

季節のとおき

- <P2>春野菜ができましたよ！新たまねぎ、スナッフエンドウ、のらぼう菜etc.
 <P3>かざぐるまのゆでたけのこ、井上正弘さんの柑橘類 小夏、甘夏、オレンジ、カラーetc
 <P4~5>4月の新共同購入品&高知のいいもの
 第3世界ショップ「メーブルグラノーラ2種」「オートミール」、「クラッカンバー」、オーサワ「福神漬け」
 土佐蒲鉾無リンシリーズになると、蒲鉾、角天が新登場！
 好評につき再登場「はこばのとぶろく まいまいしゅ」、野いちごの場所のクッキー
 <P6>ぶくぶくの会のクッキー
 <P7>アーステイ特集 八坂石鹸セール
 <P8>4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

4 2017

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

ホームページ: <http://tuchitoinochi.justhpb.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
4月①回目 配送	2	3	4  上弦	5	6	7	8
②回目 配送 4月の企画	9	10	11  満月	12	13	14	15
③回目 配送 予約米配送	16	17	18	19  下弦	20	21	22
④回目 配送	23	24	25 新月	26  新月	27	28	29
5月①回目	30	5/1	2	3	4	5	6
← GW休業(配送、事務所お休みです) →							

5月①回目の週(5月1日(月)~5日(金))は事務所、配送をお休みをいただきます。

5月最初の配送は、5月②回目(5月9日(火)~11(木))となりますので、ご注意ください。GW期間中の食材のまとめ買いをお勧めします！

※宅配会員さんには4/17(月)に5月の注文書を発送予定です。

よりわかりやすいように表示方法が変わります！

農産物の農薬、化学肥料使用状況の表示方法が、4月より変わります。

詳しくは今月配布の「新「特定非営利活動(NPO)法人 土といのち」共同購入品採用基準」をご覧ください。



野菜単品（高知県内）

※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。

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)	サニーレタス	1玉	206					品種：レッドファイヤー	有機 J A S
	レタス	1玉	258					品種：レガシー	
	キャベツ	1玉	310					品種：春波	
	葉玉ねぎ	2個	258					品種：アップ	
	玉ねぎ	600g	258					品種：アップ2号	
	にんにく	2〜3玉	361					品種：自家種	
	絹さや	50g	206						
	ブロッコリー	1個	258					品種：グリーンビューティ	
	スナップエンドウ	100g	258					品種：スーパーアップ	
	大根	1本	217					品種：冬職人	
わたなべ 農園 (香美市)	囲い生姜	150g	267					品種：自家種・土佐一	無・ 無
	里芋	550g	387					品種：自家種・セレバス	
	人参	350g	206					品種：ひとみ・ちはま・彩誉・アロマレッド・ゆめはま	
	さつまいも	600g	335					品種：安納	
	さつまいも	600g	310					品種：紅はるか	
	白葱（泥付き）	2〜4本	258					品種：龍ひかり・群翠・森の奏で	
	新たまねぎ（葉付き）	2〜3本	258					品種：早生七宝	
夢産地 とさやま 開発公社	生姜	100g	223						J A S 無・ 無
	ねぎ	100g	139						
	のらぼう菜	200g	167						
	クレソン	50g	139						
	ニラ	100g	139						
	さつまいも	500g	279						
	里芋（たけのこ芋）	500g	279						

人参は3月中に収穫をして、冷蔵保管したものをお届けします。

野菜単品（高知県内）

品 名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
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。	無・無
かざくるま (高知市)	茹でたけのこ	1/2～1個	103円／ 100g					茹でたけのこは春野町西分の掘りたての筍をすぐに、ぬかなどは何も使わずそのままゆがいたものです。 薊野トマト、十賀野のイチゴ、弘岡カブ、秋山ダイコンなどにならんで、西分タケノコは昔から有名です。	
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。	

野菜単品（高知県外）

大阪愛農	じゃがいも	1kg	445					北海道産・有機または農薬・化学肥料不使用 品種：メークイン	有機 無・無 または
------	-------	-----	-----	--	--	--	--	----------------------------------	------------------



井上正弘さんの柑橘類

果物、特に柑橘類は表面がきれいでも内側が痛んでいることがあります。そんな時は事務所に連絡をお願いします。対応いたします。

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。	有機 J A S
		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。	
	小夏	1.2kg	548					黄色い表皮だけをリンゴの皮をむくように薄くむき、内側の白い部を付けたままの果肉をそくように切り分けます。	
	甘夏	1.7kg	548					さっぱりした味が魅力です。	
	オレンジ	1.2kg	548					香りがよく、ジューシー。カットして召し上がれ。	無・無
	カラー	1.2kg	548					果肉はやわらかく、果汁たっぷりで、濃厚な食味。みかに似ていて手で簡単にむけて食べやすい。	
	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。	

※ただしハーベストオイル、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

4月の新共同購入品 & 高知のいいもの

メープルシロップのみをぜいたくに使い、隠し味の塩で風味にコクを添えています。ナッツ類がホールのままごろごろ入って、食べ応え十分。

「メープルグラノーラ 2種&オートミール」 第3世界ショップ



レーズン、くるみ入り「メープルグラノーラオリジナル」

ドライマンゴー、カシューナッツ入りでトロピカルな風味
「メープルグラノーラ マンゴー・カシュー」

「オートミール」

オーツ麦を脱稿し、蒸してから平あく伸ばして乾燥させました。食物繊維、鉄分が豊富で、たんぱく質を含んでいます。オートミールは厚みがあり、歯応えが残るように仕上げています。パンやクッキー、マフィンの菓子材料としてお使いください。



ピリッと生姜で甘さ控えめ 「クラッカンバー しょうがシナモン」 第3世界ショップ

クラッカンとは、スリランカなどで常食されているイネ科の雑穀の一種。動物性原料と砂糖を使用せず、ピリッとした生姜の風味が後を引く雑穀バーです。



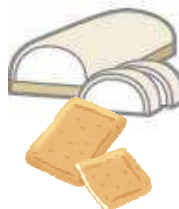
「福神漬け」オーサワ

歯応えよく、砂糖不使用ですっきりした甘みです。
※「海の精 福神漬」はメーカー中止になりました。



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
メープルグラノーラ オリジナル	220g	993	④国産 産地 産地 産地	④国産 産地 産地 産地	④国産 産地 産地 産地	④国産 産地 産地 産地	シリアル加工品（オートミール、メープルシロップ、食塩）、レーズン、ドライクランベリー（クランベリー、粗糖、ひまわり油）、くるみ、アーモンド
メープルグラノーラ マンゴー・カシュー	220g	993					シリアル加工品（オートミール、メープルシロップ、食塩）レーズン、ドライマンゴー、カシューナッツ
オートミール	230g	385					オートミール（オーツ麦）
クラッカンバーしょうがシナモン	60g	456					小麦粉、クラッカン粉、なたね油、メープルシロップ、アーモンドプードル、小麦全粒粉、生姜、シナモン
福神漬け	120g	344					有機大根（宮崎産）、きゅうり（宮崎産）、なす（徳島産他）、有機にんじん（鹿児島・宮崎産）、生姜（宮崎・大分・千葉産）、なた豆（宮崎産）、紫蘇葉（宮崎産）、昆布（北海道産）、漬け原材料[有機ぶどう果汁（アルゼンチン産）、醤油（蕎麦油）、みりん、梅酢、昆布だし、食塩（海の精）]

土佐蒲鉾（高知市長浜） はも入りなると、蒲鉾、角天が新登場



保水性や弾力性を向上させるために、加える「リン酸塩」不使用の「無リンすり身」を使った人気の竹輪に3品が仲間入りしました。

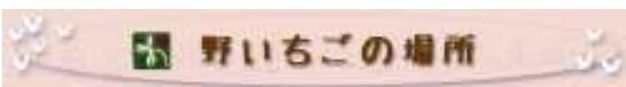
はも入りなると	2本	203				魚肉（はも、スケソウダラ、てんさい糖）、天日塩、紅麴色素
はも入り蒲鉾	1本	304				魚肉（はも、スケソウダラ、てんさい糖）、天日塩
はも入り角天	2枚	232				魚肉（はも、スケソウダラ、てんさい糖）、みりん、天日塩、菜種油
はも入り無磷竹輪	3本 (120g)	220				魚肉（スケソウダラ、はも、てんさい糖）、天日塩、みりん

高知&徳島のいろいろな！

好評につき再登場！ 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。
今回を逃すと、次回はまだ、気温の下がる時期となります。ぜひこの機会にご注文ください。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	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					



野いちごの場所のクッキー

卵、牛乳、大豆不使用。無添加で手作りの11種類。心を込めて製造しています。

塩茶クッキー	50g	309	① 回 目 掲 載 ② 回 目 配 送	可愛い葉っぱの形です！ 高知県産緑茶パウダーと仁淀川町池川茶葉を練りこんだ、まるごと土佐茶を楽しんでいただけるクッキー。 塩茶にすることで、お茶の持つ渋み、苦み、甘み、旨みを引き立てています。	原材料：南部小麦、一番搾り無添加菜種油（オーストラリア産、遺伝子組み換えでないもの）、洗双糖、天然塩
ごまクッキー	100g	309		サクッと香ばしいごまの味。かめばかむほど、ごまの香ばしさが広がります。	それぞれに上記原材料の他に追加されます。
青のりクッキー	100g	309		国産の天然青のりをふんだんに使用した磯の香りがふんわり香るクッキーです。	塩茶クッキー：緑茶パウダー（高知県産）、茶葉（仁淀川町池川産）
ハーブクッキー	100g	309		ほんのり爽やかな味がお口に広がります。	ごまクッキー：黒ごま（中国産）
ジンジャークッキー	100g	309		高知県産無農薬しょうがの絞り汁とシナモンを使っています。絶妙な味のハーモニーをお楽しみ下さい。	青のりクッキー：国内産青のり（三河産）
酵母クッキー	90g	309		ホシノ天然酵母を使用し、パン生地で作った珍しいクッキーです。砂糖控えめでヘルシーなのが特徴です。	ハーブクッキー：自家製ローズマリー
ゆずクッキー	100g	309		高知県北川村の池田柚華園さんの無農薬ゆず酢とゆず皮を使用した、ちょっぴり甘酸っぱい味です。	ジンジャークッキー：無農薬生姜（大野見村）
玄米クッキー	100g	309		高知県南国市の無農薬玄米を使いました。サククリとした食感と玄米のプチプチ感がたまりません。	酵母クッキー：ホシノ天然酵母
きびクッキー	90g	309		栄養価の高い全粒粉に無農薬の小きび（餅きび）を練り込んで焼き上げました。	ゆずクッキー：ゆず酢（有機・減農薬栽培混合）、ゆず皮（有機栽培・北川村）
麦クッキー	90g	309		オートミール（えん麦とオーガニックアーモンドを練り合わせた食物繊維が豊富なクッキーです。	玄米クッキー：農薬不使用玄米（南国市）
パリポリトマト	90g	309		トマトと相性抜群のバジルをたっぷり使っています。砂糖を使っていない塩味クッキーです。	きびクッキー：こきび（自家栽培、近沢ストア）

井関製菓(徳島県)

吉野川のきれいな水に育てられた徳島県産のもち米をシンプルな調味料で味付けしたおかきです。香ばしくサクとした歯応えが最高です。

おかき 素焼き	100g	305	④ 回 目 掲 載 5 月 ② 回 目 配 送	もち米（徳島県産）
おかき 醤油	100g	322		もち米（徳島県産）、マルナカ醤油、洗双糖、天塩
おかき バター	100g	305		もち米（徳島県産）、よつ葉バター、天塩
おかき 塩	100g	305		もち米（徳島県産）、天塩、青のり、ごま



ぷくぷくの会の 無添加手作りクッキー

こだわりの原料の手作りクッキーは、サクサク感が魅力のアイスボックスタイプ、ざっくりと素朴な味わいのアメリカンタイプ、そして、卵、乳製品を使わないビスケットのそれぞれに、さらにバリエーションが豊富なのが魅力です。
ぜひ、いろいろ食べ比べてみてくださいね。

ぷくぷくの会って？

障がいをもつ人が地域であたりまえに生き働ける社会の実現を目指し、1988年より大阪府吹田市で共働作業所をはじめ、無添加クッキーやパンの製造販売、自然食品店、リサイクルのお店などにとりくんできました。

「わたしたちは しょうがいしゃ である前に 人間なんだ!」という考え方を一番大事にし、障がいをもつ当事者の権利をまもり広げる運動を進めています。

「ぷくぷく」は朝鮮の古い言葉から、ゆっくりゆっくりという意味で名づけられました。一人ひとり、みんな違うからこそ人間っておもしろい。誰もが、かけがえのない人生を、あたりまえに歩んでいける社会を願っています。

※現在使用している平成26年度産の中力粉(キタカミ小麦:青森県産)から放射性物質は検出されていません。
検出下限値:ヨウ素131、セシウム134、137は0.5Bq/kg

	品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
口 に 入 れ る と ほ ろ つ と く す た い プ ず れ る	プレーン	70g	259	4 月 ② 回 目 掲 載 ③ 回 目 配 送				サクサク感がたまらない、シンプルなクッキー。 中力粉〈青森県〉、バター(よつば乳業)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、鶏卵(兵庫県)
	ココアーズ	70g	311					プレーン生地と純ココア生地をマール模様仕上げました。男性にも人気。中力粉〈青森県〉、バター(よつば乳業)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、鶏卵(兵庫県)、有機ココア(ドミニカ産)
	ミルクティー	70g	311					会でも扱っている西製茶のべにふうき紅茶を入れ、上品な香りのクッキーに大変身! 中力粉〈青森県〉、バター(よつば乳業)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、鶏卵(兵庫県)、紅茶葉(西製茶・島根県)
	いよかん	70g	311					伊予柑ピールとストレートみかんジュースを加えた、とてもさわやかなクッキーです。卵不使用。 中力粉〈青森県〉、バター(よつば乳業)、いよかんピール(愛媛県)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、みかんジュース(和歌山県)
	ココナッツココア	70g	311					ココア生地にココナッツオイルを入れてサクサク食感 中力粉〈青森県〉、バター(よつば乳業)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、ココナッツオイル(有機JASタイ産)、鶏卵(兵庫県)、ココア(有機JASドミニカ共和国)
ア メ リ カ ン タ イ プ	ひまわり	70g	311					ひまわりの種をたっぷり粒のまま入れてあります。香ばしく、ぷくぷくの自信作です。 中力粉〈青森県〉、バター(よつば乳業)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、ひまわりの種(アメリカ産)、鶏卵(兵庫県)、牛乳(よつば乳業)
	ほうじ茶	70g	311					香ばしい香りと味をお楽しみください。 中力粉〈青森県〉、バター(よつば乳業)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、鶏卵(兵庫県)、牛乳(よつば乳業)、ほうじ茶(島根県)
タ イ プ	チーズ	70g	311					よつばのシュレッドチーズをふんだんに使った塩味の効いたクッキーです。 中力粉〈青森県〉、ナチュラルチーズ(よつば乳業)、バター(よつば乳業)、砂糖(タイ・南アフリカ)、鶏卵(兵庫県)、牛乳(よつば乳業)
大 豆 不 使 用 ・ 卵 不 使 用 ・ 乳 製 品 不 使 用	人参	70g	259					有機人参をたっぷりとした、ナチュラルな甘さのビスケット。 中力粉〈青森県〉、有機人参(九州他)、砂糖(タイ、南アフリカほか)、なたね油(国産)
	こくとう	70g	259					黒糖独特の甘さとシンプルな材料で優しい味わい。 中力粉〈青森県〉、黒糖(奄美大島)、なたね油(国産)



アースデイ

4月22日は「地球のことを考えて行動する日」、アースデイ。持続可能な社会を目指して、様々なイベントやアクションが世界各地で行われます。

石鹸を使って
地球にやさしい生活しませんか？

やっぱり八坂石鹸！

～固定ファン多し。使ってみてね。

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。

今月は八坂石鹸セール！（手作り石鹸は除く）＆八坂石鹸85周年記念！

ご愛顧に感謝して八坂石鹸の品をご注文の方に、炭配合の手作り石けんを1個（約45g）プレゼントします！

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

手作り石けんは
①回目のみで
すよ！

お皿洗いに。油污れもスッキリ落ちます。

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、食器洗い用にも使えて便利！

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に、早めに干しましょう！

洗 濯 用 粉 石 鹸	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。

粉 石 鹸	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 鹸	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。
--------	-----	-----	--

🌱微生物のちから！

～高知県で作っています～ 固定ファン多し。使ってみてね。

こちらら固定ファン多しの微生物を利用した洗浄剤。台所、洗濯、トイレ、お風呂、ペットや植物に使ってみてね。※ 原材料にアレルギーのある方は使用しないでください。

ミラクルやまちゃん	2L	464	なのはな。 砂糖、ヨーグルト、ドライイースト、納豆、水	①③回目配送
-----------	----	-----	--------------------------------	--------

保存版掲載P	品 名
メーカー中止	福神漬け（海の精）、防虫ボプリ
通常注文書 掲載中止	サンホワイト(日興リカ)