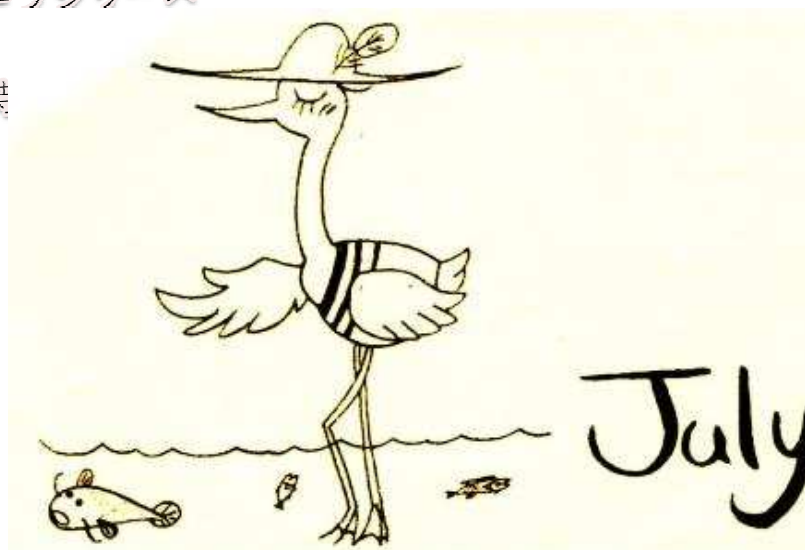


季節のとおき

- 《2》ナス、ピーマン、キュウリ、トマトなど夏野菜も出始めました！
 《3》かざくるまの干したけのこ、天然みょうが
 《4》オーサワの胡豆混ふりかけ、金子製麺の冷やし中華etc.
 《5》スパイス特集～井上スパイス&第三世界ショップ～
 《6》パティスリービオのスイーツ、土用の丑の日「四万十川のうなぎ」、ナチュロンクリームソーブシリーズ
 《7》土佐キムチのオイキムチ
 美味しいものいろいろ「杉食特



特定非営利活動法人(NPO法人) 土といのち

〒780-8040 高知市神田2287-6

TEL・FAX : 088-832-1752

TEL・FAX : 088-832-1109

ホームページ: <http://tuchitoinochi.justhpb.jp/>

ブログ: <http://blog.goo.ne.jp/tuchitoinochi>

フェイスブック: <https://www.facebook.com/tuchitoinochi?ref=ts&fref=ts>

E-mail: k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp

7 2014

	日	月	火	水	木	金	土
①回目配送	29	30	1	2	3	4	5 上弦
②回目配送	6	7	8	9	10	11	12 満月
③回目配送 予約米配送 8月①回目注文書 配布	13 7月の企画 「TPPの現況と行方」	14	15	16	17	18	19 下弦
④回目配送	20	21	22	23	24	25	26

農産物 おすすめ！

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
わたなべ農園 (香美市)	根菜セット	1セット	1,339				ナス、人参、玉ねぎ、ピーマン、枝豆、干し大根、干し人参、干しシイタケ、じゃがいも（アンデスレッド、デストロイアー）、囲い生姜、にんにくなどの中から出荷可能なものを6種類以上。	AA
斉藤誠さん (佐川町)	野菜セット	1セット	1,030				トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・シシトウ・オクラ・ジャガイモ・ニンジン・タマネギ・ニンニク・モロヘイヤ・ダイコン・ニガウリなどの中から出荷可能なものを5種類ほど。	
井上正雄さん (南国市)	野菜セット	1セット	1,339				すもも、じゃがいも、玉ねぎ、ナス、キュウリ、トマト、ニラ、ゴーヤ、青じそ、ピーマン、バジル、モロヘイヤ、オクラ、すじなし豆、枝豆などの中から出荷可能なものを7種類ほど。	
谷川徹さん (梶原町)	直送 野菜セット	1セット	1,329円＋ 送料864円 (クール便・高知県内)				きゅうり・ミニトマト・ズッキーニ・リーフレタス・新たまねぎ（白・赤）・新にんにく・にら・フェネル・チャービル・パセリ・バジル・オカノリ・なす・ピーマン・新ジャガイモなどの中から出荷可能なものを6種類以上。	

谷川さんの野菜セットを注文していただくにあたっての注意

◎お届け日：基本的に配送日の翌日（例：火曜日配送の方は、水曜日）午前中。着日・時間の指定が出来ますので、注文書にご記入ください。

◎野菜にアレルギーがある方に限り、食べられない野菜を除くことが出来ます。また、ハーブ類（香りもの）は苦手な場合には除くことが出来ます。注文書備考欄にご記入ください。

◎野菜の生育状況によってお届けできないことがあります。その場合は、生産者より連絡がはいります。

◎ご注文のタイミングに卵をご用意できれば、卵を野菜セットの中に入れることが可能です。卵を入れてほしい場合は、お問い合わせください（卵追加の場合は、セット代金に290円プラスされた価格になります）。

生産者連絡先・・・電話番号：0889-67-0383（電話・FAX兼用）・メールinfo@meimichi.com

※ヤマト運輸から運賃地域帯・価格見直しの通達があり、この春から送料が値上がりになっております。いつもご利用いただいている会員さんにはご迷惑をおかけいたしますが、なにとぞご理解・ご了承くださいますようお願いいたします。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	
井上正雄さん (南国市)	にんにく	3〜4玉	361				自家	36年間一貫して無農薬で頑張ってきました。 有機認定(有機JAS) 12回目を取りました。
	玉ねぎ	700g	258				品種：金きゅう、アップ	
	赤玉ねぎ	1〜2個	206				品種：ひだまり	
	じゃがいも	600g	258				品種：出島	
	なす	400g	258				品種：千両	
	きゅうり	3〜4本	258				品種：つばさ	
	トマト	450g	465				品種：ルネサンス・フルティカ	
	大豆	200g	258				品種：フクユタカ 平成24年度産	
	かぼちゃ	1個	465/kg				品種：ニシキ芳香	
わたなべ農園 (香美市)	にんにく	150g	310				品種：嘉定種	AA
	玉ネギ M/S混	1kg	361				品種：浜育/OK/もみじ3号	A
	玉ネギ小玉ちゃん	500g前後	206				品種：南国早生レッド	
	玉ネギペコロス	300g前後	206				品種：南国早生レッド	AA
	新じゃがいも（赤じゃが）	400g	258				品種：アンデスレッド/デストロイアー混	
	なす	400g	206				品種：黒陽	A
	ピーマン	150g	168				品種：京みどり	
	囲い生姜ランクA	170g前後	228				品種：土佐一 ※ランクは大きさ、傷の有無などで変わります。	

農産物

農産物は天候に左右されるため、お届けが遅れたり欠品になったりする可能性があります。ご了承くださいませ。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
村上智之さん (四万十町)	生姜	170g前後	1.1円/g				ひね生姜。 170g前後は3〜5片位が一塊のものです。	A
くまもと有機の会	ごぼう	300g	280				低農薬、化学肥料不使用	B
窪川有機農産 島岡良有さん (四万十町)	ニラ	100g	170				農薬、化学肥料不使用。 「平和ニラ」と名付け、売り上げの一部を平和運動の為に役立てているそうです。	AA

かざくるま

お待たせしました。かざくるま・山本さんの干したけノコ、天然みょうが！農薬化学肥料を使わず作物を育て、手作業で丁寧に加工した、農産加工品は人気です。

320320かざくるま・山本さんおすすめレシピ

●豚肉と干したけのこの炒めもの

- ①干したけのこを水で戻し、その水は捨てる。
- ②鍋に戻したたけのこと、新しい水を入れて火にかけ数分ゆがいて火を止め、しばらくおく。粗熱が取れたらざるに上げる。
- ③下味をつけた豚肉と戻したしいたけを一緒に炒め、好みの味付けをして、最後に酢を少し入れて火を止める。

★酢が味を引き締めます。

干したけのこ	100g	323					タケノコ。春野町西分の掘りたてのタケノコをすぐにゆがいて、天日に干しています。	AA
天然みょうが	100g	156					みょうが。栽培物よりも、やはり香りが抜群にいいです。	



果物

井上正弘	グレープフルーツ	1.7kg	548				半分に切って、お好みで蜂蜜を少しかけて食べると、極上のデザートに！	A
オルタート レードジャ パン	バランゴンバナナ	1kg前後 (10kgを注文 人数で分けます。)	655/kg				フィリピンネグロス島を中心に農薬不使用で栽培されています。	



私たちが日本で口にするバナナには2種類あります。1つは大企業が、栽培、輸出、販売まですべてを握るバナナ、そしてもう一つは、農民たちの自立を応援し、自然を守りながら無農薬で栽培され安心して楽しめるバナナ。

土といのちで扱うフィリピンの『バランゴンバナナ』が民衆交易品として初めて日本に届けられたのが1989年。それは、フィリピンのネグロス島で飢餓とたたかいながら子ども

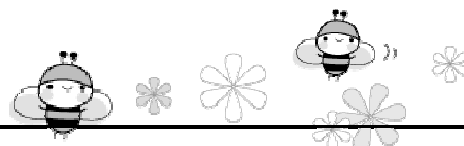
たちに人間らしい生活を残したいと頑張る人びとと、「いのち・暮らし・自然を守る」ことをテーマに、生産者と消費者、南と北の共生をめざす日本の人びとの出会いから生まれました。

『バランゴンバナナ』を味わうことは、フィリピンの生産者たちの暮らしを応援し、共生の地球環境づくりへとつながっています。

※一般のバナナ：大量の殺虫剤を、年間30〜40回ほど空中散布して栽培されるというバナナ。散布された殺虫剤は現場から30km、場合によってはそれ以上の範囲にまで空中を漂って拡散し、野菜畑や井戸を汚染しているといえます。空中散布は、人間にも環境にも悪影響を及ぼすのです。また、防かび剤として使われているトリデモルフという薬剤は労働者の健康を害し、胎児の奇形を誘発するため、使用を禁止している国もあります。

蜂蜜

ハーフサイズも始めました。



井上清澄	みかん蜂蜜小	300g	1,419				コメの生産者でもある、井上清澄さんが採った蜂蜜です。くせがなく美味しい！	
	みかん蜂蜜大	600g	2,704					

7月の 新共同 購入品

スタンダードな醤油味。具をたっぷりのせて召し上がれ！

「季穂 冷し中華(醤油味) 金子製麺

おなじみ金子製麺より冷やし中華の登場です。麺はもちろん、無添加オリジナルスープは香りと味わいがあります。季節の野菜、きゅうり、ハム、卵などたっぷりの具をのせて、夏のお昼は冷やし中華に（高知では冷麺といいいますね）決まりですね。



地味ですが、滋味のあるふりかけ

「胡豆昆(ごずこん)ふりかけ」 オーサワ

白胡麻（胡）きな粉（豆）とろろ昆布（昆）と塩だけで作った、素朴だけどとってもおいしいふりかけです。砂糖・動物性原料不使用。お茶漬け、納豆に入れても。



有機栽培のサトウカエデ樹液を濃縮した天然甘味料。

「オーサワの有機メープルシロップ」 オーサワ

定番のお菓子作りにメープルの風味と甘みを加えたい時に使用するのはもちろん、煮物、酢の物、煮豆、照り焼き料理などにも意外と合うミディアム・グレード。普段作る和食に一味違う甘みを加えたい時にもお勧めです。便利なワンタッチキャップ。



※ミトクのメープルシロップはメーカー取扱い終了のため、7月より上記メープルシロップを扱います。

「さくらベーカリーのパンに仲間登場！

ぶどうパン、四万十クロワッサン、チョコミニクロワッサン

小さなバンズ型（丸パン）のぶどうパン、細長いスティック状、四万十のあおさのりを使った四万十クロワッサン、チョコの入ったチョコミニクロワッサン。どれも、小さくて食べやすいサイズです。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
日本の中華めん冷し中華(醤油味)	2食	334					金子製麺。原材料：麺／小麦粉、かんすい、食塩、加工デンプン、スープ／醤油、リンゴ酢、砂糖、植物油（菜種油、ごま油）、リンゴ果汁、肉エキス、食塩、魚介エキス、糖蜜
胡豆昆（ごずこん）ふりかけ	220g	320					オーサワ。原材料：白ごま（九州産）、とろろ昆布【真昆布・がごめ昆布（北海道産）、米酢（京都産）】、きな粉（北海道産）、食塩（青い海）
オーサワの有機メープルシロップ	330g (250 ml)	1,064					オーサワ。原材料：有機かえで樹液(カナダ産)
ぶどうパン	小2個	228					原材料：ホシノ天然酵母、国産小麦（北海道産）、浄水、伯方塩、オーガニックレーズン
四万十クロワッサン	3本	228					原材料：国産小麦（北海道産）、ホシノ天然酵母、浄水、天日塩、四万十あおさのり
チョコミニクロワッサン	4個	249					原材料：国産小麦（北海道産）、ビートシュガー、四葉バター、チョコレート、白神こだま酵母、天日塩、浄水、ブラウンシュガー

夏にはやっぱり… スパイス料理!

むしむしと暑い季節になってきましたね。食欲も落ち気味になる、そんなときにはスパイスを利かせた料理にしませんか？

※井上スパイスのスパイスは、不定期扱いとなります下記以外にも、各種スパイス類を注文書に掲載していますので、ぜひご注文ください。

井上スパイス ミックススパイス

翌々週配送 注文書4P掲載
④回目配送

ミックススパイスは、使い方次第でいろいろ応用が利くので、とっても便利です。

品 名	容量	会員価格	備 考
オーガニックカレー ルー（中辛）	120g	645	厳選した有機素材使用 動物性原料・化学調味料・乳化剤・着色料・添加物・保存料不使用 原材料：有機小麦粉、有機パーム油、食塩、有機トマトペースト、有機砂糖、有機オニオンパウダー、有機カレーパウダー、有機ウスターソース、有機ジンジャーパウダー、有機ガーリックパウダー（原材料の一部に大豆、リンゴ含む）
マジカラ	14g	521	ハバネロ使用 自分の分だけカレーをもっと辛くできるスパイス 原材料：クミン、カルダモン、黒胡椒、唐辛子、シナモン、ハバネロ、クローブ、ガーリック
洋風八味	19g	350	七味のうえゆく洋風八味、パスタやサラダ、和食にもかけてプラスひと味。 原材料：唐辛子、オニオン、黒胡椒、パセリ、バジル、オレガノ、ガーリック、ミント
サングリアスパイス	22g	200	1パックでカップ約2杯分のサングリアができます。 高級ワインを用意する必要はありません。飲み残したワインやお手軽なワインで十分です。 原材料：粗糖、シナモン、オールスパイス、ローズマリー
王様のタンドリーチキ ンスパイス	15g	200	1/2カップのヨーグルトと本品を混ぜて、肉を漬け込みます。冷蔵庫でねかせたら、オーブンやフライパンで焼くだけ。 原材料：食塩、コリアンダー、クミン、唐辛子、ローレル、ガーリック、ジンジャー、ガラムマサラ、ターメリック、カスリメティ

作
っ
て
み
ま
せ
ん
か
?

王様のタンドリーチキンスパイスを使って チキントマトカレー

【材料（4皿分）】

鶏手羽元12本、ホールトマト缶1個（400g）※カットトマトでもOK、ヨーグルト1/2カップ、王様のタンドリーチキンスパイス1袋

【作り方】

- ①鶏手羽元は余分な皮・脂肪を取り除きヨーグルト・王様のタンドリーチキンを混ぜてよく絡め、20分ほどおきます。
- ②トマトは1cm角に切り、汁もすべて鍋に入れ水1カップを加えて強火にかけます。
- ③②が沸騰したら①の肉を加え混ぜ、肉の色が変わってぐつぐつしてきたらフタをして弱火で20分ほど煮込みます。
途中様子を見て、汁気が足りなければ水を少しずつ加えます。
- ④味をみて、必要なら塩・胡椒（分量外）で調えます。

井上スパイスの人気シリーズ 奄美カレールー



奄美カレー・ちびっこ
奄美カレー・甘口
奄美カレー・中辛

◆内容量 各200g（6～8皿分）

◆価格 ちびっこ 362円／甘口、中辛 347円

奄美大島の島おこしのシンボルとして、特別栽培された生ウコンをベースにしたカレールーです。ちびっこは幼児向き、甘口は小学低学年向き。原材料は総合カタログをご覧ください。

レシピチラシあり

Asante sana 第三世界ショップ

翌々週配送 注文書4P掲載
8月①回目配送

安 第三世界ショップ「カレーの壺&ココナッツミルク」セール!

カレーの壺 やさい用（マイルド）
カレーの壺 シーフード用（中辛）
カレーの壺 チキン用（スパイシー）
◆内容量 各220g（22皿分）
◆セール価格 560円

マリオさんのココナッツミルク

◆内容量 200ml
◆セール価格 270円

スリランカの有機農家で栽培されたココナッツミルク。脂肪分17%とほどよい濃さで、料理にはもちろんデザートやドリンクづくりにも最適。酸化防止剤、漂白剤は使用していません。

パティスリー Bio のスイーツ

オーガニックマーケットでも人気のパティスリー Bio さんの焼き菓子です。
こだわりの原料で作ったお菓子は甘さ控えめなのに、満足度120%の美味しさですよ。
アールグレイとオレンジのさわやかな香りのプリオッシュです。そのままでも美味しいのですが、薄くスライスして軽く焼いていただくとより一層おいしく召し上がっていただけます。

①③回目配送

品 名	容量	会員価格	備考
アールグレイとオレンジのプリオッシュ	直径10cmのクグロフ型1個分	396	北海道産小麦粉、ノンホモ牛乳、よつ葉発酵バター、オレンジ（高知産無化学肥料・無農薬栽培）、洗双糖、平飼卵、有機アールグレイ高知産天日塩、白神こだま酵母 ●賞味期限：お届け日を含めて4日

四万十川のうなぎ

今年は7月29日です



高知県四万十市の加持養鰻場より。四万十川河口でとれたしらす（うなぎの稚魚）のみを養鰻池に過密に入れず、十分運動させ、1年以上の年月をかけて、生育しています。そのため、自然の風味があり、固めの皮と引き締まった厚い身を持ち、天然のうなぎと比べて差異のないものとなっているのです。
蒲焼はもちろん、白焼きをわさび醤油でいただくのもいいですね。

③回目配送

うなぎ蒲焼き （四万十川 優イオンうなぎ）	1尾 （約130g）	2,138	原材料：うなぎ、蒲焼のタレ（再仕込みしょうゆ、甜菜糖、発酵調味料、麦芽糖水飴、てんさい糖、うなぎの骨エキス） ※タレの付属はありません。
うなぎ白焼き	1尾 （約130g）	1,967	原材料：うなぎ
うなぎのタレ（山椒付）	15CC	50	原材料：タレ（再仕込みしょうゆ、発酵調味料、粗糖）、山椒
うなぎの肝（ボイル済み）	約60g	321	ボイル済みなので、軽く煮て肝吸いに、さっと炒めても美味しくいただけます。 原材料：うなぎの肝

パックスナチュロン クリームソープシリーズ

人気のクリームソープシリーズ。エッセンシャルオイル配合で、自然な香り。さわやかなバスタイムにおすすめです。
通年取扱いしていた無香とスイートローズ以外に、夏にお勧めのレモングラス、ミントも、ぜひ、この機会にお試ください。

毎週配送

ク リ ム ソ ー プ	無香		136	太陽油脂。石鹸素地、ハイブリッドひまわり油、ホホバ油、トコトリエノール
	スイートローズの香り	在庫限り	175	太陽油脂。石鹸素地、ハイブリッドひまわり油、ホホバ油、トコトリエノール、パルマローザ油、ニオイテンジクアオイ油、グレープフルーツ果皮油、クスノキ葉油
	レモングラスの香り	1個 （100g）	161	太陽油脂。石鹸素地、ハイブリッドひまわり油、ホホバ油、トコトリエノール、レモングラス油、ローズマリー油
	ミントの香り		161	太陽油脂。石鹸素地、ハイブリッドひまわり油、ホホバ油、トコトリエノール、ハッカ油

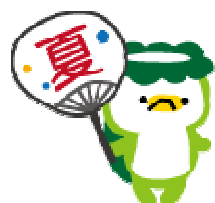
土佐キムチのオイキムチ

井上正雄さんのきゅうりを使ったオイキムチの企画です。
※成育の状況により、高知県産のきゅうり（無農薬または低農薬）
代替する場合があります。
ご了解のうえご注文をお願いします。



②④回目配送

オイキムチ	250g	570	きゅうり（高知県産）、漬け材料〈人参、粉末辛子（中国・韓国産）、にんにく、りんご、たまねぎ、黒糖、あみえび、ニラ、生姜、ごま、米酢、ごま油、イカ塩辛、イワシエキス、松の実、昆布、天然だし、天日塩
	600g	1,142	



美味しいもののいろいろ！ 杉食特集

ご要望にお応えして、杉食の加工品類の特集です。
不定期扱いですので、ぜひこの機会にご注文ください。

翌々週配送 注文書4P掲載
②回目配送

品 名	容量	会員価格	備考	
中華ラーメンスープ付	78g×3	302	無かんすい麺で油脂を一切使用せず、国内産小麦粉100%使用。棒ラーメンタイプ。 原材料：麺／国内産小麦粉、小麦蛋白、食塩、全卵粉、卵殻カルシウム。スープ：食塩、粉末醤油、ビート糖、ごま、酵母エキス、粉末魚醤、香辛料、ごま油、魚介エキス、麦芽エキス、ネギ	
煮干し粉 椎茸昆布入り	150g	424	3種類をミックスすることで、お互いのうまみを引き出しています。いろいろな料理のだしに。 カタクチイワシ、しいたけ、真昆布	
きくらげ	15g	207	コリコリとした歯触りがおいしいきくらげです。 原材料：きくらげ（中国産）	
ローストアーモンド	120g	364	原材料：アーモンド（アメリカ産）	
ローストミックスナッツ	110g	364	原材料：カシューナッツ（インド産）、アーモンド・くるみ（アメリカ産）	
ミトラティ（ウバ）リーフ	50g	599	ウバ地方で収穫された特上のセイロン紅茶。コクに優れ、マイルドな味わい。原材料：茶（スリランカ産）	
たんぽぽコーヒーTB	16P	748	タンポポの根を100%使用したコーヒー風な飲み物。ノンカフェイン。原材料：タンポポの根（外国産）	
果汁たっぷりゼリーぶどう	26g×8	280	果汁50%。こんにゃくと寒天でくちどけの良いゼリー。	ぶどう果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム（国産）、水
果汁たっぷりゼリーりんご		280		りんご果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム（国産）、水
果汁たっぷりゼリーみかん		280		みかん果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム（国産）、水
まるごとゆずゼリー	22g×8	275	ゆず果汁10%。ゆずの香りがさわやかでなめらかなゼリー。原材料：ビート糖（北海道産）、ゆず果汁（国内産）、寒天、こんにゃく粉、さんごカルシウム	
まるごと マンゴーゼリー			マンゴー果肉をたっぷり使ったゼリーです。原材料：マンゴー果肉（インド）、ビート糖（北海道産）、寒天、こんにゃく、レモン果汁（イスラエル産）	
五穀かりんとう	80g	217	五穀を生地に使用して、昔ながらのかりんとうに仕上げました。雑穀が香ばしい。原材料：国内産小麦粉、黒糖、なたね油、あわ、大麦、ハトムギ、黒ゴマ、水あめ、酵母、食塩	
洗双糖かりんとう	150g	384	国内産小麦粉と酵母を使用し、独自の仕込みでじっくり発酵させた、風味豊かなかりんとうです。原材料：国内産小麦粉、洗双糖、植物油、水あめ、酵母、食塩	

7月特別企画品

ご注文は注文書P4へ



② 回目配送

[illegible]

③ 回目配送



④ 回目配送

○ ○ ✱ ○ ○ ○ ✱ ○ ○ ○ ✱ ○ ○ ○ ✱ ○ ○ ○

総合カタログ情報

	注文書掲載P	番号	品名	仕入れ先	変更点	旧	新
仕様変更	P3	4651	純植物性バターシュ玄米と人参	ムソー	原材料一部	ごま油	なたね油
		4652	純植物性バターシュ玄米とかぼちゃ				
		4653	純植物性バターシュ玄米とごぼう				
		4654	純植物性バターシュ玄米とじゃがいも				
休止	特別栽培米あやひめ使用・玄米糎、特別栽培米あやひめ使用白米糎・OGフジッリ						