

# 季節のとおき

- <P2~3> 正雄さんのグリーンセロリ、わたなべ農園の人参、勇氣百倍農園さん 今話題のパクチー、かざぐるまの便利なカット冬瓜、のぼる農園のいろいろ大豆、いんげん豆セットetc。  
 <P4> もんちゃんちのいちご、井上正弘さんのみかん、今季最後 りんご「ふじ」、「サンふじ」  
 <P5> 2月の新共同購入品 今月限り「よつ葉のチーズフォンデュ」、「ノースカラースのおつまみ4種」、「有機蒸し豆」、「有機コーヒーのカシューナッツコロン」  
 <P6~8> 高知のいいものいろいろ！  
 パティスリーピオ「ヘーゼルナッツとチョコのバターケーキ」、寛葉「グラノーラ」「クッキー」  
 「オーガニックグアバティ」、土佐蒲鋒「はも入り無磷竹輪」、もんちゃん農園「手作りこんにやく」  
 土佐キムチ「自家製コチジャン」「白菜キムチ」「カクテキ」、野じ庵「猪肉」、  
 <P9> きとうむら特集  
 <P10> アリサン特集～ピープルツリーチョコレートもあります！  
 <P11> ナチュラル花粉対策  
 <P12> 2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**

2

2017

E-mail: [k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp](mailto:k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp)

ホームページ: <http://tuchitoinochi.iusthpbps.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
2月①回目	5	6	7	8	9	10	11 ○ 満月
②回目 配送	12	13	14	15	16	17	18
③回目 配送 予約米配送	19 ☾ 下弦	20	21	22	23	24	25 2月の企画
④回目 配送	26 ● 新月	27	28	3/1	2	3	4

毎日寒い日が続いていますね。お肌や髪の毛の乾燥も気になる季節。ご要望が多かった土佐清水の足摺椿(椿油)100ml 1,584円が入荷しました！  
注文書P3に掲載されていますのでどうぞご注文ください。在庫品ですので、掲載されていない場合は特注欄にてお受けできます。

※宅配会員さんには2/20(月)に3月の注文書を発送予定です。

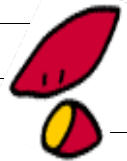
農産物は天候に左右されるため、お届けが遅れたり欠品になったりする可能性があります。ご了承くださいませ。

ご注文いただいた野菜が欠品でも、他の生産者の同じ野菜であれば出荷できる場合があります。代替のものでも配送をご希望の方は注文書P1のチェック欄に☑をお願いします。※ただし容量・価格は生産者によって変わります。



## 野菜単品（高知県内）

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)	人参	300~350g	206				品種：向陽	AA (有機JAS)
	大根	1本	217				品種：味職人	
	さつまいも	500g	335				品種：紅はるか	
	田芋	300g	258				品種：自家種	
	生姜	150g	258				品種：自家種	
	青ねぎ	130g	206				品種：自家種	
	かぼちゃ（万次郎）	1個	516/kg				品種：万次郎	
	サニーレタス	1個	206				品種：レッドファイヤー	
	レタス	1玉	258				品種：シスコ	
	キャベツ	1個	310				品種：あやひかり	
	白菜	1玉	227/kg				品種：黄芯・きらぼし	
	ブロッコリー	200g	206				品種：グリーンパラソル	
	グリーンセロリ	1株	619				品種：トップセラー	
	グリーンセロリ	バラ200g	206					
じゃがいも	400g	206				品種：出島		
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	350g	206				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	310				人参規格外：B品・割れ/折れ/大・小/虫食い/擦りキズ/変形/皮目の変色有り等があるため、お買い得です。ジュース、加工品などに。	
	人参 規格外	5kg	1,613					
	ケール	2枚	232				品種：ジュシーグリーン	A
	ケール（お得用）	7~8枚	732					
	さつまいも	600g	335				品種：安納	AA
	さつまいも	600g	310				品種：紅はるか	
	白葱	2~3本	258				品種：龍ひかり・群翠・森の奏で	AA
	じゃがいも	400g	258				品種：アンデス・デストロイアー	
勇気百倍 農園 (高知市)	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。	A
	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れますが、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！	



## 野菜単品（高知県内）

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
夢産地 とさやま 開発公社	里芋	500g	279					農薬・化学肥料不使用 ※里芋・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	209						
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	
かざくる ま(高知 市)	ほうれん草	200g	168					農薬・化学肥料不使用	A
	サニーレタス	130g	129					カット冬瓜：かぼちゃの煮物サイズにカットしたものです。皮もむいてあるので、そのまま調理でき、とても便利です。冷蔵庫で2日ほどは保存可能です。	
	カット冬瓜	700g	258						
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
------	-----	-----	-----	--	--	--	--	----------------------	----------------

## 新豆です！のぼる農園(土佐町)

黒・白・赤・緑と目にも楽しい大豆、インゲン豆を3袋セットにしました。少しずつ混ぜてごはん炊き込んだり、茹でてそのままはもちろん、サラダや煮物、肉と一緒にトマト煮にするなど、いろいろに楽しめます。朝夕の寒暖差が大きい嶺北育ちのお豆は、甘みを蓄え、本当においしいです。

いろいろ大豆、インゲン豆セット	100g× 3P	780						大豆（白、黒、黒小粒、茶、赤、赤小、青、青小）、インゲン豆（銀不老豆、石垣豆）の10種類の中から3種類をセットにしてお届けします。豆の種類はお選びいただけませんので、ご了承ください。 農薬・化学肥料不使用	A
-----------------	-------------	-----	--	--	--	--	--	---	---

30セット限定です。ご注文多数の場合は欠品となる可能性がありますので、ご了承ください。



### いろいろお豆で、簡単炊き込み豆ご飯！

さっと洗った豆を米と一緒に水につけて一晩おく（水は豆の分量分増やす）。塩、酒を少々加えて、普通に炊く。

※米を水につけずに炊く場合は、豆を水で戻し、ざるに上げて米と一緒に炊く。（漬けた水は捨てないで、炊飯に使ってね。黒大豆などは漬けた水を使うと赤飯のようになっておいしいですよ！）

# もんちゃんちのいちご



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が、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	備考	基準
いちご	200g	480					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。	
	徳用文旦	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。	
	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	①回目 掲載 ②回目 配送	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 B品 田村農園 (青森県弘前市)	2.5kg程度 (バラ)	1,250	③回目 掲載 ④回目 配送	B品：形の悪いもの、皮に傷があるものなど。食味に影響はありません。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	2,450			
	10kg箱入り	4,300			

# 2月の新共同購入品

## 「チーズフォンデュ」 よつ葉乳業

風味豊かなチェダー、コク深いゴーダ、糸引きの良いモッツアレラ、北海道十勝産の3種類のナチュラルチーズをフォンデュ用にブレンドし、いろいろな食材に合うように仕上げました。  
 チーズと添付の小麦粉を混ぜ、辛口の白ワインまたは、牛乳を加えて弱火にかけるだけ。とろとろに溶けたチーズに、一口大に切ったフランスパンや、ゆでたジャガイモ等、お好みの具材をからめていただくスイスの伝統料理を、ご家庭でもお楽しみください。専用鍋がなくても、小さな土鍋とカセットコンロで代用できますよ。

今月限り  
ですよ～



## ノースカレースのおつまみ

残念なことに、おつまみには合成保存料などの添加物が多く使われがちです。ノースカレースのおつまみは、大人だけではなく、お子さんも喜んで食べられるソフトで、優しい味の珍味です。

### 「北海道ソフトあたりめ」 「北海道皮付さきいか」

昆布だし、かつおだし、しいたけだしの3種のだしで、口の中に贅沢な旨みが広がります。柔らかくなるようにローラーをかけてあるので食べやすいです。

あたりめと違うのは、ポイントしている点です。より一層の柔らかさを生み出します。また、あたりめよりも少し甘みがあります。

### 「北海道鮭とば」

鮭を時付けし縦に細く切って乾かした、北海道ではおなじみの、鮭のおつまみです。



### 「北海道パリポリ昆布」

パリッ！ ポリッ！ とかる～い、驚きの食感です！！ 昆布は、道東産の榊前昆布を使っています。榊前昆布とは、1年に1カ月しか収穫できない、とても貴重な昆布です。



## 有機蒸し豆 だいずデイス

蒸しているから、おいしさと栄養が違います。すでに発売中の蒸し大豆、蒸しミックスビーンズも人気です。

### 「蒸しひよこ豆」

有機栽培ひよこ豆を100%使用し、柔らかく蒸しあげています。ほくほくした食感がカレーやサラダにぴったりです。

### 「3色の蒸しキヌア」

香ばしい香りとおもち食感が、細かく切った野菜と一緒にドレッシングで和えたり、スープにぴったりです。

## 「有機コーヒーのカシューナッツコロ」 大興

カシューナッツをベースにして、有機コーヒー・てんさい糖・卵を原料に、サクッとかわいいひとくちサイズに焼き上げました。

コーヒーのほろ苦さとナッツの香ばしさ、口どけのよい甘さの絶妙にハーモニーは、クセになる美味しさです。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
チーズフォンデュ	210g	696					チーズ(200g)：生乳、食塩 添付小麦粉(北海道産)10g
有機蒸しひよこ豆	85g	246					有機ひよこ豆、食塩、有機米酢
3色の蒸しキヌア	60g	246					有機白キヌア、有機赤キヌア、有機黒キヌア
有機コーヒーのカシューナッツコロ	80g	256					カシューナッツ、甜菜糖、鶏卵、有機インスタントコーヒー/膨張剤(重曹)
北海道ソフトあたりめ	63g	693					いか(北海道産)、砂糖大根糖(北海道産)、食塩(国産)、さんま魚醤(国産)、昆布だし(北海道産)、かつおだし(国産)、椎茸だし(国産)
北海道皮付さきいか	63g	693					いか(北海道産)、砂糖大根糖(北海道産)、食塩(国産)、さんま魚醤(国産)、昆布だし(北海道産)、かつおだし(国産)、椎茸だし(国産)
北海道鮭とば	52g	541					鮭(北海道産)、砂糖大根糖(北海道産)、食塩(国産)、昆布だし(北海道産)、かつおだし(国産)、椎茸だし(国産)、さんま魚醤(国産)、米黒酢(国産)
北海道パリポリ昆布	35g	541					昆布(北海道産)、砂糖大根糖(北海道産)、米黒酢(国産)、さんま魚醤(国産)、昆布だし(北海道産)、かつおだし(国産)、椎茸だし(国産)



# 高知のいろいろなものいろいろ！

## パティスリーバイオ

有機ヘーゼルナッツをたっぷりと贅沢に使用しています。甘さをかなり抑えているので、甘すぎるのが苦手な方へのプレゼントにもぴったりです。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
ヘーゼルナッツとチョコのバターケーキ	11cmのパウンド型1台分	1,320					原材料名:放し飼い卵、有機ヘーゼルナッツ、よつ葉発酵バター、有機チョコレート、北海道産小麦粉、洗双糖、有機バニラビーンズ 賞味期限:一週間前後

## 好評！恵菓(高知県土佐町)のグラノーラとクッキー

「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。グラノーラには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。今回の新作クッキーも素材味を大切にしたやさしい味です。

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・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・粗製糖・メープルシロップ・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（メー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・紅茶りんご	100g	594					土佐町産りんごを天日干しし、紅茶と合わせました。サクサクのりんごチップが美味しいです。季節限定商品です。 原材料：有機オートミール（米国産）、全粒粉（香川石臼挽き）、小麦粉（香川石臼挽き）、菜種油（国産圧搾法）、有機メープルシナモン、粗製糖、有機カシューナッツ、有機アーモンド、有機かぼちゃ種、りんご（土佐町産）、有機クランベリー、有機紅茶、天日塩（カンホア）
ココアジンジャークッキー	30g	304					有機ショウガのすりおろしとココアを合わせた大人のクッキーです。 原材料：小麦粉（香川石臼挽き）、全粒粉（香川石臼挽き）、粗製糖、菜種油（国産圧搾法）、有機ココアパウダー、ハチミツ（土佐町産）、有機ショウガ、天日塩（カンホア）
焼き芋クラッカー	3×5cmが5枚	238					自家製無農薬さつま芋を焼き芋にしてペースト状にしてから生地練り込みました。サクとした食感、焼き芋の優しい甘みが後を引きまます。 原材料：小麦粉（香川石臼挽き）、さつま芋、菜種油（国産圧搾法）、天日塩（カンホア）

## 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
----------	----------	-----	--	--	--	--	-----------------------------

# 高知のいいものいろいろ！

オーガニック化粧品「天海のしずく」は①回目注文書P3に掲載されています。



## ジュジュグアバティー

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)

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	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。



## もんちゃん農園の手作り田舎こんにゃく

今季最後です！

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。

手作り田舎こんにゃく	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

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					
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) ※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)	600g	1,109					

# 高知のいいものいろいろ!

今月でいったんお休みに  
します。



## 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お得です。

④回目注文書掲載 3月①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。







# きとうむら特集



高知県との県境にある徳島県那賀郡那賀町の旧木頭村地域で、農薬を使わずに栽培される柚子や大豆を使った品々です。なかでもクラシックショコラは大人気。



人気のクラシック  
ショコラです。

②回目配送

品名		容量	会員価格	備考
クラシックショコラ		260g	1,563	おからのケーキですが、おからを感じさせない濃厚でしっとりとした口当たりが人気です。 オーガニックチョコレート（フランス産）、PHF卵（徳島産）、国産大豆、オーガニックココア（ブラジル産）、菜種油。
柚子マンジェ		8個	1,250	柚子とバター風味が優しい手作りケーキ。しっとりした生地をほおぼると、フレッシュな木頭柚子の香りが、お口いっぱいひろがります。 原材料：小麦（九州産）、鶏卵（徳島産／非遺伝子組換えPHF飼料）、バター（北海道産）、粗製糖（種子島産）、柚子（木頭産）、柚子ジャム（木頭産柚子、北海道産ビートグラニュー糖）
おからクッキー	プレーン	47g	274	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">お徳用サイズが人気です。</div> 国産小麦、安心卵、国産おからを練りこんで焼き上げた硬いクッキー。歯とあごに心地よい刺激がくせになります。 共通原材料：小麦（国産）、卵（PHF卵）、大豆（国産大豆／非遺伝子組み換え）、菜種油（圧搾法一番しぼり）、粗糖（国産）、以下それぞれ：柚子（木頭産）、黒ごま（木頭産含む国産ごま）、やまもも、よもぎ
		270g	1,022	
	柚子	47g	274	
	ごま	47g	274	
	やまもも	47g	274	
	よもぎ	47g	274	
柚（ゆ）ジュレ		180g	230	天然水（きとうむら）、甜菜糖、ゆず皮・ゆず果汁（きとうむら）、寒天（国産）
山（やま）ジュレ		180g	230	天然水（きとうむら）、甜菜糖、やまもも（徳島県）、ゆず果汁（きとうむら）、寒天（国産）
柚子ドレッシング		120ml	677	柚子果汁、グリーンナッツオイル、醤油、国産蜂蜜、塩、根昆布、唐辛子、純米酒。オメガ3の含有の多い、グリーンナッツオイルを使用。加熱をしていないのでオメガ3の成分がそのままとれます。
柚子マーマレード		250g	700	パンに。熱いお湯で割って柚子茶にも最適。／契約栽培柚子（木頭産無農薬無化学肥料栽培）、国産はちみつ、北海道産ビートグラニュー糖。
柚んちゃんピール		35g	329	時間をかけて仕上げた味わい深いドライフルーツ。／ゆず皮、粗製糖、ビートグラニュー糖。
柚子湯		30g×5	876	柚子の皮を乾燥粉碎したもの。使い終わった柚子湯は、袋のままお風呂や床などのお掃除にお使いいただけます。／契約栽培柚子（木頭村農薬化学肥料不使用栽培）。
柚子エッセンシャルオイル		5ml	4,376	柚子の皮をコールドプレス機にかけて圧搾し、時間をかけて数滴ずつ絞られたピュアエッセンシャルオイル。／契約栽培柚子（木頭村農薬化学肥料不使用栽培）。
柚子みそ		110g	624	柚子と国産の熟成味噌、そして国産のクルミを加え、ちょっと香ばしい柚子味噌に仕上げました。つけ味噌として、トッピングとして、おつまみとして、料理の素材としてお使いください。原材料：ゆず、味噌、くるみ、粗糖
柚子南蛮		110g	624	柚子と国産熟成味噌・醤油、そして赤唐辛子、国産黒ごまを合わせ、ピリ辛南蛮に仕上げました。薬味として、つけ味噌として、柚子と辛みがおすすめです。原材料：柚子（木頭産）、味噌、粗製糖（種子島）、醤油、塩（徳島：阿波の海塩）、赤唐辛子（香川）、ごま（長崎）
柚子ごしょう 青		60g	624	うどん、そばの薬味はもちろんのこと、和食、洋食、中華の薬味として。またパスタにからめて柚子ペペロンチーノも！原材料：青唐辛子、ゆず、塩
柚子ごしょう 赤		60g	624	韓流によしメキシカンによし。ピザによし、タコスによしたご焼きによし、焼きそばによし。原材料：ゆず、赤唐辛子、味噌、醤油、塩



# アリサン特集

輸入食材を取り扱い、カフェやイベントスペースのあるショップも経営するアリサン有限会社。扱う品はオーガニック、無添加、フェアトレード、地球環境や生産者を守るなどにこだわっています。久しぶりにピープルツリーのチョコレートも扱いますので、ぜひどうぞ！また下記掲載品以外にも、ドライハーブ、スパイス、乾燥豆も注文書に載せていますので、ぜひご注文ください。

## People Tree チョコレート 詳しくはチラシをご覧ください！ ①回目注文書掲載 ②回目配送

品名	容量	会員価格	原材料・備考
ホワイトクリスピーチョコ	50g	378	砂糖、ココアバター、全粉乳、脱脂粉乳、アーモンド、グルコースシロップ（小麦由来）、重曹、バニラ香料
オレンジチョコ			黒糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ、オレンジ香料
レーズン&カシューナッツチョコレート			砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、レーズン、カシューナッツ、粉状ヘーゼルナッツ、脱脂粉乳、乳脂肪、バニラ香料
シナモンチョコレート			砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、ヘーゼルナッツ、粉状シナモン
ビターレモンピール	乳製品不使用		カカオマス、砂糖、ココアバター、グルコースシロップ（小麦由来）、レモンの皮、レモン香料
ブラリネミルクチョコレート	100g	778	黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、乳脂肪
ラムミルクチョコレート			黒糖、カカオマス、ココアバター、全粉乳、生クリーム、転化糖、ラム酒、乳脂肪、粉状ヘーゼルナッツ/アルコール分約4%
カプチーノミルクチョコレート			黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、ひまわり油、粉状コーヒー、乳脂肪

## 木の実・ドライマト

ペカンナッツ（生・無塩）	100g	626	ペカンナッツ（アメリカ産）くるみの渋みを除いたようなクセのない味。（無塩タイプ）
かぼちゃの種（生・無塩）	100g	421	かぼちゃの種（オーストリア他産）。亜鉛を多く含むなど、栄養価の高いナッツ。お菓子やパン作りに、炒ってサラダのトッピングやおつまみにも。
ドライマト	50g	389	トマト（アメリカ産）、食塩。完熟した有機トマトを約7日間太陽の光で乾燥し旨みを凝縮。トマト煮込みやパスタソースに使うと風味が増します。
キヌアミックス	200g	657	白・赤・黒のキヌアをミックス。人気の食材として知られ、お料理が華やかになりますよ！ごはんや炊き込んだり、スープやサラダにも。良質のタンパク質を摂りましょう。

## パスタ・クスクス・ペッパーソース

フェットチーネ	500g	410	デュラムセモリナ粉。モチモチとした食感が楽しめる平らで幅広の麺。濃厚なソースと相性ピッタリ。
アルファベットパスタ	400g	518	全粒デュラム小麦粉、デュラム小麦のセモリナ粉、ビーツ粉、ほうれん草粉、人参粉、ベニの木の種。アルファベットの形が楽しい小さなパスタはスープや、サラダにぴったり。
スペルトペンネ	250g	475	全粒スペルト小麦粉。先がとがった筒状のペンネ。スペルトはタンパク質が豊富な古代小麦で、弾力性があります。
全粒粉クスクス	500g	756	米やパスタのように中近東では主食とされているクスクス。クスクスと同量の熱湯とオイルを少々混ぜて数分蒸らせば即席クスクスの出来上がり。トマトベースのスープに合わせるのがおすすめ。●原材料：全粒デュラム小麦
ハラペーニョペッパーソース	148ml	724	ピザ、マリネ、スープetc何にでも！結構スパイシー。原材料：ハラペーニョ、りんご酢、酢、食塩。

## パンケーキ&マフィンミックス

パンケーキ&マフィンミックス	680g	1,026	水とオイルを加えるだけで、香ばしくとっても奥深い風味のパンケーキができます。ちょっとアレンジすればマフィンもできますよ。●原材料：全粒小麦粉、とうもろこし粉、大麦粉、そば粉、ベーキングパウダー、重曹。
----------------	------	-------	--

## 手作りお菓子に！ナチュラルなエッセンス（化学香料の添加や、薬品を使っている抽出をしていません。）、ベーキングパウダー、キャラブチップス

バニラエキストラクト	59ml	1,466	バニラエッセンスです。●原材料：アルコール、バニラビーンズ抽出液
ベーキングパウダー	114g	282	アルミニウム無添加、コーンスターチは非遺伝子組み換え。●原材料：第一リン酸カルシウム、炭酸水素ナトリウム、コーンスターチ
キャラブチップス	100g	381	チョコレート・ココアの代用品として注目されているカフェインフリーのキャラブチップス。クッキーやマフィン作りに便利。●原材料：大麦シロップ、コーンシロップ、ヤシの実油、いなご豆、乳化剤（大豆由来）

## レシピブック

阿里山カフェレシピブック	1冊	1,728	パルコ出版。アリサンの食材を使用した写真も豊富なベジタリアンレシピ本。埼玉県の『阿里山カフェ』メニューや、ベジバーガー、豆カレー、ベジ麻婆、ナチュラルブラウニー等、ぜひ参考に！
--------------	----	-------	--

# ナチュラル花粉対策！



鼻がムズムズ、目がかゆかゆ～のいや～な季節がやってきましたね。  
とにかく花粉をカット。そして免疫力をアップさせ、早めの対策が効果的だそうです。

## ☆花粉カットスプレー&N99のマスク

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
花粉カットスプレー	200ml	731					オーサワジャパン。柿タンニン、エタノール、精製水 外出先から戻ってきた際の衣服、干したあとの洗濯物や布団などにスプレー。
バンデミックガード レギュラーサイズ	30枚	5,516					上部のワイヤー効果で鼻にぴったりフィット。眼鏡をしてても曇りにくい。(株)環境科学研究センター。ポリプロピレン不織布他。 使い切りタイプ。N99タイプ
バンデミックガード スモールサイズ(子供用)							

※N99とは・・米国 NIOSH (National Institute of Occupational Safety and Health) が定めた9種類の基準の中で最も低いもので、「N」は耐油性が無いことを表し (Not resistant to oil)、「99」は試験粒子0.3μmを99%以上捕集できることを表しています。

## ☆身体の内側から花粉対策！

カメリアティ	3g×30包	2,431					フジワラ。カメリアシネンシス(つばき科)、有機ルイボス、サラシアレティキュラータ、有機桑葉、カメリアシネンシスエキスパウダー。 香り豊かな美味しいお茶です。さまざまなポリフェノール類(タンニンやフラボノイドなど)が含まれており、強いスーパーオキシド消去活性(余分な活性酵素を分解する働き)を持っています。
有機ペにふうき緑茶 スティック型粉末	0.5g×30包	1,424					永田茶園。有機緑茶(大分県) 花粉や風邪の季節の強い味方。気分をすっきりさせたい時に。
板藍根のど飴	60g	301					梅丹。水飴、砂糖、板藍根、黒糖、梅肉エキス、ハッカのどにやさしい板藍根。古式梅肉エキス、すっきりハーブ・ハッカをバランス良く配合し、甘さを抑えたのど飴に仕上げました。

特別企画で扱っています

☆スッキリした香りでリフレッシュ

アロマでのど鼻スッキリしてみませんか？

会員価格:チラシ価格(税込)の2%引き

③回目掲載

④回目配送

彩生舎「レスピレーション(深呼吸)」シリーズ。  
思わず深呼吸したくなるようなすっきりとさわやかな香りのエッセンシャルオイルを配合したシリーズです。  
入浴剤、エッセンシャルオイル、携帯用スプレーなど。お配りしているチラシをご覧ください。

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！

# 2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

そろそろ春の菜園計画たてましょう  
《たねの森》春蒔き種子・菜園NOTE  
会員価格：カタログ価格

味噌作り用の瓶がおすすめです。  
《山織》

シール織り綿毛布・シーツキャメル靴下、日本の陶器etc.  
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）

## ②回目注文書掲載 ③回目配送

うれしいセールです！  
《MADE IN EARTH》冬のからだを上手に整える人気のアイテムetc.  
会員価格：今月だけ！チラシ価格（税込）の10%引き

## ③回目注文書掲載 ④回目配送

《彩生舎》  
アロマで花粉症対策、レスピレーションシリーズ  
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

## ④回目注文書掲載 3月①回目配送

乾燥、花粉の季節対策&人気の歯ブラシ  
《地球ながもち屋》  
①快適消臭・乾燥対策マスク&電気を使わないエコ加湿器  
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

②KENT & Sale-do 歯ブラシ  
会員価格：チラシ価格（税込）

### 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	有機蒸しサラダ豆	名称	有機蒸しサラダ豆	有機蒸しミックスビーンズ
P59	水の彩S	成分	薬用成分グリチルリチン酸ジカリウムの配合が多くなった。防腐剤としてメチルパラベンナトリウムの代わりにパラオキシ安息香酸メチルナトリウムに変更。	
		品名・規格	水の彩S 120g	薬用ナチュラルアクアクリーム 水の彩S 150g
メーカー中止	地中海ミールバーオリーブ&クルミ、地中海ミールバーケール&パンブキン			
通常注文書掲載中止	リマ基礎化粧品類、想茶石鹸 ※特注欄にてご注文をお受けできます。	仕入れ都合により取扱い中止		えひめAI（野本）、ベルギーワッフル（バター）、（ココア）