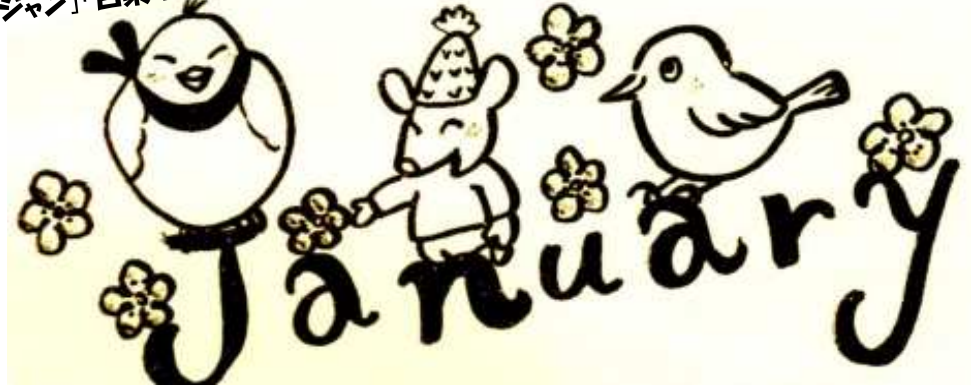


季節のとおき

- <P2~3>キャベツ、根菜・葉物、冬の野菜いろいろ。勇氣百倍農園さんも久々登場です！
 <P4>お待たせしました！もんちゃんちのいちごはじまります。
 井上正弘さんのみかん、今月のりんご「ふじ」、「サンふじ」
 <P5>1月の新共同購入品「ノースカラスのお菓子3種」、「ベルギーワッフル」、「タイ・カオソーイスーフ」
 <P6~8>高知のいいものいろいろ！
 野じ庵「猪肉」、「オーガニックコスメ 天海のしずく」、「グアバティ」
 農宿はこぼ「どぶろく」、土佐蒲鉾「はも入り無燐竹輪」、
 宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし「カルパッチョ」、「ぶっかけ漬け丼」、「つみれ団子」
 土佐キム子「自家製コチジャン」、「白菜キム子」、「カクテキ」
 <P9>成清海苔店特集
 <P10>井上スパイス特集
 <P11>手前味噌作レシピ
 <P12>1月の特別企画



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.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=ts>

1

2017

	日	月	火	水	木	金	土
1月①回目	1	2	3	4	5	6上弦	7
	← 冬季休業 (配送、事務所お休みです) →						
②回目 配送	8	9	10	11	12〇 満月	13	14
③回目 配送 予約米配送	15	16	17	18	19	20 下弦	21
④回目 配送	22	23	24	25	26	27	28 ● 新月
⑤回目 配送	29	30	31	2/1 2	3	4	上弦

2017年もどうぞよろしくお願ひします。

1月は、高知県香南市の山で獲った猪肉、土佐市のうるめいわしなど、高知の旨いもんいろいろ。冬野菜も、種類豊富になってきました。モリモリ食べて、寒い冬を乗り切りましょう！



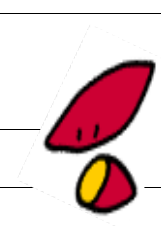
※宅配会員さんには1/23(月)に2月の注文書を発送予定です。

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。



野菜単品（高知県内）

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
七草（粥用）	1セット	323						お正月疲れの胃腸に七草粥はいかがですか？正雄さんの畑に生えている安全な野草を摘み、七草に足りない分は野菜を足してお届けします。	A
人参	300g	206						品種：向陽	AA
生姜	150g	258						品種：自家種	
田芋	300g	258						品種：自家種	
さつまいも	500g	335						品種：紅はるか	
白菜	1玉	217/kg						品種：きらぼし	
ブロッコリー	1個	258						品種：グリーンパステル	
キャベツ	1個	310						品種：輝岬	
カリフラワー	1個	258						品種：美里	
大根	1本	217						品種：冬職人	
ほうれん草	150g	206						品種：弁天丸	
菊菜	130g	206						品種：中太葉	
小松菜	150g	206						品種：ナナミ	
青ねぎ	120g	206						品種：自家種	
水菜	150g	206							
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	258/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。	
サニーレタス	1玉	206						品種：レッドファイヤー	
レタス	1玉	258						品種：シスコ	
わたなべ農園 （香美市）	囲い生姜	150g	267					品種：自家種・土佐一	AA
	囲い生姜（親）	400g	446						
	里芋	500g	387					品種：自家種・セレバス	
	キャベツ	1玉	452					品種：とくみつ	A
	人参	400g	236					品種：ひとみ・ちはま・彩誉・アロマレッド・ゆめはま	AA
	ジュース用人参	700g	323						
	ケール	2枚	232					品種：ジューシーグリーン	A
	ケール（お得用）	7~8枚	732						
	さつまいも	400g	228					品種：安納	AA
	さつまいも	400g	228					品種：紅はるか	



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
勇気百倍農園 (高知市)	弘岡かぶ	約400g	258						甘みがあって、とっても美味しい！	A
	白菜（オレンジ）	1個	516						品種：オレンジクイーン 中がオレンジの白菜。サラダでも。	
	ミニ白菜	1個	258						品種：タイニーシュシュ 使いやすいミニサイズの白菜。	
	パクチー	50g	194						スパイスのコリアンダーの葉です。ベトナムやタイ料理に使われることが多く、独特の香りは好き嫌いが分かりますが、らーめんやサラダに少し混ぜるだけで、アジア料理に早変わり！	
	カット白菜（紫）	1/4カット	39/100g						品種：紫奏子 紫色の白菜。サラダのいどりにどうぞ。	
夢産地 とさやま 開発公社	里芋	500g	279						農薬・化学肥料不使用 ※さつまいもの品種は選べません。	A
	さつまいも	500g	279							
	青ねぎ	100g	139							
	葉にんにく	200g	209							
	カットかぼちゃ	500gカット	209							
かざくる ま（高知市）	さつまいも	1kg	452						品種：土佐紅 農薬・化学肥料不使用	A
		500g	232							
	冬瓜	1個	129/kg							
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	
蒼空舎	原木しいたけ	1パック (170g)	258					四万十中流の大正町から切り出した原木クヌギを使い、増収剤などの薬剤を使用せず栽培しています。	A	

野菜単品（高知県外）

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							

もんちゃんいちご



土佐山門田さんより完熟いちごをお届けします。

「自分の子供が水洗いなしに、そのままいちごにかぶりついて安心して食べられるように」をモットーに、苗の時期には、やむを得ない場合には必要に応じて病害虫の薬剤散布をしています。開花後の農薬散布はしていません。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
いちご	200g	580						門田農園（高知市土佐山）。品種名：かおり野 農薬使用回数：7回（開花後は無し）	B

井上正弘さんの早生みかん

井上正弘	みかん	1kg	361					味が乗ってきてさらにおいしくなりました。	A A (有機JAS)
		2kg	658						
	お徳用みかん	2kg	439					皮が黒っぽくなったり、傷がありますが、食味には問題ありません。	
	ポンカン	1.7kg	774					うす皮ごと食べられるのがうれしい。	
	ネーブル	1.7kg	774					酸味甘味のバランスが良い。ネーブルとは“へそ”の意味だそうです。	
	徳用ネーブル	2kg	516					皮が黒っぽくなったり、傷がありますが、食味には問題ありません。	
	文旦	1.7kg	774					高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	
	セットみかん	1袋	1,097					柑橘類がいろいろ入って楽しいセット。	

※ハーベストオイル、ICボルドー（いずれも有機JAS認定農薬）を各1回/年ずつ使用



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。

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	②回目掲載 ③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。 2016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			
ふじ 田村農園 (青森県弘前市)	2.5kg程度 (バラ)	1,460	④回目掲載 ⑤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。 2016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			

1月の新共同購入品

ノースカラーズのお菓子

北海道産を中心とした国産原料100%、外国産パーム油を使わず、国産米油を100%使用しています。

「純国産 北海道米の野菜せんべい」

ふっくらとした生地に、ほのかな塩味で味付けをしています。野菜の味はそこまで強くないので、野菜嫌いのお子様にもお試しく下さい。



「純国産 北海道米の甘だれ醤油せんべい」

ふっくらとした生地に、甘じょっぱい味付けをしています。



「純国産 北海道ぼーろ」

北海道産のほうれん草とかぼちゃをまた、小さなお子さまにも人気のミルクが入っています。目にも楽しい3色のぼーろ、口に入るとほんのり甘さが広がります。

安心素材のワッフル クロスロード

国産小麦粉、国産バターと有機シュガーを使用し、ひとつひとつ手作りでオーブントースターなどで少し温めると、より一層おいしくお召し上がりになります。お好みでヨーグルトやジャムをトッピングしてください。



「国産小麦のベルギーワッフル バター」

バターの香り豊かなワッフルです。

「国産小麦のベルギーワッフル ココア」

丁寧に焼き上げたココアとバターの香り豊かなワッフルです。

「タイ・カオソーイスープ」 おそう商事

カオソーイはタイの北部（チェンマイ）の名物郷土料理。ココナッツミルクを使い、辛味・酸味・甘味が見事に調和の取れたカレースープです。米麺や中華麺などお好きな麺と一緒に本格派タイカレーラーメンをお楽しみください。揚げた麺をトッピングすると本格タイ料理風に。袋（レトルトパウチ）を封を切らずに熱湯に入れ5～7分間温めて、熱い間にお召し上がり下さい。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料
純国産 北海道米の甘だれ醤油せんべい	15g×5袋	260						うるち米（北海道）、米粉（日本）、醤油（大豆：北海道、小麦：北海道、食塩）、砂糖大根糖（北海道）
純国産 北海道米の野菜せんべい		260						うるち米（北海道）、米粉（日本）、にんじん、（北海道）、かぼちゃ（北海道）、米油（日本）、食塩（北海道）
純国産 北海道ぼーろ	100g	220						ばれいしょでん粉（北海道）、てんさい糖（北海道）、水あめ（日本）、卵（北海道）、脱脂粉乳（北海道）、全粉乳（北海道）、かぼちゃ粉末（北海道）、ほうれん草粉末（北海道）
ベルギーワッフル バター	1個	177						小麦粉（北海道他）、砂糖【蔗糖（沖縄、鹿児島、北海道他）、有機砂糖（パラグアイ）】、卵（鹿児島、愛媛、香川）、牛乳（静岡）、バター（九州）、蜂蜜（メキシコ）、パン酵母、食塩
ベルギーワッフル ココア	1個	177						小麦粉（北海道他）、砂糖【蔗糖（沖縄、鹿児島、北海道他）、有機砂糖（パラグアイ）】、卵（鹿児島、愛媛、香川）、牛乳（静岡）、バター（九州）、ココアパウダー（アフリカ、東南アジア）、蜂蜜（メキシコ）、パン酵母、食塩
タイ・カオソーイスープ	230g（1食分）	492						有機ココナッツミルク、野菜（玉ねぎ、たけのこ）、有機カオソーイペースト（有機ココナッツミルク、有機唐辛子、有機シャロット、有機ターメリック、有機砂糖、有機大豆、食塩、有機コリアンダー、米油、カルダモン）、鶏肉、ナンプラー（魚醤（魚介類））/酸味料（クエン酸）

高知のいろいろな！



猪肉(高知県香美市) 野じ庵

猟師の野尻さんが罾猟で捕り、捌いた猪肉。丁寧に処理されているので、生臭みもなくとてもおいしいです(鹿肉も出荷準備が整い次第ご紹介します)。※すね肉以外はスライスでご紹介していますが、ブロックでも600g以上でお届けできます。希望部位と希望量目(600g以上100g単位)を特注記入欄にお書きください。価格はスライスよりも50円/100gお得です。

②回目注文書掲載 ③回目配送

野じ庵の野尻さんより

最近ジビエという言葉を見たり聞いたりすることが多いと思いますが、ジビエとは狩猟によって捕獲された野生鳥獣肉のことです。

もちろん家畜として飼っているわけではないため、個体によって様々な味を見せるのが特徴です。ここで販売しているお肉は猟師が自信を持って食べていただきたいと思う猪肉です。

イノシシを罾猟で捕獲し生きたまま血抜きを行うため、獣臭さや血の臭みはありません。

イノシシ肉は牛肉や豚肉よりもタンパク質が豊富で鉄分は牛、豚の3倍以上です

部位ごとによってお肉の柔らかさや味は異なってきます。

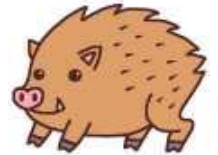
おすすめの食べ方を教えてもらいました。

背ロース(スライス)
100g 126円

背骨の両側に沿って付いているお肉です。イノシシ肉で一番柔らかい部位です。皮側に脂がのり、炭で焼いて食べるのが極上の贅沢な食べ方です。薄くスライスされているものであれば、しゃぶしゃぶにして食べるのもおすすめです。

肩ロース(スライス)
100g 126円

両肩に付いているお肉です。お肉に脂のさしが入っており、焼いて食べるとジューシーな味わいです。



バラ(スライス)
100g 594円

お腹周りのお肉です。脂が多く、大きい個体になると脂とお肉の層が三層になる物もあります。炒め物や汁に入れても美味しく食べられます。

モモ(スライス)
100g 594円

足のお肉です。他のお肉より少し弾力があります。焼いていただいても、もちろん美味しく頂けますが、猪汁など時間をかけて煮るとお肉が柔らかくなり、また違った食感が楽しめます。

すね肉(ブロック)
500g 1,320円

煮込み用のモモの筋や筋肉の部位です。これは長時間煮ていただくことによってお肉が柔らかくなり、出汁が出て深みのある猪汁や煮込みが楽しめます。



高知のいもいろいろ！



お待たせしました！ 農宿 はこばのどぶろく(高知県四万十町)

大正町の静かな山あいの集落にある農家民宿です。丹精込めた自家米（減農薬）でどぶろくを作って泊まり客に提供しています。その味はさわやかな辛口。酒飲みの舌にも絶品の味だとか。

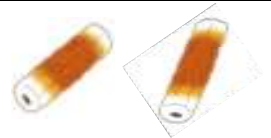
「一昔前まで濁酒は農家の自家用酒として密かに作られ、その味を楽しまれて来ました。

作った人によって様々な味が生まれ、あの叔母ちゃんのは酸っぱい、あそこのは甘いと評価され個人名のついた名前で呼ばれて来ました。今は濁酒特区として製造する事が法律で認められ各地で農家が製造しています。7年前シチリアを旅行したさい現地の農家民宿に宿泊したときそのワインを戴きました。私たちに置き換えれば濁酒です。その時私も濁酒を作ってみようと思いました。私の作ったお米、ここの水、蔵元がある点ではワインと同じです。皆さんのお気に入りの一つに加えて頂ければ幸いです。]

(農家民宿 はこば <http://park7.wakwak.com/~hakobas>)

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
まいまいしゅ (辛口)	300ml	715						米(高知産)、麴、水 賞味期間：一年 常温保存
	720ml	1,625						

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
----------	--------------	-----	--	--	--	--	--	-----------------------------

宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし

人気のオイルサーティンもお忘れなく！

鮮度抜群の宇佐の一本釣りうるめいわしを発信するプロジェクトにより、2011年に設立されたうるめいわし専門の『宇佐もん工房』。漁港にはぼ併設する形になっており、水揚げ後は最速のルートで工房へ持ち帰り加工しています。ぶっかけ漬け丼、カルパッチョは解凍してそのまま、つみれは汁物などに入れてお召し上がりください。

一本釣りうるめいわし ぶっかけ漬け丼	60g×2	500	④回目 掲載 ⑤回目 配送	解凍し炊き立てご飯にかけるだけで、地元でしか味わえない新鮮な特製たれ漬け丼がいただけます。 原材料：うるめいわし、みりん、醤油(大豆、小麦を含む) かつお節、米
一本釣りうるめいわし のカルパッチョ	50g	280		薄くスライスしたうるめいわしをオリーブオイルと塩につけてあります。サラダなどのトッピングにしてお召し上がりください。 原材料：うるめいわし、食用オリーブ油、食塩
一本釣りうるめいわし 100%つみれ団子	8玉	324		そのまま、お鍋やお汁に使用出来る便利な団子タイプです。うるめいわしの味わいが濃く、すり身自体からもダシも出る本格的なこだわりすり身の仕上がりです。 原材料：魚肉(うるめいわし100%)、玉葱、葱、鳥皮、片栗粉、食塩、酒、砂糖、胡椒

土佐キムチのコチジャン、キムチ

材料にこだわってキムチづくりをする土佐キムチさん。特に土といのち用には、農薬、化学肥料不使用の野菜を使用しています。今の時期はキムチ鍋も美味しいですね。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。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。

自家製 コチジャン	100g	378						もち米(高知県南国市・溝渕純一)、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						
カクテキ(大根キムチ)	250g	554						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)
カクテキ(大根キムチ)	600g	1,109						※原材料の一部にトウモロコシを含む

高知のいろいろな！



もうお試しいただきましたか？(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。

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、12月に配布しましたチラシをご覧ください。お手元にない場合は、事務局までお知らせください。

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

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テ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です。

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)アフロティア
	30包	2,808						

美味しく安心！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。

好評企画

本当に美味しい海苔に出会いました。

成清海苔店 (福岡県柳川市)

の秋芽一番摘み海苔

毎回大好評をいただいている成清海苔店の海苔。

「本物の海苔のおいしさを伝えたい」成清海苔店が扱うのは、噛みごたえがあり、サクッと切れ、口のなかでとろけるのが特徴の秋芽一番摘みのみ。中でも全国最初に食味検査を導入した皿垣漁協の海苔はぜひ味わってほしいといひます。

焼きから、品質チェックまで、一人でこなす、代表の成清忠さん。

味付海苔や、ふりかけなどに使用する原材料も、

食品添加物、化学調味料を一切使用せず、素材の味を大事にしています。

⑤回目注文書掲載
2月①回目配送

有明海産の海苔の特徴

海苔養殖用のアミを固定（支柱方式）しているため、満潮時は網が海水中に浸かり、干潮時には海面上に出ます。天日にあたることで、アミノ酸が生成され、色は赤めですが、旨みがあり口どけがよく柔らかいのが特徴です。

一方、その他の産地は浮き流し方式で、四六時中海水に浸かった状態のため、黒く艶が出るが、海苔が固くなり、寿司などに向く海苔となります。

秋芽一番摘みって？

有明海の海苔養殖のシーズンは10月の種付けに始まります。種付け後11月中旬ごろに、まさしく一番最初に摘み取られる海苔のこと。アミノ酸含有量が有明海産の中でも特に高く旨みがあり、柔らかい。

皿垣漁協について

味と食感にこだわって、量より質の海苔作りをする漁協。そのために、色艶という見た目で決めていた海苔の等級に実際に食べて味をチェックする食味検査を全国で最初に導入。

また、なるべく若い芽のうちに摘み取り、歩留まりが悪くても（成形の際に水と流れてしまえる枚数が少なくなってしまう）、細かくミンチすることで、サクとした食感を追及しています。

品名		容量	会員価格	特徴・原材料
限定皿垣焼漁海協海苔産	優等	全形10枚	1,592	数ある海苔の各付け等級の中でもその最高ランクの称号（優等）を受けた、成清海苔店自慢の焼き海苔です。
	焼海苔	全形10枚	709	シャキシャキとしていて口に含むとやわらかく、味がある。味は漁協のお墨付きです。
寿司はね焼きのり		全形10枚	405	色、艶は他の品と比べ劣りますが、味は一番摘みならではの旨みがあります。
おにぎり用焼海苔		2つ切り10枚×3袋 全形15枚分	709	おにぎりをちょうど一つ巻ける大きさ。チャック付きの小袋入りなので、そのまま行楽やお弁当のお供にどうぞ。
カット焼海苔青のり混り		8つ切り80枚入り 全形10枚分	709	一番摘みの海苔特有の甘み旨みに加え、青のりの香りが口の中に広がります。希少価値のある海苔です。
焼ききざみ海苔		20g	405	様々な料理の薬味、お供に。もちろん、秋芽一番摘み特有の香り、口溶け、旨みはそのまま。
味付海苔	味付けおかず海苔	8つ切り5枚×12束 全形7.5枚分	405	海苔の味を引き出す味付けを重視し、調味料を厳選しています。 調味料原材料：砂糖、発酵調味料（味の母）天塩、干しエビ、昆布、△ロアジ、醤油、かつお節、唐辛子
	韓国風味付塩焼海苔	4つ切り20枚 全形5枚分	405	ごま油と塩だけで味付けをし、本場の味を醸し出しました。 調味料原材料：ごま油、塩
ふりかけ	えびふりかけ	50g	318	国産のアミえびたっぷり使用。香ばしくて深みのある味。 アキアミ、海苔、かつお節、ごま、発酵調味料（味の母）、醤油、砂糖、塩、昆布、唐辛子
	味のりふりかけ	50g	318	秋芽一番摘みの味付け海苔、きな粉をまぶしたごまなど、栄養たっぷり。 海苔、ごま、大豆（きな粉）、砂糖、発酵調味料（味の母）、醤油、天塩、昆布、△ロアジ、かつお節、唐辛子
	梅かつおふりかけ	50g	376	ゆかり、梅肉をかつお節と合わせた、さっぱり下味が食欲をそそります。 鰹節、しそふりかけ（ゆかり）、海苔、梅肉、ごま、発酵調味料（味の母）、醤油、砂糖
	鮭ふりかけ	40g	405	鮭フレークと有明海産秋芽一番摘み海苔の出会いは、ごはんにピッタリ。 鮭（北海道）、海苔、ごま、かつお節、発酵調味料（味の母）、醤油、砂糖、塩



おせちの後にはカレーもね！ 井上スパイス特集

年末年始のごちそうの後には、カレーや、スパイスの効いた料理が食べたくなりませんか？
※井上スパイスのスパイスは、次回取り扱いは7月を予定しています。
また、各種単品のスパイス類は、残念ながらメーカー中止となりました。

ルー・ミックススパイス

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。

②回目注文書掲載
③回目配送

品名	容量	会員価格	備考
オーガニックカレールー（中辛）	120g	651	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	507	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	355	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
ホットワインスパイス	13g	203	1パックでカップ約2杯分のホットワインができます。 赤ワインを温めた甘い飲み物ですのでお酒が弱い方でもお楽しみいただけます。 リンゴのコンポートなどにも応用できますよ。 原材料：シナモン、クローブ、オレンジピール、粗糖
王様のチャイスパイス	19g	203	1パックでティーカップ約2杯分、湯と牛乳をご用意していただくだけで、とっても簡単にチャイができるスパイスです。 原材料：粗糖、紅茶葉、シナモン、カルダモン、フェンネル、フェヌグreek、アニス、メー
ピクルススパイス	20g	203	酢と水を用意し、本品を加え沸かします。 冷めてから、野菜を漬けて2日間冷蔵庫で寝かせたらできあがり！ 原材料：砂糖、自然塩、赤唐辛子、ローレル、黒胡椒、ディル、ガーリックフレーク
シナモンシュガー	30g	147	最高級ベトナム産シナモンに3種類の砂糖をブレンド。 コーヒー、ドーナツ、フレンチトースト、焼きリンゴなど、お菓子やパンにもおススメ。 原材料：三温糖、シナモン、果糖、グラニュー糖
王様のタンドリーチキンスパイス	15g	203	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
ジャンバラヤ用スパイス	11g	203	岩塩、パプリカ、ガーリック、クミン、黒胡椒、唐辛子、オレガノ、タイム

作って
み
か
せ
ん
か
？

ジャンバラヤ用スパイスを使って ほどよくスパイシー！ジャンバラヤ

【材料（4皿分）】

米2合、ソーセージ4本、鶏モモ肉1/2枚、玉ねぎ1/2個、トマト1個、ピーマン1個、オリーブオイル大さじ2、ジャンバラヤスパイス1個

【作り方】

- ①米を調理の30分以上前にといで水に浸しておきます。
 - ②ソーセージは厚さ1cmの輪切り、鶏モモ肉は1.5cm角、玉ねぎ・トマト・ピーマンはcm角に切ります。
 - ③米の水をいったん切り、炊飯器に移してトマトを加え、2合の線まで水を加えます。
 - ④フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎ、鶏肉、ソーセージ、ピーマンを炒め、ジャンバラヤスパイスを加えよく混ぜます。
 - ⑤③に④を加え、普通に炊飯します。
- 炊き上がったら全体を混ぜて 出来上がりです♪
*塩など調味料もすべて入っているので、味付けはこの1袋でカンパキ

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。

手前みそを作ろう！

土といのち 1月の企画
「味噌づくり体験」
1月22日(日) A:M10:00
～ 高知市西部健康福祉セン
ターにて行います。ぜひご参
加ください！

下郷味噌づくりセットを使って手前みそを作ってみませんか？
作り方は、意外に簡単！少々時間はかかりますが、自分で作ったお味
噌は何と言っても美味しい！
同じ材料で作っても、作る人、季節、気温、保管場所で出来上がりの
味も様々。
出来上がりを待つのもまた、楽しみです。

●材料(出来上がり量約4.5kg)

下郷味噌セット1セット

こうじ2kg、大豆900g、塩1kg(セットの残り550gは重しに使う)
道具かめ

●作り方

①大豆は洗って、3倍の
水に一晩つけてから、
柔らかく煮る。
沸騰してくると、ぶく
ぶくとアクが出てくる
のですくいと、さし
水をしながら煮る。
煮加減は親指と薬指で
大豆を縦につまみ、楽
につぶれるくらい。



②柔らかく煮えたら、
大豆をざるにあげる。
煮汁は400ccほど捨て
ずに取っておく。
※圧力釜を使う場合は、
最初ふたをせずに火に
かけ、アクを取ってか
らふたをし、15分ほど
圧力をかけ、火からお
ろして20分おく(時間
は鍋によって違いま
す)

③煮汁を切った大豆を
マッシャーや、すりこ
ぎでつぶす、または厚
手の袋に入れて足で踏
むなどして、大豆を丁
寧につぶす。



④麴は両手でパラパラ
ともみほぐし、塩
(400g)とよく混ぜ
ておく。

⑤大豆が人肌ほどに冷
めたら、③に④を加え
て丁寧に混ぜ、全体が
パラついたり麴がパラ
パラとするようなら、
とっておいた煮汁を少
しずつ加え、しっとり
と一つにまとまる固さ
に調節する。麦麴の方
が水分を吸うので、多
少大目に加えておいた
方が良いでしょう。

⑥両手で握れるくらい
の硬さになったら、お
にぎり状に固めて空気
を抜き、カメにたたき
つけるように入れて、
みその間に隙間ができ
ないようにしっかり詰め
る。



⑦表面を平らにして、
上に残りの塩(50g)
をふりしく。その上に
空気が入らないように
ラップで覆う。残りの
塩(550g)をビニール
袋に入れてしっかり
結び、重石として使っ
てもよい。

★詰めるときのコツ

- ・とにかく空気を抜くように。
- ・空気に触れそうな部分にはふり塩をする。

⑧かめの口に紙をかぶ
せ、ひもで縛っておく。
3か月以上熟成させる。

★おまけ

余った大豆の煮汁でご
飯を炊いたり、スー
プの出しとして使うと
おいしいですよ。

②④回目注文書掲載
③回目、⑤回目配送

品名	価格	備考
手前みそセット(米麴)	3,581	国内産米こうじ2kg、大豆900g、塩(シママース)1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。
手前みそセット(麦麴)	2,644	国内産麦こうじ2kg、大豆900g、塩(シママース)1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。

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！

1月特別企画品



翌々週配送

ご注文は注文書P4へ！

②回目注文書掲載 ③回目配送

大特価チラシ！秋冬のお買い得商品が満載！

《山織》

①キャメル、メリノウール製品、電気を使わずあったかパッドetc.

②キャメル製品、日本の陶器、常滑焼、美濃焼、万古焼

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（税込）



③回目注文書掲載 ④回目配送

気持ちのいい毎日。オーガニックコットンに包まれて心地よく、暖かく♪

《PRISTINE》

オーガニックコットンのインナー、カーディガン、シャツetc.

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き



④回目注文書掲載 ⑤回目配送

取っ手やつまみの交換、メンテナンスや修理など万全のアフターサービス。

《宮崎製作所》MIYACO オブジェシリーズ ステンレス鍋

会員価格：チラシ価格（税込）の20%引き

台所で、食卓で大活躍して
います。

小さいサイズの蒸し器もある
ので、野菜をちょこっと
蒸してホットサラダを作っ
たりするのもとても便利
です。

（会員のMさん）



⑤回目注文書掲載 2月①回目配送

素肌に着たい心地よさで大人気です！

《ファナビス》ウールガーゼのセーター、マフラー、がら紡タオルetc.

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
未掲載	タイ・レッドカラー/タイ・グリーンカラー	原材料	有機フェンネル	有機クミン
メーカー中止	水の彩S（彩生舎）←在庫限りで終了、あたりめロール（山栄）			
取り扱い中止	きんぴらこんにやく（ヒバ食品）		取扱い休止	想茶石鯨（四国健商）