

季節のとおき

<P2~3> 夏野菜最盛期!
 トマト、ナス、キュウリ、オクラ、ピーマン、ゴーヤ
 果物もいろいろ! もんちゃん農園のブルーベリー、土居さんのぶどう キャンベル
 久保内さんの早生梨「多摩」
 <P4~5> 8月の新共同購入品「地中海ミールバー」2種、有機デカフェドリップパック
 & 高知のいいものいろいろ! 天日干し番茶、パティスリービオのパン、
 恵菓のグラノーラ

<P6> 夏のごちそう! BBQ特集~簡単レシピもあります。
 <P7> 八坂石鹸セール!
 <P8> 8月の特別企画「にちぼうの健康書&趣味・実用書」、「かくはん式ポータブル精米器」
 「発芽玄米・圧力炊飯器」、「高反発マット」、「快眠マットレス」、「のびふわケット」、「馬油製品」
 「絹の靴下、正絹インナー」etc



(人) 土といのち

20

8 2016

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

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

	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送		1	2	3 ● 新月	4	5	6
②回目 配送	7	8	9	10	11 ☾	12	13
← 夏季休業 (配送、事務所お休みです) →							
③回目 配送 予約米配送	14	15	16	17	18 ○ 満月	19	20 8月の企画「お米の見学会」
④回目 配送	21	22	23	24	25 ☾ 下弦	26	27
⑤回目 配送	28	29	30	31	9/1 ● 新月	2	3

今月は②回目 (8/7~13) に、配送、事務所ともにお休みをいただきます。

お盆休みに帰省してくる家族や親戚との集まりなど、たくさんの方で食卓を囲む機会も多いこの時期。冷凍品や、卵、菓子類など食材のまとめ買いをぜひお勧めします。



※宅配会員さんには8/22(月)に9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	⑤	備考	基準
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、ズッキーニ、さやいんげん、ささげ、玉ねぎ (白・赤)、じゃがいも、ペコロス、ミニトマト、トマ ト、ナス、ピーマン、オクラ、バジル、チャービル、パ セリなどの中から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：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

※天候次第で葉物類の生育が前倒し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。

谷川さんのみ②回目もご注文いただけます。①
回目の注文書備考欄にてご注文ください。

野菜単品

井上正雄さん (南国市)	ピーマン	150g	206						品種：京みどり、ちびっこピーマン	AA
	オクラ	100g	194						品種：アーリーファイブ	
	なす	300g	206						品種：千両	
	モロヘイヤ	120g	206						品種：自家種	
	玉ねぎ	700g	258						品種：ソニック、ケル王	
	じゃがいも	500g	258						品種：出島	
	ゴーヤ	1~2本	206						品種：自家種	
	トマト(大玉)	400g	413						品種：ルネサンス	
	トマト(中玉)	350g	452						品種：フルティカ	
	かぼちゃ	1個	568/kg						品種：錦芳香、コロソ	
わたなべ農園 (香美市)	きゅうり	2~3本	258						品種：地ばい	AA
	ニンニク	120g	361						品種：自家種(高知県・岡山県産)	
	ニンニク(バラ)	60g	168							
	玉ねぎ(小玉ちゃん)	500g	232						品種：七宝早生	
	玉ねぎ(ペコロス)	330g	232							
	じゃがいも(赤)	400g	258						品種：アンデスレッド/デストロイアー	
	生姜(自家種)	150g	252						品種：土佐一	
	生姜(自家種)お得用	500g	587							
	ピーマン	150~160g	187						品種：京みどり	
	甘長ししとう	150g	194						品種：甘とう美人	
勇氣百倍農園	中長なす	300~350g	206						品種：黒陽	B
	赤じそ	150g	206						品種：自家種	
	大葉	20~25枚	181						品種：自家種	
	長なす 2本	250g以上	168						品種：筑陽	
	水ナス 2本	350g以上	232						品種：水ナス 浅漬けに向いています。	
	ジャガイモ(はるか)	400g	258						品種：はるか 煮崩れしにくく煮物向き	
	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	
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		

ご注意：じゃがいも(赤)は美味しい品種をお届けしたいという理由で栽培しておりますが、休眠期が短く芽が出やすい特性があります。芽が出にくいよう、予冷庫にて保存しているものをお届け致しますが、了承いただいた上でご注文いただければ幸いです。

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	⑤	備考	基準
かざぐるま	ゴーヤ	1~2本	194	夏休み				農薬・化学肥料不使用	A
夢産地 とさやま 開発公社	生姜	100g	223					有機JAS	AA
	ゴーヤ	1本	181						
	にんにく	100g	223					農薬・化学肥料不使用	A
	ニラ	100g	139						
	じゃがいも	500g	209	夏休み					
	モロヘイヤ	200g	167						
	ししとう	150g	139						
	りゅうきゅう	400g	209						
	カットかぼちゃ	500g	209						
	なす	500g	209					農薬・化学肥料不使用または育苗期農薬1回使用・化学肥料不使用	AまたはB
きゅうり	500g	209							

もんちゃん農園 門田さんの無農薬ブルーベリー

若夫婦からひじいちゃん、ひばあちゃんまで三世代で、大切に育てたブルーベリー。
7月から8月が収穫時期。夏の暑い太陽のもと一粒一粒手摘みする作業はなかなかこたえますが、口に頬張る皆さんの笑顔
を思い浮かべつつ頑張っています。
台風や雨の影響を受けやすく、この時期天気予報はとても気になります。雨風で実が傷み、駄目になってしまうことも。た
くさんお届けできることを祈りつつ、欠品の際はご容赦ください。

ブルーベリー	100g	250	夏休み					無農薬ブルーベリー（高知市土佐山）	A
--------	------	-----	-----	--	--	--	--	-------------------	---

和崎ぶどう園 土居さんのキャンベル



酸味と甘さのバランスがよく香り高いキャンベル。
近年の種なし、大粒人気から作り手が少なくなってきているようですが、
その一方で根強いファンがいます。種なしにするには、ジベレリンというホルモン剤を使用し、人為的に操作します。本来
の美味しさを味わいたいのなら、種有がおすすめです。
和崎ぶどう園はお父様の代から60年続くぶどう園。日照時間の長いこの土地では糖度の高いおいしいぶどうが育ちます。
生食はもちろん、ジュースにするのもおすすめです。
※キャンベル2kgは、和崎ぶどう園から直送できます。

ぶどう キャンベル	500g（約1 ~2房）	465	夏休み					ぶどう／和崎ぶどう園（高知県南国市） 除草剤不使用。減農薬（4割減）	B
	2kg（約6 房）	1,677							
直送 キャンベル	2kg	1,877 +送料						直送ご希望の方は、送付先住所電話、ご希望の着日を事務所へお知らせください。	

木成り完熟



浩果園の久保内さん 早生梨「多摩」

香りがよく、多汁で果肉のきめが細かいのが特徴です。
「木成り完熟」とは最も良い状態を見極め、ぎりぎりまで木で熟させたもの。
それはそれは、深い味わいです。蒸し暑いこの季節にピッタリの梨をどうぞご賞味ください。

梨 多摩	約1kg（2~ 3個）	1,130	夏休み					久保内浩一（春野町）。減農薬栽培（化学肥料・化成肥料5割減。植物成長ホルモン不使用。有袋栽培）	B
	2kg箱入り （5~6個）	2,090							

8月の新共同購入品 & 高知のいいものいろいろ！

賞味期限14か月なので、
保存食としても便利です。

地中海ミールバー

地中海沿岸の伝統的な食生活・食事法地中海式食事法からヒントを得た、新コンセプト。主食となる穀物をしっかり摂り、野菜、果物、豆類などの植物性食品と、この地方特産のオリーブオイル、チーズなどの乳製品や新鮮な魚介類などを中心に食事が構成されていることが特徴です。
賞味期限14か月。保存食としても便利。



「オリーブ&クルミ」

リッチなオリーブの香りとおくるみの食感相性抜群。ほどよい甘みと塩の絶妙なバランス。

「ケール&パンプキン」

ケールの爽やかな香りとパンプキンシードの香ばしい香りが入りこみ、同時に広がります。



夕食後、睡眠前にも安心。

「有機デカフェ(カフェインレスコーヒー)」

科学的な溶剤を一切使用せずに生豆からカフェインを除去しました。マンデリンコーヒーの美味しさはそのまま、カフェイン含有量0.1%以下を実現しました。上品なコク、すっきりとした味わい。一杯ずつ入れられるドリップパック。



無糖ブラック・添加物不使用の缶コーヒー！通常はケース売りのみですが、今回はお試し5本セットもあります。

「パウリーニョ缶コーヒー」 第3世界ショッフ

ブラジルのパウリーニョ農園で栽培された豆のみを使用。無糖ブラック、添加物不使用、農園指定で作られている作り手の素性があきらかな顔に見えるフェアトレードコーヒー

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料
地中海ミールバー オリーブ&クルミ	1本	384						エンドウ豆加工品(エンドウ豆、米粉)、カシューナッツ、オリゴ糖・果糖、玄米シロップ、くるみ、カシューバター、乾燥西洋ナシ、オリーブオイル、アマランサス・パフ、乾燥ブラックオリーブ、乾燥ピーマン、乾燥チャイブ、海塩、ひまわり油、寒天、植物グリセロール
地中海ミールバー ケール&パンプキン	1本	384						えんどう豆加工品(エンドウ豆、米粉)、カシューナッツ、オリゴ糖・果糖、かぼちゃの種、玄米シロップ、カシューバター、乾燥アブリコット、オリーブオイル、アマランサス・パフ、乾燥ケール、海塩、ひまわり油、ローズマリー、寒天、植物グリセロール
有機デカフェ(カフェインレスコーヒー)	5杯分	590						有機コーヒー豆(生豆：インドネシア産)
パウリーニョ缶コーヒー	190g×5本	710						有機コーヒー豆(生豆：ブラジル産)
	190g×30本	3,821						

土佐キムチ(南国市)のオイキムチ

ご好評いただいています、土佐キムチさんのオイキムチも、今月で最後となります。お見逃しなく！
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る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・農薬不使用または低農薬)、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！

天日干し番茶

昔、茶山だった畑を50年ぶりに復活させて、もんちゃん農園のある土佐山久万川地域で共同して番茶を作り出しました。農薬・化学肥料不使用で育てたお茶の葉を天日干しした番茶です。炒ってあるので、そのまま使えます。沸騰した湯に入れて、軽く煮出してお飲みください。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
復活のお茶	85g	300						久万川営農組合（高知市土佐山久万川） 原材料：茶葉（農薬・化学肥料不使用）

パティスリービオ

バゲット生地に有機レーズンと有機チョコレートを詰めて香ばしく焼き上げました。

レーズンとチョコレートのリュスティック	3個	475						原材料名：北海道産小麦粉、有機レーズン、有機チョコレート、高知産天日塩、白神こだま酵母 消費期限：お届け日当日（食べきれない場合は冷凍保存をお願いします。）
---------------------	----	-----	--	--	--	--	--	---

好評！恵菓(高知県土佐町)のグラノーラ3種

「子供と一緒に安心して食べられるからだに優しいお菓子」をモットーに、高知県土佐町でお菓子作りをしている恵菓さんのグラノーラ。本当にいろいろな種類のナッツ、フルーツetc.がミックスされています。

グラノーラ：オートミールを主とした穀物とナッツやドライフルーツなどを蜂蜜などのシロップ、植物油と混ぜてオーブンで焼いたもの。美味しいだけでなく、食物繊維や鉄分、カルシウムなども豊富などところも人気です。そのままつまむのはもちろん、ヨーグルトと合わせてもおいしい。



グラノーラ・メイプルシナモン	100g	554						メイプルの優しい甘みにシナモンの効いた定番グラノーラ。そのままでもヨーグルトなどと合わせても。 原材料：有機オートミール・全粒粉（香川の石臼挽き）・小麦粉（香川の石臼挽き）・菜種油（国産無農薬）・てんさい糖・メイプルシロップ・クルミ・カシューナッツ・ピーカンナッツ・マスカットレーズン・クランベリー・かぼちゃ種・ひまわり種・シナモン（メイプルシロップ以下ここまで全て有機）・ピンクソルト
グラノーラ・モカココナッツ	100g	594						コーヒー味とココナッツ風味が絶妙。大人の味わいはそのままはもちろん、ワインとも相性いいです。コーヒーは嶺北ヨキコーヒーさんの豆を使用。 原材料：有機オートミール・全粒粉（香川の石臼挽き）・小麦粉（香川の石臼挽き）・菜種油（国産無農薬）・有機ココナッツオイル・てんさい糖・メイプルシロップ・ココアパウダー・カレンツ・アーモンド・ピーカンナッツ・カシューナッツ・カカオニブ・ココナッツロング（メイプルシロップ以下ここまで有機）・コーヒー・ピンクソルト
グラノーラ・ローズヒップ	100g	594						ローズヒップティーにクランベリーを合わせ爽やかで軽やかな味に仕上げました。この8月限定のお味です。 原材料：オートミール（オーガニック・アメリカ産）、全粒粉（香川の石臼挽き）、薄力粉（香川の石臼挽き）、菜種油（国産）、てんさい糖、メイプルシロップ、クランベリー、カレンツ、アーモンド、ピーカンナッツ（メイプルシロップ以下ここまで有機）、ローズヒップ、ピンクソルト

夏のごちそう！BBQ特集

暑い夏到来！やっぱり夏はBBQ（バーベキュー）！ということで、ピッタリの食材を集めました。漬けこむだけの簡単レシピもどうぞご利用ください。もちろん野菜もお忘れなく。



TONTON有機農場

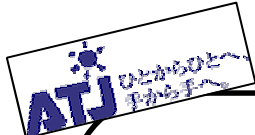
スペアリブ 300g 799円

すりおろし玉ねぎ1個分に蜂蜜：醤油：酒 =1：1：1で適量を合わせたタレに漬けて、あとは焼くだけ。食べる時に粗挽きこしょうをガリガリっとかければさらに美味しい！

焼くだけで美味しいウインナーもどうぞ！

フランク 230g 714円

チョリソー 230g 714円



環境保全型粗放養エビ エコシュリンプ



エコシュリンプ Lサイズ
200g (7~10尾) 1,206円

自然の力を生かし、環境にほとんど負荷をかけない伝統的な養殖方法で、人工飼料、抗生物質を一切与えずに育てた安全でおいしいエビのご紹介です。

一般の加工場で使われている保水剤、黒変防止剤も一切不使用、エビ本来のうまみと食感を大切に冷凍加工されます。

秋川牧園

若鶏モモ串 たれ付 5本 492円

若鶏ムネ串 たれ付 5本 376円

若鶏レバー串 たれ付 5本 333円

若鶏砂肝串 たれ無 5本 376円

串に刺してあるので便利です。焼いてタレまたは塩を振って召し上がれ！



手羽先 300g 523円

少し強めに塩こしょうをふって、じっくりと皮目をパリッと焼いて。



ケンショー

漬けても、かけても便利です。

ケンショー 焼き肉のたれ
300ml 464円

さっぱり派には…

ケンショー
土佐ポン酢醤油 500ml 576円



秋川牧園&第3 世界ショップ

「カレーの壺マイルド」、
「モモ肉切身バラ凍結」を使って
簡単タンドリーチキン！

カレーの壺
お買い得！

カレーの壺 マイルド 220g 573円

モモ肉切身バラ凍結 500g 880円

生乳100%ヨーグルト 400g 239円

〈材料〉
カレーの壺 マイルド 大さじ2
鶏もも肉 500g
醤油 大さじ2
プレーンヨーグルト 大さじ2
あればレモン 1個

〈作り方〉
①『カレーの壺 マイルド』、醤油、ヨーグルトをよく混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
②BBQ網で焦げないように気をつけながら焼く。
③こんがり焦げ目がついて焼きあがったら、すぐにレモンを絞り熱いうちにお食べください。

身体にも環境にも優しい石けん生活しませんか？

今月は毎週八坂石鹸セール！

さらに！今月のみ、粉石鹸レモン2kg、粉石鹸プレーン3kg、液体石鹸4L2種をご注文の方に、1点につき1個、マルセル石鹸洗濯用をプレゼント！

長い時間かけて、釜焚きした無添加の石鹸です。時間をかける事で、石鹸の良さである泡立ちと、しっとり感を引き出します。石鹸分95%。弱アルカリ性でお肌に優しい。

品名		容量	会員価格	備考
手 作 り 石 鹸	釜焚き無添加石鹸	90g	507	いろいろな用途に。 ヤシ油、牛油、水酸化ナトリウム、水
	釜焚き女子力石鹸 (真珠・柿渋配合)	90g	760	柿渋と美白効果のある真珠の粉を配合 原材料：ヤシ油、牛油、水酸化ナトリウム、水、真珠、柿渋
	釜焚き男の石鹸 (炭・柿渋配合)	90g	760	加齢臭や匂いとり効果のある柿渋と竹炭を配合 原材料：ヤシ油、牛油、水酸化ナトリウム、水、炭、柿渋

お皿洗いに。油污れもスッカリ落ちます。

台 所 用	八坂台所用固型石鹸	280g	206	純石けん分（85%脂肪酸系（陰イオン）脂肪酸塩）、炭酸塩
-------------	-----------	------	-----	------------------------------

溶けにくい、干し上がりのにおいが気になる…など粉石けんを使いこなせない方のために・

八坂石鹸さんからリサイクル粉石鹸の上手な使い方を教えてもらいました。



その① 石鹸は適量を！

1回の洗濯だいたい40Lに対して40gが適量です。たくさん入れれば良いというわけではありません。

その② あらかじめ溶かしておく！

ぬるま湯（20～40度くらい）に溶かしておいたものを回り始めた洗濯機に入れます。

※ペットボトルなどに溶かしておけば、食器洗い用にも使

その③ すすぎの時にリンスをする！

酢や、クエン酸をおちょこ一杯すすぎの時に加えると、石けんのアルカリ分が中和され、石鹸特有のにおいなどが軽減されます。

その④ すぐに干す！ 洗濯が終わったら、洗濯に入れっぱなしにせず、早めに干しましょう！

洗 濯 用 粉 石 けん	EM菌 入り粉 石鹸	プレーン	3kg	917	EMとはいわば有用な微生物を集めたエキス。下水に流れることで、川や海の浄化に役立ちます。洗浄力抜群。純石鹸成分70%
		レモン香料入り	2kg	673	洗浄力抜群の粉石鹸に、さわやかな香りのレモン香料を加えています。純石鹸成分70%
		竹酢入り	1kg	345	竹酢を配合しました。乾いてからの石鹸特有の香りがとても少ない。純石鹸成分70%

全自動洗濯機用に粒子を細かく、溶けやすく仕上げています。

洗 濯 用 粉 石 けん	EM菌 入り粉 石鹸	漂白剤入り	1kg	345	漂白剤入りで、洗濯槽が汚れにくい。純石鹸成分60%
		アルカリ剤配 合	1kg	345	重曹を配合し、石けん分を減らしたことが特徴。洗い上がりが従来のものより柔らかく、石鹸カスや黒カビが出にくい。純石鹸成分30%

液体なので石鹸カスや黒カビが発生しにくい。

液 体 石 けん	EM菌入り（リサイクル油）	4L	1,889	液体なので石鹸カスや黒カビが発生しにくい。
	EM菌入り（バージンオイル）	4L	2,024	

石鹸洗濯の強い味方、溶け残りも防げます！

ネットは洗濯ものと一緒に洗濯槽に入れて回すだけなので、タイマー予約洗濯もOK!

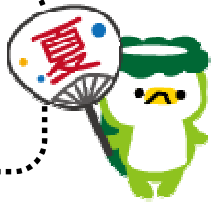
粉石鹸ネット	1個	324	製造：シャボン玉石けん。ファスナーを開いて、粉石鹸を入れ、洗濯物と一緒に洗濯機に入れてお洗濯。衣類に溶け残りの石けんが付着するのを防ぎます。無蛍光素材を使用。水に浮くタイプです。全自動・ドラム式・二槽式の洗濯機にご使用いただけます。
--------	----	-----	--

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！

8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 ③回目配送

ココロもカラダも元気にする

《ヘルシーメイト本コミ事業部》 にちぼうの健康書&趣味・実用書

会員価格：チラシ価格（税込）

③回目注文書掲載 ④回目配送

新米を自家精米でさらに美味しくいただきます！山本電気最新機種です。

《山本電気》かくはん式ポータブル精米器「匠味米」RC-57

会員価格：チラシ価格（税込）の5%引き

ボタンひとつで「発芽したて玄米」の完成！！ 圧力調理や、パン発酵焼きもできる1台4役の圧力炊飯器

《GMPジャパン》発芽玄米・圧力炊飯器「なでしこ健康生活」NHL-2

④回目注文書掲載 ⑤回目配送

腰や背中が気になる方におススメ。

《ゼンケン》高反発マット キュービック・ボディープレミアム

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

さらっと丈夫な麻の寝具&快眠マットレス

《山織》快眠マットレス、のびふわケットetc.

⑤回目注文書掲載 9月①回目配送

ナチュラルに紫外線対策、虫対策

《日本創健》馬油製品、紫外線対策、虫対策etc.

《ライブコットン》さらりさわやか、絹ごこち～絹の靴下、綿、麻の敷きパッド、正絹インナーetc

会員価格：ともにチラシ価格（税込）の2%引き

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

メーカー
中止品

水の彩150g 〈（彩生舎）替わりに120gを取り扱います。〉 蒸しパンあん入り（オーサワ）