

季節のとおき

- 《P2》夏野菜が出てきましたよ！
トマト、ナス、キュウリ、オクラ、
わたなべ農園さんの玉ねぎもサイズいろいろあります。
- 《P3》梅、梅シロップレシピあり、河内晩柑
- 《P4~6》6月の新共同購入品&高知のいいもの
- 《P7》杉食特集
- 《P8》6月の特別企画
《挟み込みページ》
土佐の天日塩で梅干しを漬けてみませんか？～梅干しレシピ～



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 : 088-832-1752 / 088-832-1109

FAX専用: 088-803-6120

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

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

6 2016

	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	5 ● 新月	6	7	8	9	10	11
②回目 配送	12 ☾ 上弦	13	14	15	16	17	18
③回目 配送 予約米配送	19	20 ○ 満月	21	22	23	24	25
④回目 配送	26	27	28 ☽ 下弦	29	30	7/1	7/2

★梅仕事の季節ですね。種田さん、長野さん、かざぐるまさん、大きさもいろいろ。梅シロップ、梅干しのレシピも掲載しています。特別企画③回目には梅干しづくりにぴったりの瓶もご紹介しています。



※宅配会員さんには6/20(月)に7月の注文書を発送予定です。

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。



野菜セット

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
井上正雄さん (南国市)	1セット	1,339					単品出荷している野菜のほか、サニーレタス、パセリ、円漬、葉物、かぼちゃ、バジル、モロヘイヤの中から出荷可能なものを7種類ほど	AA
谷川徹さん (梶原町)	直送 野菜セット	1,329円+ 送料864円 (クール便・ 高知県内)					小松菜、大根葉、ラディッシュ、白菜葉、リーフレタス、エンドウ豆、ルッコラ、チャービル、パセリ、フェンネル、みつ葉、にんにくの芽、新玉ねぎ、などの中から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らいます。

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

※天候次第で葉物類の生育が前倒し（5月に出荷最盛を迎えたり、トウ立ちが早いなど）になり種類が少なくなった場合など、やむを得ず欠品となる場合もあります。

野菜単品

井上正雄さん (南国市)	すじなし豆	150g	258				品種：新江戸川	AA
	枝豆	150g	258				品種：サッポロミドリ	
	きゅうり	3~4本	258				品種：つばさ	
	オクラ	100g	194				品種：アーリーファイブ	
	トマト（中玉）	350g	452				品種：フルティカ	
	トマト（大玉）	400g	413				品種：ルネサンス	
	なす	300g	206				品種：千両	
	ゴーヤー	1本	206				品種：自家種	
	赤じそ	1束	206				品種：自家種	
	ピーマン	150g	258				品種：京みどり、カラーピーマン	
わたなべ農園 (香美市)	じゃがいも	500g	258				品種：出島	AA
	玉ねぎ	700g	258				品種：金きゅう	
	玉ねぎ（B品）	700g	206					
	にんにく	2~3玉	361				品種：ホワイト	
	人参	350g	206					
	人参（ジュース用）	700g	310				品種：春まき五寸、ちはま、アロマレッド、綾誉	
	人参（ジュース用）大	5kg	1,871					
	ニンニク	150g	361				品種：自家種	
	玉ねぎ	900g	399					
	玉ねぎ（小玉ちゃん）	500g	232				品種：七宝早生、ターザン	
玉ねぎ（ペコロス）	330g	232						
じゃがいも	400g	258				品種：アンデスレッド、デストロイアー		
生姜	170g前後	228						
生姜（自家種）	150g	252				品種：土佐一		
生姜（自家種） お得用	500g	587						
勇氣百倍農園	ズッキーニ 緑	1本	206				品種：ダイナム	B
	ズッキーニ 黄	1本	206				品種：オーラム	
	ジャガイモ（紫）	400g	258				品種：シャドークイーン 紫色のじゃがいもです。	
	ジャガイモ（ピンク）	400g	258				品種：ノーザンルビー 中がピンクです	
	ジャガイモ（赤）	400g	258				品種：アンデス 食味のいいジャガイモです	
	ジャガイモ（きたあかり）	400g	258				品種：きたあかり 食味のいいジャガイモです	

勇氣百倍農園：原則農薬、化学肥料不使用で栽培していますが、農薬・化学肥料不使用に転換してから1年未満の圃場のため、基準をBとしています。（基準Aは、転換期間2年以上）。

農産物 野菜単品・果物

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
島岡さん	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ために役立てているそうです。	A
夢産地 とさやま 開発公社	生姜	100g	223				生姜は有機JAS	AA
	ニラ	100g	139				農薬・化学肥料不使用	A
	玉ねぎ	500g	258					
	実えんどう	100g	139					
	キャベツ	1個	209					



梅

梅仕事の季節ですね。梅干しづくりには青梅、熟れた梅お好みで。また青梅は梅シロップ、梅酒に、熟れた梅は梅ジャムにおすすめです。



梅干しレシピもあります！

かざぐるま	青梅（大）	1kg	645				春野町産。農薬・化学肥料不使用	A
	青梅（中、小混合）	1kg	516					
	熟れた梅（大）	1kg	645					
	熟れた梅（中、小混合）	1kg	516					
種田さん	青梅（中玉くらい）	1kg	774				高知市鏡産。農薬・化学肥料不使用・20kg限定。	
長野さん	青梅	1kg	826				土佐郡土佐町産。30年来、無肥料、無消毒。手入れは剪定と下草刈りのみ。収量は約10kg〜と多少があります。	

梅シロップの作り方

《材料》青梅1kg、氷砂糖1〜1.5kg、酢100〜200cc

《作り方》

- ①容器を煮沸消毒
- ②青梅をきれいに洗って、水けをふきとる。
- ③竹串を使った丁寧へたを取る。
- ④ビニール袋に入れ、冷凍庫で24時間以上寝かせる。
※繊維が破壊されるので梅のエキスが出やすくなります。発酵の可能性が少なくなるのでおススメ！

- ⑤容器に青梅と氷砂糖を入れ、最後に酢を入れる（発酵予防のため）
- ⑥冷暗所で保存。
果実が浮いてきたら（2〜3週間程度）取り出して出来上がり。



氷砂糖	梅シロップ、梅酒 づくりにどうぞ！	1kg	815				じっくり結晶を育てた手づくり自然結晶氷砂糖です。梅シロップ、梅酒作りにご利用ください。 原材料：てん菜糖（北海道産）	
-----	----------------------	-----	-----	--	--	--	---	--

河内晩柑

“愛南ゴールド”、“美生柑”などいろいろな名で販売されています。和製グレープフルーツと言われることがありますが、苦みはあまりなく、果汁が多くさっぱりとした甘味と酸味が広がります。皮は柔らかく、手で剥くことができます。

愛媛県	河内晩柑	約2kg量り 売り	434/kg				農薬、化学肥料不使用・宮本さん（愛媛県吉田町）	A
-----	------	--------------	--------	--	--	--	-------------------------	---

6月の新共同購入品

忙しいときに便利！これ一つで味がぴたっと決まります！

ヒカリ食品の「素シリーズ」

「有機もやし炒めの素」

豆腐や肉と一緒に炒めるだけで手軽に美味しい肉豆腐の出来上がり。肉じゃがや照り焼きにもどうぞ。



「有機肉豆腐の素」

もやしと豚肉と一緒に炒めるだけで手軽に美味しいもやし味噌炒めが出来上がります。



煮物、炊き込みご飯、
サラダ等あらゆるお料理に

「かんたんひじき煮の素」

宝海草

乾燥状態で湯で10分程度浸して戻し（水戻しなら20分程度）してから、お好みの調理方法でお召し上げてください。

切干大根、芽ひじき、にんじん、茎わかめ入り。



果汁85%で甘くて飲みやすい

「有機フルーティーMixジュース+野菜」

ヒカリ食品

果汁を85%使用した、甘めでほどよく飲みごたえのある、砂糖・食塩不使用の有機JAS認定ミックスジュースです。

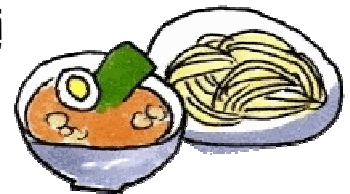
野菜も一緒にとることができ、お子様や女性にもおいしくお飲みいただけます。



もちもちプリプリ麺。スープは冷でも熱でもおいしい！

「日本の中華麺 ざるらーめん(スープ付)」 金子製麺

モチモチぷりぷり麺と、鰹と煮干の風味を利かせた味わい豊かなたれで食べる、ざるそばのように食すラーメンです。暑い季節にぴったり！



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
有機肉豆腐の素	100g	253					有機醤油(大豆・小麦を含む)、有機たまねぎ、有機砂糖、有機コーンスターチ、有機米醗酵調味料、有機ぶどう果汁、食塩
有機もやし味噌炒めの素	100g	253					有機米味噌(大豆を含む)、有機たまねぎ、有機砂糖、有機にんじん、ばれいしょでんぷん、有機醤油(大豆・小麦を含む)、有機にんにくピューレー、有機しょうが、食塩
かんたんひじき煮の素	20g	275					切干大根(国産)、芽ひじき(国産)、にんじん(国産)、茎わかめ(国産)
有機フルーティーMixジュース+野菜	1本 (195g)	177					有機果実(有機ぶどう、有機りんご、有機バナナ、有機レモン、かぼす、有機すだち)、野菜(有機トマト、有機にんじん、有機小松菜、有機エンサイ、有機つるむらさき、有機モロヘイヤ、有機たまねぎ、有機青じそ)
日本の中華麺 ざるらーめん	2食 (スープ付)	310	②4掲載 ③、7月① 回目配送				麺/小麦粉・食塩・デンプン・かんすい スープ/醤油[小麦、大豆(国内産)]・砂糖・本ミリン・食塩・醸造酢・酵母エキス・かつおぶし・いわし煮干・(原材料の一部に小麦含む)

6月の新共同購入品 & 高知のいいものいろいろ！



泉利昆布海産より

うどんやお吸い物だけでなくサラダやパスタのトッピングにも。サクサク、ふわふわ二種類の食感が楽しめる新感覚のおぼろ昆布です。

「とっぴん昆布」2種



「とっぴん昆布 ソフトタイプ」

ふわふわ極薄手削り。ふわっと口の中で溶けます。

「とっぴん昆布 クリスプタイプ」

さくさく食感ドライ仕上げ。サラダのトッピングや、ごはんにかけても！

とろみが強く、なめらか。酸味がなく、食べやすい

「低温長時間発酵 生乳100%ヨーグルト」 ひまわり乳業

生乳を高知県安芸市の生産者に限定。低温で長時間発酵しているため、とろみが強く、なめらかな口当たりが特徴です。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
とっぴん昆布 ソフトタイプ	15g	314					昆布（北海道道南産）、醸造酢
とっぴん昆布 クリスプタイプ	15g	314					昆布（北海道道南産）、醸造酢

※原材料の“醸造酢”は天然醸造でないため、土といのちの基準には合っていないのですが、地域に根差す高知の企業を応援したいという思いから企画しています。

生乳100%ヨーグルト	400g	239					生乳（高知市安芸市）
-------------	------	-----	--	--	--	--	------------

土佐キムチのオイキムチ & 自家製コチジャン

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）で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。

またコチジャンはスティック野菜につけたり、アツアツごはんのせてそのままはもちろん、炒めもの、鍋物と万能な韓国の調味料「コチジャン」。手作りならではのまろやかな美味しさです。ぜひお試しください。

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					
自家製 コチジャン	100g	378					もち米（高知県南国市・溝淵純一）、麦こうじ（下郷農協）、唐辛子（中国産）、天日塩（オーストラリア）
	500g	1,620					

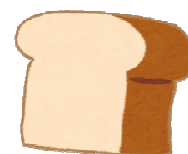


高知のいろいろなものいろいろ！

パティスリービオ

塩とチョコレートの相性がとても良く、止まらなくなる美味しさです。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
塩チョコサブレ	直径3cm程度のもの6枚	396					パティスリービオ（高知市） 原材料名：北海道産小麦粉、よつ葉発酵バター、洗双糖、有機ココア、有機チョコレート、高知産天日塩、有機バニラビーンズ 賞味期限：約2週間



斉藤牧場の山地酪農牛乳を使った食パン！大好評！

水は使わず牛乳でのみこねあげています。
黒糖の優しい甘味が特徴です。厚く切ってトーストしてからお召し上がりください。

黒糖ミルク食パン	18cmのパウンド型1台分	330					パティスリービオ（高知市） 原材料名：北海道産小麦粉、山地酪農牛乳、沖縄産黒糖、よつ葉発酵バター、高知産天日塩、白神こだま酵母 賞味期限：お届け日から2日
----------	---------------	-----	--	--	--	--	---

恵菓(高知県土佐町)のクッキー3種

5月はグラノーラが大好評だった恵菓さん。今月はクッキー3種の登場です。
素材にこだわり、卵・乳製品は使用せずシンプルな材料で身体とココロにとっても優しいお菓子です。
楽しみで食べるおやつだからこそ良質の素材の味わいを楽しんでいただきたく丁寧に作りました。



南川茶クッキー	6個	198					土佐町南川地区のお茶葉（無農薬有機肥料）を使用。ほろにがサクサククッキーです。 原材料：小麦粉（香川の石臼挽き）・てんさい糖・菜種油（国産無農薬）・クルミ（オーガニック）・南川茶（土佐町南川無農薬）・ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）・ピンクソルト
ロシアンクッキー	4個	264					地元嶺北産いちごの自家製ジャムをのせています。卵・バターなしの絞り出しクッキーです。 原材料：小麦粉（香川の石臼挽き）・全粒粉（香川の石臼挽き）・メープルシロップ（オーガニック）・菜種油（国産無農薬）・片栗粉（北海道産）・ピンクソルト・イチゴジャム（嶺北産・自家製）
フロランタン	1個 (3×7.5cm)	290					3種のナッツがたっぷりのったクッキー。卵・バター無しで仕上げました。 原材料：小麦粉（香川の石臼挽き）・メープルシロップ（オーガニック）・菜種油（国産無農薬）・アーモンド・くるみ・カシューナッツ（いずれもオーガニック）・アーモンドパウダー（オーガニック）・ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）・ピンクソルト



美味しいものいろいろ！

杉食特集



② 回目注文書掲載

③ 回目配送

ご要望にお応えして、杉食の加工品類の特集です。季節限定プチゼリーもいろいろあります。どうぞこの機会をお見逃しなく。

品名	容量	会員価格	備考(杉食ブランド以外の品についてメーカー名記載)	
中華ラーメンスープ付	78g×3	306	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	430	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。 原材料：カタクチイワシ、しいたけ、真昆布	
きくらげ	15g	209	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	75g	369	原材料：アーモンド(アメリカ産)	
ローストミックスナッツ	80g	369	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)	
有機紅茶ウバリーフプレミアム	50g	608	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) メーカー：ミトラティ	
たんぽぽコーヒーTB	16P	757	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)	
五穀かりんとう	80g	220	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	130g	349	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、植物油脂、水あめ、酵母、食塩	
果汁たっぷりゼリー ぶどう	26g×8	284	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		284		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		284		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
果汁たっぷりゼリー 白桃		284		白桃果汁、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	284	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)	
博多中華そば とんこつ	1食	253	麺は60時間かけて熟成・乾燥させた腰のある細麺です。九州産の豚を使用し、あっさりとしたとんこつ味に仕上げています。 原材料：麺／国内産小麦粉、食塩、焼成カルシウム、未焼成カルシウム。スープ：ブークエキス、チキンエキス、ラード、醤油、酵母エキス、食塩、砂糖、なたね油、ごま油、玉ねぎ、にんにく、こしょう、しょうが メーカー：鳥志商店(福岡県)	
チックピイ(ローストひよこ豆)	50g	340	ひよこ豆の小粒の原種をローストし、岩塩を加えて仕上げました。低カロリーで高たんぱく、コレステロールゼロ。 原材料：ひよこ豆(イラン産) 岩塩 メーカー：バイオファーズ	
もちきび	200g	640	コクがあり甘味が強く、モチモチとした食感が特徴。お米と一緒に炊くほか、煮物などに加えるなど様々な料理にご利用いただけます。原材料：もちきび(長崎県産)	
もちあわ	200g	640	あっさりとした癖のない上品な味わいが特徴です。お米や雑者と一緒に炊くほか、様々な料理にご利用いただけます。原材料：もちあわ(長崎県産)	
きらず揚げ しろ	160g	324	「子供達に食べさせる固いお菓子がほしい」そんなお母さんの声を聞き、こだわりのお豆腐屋さんでできたてのうのはなを使用した、歯ごたえのある揚げ菓子です。嗜めば嗜むほど口の中で美味しさが広がります。	
きらず揚げ 黒糖		324	原材料：小麦粉(国内産)、おから(大豆)、粗糖、植物油(菜種油) 食塩(または黒糖)、膨張剤(重曹) メーカー：おとうふ工房いしかわ(愛知県)	

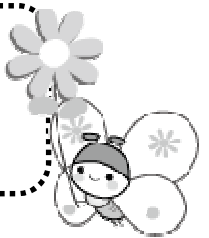
事務局でも大好評！

注文書と一緒にお届け
するカラーチラシをご
覧ください！

6月特別企画品

翌々週配送

ご注文は注文書P4へ！



①回目注文書掲載 ②回目配送

植物成分生まれの防虫、カビ対策、洗濯用消臭、抗菌剤。じめじめした時期に大活躍ですよ。
《生活アート倶楽部》 会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

※ただし、以下のもの（植物成分防虫剤 森の香りシリーズ）は定番共同購入品ですので、通常会員価格となります。
クローゼット用2本入り 689円 6本入り 1968円、タンス用4包入 492円 25包入 2,952円



②回目注文書掲載 ③回目配送

食材を入れておくだけで鮮度保持、栄養保持効果！毎回、好評です。
《ホワイトマックス》 鮮度保持容器、エンバランス加工繊維製品
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き



③回目注文書掲載 ④回目配送

梅干しづくりにぴったりの常滑焼の瓶
《山織》 常滑焼の漬物容器、保存容器、麻シリーズetc.
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き



④回目注文書掲載 7月①回目配送

これからの季節に大活躍！ベーシックなTシャツは特に人気です。
《メイドインアース》 オーガニックコットンのTシャツ、ワンピースetc.
会員価格：チラシ価格（税込）の10%引き
《ナイヤード》 モロッコ素材のスキンケア～朝摘みばら水、ガスール（粘土）、アルガンオイル
会員価格：チラシ価格（税込）の11%引き

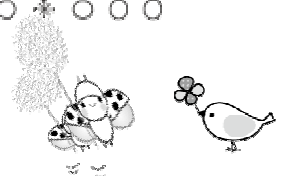
メイドインアースは今回限り10%引きセール！

特別企画品についてのご注意

会員さんの都合で返品交換をご希望の場合は、メーカーへの送料等をご負担いただきますので、予めご了承ください。また、ご購入品が到着時点で、汚れ、傷、破損などがありましたら、到着後7日以内にご連絡いただきますようお願いいたします。



保存版カタログ情報



保存版掲載P	品名	変更点	変更前	変更後
P25	丸大豆醤油濃口900ml	原材料・価格	1,028円 契約農家の阿蘇産無農薬大豆と菊池産小麦使用	1,107円 九州産（おもに熊本県産）の無農薬大豆と無農薬小麦使用

※原料不足と生産者の高齢化により、契約栽培原料での丸大豆醤油の製造が難しくなったため。丸大豆醤油濃口1.8L、丸大豆醤油淡口900ml、1.8Lも、在庫がなくなり次第切り替わります。1.8Lは価格1,876円

メーカー中止品	だしー（森田鯉節）、白口浜昆布（ムソー）、黒飴・黒飴（豆入）（島路）、太白おぼろ昆布（道南）、海苔揚げもち（サンコー）、有機しょうゆ麹（金光味噌）
---------	---

土佐の天日塩で 梅干しを漬けてみませんか？



難しそうに見えるけれど、実は簡単な梅干しづくり。梅と塩のシンプルな材料だから、その素材の良さがおいしさの決め手です。そして、一つ一つ丁寧に、手塩にかかる愛情もね♪

※レシピはオーガニックマーケット「梅干し学園」テキストより抜粋。

●かめと落とし蓋

おすすめは、陶器の5号切立かめと、2.5kgの落とし蓋のセット。かめと落とし蓋のサイズがぴったりで、梅がはみ出ることがありません。梅が梅酢に漬からずはみ出ていると、空気にふれてカビが生えます。

●塩

高知の天日塩が理想的ですが、天日塩であれば外国産のものでも美味しいです。

●消毒用スプレー

焼酎甲類35度を入れて、容器の消毒やカビの手当てに使います。

●おもし

落とし蓋の他に、3.5kg前後のおもしを用意します。きれいな石でもよいです。

●土用干し用のザル

早めを買っておかないと、すぐに店頭からなくなります。

●作り方

①容器やおもしは洗って熱湯をかけるか、焼酎スプレーで消毒する。

②漬け方は簡単。漬け物を漬けると思ってください。洗ってヘタをとった梅と、梅の重さの18%の塩をかめの中に交互に入れます。塩は梅の間をすり抜けて落ちていくので、上へ行くほど多くのせること。塩の半量を一番上にのせるという気持ちで。消毒した落とし蓋をのせて、さらにおもしをのせる。

③白梅酢が上がってきたら、落とし蓋だけのせておく。

カビが生えていないか、毎日のぞいてごきげんうかがいをしましょう。「手塩にかける」とはまさにこのこと。

④しそをもんで加えます。しそは洗って枝のまま陰干しにした後、葉だけ摘み取り、塩をふりかけ両手でしっかりもみ、出てくるアクを2回ほど捨てます。※このときの塩は捨ててしまうので、良い塩でなくてもよいと思います。もんだしそに梅酢をふりかけて発色させ、梅ぼしの上にのせましょう。うれしい瞬間です。

高知には個性豊かな天日塩の生産者がたくさんいます。塩といえども、その味わいはいろいろ。味わい比べて、好みの味を発見してみてくださいね。

⑤最後の仕上げ、土用干し。梅雨が明けて、晴天が3日以上続きそうな時期をねらってください。

1日目：梅をザルに広げて干します。しそも丁寧に取って集め、絞って一緒に干します。昼下がりの一番暑い頃に1つずつひっくり返します。夜は、梅がまだ熱いうちに、かめの中の梅酢にちゃぽんと戻します。
(しそは、また干すのが大変なので戻さない。)

2日目：また梅をザルに広げて干す。熱くなったころ、ひっくり返し、夜は熱いうちに梅酢にちゃぽん。梅酢に戻してまた干すことで、色がどんどん深く濃くなり、よりおいしい梅ぼしに・・・

3日目：2日目と同じ。

梅酢に戻してまた干すことで、色がどんどん深く濃くなり、よりおいしい梅ぼしに・・・

4日目：取り入れて、土用干し終了。梅酢を瓶に取り、干し上がった梅をかめにおさめます。おめでとう！

梅、赤しそについては2~3P「農産物の」ページをご覧ください。赤しそは正雄さんの赤しそを③~④回目に企画予定

毎週配送

品名	価格	
土佐の塩丸	200g 714	完全天日塩保存会(黒潮町) 土佐の塩丸=海水-水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
あまみ	150g 464	土佐のあまみ屋(黒潮町) 太陽と風と美しい海のおかげで美味しい塩が結晶しました。
	500g 1,357	
土佐の山塩小僧	240g 544	塩の島(四万十町) 「海で生まれ山で育った天日塩。山で作るお塩に、海と山を繋ぐという想いと豊かな緑に包まれたおいしさを少しでも添えることができたなら…」そんな思いで作っています。
美味海(うまみ)	100g 362	海工房(黒潮町) 「GO SLOW」をスローガンに、こだわりと自信を持って、丁寧に丹念にお塩を作っています。
	230g 651	