

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日

11/18

11/25

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日

11/21

11/28

※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。営業日の電話対応は9：00～17：00までとなります



いのちと土を考える会 LINE



↑ ゴーバルさんのギフト「風格」

「冬ギフト」受付スタート！

冬のギフトカタログ「2025大地から冬のおくりもの」を配布しております。今年も厳選した商品をご用意しました。考える会オリジナルの他では手に入らない農畜産物ギフトを中心に、いろんなメーカーさんからのギフト商品をご紹介します。この夏のギフトはぜひ考える会をご利用ください。

お正月準備セール！

お正月準備企画として、今週から4週間週替わりで調味料類等いろんな商品の特価でお届けしていきます。対象商品は裏表紙で紹介しています。

「春夏秋冬だしの素」人気商品！



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

○人気商品です！是非おためしください

3262 すいろだしの素
1.2 1278円(税込) 15円引

3263 春夏秋冬だしの素
1.2 1278円(税込) 15円引

味のー醸造「味の母」人気商品！



1本で二役！(みりと料理酒)の効果
米・米麴を原料としてもろみを醸造し、塩を加えて熟成させた発酵調味料。みりんの旨みとお酒の風味を合わせ持っています。

○人気商品です！是非おためしください

3260 味の母(大)
1.8 2379円(税込) 25円引

3261 味の母(小)
720 1102円(税込) 15円引

「小さな海」天草塩の会



生命の塩を求めて天草の美しい海でおいしい塩を作っています。「海水をそのまま結晶させる」何かを入れたり、何かを減らしたりと海水には一切手は加えません海まるごとの塩が「小さな海」です。

3218 小さな海天日塩(中粒)
240g 518円(税込) 5円引

3219 小さな海釜炊き塩(小粒)
240g 518円(税込) 5円引

地元天草の美しい海から生まれた「天草の塩」！ オススメです

「はやさき天日塩」自然食研究会



天草の豊かな海と太陽の恵みが、塩一粒一粒に凝縮されたこだわりの天日塩です。熊本県天草の北西にあたる五和町はイルカも息する自然豊かな海があります。その五和町の海岸より海水を汲みあげ、これを結晶棚に入れて結晶化させ出来上がった塩が完全天日塩『はやさき』です。

3210 はやさき天日塩(大粒)
500g 1224円(税込) 15円引

予約2回目 「お正月用食材」 ご注文忘れはありませんか？

お正月用の「お餅、練り製品」などの予約注文2回目です。先週も同じ注文書を配布していますので重複注文にはご注意ください



お正月食材は特別注文書(A4)でご注文ください



☘ ようやく秋らしくなりました。昼間は暖かいですが夜は冷え込むようになりました。今年は気温が高かったので阿蘇高菜の播種をまだ行っていませんが28日に種まきを計画しています。うまく雨が降ってくると発芽もうまくいくので31日に期待しています。

11月には収穫祭、木愛祭とイベントが待っています。お会いできる事を楽しみにしています。

・・10/27 阿蘇市・島川和也・・

☘ じゃが芋、にんにく、長ネギ、葉物野菜の種まきが終わり、野菜も順調に育っています。特にじゃが芋は過去一番の出来で収穫が楽しみです。

これからは玉ねぎの苗植えや来春に向けて種まきをしていこうと思います。

・・11/4 西原村・田上直樹・・

☘ 10月が暖かかったとか暑かったので、畑では葉物野菜が生育が早く小松菜なども播種して1ヶ月くらいで出荷出来るくらいの大きさになりました。暑いといっても中山間地ではあり虫食いの害はあまりなかったのが秋の気候ではあるようです。しかし大根が獣対策が遅れ芽が出て間もない大きさのものがかなり鹿に食べられました。急いで対策しました。

・・11/3 御船町・石脇祐介・・

生産者だより(10/31 ラインメッセージより)

南阿蘇村の御木です。急に冷え込んできましたね。

阿蘇では先日、初霜が降りました。

8月末に入れたヒヨコたちはすっかり大きくなりまして、見た目はほとんどニワトリです。羽もフサフサに生え揃って、これならこの寒さも心配なさそうです。

11月には次のヒヨコたちを鶏舎に迎え入れます。むしろ心配はそちらのほうですね。

夜間の冷え込みにも耐えられるように、自宅はそっちのけで冬支度をしております。ありがたいことに、1羽も欠けることなく元気に育つ鶏たち。

次の100羽も、大切に育てていきます。

タマゴの産み始めは来年2月中頃の見込みです。

一番待ち遠しいのは私かも知れません(笑)



～行事予定～

・しいたけ狩り

11月 15日(土) 10:00～ 昭人さんの畑

「しいたけ狩り」について

10月21日に火曜コースでお配りした「11月15日 しいたけ狩り」チラシの中で、しいたけの購入金額を 1kg＝150円としてましたが、100g＝150円の間違いでした。申し訳ありませんが、参加を検討されている方はご確認をお願い致します。

考える会 掲示板

☐実名 ☐イニシャル ☒台所ネーム (コリンキー)

今回、ケス表プリントに「虫食いの葉物」について書かれていました。読んでみてこの会に入ってから頃、「昔は、レース状になった白菜などを、届けるしかない時もあり、そんな作物を受け入れてくれた、会員さん達のおかげで、この会があります」と話されていたことを思い出しました。私も初めは驚きました。今は、「こんなに虫さん達、食べなくて、やっぱりおいしかったね!」と思えるようになりました。自然・安全第一。今後共、よろしくお願いいたします。

あと、前回、小豆あん作り方(電気釜で)、とても参考になり、大好きな、ぜんざいを作るのに、すごく楽になりました。小豆をしばらく注文しますね。

ありがとうございました。

野菜・果物だより

「はやとうり」

大正の初期、鹿児島に導入され薩摩隼人にちなんでこの名前がついたそうです。
サラダや和え物、炒め物、煮物などなど、いろいろと使えて保存がきく便利野菜です。

◆炒め物

生のまま薄切りや細切りにして炒め物に使います。炒めすぎると食感を損ねるので、短時間でさっと炒める様にしましょう。豚肉との相性もいいですよ。

◆スープに

細切りや小さめのダイス状にカットしたものをスープや味噌汁の実に使います。

◆いろんなお漬物に！

「ハヤトウリの豚肉炒め」

「材料」ハヤトウリ、豚肉、油、塩、コショウ

- ① ハヤトウリは縦2つに切り、皮をむいて種をとりだし2～3mmに切る。
- ② フライパンを熱して油を入れ豚肉を炒めて、ある程度火が通ったらハヤトウリを入れて炒める。
- ③ 塩、コショウで味を調える。



「ハヤトウリのサラダ」

「材料」ハヤトウリ、塩、油、酢、コショウ、砂糖

- ① ハヤトウリは縦半分に切ってから薄い半月に切り、塩少々でしんなりするまでもむ。
- ② 油と酢を2:1の割合で合わせ、塩、コショウ、砂糖を少々加えてドレッシングをつくり、①にかけて混ぜ合わせる。

「ハヤトウリの煮物」

「材料」ハヤトウリ、鶏肉、だし汁、醤油、みりん

- ① ハヤトウリは縦4つに切り、皮をむいてから一口大に切る。
 - ② 鶏肉は一口大に切る。
 - ③ だし汁に醤油、みりんを薄味をつけ、煮立ててから鶏肉を入れ、鶏肉がざっと煮えたところに①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ※すぐ煮える簡単料理。肉を使わなくてもよい。

京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター
大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

✕ キシコなどでは、3千年も前から栽培されていました。コロンブスの時代にヨーロッパに渡り、日本への伝来は中国経由で17世紀初頭です。最初に沖縄、鹿児島などに伝わったことから「琉球イモ」「薩摩イモ」とよばれていました。

江戸中期には救荒作物として栽培が推奨され、全国に普及。現在栽培されている品種は約60種類です。ねっとり系の「紅はるか」「安納芋」、ホクホク系の「紅あずま」「鳴門金時」などのほか、焼酎の原料にもなる「黄金千貫」などが人気です。

でんぶんのほかに甘味のもとのブドウ糖や果糖などが多く、主食にもなります。

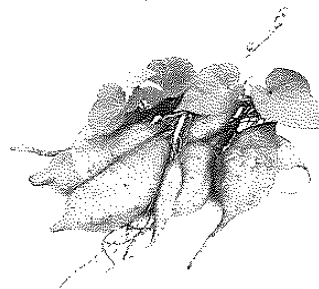
サツマイモのビタミンCは比較的熱に強く、8割も残ります（皮付き生25mg 蒸し20mg 皮なし生29mg 蒸し29mg）。

豊富な食物繊維は便秘にも有効です。サツマイモを切ったときに染み出る白い液はヤラピンで皮の近くに多く、食物繊維と

9月の旬

サツマイモ

表紙写真



薬剤師

橋本紀代子

ともに便通を改善しますが、胸焼けの原因ともいわれます。

利尿作用のあるカリウムや骨を作るカルシウムも豊富です。果肉が黄色いサツマイモには、β-カロテンが含まれています。

おいしい食べ方と保存法

掘り起こしたサツマイモは、洗わずに1個ずつ新聞紙に包み、10～15℃で追熟させると、でんぷんが糖化し甘味が増します。

炊飯器の釜に水1合を入れ、皮付きのサツマイモ2本を6～8個に切って入れ、炊飯のスイッチをオンにするだけで、おいしいおやつに。サツマイモご飯は、米2合、塩小さじ1、サツマイモ中1本を用意します。皮付きのまま1cmのサイコロ状に切ってから水にさらし、米・塩と一緒に炊飯器で炊きます。

八丈島では生のサツマイモの皮をむき、薄くまたはスティック状に切って2週間ほど乾燥させたものを「きんぼし」といい、きんとんなどにします。



今週のスポット品

お正月向け調味料セール

3213	はやさき水にがり	300cc	1224円	→ 15円引
3218	小さな海・天日塩 中粒	240g	518円	→ 5円引
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒	240g	518円	→ 5円引
3214	豊穰塩	500g	195円	→ 5円引
3215	豊穰塩	5kg	1302円	→ 15円引
3210	はやさき天日塩 大粒	500g	1224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	723円	→ 10円引
3227	黒胡椒(粒)カレーの壺	20g	432円	→ 5円引
3234	糀しょうゆ	150ml	694円	→ 50円引
3260	味の母(大)	1.8ℓ	2379円	→ 25円引
3261	味の母(小)	720ml	1102円	→ 15円引
3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1ℓ	1278円	→ 15円引
3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1278円	→ 15円引

今週の特注品

..12/2・5日届け..

☆お正月食材

予約品・12/27届け

生産者オリジナルの「お餅」をはじめ、松下かまぼこ店の練り製品等お正月食材の予約注文です。注文忘れのないようご注意ください。

☆ムソー「おせち料理」予約

予約品・12/27届け

ムソーが料理に込めた思いと伝統の味と素材にこだわった逸品をお届けします。①～⑤は直送となります。その他は27日の年末合同配送時にお届けします。

☆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。

☆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。

☆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。

☆harepan (はればん)

月1回 翌週届け

会の組合員さんで阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さん。季節の酵母を使った美味しいぱんをお試ください。

☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵をお届けしています。予約注文よろしくお願い致します。

今週のスポット品

あったか飲み物セール

3711	★久保さんの麦茶	500g	583円	→ 10円引
3710	★古庄さんのハブ茶	500g	735円	→ 10円引
3715	ハト麦茶	400g	561円	→ 10円引
3721	下田さんの釜炒り茶	90g	551円	→ 10円引
3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック	2g×15	661円	→ 10円引
3722	下田さんの釜炒り粉末茶	50g	551円	→ 10円引
3725	下田さんの冷茶	7g×15	551円	→ 10円引
3701	紅茶(藤本製茶)	3g×10	551円	→ 10円引
3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)	3g×10	716円	→ 10円引
3703	岳間茶蒸し茶(藤本製茶)	200g	1296円	→ 15円引
3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)	300g	918円	→ 10円引
3737	しょうが湯	20g×5	435円	→ 5円引
3738	花梨はちみつしょうが湯	12g×5	501円	→ 5円引
3729	パロ・ブランココーヒー粉	150g	1013円	→ 15円引
3732	有機インスタントコーヒー(瓶)	100g	1697円	→ 20円引
3733	有機インスタントコーヒー(詰替)	80g	1410円	→ 15円引
3735	こんぶ茶	80g	711円	→ 10円引

♥私のお気に入り商品

..ひらまるえりさんより..

＜藤本製茶さんの紅茶＞

紅茶。で、ストレートで飲むと渋み？があつてちょっと苦手...
と思つてました。でも、この紅茶は渋みがなくてびっくりや
香りも良くておいしい♪ 濃いめにして、豆乳を入れて飲
むにハマってます。子どもたちも「おいしい！」と...私の分を飲んで
しまいます(笑) (ほんとにできます ☺)



自園・自製 無農薬釜炒り茶 しもだ茶園

1985年から化学肥料・化学農薬・除草剤を一切使用せず、全て手作業で栽培しています。安心と安全、美味しさをお届けするために土づくり、茶摘み、茶工場での製品づくり茶袋に詰めるまで一貫して行っています。



下田さんの釜炒り茶

生葉を400℃の高温の釜で炒って仕上げる製茶法。蒸して仕上げる方法が一般的なため、この釜炒り茶は幻のお茶となっている。香りが高く、特有の渋味と甘味が特徴です。



釜炒り粉末茶

カテキン・ビタミンC・クロロフィルたっぷり。栄養まるごと飲めるお茶です。体に肌にOK！お料理やお菓子作りにも。

☆冬ギフトカタログお届けします！

今年も大切な方に贈るギフトは安心安全なものを送りたいですね。「考える会」「ゴーバル」「木次乳業」「創健社」「ムソー」5種類のカタログをセットにしてお届けしておりますので、ご利用よろしくお願い致します。



～お正月の準備をしよう～ 餅つき&しめ縄づくり

熊本いのちと土を考える会
2025年11月11日
リトルファーマーズ

考える会で今年とれたもち米をつかって、もちつきをしましょう！つきたてのお餅は格別です！しめ縄づくりもありますよ～！お待ちしております！



日時 12月20日（土） 10時～14時

場所 考える会益城事務所

益城町宮園401 096-286-0460

参加費 大人1000円 小学生500円 幼児（3歳以上） 300円

※参加費には昼食代含みます。別途保険代100円が、全参加者がかかります。

持ってくるもの

マイ食器（皿、おわん、箸、コップ）、飲み物、エプロン、三角巾、しめ縄を持ち帰るための袋、防寒具、あればハサミ、しめ縄用のつけたい飾りなど

組合員外の参加もオッケーです！

連絡先070-9040-4685（山本友希）

参加申し込み

（ ）ブロック（ ）グループ 代表者連絡先（ ）

名前	子ども年齢

申込締切
11/28（金）
隔週注文の方は
お電話でも
申込受け付け
ます！

2025年 48-②

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	再開	3341	アショカインドカレー手作りセット	52g	625円	33711	★久保さんの麦茶	500g	583円	10円引	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい	8枚	427円	4001	ハーブの香り液体石けん	800ml	1263円	4059	トイレトパ`パ`	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	540円	33712	★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	2kg	2528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フレーク	135g	540円	33710	★古庄さんのハブ茶(生)	500g	735円	10円引		創健社のお菓子			4003	ハーブの香り粉石けん	1.8kg	1517円	4073	ホジジ`エン	ダストパック4枚	1234円							
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)	50g	597円		3343	甘口植物素材のカレーフレーク	135g	540円	33715	ハト麦茶	400g	561円	かめま	10円引	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剤	500g	617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	33721	下田さんの釜炒り茶	90g	551円	10円引	3523	百年はちみつのど飴	51g	551円	4007	アルカリウォッシュ	500g	471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레이크	180g	584円		33728	下田さんの釜炒り茶ティーﾊﾞ`	7kg	15	661円	10円引	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	657円		4072	くすの木せんこう	14cm×230前後	1275円				
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			33722	下田さんの釜炒り粉末茶	50g	551円	10円引		マルシマのお菓子			4008	クエン酸	300g	505円	地の塩		4062	ムッキーちゃん	1個	498円				
3193	(板)有機生いもこんにやく	250g	254円							33725	下田さんの冷茶	6g×10	551円	10円引	3558	ひねくれきなこ	96g	341円	4011	くまモンのお掃除重層	600g	337円		4057	オーガニック化粧用コットン	8×10g	48枚	503円				
3127	有機生いも糸こんにやく	250g	286円		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム				33701	紅茶(藤本製茶)	3g×10	551円	10円引		サンコーのお菓子			4010	ウォッシュ・ウォッシュ液体石けん(無香料)	2L	1907円											
3301	にがり凍み豆腐(国産有機丸大豆)	48g	399円		3318	梅エキス・粒	90g	3540円	創健社		33702	紅茶7-ﾙﾝ`レイ(藤本製茶)	3g×10	716円	10円引	3508	アーモンドチョコ	55g	661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				
3302	もち麴	25g	330円	田辺麴店	3319	梅エキス	90g	3540円	創健社		33703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)	200g	1296円	15円引	3531	ミニどら焼き	6個	430円	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー												
3303	車麴	大6枚	305円	マルヨネ	3224	県産ハチミツ(大)	1kg	5211円		33704	岳間茶得用き茶(藤本製茶)	300g	918円	10円引	3519	黒棒	8本	376円	4021	泡ハンドソープ	300ml	1263円		料理酒								
					3225	県産ハチミツ(小)	600g	3365円		33737	しょうが湯	20g×5	435円	マルシマ	5円引	3540	有機栽培コーヒーゼリー	110g	297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)					3320	マーマレード	200g	572円		33738	花梨はちみつしょうが湯	12g×5	501円	5円引	3553	ミルクキャラメル	180g	441円	4023	無添加石けん	135g	345円	白井油脂	休	3811	特選・料理用自然酒	720ml	1582円				
3285	ゆずごしょう	40g	429円		3321	ピーナッツクリーム	150g	529円	創健社	33729	パロ・ブランココーヒー粉	150g	1013円	15円引	3542	野菜スティック	110g	396円	4024	よもぎ石けん	100g×4	1346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		3279	メーブルシロップ	330g	1598円		33732	有機インスタントコーヒー(瓶入)	100g	1697円	20円引	3548	ミレービスケット	165g	386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		宮崎県産 国産ごま(無農薬)					33733	有機インスタントコーヒー(詰替)	80g	1410円	15円引	3520	小倉ようかん	58g	176円	4026	炭石けん	100g	988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	738円	ヒカリ	3335	煎り黒ごま(宮崎)	30g	536円		33735	こんぶ茶	80g	711円	健康フーズ	10円引	3535	ポテトチップス(しお味)	58g	220円	4030	ちのしおﾊﾞﾋﾞｰ	泡の全身ソｰﾌﾟ	330ml	1100円	3805	★1箱いのちの雫	原酒43度	43度×12本	32799円			
3265	ウスターソース	360ml	451円	ヒカリ	3336	煎り金ごま(宮崎)	30g	536円		光食品のジュース類				3514	のりのり揚げ餅	40g	242円	4031	詰替・ちのしおﾊﾞﾋﾞｰ	泡の全身ソｰﾌﾟ	280ml	561円	3804	★いのちの雫	25度	720ml	1589円					
3275	中濃ソース	300ml	507円	創健社	3337	すり黒ごま(宮崎)	30g	551円		33784	オーガニックレモンスカッシュ	250ml×3	496円		3518	牛乳かりんとう	100g	275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	43度×12本	18493円			
3276	濃口ソース	300ml	507円	創健社	3338	すり金ごま(宮崎)	30g	551円		33785	1箱オーガニックレモンスカッシュ	30缶	4792円		3507	うずまきパウムクーヘン	69.5g	242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		★考える会オリジナル乾麺					33745	人参ジュース	160g×3缶	611円	ひかり無農薬原料	3516	磯辺巻	40g	330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)	ﾃﾞｭｰﾌﾞ	500g	694円	3386	★手延べそうめん	180g	471円	限定	33746	1箱人参ジュース	160g×30缶	5930円	無農薬原料	創健社ジュース			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	595円	3387	★お徳用手延べそうめん	180g×5	2330円	限定	33762	有機野菜飲むならこれ	190g×3缶	595円		33754	丹沢サイダー	250ml×3缶	397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	在庫限り	休		
3269	トマトピューレ	320g	501円		3388	★そうめんふしめん	180g	430円		33763	1箱有機野菜飲むならこれ	30缶	5770円		33755	1箱丹沢サイダー	250ml×30缶	3856円	4034	ﾅｯｼｬﾙ石けんはみがきｼﾞｪﾙ	80g	673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	3391	★手延べうどん	180g	471円	33766	オーガニックジンジャーエール	250g×3缶	496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	★徳用手延べうどん	180g×5袋	2330円		33767	1箱オーガニックジンジャーエール	30缶	4792円		浅漬けの素 漬物			4018	石けんｼｬﾝﾌﾟｰ専用ﾘﾝｽN(詰替)	400ml	763円	3835	有機栽培ﾌﾞﾚｲﾌﾞﾙ(瓶)	330ml×12本	4233円							
3272	胡麻ドレッシング	390ml	1080円		3395	★うどんふしめん	180g	430円		33768	オーガニックぶどうサイダー	250g×3缶	496円		3281	7ｲﾝｼﾞ浅漬けの素(ぬか漬け風味)	500ml	617円	4019	泡で出でくるﾎﾞﾃﾞｨｰソｰﾌﾟ(詰替)	1500ml	1346円	別に泡ボトルが必要です			3836	有機栽培ﾌﾞﾚｲﾌﾞﾙ(瓶)	1本	379円			
小麦粉・雑穀・豆					麺類					33769	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	716円	ムソー	限定	休		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	3362	くず切り	90g	474円	廣八堂	33772	オーガニックぶどうｼﾞｭｰｽ	160g3缶	562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	休	3365	国産はるさめ	100g	364円	金正食品	33773	オーガニックぶどうｼﾞｭｰｽ	160g30缶	5450円		3325	のり佃煮(瓶)	95g	408円	創健社	ボックス(太陽油脂)商品			40周年記念イベント手拭い								
3009	★小麦粉	500g	470円	福岡県・久保さん(無農薬)	3366	ロングパスタ(ｽﾊﾟﾞｹﾞｯﾁｲ)	400g	530円		33780	オーガニックりんごｼﾞｭｰｽ	190g3缶	529円		3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)	35g	474円	4041	ボックス石けんハミガキ	120g	471円	8996	手拭い	40周年祭記念	ｸﾞﾚｰﾝ1枚	1300円					
3011	★強力粉	500g	491円	福岡県・久保さん(無農薬)	3367	ショートパスタ(ﾏﾅﾛﾆ)	300g	452円		33781	1箱オーガニックりんごｼﾞｭｰｽ	190g30缶	5129円		3305	えびいりこふりかけ	40g	430円	4042	ﾊﾞｯｸｽﾅﾁｬﾚｯｼｮﾝ	ハンドｸﾘｰﾑ	470g	954円	8997	手拭い	40周年祭記念	ﾋﾞﾝｸ1枚	1300円				
3098	北海道産 小豆	200g	509円	(無農薬)	3370	醤油らーめん3食	661円	創健社		竹嶋有機農園				3326	ペニ花オイルのツナ缶	90g	562円	4043	ﾊﾞｯｸｽﾅﾁｬﾚｯｼｮﾝ	リップｸﾘｰﾑ	4g	876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。									
3075	地だいず	300g	413円	終了	3371	塩らーめん3食	661円	創健社	33751	りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)	1L	997円	(竹嶋りんご)	3327	さば味噌付け缶	190g	463円	創健社	4044	UV(日焼け止め)クリーム	45g	1907円				◇マル球産業株式会社						
3097	北海道産 黒豆	200g	509円	(無農薬)	3372	味噌らーめん3食	661円	創健社	33752	りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)	2本セット	1L×2本	1958円		3328	いわし味噌付け缶	100g	430円	創健社	4045	ﾊﾞｯｸｽ酸素系漂白剤ボトル	430g	740円									
3311	パン粉	国産小麦粉100%使用	150g	226円	3373	博多風らーめん3食	727円	創健社	33753	箱入りりんごジュースびん入り	1L×6	5798円		3348	ﾌﾘｰｽﾄﾞﾗｲ味噌汁5食	674円		4046	ﾊﾞｯｸｽ酸素系漂白剤詰替用	500g	740円	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						
3307	純白玉粉	150g	330円	秋田白玉	3374	四川風らーめん3食	777円	創健社	marusan 鍋スープ				3349	ﾌﾘｰｽﾄﾞﾗｲ味噌汁(ほうれん草ｷﾏﾍﾞｯｸ)	5食	674円		化粧品			4050	つばき油	92g	1683円	坂本製油	4085	スープの力DX	標準価格50600円	期間限定価格46200円			
3309	片栗粉	200g	286円	桜井	3368	長崎皿うどん	2食入り	364円	創健社	3600	とり塩鍋スープ	600g	330円		本田さんの肥料			4051	ｽｷﾝｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	オイル	30ml	1250円	4064	馬油(液状)	55ml	1966円	ソンバーク	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	
3096	★地大豆きなこ	100g	319円		3384	4食入さくらの焼きそば	114g×4	903円		3601	みそちゃんこ鍋スープ	600g	330円		4109	★これ一つで野菜が作れる配合肥料	5kg/5㎡分	1540円		4053	★へちま水(原液)	300ml	855円									
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産)	330円							3602	ごま豆乳鍋スープ	600g	330円																				
3294	国産有機大豆(北海道産)	200g	マルシマ	462円					3603	キムチ鍋スープ	600g	330円																				
									3604	寄せ鍋スープ	600g	330円																				

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

No.48 特別注文書-B

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

お正月用おせち準備食材 予約2回目

予約注文2回目。1回目との重複注文にご注意ください。返品はお受けできません

配送日	火コース・金コース	12/27(土)年末合同配送	提出日	火コース 11/18 金コース 11/21
-----	-----------	----------------	-----	--------------------------

		商 品 名		注文数	価格(税込)
生産者のお餅	3140	白小もち	配送日の関係で冷凍になります	700g	1,887
	3141	きびもち		500g	1,367
	3142	玄米もち		700g	1,887
	3143	よもぎもち		500g	1,367
	3145	鏡もち 大		1.5kg 前後	4,037
	3146	鏡もち 小		800g 前後	2,160
練り製品	1430	地魚かまぼこ		140g	764
	1431	ちくわ		50g(3本)	378
	1432	野菜ちぎり天		150g 前後	378
	1433	ジャコ丸天		50g×3	382
	1434	ごぼう丸天		50g×3	382
	1435	野菜丸天		50g×3	382
	1436	イカ下足丸天		50g×3	382
	1437	たこ丸天		50g×3	382
	1439	昆布巻き		200g	612
	1440	岩たまご		120g×2	499
麺	2207	足柄古式生そば (金子製麺) 年越そば人気!		130g×2	396
	2223	宮そば 国産有機なまそば (金子製麺)		110g×2	771
	2208	生うどん(太麺) (金子製麺)		130g×2	279
	2209	生うどん(細麺) (金子製麺)		130g×2	279
	2224	宮うどん 国産有機なまうどん (金子製麺)		110g×2	551
	5558	特撰そば (創健社)		200g	497

※松下かまぼこの「旭巻き」は加工委託業者の方が体調不良の為製造不可となっております。

※のり・えびはN0.51号で注文受付致します。

※数の子の予約注文は御座いませんので、ムソーのおせちなどで数の子のご注文をお願い致します。

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

卵 12月予約注文書

提出日	火コース 11/18
-----	------------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
2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	
9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	
16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	
23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 12月予約注文書

提出日 金コース 11/21

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
5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	
12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	
19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	
27日 (土)	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。

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)	12/2(火)		12/5(金)	
		12/9(火)		12/12(金)	
		12/16(火)		12/19(金)	
		12/23(火)		12/27(土)	

※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。

翌週届け

配送

火コース 11/25

金コース 11/28

提出日

火コース 11/18
金コース 11/21

harepan (はれぱん)



会の組合員さんで、阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さんです。

季節の酵母ぱん、旬の食材を使った身体が喜ぶぱん、シンプルな食事ぱんを日々楽しくを焼いています。

工程：レーズンから酵母を起こす(5~7日)⇒パンに入れる種をつくる(2日)

⇒生地づくり⇒低温長時間発酵(一晚)⇒焼成⇒できあがり



ハーフカットサイズ

カンパーニュ

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・ライ麦粉(北海道)・沖縄の塩・てんさい糖(北海道)・自家製酵母(オーガニックレーズン)

黒糖ぱん

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・黒糖(沖縄産)・沖縄の塩・自家製酵母(オーガニックレーズン)

ベーグル

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・てんさい糖(北海道)・沖縄の塩・ジャージー牛乳(熊本)・オーガニックはちみつ(カナダ)・自家製酵母(オーガニックレーズンOR季節の果物)

※当日にお召し上がりにならない時は冷凍保存をお願いします。自然解凍後、霧吹きで水分をかけて焼くと美味しいです。

No.	商 品 名	数	量 目	価 格 (税込)
1576	カンパーニュ(ハーフカット)	20個限定	225 g	511
1577	黒糖パン 小	15個限定	230 g	526
1579	ベーグル	30個限定	90 g	292

※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。