

**12月20日(火)**

**【本日の野菜・加工品欠品情報】**

- ・有機塩ミニトマト ⇒ 気温の低下により色づきに遅れがでております。
- ・有機いんげん ⇒ 天候が荒れたため船便の欠航が発生しております。また曇天や雨天が続いたため生育不良を起こしており収穫量も減少しております。
- ・有機パセリ ⇒ 虫害の発生のため出荷量が減少しております。
- ・有機南瓜 ⇒ 出荷検品時に傷みが多く見られたため出荷量が減少しております。
- ・有機早香 ⇒ ナガタムシの食害で木が弱ったため当初の見込みより収穫量が減少しております。
- ・オラッフェクリームシチュー 115g\*2 欠品 メーカー欠品のため 2月頃入荷予定。
- ・有機すだち果汁 100ml 休止 メーカー欠品のため。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 302号(C)
  - ・お届け情報(本紙)
  - ・ご注文用紙 302w
  - ・bioweekly 252w
  - ・ナトラケア
- ※年明けの配送は、1/5(木)のカタログ301からになります。月・火・水の会員様は、初回配達1/9からカタログ302でご注文下さい。



**... 本日の野菜セット ...**

**多菜セット**

**いきいきセット**

有機	たまねぎ 約600g	北海道	野澤伸行		有機	にんじん 約400g	岡山	吉備路オーガニックワーク	
有機	にんじん 約600g	岡山	吉備路オーガニックワーク	増量	有機	青葱 約100g	高知	大地と自然の恵み	
有機	さつまいも 約500g	宮崎	霧島オーガニック		有機	小かぶ 1束	三重	木村 貢	
有機	大根 1本	滋賀	垣見農園		有機	ミニ白菜 1個	熊本	モエ・アグリファーム	
有機	キャベツ 1/2個	滋賀	大中農友会		有機	オレンジカリフラワー1個	和歌山	あゆみ農園	
有機	オレンジカリフラワー1個	和歌山	shimobou farm		有機	チンゲン菜 1袋	奈良	喜多 清文	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場			ふじ 1個	長野	よませASS	(防除18回)
有機	南瓜 1/4個	北海道	ソラナファーム			平飼い卵 6個	山梨	黒富士農場	

**フルーティーセット**

**ゆうきだいすきセット**

有機	大根 1本	滋賀	垣見農園		有機	たまねぎ 約300g	北海道	野澤伸行	
有機	キャベツ 1/2個	滋賀	大中農友会		有機	さつまいも 約300g	宮崎	霧島オーガニック	
有機	オレンジカリフラワー1個	和歌山	shimobou farm		有機	長芋 約200g	青森	みちのく有機共同農場	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場		有機	大根 1/2本	長崎	吾妻旬菜	
有機	南瓜 1/4個	北海道	ソラナファーム		有機	ほうれん草 1束	大坂	原田ファーム	
	王林 2個	青森	ナチュラル農業研究会	(防除22回)	有機	水菜 1束	奈良	山口農園	
有機	みかん 約700g	和歌山	松本農園		有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み	変更
					有機	生椎茸(菌床)1パック	岡山	浅野産業	
						ふじ 1個	長野	よませASS	(防除18回)
					有機	トマト 2L 1個	熊本	肥後あゆみの会	サービス

**基本野菜 セット**

有機	大根 1本	滋賀	垣見農園		※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。 ※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。				
有機	キャベツ 1/2個	滋賀	大中農友会						
有機	オレンジカリフラワー1個	和歌山	shimobou farm						
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場						
有機	南瓜 1/4個	北海道	ソラナファーム						

**【本日の野菜セット変更】**

- ・有機いんげん 50g前後 ⇒ 有機ニラ 100g前後 (曇天続きで虫害が発生しているため。)

# ●●●野菜セット予想メニュー●●●

## カタログNO. 253wお届け期間 12/26～12/30

多菜セット 【9996】¥2,980 (冷蔵)	有機にんじん約500g ・ 有機じゃが芋約600g ・ 有機れんこん約200g ・ 有機青葱 ・ 有機白菜1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機水菜 ・ 有機生椎茸(菌床)
フルーティーセット 【9997】¥2,980 (冷蔵)	有機青葱 ・ 有機白菜1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機水菜 ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 有機キウイフルーツ(国産)2個 ・ 有機バナナ約300g ・ ふじ(防除18回)2個
基本野菜	有機青葱 ・ 有機白菜1/2 ・ 有機小松菜 ・ 有機水菜 ・ 有機生椎茸(菌床)
いきいきセット 【9998】¥2,980 (冷蔵)	有機安納芋約600g ・ 有機里芋約300g ・ 有機大根 ・ 有機キャベツ1/2 ・ 有機リーフレタス ・ 有機水菜 ・ 有機みかん約500g ・ 平飼い卵6個
ゆうきだいすきセット 【9994】¥2,490 (冷蔵)	有機にんじん約300g ・ 有機安納芋約600gまたは、有機金時芋約600g ・ 有機青葱 ・ 有機白菜1/4 ・ 有機オレンジカリフラワー ・ 有機小松菜 ・ 有機南瓜1/4 ・ 王林(防除22回)1個

## カタログNO. 302wお届け期間 1/9～1/13

多菜セット 【9996】¥2,980 (冷蔵)	有機たまねぎ約500g ・ 有機じゃが芋約700g ・ 有機ごぼう約200g ・ 有機ミニ白菜 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機チンゲン菜 ・ 有機ミニトマト ・ えのき
フルーティーセット 【9997】¥2,980 (冷蔵)	有機ミニ白菜 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機チンゲン菜 ・ 有機ミニトマト ・ えのき ・ 有機バナナ約500g ・ ふじ(防除18回)1個 ・ 有機スイートスプリング約500g
基本野菜	有機ミニ白菜 ・ 有機ほうれん草 ・ 有機チンゲン菜 ・ 有機ミニトマト ・ えのき
いきいきセット 【9998】¥2,980 (冷蔵)	有機じゃが芋約300g ・ 有機長芋約200g ・ 有機青葱 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機小松菜 ・ えのき ・ 有機はっさく2個 ・ 平飼い卵6個
ゆうきだいすきセット 【9994】¥2,490 (冷蔵)	有機たまねぎ約300g ・ 有機にんじん約300g ・ 有機里芋約300g ・ 有機九条葱 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機チンゲン1袋 ・ 有機生姜 ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 有機バナナ約300g

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。  
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

### 【七草粥】

### 無病息災・胃にやさしい七草粥♪

#### 【材料】(2人分)

セリ2g ・ ナズナ2g ・ ゴギョウ2g ・ ハコベラ2g ・ ホトケノザ2g  
 スズナ1株 ・ スズシロ1本  
 水500ml ・ ご飯150g ・ 塩小さじ1/8

- ① ズズナは半分に切り薄切り、スズシロは薄い輪切り、その他は1cm幅に切ります。
- ② 鍋に湯を沸かして塩を入れ、七草を入れて2分ほど茹でたらザルに上げ水気を絞ります。
- ③ 鍋にご飯と水を入れて中火で煮立たせます。
- ④ 煮立ったら弱火にし、かき混ぜながら5分ほどコトコト煮ます。
- ⑤ 2の七草を入れて、塩を足し、混ぜ合せて器に盛って完成です。

※ お正月のご馳走で疲れた胃腸を休ませ、無病息災を願って食す七草粥です。  
 お粥の作り方は、生のお米に水を入れて炊く作り方もありますが、今回は炊いた御飯で作りました。

