

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
4/29 5/7 (水)

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
5/2 5/9



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。

予約注文

「梅 らっきょう 新にんにく」

初夏の手仕事始めましょう！

会の生産者が、農薬や化学肥料、除草剤などは一切使用せずに、愛情をたっぷりそいで育てた「梅」「らっきょう」「にんにく」の予約注文です。年に1回だけの超季節限定！ご注文忘れのないようご注意ください。※にんにくは年1回だけではありません



※ご注文は特別注文書(A4)でお願いいたします。B5の注文用紙には記入されないでください

508 青梅	232 赤じそ	171 にんにく	186 らっきょう
2kg 1086円(税込)	500g 696円(税込)	500g 845円(税込)	1kg 725円(税込)

お酢、醤油、お塩など特価でお届け！

昨年大好評により再登場！「氷砂糖」



お酢、醤油、塩、砂糖など、特価でのご案内です。全て考える会の材料で美味しく作ってください



一般的な氷砂糖のほとんどは「クリスタル氷糖」といって回転式ドラムで大量に3〜4日で作るもの。藤田氷糖は「ロック氷糖」という昔ながらの製法により北海道産のてんさい糖液を1ヶ月かけ、じっくり自然結晶させています。この製法の氷砂糖は透明性が高いため舌ざわりがよく、溶けやすいので果実酒を作るのに最適です。のど飴としても美味しく、まろやかな口当たりです。

3217 氷砂糖
1kg 677円(税込)

新登場！魚勢さんの「魚の切り身」始まります

熊本市東区の魚屋さん「魚勢さん」のお魚の切り身の取扱いがスタートします。田崎市場から仕入れた新鮮な旬の魚を、鱗取り、骨取りを行い切り身にして急速冷凍。鮮度抜群、使いやすい抜群のお魚の切り身です。考える会用にその時期に旬の美味しい魚を選んでいただいています。

定例注文書(A3)でご注文ください



長崎県産
煮物料理や焼き料理に！

2401 ブリの切り身(冷凍)
3〜4切れ 755円(税込)



熊本県産 クセがなくオススメ！
フライ料理や焼き料理に！

2402 ポラの切り身(冷凍)
3〜4切れ 755円(税込)



熊本県産 魚勢さんオススメ！
フライ料理や焼き料理に！

2403 シクチの切り身(冷凍)
3〜4切れ 755円(税込)



- ✧ 集落では年度始の今の時期に米づくりに必要な水のために、用水路の整備を実施しています。7~8人で水路の草切り、砂利等をスコップ、クワでさらえ水がスムーズに流れるようになりました。これで今年も米づくりが出来ると思います。そろそろ苗づくりの準備です。

・・4/15 山都町・佐藤昭人・・

- ✧ 花見を2日続け少々くたびれています。ようやく暖かくなり農作業も忙しくなります。種モミを浸漬し4/13には種まきです。今年は「てんこもり」という品種を植えます。おいしい米で暑さにも強いようです。とても楽しみです。豊作を願いながら家族総出で作業を行います。

・・4/12 阿蘇市・下田房雄・・

- ✧ 今年は桜が長い事楽しめましたね。とってもきれいでウキウキしていました。先日、検討委員会でいつもお世話になっている松合食品さんの工場見学に行ってきました。工場の中を見せてもらい一つ一つとても丁寧に作られており、なにより会に対する想いがとても強く感動しました。2年後には創業200年という歴史ある会社とこうしてお付き合いできるのはうれしいですね。帰りに売店で食べた醤油ソフトはとても美味しかったですよ、ぜひ宇土天草へお出かけの時は松合さんによってみてくださいね

・・4/15 大津町・山本瑞樹・・

生産者だより(4/11 ラインメッセージより)

こんにちは😊山都の佐藤真実です。
すっかり春めいて、ソワソワ、ワクワクしますね！田んぼの仕事始めは水の確保で、水路の掃除からです。半年ほったらかしの水路には砂利や砂、枯れ葉などがつまってるので取り除きます。うちの地域は水路だけで2キロ近くあるので一苦労です💦でも水路にキレイな水が流れると苗代せんなあ〜と気合いが入ります。



配送者だより



- ◇ こんにちは配送担当の村上です。
新年度が始まり、新しい気持ちで迎えております。天候も寒暖差こそ大きいですが、穏やかに過ごせる状況が続いております。もう少したつと暑さが出てきて大変になりますので、今の過ごしやすさを楽しみましょう。
今年はお米があまり残っていません。追加分に対応できない可能性が高いので申し訳ありませんがご了承ください。

・・4/8 A1・B3・B4コース 村上 卓・・

ふき

ふき

【いためる】

- ふきの油炒め
(油でいため、しょうゆと酒で調味する)

アク抜き

塩少々をふり板ずりし、煮立った湯の中に入れてゆでる。水の中にとり、皮をむく。あまりやわらかくゆでないようにする。

【煮る】

- つくだ煮
(しょうゆとみりん煮)
- ふきの柳川風煮
- ふきと厚揚げのみそ煮
- 竹の子とふきの炊きあわせ

【あえる】

- ふきとにんじんの白あえ

【漬ける】

- ふきの酢漬け

野菜・果物だより

「樹成り甘夏みかん」が始まっています

今年も甘夏みかんのシーズンが始まっています。一般的に甘夏みかんは1月～2月頃に収穫をし貯蔵して追熟をさせてから3月頃から流通をされているようですが、考える会の甘夏みかんは、お届けする直前まで樹上で完熟させてから収穫をする「樹成り甘夏みかん」です。特注でも注文をとっていますので、ご利用をお願いします。



甘夏はそのまま食べるだけでなく、ほぐしてサラダやヨーグルトに入ると美味しいです。
また、外皮と薄皮をむいてからラップなどにつつんで冷凍保存もできます。

「じゃが芋のお好み焼き」

「材料」じゃが芋 キャベツ 人参 長ネギ チリメンジャコ 塩 コショウ 醤油 油

- ① キャベツは千切り、人参と長ネギはみじん切りにしておく。
 - ② じゃが芋は皮つきのまますりおろし、軽く水気をきり塩、コショウをする。
 - ③ ②に①とチリメンジャコを加えて混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンに油を熱し、大きめのスプーンですくい入れ両面を焼く。
 - ⑤ 焼きあがったら醤油をかける。辛子醤油でもおいしい。
- ※すったじゃが芋は赤茶色になるがきにしくなくて大丈夫です。
※チリメンジャコの代わりに桜エビでもおいしいし、納豆を入れてもおいしい。菜っぱをみじん切りにして入れてもよい。
- 京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター「野菜はともだち」より

「じゃが芋のカレーきんぴら」

「材料」じゃが芋・100g 塩・少々 カレー粉・ごく少々 油・適量

- ① じゃが芋の皮をむき、太めの千切りにした後、2cmほどの長さに切り水にさらす。
 - ② 水を切った①を油で炒め、途中軽くかき混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。
 - ③ 塩とカレー粉を加え、軽く炒める。
- ※炒めるとき、あまりかき混ぜすぎると折れてしまう。また火を通しすぎるとシャキッと感がなくなってしまうため注意を。
- 食べもの通信9月号より

No.3251 松合食品 玄米酢 0.9ℓ 1605円



もろぶた玄米麹

熊本県の自社農場で、栽培期間中、農薬や化学肥料を使わずに育てた玄米を一〇〇％使用し、静置発酵法でじっくりと醗酵・熟成させた純玄米酢です。

玄米麹は伝統のもろぶた（麴造り用木箱）で大切に手作りにしています。

原料の持つ旨み、ミネラルがしっかりと溶け込んだまろやかな酸味と深いコクが特長です。料理はもちろん、毎日の健康ドリンクとしてもお召し上がりいただけます。



玄米酢で漬けたブルーベリー酢



健康の
お酢そわけ

健康を維持するために欠かせない「酢」を使った調味料。

梅・らっきょう・にんにく漬け用「調味料」セール！！



今年はぜひ手作りに挑戦を！手間はかかりますが、1年間我が家の味が楽しめますよ！
品質にこだわってつくられた調味料とともに仕込むと味にも違いが！！



3251	玄米酢(小)	0.9ℓ	1605円	→ 15円引
3252	富士酢(大)	1.8ℓ	2203円	→ 25円引
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1322円	→ 15円引
3255	富士すし酢	360ml	771円	→ 10円引
3256	りんご酢	600ml	888円	→ 10円引
3258	ゆずぽん酢	300ml	666円	→ 10円引
3297	カンタン八芳酢	360ml	518円	→ 5円引
3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	991円	→ 10円引
3213	はやさき水にがり	300cc	918円	→ 10円引
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒	240g	518円	→ 5円引

3214	豊穰塩	500g	187円	→ 5円引
3215	豊穰塩	5kg	1212円	→ 15円引
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g	598円	→ 10円引
3222	純黒糖粉	250g	584円	→ 10円引
3223	てんさい糖	650g	519円	→ 5円引
3226	きび粗糖	500g	328円	→ 5円引
3217	氷砂糖	1kg	677円	→ 10円引
3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1721円	→ 20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)	0.9ℓ	1072円	→ 10円引

「梅・らっきょう・にんにく手作りレシピ」が
出ておりますので参考にしてください。

黒米・元気豚ミンチセール！

3062	★島川さんの黒米	150g	347円	→ 5円引
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
1028	★元気豚ミンチセット徳用	200g×5	2127円	→ 20円引

冷凍切り身魚始まります！



世界に誇る唯一無二の水産大国、日本。

漁師さんの後継者不足・消費者の魚離れ・資源の枯渇…
様々な問題を抱えている現状。

一方で、魚を水揚げしながらも市場で値がつくことなく廃棄される
たくさんのお魚たちのことをご存知ですか？「知らない・食べたことな
い」というだけで敬遠されることから捨てられてしまう。

魚勢はそんなマイナーな魚たちに目を向け「手をかけることで美味
しく食べることができる」ということを皆さんにお伝えしたくて「おさか
なマイナーズ」を立ち上げました。

※魚勢さんのホームページもご覧ください。

HP: <https://kumamoto-uosei.com>

2401	ブリの切り身 冷凍	3〜4枚	755円
2402	ボラの切り身 冷凍	3〜4枚	755円
2403	シクチの切り身 冷凍	3〜4枚	755円

今週の特注品

☆「梅・らっきょう・ニンニク予約注文」…5月中旬〜6月下旬
年に1回だけの季節限定注文です！ 届け予定…
注文忘れのない様、お気をつけください。

NO.3217 藤田冰糖 氷砂糖 1kg

プロも愛用する上一等の氷砂糖です。

スーパーで見かける氷砂糖のほとんどは「クリスタル氷
糖」といって回転式ドラムで大量に3〜4日で作るもの。
藤田冰糖は「ロック冰糖」という昔ながらの製法により北
海道産のてんさい糖液を1ヶ月かけ、じっくり自然結晶させ
ています。この製法の氷砂糖は透明性が高いため舌ざわ
りがよく、溶けやすいので果実酒を作るのに最適です。



商品についてのお知らせ

◆次週(20号)より変更

3544	黒こしょうおかし	70g	408円	→ 474円
3280	オイスターソース	140g	581円	→ 477円

流通経路見直しによりコストカットできた為

ainoMAMAオイスターソース 140g



中華料理に使うと本格的な味に。あらゆる料理の隠し味として
どうぞ。

貝類に含まれるコハク酸がうまみ成分です。

化学調味料、香辛料、増粘剤は使用していません。

【原材料】牡蠣(瀬戸内産)、水あめ、醤油(小麦、大豆を含む)、
砂糖、食塩

GW休みのお知らせ

・火曜コースの配送日が5/7(水)になりますので、お間違え
のないよう宜しくお願いします。

5/5(月)は事務局お休みさせていただきます。

製品回収のお詫びとお知らせ

この度、よつ葉乳業株式会社(代表取締役社長 有田 真)で製造する下記製品につきまして、工場製造ライン機器ベルト部品破損により、ベルト内の金属線(ステンレス)が破断し、製品の一部に混入している恐れがあることが判明致しました。現在までに対象製品による健康被害の報告はございません。お客様の安全を最優先に考え、対象となる製品を自主回収させていただきます。

大変お手数ではございますが、お手元に当該製品がございましたら下記送付先へ料金着払い(クール便)にてお送りくださいますようお願い申し上げます。後日、製品代をお送りさせていただきます。

お客様ならびにお取引先様、関係者の皆様には多大なご迷惑をおかけしたことを心よりお詫び申し上げます。

弊社では、今後このような事故を起こさないよう、品質管理体制の一層の強化を図り、再発防止に努めていく所存です。

何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 対象製品

- (1) よつ葉バター 加塩 150g
- (2) よつ葉バター 食塩不使用 150g
- (3) よつ葉バター 減塩 150g
- (4) よつ葉 北海道バター 加塩 150g
- (5) よつ葉 北海道バター 食塩不使用 150g
- (6) CGC 北海道バター 150g
- (7) CGC 北海道バター 食塩不使用 150g
- (8) COOP 生協バター 150g
- (9) CK 北海道十勝バター 150g
- (10) Vマーク VALUE PLUS 北海道バター 150g
- (11) Vマーク VALUE PLUS 北海道バター 食塩不使用 150g
- (12) セブンプレミアム 北海道バター 加塩 150g
- (13) セブンプレミアム 北海道バター 食塩不使用 150g

※製造管理記号「CC」から始まるものが回収対象品です。(賞味期限印字箇所に記載)

「CA」「CB」「FB」「FC」から始まるものは問題ございません。

賞味期限：2025年4月30日～2025年10月8日

製品外箱(紙箱)印字情報

▼賞味期限印字(例)



2. 回収対象製品の送付先

〒080-0104

北海道河東郡音更町新通20丁目3番地

よつ葉乳業株式会社 十勝主管工場

TEL: 0120-428841 (フリーダイヤル)

※着払い、クール(冷蔵)便

3. お問い合わせ先

よつ葉乳業株式会社 お客様相談室

フリーダイヤル 0120-428841

(受付時間 午前9時から午後5時)

※尚、製品代金を間違いなく、ご送付させていただくため郵便番号・ご住所・お名前・電話番号を必ずお書き添えいただきますようお願い申し上げます。

※お客様からご連絡いただきました個人情報、本件の目的以外には一切使用いたしません。

以 上

考える会生産者の農産不使用野菜！ ★農産物ケース				2024年産★ゆうきスター米 ※ご注文は1kgまで！（合計で1kgまで）				★本田さん(畑ト台所 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				冷凍品														
○みんなで生産者の生産活動を支えよう！				92	★玄米(2024年産)	10k g	6136円	休	2506	★ココナッツグラノーラ(グルテンフリー)	120g	1207円	休	3173	★麴だけでつくった甘酒	300g	604円	冷蔵	1430	地魚かまぼこ(天領)	140g	763円		2129	冷凍さぬきうどん	200g×3	465円							
11	農産物ケース	普通		93	★玄米(2024年産)	5k g	3126円	休	2510	★一味とうがらし グリーン	15g	755円	休	3174	★塩こうじ	230g	604円	冷蔵	1431	ちくわ	50g×3	378円			塩・砂糖									
12	農産物ケース	小		94	★玄米(2024年産)	1k g	641円	1袋まで	2516	★乾燥レンコン	25g	378円		バター、マーガリン				1433	地魚(ジャコ)丸天	50g×3	382円			3213	はやさき水にがり	300cc	918円	10円引						
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵				95	★白米(2024年産)	10k g	7101円	休	豆腐・あげ類(内田安喜商店)				2001	北海道バター(加塩)	150g	435円	限定	1434	ごぼう丸天	50g×3	382円			3218	小さな海・天日塩	中粒	240g	518円						
25	★卵パック	10個	499円	96	★白米(2024年産)	5k g	3766円	休	1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	172円		3333	よつ葉のスキムミルク	150g	367円		1435	野菜丸天	50g×3	382円			3219	小さな海・釜炊き塩	小粒	240g	518円	5円引				
27	★有精卵	6個	499円	97	★白米(2024年産)	1k g	770円	1袋まで	1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	172円		海産品 冷凍				1436	イカ下足丸天	50g×3	382円			3214	豊稜塩	500g	187円	オーストラリア天日	5円引					
★特注野菜				3092	★ゆうきスターの米ぬか	500g	165円		1418	木綿豆腐	400g	184円		2101	開きアジ	2枚	470円	丸正水産	1437	たこ丸天	50g×3	382円			3215	豊稜塩	5k g	1212円	オーストラリア天日塩	15円引				
※B品は小さい物や大きすぎる物、割れ、キズ有などいろいろな物が入ります。				3012	★押し麦	500g	550円	福岡・久保さん	1419	絹豆腐	350g	184円		2102	塩サバ	2〜3枚	562円	丸正水産	新登場 超おススメ！ 熊本の魚屋 魚勢 旬のお魚の切り身（冷凍） 骨なし・鱗なし・-60℃瞬間冷凍！				3212	はやさき天日塩	小粒	250g	867円							
※B品が不足した時はA品をお届けします				3062	★島川さんの黒米	150g	347円	おススメ	1410	豆乳	500ml	341円		2103	丸干し	350g	前後	562円	丸正水産	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g	598円	10円引										
※▲の野菜は欠品の可能性あります				3067	★久保さんのもち麦	300g	441円	終了	1408	大揚	1枚	161円		●神山鶏 冷凍				1715	神山鶏 もも	270g	715円		2401	ブリの切り身	3〜4枚	755円	限定50	きび粗糖	500g	328円	(種子島産)	5円引		
102	★大根	1本	217円	3397	★焙煎玄米めん(太麺)	100g	330円	賞味期限2025. 7. 17	1411	寿しアゲ	20g×5枚	220円		1716	神山鶏 むね	210g	423円		2402	ボラの切り身	3〜4枚	755円	限定30	3217	氷砂糖	1kg	677円	(北海道てんさい糖)	10円引					
104	★かぶ	300g	122円		3396	★白米めん	100g	330円	販売終了	1412	生アゲ	50g×1枚	120円		1717	神山鶏 ささみ	589円		2403	シクチの切り身	3〜4枚	755円	限定30	黒こしょう 第三世界ショップ			3227	黒胡椒(粒)	カレーの壺	ヅハ-20g	432円			
116	じゃが芋(北海道産他)	800g	375円						1311	★元気豚しゅーまい	30g×6	705円		1718	神山鶏 平肝(レバー)	250g	499円						3228	黒胡椒(粗挽き)	カレーの壺	ヅハ-20g	389円							
121	★玉ねぎ	1kg	348円						1313	★元気豚肉まん	75g×2	436円		1720	神山鶏 手羽先	250g	547円		海産物				3229	松合食品のしょうゆ 他			3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8L	1721円	松合	20円引		
123	★玉ねぎB品	2kg	348円						1314	★元気豚ハンバーグ	120g×2	733円		1721	神山鶏 手羽元	300g	521円		2050	煮干しいりこ ムソー	100g	540円		3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9L	1072円	松合	10円引					
130	★人参	400g	207円						ブラウンスイス牛肉				1722	神山鶏 手羽中	250g	563円		2044	阿波屋だし	8g×30	1983円	松合食品	3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)	0.9L	1072円	松合	10円引						
134	★人参B品	800g	207円						1293	(BS)牛赤身スライスセット	200g×2	1542円		1723	神山鶏 ミンチ	200g	557円		2018	おだし用かつお節粉末	100g	664円		3264	「くろ」つゆ	濃縮だし	400ml	631円	松合					
151	★からいも	1kg	415円						1294	(BS)牛赤身スライス	200g	782円		1724	神山鶏 からあげセット(モモ、ムネ)	300g	746円		2019	おだし用混合節粉末	100g	616円		3289	まろやか旨酢タレ	400ml	602円	松合						
152	★からいも	B品	2kg	415円					1296	(BS)牛バラ切り落とし	200g	782円		1725	神山鶏 骨付きモモ	2本(600g)	1320円		2008	塩ワカメ	200g	227円	冷蔵	有明海産	3260	味の母(大)	1.8L	2203円	味のー醸造					
156	★紫からいも	1kg	415円	▲					1288	(BS)牛ミンチ	200g	722円		1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り	300g	758円		2045	天然利尻こんぶ	40g	617円		3261	味の母(小)	720ml	1019円	味のー醸造						
159	★紫からいもB品	2kg	415円	▲					1289	(BS)牛ミンチセット	200g×2	1422円		NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品				1451	パスチャライズ牛乳	1L	468円		2022	花かつお削り	100g	451円	山川産	3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1L	1278円			
262	★ピワの生葉	10枚	212円						1299	(BS)合挽きミンチ	200g	570円		1452	フランスイース牛乳	500ml	259円		2023	かつおパック(3g×4)×2	413円	枕崎産		3263	春夏秋冬だしの素	1L	1278円							
486	★空豆	300g	265円						1298	(BS)合挽きミンチセット	200g×2	1121円		1453	プレーンヨーグルト	400ml	351円		2024	とろろ昆布	40g	341円	北海道産	原料にこだわった 味 噌			3205	無農薬美みそ	2kg	1613円	松合			
643	★レモンB品	600g	309円						1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用	250g	722円	限定	1454	フランスイース牛乳	500ml	259円		2025	かんてん雪槽(フレーク7g)	203円		3207	★古庄さんの麦みそ(無農薬裸麦)	750g	937円								
644	★レモン	300g	309円						1014	★元気豚ミンチ	200g	444円	5円引	1455	ミルクコーヒー	1L	347円		2027	干しサクラエビ	5g	596円	創健社	3208	無農薬玄米合わせみそ	500g	868円	松合						
660	★甘夏みかん	1kg	265円						1015	★元気豚ミンチセット	200g×2	867円	10円引	1456	ミルクコーヒー	500ml	198円		2029	あおさ	25g	471円	天草本川海産	3209	★米みそ(島川さんの無農薬米)	750g	937円							
667	★甘夏みかんB品	2kg	265円						1018	★元気豚ミンチセット徳用	200g×5	2127円	20円引	1457	プレーンヨーグルト	400ml	351円		2047	乾燥わかめ	天然伊勢志摩産	8g	454円	油(庄津一番搾り)			3240	なたね油(大)	1650g	2093円	坂本製油			
ナチュラルベーカリー ルナ				1007	★元気豚モモブロック	500g	1202円		1081	★ロースハムスライスセット	100g×2	1177円		1459	美楽ヨーグルト	90g	154円		3239	飲むにがり酢(甘夏果汁入り)	300ml	999円		3241	なたね油(小)	825g	1212円	坂本製油						
1586	天然酵母食パン	1斤	462円	限定24	1008	★元気豚バラブロック	500g	1153円	限定	1082	★バラベーコンスライス	100g	588円	限定	1465	赤玉チーズ	180g	1113円		3251	玄米酢(小)	0.9L	1605円	松合食品	15円引	3242	なたねしらしめ油(大)	1650g	2093円					
1587	プチレーズンパン	3個	279円	限定15	1009	★元気豚肩ロースブロック	500g	1377円	限定	1083	★バラベーコンブロック	200g	1177円	限定	1466	カマンベールチーズ	120g	1058円		3252	富士酢(大)	1.8L	2203円	飯尾醸造	25円引	3243	なたねしらしめ油(小)	825g	1212円					
1590	メロンパン	1個	274円		1013	★元気豚とんかつ用	300g	3枚	929円	1084	★ショルダーベーコンスライス	100g	588円		1467	プロボローネチーズ	380g	2093円		3253	富士酢(小)	0.9L	1322円	飯尾醸造	15円引	3244	胡麻油(大)	1650g	4406円	坂本製油				
1591	あんバターパン	1個	274円		1010	★元気豚ロース生姜焼き用	300g	929円		1085	★粗挽きフランクフルト	180g	1059円		1468	プロボローネピッコロ	100g	595円		3255	富士すし酢	360ml	771円	無農薬原料	10円引	3245	胡麻油(中)	660g	2203円	坂本製油				
伯爵(ほうき)のきのこ 鳥取県 人気♪				1026	★元気豚ローススライス	250g	763円		1087	★粗挽きウィンナー	110g	647円		1469	モツツアレラチーズ	100g	529円		3256	りんご酢	600ml	888円	日食	10円引	3246	胡麻油(小)	273g	1102円	坂本製油					
3195	有機生シイタケ	100g	220円		1012	★元気豚ヒレ	300g	1291円		1088	★粗挽きウィンナーセット	110g×2	1266円		1471	燻製ナチュラルスナッカー	70g	518円		3258	ゆずポン酢	300ml	666円	丸島醤油	10円引	3247	紅花油	660g	1873	坂本製油				
3197	有機生ヒラタケ	100g	242円		1021	★元気豚こま切れ肉	200g	451円	限定	1090	★切り落としロースハムスライス	100g	458円	限定	1472	プレーン/ナチュラルスナッカー	70g	518円		3297	カンタン八芳酢	360ml	518円	5円引	3249	山江村産えごま油	105g	2424円	堀内製油					
3199	有機生タモギタケ	100g	270円		1019	★骨付きバラ肉(カット)	500g	930円																										

熊本の魚屋



魚勢

冷凍のお魚
取扱いスタート!!



ボラの切り身

熊本県産

おすすめの食べ方
フライ料理、焼き料理



ブリの切り身

長崎県産

おすすめの食べ方
煮物料理、焼き料理



シクチの切り身

熊本県産

おすすめの食べ方
フライ料理、焼き料理

週間「いのちと土」No.19

提出日 火コース 4/29 金コース 5/2

お届け日 火コース 5/7 金コース 5/9

生活協同組合

熊本いのちと土を考える会

背番号

14

熊本お魚マイナース登録選手

見た目とうらはら、クールな味わい

シクチ

- ①名称 〈メナダ〉 ポラ目ポラ科
- ②主な体長 約 50 cm～
- ④主な出身地 天草
- ③出場シーズン 秋～春
- ⑤打率(魚勢登場率) 199
- ⑥目指すメジャー選手 ポラ
- ⑦その他 頭は小さいけど大きな魚

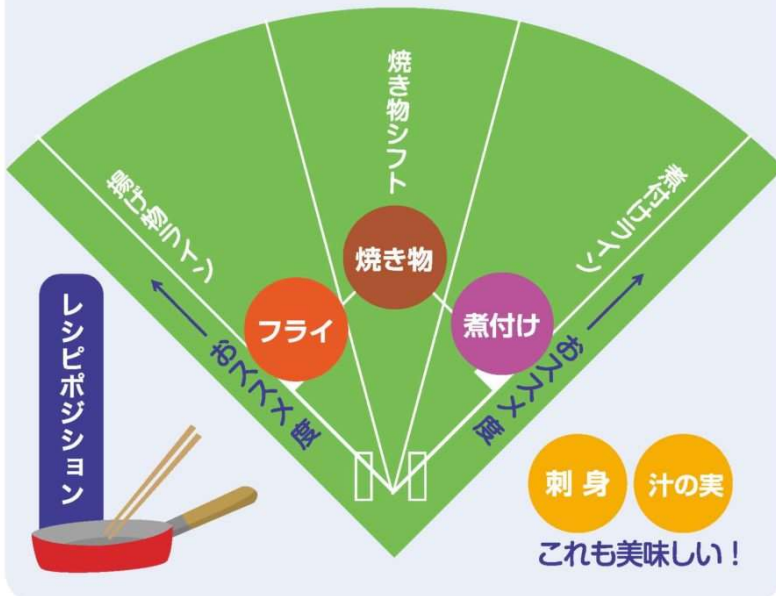
首脳陣コメント

選手の強み・弱み・メジャーへのキーポイント

メジャー・ポラに姿かたちはそっくりであるが、個性は全く異なる。ポラが脂が強いのに対して、シクチはあっさりとした旨みを持つ。この旨みがたまらなくいい。魚勢では、試食というファンサービスでこの選手の売り込みをよく行っている。味わえばかならずファンは笑顔と感動で応えてくれる。もっともっとアピールしていけば必ずファンは増えていく実力の持ち主である。



⑭シクチ



No.19 特別注文書-B

グループ名

組合員番号

組合員名

注文数

梅、らっきょう、にんにく 予約注文

配送日

5月中旬～6月下旬

提出日

火コース 4/29
金コース 5/2



「今年の作柄予想」

らっきょう・・・平年並みの予想です
青梅・・・・・・平年よりも少なくなりそうです
にんにく・・・・豊作の予想です。

※配送日の指定はお受けできませんので、ご了承ください。

※収穫量が少ない時は、ご注文数通りにお届けできない場合もあります

コード	作物名	注文数	価格
508	青梅 2k g △(今年も少なくなりそうです) 生産量の関係で梅の大きさに区別はしません。梅の大きさはおまかせです。		1086
232	赤じそ 500 g		696
171	にんにく 500 g ※乾燥していないフレッシュなにんにくです		845
186	らっきょう 1k g		725

梅・らっきょう・にんにく 手作りレシピ

梅・らっきょう・にんにく…初夏の風物詩です。
季節を感じながら伝統の保存食を手作りしましょう。

♥困った時は江津ブロックのベテラン
組合員・古荘洋子さんへお電話下さい。

TEL: 096-378-2444

♥家庭の主婦は薬剤師である。匙加減1つ
で家族の健康を左右することを肝に命じ
て日々を送って欲しい。 (竹永さんより)

梅の熟度と用途 (◎最適 ○適している ×不適)

	青く硬い/青じく	中間/中梅・大梅	黄色く熟した
梅干し	×	○	◎
梅ぬた味噌	◎	◎	◎
梅酒	◎	◎	×
はちみつ漬け	◎	○	×
梅シロップ	◎	◎	×
梅と玄米酢のジュース	◎	○	×
梅ジャム	◎	◎	◎

梅の下処理について

- ・梅の熟度や用途に応じて梅を水につけて、あく抜きをします。
 - 新鮮な硬く青い梅・・・2～4時間水につけてあく抜きします。
 - すこし熟して黄味がかった梅・・・あく抜きは必要ありません。
 - 完全に熟した黄色の梅・・・あく抜きは必要ありません。
- ・梅の水気をふきとる。
- ・必要に応じたあく抜きの後、梅を傷つけないよう串などでへたをとります。

梅仕事の道具

梅仕事には強い酸と塩に強いほうろうやガラス製、かめなどの陶器などがおすすめです。
漬ける容器、おもし、押しぶたは、かび防止のために、使う前に必ず消毒してください。

梅ぬた味噌

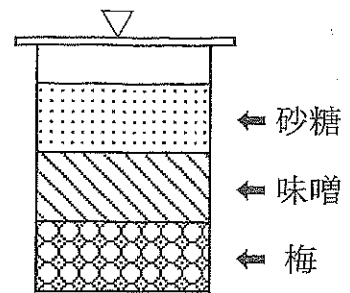
(野菜や魚貝類のぬたに)

材 料 (標準分量)

完熟梅(青梅でも可)	1kg
味 噌	1kg
砂 糖	1kg
(砂糖は控えめにし甘みが 足りない時に加えてもよい。)	

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 保存容器に下処理をした梅・砂糖・味噌を右の図の通り順番に入れ漬け込む。
 - ・ 約1ヶ月程で水分が上がるので、良く混ぜ合わせて使う。
 - ・ ぶくぶく発酵してくるので冷蔵庫で保存。
 - ・ 梅にしわがより、味噌がとろっとしてきたら出来上がりで、梅を取り出す。
- ※ 梅の実もおいしいおかずになります。



青梅のはちみつ漬け

材	青 梅	1kg
料	はちみつ	2kg

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 保存容器に下処理をした青梅・はちみつを入れ2~3週間漬け込む。
- ※ 梅は、そのまま食べておいしい。
液は4~5倍に薄めてお飲みください。

梅と玄米酢のジュース (梅サワー)

材	青 梅	1kg
料	玄米酢	900cc
	粗糖	1kg



・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 保存容器に下処理をした青梅・粗糖・酢を入れ漬け込み、2ヶ月位おく。途中2~3回瓶をゆすって全体を軽く混ぜ合わせる。
 - ・ 梅の実3ヶ月ほどたったら取り出して、そのまま食べてもおいしく、酢の物や和え物などの料理に利用できる。
- ※ 水や炭酸で割って氷を入れて、疲労回復に・子供さんの安心ジュースに！
塩を適量に加えて 三杯酢にもできます。

梅ジャム



材	梅	1kg
料	砂糖	800 g (梅の70~90%)

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ 下処理をした梅を鍋に入れてたっぷりの水を注ぎ、火にかける。
- ・ 沸騰したらゆでこぼし、水をかえてやわらかくなるまで煮る。
- ・ ゆでた梅をザルにあげて水気を切り、種を除いてつぶす。(なめらかに仕上げたいなら裏ごしする)
- ・ もう1度鍋にもどし分量の砂糖の1/3を加え弱火で煮る。浮いてくるあくを取り、味をみながら残りの砂糖を何回かに分けて加え、とろりとするまで煮つめ、あら熱をとって容器に入れる。

しそジュース

材	しその葉のみ	300 g
料	玄米酢	700 g (クエン酸なら25 g)
	粗 糖	1kg
	水	3000cc

・ ・ ・ 作 り 方 ・ ・ ・

- ・ しそは枝から葉をとり良く洗う。
 - ・ 水にしそを入れ沸騰したら5~10分煮出す。
 - ・ ふきんで汁をこし、葉も絞る。
 - ・ 汁を火にかけ砂糖を入れ溶けたら、酢を入れ溶かし一煮立ちさせ自然に冷ます。
 - ・ 冷めたらビンにとり冷蔵庫で保存。
- ※ 水や炭酸で薄めて飲んだり、ゼリーを作ると色がきれいです。

らっきょうの赤梅酢漬け

1週間後~半年間まで

材	らっきょうの塩漬け
料	赤梅酢

- ・ 塩漬けしたものを薄い塩水で塩抜きし、水気をよく拭き取る。
- ・ 保存ビンにらっきょうを入れ、赤梅酢をひたひたに浸るまでそそぎ、冷蔵庫で保存する。

らっきょうのしょうゆ漬け

1週間後~2ヶ月まで

材	らっきょうの塩漬け
料	しょうゆ

- ・ 塩漬けしたものを薄い塩水で塩抜きし、水気をよく拭き取る。
- ・ 保存ビンにらっきょうを入れ、しょうゆをひたひたに浸るまでそそぎ、冷蔵庫で保存する。

梅甘酢

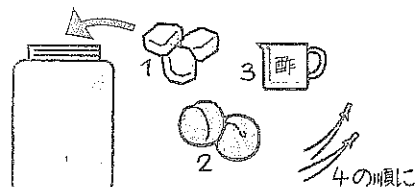
ぜひ、常備したい自家製甘酢です。塩を加えれば、すし酢や甘酢あえに、サラダにとっても重宝。酢を入れるので、常温保存ができます。材料を合わせるだけなので、かんたんです。

材料

青梅…………… 1 kg	松葉(香りづけ)…30本くらい
玄米酢(純米酢でも可)… 1.8ℓ	(なくてもよい)
氷砂糖…………… 1 kg	

【作り方】

- ①梅を洗い、アクを抜くため2、3時間水に浸して、乾かす。
- ②広口びんに氷砂糖、梅、酢の順に入れて最後に松葉を入れる。



- ③氷砂糖が溶けるまで毎日、びんを揺るとよい。



- 3カ月過ぎたころから使える。
- 残った実は梅ジャムに。

おすすめの一品

■梅甘酢で三杯酢

少量の塩を加えれば、三杯酢になります。

*三杯酢の由来——酢、しょうゆ、みりんを1杯ずつ混ぜたもの。みりんの替わりに砂糖が使われたり、しょうゆ1、砂糖2の割合にアレンジされることも。

■炭酸梅ジュース

炭酸で割ると、口当たりがとってもさわやかなジュースになります。

(竹永シズコ)

梅酒



梅酒はだれでも手軽に作れます。
新鮮な青梅を使った香り豊かな梅酒をどうぞ。

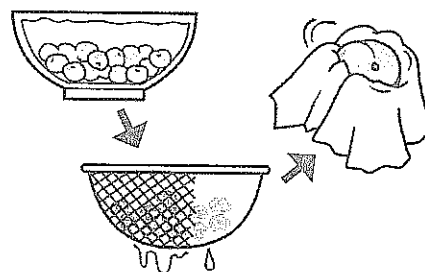
材料

青梅…………… 1 kg	氷砂糖……………600～700g前後
ホワイトリカー…………… 1.8ℓ	*びんは5ℓ用を用意。竹串1本。

【作り方】

- ①びんの中に、まず60度程度の湯を入れて温めてから湯を捨て、さらに熱湯を回しかけて消毒する。逆さにして、乾かしておく。または、ホワイトリカーをスプレー容器に入れて、噴霧して消毒しておく。
- ②青梅は新鮮なうちに、きれいに洗い、1時間程度水に浸けて、アクを抜く。その後、ざるにあげて、清潔なふきん(ペーパータオルでもよい)で水分をよくふき取る。

- ③梅のヘタを竹串で取る。
- ④びんに梅と氷砂糖を交互に入れる。
- ⑤④にホワイトリカーを全部入れ、ふたをして、涼しくて温度変化のない場所におく。氷砂糖が溶けるまで、2、3日に1回びんを揺する。半年か1年経つと飲みごろになる。



【保存】

梅酒は10年以上保存できる。

- 梅は少し熟して黄味がかり、芳香がしてきた梅を使うと、香り高く、まろやかな梅酒ができる。硬い青梅は酸味が強い。
- ホワイトリカーはアルコール度35度のものを使う。

(家庭栄養研究会)

カリカリ梅のシロップ漬け

シロップで甘く漬けた梅です。疲れたときにぴったりです。種をとった青梅を漬けます。

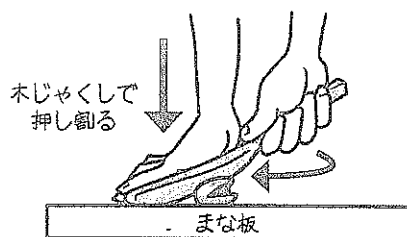
材料

大粒の青梅…………… 2kg
砂糖…………… 1.4kg



【作り方】

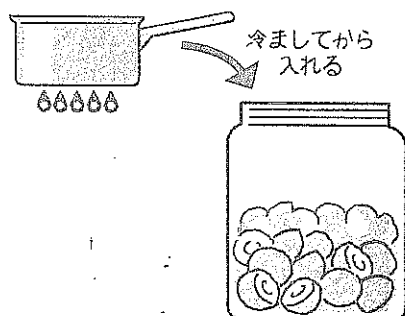
- ①青梅はヘタを竹串で取り、洗ってから水に2、3時間浸してアクを抜き、水気をふき取る。
- ②青梅をまな板の上にのせ、木じゃくしを当てて、体重をかけてねじるようにして半分に押し割る。種は取り除く。



- ③ガラス容器かホウロウ容器に砂糖を入れ、割った梅を次つぎと埋め込み、砂糖をからめる。
- ④③の容器にラップをかけて一晩置き、梅から汁が出るのを待つ。
- ⑤梅を広口びんに移す。
- ⑥汁と残った砂糖を鍋に移し、ア

クをすくいながら砂糖を煮溶かす。

- ⑦⑥が冷めたら梅が入った広口びんに注ぎ、冷蔵庫で保存する。梅の色がくすんだら食べられる。



(竹永シズコ)

フレッシュ梅ジュース

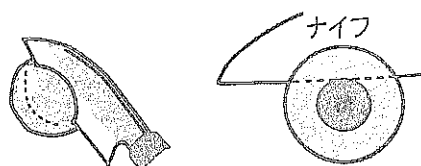
硬めの青梅を梅ジュースにします。加熱しないので、ジュースの中で酵素が生きています。

材料

青梅…………… 1kg
テンサイ糖または氷砂糖…………… 800g

【作り方】

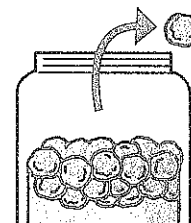
- ①青梅を水洗いし、水気を切り、ナイフで縦に4～5カ所、種にぶつかくらい切り口を入れる。



- ④ガラスびんのジュースを冷蔵庫で保存する。水で薄めて、お好みの味に。取り出した梅はそのまま食べたり、煮てジャムにする。



- ②消毒したガラスびんに、砂糖と梅を交互に入れ、最後に砂糖をかぶせ、ふたをする。
- ③1日1、2回びんをゆする。2～3週間たって、梅のエキスが出て、梅が浮いてきたら実を取り出す。



【保存】

冷蔵庫で1年間は保存可能。

(栗原澄子)

6月 | みなづき 水無月



正統派 梅干し

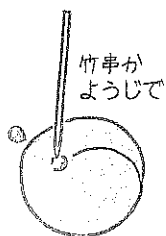
ほんのり黄色みおびてきた梅を使い、保存食の定番、正統派の梅干しを作ります。

材料

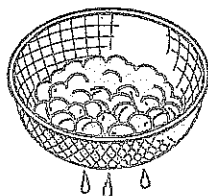
梅.....	2 kg	赤ジソ.....	2束
自然塩.....	400g(梅の20%)	塩.....	100g

【作り方】

- ①黄色みがかった、傷のない梅を選び、竹串か、ようじで梅のヘタを取り(梅の酸味が強いので、金属性の串は避ける)、水でよく洗



洗って水を切る

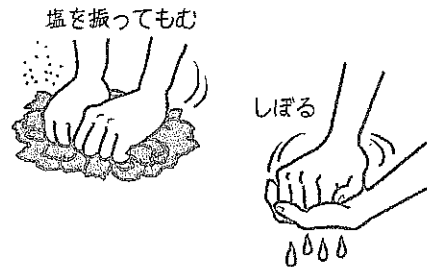


い、ざるに上げて水気をよく切る。

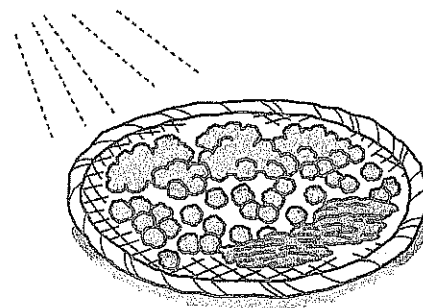
- ②容器、中ぶた、重しを熱湯や消毒用アルコール、または焼酎(アルコール35度)でふいて、消毒しておく。
- ③梅に塩をからませるようにまぶし、容器に入れ、最後に塩を振りかけ、押しぶたをして、梅の2倍の重しをする。
- ④7月初めごろに出回る赤ジソを茎から取って葉を1枚ずつにし、

水できれいに洗い、ざるに上げて水気を切る。

- ⑤赤ジソに塩100gのうちの2/3くらいを振ってよくもむ。アクが出たら固くしぼり、アクを捨て、残りの塩を振り、さらにもんでアクを出し、固くしぼる。



- ⑥⑤の梅をざるにあげ、汁と実に分ける。この汁が白梅酢。
- ⑦容器に白梅酢を入れ、アクを取った赤ジソを入れ、赤梅酢にする。
- ⑧ボウルの中に梅を入れ、赤ジソを上を広げ、赤梅酢を注ぐ。押しぶたをし、梅と同じ重しをする。
- ⑨7月下旬の晴天続きの日を選び、梅、赤ジソをざるの上で2、3日、天日で土用干しをする。途中、梅、赤ジソを1～2回裏返す。夜は、雨が心配なので家に入れる。



- ⑩干した梅をふた付きの容器に入れ、雑菌が入らないように、ふたのまわりにぴったりとラップをかけておく。

- ⑪すぐに食べられるが、2～3カ月たった方がおいしい。

●塩分を減らすと、カビが出やすいので、とくに初めて作る場合は、20%の塩分が安全。

●「梅は三毒(食物、血、水の毒)を断つ働きあり」「梅はその日の難のがれ」と言われる。

(栗原澄子)

減塩 小梅のかりかり漬け

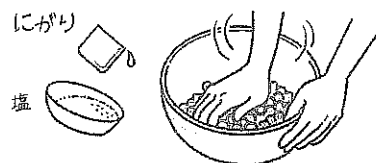
塩分控えめのレシピです。にがりを入れ、パリッと、かりかり、真っ赤に漬けた信州地方の梅漬けです。

材料

小梅……………	1 kg	テンサイ糖……………	20g
自然塩……………	120g	赤ジソ……………	200g
にがり……………	20ml	もみ塩……………	60g
酢……………	150ml		

【作り方】

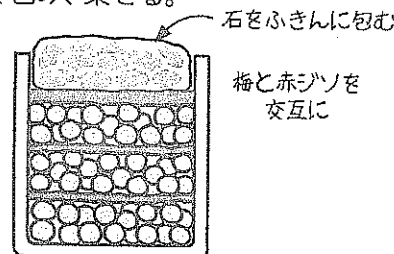
- ①梅は洗ってへたを除き、半日ほど水に浸し、あく抜きする。
- ②ざるにあげ、水気を切る。
- ③②をボウルに移し、塩とにがりを入れて、梅の色が真っ青に変わるまで、ごしごしともむ。



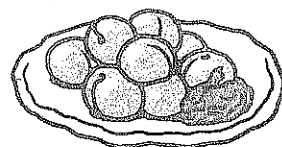
- ④梅の2倍くらいの重しをして、一晩おく。
- ⑤翌日、酢とテンサイ糖をまぶして、中ぶたと重しをする。梅酢が出てくる。
- ⑥赤ジソはよく洗い、水気を切って60gの塩でよくもみ、赤黒い汁をしぼって捨てる。残りの塩でもう

一度もんで、⑤の梅酢を加えて、さらにもむと赤い色になる。

- ⑦保存容器に梅と赤ジソを交互に入れる。上にはシソを多めにのせ、洗って消毒した石をふきんで包み、乗せる。



- ⑧冷暗所に保存する。食べごろは1カ月後から。



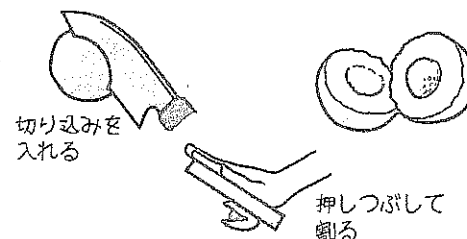
(寺島恵子)

中梅・大梅のかりかり漬け

【作り方】

小梅のかりかり漬け【作り方】①～④まで同じ。一晩おいた梅に包丁ですじを入れてから押しつぶし、2つ割にし、片側に核を残したまま漬け込む。

その後の作り方も小梅のかりかり漬けと同じ。



【かりかりの梅を漬けるコツ】

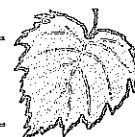
- ①とれたての新鮮な梅がよい。直売所などで入手する。
- ②にがりを入れるか、にがり成分が多い自然塩(粗塩・天日塩)を使う。にがりがない場合、梅1kgに卵の殻2個分を入れる(よく洗って半日くらい天日干ししてガーゼに包む)。
- ③赤ジソを上にもめに入れる。
- ④漬け汁がいつも上がっていないと、カビが出やすい。小石をきれいに洗い、日光消毒してガーゼに包み、押しつぶたと兼用の重しにするとよい。

(寺島恵子)

赤ジソのふりかけ ゆかり

材料

梅干しで使った赤ジソ



【作り方】

- ①梅干しで使った赤ジソを広げ、日陰でカラカラになるまで干す。
- ②フードプロセッサーまたはすり鉢で粉状にする。

③ご飯にふりかけて、混ぜ込んでおにぎりに、サラダに、お弁当のふりかけに。

(栗原澄子)

梅じょうゆ

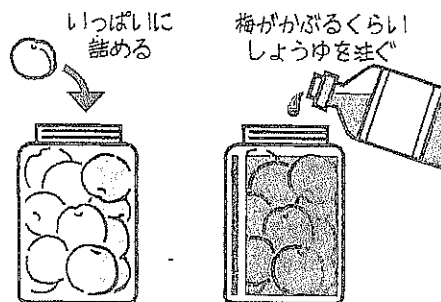
市販のしょうゆではもの足りない方、梅じょうゆを試してください。作
りたて、半年後の熟成梅じょうゆなどいろいろな風味が楽しめます。

材料

青梅……………適宜
しょうゆ(好みで薄口しょうゆでもよい)…適宜

【作り方】

- ①大きめの空きびんをきれいに洗
って乾かす。
- ②梅の実をよく洗い、ヘタをとっ
て、1粒ずつ清潔なふきんで水気
をふき、びんいっぱい詰める。
- ③梅がかぶるまでしょうゆを注ぎ、
ふたをして冷暗所におく。



*梅の実の量に合わせて、びんを選
んでください(大きめのびんでな
くても良い)。

【保存】

冷蔵庫に保存すれば、2年はもつ。

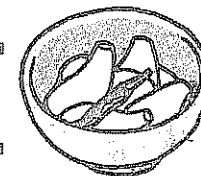
- 1カ月くらいで味が出ておいし
くなる。半年くらい経つとコクも
出て、さらにおいしくなる。
- びんのふたは、金属製だと錆び
るので避け、プラスチックのもの
を使用する。

■梅じょうゆでかくし味

- ①お刺身や煮魚のかくし味に使う
と、魚の生臭さが消える。
- ②冷奴や天つゆ、麺つゆのかくし
味に使う。
- ③漬けた梅の実は、小さく切って
サラダなどに入れる。

(清水信子)

ラッキョウ漬け



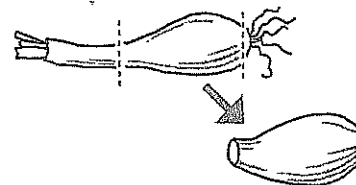
1年たってもカリカリとしまった歯触りを味わうことができる漬け方
です。カレーに欠かせないラッキョウですが、タルタルソースに入れたり、
チャーハンに入れたりして、一年中楽しめます。ラッキョウの酢は合わせ
酢や南蛮漬けなどに広く使うことができます。

材料

泥付きラッキョウ……………2kg
塩……………66g
(皮をむいたラッキョウ1650gの4%)
●漬け汁
未精製の砂糖(生砂糖)…400g
米酢……………3カップ
湯ざまし……………1カップ
赤トウガラシ……………1~2本

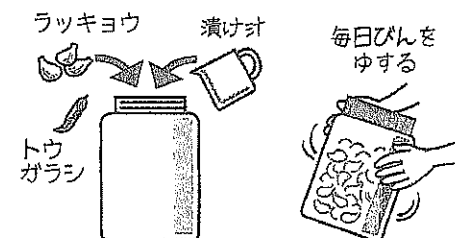
【作り方】

- ①ラッキョウの頭と根を切り、汚
れた皮や薄い皮をむく。



- ②①をボウルに入れて、塩をまぶ
し、約8時間おく。
- ③②を流水できれいに洗い、ざる
にあげて乾かす。
- ④びんは熱湯消毒する。
- ⑤びんの中にラッキョウと漬け汁、
赤トウガラシを入れる。

- ⑥砂糖が溶けるまで毎日びんをゆ
すって混ぜる。



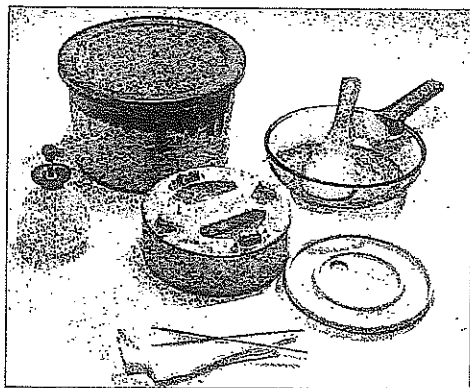
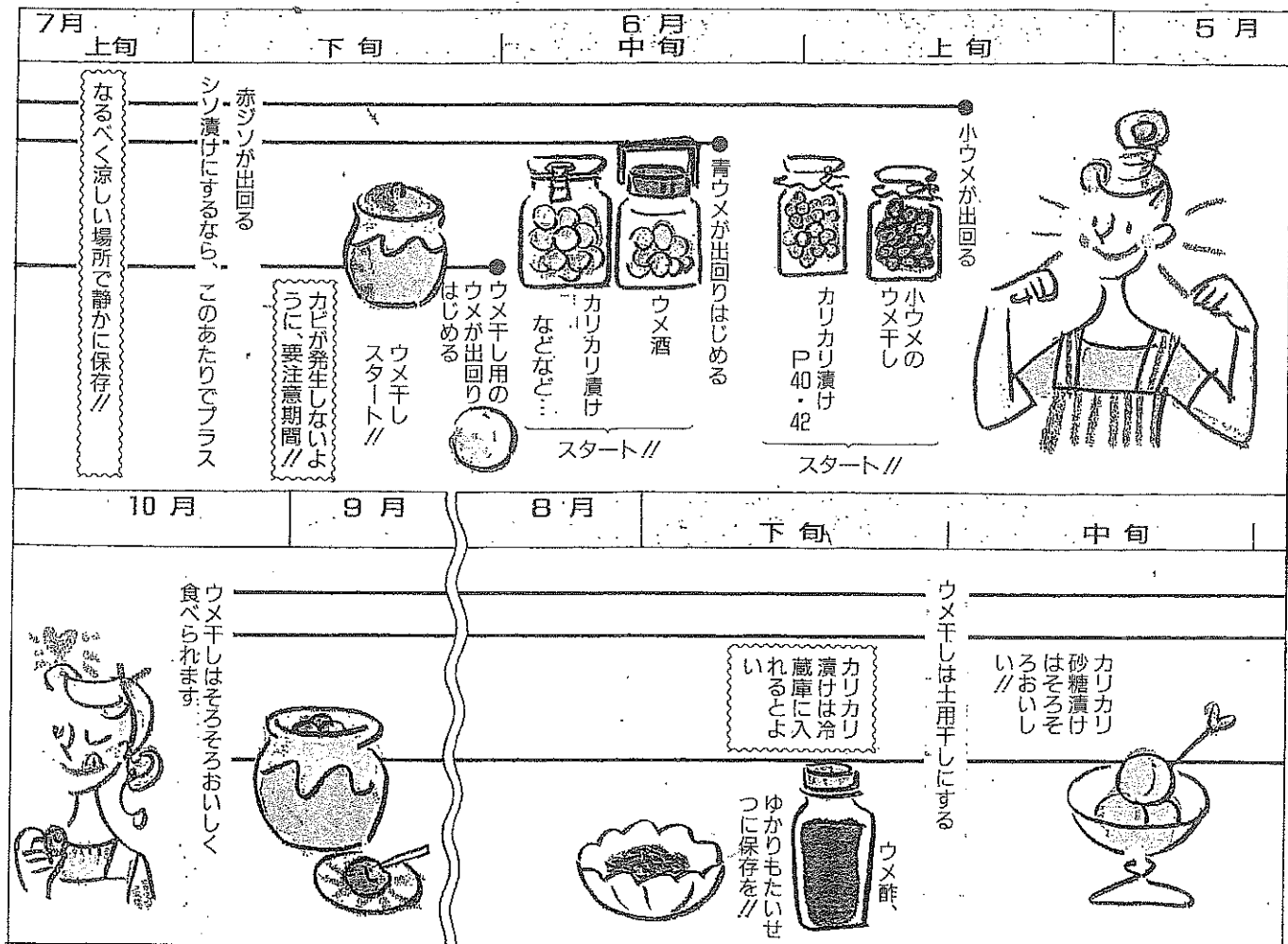
【保存】

長期保存が可能。甘酢の味が浸
み込むのに時間がかかるので、3
カ月たったころから食べられるが、
6カ月以上おいたほうが良い。

●酢を煮立てると香りが飛ぶので、
酢は加熱せずそのまま入れる。

(清水信子)

ウメ干しカレンダー



【梅仕事の道具】

梅仕事には、いろいろな道具を使います。その際気をつけたいのは金属製のもの。梅仕事には強い酸と塩分をとまなうので、腐食をしやすい金属素材は避けま。漬け容器はプラスチックやほろろ、陶器などがおすすめです。

容器以外にも金属は使わないこと。出来上がった梅肉エキスや梅干しを入れておく容器も同様、ガラスの瓶でもふたがアルミ製のものには要注意です。

ウメ干しを成功させるために
ぜったい守りたいこと

1 不潔なものは使わないこと

容器、重石、落とし蓋などはすべてきれいに洗った清潔なものを用意します。とくに木製のものは十分に日光消毒をして乾燥させ、他の素材のものは煮沸消毒をし、よく水けを切り、できれば日光消毒をします。水けや汚れはカビの原因になりますのでとくに気を配りたいものです。

2 重石は陶製や自然石のものを

手ごろだといって崩れやすい小石やれんがなどをビニール袋やアルミ箔で包んで使用しないこと。酸でビニールが溶けたり、アルミ箔が腐食します。容器その他の道具にも金属素材やビニールコーティングのものは使用しないようにします。

3 風通しのよい涼しい場所に保管

とくにウメ酢が上がってくるまでの期間が要注意です。梅雨時で湿度も上がり、カビが発生しやすい条件がそろっています。ウメ酢が上がってくるまではとくにカビに注意したいもの。なるべく涼しい所に保存して2〜3日ごとに様子をみましょう。

まためんどうでも紙などで覆いすることを忘れないように。完璧に密閉するよりは紙などの通気性のあるものがベストです。カビのもとになるごみやほこり、虫などの侵入を防ぎます。

4 水けは厳禁

器具、素材とも水けには十分注意しましょう。余分な水けはカビのもとです。漬ける容器はもちろん、ウメの水けをふく、赤シソの水けを切る、絞るなどは手を抜かずきちんとしましょう。ウメ酢が上がってからのカビの原因の第一は水けです。赤シソを加えるときも水けはぎゅっと絞ってから、ウメを取り出す箸も水けのない乾燥したものを。

塩分控えめでもカビない 梅干しの作り方を教えてください

回答者

料理研究家 長野市在住
横山タカ子

簡単な「梅のさしす漬け」

減塩でも失敗しない、漬け汁も使える重宝な「梅のさしす漬け」を紹介しましょう。

これは、ひょんなことから生まれました。37年前、実家の父が新築祝いに植えてくれた梅の木が、庭といえる広さもない土地なのに大きく育ちました。

家の中においても「ポトン」と大きな音で落果する豊後梅。拾って調合したコンブ入りの寿司酢に、とりあえず一つずつ入れておきました。土用が来て、「では、干してみようか」

と三日三晩、干しました。何とおいしい梅干しができあがったではありませんか。

漬け汁は甘酢に。また、お寿司を作るときに使うと、梅の香りのする、以前よりずっとおいしい酢飯になりました。一粒で二度おいしいとはこのこと。あとは、確実な分量を決めるため、試行錯誤して今日に至っています。

地元の新聞に発表すると、あつという間に広まり、「今年、さしす漬けた？」など、知らない方の対話を小耳にはさむほどに。みなさんもお試しください。

基本の漬け方

材料(作りやすい分量)

完熟梅	1kg
砂糖	300g
塩	100g
酢	800ml



漬け汁の使い方は次号で

① 準備

保存容器は洗い、アルコールか酢を浸したふきんで拭く。

② 梅の下ごしらえ

流水で梅を洗い、キズや傷みがあれば、包丁でとり除く。清潔なふきんで水気を丁寧に拭き、竹串でなり口(へた)を取る。

③ 漬ける

保存容器に梅、砂糖、塩を入れ、最後に酢を注ぐ。梅が調味液に浸からず出していたら、時折容器をゆすったり、清潔なスプーンで調味液をすくって梅

にかける。

④ 干す

夏の土用のころ、梅を取り出し、平ざるに並べて三日三晩天日で干す。

干す場所がない場合、さしす(漬け汁)に漬けたままでもよい。その場合は1年以内に食べ切る。

⑤ 保存する

できた梅干しが、「梅のさしす漬け」。残った漬け汁が「さしす」。それぞれ別の容器に保存するのがおすすめ。



三日三晩日光と夜露に当ててしっかり干すと皮も軟らかな梅干しに

Profile

横山タカ子(よこやま たかこ):長野市在住。長野県「おいしい信州ふーど」公使、伝統野菜認定委員会などの各委員、信濃大町観光大使。NHKカルチャーセンターやNHK「きょうの料理」、アンテナショップ「銀座NAGANO」各講師。近著「74歳、横山タカ子の体にいいごはん」(家の光協会)など著書多数。

「梅のさしす漬け」(前号掲載) 漬け汁(さしす)の使い方は?

回答者

料理研究家 長野市在住
横山タカ子

梅のエキスいっぱい汁

「梅のさしす漬け」は、そろそろ漬け終わったころでしようか。梅のエキ스가いっぱい汁の漬け汁「さしす」の楽しみ方を紹介します。

もともとは落下した完熟梅がもったいなくて、おいしい酢を作ろうと始めたところ、干した梅があまりにおいしく、「さしす梅干し」になりました。漬け汁の「さしす」は思ったとおり、最高の香りと味。妹や弟も気に入って、『さしす』が先になくなってしまおう、と言うほどです。

年中大切に使う「さしす」

「さしす」は料理に「ちょっとかけたり、あえたり」から、和洋中さまざまな料理の調味料として、広く活用できます。炊きあがったご飯に混ぜると、梅の甘酸っぱい味と香りの酢飯に。夏は麺類にかけると、さっぱりといただけます。春先に八重桜のつぼみを塩漬けにして、「さしす」に漬けて保存すると、美しく発色します。

料理だけでなく、小びんに入れて洗面所に置き、うがいにも使います。

使 い み ち い ろ い ろ

おすすめ

「さしす」で作る ニンジンドレッシング

●材料

ニンジン 50g
「さしす」 100ml
水 50ml
植物油 大さじ2

●作り方

ニンジンはすりおろし、すべての材料を混ぜる。

※タマネギやリンゴのすりおろしなどを加えてもおいしい。



◆酢のものに

前日に削り節や煮干しを「さしす」に漬けておく。だしが効いた酢のもの酢に。

◆マリネ(洋風酢漬け)の漬け汁に

キュウリ、トマト、タマネギなどの野菜、ソテーした魚介類を漬けて味をなじませる。

◆魚の「さしす」じめ

新鮮な魚をおろして「さしす」で酢じめに。残った刺身の酢じめにも。しめた刺身はサラダの具にしてもおいしい。

◆「さしす」焼きそば

中華などのお料理にひと振り。あっさり味になる。

◆すし酢として

米1合分のご飯(約320g)に30ml程度を混ぜる。

◆夏の麺類のつゆに加えて

麺つゆに加えて、さっぱり味に。



横山タカ子(よこやま たかこ):長野市在住。長野県「おいしい信州ふーど」公使、伝統野菜認定委員会などの各委員、信濃大町観光大使。NHKカルチャーセンターやNHK「きょうの料理」、アンテナショップ「銀座NAGANO」各講師。近著『74歳、横山タカ子の体にいいごはん』(家の光協会)など著書多数。

熊本市のPFAS汚染

検査結果から分かること そして対策は？

講師 原田浩二先生

京都大学大学院医学研究科准教授



原田浩二先生は、日本中の水質調査を続けておられる、PFAS研究の第一人者です。

2023年8月から熊本の環境を考える会(くまかん)として独自に原田先生にご協力いただき、熊本市近隣の気になる川や土壌の検査にご協力いただきました。

また、2023年9月に発表されたkktと原田先生の調査で分かった鎧田川周辺の汚染結果から、2024年熊本市が発表した産業廃棄物処分場による汚染の調査を導きました。

くまかんが採取した水・土壌の汚染も鎧田川周辺の地下水の汚染に関連しているのではと考えています。

熊本市近隣の200近い検体を実際に検査、分析されてきた原田先生に、熊本のPFAS汚染の特徴や、その対処法などについて、お話を伺いたいと思います。

特に、産廃処分場の汚染が地下水へ大きく影響していることは見逃せません。

現在計画されている、御船町の産廃中間処理施設、山都町の産廃最終処分場は、水源地に位置し、不安を感じてきた住民たちにとっても、あらたな問題として浮上しました。

地下水を飲料水とする熊本市近隣住民にとって、気になるPFASのこと、半導体工場、産廃処理・処分場との関連について、わかりやすくお話していただきます。

ぜひ、ご参加ください。

くまもと県民交流館 パレア

5/24土

17:50受付開始

10階 パレアホール

18:15講演開始

熊本県熊本市中央区手取本町8番9号

資料代 1,000円

お申し込み、
ご質問は メール
またはこちらから
当日、お申し込み
なしでもご参加も
可能です。



主催：熊本の環境を考える会

協賛：山都の森と水を守る会

くまもとのタネと食を守る会

お問い合わせ

✉ : kumakan2023@gmail.com

： 090-9302-2036(巻)



くまかん(熊本の環境を考える会)は、2023年6月から2024年6月まで、4回のPFAS関連の勉強会を主催、また独自に水・土壌の検体を採取してきました。熊本市、熊本県庁への要望書など、対行政への活動もしている任意グループです。

はらだ こうじ
原田浩二先生 フロフィール
 京都大学大学院医学研究科准教授

専門は環境衛生学。京都大学大学院医学研究科助教、講師をへて2009年から現職。2002年に京都大学で小泉昭夫教授(現・名誉教授)の調査チームの一員としてPFAS汚染に取り組み、近年は国内各地の市民団体と協力しながらPFAS汚染の調査・研究に取り組む。

PFAS関連参考図書（紹介文は本の帯より）



水が危ない! 消えない化学物質「PFAS」から命を守る方法 身近に潜む危険な有機フッ素化合物
 原田浩二 著

全国で問題となっている「PFAS」。飲料水を始め、防水加工品や化粧品などにも含まれ、蓄積による健康被害が大きく懸念されている。その正体から、いかに身を守るかまでをまとめた1冊。



永遠の化学物質 水のPFAS汚染
 ジョン・ミッチェル著、小泉 昭夫著

こげつかないフライパンや撥水スプレーなど、生活の身近で便利に使われてきた有機フッ素化合物(PFAS)。何千年も分解されず発がん性が疑われ「永遠の化学物質」と呼ばれている。米軍基地や工場から流出し、沖縄、東京、大阪など全国の水が汚染している。



毒の水：PFAS汚染に立ち向かったある弁護士の20年
 ロバート・ピロット 著、旦 祐介 翻訳

くっつきにくいフライパン、クッキングシート、フライドポテトの袋、アイシャドウ、そして水道水……これらに含まれるPFAS(有機フッ素化合物)は、一度体内に取り込まれると消えることなく蓄積し、がんや潰瘍性大腸炎などの原因となる――長年隠されてきた事実を暴き、巨大企業を告発した一人の弁護士の、人生を賭けた壮絶な闘いの記録。



【映画】
 ダーク・ウォーターズ
 巨大企業が恐れた男



PFAS関連映像資料



kkt調査報道 2023年11月9日

【独自調査】川の水から国の指針値超える
 “有機フッ素化合物”…発生源は？影響は？
 熊本市も調査開始





けんこつ

392

発行：特定非営利活動法人
全日本健康自然食品協会
東京都文京区本郷 3-19-7 本郷三宝ビル 6 階
TEL.03-3814-6052(代) 編集：企画委員会
定価 250 円



高取 優二 先生
(たかとり ゆうじ)

鳥取大学医学部卒。岡山大学病院腎・免疫・内分泌代謝内科などを経て、現在は埼玉クリニック外来部長。医学博士。アンチエイジングの観点から、腎臓疾患に関する情報や自分で腎臓を強化する方法について発信している。『世界一受けたい授業』などテレビ番組の監修も手がける。日本腎臓学会専門医・指導医、日本透析医学会専門医・指導医、日本抗加齢医学会専門医。著書に『腎機能を自力で強くする 弱った腎臓のメンテナンス法』(アスコム)など。

腎機能を自力で強くする

弱った腎臓の

メンテナンス法



自分の力で 3万部
腎機能を強くする。

不調を断ち切る20の超具体的な方法
アスコム

疲れがとれない、肌が荒れる、よく足がつかない、おくみやすい……。そんな不調を感じていたら、腎臓の機能が低下しているのかもしれない。

腎機能が低下する「慢性腎臓病」の患者は、日本人の約8人に1人にのぼるといわれます。

最終的には人工透析が必要なる事態に進行してしまいます。また、慢性腎臓病になると心疾患や脳血管疾患など、命に

加工食品のとりすぎは腎機能低下に直結
食生活を改善して元気な腎臓を取り戻そう！

腎臓専門医

高取 優二 先生に聞く

かかわる病気のリスクも高まります。まさに、腎臓が寿命の力を握っているといっても過言ではないのです。

「無機リン」を多く含む
加工食品やファストフードは
腎臓に大きな負担をかける

—8人に1人が慢性腎臓病だそうです
ですが、なぜこのように増えたの
ですか。

高取 腎機能は加齢とともに低下
するので、高齢化が原因のひとつ
といえるでしょう。腎臓には多くの
血管が集まっているため、高血
糖や高血圧になると血管がダメー
ジを受け、機能が低下します。

表1 あなたの腎臓の健康度は？

- ☐ 夜、トイレに行きたくて目が覚める
- ☐ 尿が泡立つ。色が濃いまたは赤っぽい
- ☐ 最近尿量が増加した、または減少した
- ☐ 足がつることが多い
- ☐ 足や手、顔がむくむ
- ☐ 血圧が高い
- ☐ 血糖値が高い
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 頭痛や首のコリでつらい
- ☐ 加工食品やファストフードをよく食べる
- ☐ 肉をよく食べる
- ☐ イライラしやすい

※当てはまる数が多ければ多いほど、腎臓が弱っている可能性があります。

食生活の変化も大きな要因です。現代人は加工食品や動物性たんぱく質を多くとる傾向がありますが、これらの食品にはリンが多く含まれていて、腎臓に負担をかけてしまうのです。

—腎臓は普段どんな働きをしているのですか。

高取 腎臓は背中側の腰の上部、左右に1つずつあり、こぶし程度の大きさです。とても働き者で、1日に150ℓもの血液をろ過し、老廃物を尿として

表2 健康診断で腎臓の状態をチェック！

	検査項目	基準値	内容
血液検査	クレアチニン (Cr)	男性：0.6～1.2 mg/dℓ 女性：0.5～1.0 mg/dℓ	腎臓の機能が低下すると上昇する
	eGFR (推算糸球体ろ過量)	90 以上	腎機能を推測する指標。60 未満になると慢性腎臓病の可能性がある
尿検査	尿たんぱく	陰性（－）が正常	陽性（±以上）が持続すると、腎機能が低下しているサイン
	尿潜血	陰性（－）が正常	陽性（＋）だと腎炎や尿路結石などの可能性がある

外に出し、必要なものを再吸収して血液中に戻しています。それ以外にも体内の水分量の調節、血圧の調節、骨の維持に欠かせないビタミンDの活性化など重要な働きがあります。

腎機能が低下すると、老廃物の仕分け能力が低下し、血液中にゴミが増えます。その結果、きれいな血液が運ばれなくなつて、さ

ざまな臓器の機能が低下します。また、血圧が上昇したり骨量が維持できなくなったりして、心筋梗塞や脳梗塞、骨粗しょう症のリスクが高まります。最近よく、「腎臓が寿命を決める」といわれるようになってきましたが、腎臓がいかに大事な臓器かわかっていただけだと思います。

—自分の腎臓の状態を知るにはどうすればよいですか。

高取 腎臓は沈黙の臓器ともいわれ、ある程度悪化するまで自覚症状がありません。表1の項目をチェックしてみてください。腎機能が低下するとこれらの兆候があらわれることが多いので、ふだんから体調に気をつけましょう。健康診断で腎臓の状態を知っておくことも大切です（表2）。

—腎機能低下を防ぐため、食事ではどのようなこと

に気をつかうとよいですか。

高取 いちばん気をつけたいのが、リンのとりすぎです。リンは必須ミネラルで、生きていくうえで欠かせない栄養素です。ただ、現代社会において不足することはまずなく、過剰摂取が問題となります。

血液中のリンはカルシウム、たんばく質が結びつくことにより排泄されます。しかし、その物質が過剰になると、血管に炎症を起こし、動脈硬化が進行します。腎臓は細い血管がたくさん詰まってきたり臓器なので、動脈硬化によって大きなダメージを受けるのです。

リンには肉や魚介類、大豆などにもともと含まれている「有機リン」と、主に食品添加物に含まれている「無機リン（リン酸塩）」があります。有機リンの吸収率が20～60%であるのに対し、無機リンは約90%も吸収されてしまいます。このため、無機リンをできるだけ摂取しないことが腎臓を守ることにつながります。

無機リンは加工肉、練り物、インスタント食品、スナック菓子、

ファストフードなどに多く使用されています。添加物表示をチェックし、「リン酸塩」と記載されていないものを選びましょう。そのほか、結着剤、乳化剤、PH調整剤、酸味料、イーストフード、かんすいなどにもリンが多く含まれているので注意が必要です。

加工食品はひと手間かけてリンを減らす

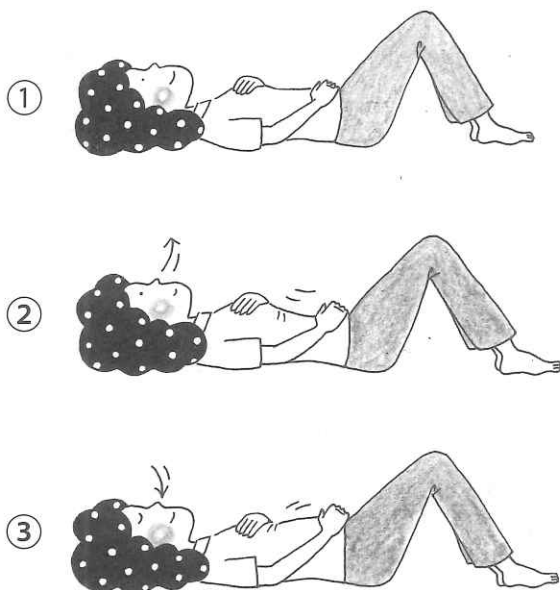
―加工食品を調理するとき、リンを減らす方法はありませんか。

高取 リンは水に溶けやすいので、一度ゆでこぼすと減らせます。インスタントラーメンは麺のゆで汁を捨て、新しいお湯でスープを溶くようにすると、リンだけでなく酸化した油も減らせます。同様に、ウインナーなどの加工肉やちくわなどの練り製品もさつとゆでてから調理するのがおすすめです。

有機リンは吸収率が低いので、それほど気にする必要はありません。動物たんばく質の吸収率が40～60%なのに対し、植物性たんばく質は20～40%なので、腎機能

腹式呼吸で疲れた腎臓を元気に！

腹式呼吸を行うと、副交感神経が優位になって腎臓への血流が増え、負担を軽減できます。1日何回行ってもOK。寝る前に行うと寝つきをよくする効果が期待できます。



①仰向けになって両足を肩幅に開く。ひざを立てて、片方の手を胸に、もう一方の手をおなかの上に置く。

②おなかをへこませながら、3秒ほそかけて息を吐き、3秒止める。

③おなかを膨らませながら、3秒ほどかけて息を吸い、3秒止める。

の低下が気になる方は、動物性たんばく質を少なめにし、リンの吸収率が低い植物性たんばく質を多くするのがおすすめです。もう一つ気をつけたいのが、塩分のとりすぎ。塩分をとりすぎると血圧が上昇し、腎臓に負担をかけるからです。塩は精製塩ではなく、ミネラル分の多い自然塩を使

い、だしや酢、スパイスなどを用いて塩味に頼らない味付けを心がけましょう。また、健康によかれと思っっていることがかえって腎臓に負担をかけることもあります。たとえば、牛乳はカルシウムが豊富なので、子どもの骨の成長にはよいかもしれませんが、リンも多く含む

※慣れてきたら5秒に伸ばして行う

ので、大人がたくさん飲むとリンをとりすぎることに。ヨーグルトやチーズ、グラタンなど、乳製品や牛乳を使った料理をよく食べる方は、牛乳をそのまま飲むことは避けたいほうがいいでしょう。

健康を気づかう人がよく食べている玄米にも、リンが多く含まれています。含まれているのは吸収率の低い植物性の有機リンなので、腎機能が正常範囲であれば食べても問題ありませんが、腎臓が弱っている方は控えるか、低リン米や低たんばく米を利用したほうがよいでしょう。リンは水に溶けやすいので6〜8時間浸水し、新しい水で炊くと減らすことができます。

ーカリウム摂取は腎臓によくないイメージがあるのですが。

高取 カリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧上昇を抑えてくれるので、きちんとすることが大切です。減塩醤油などの減塩製品はナトリウムの代わりにカリウムが使用されているので、うまく活用すれば味を変えずに塩分制限と同じ効果が得られます。ただし、腎

臓が弱っている方は、カリウムを排泄する働きが低下するので、とりすぎには注意しましょう。

ー食事以外で心がけたほうがよいことはありますか。

高取 ストレス社会の中にいると緊張状態が長時間続いたり、イライラしがちだと思います。腎臓は自律神経にコントロールされているので、ストレスで自律神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になりすぎると腎臓への血流が減り、負担をかけてしまいます。睡眠や休息の時間をしっかりととり、ストレスを解消しましょう。

リラクゼーション法としておすすめなのが腹式呼吸です。息を吐く時間を長くすることで副交感神経が優位になり、ストレス解消にも有効です（P3のイラスト参照）。

ちなみに私は毎日30分ほど瞑想をしています。あぐらをかいて背すじを伸ばし、深い呼吸をくり返します。呼吸に集中すると頭の中が空っぽになり、気持ちが落ち着きます。最初は5分くらいからはじめ、少しずつ長くしていくとい

健康 ニュー

大腸がんの予防に ヨーグルトを

ヨーグルトを週2回以上食べる人は大腸がんのリスクが低下する可能性があることが明らかになった。

ハーバード大学のチャン公衆衛生大学院とマサチューセッツ州立大学の研究者らが行った研究で、ヨーグルトを定期的に摂取することで、特定の種類のがんから身体を保護する腸内細菌叢に変化が起きる可能性があることがあ

研究は30年間にわたって追跡された15万人以上のデータを分析するなどして行われた。これによると、ヨーグルトを定期的に食べる人はヨーグルトに含まれる細菌種のビフィズス菌に陽性の近位結腸がんや近位直腸がんなどの割合が低いことが見つかった。

結腸の右側に発生するのを近位結腸がんといい、左側に発生するのを遠位結腸がんというが、近位結腸がんの方が治療の結果が良くないと言われるだけに、この研究

は注目される。最近の統計によると、大腸がんで生涯に罹る率は男性で10人に1人、女性で13人に1人となっており、年々増加している。ヨーグルトを大腸がんの予防対策として摂る価値はありそうだ。



創健社は

Organic

オーガニック &



Plant-Based

プラントベース

