという間にカフェ気分。スパイス香るおいしいカレーでした。



### チキンカレー(辛口)

辛口タイプ。平飼鶏に玉ねぎとココナッツミルクをあわせ、パンチのあるスパイスで仕上げました。溶けた玉ねぎとココナッツミルクの甘みと、後引く辛さがくせになります。

※カレーリーフや、粒々のマスタード(シード)が入っていますが、そのままお召し上がりいただけます。

## カレーの壺ペーストで作る日本のカレー



材料(4人分)	
たまねぎ 1個	にんじん 1/2本
じゃがいも 1個	トマト 1個
にんにく 1片	しょうが 1片
鶏もも肉 200g	カレーの壺 大さじ3
米粉 大さじ2	水 250ml
油 適量	塩・こしょう 適量

### 作り方

- 1.たまねぎは薄切り、にんにくとしょうがはみじん切り、トマトはざく切り、にんじんとじゃがいもは皮をむきひと口大に切る。鶏もも肉には一口大に切り、塩・こしょうで下味を付ける。
- 2.鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒めたら、たまねぎを入れ色づくまで炒める。
- 3.鶏もも肉を入れ、表面に焼き色を付ける。お好みのカレーの壺ペーストを入れて、スパイスの良い香りがするまで炒める。
- 4.米粉を入れて、全体になじませる。
- 5.水、トマト、にんじん、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで煮込む。
- 6.塩を入れて、味を調える。

## 卵のご連絡

不足時はご迷惑をおかけいたしました。暖かくなってきて卵が増えてきましたので、ご利用よろしくお願ひします。

# 考える会 掲示板

☆組合員名 ( 永田豊子 )

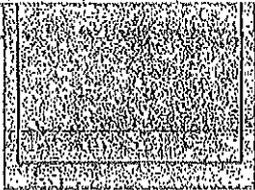
3月22日(土曜日). 阿蘇たけな折りを計画し  
袋け入りに頂いた 島川さん夫妻. 下田さんの奥さん.  
お世話にはお. ありがとうございます。  
美味い脇針を作ったのは 前田さん. ありがとうございます。  
阿蘇高菜を葉やきにして食べたのは初めてでした。お.  
苦味がなくて美味しかったです。粉はボイルして古漬けの  
高菜と一緒に炒め煮の具にしたら. 沖ました美味くて.  
最高でした。『阿蘇高菜』は母が葉汁にしていたので  
ちゃんと親孝行も出来た。ありがとうございます。

実名 イニシャル 台所ネーム ( m.k )

いつも 会のおいしい野菜で 健康に 過ごさせて頂き 感謝しています  
最近 お野菜の鮮やかさに感動しています。お.  
しかもお. 美味しく思えば 洗った土を落とすのに 緑色に  
染まっているのが最近多いです。1つの袋の全部緑色に染まると他の袋の  
ものも染めてお. 全部も全部緑色に. 洗ったお. 洗ったお.  
お. 保管されているお. 洗ったお. 洗ったお.

※事務局より返答※

今の時期のじゃが芋は北海道が仕入れています。じゃが芋の入荷はダンボールに入った状態です。それを光があたらないように、屋内に入れて、さらに寒冷紗でかこうようにして保管しています。なので会での保管の問題ではなく、産地(北海道)での管理の問題ではないかと思われまますので、来シーズンに向けて改善できるように対策をとってもらいます。



健軍ブロック

## 逆援農のお知らせ

桜の花も咲き、春爛漫の季節になりました。  
生産者、島川様・山本様をお迎えして交流会を計画しました。

### 記

日時 4月21日(月)11:30~  
場所 サンカクさん(池田様宅)  
泉が丘小学校正門前

- ◆会の野菜を使って、ランチバイキングをお願いしています。
- ◆参加希望の方は、原田(090-7156-2203)までご連絡ください。
- ◆申込み締切 4/16

★他ブロックからのご参加もお待ちしております



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 アシヨカのカレー粉(袋入) 52g 625円 <b>10円引</b>	3711	★久保さんの麦茶500g562円	89	★手土産白米5kg 4098円(紙袋)	休	4001	ハーフの香り液体石けん800ml 1263円	4059	トレットパター 太六芯無6ロール 567円
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 779円	休	3344 中辛植物素材のカレー粉135g 518円 <b>5円引</b>	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 675円	90	★手土産白米2kg 1871円(紙袋)	休	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 <b>5円引</b>	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g735円	98	★手土産玄米5kg 3457円(紙袋)	休	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 <b>5円引</b>	3715	ハト麦茶 400g 561円 かめま	99	★手土産玄米2kg 1614円(紙袋)	休	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗剤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 <b>10円引</b>	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 <b>10円引</b>	3728	下田さんの釜炒り茶ティールック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)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 <b>5円引</b>	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 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7-ルイ(藤本製茶)3g×10 716円	3544	黒こしょうおかき 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>		<b>料理酒</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 岳間茶得用くき茶(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	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3089円	
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	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>			3321 ピーナッツクリーム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	<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		3279 メープルシロップ 330g 1598円 <b>59円引</b>	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 終了	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>		
3286	練りからしチューブ49g 397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 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40g452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 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		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	
3265	ウスターソース360ml 430円ヒカリ		3337 すり黒ごま(宮崎)30g 519円			3542	野菜スティック 110g 375円 再登場	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	
3275	中濃ソース 300ml 507円 創健社		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>	
3276	濃口ソース 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	<b>ワイン、自然酒・ビール</b>	
3280	オイスターソース 140g 581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) 58g220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	
3266	トマトケチャップ(大)チューブ500g639円		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	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	
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g551円		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	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	
3269	トマトピューレ320g 406円		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	3518	牛乳かりんとう 100g 275円	4034	タッチル石けんはみがきジェル 80g505円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1747円	
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g628円 <b>廃盤の為在庫限り</b>		3391 ★乾うどん200g296円 久保さんの小麦粉 <b>限定</b> 休	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5770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	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 2006円	
			3393 ★徳用乾うどん200g×5袋 1454円 <b>限定</b> 休	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</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	<b>ふりかけ・缶詰</b>		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	<b>パックス(太陽油脂)商品</b>		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>		4041	パックス石けんハミガキ120g 471円			
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160g3缶5450円	3325	のり佃煮(瓶)95g 408円 創健社	4042	パックスチャロン ハンドクリーム70g 954円			
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 創健社再開	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	4043	パックスチャロン 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>		
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190g3缶5129円	3305	えびいりこふりかけ 40g 430円	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1459円	<b>◇マル球産業株式会社</b>		
3095	地だいず 300g 413円		3372 味噌らーめん3食 611円 創健社再開	<b>創健社ジュース</b>		3326	ペニ花オイルのツナ缶 90g 562円	4045	パックス酸素系漂白剤ボトル430g 617円	<b>お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格21780円</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 創健社再開	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	4046	パックス酸素系漂白剤詰替用500g 617円	4086		
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 創健社再開	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	<b>化粧品</b>		4085	スープの力DX 標準価格50600円 期間限定価格46200円	
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	グリーンドライ味噌汁5食674円	<b>化粧品</b>		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	
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 <b>限定</b> 終	3349	グリーンドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食674円	<b>化粧品</b>		4053	★へちま水(原液)300ml 855円 休	
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 ※他の肥料は販売終了となりました。</b>		<b>化粧品</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	<b>★これ一つで野菜が作れる配合肥料 5kg/5㎡分 1540円 新商品</b>		<b>化粧品</b>				
			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	4109		<b>化粧品</b>				
			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			<b>化粧品</b>				

縦合計 ( )

No.17

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

提出日	火コース 4/15	金コース 4/18
-----	-----------	-----------

# 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)537円(込)	5/7(水)		5/2(金)	
		5/13(火)		5/9(金)	
		5/20(火)		5/16(金)	
		5/27(火)		5/23(金)	
				5/30(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。

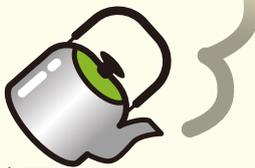
## 卵 5月予約注文書

提出日

火コース 4/15

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
7日 (水)	21	普通卵 5k g	3,643	
	22	普通卵 3k g	2,186	
	23	有精卵 3k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
13日	21	普通卵 5k g	3,643	
	22	普通卵 3k g	2,186	
	23	有精卵 3k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
20日	21	普通卵 5k g	3,643	
	22	普通卵 3k g	2,186	
	23	有精卵 3k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	
27日	21	普通卵 5k g	3,643	
	22	普通卵 3k g	2,186	
	23	有精卵 3k 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 5k g	3,643	
	22	普通卵 3k g	2,186	
	23	有精卵 3k g	3,643	
	24	卵 10個パック	499	
	26	有精卵 6個パック	499	

有精卵 3k gは数が足りないときは普通卵3k 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。



# お湯かけ 麺

コシのある無かん水麺

湯もどりが良く、のびづらい独自の製法で、卵・かん水を使わず植物油で揚げた麺と特製スープ・つゆのお湯かけ麺シリーズ。環境に配慮し、カップに入れておりません。ご家庭のどんぶりなどの器に入れてお召し上がり下さい。

ラーメン・うどん・そばとバリエーション豊富にご用意しました。

## こだわりの麺

卵・かん水  
不使用

卵・かん水を使用せず、コシとのだごしの良さをお楽しみいただけます。

独自製法

湯もどりが良く、のびづらい独自の製法で作りました。

植物油使用

揚げ油は植物油を使用しています。

海水塩使用

食塩はにがりを含んだ海水塩を使用しています。

## おいしいお召し上がり方



1. どんぶりに麺を傾かないように入れます。

●麺は面積の広い平らな方を上にしてどんぶりに入れて下さい。

※どんぶりは事前に温めてからお使いいただくとお湯が冷めにくく、より一層おいしく召し上がれます。



2. 添付の特製スープをどんぶりに加え、熱湯約400ml(約2カップ)入れラップかフタをして下さい。

※味の濃さは、お好みにより、お湯の量で調節してください。



3. ラーメン、そばは3分、うどんは5分たったらできあがりです。

## 豊富なバリエーション

ラーメン3種、うどん2種、そば2種の豊富なバリエーション。

特製スープ・つゆに使用している、糖類はうまみを残した粗糖、食塩は麺同様、にがりを含んだ海水塩を使用しています。

### ラーメン



国内産小麦粉を100%使用した麺を使用。



チキンしょうゆ  
ラーメン

鶏だしをふんだんに使い、遺伝子組換えしていない大豆を使用した醤油のおいしさ野菜のうまみで仕上げました。



シーフードしお  
ラーメン

えび・いか・ホタテ・あさり・昆布などの魚介類のおいしさに野菜のうまみを加えて風味豊かに仕上げました。



コラーゲン味噌  
ラーメン

野菜の旨みとスパイスやごまの香りが引き立つコクが深い味噌味です。国内産ポーク由来コラーゲンペプチドを1000mg配合し、よりまるやかで麺との相性を一層豊かにしています。



わかめうどん

かつおと昆布のだしを効かせ、醤油の風味引き立つ香り高い味わい。飽きのこないあっさりとしたつゆは麺と具材のわかめとの相性を一層豊かにしています。



植物素材  
カレーうどん

動物性の油脂・ブイヨン・エキスをせず、植物素材のみで仕上げました。スパイスの豊かな香りとまるやかなコクの和風仕立てです。



わかめそば

かつおと昆布のだしを効かせ、醤油の風味引き立つ味わいです。甘さひかえめに仕上げたつゆは麺と具材のわかめとの相性を一層豊かにしています。



鳥南ばん味そば

鶏の旨みにほのかにゆずを効かせ、だしの風味引き立つ味わいです。



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/oyukakemen/>



※イメージ写真は調理例です。

# 有機ノンフライラーメン



※写真は調理イメージです。

麺の小麦粉は北米産有機小麦粉と瀬戸内海の塩のみを使用し、澱粉などのつなぎを使わず独自の製法でコシを出しました。油で揚げず、丁寧に蒸し上げ乾燥させたノンフライ麺ですので生麺に近い食感をお楽しみいただけます。

**有機 JAS 認証品**

約半世紀に渡り無かん水・化学調味料不使用の即席麺を作り続けてきた創健社グループ企業の『高橋製麺株式会社』による、自社有機認証工場で作上げた有機 JAS 認証品です。

**環境に優しい商品づくり**

パッケージフィルムの一部をより環境に優しい植物由来の原料を使用したものに随時変更して行きます。



**かん水・澱粉不使用**

麺にはかん水・澱粉などのつなぎは使用していません。

## こだわりの麺

**北米産有機小麦粉を100% 使用**

輸入小麦輸入量と有機麦輸入量

2018年度の小麦は約565万トン輸入されました。対して、小麦を含む麦全体（小麦・大麦・はだか麦を含む）にはなりますが、外国で有機格付をされ日本向けに出荷されたものは2,177トンで、小麦以外も含めても約 0.04% にも満たない状況です。

2018年度 小麦の輸入量と  
外国で格付された有機麦（小麦・大麦・はだか麦等含む）  
日本向け出荷量



出典：農林水産省 平成 30 年度有機農産物などの格付実績  
農林水産物輸出入概況 2018 年（平成 30 年）

**かん水・澱粉不使用**

かん水・澱粉などのつなぎを使わず独自の製法でコシを出しました。

**ノンフライ麺**

油で揚げず、丁寧に蒸し上げ乾燥させたノンフライ麺ですので生麺に近い食感をお楽しみいただけます。

**有機即席ラーメン**  
(スープなし)



お好みのお召し上がり方で楽しみ頂けるよう、スープは付けていません。ラーメン、焼きそば、冷麺、サラダ麺、ジャージャー麺、つけめん、鍋のシメなど季節を通じて幅広くお使い頂けます。コレステロール・トランス脂肪酸はゼロですので、コレステロールや油が気になる方にもおすすめです。

## こだわりの特製スープ

有機べに花油とごま油を合わせ、まるやかさと香ばしさを出しました。旨味を残した有機砂糖を使用し、深みのある味わいに仕上げました。



有機醤油の豊かな風味に、ポークやチキン、有機にんにく、宗田節などの旨味を効かせたコクのあるおいしさです。



有機味噌の豊かな風味に、ポーク・有機にんにく・しょうがなどの旨味を効かせたコクのあるおいしさです。



にがりを含んだ粗塩に宗田節・有機にんにく・しょうがなどの旨味を効かせたコクのあるおいしさです。

## 世界の有機農業取組面積

有機農業取組面積 世界の状況

世界の有機農業取組面積は、2018 年では約 71.5 百万ヘクタールで、全耕地面積に対する有機農業取組面積は約 1.5% でした。1999年から2018年の間に世界の有機農業取組面積は、約6.5倍に拡大していますが、まだまだ全耕地面積と比較すると大変少なくなっています。欧州諸国では取組面積割合が高いですが、アメリカ、中国、日本は低く1%にも満たないことがわかります。

## 有機原料で美味しく

まだまだ世界での有機農業取組面積も少ないため、商品開発の際には欲しい原料が有機でないという事も多く、有機原料のみで美味しく作りあげるのに大変苦労しました。もちろん化学調味料不使用のため、有機原料の素材の味を活かして美味しく仕上げた有機ノンフライラーメンを是非お楽しみください。

2018 年世界の有機農業取組面積 (千ha) と  
全耕地面積に占める割合 (%)

イタリア	1,958 千ha	15.8%
スペイン	2,246 千ha	9.6%
ドイツ	1,521 千ha	9.1%
フランス	2,035 千ha	7.3%
イギリス	2.7% 457 千ha	
アメリカ	0.6% 2,023 千ha	
中国	0.6% 3,135 千ha	
日本	0.2% 11 千ha	※日本は有機 JAS を取得している面積のみ計上

出典：農林水産省 有機農業をめぐる事情 (令和 2 年 9 月)  
FiBL & IFoAM The World of Organic Agriculture statistics & Emerging trends 2019



この商品の詳しい説明はこちら >>

[https://sokensha.co.jp/pickup/og\\_ ramen/](https://sokensha.co.jp/pickup/og_ ramen/)



# No.17 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文
数			

配送日	火コース <b>4/29</b> 金コース <b>5/2</b>	提出日	火コース 4/15 金コース 4/18
-----	----------------------------------	-----	------------------------



## 創健社のおすすめ麺 (2ヵ月1回)

創健社の麺類いろいろ、2ヵ月に1回の企画です。  
お見逃しなく！

商品No.	商 品 名	注文数	価格
<b>●有機JAS認定のノンフライ麺</b>			
5575	有機ノンフライ即席ラーメン(スープなし) 75g×3		577
5576	有機ノンフライ醤油ラーメン 110g×3		891
5577	有機ノンフライ味噌ラーメン 121g×3		891
5578	有機ノンフライ塩ラーメン 110g×3		891
<b>●お湯かけ麺</b>			
5568	お湯かけ麺 烏南ばん味そば 71g×3		664
5567	お湯かけ麺 わかめそば 72g×3		664
5564	お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 75g×3		664
5565	お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 73g×3		697
5572	お湯かけ麺 コラーゲン味噌ラーメン 75g×3		680
5570	お湯かけ麺 わかめうどん 72g×3 <b>☆一番人気!</b>		697
5569	お湯かけ麺 植物素材カレーうどん 81g×3		713
<b>●創健社の麺類いろいろ</b>			
5592	国産小麦の讃岐うどん 240g		270
5593	厳選干しうどん伝統製法讃岐うどん 250g		270
5558	特撰そば 200g		443
5561	ソース焼きそば 111.3g×3		599
5563	発芽玄米らーめん 103g×3		664
5547	ベジとんこつ風らーめん 100g×3		729
5667	湯麺(タンメン) 112g×3		778
5668	酸辣湯麺(サンラータンメン) 111g×3		729
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>すこ~しお買い得!</b> </div>			
5560	らーめん5種15袋セット(みそ3 塩3 四川3 博多風3 醤油3)		3,110

※2025.6月より値上げ予定です！

# No.17 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 4/29	金コース 5/2	提出日	火コース 4/15	金コース 4/18
-----	-----------	----------	-----	-----------	-----------

## 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は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。

No.	商品名		注文数	規格	価格
1844	鶏混ぜご飯の素	人参、ごぼう、椎茸など野菜もたっぷり入った具沢山の混ぜご飯の素。醤油ベースで純和風の味付		150 g	509
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	452
1981	大豆入りひじき煮	昔ながらの純和風の優しい美味しさをお楽しみください。袋から出し自然解凍して、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		80 g	441
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	523
1816	からあげ	サクッと美味しいからあげが楽しめます。自然解凍しオーブ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、オーブ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	すきやき風コロツケ <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、フライパンやオーブ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
<b>大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜</b>					
1952	車麩のフライ			5個	547
1953	グッドミーを使ったミートボール			10個	560
1954	グッドミーを使ったメンチカツ			4個	519
1955	グッドミーのベジタブルミートソース			140g	470
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン			180g	477
1985	グッドミーそばろみそ風	一口食べたら痛み付きになります。ベジに関わらずどんな料理にも合います。便利さもさることながら美味しい、嘘か、誠かは自分の舌でお試し下さい。		80 g	486
1986	グッドミーパクパク餃子	餃子嫌いの方は聞いたことがありません、売れすぎて一時中止した商品のリメイク版、新工場稼働に伴い製造開始、改めてよろしくお願致します。		12個	422

# 3

## ステップで 本格カレー

# カレーの壺



カレーの壺ペーストは、スリランカ風のカレーが作れるスパイスペーストです。  
手順は簡単、**具材を炒める** **ペーストを絡める** **水分を加える** の3つだけ!!  
最短20分で本格的なスパイスカレーが完成します。

辛さレベル

辛さレベル

辛さレベル



### カレーの壺 オリジナル

200g(約20皿分)

特価 **680円(税込)**  
通常価格 702円(税込)

原材料名: トマトペースト、醸造酢、レモングラス、食塩、たまねぎ、米、にんにく、しょうが、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、ガランガル、その他香辛料 原産国: スリランカ



### カレーの壺 マイルド

200g(約20皿分)

702円(税込)

原材料名: 醸造酢、食塩、コリアンダー、粗糖、米、にんにく、ターメリック、クミン、たまねぎ、タマリンド、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、しょうが、その他香辛料 原産国: スリランカ



### カレーの壺 スパイシー

200g(約20皿分)

702円(税込)

原材料名: 醸造酢、食塩、タマリンド、しょうが、たまねぎ、とうがらし、にんにく、米、コリアンダー、乾燥ココナッツ、ココナッツオイル、その他香辛料 原産国: スリランカ

SALE

## ココナッツミルクの野菜カレー

材料(2人分)	しょうが 1/2片
ズッキーニ 1本	カレーの壺ペースト 大さじ1.5
たまねぎ 1個	ココナッツミルク 200ml(1缶)
トマト 2個	油 適量
にんにく 1/2片	塩 少々

- 鍋に油を熱し、みじん切りのにんにく、しょうがを入れて炒める。
- スライスしたズッキーニ、たまねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- カレーの壺を絡め、スパイスの良い香りがするまで炒める。
- トマト、ココナッツミルクを入れて、具に火が通るまで煮る。塩で味を調える。



### ココナッツミルク

200ml  
388円(税込)

原材料名: ココナッツ/安定剤(グアーガム) 原産国: スリランカ

から揚げやサラダのソース、炒め物や煮物の味付けなどさまざまな場面で活躍します。ぜひ一度お試しください!



## マンゴーとスパイスを煮込んだ ジャム状の甘辛調味料

SALE



### チャツネ 240g

特価 **712円(税込)**  
通常価格 734円(税込)

原材料名: 粗糖、マンゴー、にんにく、醸造酢、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし/増粘剤(ペクチン: オレンジ由来) 原産国: スリランカ

# マリオさん一家の工場から届く「カレーの壺シリーズ」

マリオさんたちは、スリランカのスパイス農家の自立支援や従業員の福利厚生など、地域の発展に日々取り組む生産者です。工場では、「いかなる差別もしない。宗教、男女、障がいの有無で判断しない」というポリシーを掲げ、奨学金制度なども積極的に実施しています。さらに、価格競争に振り回されていた地域の**小規模農家に技術指導**を行うことで、多くの農家が高品質なスパイスを生産できるようになり、収入が安定しました。なにより自分の手で発展をつかむチャンスを得たことで、農家の誇りを養い、**自立を促す**ことに繋がっています。



左：南アジアの地図  
スリランカはしずく型の島国です

中央：息子のシェランさんへ世代交代が進んでいます

右：工場で働く従業員

## 忙しい日は、レトルトカレー



**辛さ控えめ**  
ひよこ豆カレー 180g  
561円(税込)

原材料名:ココナッツミルク、ひよこ豆、ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料、トマトペースト、醸造酢、食塩、粗糖、米 原産国:スリランカ



**辛口**  
チキンカレー 180g  
特価**545円(税込)** 通常価格561円(税込)

原材料名:たまねぎ、鶏肉、ココナッツミルク、香辛料、ココナッツオイル、トマトペースト、食塩、醸造酢、米、乾燥ココナッツ 原産国:スリランカ

## じっくり作る、スパイスセット

スリランカでカレー作りに使われている、**丸ごとのスパイス&ハーブと粉末スパイス**のセットです。作り出すとすぐに爽やかで魅力的な香りが漂います。たっぷりのスパイスとハーブで作るカレーは、繊細な風味と複雑な味わいが絶品です！

スリカレー 34g  
561円(税込)

原材料名:コリアンダー、クミン、フェネグリーク、シナモン、とうがらし、カレーリーフ、スクリューパーン、レモングラス、ターメリック、クローブ、カルダモン 原産国:スリランカ



## 本格旨辛

1回で2~3人分が作れます。

詳しいレシピはこちらから→



カルポルカレーペースト 80g  
378円(税込)

原材料名:[カレーペースト]ココナッツオイル、醸造酢、乾燥ココナッツ、タマリンド、しょうが、たまねぎ、とうがらし、食塩、にんにく、コリアンダー、スクリューパーン、米、フェネグリーク、こしょう、カレーリーフ、シナモン、クミン、フェネグリーク、マスタートード、ターメリック、レモングラス、カルダモン、クローブ【ターメリックパウダー】ターメリック 原産国:スリランカ



ジャフナカレーペースト 60g  
378円(税込)

原材料名:醸造酢、トマトペースト、ココナッツオイル、とうがらし、米、食塩、粗糖、コリアンダー、乾燥ココナッツ、にんにく、タマリンド、カレーリーフ、たまねぎ、しょうが、クミン、こしょう、フェネグリーク、ターメリック 原産国:スリランカ

パウダー  
3種

スパイス&  
ハーブ 6種



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



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



# 素材そのままの美味しさ

小腹が  
空いたら

シンプルな  
原材料

# ドライフルーツ



SALE



絶妙な酸味と甘味  
生パインに  
負けない香り!

ドライパイナップル(無加糖) 60g

特価 **545円(税込)**

通常価格561円(税込)

原材料名:ドライパイナップル 原産国:メキシコ

完熟マンゴーの甘さにびっくり!!  
食物繊維と葉酸が豊富です



ドライマンゴー(無加糖) 65g

**626円(税込)**

原材料名:マンゴー 原産国:メキシコ

食物繊維、カリウム、鉄分、銅、  
葉酸を含んでいます



ヨーグルトと食べる  
ドライフルーツ 100g

**691円(税込)**

原材料名:ドライマンゴー(メキシコ製造)、  
ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)  
(アメリカ製造)、レーズン(アメリカ製造)、  
ドライパイナップル(メキシコ製造)

貧血予防に役立つ鉄分が、  
実はプルーンよりも豊富です!

SALE



レーズン 165g

特価 **481円(税込)**

通常価格496円(税込)

原材料名:レーズン 原産国:アメリカ

皮付きでほどよい噛み応え!  
食物繊維とカリウム、  
ビタミンEを豊富に含みます



プルーン(種抜き) 120g

**691円(税込)**

原材料名:プルーン 原産国:アメリカ

食物繊維、鉄分が豊富で、カリウム、  
カルシウム、銅を含んでいます



干しいちじく 120g

**799円(税込)**

原材料名:干しいちじく 原産国:アメリカ

肌の老化防止によいとされる  
ポリフェノールを含んでいます

ドライクランベリー 80g

**561円(税込)**

原材料名:クランベリー、粗糖、ひまわり油 原産国:アメリカ



ビタミンEが豊富で、食物繊維、  
カリウム、鉄分を含んでいます

ドライフルーツ・  
ナッツミックス 90g

特価 **608円(税込)**

通常価格626円(税込)

原材料名:レーズン(アメリカ製造)、  
ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、  
ひまわり油)(アメリカ製造)、スライスアー  
モンド(国内製造)、くるみ(アメリカ)

SALE



# リックさんが作る 極上メープルシロップ

メープルシロップが生産されるのは、サトウカエデの原生林が広がる、カナダ南東部などのごく一部の地域です。夏はある程度暑く、冬はマイナス30℃にもなる寒さ。この厳しい気候条件が、サトウカエデの樹液の採取を可能にします。冬の終わりから春のはじめにかけて収穫をします。

またメープルシロップには4段階の等級があり、「リックさんのメープルシロップ」は「ゴールデン（ヘデリケートテイスト）」等級です。もっとも早い時期に収穫されたサトウカエデの樹液からつくられ、名前の通り美しい黄金色をしています。非常に繊細な味わいと上品な甘さが特徴です。



メープルシロップの4等級



【出典：ケベック・メープル製品生産者協会】

リックさんは自然に触れるのが大好きで、サトウカエデの林を心から愛しています。林の中を歌いながらスキップして歩き、そして木に抱きついてキスをします。その様子はまるで木々と会話をしているようです。一日一回は林に入り、それぞれの木が元気であるかどうか確認し、朽ちている木があったら拾って整備するなどして、いつも林のことを気にかけています。林の中になると元気をもらえると云います。



丁寧に作られた「リックさんのメープルシロップ」は、素材の味をじゃませずに旨みを引き立てるのが得意。パンやヨーグルトにそのままかけても、料理のソースに使ってもその魅力が引き立ちます。肉類との相性も良く、ソーセージや豚肉のソーテーにもおすすすめです。



## 【メープルシュガーとは】

メープルシロップをさらに煮詰めて水分を飛ばしたものです。サラサラとした細かいパウダータイプで、砂糖の代わりとして様々な料理に使うことができます。天然のやさしい甘さをぜひご活用ください。

## 砂糖の代わりにもどうぞ

リックさんの  
メープルシュガー / 125g

1,209円(税込)

原材料名：メープルシロップ  
原産国名：カナダ



SALE



定番・安心のおいしさ

リックさんの  
メープルシロップ  
ゴールデン  
(デリケートテイスト)  
/330g

特価 1,535円(税込)  
通常価格 1,598円(税込)

原材料名：かえて樹液  
原産国名：カナダ

# No.17 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 **4/29**

金コース **5/2**

提出日 火コース 4/15  
金コース 4/18

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 <b>ドライバナナナッブル 60g 14円引</b>		561
5703 カレーの壺ココナツミルク200ml		389	5876 プルーン 120g		691
5708 <b>カレーの壺チャツネ 260g 21円引</b>		734	5724 ドライ克蘭ベリー 80g		562
5704 カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		562	5727 <b>レーズン 165g 15円引</b>		497
5705 カレーの壺マイルド220g		702	5742 <b>ドライフルーツナツツミックス90g 17円引</b>		626
5706 <b>カレーの壺オリジナル220g 20円引</b>		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		691
5782 カレーの壺 カルポルカレーペースト		378	5751 ピ스타チオ 70g		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 <b>トルト・カレーの壺 残カレー 辛口 180g 14円引</b>		562	5734 マカデミアナツツ 65g		691
5875 <b>トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g</b>		562	5737 カシューナツツ 食塩不使用 70g		691
5764 <b>トルト・カレーの壺 ホクカレー 中辛 180g 終了</b>		497	5872 ピーカンナツツ(ロースト) 65g		691
5995 <b>トルト・カレーの壺 キマカレー 辛口180g 終了</b>		562	5736 よくばりナツツ 80g		691
<b>飲み物</b>			5887 徳用ミックスナツツ 200g		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	<b>終了</b>	540	5738 カシューナツツ カレー味 60g		594
5710 アールグレイ紅茶 80g	<b>終了</b>	864	5867 スドン村の黒くるみ 55g		583
5709 ダージリンティー 80g 在庫なくなり次第終		1,296			
5746 <b>ティバツグ アールグレイ紅茶1.8g×14包 終了</b>		518			
5715 ココア 110g		713			
5712 チャイパック 3g×12		475			
5991 Stick ほうじ茶ラテ 65g(13g×5包)		648			
5990 Stick 黒糖ココア 65g(13g×5包)		648			
5993 ぼくらが作った煎茶 70g		918			
5994 ぼくらが作った焙じ茶 100g		648			
5767 林農園の烏龍茶 70g		950			
5769 林農園の烏龍茶(ティバツグ)1L用(5g×12包)		691			
5768 林農園の烏龍茶(ティバツグ)(1.5g×10包)	<b>終了</b>	518			
5881 Artisan 水出しアイスコーヒー15g×6包		734			
5877 ヒマヤ山麓ハチミツ 300g		1,944			
5868 リックさんのメープルシュガー 125g		1,210			
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			
5873 シンガラジャの天日塩 150g		410			
5772 オートミール 450g		950			
5869 メープルグラノーラ(オリジナル) 220g		1,166			
5732 グラノーラ克蘭チメープル 40g		518			
5722 アーモンドミックスちりめんのり塩 30g		518			
5731 アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ 30g		518			

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。