

季節のとおき

- ◀P2~3▶ 根菜・葉物も出てきました。ひょうたんかぼちゃ、黒冬瓜、ほうれん草、小松菜etc
- ◀P4~5▶ 深ねぎ、ごぼう、れんこん、土居さんの落花生、ゆず、りんご「ふじ」、「サンふじ」、赤い果肉のキウイ「おかキウレッド」
- ◀P6▶ 12月の新共同購入品「おかし3種」、「きらず揚げ 4連タイフ」、愛媛県産小麦使用乾うどん
- ◀P7~9▶ 高知のいいものいろいろ！
小松商店「青ゆずこしょう」、「ゆず酢」、横山製菓所「かやく麩」「生麩」「麩饅頭」
(有)アフロテア「グアバピューレ」「オーガニックコスメ 天海のしずく」「グアバティ」
もんちゃん農園「手作りこんにゃく」、土佐蒲鋒「はも入り無燐竹輪」、
土佐キム子「自家製コチジャン」「白菜キム子」「カクテキ」
- ◀P10▶ クリスマス特集
- ◀P11▶ お正月特集
- ◀12▶ 12月の特別企画

December



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

12 2016

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

ホームページ: <http://tuchitoinochi.iusthpb.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=i>

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

今月のおすすめは、高知発オーガニック化粧品。カラーのカタログをお配りしていますので、ぜひご覧ください。また、クリスマス、お正月食材もいろいろです。ぜひご注文ください。



★1月①回目の週(1/2~6)は配送、事務所ともにお休みです。

※宅配会員さんには12/12(月)に1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。

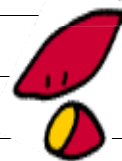


野菜セット（高知県内）

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
わたなべ農園(香美市) 年末用根菜野菜セット	1セット	1,342						人参、白ネギ、生姜、里芋、さつまいもにレモン、柚子、きんかん（岡山県牛窓産）をセットしてお届けします。	AA

野菜単品（高知県内）

井上正雄 さん (南国市)	人参	300g	258					品種：向陽	AA
	サニーレタス	1玉	217					品種：レッドファイヤー	
	レタス	1玉	268					品種：シスコ	
	菊菜	130g	206					品種：中太葉	
	小松菜	150g	206					品種：ナナミ	
	ほうれん草	150g	206					品種：弁天丸	
	田芋	300g	258					品種：自家種	
	生姜	150g	258					品種：自家種	
	さつまいも	600g	323					品種：金時	
	さつまいも	500g	335					品種：紅はるか	
	かぼちゃ(万次郎)	1個	516/kg					品種：万次郎	
	かぼちゃ(日本南瓜)	1個	361/kg					品種：自家種 水分多め、甘みのある昔ながらの日本南瓜。細長い形。	
	すじなし豆	120g	206					品種：新江戸川	
	青ねぎ	120g	206					品種：自家種	
	水菜	150g	206						
ミニ白菜	1玉	217					品種：お黄にいり		
わたなべ 農園 (香美市)	人参	400g	236					品種：ひとみ・ちはま・彩誉・アロマレッド・夢濱	AA
	ジュース用人参	700g	323						
	白ネギ	1本	168					品種：龍ひかり・群翠・森の奏で	
	ケール	2枚	232					品種：ジュシーグリーン	
	ケール(お得用)	7~8枚	732						
	新生姜	150g	267					品種：自家種・土佐一	
	生姜(新生姜の親)	400g	446						
	里芋	500g	387					品種：自家種・セレバス	
	さつまいも	400g	228					品種：安納	



有機認定(有機JAS)12回目を取りました。



野菜単品（高知県内）

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
夢産地 とさやま 開発公社 (高知 市)	生姜	100g	279						有機JAS	AA
	里芋	500g	279						農薬・化学肥料不使用	A
	さつまいも	500g	279							
	ネギ	100g	139							
	ほうれん草	200g	209							
	小松菜	200g	209							
	春菊	200g	209							
	りゅうきゅう	500g	209							
	カットかぼちゃ	500g	209							
かざくる ま(高知 市)	さつまいも	1kg	516						品種：土佐紅 農薬・化学肥料不使用	A
		500g	258							
	ひょうたん かぼちゃ	1個	168/kg						首のところに種がなく、調理しやすいです。 品種：鶴首かぼちゃ 農薬・化学肥料不使用	
	ぎんなん	200g	258						農薬・化学肥料不使用	
窪川有機 (窪川町)	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ために役立てているそうです。	A	
井上正弘 (土佐市)	ぎんなん	200g	258					農薬・化学肥料不使用	A	

黒っぽい皮の沖縄黒皮小冬瓜。鶏肉ミンチと一緒に炊くのがおすすめ！

木田佳子 (高知市)	沖縄黒皮小冬瓜	1/2~1個	22円/ 100g						1個の重さは1.5~2kgになります。鶏肉ミンチと一緒に炊くのがおすすめ！ 農薬・化学肥料不使用。	A
	ひょうたん かぼちゃ	1個	25円/ 100g						煮崩れしやすいのでかぼちゃスープにぴったり。揚げ物、炒め物にもGOOD。農薬・化学肥料不使用。	

野菜単品（高知県外）

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
くまもと有機の会	深ねぎ	300g	250	翌々週配 送品					熊本県産 有機または農薬・化学肥料不使用	A
	ごぼう	300g	280						熊本県産 農薬回数4回（慣行栽培の場合農薬は16回）、化学肥料5割減	B
	れんこん	500g	427						熊本県産 農薬・化学肥料不使用	A

ごぼうとすり身のちぎり揚げ

アツアツをビールのおつまみにも！

【材料】ごぼう、人参、ネギ、生姜、魚のすり身、豆腐、卵、塩こしょう、揚げ油

【作り方】

- ①ごぼうはささがき、人参は細切り、葱はみじん切りにする。豆腐は水けをきっておく。
- ②魚のすり身と①、卵、生姜のしぼり汁を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。
- ③油を中温に熱し、②をしゃもじにのせて、少しずつ油に切り落として揚げる。

出典「おいしいから野菜料理」 自然食通信社

大阪愛農	玉ねぎ	1kg	393						北海道産・有機または農薬・化学肥料不使用	AAまたはA
	じゃがいも	1kg	445							

和崎ぶどう園の土居さんより 天日干し(むき落花生)、「殻付落花生」

煎り落花生にして、お召し上がりください。

食べ方：180度に予熱したオープンで20分ほど過熱、もしくは鉄のフライパンで弱火で15～20分ほどコロコロと気長に炒る。むき落花生のほうが早めに火が通りお手軽ですが、殻付を炒ったものは、それはそれは美味しいと土居さんおすすめです。

和崎ぶどう農園 (南国市)	むき落花生	180g	542						農薬、化学肥料不使用	A
	殻つき落花生	300g								

生落花生を使って作ってみませんか？

出典「おいしいから野菜料理」 自然食通信社

落花生の炊き込みご飯

さっぱりとした味で、その中にふわーりとした旨みが溶け込んでいます。

【材料】生落花生…米の2割くらい、米、塩

【作り方】

- ①落花生は殻を外し、薄皮がついたまま包丁で縦に割る。
- ②米に落花生と塩を入れて炊きこむ。水加減は米だけの時より心持多めで。

かたくない落花生味噌

調味料を加えてから加熱すると固くなります。

【材料】生落花生…、砂糖、みそ、みりん

【作り方】

- ①生の落花生は殻を外し、薄皮をむく。
- ②鍋に油を熱して落花生をよく炒める。香ばしい香りがしてきたら火を止め、砂糖、みそ、みりんを溶き交ぜて加え、余熱で手早く練り上げる

ゆず、レモン、井上正弘さんのみかん

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
土佐山	ゆず	500g	279						農薬、化学肥料不使用	A
かざぐるま (高知市)	ゆず	3個	129						農薬、化学肥料不使用	A
井上正弘 (土佐市)	みかん	1kg	361						有機JAS 味がのってきて、甘くなってきました。 箱入りみかんは、お歳暮などとして事務所から発送もできます。詳しくは別冊お歳暮特集をご覧ください。	AA
		2kg	658							
	お徳用みかん	2kg	439							
	箱入り 贈答用みかん	5kg	1,677							
		10kg	3,226							
柿	1袋	548							C	

竹嶋有機農園のリンゴ「サンふじ」田村農園「ふじ」、



シャキッとした歯ごたえと、蜜の入った果汁もたっぷり、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。サンふじは無袋栽培で太陽の恩恵をいっぱいを受けて、ジューシーでコクのある味わいに育ちます。

ふじ 田村農園 (青森県弘前市)	2.5kg程度 (バラ)	1,460	①回目掲載 ②回目配送	田村農園 (青森県中津軽郡岩木町) 化学肥料不使用、農薬使用剤数は青森県の慣行農法の5割未満。 2015年8月現在、青森県のリンゴの放射能は不検出です。(青森県HPの青森県農林水産物の放射性物質調査結果より) 定量下限値: セシウム134 15Bq/kg、セシウム137 10Bq/kg)	C
	5kg箱入り	2,814			
	10kg箱入り	4,958			
サンふじ 竹嶋有機農園 (青森県南津軽郡藤崎町)	2.5kg程度 (バラ)	2,150	③回目掲載 ④回目配送	竹嶋有機農園 (青森県南津軽郡藤崎町) 化学農薬使用回数: 8回 (クレフノン、セルバイン/生理障害防止) (青森県の慣行栽培では平均36回使用) 化学肥料・除草剤不使用。 ※気候により欠品の可能性もあります。その場合はご了承ください。 ※竹嶋農園では、検査機関に依頼し放射能検査をしています。 2015年9月現在青森県のりんごの放射能は不検出です 定量下限値: ヨウ素0.6Bq、セシウム134 0.6Bq/kg、セシウム137 1Bq/kg)	B
	5kg箱入り	4,269			
	10kg箱入り	7,800			

固めのものが届きます。お届け後はすぐに熟度を確認し、固い場合は常温で保管し追熟させてください。耳たぶほどの柔らかさが食べごろの目安です。

珍しい赤い果肉のキウイ 岡久ファーム (愛媛県宇和島市) おかキウレッド

糖度が18~20度 (一般的なキウイは10~13度くらい) と、甘味が強いのが特徴です。一般的なキウイに含まれる、口の中でピリピリする酵素がないため、キウイが苦手な人でも食べやすい。「農薬」「化学肥料」「除草剤」「ホルモン剤」などは使用せず、微生物を培養したミネラル液や備長炭の粉や海水など、環境や人体に影響のない安全な物しか使用していません。



おかキウレッド	400g前後 (9個位) 量り売り	155 /100g						岡久ファーム (愛媛県宇和島市) 農薬・化学肥料不使用	A
---------	-------------------------	--------------	--	--	--	--	--	--------------------------------	---

12月の新共同購入品 & 愛媛県産小麦使用乾うどん

年末年始のお茶菓子にいかがですか？

九州産もち米100%の生地をサクッと
焼き上げたおかきシリーズ

創健社

「カレーおかき」

油と香り高いカレーパウダーをかけ、沖縄の塩で味付けした、風味豊かなカレーおかきです

「塩おかき」

塩のみで味付けしたおかき。

「黒こしょうおかき」

純正ごま油と黒こしょうを振り掛け、塩で味付けした、胡麻油の風味と黒こしょうがマッチしたおかき。



人気のきらず揚げ

食べきりサイズの4連タイプ

おとうふ工房いしかわ

国内産大豆の卵の花と国内産小麦粉で作った生地を焙煎なたね油でカリッと香ばしく上げた、お豆腐屋さんが作ったおからのお菓子です。固めに仕上げた食感がくせになる美味しさ。

「きらず揚げ しお」

ベーシックな塩味はきらず揚げの中でも一番人気！

「きらず揚げ 黒糖」

噛めば噛むほど甘みが出るきらず揚げ。黒糖味はほんのり甘みの広がる味です。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料
カレーおかき	70g	324						九州産もち米100%の生地をサクッと焼き上げ、米油と香り高いカレーパウダーをかけ、沖縄の塩で味付けした、風味豊かなカレーおかきです もち米（佐賀、福岡、熊本）、米油（国内産）、カレー粉〔コリアンダー（モロッコ）、ウコン（インド）、チンピ（中国）、クミン（イラン）、フェネル（中国）、メッチ（インド）、赤唐辛子（中国）、シナモン（中国、ベトナム）、オールスパイス（メキシコ）、ナツメグ（インドネシア）、ブラックペッパー（マレーシア）〕、食塩（沖縄）
黒こしょうおかき	70g	284						純正ごま油と黒こしょうを振り掛け、塩で味付けした、胡麻油の風味と黒こしょうがマッチしたおかき。 もち米（佐賀、福岡、熊本）、ごま油（ナイジェリア等）、食塩、黒こしょう（インド等）
塩おかき	70g	284						もち米（佐賀、熊本）、米油、食塩
きらず揚げ しお	20g×4	243						小麦粉（国内産）、おから〔大豆（国内産）〕、粗糖、植物油〔菜種油（カナダ、オーストラリア他）〕、食塩（国内産、メキシコ）、膨張剤（重曹）
きらず揚げ 黒糖	20g×4	243						小麦粉、おから〔大豆（国内産）〕、粗糖、植物油（菜種油）、黒砂糖、食塩、膨張剤（重曹）

愛媛県産小麦使用乾うどん

「自然と生命を大切に」を基本理念として、有機農業技術確立と安定生産に研鑽している愛媛有機農業研究会が国産小麦は消費量の10%に過ぎない現状を踏まえ、今治の有機水田で小麦生産に取り組みました。この小麦に愛媛県産の強力粉、中力粉を混ぜて作った細めの乾うどんです。

愛媛県産小麦使用 うどん（乾）	1束 （200g）	434						愛媛有機農産生活協同組合（愛媛県松山市） 原材料：小麦（慣行農法・愛媛県産）、有機小麦（愛媛県産）、塩（沖縄の塩・シママース）、ごま油
--------------------	--------------	-----	--	--	--	--	--	--

高知のいもものいろいろ!



手土産にもおススメです。

小松商店 青ゆず胡椒&幹助(ゆず酢)

高知県安芸市の人口約50人の村で「幹助じいちゃん」が40年前にお山に植えたゆずを使用。
青ゆず胡椒は、丁寧に種とりした唐辛子を細かく挽いて、ひとつひとつゆずの皮をすりおろして塩漬け。常温で熟成させて日に日にまろやかになる高め塩分になっています。お料理には塩分量を調整してご使用ください。
 また**ゆず酢**は木製の搾り機で一つ一つ搾りしたものをその日に瓶詰め。
 加熱、冷凍処理していないので、酵素と香りが生きています。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
辛幹助(青ゆず胡椒)	50g	726						青ゆず(高知県安芸市)、青唐辛子(愛媛県 農業化学肥料不使用)、天日塩(塩屋塩次郎) 賞味期間:一年 常温保存
幹助(ゆず酢)	90ml	462	①回目掲載 ②回目配送					ゆず手絞り果汁
	200ml	726						
	500ml	1,452						
塩幹助(塩入ゆず酢)	90ml	528						ゆず手絞り果汁、塩
	200ml	858						
	500ml	1,782						

新登場のかやく麩は、この時期の限定の人気品。新年のお雑煮にどうぞ。
年末年始の必需品。横山製麩所の生麩いろいろ。

*生麩製品はすべて冷凍でお届けします。解凍後は冷蔵庫で保存のうえ、2日以内にお召し上がりください。

かやく麩

きくらげ、ぎんなん、ゆり根を生麩で丸く包んでいます。
 吸いもの地に冷凍のまま入れ、5分ほど静かに煮含ませて、お雑煮の出来上がり。

かやく麩	1個 (約50g)	306	②回目掲載 ③回目配送	原材料:小麦グルテン(外国産)、もち米(外国産)、ゆり根(北海道)、ぎんなん(高知県)、きくらげ(中国産)
------	--------------	-----	----------------	---

生麩

油との相性が抜群。切ってステーキのように焼いたり、油で揚げてみそを添えて田楽にしたり、揚げた麩をさっと煮たりするとおいしく召し上がれます。

生麩 よもぎ(冷凍)	250g	448	②回目掲載 ③回目配送	小麦グルテン(外国産)、もち米(外国産)、よもぎ(愛媛または高知県産)
生麩 あわ(冷凍)	250g	448		小麦グルテン(外国産)、もち米(外国産)、粟(長崎県産)
生麩 青のり(冷凍)	250g	448		小麦グルテン(外国産)、もち米(外国産)、四万十川のすじ青のり(高知県産)

つるりん、もちり♪麩饅頭

麩饅頭は、生麩で程よい甘さのあんを包み、笹の葉で巻いた風雅なお菓子です。つるりとしたのどごしのおいしさをお楽しみください。

*冷凍でお届けします。解凍後は冷蔵庫で保存のうえ、2日以内にお召し上がりください。

麩饅頭・こしあん(冷凍)	5個	1,170	②回目掲載 ③回目配送	丹波大納言小豆こしあんを使い、生麩(なまふ)の生地に清流四万十川の風味豊かなすじ青のりを練りこんでいます。 原材料:小麦グルテン、もち粉、こしあん、トレハロース、青のり
麩饅頭・くりあん(冷凍)	5個	1,170		こしあんに栗を混ぜ合わせた栗あん入り。 原材料:小麦グルテン、もち粉、こしあん、トレハロース、栗、着色料(クチナシ)
麩饅頭・よもぎあん(冷凍)	5個	1,170		白餡とよもぎを合わせたあん入り。 原材料:小麦グルテン、もち粉、白あん、トレハロース、よもぎ
麩饅頭・いちごあん(冷凍)	5個	1,170		白餡にイチゴを混ぜ合わせた、ソフトな味わい。 原材料:小麦グルテン、もち粉、白あん、トレハロース、いちご
麩饅頭・ゆずあん(冷凍)	5個	1,170		ゆずを混ぜて炊いた白あん入り。 原材料:小麦グルテン、もち粉、白あん、トレハロース、ゆず
麩饅頭5つの味セット(冷凍)	5個	1,170		5つの味が1つずつ入った人気のセットです。

高知のいろいろな！ 新しい生産者です。(有)アフロティア



農薬、化学肥料、除草剤を一切使用しない自家農園（南国にしがわ農園）でグアバ栽培に取り組み、グアバピューレ、グアバ茶、そしてグアバ葉エキスなどを使ったオーガニックコスメを開発販売しています。

グアバピューレ

樹上でぎりぎりまで熟させ、香りや糖度を最大限に引き出した完熟グアバをピューレにして冷凍。ビタミンC含有量はレモン果汁の約2倍。濃厚な香りと上品な甘み、様々なレシピでも映える鮮やかなピンク色が特徴です。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤
冷凍グアバピューレ	200g	900					
	500g	2,140					

南国にしがわ農園（高知県南国市）
原材料：グアバ果肉（有機JAS）

グアバピューレを使って作ってみませんか？

グアバシャーベット



【材料】

- グアバピューレ 200g
 - シロップ 水 40ml
 - グラニュー糖 40g
- （お好みで加減してください）

【作り方】

- ①グアバピューレにシロップ（水とグラニュー糖を火にかけて冷ましておく）を混ぜる。
- ②①を金属製のバットなどに流し入れ、冷凍庫へ。30分～1時間おきに1回、フォークで軽くかき混ぜて凍らせていくと完成。

グアバジャム



【材料】

- グアバピューレ 260g
 - 砂糖 120g
- （お好みで加減してください）

【作り方】

- ①鍋にグアバピューレと砂糖を入れて弱火で20分。時々かき混ぜながら煮詰めて出来上がり。

石油由来・化学合成成分を使用しない、できるだけシンプルな処方を実現 国産オーガニックコスメ「天海のしずくオーガニック」(有)アフロティア

高知の自家農園で農薬・化学肥料・除草剤を一切使用せず、徹底して自然栽培したグアバをはじめとする植物原料を使用しています。全成分の95%以上を天然由来原料で、全植物成分の90%以上にオーガニック原料を使用。基礎化粧品だけでなく、ファンデーションも付け心地がとても良いです。

※使用成分等はチラシをご確認ください。

オーガニックホイップソープ	150ml	2,376						プッシュするだけで出てくるきめ細やかな泡が、毛穴の奥の汚れまで浮かせ、洗顔後の肌に透明感としっかりと潤いを与えます。
オーガニックローション	120ml	3,240						国産植物の力を凝縮したとろみ化粧水。ふっくらとした透明感のある強く美しいお肌へ整えます。
オーガニックエッセンス	50ml	5,292						天然由来100%の保湿美容液。べたつきのないみずみずしい潤いと透明感をもたらします。
フィットシードオイル	10ml	3,456						驚くほどべたつかず、肌にすっと溶け込むようになじんだ後はオイルの成分が角質層の密度を高め、乾燥に揺るがないお肌を育みます。
ミネラルファンデーション	5g	3,456						自然な艶と立体感を与え、しっとりなめらかなセミマット肌に仕上がります。フィットシードオイルを加えれば、クリームファンデーションとしてお使いになれます。
トライアル5点セット	5点	2,268						ホイップソープ15ml、ローション10ml、エッセンス5ml、ミネラルファンデーション0.3g、フィットシードオイル2ml

高知のいろいろな！



飲みやすい、ノンカフェイン、安心（有機JAS・高知県の自家農園で徹底した自然栽培）

ジュジュグアバティー

極度の敏感肌だったご自身の体験から、安全安心な原料を厳選した化粧品が出来上がりましたが、美を追求すればするほど、やはり外側からのケア（化粧品）以上に、内側からのケアの大切さを実感したというアフロディアの社長西川きよさん。高知県の事業認定を受け、高知大学などの協力の下、商品化したグアバティーです。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
ジュジュグアバティー	5包	540						ティバッグなので、カップに手軽に、またやかんに2Lの水とティバッグ1包を入れて沸騰してから5分間煮出せば、たっぷり飲めてとても経済的です。 原材料：グアバ（有）アフロディア
	30包	2,808						

美味しくて安心！そしてポッコリをスッキリ



①糖の体内吸収を阻害

市販のグアバ茶に比べ、ポリフェノール含量及び

糖の体内吸収を担うα-アミラーゼを阻害する働きが高いことが明らかとなり、

飲料としての優位性が認められました。

②脂質の吸収を抑制

4つの市販ペットボトル飲料（ウーロン茶、プーアルウーロン茶、緑茶、グアバ茶）よりも高いリパーゼ阻害能を示すことが分かりました。

リパーゼは体内で脂質を分解する酵素で、この酵素に対して阻害能を有する食品は、脂質の吸収を抑制し、肥満を予防することが期待されています

土佐蒲鉾(高知市長浜) はも入り無燐(リン)竹輪



合成添加物不使用、でんぷん、卵白不使用。味付けは天日塩のみで魚肉本来の味の竹輪。そのまま丸かじりが最高です！

はも入り無燐竹輪	3本 (120g)	220						魚肉（スケソウダラ、はも、てんさい糖）、天日塩、みりん
----------	--------------	-----	--	--	--	--	--	-----------------------------

もんちゃん農園の手作り田舎こんにゃく

こんにゃくはそばの草木灰の灰汁を使った昔ながらの作り方で、ひばあちゃんとひじいちゃんが手作りしています。煮物や炒め物としてはもちろん、スライスしてわさび醤油、酢味噌など刺身こんにゃくとしてもいただけます。

手作りこんにゃく	1個 (130g程度)	130						もんちゃん農園（高知市土佐山） 原材料：こんにゃく芋（農薬不使用・土佐山産）、草木灰（農薬不使用・土佐山産）
----------	----------------	-----	--	--	--	--	--	---

土佐キムチのコチジャン、キムチ

一年中目にする漬物ですが、やはり白菜、大根が一番おいしい時期のキムチは格別です。この時期は、キムチチゲにするのもおすすめ。コチジャンはスティック野菜につけたり、アツアツごはんのに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。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。

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						
白菜キムチ（刻み）	250g	554						白菜（高知県／農薬・化学肥料不使用）、漬け材料（大根、唐辛子粉、にんにく、リンゴ、玉ネギ、黒糖、アミエビ、生姜、ごま、イカ塩辛、魚醤、松の実、昆布、天日塩
白菜キムチ（刻みなし）	600g	1,109						大根（高知県／農薬・化学肥料不使用）、漬け材料（唐辛子粉、にんにく、リンゴ、玉ネギ、黒糖、アミエビ、生姜、水あめ、ごま、イカ塩辛、魚醤、松の実、昆布、天日塩 ※原材料の一部にトウモロコシを含む
カクテキ（大根キムチ）	250g	554						
カクテキ（大根キムチ）	600g	1,109						



クリスマス特集



ムソーのクリスマス

価格はカラーカタログをご覧ください。

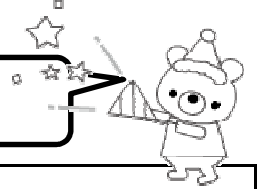
カラーカタログ有り 原材料等も別紙にてご確認ください

ご注文：カラーカタログにはさんである別紙専用注文書に記入し、お早めにご提出ください。

ご注文締切日：12月1日（木）12：00まで

パティスリー・ビオ

ラム酒に漬け込んだドライフルーツが入ったクリスマスにもぴったりのフルーツケーキです。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
フルーツケーキ	11cmのパウンド型1台	1,320						原材料名:放し飼い卵、よつ葉発酵バター、有機ドライフルーツ、有機アーモンド、北海道産小麦粉、洗双糖、ラム酒 賞味期限:お届け日から10日前後

さくらベーカリー



こだわり原料で作ったシトーレン。クリスマスらしい一品です。日が経つ

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
シトーレン	1個	1,369						国内産小麦粉、オーガニックレーズン、ドライフルーツ、くるみ、よつ葉バター、ビート糖、白神こだま酵母、ラム酒、天日塩、カルダモン、ナツメグ 賞味期限は、12月末日。早めに焼き上げて熟成させます。

アンディ

クリスマスらしいラッピングや抜型でのお届けです!

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
きなこの玄米粉クッキー	10個	396						きな粉たっぷり。キュートな形と食感が楽しい。 原材料：玄米粉・きな粉（高知県産）、なたね油、粗糖（喜界島）、自然塩（高知県産）
黒糖クッキー	12個	396						不思議食感と素朴な味わいが好評です。 原材料：小麦粉（九州産）、よつ葉バター、黒糖（沖縄産）、自然塩（高知県産）
塩ココナッツクッキー	12個	396						ココナッツの香りが最高です。 原材料：小麦粉（九州産）、玄米粉（高知県産）、有機ココナッツオイル、喜界島粗糖、自然塩（高知県産）
かぼちゃの玄米粉クッキー	12個	396						かぼちゃの優しい味わいが人気です。 原材料：玄米粉（高知県産）、小麦粉（九州産）、なたね油、粗糖（喜界島）、かぼちゃパウダー（北海道）、自然塩（高知県産）
コーヒーボール	12個	396						コロんとした丸くてかわいいコーヒーミルク味。 原材料：小麦粉（九州産）、よつ葉バター、粗糖（喜界島）、オーガニックコーヒー、自然塩（高知県産）

宇佐もん工房

そのままサラダなどにのせて、またトマトソースに併せてパスタにしたり、野菜と炒め合わせたりしても美味しいです。※冷蔵でお届けします。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
オイルサーディン	100g	432						エクストラバージンオイルをたっぷりを使った贅沢でヘルシーな商品です。 ローズマリーの香りが爽やかです。原材料：うるめいわし、食用オリーブ油、食塩、ローズマリー、唐辛子
トマトサーディン	100g	432						相性の良い高知県産の完熟フルーツトマトと合わせて煮込んでいます。 原材料：うるめいわし、トマト、玉葱、塩麹、にんにく、食用オリーブ油、食塩、タイム、ナツメグ
サラダサーディン	100g	432						塩麹とエクストラバージンオリーブオイルが絡みあい、ヘルシーかつ魚の旨みを十分に引き出しています。 原材料：うるめいわし、塩麹、食用オリーブ油、食塩、ローズマリー、唐辛子

TONTON & 下郷農協のごちそう食材 年末年始にいかがですか？

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
豚ロースブロック	約500g	379/100g						ローストポークにいかがですか？
冠地 鶏 丸体（中抜き）	約2kg	1,360/kg						手づくりのローストチキンはいかがですか？ 庫内が小さ目のオープンには、少し大きめサイズです。
牛肉	サーロインステーキ	1枚（170g）	2,426					●飼料 可能な限り遺伝子組み換えでない（Non-GMO）トウモロコシは収穫後に農薬を散布していない（PHF）ものを使用
	ヒレステーキ	2枚（90g×2）	3,507					
	モモステーキ	300g	2,655					
	モモブロック	約500g	883/100g					

お正月の準備も忘れずに



ムソーのお正月料理

カラーカタログをご覧ください

- 注文方法：カラーカタログにはさんである専用申込用紙に記入し、12月注文書と一緒に提出してください。
- ご注文締切：12月6日（火）12：00まで
- 価格：カタログ価格

⑤回目配送

ただしおせち料理「寿」、
「祝」、「春」セット、
「祝焼き鯛」は12月29日または30日、
「雅」、「彩」セットは12月30日に
ご自宅へ直送です。

黒豆もことこと煮ましょう

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
丹波黒豆	200g	1,302						ムソー。黒豆（丹波産）。おせち用素材。 丹波篠山は古くから黒豆の産地として名をはせる地。粒が大きく煮炊きしても皮がはがれにくく、何よりもかみしめたときの旨みが違います。

屠蘇散～お正月には欠かせません

中国三国時代に華佗という名医が十数種の薬草を調合して、酒に浸して飲んだのが始まりと言われています。
邪気を屠り、魂を蘇らせるところから「屠蘇」と名付けられ、「年の初めにこれを服するときは年中の災厄を避け、福寿を招く。」と伝えられています。
大晦日の夜、中袋より屠蘇散を取り出し、180ml（約1合）のお酒または本みりんに一夜冷たく浸しておき元旦、雑煮を祝う前に年少者より順次、新年の縁起と長寿を祈念してお召し上がりください。
（栃本天海堂HPより）

屠蘇散	1包	128						栃本天海堂。 原材料：陳皮・桂皮・白朮・山椒(花椒)・浜防風・丁子・桔梗
-----	----	-----	--	--	--	--	--	---

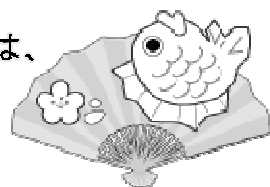
天竺舎の玄米もち、白米もち

今年は天竺舎のおもちが食べられます☆年末年始用に、いかがですか？



玄米もち	500g	645	⑤回目掲載	天竺舎。原材料：もち米、塩 冷蔵または、冷凍でお届けします。玄米もち、白米もち合せて30P限定です。注文数が多くなった場合は抽選になる可能性もありますが、ご了承ください。
白米もち	500g	645	⑤回目配送	

毎年年末に企画しています四万十のうなぎ、三陸水産の年末年始向けの品は、仕入れ先からメニューが届き次第チラシにてご案内致します。今しばらくお待ちください。



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！

12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

期間限定セール品多数！

《ライブコットン》

ライブコットンの日本の冬を温かく過ごすおすすめ商品

～二重織レグウォーマー発売10周年記念セール～

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き ただしセール品はチラシ価格



②回目注文書掲載 ③回目配送

年末年始のごちそう作りに役立つ人気のレシピ本、ハンドメイド、刺しゅうなどハンドメイド好きの方にお勧めの本がいっぱいです！

《ヘルシーメイト本コミ事業部》

①本の贈り物～文化出版局ギフトブックetc.

②2016.クリスマスギフトにおすすめのベストセレクション

会員価格：チラシ価格（税込）



③回目注文書掲載 ④回目配送

保存容器も、直火OKなので、便利です。

《Honey Ware》ホーロー調理器具、保存容器etc.

会員価格：カタログ価格（税込）の20%引き

台所で、食卓で大活躍しています。
ホーローの鍋はカラフルで、1つあるだけで台所仕事が楽しくなります。

保存容器は、お弁当箱として、またそのまま食卓に出せるデザインなので、とても重宝しています。
(会員のMさん)



⑤回目注文書掲載 1月①回目配送

ちくちくしくいふんわり優しい暖かさに癒される、キャメル

《山織》キャメル製品、オーガニックコットンパジャマ、フェルト鍋敷きなど

会員価格：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



保存版掲載P	品名	変更点	変更前	変更後
メーカー中止	しそひじきふりかけ（ムソー）、こどもせっけんハミガキ（シャボン玉石けん）、厚焼きせんべい（オーサワ）、卵雑炊（下郷）			
取り扱い中止	小玉こんにゃく（ヒバ食品）			