

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/16		9/23

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/19		9/26



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。

「ブラウンスイス牛肉」再開します！

牛乳を出し終えたお母さん牛のお肉です

「ブラウンスイス牛肉」は牛乳を出し終えたお母さん牛をト殺して、精肉処理をして皆さんにお届けしています。役目を終えた雌牛の最後の役目としてお肉になってくれているという事になります。牛乳を飲んでお肉も食べて最初から最後までありがたく命をいただきます！



1294 (BS)牛赤身スライス
200g 782円(税込) 10円引

1293 (BS)牛赤身スライスセット
200g×2 1542円(税込) 15円引

1296 (BS)牛バラ切り落とし
200g 782円(税込) 10円引

定例注文書(A3)で
ご注文ください 1288 (BS)牛ミンチ
200g 722円(税込) 10円引

1289 (BS)牛ミンチセット
200g×2 1422円(税込) 15円引

1299 (BS)合挽ミンチ
200g 570円(税込) 10円引

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

島根県・木次乳業 全商品特価でお届け！

島根県にある木次乳業は、生乳本来の風味を残す低温殺菌牛乳を製造されている乳製品メーカーで、考える会とのお付き合いも古く、とても信頼のできるメーカーさんです。
木次町一帯が「有機農業の郷」と言われており、有機農業を中心に地域をあげて食の自給に取り組み、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。今週は全商品を5〜20円引きでお届けします。



木次乳業が初めて手掛けたチーズ イズモ・ラ・ルージュ(赤玉チーズ)



じっくり熟成させたまろやかな味わいの「インナーチーズ」です。熱で溶けるとさらに深いコクが生まれるのでオープン料理にもお勧め。

1465 赤玉チーズ
180g 1212円(税込) 15円引 チーズ人気No1

山地放牧のとっても貴重な ブラウンスイス牛乳



奥出雲地域の山の中で一年中放牧して育てたブラウンスイス牛の新鮮な生乳をパスチャライズ殺菌しました。ブラウンスイス牛乳特有のコクのある風味があります

1452 ブラウンスイス牛乳
500mL 272円(税込) 5円引

「竹嶋さんのりんご 3玉」



竹嶋さんのりんごの3玉企画が今週からスタートします。サンつがると黄王の2種類です。2品種とも今週から2〜3週間の期間限定・数量限定となります。

935 サンつがる
3玉 999円(税込)
951 黄王
3玉 999円(税込)

942 サンつがる B品
3玉 875円(税込)
946 黄王 B品
3玉 875円(税込)

定例注文書(A3)で
ご注文ください

「クックたかくらの冷凍惣菜」



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。

クックたかくら全品5円引きでお届けします！

人気No1
1899 すき焼き風クロquette
150g 489円(税込) 5円引

人気No2
1898 体に優しい豚のメンチカツ
150g 481円(税込) 5円引



☞ 半導体企業の進出によって心配される地下水の問題ですが、この問題を考えるには熊本の地下水のメカニズムを知る必要があります。色々な学習会に出る中で面白いと思うのは、熊本市を潤す地下水は、白川流域の田んぼによって賄われているという事実です。江戸時代以前から開拓された田んぼに白川の水を引き込み、その水がザル田という火山灰の土を浸透し、地中深くにある砥川溶岩の層を伝ってその層が低い熊本市で湧き出る。つまり農業がなければ地下水も得られないのです。農業を守ることが地下水を守ることになることをもっともっと知って欲しいです。

・・9/2 合志市・高山健也・・

☞ お米と卵の勉強会に参加してきました。たくさんの組合員さんが参加されていて、特にお米はとても感心が高く生産者の貴重な話を聞けとても勉強になりました。お米と卵両方の課題の共通点は、生産者不足による供給の限界点が近くなっているということです。組合の問題点など、このような勉強会などでみんなで共有できればと思います。

・・9/2 西原村・田上直樹・・



☞ 先日、とても感動したことがありました。新しく配送を担当することになられた荒木さんと朝仕分けをしていたときのことでした。配送先の名前(実名とは違う名称を使うことが多いですが)とは違う組合員さんの名前をつぶやき、確認しながら荷物を入れていたのです。最近、個人的には世の中の問題を解決するには、自分が関わる人の名前や家族の名前を覚えることが大事な一歩かもしれないと思うようになって、気がけていることなので、それを同じようにやられている荒木さんの心がけに感動したのでした。自己紹介のモットー「それで良い」もその意味をたずねてみようと思います。

・・9/2 合志市・高山健也・・

生産者だより(9/2 ラインメッセージより)

暑くて去年から、インゲンも玉ねぎ苗の種まきも、土が熱くて最初は失敗したので、今年はゴーヤ棚の下に植えてみました。上手く行くことを祈っています。タマネギの畝は、熱処理して、草を枯らしています。来月に種まきします。今年は種が高いので、気を遣います。暖冬は良いけれど、暑いのは困りますね。本田農園



～行事予定～

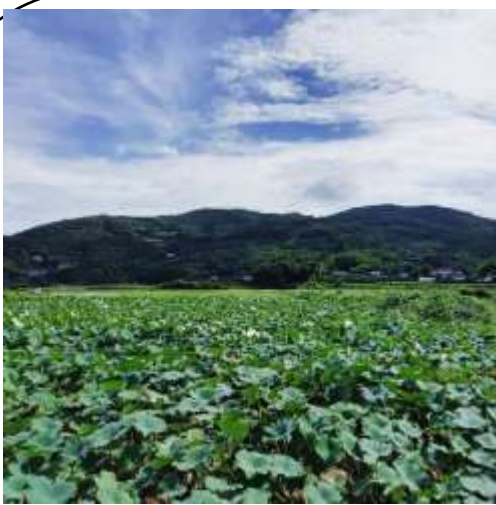
- | | |
|-------------|--------------------------------|
| ・魚勢の魚で料理会 | 9月 20日(土) 10:00～託麻公民館 |
| ・第41期通常総会 | 9月 27日(土) 13:30～青年会館大ホール |
| ・ケース洗いに行こう！ | 10月 4日(土) 9:00～熊本いのちと土を考える会事務所 |

第41回通常総会 出欠票 書面表決書提出のお願い

「通常総会議案書」が配布されております。出欠票を、9/19(金)までに提出をお願い致します。
(欠席される方は、内容ご確認後「書面表決書」にご署名および各決議の賛否をご記入ください)

野菜・果物だより

「レンコン」が始まりました！



「レンコンの美味しさを生かす洗い方」

レンコンの美味しさを生かすのは、切る前によく洗い、切ってからは洗わないようにします。
また、節に栄養がいっぱいあるので、節(薄く切ってキンピラや煮物に)も無駄なく使い切りましょう。

カレー粉の香りで食欲がアップします。きんぴらのシャキッと感とじゃが芋のホクツと感が合わさり、おかわり必至のメニューです

「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

木次乳業のチーズ、どんな料理に使うの？

加熱料理編

プロボローネ



熱を加えると糸を引ながら伸びるため、グリル料理に最適。



チーズフォンデュ、グラタン、チーズトースト、チーズタッカルビなど。

イズモ・ラ・ルージュ



熱を加えると溶けるため、チーズ風味の料理に最適。



カルボナーラ、スープのトッピング、チーズソース、など。

カマンベール・イズモ



熟成を楽しむチーズ。加熱するとトロリとした食感に。



カマンベールのアヒージョ、フォンデュ・ド・カマンベールなど。

モッツァレラチーズ



ミルクそのものの味わいを楽しむチーズ。加熱するとモチモチに。



マルゲリータ、磯辺揚げ、炊き込みご飯など。



カレー・ハヤシ・シチューセール！

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徳用	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
1293	(BS)牛赤身スライスセット	200g×2	1542円	➔ 15円引
1294	(BS)牛赤身スライス	200g	782円	➔ 10円引
1296	(BS)牛バラ切り落とし	200g	782円	➔ 10円引
1288	(BS)牛ミンチ	200g	722円	➔ 10円引
1289	(BS)牛ミンチセット	200g×2	1422円	➔ 15円引
1299	(BS)合挽きミンチ	200g	570円	➔ 10円引
1298	(BS)合挽きミンチセット	200g×2	1121円	➔ 15円引
3341	アショカ インドカレー手作りセット	52g	625円	➔ 10円引
3344	中辛植物素材のカレーフレーク	135g	518円	➔ 5円引
3345	辛口植物素材のカレーフレーク	135g	518円	➔ 5円引
3343	甘口植物素材のカレーフレーク	135g	518円	➔ 5円引
3342	ハヤシルー	115g×2	551円	➔ 10円引
3347	コーンシチューフレーク	180g	540円	➔ 10円引
3346	植物素材のデミグラスソース	135g	518円	➔ 5円引
2705	★ズッキーニチョコケーキ	200g	755円	➔ 10円引

◆特注品「第三世界ショップ」より

5708	カレーの壺チャツネ	260g	734円	➔ 21円引
5705	カレーの壺マイルド	200g	702円	➔ 20円引
5782	カレーの壺カルポル	80g	378円	➔ 29円引
5783	カレーの壺ジャフナ	60g	378円	➔ 29円引
5875	レトルトカレーの壺ひよこ豆カレー	180g	562円	➔ 15円引

木次乳業セール！

1451	パスチャライズ牛乳	1ℓ	485円	➔ 5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	272円	➔ 5円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	369円	➔ 5円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	212円	➔ 5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	368円	➔ 5円引
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	305円	➔ 5円引
1459	美楽ヨーグルト	90g	163円	➔ 5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1212円	➔ 15円引
1466	カマンベールチーズ	120g	1157円	➔ 15円引
1467	プロボローネチーズ	380g	2313円	➔ 25円引
1468	プロボローネピッコロ	100g	661円	➔ 10円引
1469	モッツアレラチーズ	100g	606円	➔ 10円引
1471	燻製ナチュラルスナッカー	70g	551円	➔ 10円引
1472	プレーンナチュラルスナッカー	70g	551円	➔ 10円引
1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	507円	➔ 5円引
1474	ミルクのプリン	80g×2	297円	➔ 5円引

商品についてのお知らせ

◆次週(40号)より値上げ

3009	★小麦粉	500g	404円	➔ 470円
3011	★強力粉	500g	404円	➔ 491円
3012	★押し麦	500g	550円	➔ 612円
3711	★久保さんの麦茶	500g	562円	➔ 583円

今週の特注品

..9/30..10/3日届け..

☆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！

☆ライブコットン生活雑貨2025年

りんねんしゃの菊花せんこう、QuantoBastaの鉄製品、竹製品他おすすめ雑貨の注文です。

☆クックたかくらの冷凍お惣菜

月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

月1回

考える会の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。予約注文よろしく願います。

牛肉とししとうのカレー

牛肉の旨みに、トマトとししとうが爽やかで夏にピッタリな一品。



材料(2人分)
牛肉(小間切れや切り落とし) 200g
ししとう 4本
たまねぎ 1/2個
トマト 1個
しょうが 1/2片
カレーの壺ペースト 大さじ2.5
水 100ml
油 適量

作り方

- 1.牛肉は食べやすい大きさに切る。ししとうは枝を切って斜め薄切り、たまねぎは薄切り、トマトはざく切り、しょうがはみじん切りにする。
 - 2.油を熱した鍋に、しょうがを入れ、香りが出るまで炒める。
 - 3.さらにたまねぎ、ししとう、牛肉の順に加えて中火で炒め、カレーの壺ペーストを加えてスパイスの良い香りがしてくるまで炒める。
 - 4.トマトと水を加え、トマトの形が崩れるまで炒める。
- ※カレーの壺ペーストは、オリジナル・マイルド・スパイシーからお好みでお使いください。

配送日

火コース 9/23

金コース 9/26

注文書回収

火コース 9/16
金コース 9/19

グループ名

組合員番号

組合員名

注文数合計

記入は赤など目立つ色をお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

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 ※ご注文は隔週の合計1kgまで！				★本田さん(畑ト台所 H-farm) オリジナル加工品				県本の魚屋 魚野 旬のお魚の切り身（冷凍） 骨なし・鰯なし・-60℃瞬間冷凍 大好評販売中 新商品入荷！				松下かまぼこ(天草)の練り製品				塩・砂糖				
○みんなで生産者の生産活動を支えよう！				94	★玄米(2024年産) 1k g 641円 1袋まで			2519	★米粉ホットケーキミックス(h-farm) 200g755円					1431	ちくわ 50g×3 378円			3213	はやさき水にがり 300cc 918円					
11	農産物ケース 普通			97	★白米(2024年産) 1k g 770円 1袋まで			2516	★乾燥レンコン 25g 378円					1432	ヤサイチギリ天 150g 378円			3218	小さな海・天日塩 中粒240g518円					
12	農産物ケース 小			3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g165円			★高山さんのオリジナル加工品				2014	真鯛の切り身 3〜4枚 917円 限定 天草産 焼き・煮つけ			1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 382円			3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g518円			
NonGMO飼料を与えています				考える会オリジナル もち米、雑穀				3172	★simpleコチュジャン 120g 528円 冷蔵			2013	カンパチの切り身 3〜4枚 766円 限定 長崎県産 塩焼き・照焼・カルパッチョ			1434	ごぼう丸天 50g×3 382円			3214	豊稜塩500g 195円 オーストラリア7天日			
25	★卵パック 10個 499円			3012	★押し麦 500g550円 福岡・久保さん			2704	★玉ねぎ塩こうじ 230g634円冷蔵			2407	コショウダイの切り身 3〜4枚 766円 限定 天草産 焼き・フライ・味噌煮			1435	野菜丸天 50g×3 382円			3215	豊稜塩5k g 1302円オーストラリア7天日塩			
27	★有精卵 6個 499円			3062	★島川さんの黒米 150g 347円 おすすめ			3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 604円 冷蔵			2408	ギンガメあじの切り身 3〜4枚 766円 限定 鹿児島県産 焼き・煮つけ			1436	イカ下足丸天 50g×3 382円			3210	はやさき天日塩 大粒500g1224円			
36	★地鶏の卵 6個 582円			2713	★高山さんのもち麦 150g 347円 プチプチ食感♪ 人気爆発中！限定！			3174	★塩こうじ 230g 604円 冷蔵					1437	たこ丸天 50g×3 382円			3212	はやさき天日塩 小粒250g970円					
★特注野菜				★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)				バター、マーガリン						海産品 冷凍				3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g598円					
※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。				3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 200g 401円			2001	北海道バター(加塩)150g 472円					2101	開きアジ 2枚 470円 丸正水産			3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 584円					
※B品が不足した時はA品をお届けします				3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 500g 913円			3333	よつ葉のスキムミルク150g 378円			●神山鶏 冷凍				2102	塩サバ 2〜3枚 562円 丸正水産			3223	てんさい糖(北海道産) 650g519円			
※▲の野菜は欠品の可能性があります							豆腐・あげ類(内田安喜商店)				1715	神山鶏 もも 270g766円			冷凍品 静岡県産うなぎおすすめ！				黒こしょう 第三世界ショップ					
111	★じゃがいも 1kg 348円			森ノリノ(菊池)の農園納豆				1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 172円			1716	神山鶏 むね 210g430円			2120	うなぎの蒲焼長焼き110g2981円			3227	黒胡椒(粒)カレーの壺ペッパー-20g 432円 11円引			
113	★じゃがいもB品 2kg 348円			1420	板納豆 海想う 80g360円			1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 172円			1717	神山鶏 ささみ 620円			2121	うなぎの蒲焼カット80g2549円							
127	玉ねぎ(北海道産) 800g 391円			1421	パック納豆 海想う 40g×2 360円			1418	木綿豆腐 400g 184円			1718	神山鶏 平肝(レバー)250g508円			2129	冷凍さぬきうどん 200g×3 465円			松合食品のしょうゆ 他				
137	人参(北海道産) 400g 275円 ▲			1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 372円			1419	絹豆腐 350g 184円			1719	神山鶏 砂肝 250g508円			海産物				3234	糀しょうゆ 150ml 694円			
170	★にんにく 100g 174円			★元気豚の加工品 冷凍				1410	豆乳 500ml 341円			1720	神山鶏 手羽先 250g567円			2039	焼のり 全型20枚 1164円 成清海苔店			3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 2078円 松合			
262	★ピワの生葉 10枚 212円			1311	★元気豚しゅーまい30g×6 705円			1408	大揚 1枚 161円			1721	神山鶏 手羽元 300g531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 1234円 松合			
526	★栗 500g 438円 数量限定			1313	★元気豚肉まん 75g×2 436円 休			1409	きざみ揚げ 1袋 131円			1722	神山鶏 手羽中 250g576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 1234円 松合			
165	★レンコン 400g 348円			1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 733円			1411	寿しアゲ 20g×5枚 220円			1723	神山鶏 ミンチ 200g576円			2018	おだし用かつお節粉末100g664円			3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 631円 松合			
146	★里いも 1kg 521円						1412	生アゲ 50g×1枚 120円			1724	神山鶏からあげセット(もも、ムネ)300g774円			2019	おだし用混合節粉末100g616円			3289	まろやか旨酢タレ400ml 602円 松合				
151	★さつま芋 1kg 416円			★島川さんの「阿蘇」元気豚 冷凍				1413	きぬ厚アゲ 220g 172円			1725	神山鶏 骨付きモモ 2本(600g) 1320円			2008	塩ワカメ200g 262円 冷蔵 有明海産			3260	味の母(大)1.8L 2379円 味のー醸造			
				1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1266円 15円引			1417	手にぎりがんも 1枚 151円			1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 809円			2045	天然利尻こんぶ 40g 617円			3261	味の母(小) 720ml 1102円 味のー醸造			
				1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2459円 25円引			ブラウンスイス牛肉 入荷しました				1728	神山鶏 ガラ(1羽) 253円			2022	花かつお削り 100g451円 山川産			おまけキャンペーン中！				
ナチュラルベーカーリー ルナ				1002	★元気豚バラスライス250g×2 1153円限定			1293	(BS)牛赤身スライスセット 200g×2 1542円 15円引			NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品				2023	かつおパック(3g×4)×2 413円 枕崎産			3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L1278円			
1586	天然酵母食パン 1斤 462円			1005	★元気豚モモしゃぶ用250g681円			1294	(BS)牛赤身スライス 200g 782円 10円引			1451	パスチャライズ牛乳 1L 485円 5円引			2024	とろろ昆布 40g 341円 北海道産			3263	春夏秋冬だしの素 1L 1278円			
1587	プチレーズンパン 3個 279円			1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g722円			1296	(BS)牛バラ切り落とし 200g 782円 10円引			1452	ブランスイス牛乳 500ml 272円 5円引			2025	かんてん雪槽(フレーク7g) 203円			原料にこだわった 味 噌				
1590	メロンパン 1個 274円			1014	★元気豚ミンチ 200g 444円			1288	(BS)牛ミンチ 200g 722円 10円引			1453	ミルクヨーヒー 1L 369円 5円引			2027	干しサクラエビ 5g 596円 創健社			3205	無農薬美みそ2kg 2038円 松合			
1596	黒糖クルミパン 1個 278円			1015	★元気豚ミンチセット200g×2 867円			1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1422円 15円引			1454	ミルクヨーヒー 500ml 212円 5円引			2029	あおさ 25g 471円 天草本川海産			3208	無農薬玄米合わせみそ 500g 1006円松合			
伯耆(ほうき)のきのこ 鳥取県 人気♪				1028	★元気豚ミンチセット徳用 200g×5 2127円			1299	(BS)合挽きミンチ 200g 570円 10円引			1455	プレーンヨーグルト400ml 368円 5円引			2031	国産芽ひじき20g 242円 天草本川海産			3207	★古庄さんの麦みそ(無農薬裸麦)750g937円			
3195	有機生シイタケ 100g 220円			1007	★元気豚モモブロック500g 1202円			1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1121円 15円引			1456	プレーンヨーグルト90g×2 305円 5円引			2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 454円			3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g937円 休			
3197	有機生ヒラタケ 100g 242円			1008	★元気豚バラブロック500g 1153円 限定			★島川さんの阿蘇元気豚を使った ウィンナー・ハム・ベーコン 冷凍				1459	美楽ヨーグルト 90g 163円 5円引			お酢 他				油(庄搾一番搾り)				
3199	有機生タモギタケ 100g 270円			1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1377円限定			1080	★ロースハムスライス 100g 588円限定			1465	赤玉チーズ 180g 1212円 15円引			3229	ゆず香るかんたんなま酢 150ml 501円			3240	なたね油(大)1650g2093円 坂本製油			
北村きのこ園(鳥取)				1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g929円 10円引			1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1177円			1466	カマンベールチーズ120g 1157円 15円引			3239	飲むにがり酢(甘夏果汁入り)300ml 999円			3241	なたね油(小)825g1212円 坂本製油			
3190	エリンギ 100g 138円			1026	★元気豚ロース薄切り 250g 722円			1084	★ショルダーベーコンスライス 100g 588円限定			1467	プロボローネチーズ380g 2313円 25円引			3251	玄米酢(小)0.9L 1605円 松合食品			3242	なたねしらしめ油(大)1650g2093円			
3191	えのき 100g 116円			1012	★元気豚ヒレ 300g 1291円			1085	★粗挽きフランクフルト 180g 1059円限定			1468	プロボローネピッコロ100g661円 10円引			3252	富士酢(大)1.8L 2203円 飯尾醸造			3243	なたねしらしめ油(小)825g 1212円			
竹嶋さん(青森)のりんご 再開				1011	★元気豚軟骨 300g 362円			1086	★ちっちゃなウィンナー 200g 1177円限定			1469	モッツアレラチーズ100g606円 10円引			3253	富士すし酢 360ml 771円 無農薬原料			3244	胡麻油(大)1650g 4406円 坂本製油			
935	サンつがる 3玉 999円			1030	★元気豚ロース切り落とし厚切 250g 661円限定			1087	★粗挽きウィンナー 110g 647円			1471	燻製ナチュラルスナッカー70g551円 10円引			3255	富士すし酢 360ml 771円 無農薬原料			3245	胡麻油(中)660g 2203円坂本製油			
942	サンつがるB品 3玉 875円			1021	★元気豚こま切れ肉 200g 451円限定			1088	★粗挽きウィンナーセット 110g×2 1266円			1472	プレーン/ナチュラルスナッカー70g551円 10円引			3248	純りんご酢 500ml 1047円 マルシマ			3246	胡麻油(小)273g 1102円 坂本製油			
951	黄王 3玉 999円			1029	★元気豚モモ切り落とし 200g 444円限定			1093	★生ウィンナー 5本(110g) 647円限定 ※必ず火を通してお召し上がり下さい。			1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 507円 5円引			3258	ゆずボン酢 300ml 666円 丸島醤油			3247	紅花油 660g 1873円 坂本製油			
946	黄王B品 3玉 875円			1019	★骨付きバラ肉(カット)500g930円						1474	ミルクのプリン 80g×2 297円 5円引			3297	カンタン八芳酢 360ml 518円			3249	山江村産えごま油 105g 2424円 堀内製油				
													3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 991円			3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1836円 創健社						

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

2025年 39-②

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		会オリジナルお菓子（大人気!!）		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	アショカインドカレー手作りセット 52g 625円 10円引	3711	★久保さんの麦茶500g 562円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚 427円	休	4001	ハーブの香り液体石けん800ml 1263円	4059	トイレットペーパー 太穴芯無6ロール 567円	
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 1117円		3344	中辛植物素材のカレーフレーク135g 518円 5円引	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 675円	休			4002	詰替・ハーブの香り液体石けん2kg2528円	4061	無漂白ホワイトフィルター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フレーク135g 518円 5円引	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 735円		創健社のお菓子		4003	ハーブの香り粉石けん1.8kg 1517円	4073	キッチン用 ダストパック4枚 1234円	
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 597円		3343	甘口植物素材のカレーフレーク135g 518円 5円引	3715	ハト麦茶 400g 561円 かぬま		3504	梅エキスカンディー 75g 430円	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 561円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 471円限定 終了	
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 400円		3342	ハヤシルー115g×2 551円 日食 10円引	3721	下田さんの釜炒り茶90g 551円		3523	百年はちみつのど飴 51g 551円	4007	アルカリウォッシュ500g 406円地の塩	4070	菊花せんこう (6時間用)30巻1275円	
3128	九州産たけのこ水煮 120g 400円		3347	コーンシチューフレーク180g 540円 10円引	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 661円		3544	黒こしょうおかき 70g 474円	4013	アルカリウォッシュL(香料入)600g 595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120g 518円 5円引	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 551円				4008	クエン酸 300g 505円 地の塩	4072	くすの木せんこう 14cm×230前後1275円	
3193	(板)有機生いもこんにやく 250g 253円		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		3725	下田さんの冷茶 6g×10 551円		マルシマのお菓子		4011	くまモンのお掃除重層 600g 337円	4062	ムッキーちゃん 1個 498円	
3127	有機生いも糸こんにやく 250g 286円		3318	梅エキス・粒 90g 3540円創健社	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 551円		3558	ひねくれきなこ 96g 341円	4010	ウォッシュ・ウォッシュ液体石けん(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 3540円 創健社	3702	紅茶7-ルブレイ(藤本製茶)3g×10 716円				4029	ミセル固形石けん5個 548円 白井油脂	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています		
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円		3224	県産ハチミツ(大)1kg 5211円	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1296円		サンコーのお菓子		手洗い、浴用、洗顔、シャンプー				
3302	もち麴 25g 330円 田辺麴店		3225	県産ハチミツ(小)600g 3365円	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 918円		3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 297円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1263円	料理酒		
3303	車麴 大6枚 304円 マルヨネ		3320	マーマレード 200g 572円	3737	しょうが湯 20g×5 435円 マルシマ		3553	ミルクキャラメル 180g 441円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 821円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3247円	
調味料(ソース、ドレッシング等)				3321	ピーナツクリーム150g 529円 創健社	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 501円	3542	野菜スティック 110g 375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 1582円	
3285	ゆずごしょう 40g 429円		3279	メーブルシロップ 330g 1598円	3729	パロ・ブランココーヒー粉 150g 1013円		3548	ミレービスケット 165g 386円	4024	よもぎ石けん100g×4 1068円 地の塩	オリジナル焼酎「いのちの雫」 ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)		
3286	練りからしチューブ49g 397円		宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1697円		3520	小倉ようかん 58g 176円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 673円 地の塩			
3287	生おろしわさびチューブ40g 452円		3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 536円	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1410円		3535	ポテトチップス(しお味) 58g 220円	4026	炭石けん 100g 839円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2805円	
3271	焼き肉のたれ 350g 694円 ヒカリ		3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 536円	3735	こんぶ茶 80g 711円 健康フーズ		3514	のりのり揚げ餅 40g 242円	4030	ちのしおペーパー泡の全身ソープ 330ml 931円 限定	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32799円	
3265	ウスターソース360ml 430円ヒカリ		3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 551円	光食品のジュース類			3518	牛乳かりんとう 100g 275円	4031	詰替・ちのしおペーパー泡の全身ソープ 280ml 505円	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1589円	
3275	中濃ソース 300ml 507円 創健社		3338	すり金ごま(宮崎) 30g 551円				3507	うずまきバウムクーヘン69.5g 242円	4020	デンシーハミガキ 80g 507円 ムソー 限定 終	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18493円	
3276	濃口ソース 300ml 507円 創健社		★考える会オリジナル乾麺			3784	オーガニックレモンスカッシュ 250ml×3 496円	3516	磯辺巻 40g 330円	4035	炭シャンプー 390ml 954円 地の塩	ワイン、自然酒・ビール		
3280	オイスターソース 140g 477円		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				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 500g 639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				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400g 551円		3388	★そうめんふしめん 180g 430円値下げ	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5930円 無農薬原料		浅漬けの素 漬物		4038	詰替・炭リンス 350ml 583円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1597円在庫限り	
3269	トマトピューレ320g 406円		3391	★手延べうどん180g 471円	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶595円		3281	717浅漬けの素(ぬか漬け風味) 500ml 617円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 505円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1747円	
3299	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ 290g 683円 ムソー		3393	★徳用手延べうどん180g×5袋 2330円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5770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	
			3395	★うどんふしめん 180g 430円	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 496円		3306	本干したくあん 200g 716円 ムソー 限定 休	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		麺類		3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4792円				4019	泡で出でくるボディーソープ(詰替) 1500ml 1346円 別に泡ボトルが必要です	3836	有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 379円	
小麦粉・雑穀・豆				3362	くず切り 90g 474円 廣八堂	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 496円					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 限定 休		3365	国産はるさめ 100g 364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		ふりかけ・缶詰				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 限定		3366	ロングパスタ(スパゲッティ)400g 530円	3772	オーガニックぶどうジュース160g 3缶 562円		3325	のり佃煮(瓶)95g 408円 創健社					
3009	★小麦粉500g 404円 福岡県・久保さん(無農薬)		3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 452円	3773	オーガニックぶどうジュース160g 30缶5450円		3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 474円		ボックス(太陽油脂) 商品		40周年記念イベント手拭い	
3011	★強力粉500g 404円 福岡県・久保さん(無農薬)		3370	醤油らーめん3食 661円 創健社	3780	オーガニックりんごジュース190g 3缶 529円		3305	えびいりこふりかけ 40g 430円	4041	ボックス石けんハミガキ120g 471円	8996	手拭い 40周年祭記念 グリーン1枚1300円	
3098	北海道産 小豆 200g 509円(無農薬)		3371	塩らーめん3食 661円 創健社	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5129円		3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 562円	4042	ボックスチャロン ハンドクリーム70g 954円	8997	手拭い 40周年祭記念 ピンク1枚1300円	
3075	地だいず 300g 413円 終了		3372	味噌らーめん3食 661円 創健社	創健社ジュース			3327	さば味付け缶 190g 463円 創健社	4043	ボックスチャロン リップクリーム3.5g 729円	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。		
3097	北海道産 黒豆 200g 509円(無農薬)		3373	博多風らーめん3食 727円 創健社	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 397円		3328	いわし味付け缶 100g 430円 創健社	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1459円	◇マル球産業株式会社		
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 226円		3374	四川風らーめん3食 777円 創健社	3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3856円		3348	フリーズドライ味噌汁5食674円	4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 617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				3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食674円	4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 617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	ところてん 夏季限定商品					化粧品		4086	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	
3096	★地大豆きなこ 100g 319円		竹嶋有機農園			2033	お徳用ところてん 500g 562円 終了	本田さんの肥料		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 期間限定価格46200円	
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 330円		3751	りんごジュース(瓶)1L 997円(竹嶋りんご)	2034	ところてん 150g 320円 終了				4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1250円			
3294	国産有機大豆(北海道産) 200g マルシマ462円		3752	りんごジュース(瓶)2本セット1L×2本 1958円				4109	★これ一つで野菜が作れる配合肥料 5kg 5/㎡分 1540円	4064	馬油(液状)55ml 1966円 ソンバーク	4096	スーパーカッターかくん 標準価格36300円 期間限定価格31900円	
			3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5798円						4053	★へちま水(原液)300ml 855円			

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

考える会 掲示板

☐実名 ☐イニシャル ☒台所ネーム (おまよ)

酷暑の中、いつもおいしいお野菜をありがとうございます。
配送者だより、とっても楽しみにしています。仕事をしていて、
配送して下さった方に会えないので… 野菜が届くと、一番に
書類ケースの中の配送者だよりを読んでから、品物を冷蔵庫
に運んでいます。生産者さんや職員さんの日常エピソードに
笑ったり、感心したり、畑の様子に思いを馳せたり…
これからも楽しみにしています!! どうぞよろしくお願いします!!

ネーム T山Y子

オススメ商品 はやさき水にがり

先日組合員でもある知人の家に行ったとき、最近会のにがりにハマっていると教えてもらいました。配られたというにがりの効能の紙もみせてくれた。幅広くいろいろあり驚きましたが、その中にイボを取るというのがあったので、その場で首のイボに試させてもらったところ、小さいのは1週間後にはなくなっており、大きいのも小さくなっておりました!! またビックリ。

熱中症対策にもマグネシウムが効果的とのこと。自宅に持ってたよそのにがりを、水やお茶に入れフラフラしたときや、事前に飲むようにして助かってます。ただ、ペットボトルの容器なので入れすぎてしまうと、まずい…

会のは一滴ずつ出る形状なので良いですね。

会のも買おうと思うのですみませんが、もう一度効能の紙も入れてもらえませんか??

水ニガリの利用法

水ニガりは主に豆腐の凝固剤として利用されてきましたが、現在では水ニガりを飲むことにより、健康、美容、ダイエット又は体質改善にと幅広く利用されています。

・健康、美容、ダイエットに

飲料水、水、コーヒー、ミルク等色々の飲み物に、4〜5滴ほど入れて飲み、日の量として20滴位がよい、毎日続けることが大事ですが飲み過ぎないように、

体脂肪が減少し血液がサラサラに、又食べたものについてはコレステロール脂肪になりにくいと云われています。

毎日の洗顔時にコップ3杯ほどのぬるま湯にスプーン3杯ほどの水ニガリを入れて洗顔することにより、皮脂を除去し保湿の効果でシミ、シワの予防に、

・アレルギー、鼻炎、花粉性、便秘に

毎日の飲料時に20滴ほどの水ニガリを4〜5回に分けて飲むことにより体質改善を行う。

・アトピー

風呂あがりに洗面器に100℃程のぬるま湯にスプーン3杯程の水ニガリを入れて患部にかけて、後は水で流さない、又1ℓの水に天然塩を10gとかし保冷しておき、1日4〜5回患部をシツプする、毎日続ける。

ミネラル補給、風邪の予防に

コップ1杯の水に水ニガリを10滴位入れて、うがいをする。
口内炎、歯槽膿瘍、口臭の予防、改善に

御飯の中、味噌汁の中に水ニガリを入れる、2、3合位いの米に少量のスプーン1杯、味噌汁にも同様に、

火傷、首スジのイボは原液をつける、

※ この水ニガりは完全天日の為長くとくと流す物もありまじう、布で拭いて使用して下さい。

令和7年9月9日

生活協同組合 熊本いのちと土を考える会

運営委員会 & 生産者会

ケース洗いに行こう！

組合員さんのもとへ、野菜・卵などお届けする「ケース」は皆さんの大事な財産の一つです。

毎年ケース洗いを夏休みの8月に実施していますが、近年の猛暑を考慮して今年は10月に行います。

ありがたい気持ちを込めて消費者と生産者が一緒になって「ケース」をきれいに洗いましょう！

「ケース」がきれいになったら、楽しく美味しい昼食が待っています。

お一人でもご家族での参加も歓迎です！楽しく作業しましょう！！

おたのしみ

- ☆ バーベキュー
- ☆ 流しソーメン
- ☆ かき氷
- ☆ 水遊び



日 時： 10月4日（土）9：00～ 雨天決行

場 所： 熊本いのちと土を考える会事務所

参加費： 保険代 100円×人数分

持ち物： ・皿（バーベキュー用） ・コップ ・濡れても良い服装、
・お椀（ソーメン・かき氷） ・飲み物 タオル&着替え
・箸・スプーン ・必要な方はおにぎり ・水遊び道具

※ 今回は参加できない方へ、カンパ 1口 500円 をお願いすることになりました。

協力できる方は、下記の申込書に記入をお願いいたします。

9月分の請求金額に加算させていただきます。

-----きりーと-----

【ケース洗い】申込書

提出期限 9月19日（金）

コース	ブロック	グループ名	組合員No.	組合員名
-----	------	-------	--------	------

参加者氏名	子供年齢	代表連絡先（携帯No.）

ケース洗いカンパ 1口500円	口 数	金 額
-----------------	-----	-----

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 スイートバレリー

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) 542円 (込)	10/7(火)		10/3(金)	
		10/14(火)		10/10(金)	
		10/21(火)		10/17(金)	
		10/28(火)		10/24(金)	
				10/31(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 10月予約注文書

提出日

火コース 9/16

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
7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	
14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	
28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。

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

卵 10月予約注文書

提出日 金コース 9/19

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
3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	
10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	
17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	
24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	
31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。

翌週届け

配送

火コース 9/23

金コース 9/26

提出日

火コース 9/16
金コース 9/19

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		225 g	501
1577	黒糖パン 小 15個限定		230 g	515
1579	ベーグル 30個限定		90 g	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見てください。

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。

No.39 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 9/30	金コース 10/3	提出日	火コース 9/16	金コース 9/19
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

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。

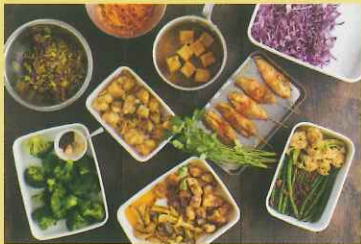
全商品 5円引きでお届けします！

No.	商 品 名		注文数	規格	価格
1845	おはぎ	全 商 品 5 円 引 き セ ー ル	ついてやわらかくしたもち米を程よい甘さのアンでく みました。自然解凍してお召し上がりください。	3個	508
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	475
1976	小松菜のごま和え		30gずつの小分けにしておりますので、お弁当のおかず などにも最適。袋からだし、自然解凍して、温めてお召 し上がりください。	120 g	473
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	548
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	606
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	637
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	610
1898	体に優しい豚のメンチカツ 人気商品		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	481
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 人気商品		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	477
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	998
1899	すきやき風コロツケ		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ランク上の味	150g	489
大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜					
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			10個	560
1954	グッドミーを使ったメンチカツ			4個	543
1955	グッドミーのベジタブルミートソー			140g	495
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン			180g	531
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。便利さもあ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	510
1986	グッドミーパクパク餃子		餃子嫌いの人は聞いたことが有りません、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 くお願い致します。	12個	447

第3世界ショップ カレーの壺シリーズ



スリランカ産 カレーの壺ペースト



具材に絡めてサッと炒めるだけ、“あっという間”に本格スリランカカレーが作れます。

ペースト状で使いやすいので、カレーはもちろん、肉や魚に塗って焼いたり、野菜炒めに、パスタにと、主菜から副菜、主食、お酒のおつまみまで、さまざまな料理にも使える万能調味料です！

カレーの隠し味、サラダや揚げ物のソース、炒め物や煮物の味付けなど、さまざまな場面で活躍！

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

鼻に抜けるような香り。
ピリッとした爽やかで野生的な辛味が特徴

ペッパー黒ホール /20g

特価 **420 円(税込)**
通常価格 432 円(税込)

原材料名：こしょう 原産国：スリランカ

たっぷりのレモングラスとトマトが
素材の旨みを引き立てます

カレーペースト

辛さレベル **🔥🔥**

カレーの壺 オリジナル /200g

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

辛党も大満足。パンチの効いた
大人向けカレーにおすすめ

カレーペースト

辛さレベル **🔥🔥🔥**

カレーの壺 スパイシー /200g

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

辛さを抑えたマイルドなスパイスの
配合が素材の旨みを引き出します

カレーペースト

辛さレベル **🔥**

カレーの壺 マイルド /200g

特価 **680 円(税込)**
通常価格 702 円(税込)

初心者にも
おススメ!!



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

脂肪分は17%と、ほどよい濃さでカ
レーや料理にはもちろん、デザート
やドリンク作りにも最適！

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（「グアー豆」の胚乳部を粉碎したものです。） 原産国：スリランカ

カレーの作り方 簡単3ステップ

- ① 具材とカレーペーストをスパイスの
香りが出るまでよく炒める
- ② ココナッツミルクを入れる
- ③ サッと煮て具材に火を通す



カレーの壺 レシピ集

レシピページでは、定番のスパイスカレーレシピはもちろん、炒めもの、肉料理や魚料理、カレーピラフなどのアレンジレシピまで、幅広くご紹介しています。毎日のお料理に、ぜひお役立てください。



カレーの壺
ペースト
レシピはこちら

これ一つで 無限のアレンジ！～カレーの壺ペースト～

本格スリランカカレーが“あっという間”に作れるペースト状調味料です。18種類以上のスパイスやハーブ、香味野菜のうまみがギュッと凝縮されており、スパイスカレーの味わいが手軽に楽しめます。同じ具材でもベースとなる水分を変えるだけで、味わいのちがうカレーが仕上がるなど、アレンジは自由自在！忙しい毎日の献立づくりにおすすめです！



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

平飼いの鶏を使用、
パンチの効いたスパイスブレンド



レトルトカレー

辛口

チキンカレー 辛口

561円(税込) / 180g

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

ほくほくのひよこ豆と優しい
味わいのスパイスブレンド



レトルトカレー

辛さ控えめ

ひよこ豆カレー

辛さ控えめ / 180g

特価 545円(税込)

通常価格 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

賞味期限 2026年9月19日以降のものを届けます。

使い切り
タイプ

1回で2〜3人分が作れる使い切り
サイズにしています。

スリランカ産

カレーの壺 本格旨辛ペースト

たった20分で、本格スパイスカレーが作れます

炒めた具材と「カレーの壺 本格旨辛ペースト」を絡ココナッツ
ミルクや水を入れてサッと火を通すだけ。たった20分の簡単
調理で、本格スリランカカレーのできあがり。

SALE



辛さレベル

カルポルカレーペースト 80g

特価 347円(税込) 通常価格 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、スクリュウバイン、米、フェネル、こしょう、カレーリーフ、シナモン、クミン、フェネグリーク、マスタードシード、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
賞味期限 2026年2月28日以降

作り方

現地のシンハラ語で「カル」=黒い、「ポル」=ココナッツ。
豚肉にあう濃厚なカレーです。深くローストしたココナッツ
の旨味と、後から来るベッパーの辛さがクセになります。

材料(2〜3人分)

- ・豚肩ロース肉 400g
- ・たまねぎ 1個
- ・水 150ml
- ・油 大さじ1
- ・カレーペースト(本品) 1袋
- ・ターメリックパウダー(付属品) 1袋

調理方法(約20分)

1. 豚肩ロース肉を一口大に切り、ターメリックパウダー全量を馴染ませて10分間置いておく。たまねぎを薄切りにする。
2. フライパンに油を熱し、中火でたまねぎを炒め、しんなりしてきたら豚肉とカルポルカレーペーストを入れて3分間炒める。
3. 水を入れて豚肉に火が通るまで煮込む。



SALE



辛さレベル

ジャフナカレーペースト 60g

特価 347円(税込) 通常価格 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
賞味期限 2026年2月28日以降

作り方

スリランカ北部、海沿いのジャフナ地方でよく食べられて
いるカレー。白身魚で作るのが基本のレシピです。赤唐辛子
の効いた爽快な辛さが、魚介の旨味を引き立てます。

材料(2〜3人分)

- ・魚の切り身
(タラ、メカジキ、ブリなど) 300g
- ・たまねぎ 1個
- ・ココナッツミルク 200ml
- ・水 100ml・油 大さじ1
- ・カレーペースト(本品) 1袋

調理方法(約15分)

1. 魚は一口大に切り、ジャフナカレーペースト全量を馴染ませておく。たまねぎをみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、中火でたまねぎが半透明になるまで炒める。魚を加え、3分間炒める。
3. ココナッツミルクと水を加えてよく混ぜ、弱火にして魚に火が通るまで煮込む。



第3世界ショップの ナッツシリーズ

SALE

ビタミンEが豊富！
抗酸化作用！



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)

食物繊維と葉酸が豊富！
コレステロールゼロ！



くるみ(生) 65g

691円(税込)

原材料名:くるみ
原産国:アメリカ

食物繊維、亜鉛、鉄分が豊富！
たんぱく質、ビタミンEを含む。
コレステロールゼロ！



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)

4種類のナッツを
お楽しみいただけます。



よくばりナッツ 80g

691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

SALE

食物繊維が豊富！
コレステロールゼロ！



マカダミアナッツ(食塩不使用) 65g

特価671円(税込)

通常価格691円(税込)

原材料名:マカダミアナッツ
(マラウイ共和国)

たんぱく質・鉄・
ビタミンB1が豊富！
コレステロールゼロ！



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)

たんぱく質・食物繊維・鉄・
銅・ビタミンB1が豊富！
コレステロールゼロ！



ピスタチオ(食塩不使用) 70g

691円(税込)

原材料名:ピスタチオ(アメリカ)



農薬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。



よりよいモノ作りに対する妥協なき信念があり、
持続可能な農業に愛情を持って真摯に取り組む生産
者と、切磋琢磨しながら長く関係を築いています。



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。

第3世界ショップのStick ラテ

アイスの上に
ほうじ茶ラテの
粉末をかけるだけ。

お湯 60ml を注いで
氷を入れるだけ。

アイス
ココア

ほうじ
茶アイス

第3世界ショップの
ココアを使った、
粉末タイプの黒糖ココア。

Stick 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

SALE

第3世界ショップの
ほうじ茶を使った、
粉末タイプのほうじ茶ラテ。

Stick ほうじ茶ラテ
/13g×5 包

特価 615 円(税込)
通常価格 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)
賞味期限: 2026 年 3 月 16 日

第3世界ショップのドリンク特集

水出しでも!
お湯出しでも!

林農園の烏龍茶
ティーバッグ(1ℓ用)

1リットル用 5g×12包

691 円(税込)
原材料名: 茶(半発酵茶)
原産国: 台湾

奥深い
高級感ある味わい

アールグレイ紅茶

特価 838 円(税込) 80g

通常価格 864 円(税込)

原材料名: 紅茶 原産国: インド

手軽に飲める
本格的な味わい

林農園の烏龍茶 70g

950 円(税込) リーフ

原材料名: 茶(半発酵茶)
原産国: 台湾

チャイパック

3g×12包

496 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
ロブ、カルダモン)(スリランカ製造)



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 9/30	金コース 10/3	提出日	火コース 9/16 金コース 9/19
-----	-----------	-----------	-----	------------------------

	商品名	注文数	税込価格		商品名	注文数	税込価格
	カレーの壺シリーズ			5725	干しいちじく 120 g		842
3277	カレーの壺ベッパ（黒ホール）20 g	定例注文	432	5720	ドライマンゴー 65 g		626
3228	カレーの壺ベッパ（黒粗挽き）20 g	終了	389	5757	ドライパイナップル 60 g		561
5703	カレーの壺コナツミル 200ml		389	5876	ブルー 120 g		691
5708	カレーの壺チャツネ 260 g	21円引	734	5724	ドライ克蘭ベリー 80 g		562
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		562	5727	レーズン 165 g		497
5705	カレーの壺マイルド 200 g	20円引	702	5742	ドライフルーツナッツミックス 90 g		626
5706	カレーの壺オリジナル 200 g		702	5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100 g		691
5707	カレーの壺スパイシー 200 g		702	5745	アーモンド 70 g	19円引	691
5782	カレーの壺 カルボルカレーペースト	29円引	378	5751	ピスタチオ 70 g		691
5783	カレーの壺 ジャフナカレーペースト	29円引	378	5735	クルミ（生） 65 g		691
5763	トルト・カレーの壺 特辛カレー 辛口 180g		562	5734	マカデミアナッツ 65 g	19円引	691
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180 g	15円引	562	5737	カシューナッツ 食塩不使用 70 g		691
5764	トルト・カレーの壺 ホールカレー 中辛 180 g	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 180 g	終了	562	5736	よくばりナッツ 80 g		691
	飲み物			5887	徳用ミックスナッツ 200 g		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） 230 g		1,598
5860	（豆）パロ・ブランココーヒー 150g		994	5889	徳用クルミ（生） 200 g		1,490
5861	（粉）パロ・ブランココーヒー 150g	定例注文書	991	5848	きなこクルミ 65 g		497
5885	サンタフェリサ・コーヒー（豆） 150 g		994	5758	黒糖クルミ 65 g		497
5886	サンタフェリサ・コーヒー（粉） 150 g		994	5723	メープルアーモンド 40g		562
5711	シンガンパティ紅茶 100 g	終了	540	5738	カシューナッツ カレー味 60 g		594
5710	アールグレイ紅茶 80 g	24円引	864	5740	カシューナッツ カレー味スパイシーホット NEW		594
5709	ダーズリントー 80 g 在庫なくなり次第終了	終了	1,296	5867	スドン村の黒くるみ 55 g		583
5746	ティーバック アールグレイ紅茶 1.8 g × 14包	終了	518				
5715	ココア 110 g		713				
5712	チャイパック 3 g × 12		497				
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65 g (13 g × 5包)	31円引	648				
5990	Stick 黒糖ココア 65 g (13 g × 5包)		648				
5993	ぼくらが作った煎茶 70 g		918				
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100 g		648				
5767	林農園の烏龍茶 70g		950				
5769	林農園の烏龍茶（ティーバック）1L用（5 g × 12包）		691				
5768	林農園の烏龍茶（ティーバック）（1.5 g × 10包）	終了	518				
5881	Artisan 水出しアイスコーヒー 15 g × 5包		756				
5877	ヒマラヤ山麓ハチミツ 300 g	終了	1,944				
5868	リックさんのメープルシュガー 125 g		1,210				
3279	リックさんのメープルシロップ 330 g 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 150 g		410				
5772	オートミール 450 g		950				
5869	メープルグラノーラ（オリジナル） 220 g		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。