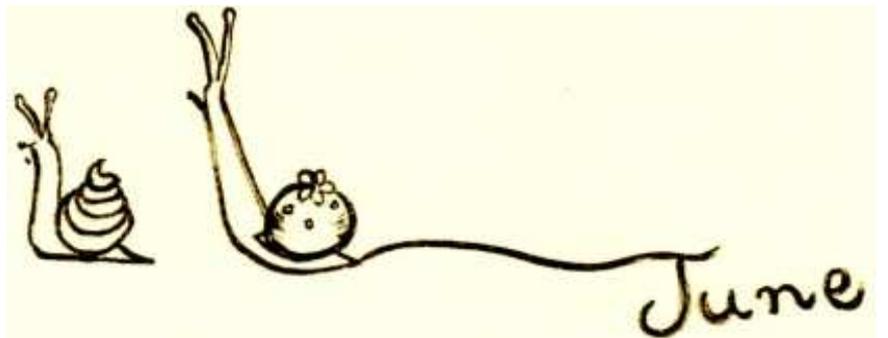


季節のとおき

- ◀P2> SOELの季節の野菜セット、谷川農園の野菜セット、井上正雄さんのえんどう、すじなし豆etc.
- ◀P3> わたなべ農園の人参、勇氣百倍農園のスッキーニ、じゃがいもいろいろ
- ◀P4> かざぐるまのいたどり、干したけのこ、パセリの苗、梅
- ◀P5> 梅干しレシピ～土佐の天日塩で梅干しを漬けてみませんか？
- ◀P6> 橋詰キラリ農園～根切りらっきょう&天竺舎のらっきょうレシピ
- ◀P7> 6月の新共同購入品
- ◀P8～10> 高知のいいもの「井上靴店のもろみ味噌」、「土佐キム千のオイキム千」
「奥田養鶏場の親鶏肉」、「パティスリービオのスイーツ」、「土佐蒲鉾の練り物」
「はなればなれ珈琲の水出しコーヒー粉&ウォータードリップサーバー」、
「宇佐もん工房のうるめいわしのぶっかけ漬け丼、オイルサーティンetc.」
- ◀P11> 井上スパイス特集
- ◀P12> 6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

6 2017

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
6月 ①回目 配送	4	5	6	7	8	9 ○ 満月	10
②回目 配送	11	12	13	14	15	16	17 ☾ 下弦
③回目 配送 予約米配送	18	19	20	21 6月の企画	22	23	24 ● 新月
④回目 配送	25	26	27	28	29	30	7/1 ☽ 上弦

梅干、らっきょう漬
け！レシピ掲載してい
ます。意外に簡単！ぜ
ひチャレンジしてみ
てくださいね。



※宅配会員さんには6/19(月)に7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。



野菜セット（高知県内） みなさんよろしくお願ひします。！

SOEL…高知県初の土壌医 田村雄一さんを中心に男女7名でそれぞれの野菜を持ち寄り、季節の野菜セットを作っています。セットに入る「SOEL通信」で畑の様子も知ることができ楽しいですよ。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
SOEL (佐川町)	季節の野菜セット	1セット	1,394				<p>今月のお便りに、先月の「SOEL通信」を掲載しています。ぜひご覧ください。</p> <p>ズッキーニ、スナップエンドウ、インゲン豆、レタス、ピーマン、空芯菜、ニラ、玉ねぎ、にんにく、ジャガイモ、里芋、生姜の中から、5種となります。</p> <p>※ピーマンのみ有機JAS認定農薬〈ゼンターリ（BT製剤）、ジーファイン（銅水和剤）〉使用。</p>	無・無
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)				<p>実えんどう、小松菜、大根葉、ラディッシュ、白菜葉、ルッコラ、パセリ、フェネル、みつ葉、にんにくの芽、新玉ねぎ、などの中から6種類以上。</p> <p>今シーズンは、少量ながらご用意できることとなりました。ただし数に限りがあり、季節により変動もありますので、卵入りのセットをご注文いただいても卵のご用意ができないこともあります。</p>	無・無
	直送平飼い卵6個入り野菜セット	1セット	1,620円+送料864円 (クール便・高知県内)					

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

◎お届け日：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いらいます。

生産者連絡先・・・電話番号：0889-67-0383（電話・FAX兼用）・メールinfo@meimichi.com

※天候次第で生育が間に合わず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。

野菜単品（高知県内）

井上正雄さん (南国市)	すじなし豆	150g	258				品種：新江戸川	有機JAS
	枝豆	150g	258				品種：サッポロミドリ	
	きゅうり	3~4本	258				品種：つばさ	
	トマト	400g	413				品種：ルネサンス	
	ピーマン	150g	258				品種：京みどり	
	なす	250g	206				品種：千両	
	じゃがいも	500g	258				品種：男爵、出島	
	玉ねぎ	700g	258				品種：ソニック、アップ	
	玉ねぎB品	700g	206					
	にんにく	2~3玉	361				品種：自家種	
	ゴーヤ	1~2本	206				品種：自家種	
	赤じそ	1束	206				品種：自家種	
	オクラ	100g	194				品種：アーリーファイブ	
	エンサイ（空芯菜）	150g	206					
	スイートコーン	1本	206				品種：ゴールドラッシュ	
	ニラ	100g	168					

野菜単品（高知県内）

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
わたなべ農園 (香美市)	人参	350g	206					品種：彩誉／アロマレッド	無・無
	人参ジュース用	700g	310						
	新ニンニク	150g	361					品種：平戸（自家種）	
	新ニンニク	大1個	206						
	たまねぎ	900g	387					品種：早生七宝	
	たまねぎ（小玉ちゃん）	500g	232						
	囲い生姜	150g	267					品種：土佐一（自家種）	
	囲い生姜（親）	400g	446						
	さつまいも（安納）	600g	335					品種：安納（自家種）	
	さつまいも（紅はるか）	600g	310					品種：紅はるか	
	さつまいも（小／キズ有り・品種ミックス）	600g	232					品種：安納（自家種）、紅はるか（自家種）	
	新じゃがいも	400g	258					品種：アンデス、デストロイアー、北あかり、メイクイン	
空豆	350g	397					品種：三連		
勇気百倍農園 (高知市)	ズッキーニ緑	1本	206					品種：ダイナム	無・無
	ズッキーニ黄	1本	206					品種：オーラム	
	ズッキーニ（緑&黄色のツートン）	1本	206					品種：グリーンパンツ	
	カボッキー（韓流ズッキーニ）	1本	206					品種：カボッキー 見た目も味もズッキーニに似ています。調理するときは皮ごと使用します。くせがなくたん白な食味なのでみそ汁の具からテンブラ、油いためとどんな料理にも合います。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> カボッキーのチヂミ：スライスして塩こしょうし、小麦粉、溶き卵の順に絡めてフライパンで焼く。酢醤油などお好みのたれでどうぞ！ </div>	
	にんにく	1個	232					品種：嘉定	
	いんげん	150g	232					品種：成平いんげん	
	じゃがいも（紫）	400g	258					品種：シャドークween 中が紫	
	じゃがいも（赤）	400g	258					品種：アンデス赤 赤い皮に黄色の肉質が特徴。しっとりしてさつま芋のような甘みがあります。	
	じゃがいも（きたあかり）	400g	258					品種：きたあかり ほくほくの粉質で、香りがよくじゃがバターやサラダで。	
	じゃがいも（はるか）	400g	258					品種：はるか 煮崩れが少なく、食味が良い。	
じゃがいも（紫&赤のツートン）	400g	258					品種：グランドペチカ 深みのあるコクと味わい、粘りがある肉質は栄養価が高く、甘みが強いです。煮崩れしにくい。		

じゃがいもいろいろ！
ぜひ食べ比べてみてください！

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 (高知市)	生姜	100g	223						S J 有機 A 機
	ニラ	100g	139						無・無
	玉ねぎ	500g	279						
	実えんどう	100g	139						
	キャベツ	1個	209						
	フキ	250g	139						
窪川有機 (四万十町)	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

かざぐるま農産加工品

農薬化学肥料を使わず作物を育て、手作業で丁寧に加工しています。

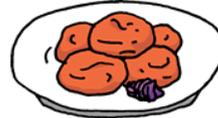
●豚肉と干したけのこの炒めもの～かざぐるま・山本さんおすすめレシピ～

①干したけのこを水で戻し、その水は捨てる。②鍋に戻したけのこ、新しい水を入れて火にかけ数分ゆがいて火を止め、しばらくおく。粗熱が取れたらざるに上げる。③下味をつけた豚肉と戻したいけのこと一緒に炒め、好みの味付けをして、最後に酢を少し入れて火を止める。
★酢が味を引き締めます。

かざぐるま (高知市)	干したけのこ	100g	387						無・無
	イタドリ（塩抜き）	200g	245					春野町西分に自生するいたどりを塩漬けにしたものを、塩抜きしてお届けします。すぐに使えて便利です。	
	パセリの苗	1本	129					ご自宅でパセリを育ててみませんか？プランターなどに植え替えると大きく育ちます。農薬化学肥料不使用	
	玉ねぎ	1kg	323						



梅



梅干しレシピもあります！

梅仕事の季節ですね。梅干しづくりには青梅、熟れた梅お好みで。また青梅は梅シロップ、梅酒に、熟れた梅は梅ジャムにおすすめです。

かざぐるま	青梅（サイズ混合）	1kg	581					高知市春野町産。農薬・化学肥料不使用	無・無
種田さん	青梅（中玉くらい）	1kg	774					高知市鏡産。農薬・化学肥料不使用・20kg限定。	
長野さん	青梅	1kg	826					土佐郡土佐町産。30年来、無肥料、無消毒。手入は剪定と下草刈りのみ。10kg限定です。	
氷砂糖	梅シロップ、梅酒 づくりにどうぞ！	1kg	815					じっくり結晶を育てた手づくり自然結晶氷砂糖です。梅シロップ、梅酒作りにご利用ください。 原材料：てん菜糖（北海道産） 製造メーカー：浜松氷糖	

梅シロップの作り方

《材料》青梅1kg、氷砂糖1～1.5kg、酢100～200cc

《作り方》

- ①容器を煮沸消毒
- ②青梅をきれいに洗って、水けをふきとる。
- ③竹串を使って丁寧にへたを取る。
- ④ビニール袋に入れ、冷凍庫で24時間以上寝かせる。

※繊維が破壊されるので梅のエキスが出やすくなります。発酵の可能性が少なくなるのでおすすめ！

- ⑤容器に青梅と氷砂糖を入れ、最後に酢を入れる（発酵予防のため）
- ⑥冷暗所で保存。
果実が浮いてきたら（2～3週間程度）取り出して出来上がり。



土佐の天日塩で



梅干しを漬けてみませんか？

難しそうに見えるけれど、実は簡単な梅干しづくり。梅と塩のシンプルな材料だから、その素材の良さがおいしさの決め手です。そして、一つ一つ丁寧に、手塩にかける愛情もね♪

※レシピはオーガニックマーケット「梅干し学園」テキストより抜粋。

●かめと落とし蓋

おすすめは、陶器の5号切立かめと、2.5kgの落とし蓋のセット。かめと落とし蓋のサイズがぴったりで、梅がはみ出ることがありません。梅が梅酢に漬からずはみ出ていると、空気にふれてカビが生えます。

●塩

高知の天日塩が理想的ですが、天日塩であれば外国産のものでも美味しいです。

●消毒用スプレー

焼酎甲類35度を入れて、容器の消毒やカビの手当てに使います。

●おもし

落とし蓋の他に、3.5kg前後のおもしを用意します。きれいな石でもよいです。

●土用干し用のザル

早めを買っておかないと、すぐに店頭からなくなります。

●作り方

①容器やおもしは洗って熱湯をかけるか、焼酎スプレーで消毒する。

②漬け方は簡単。漬け物を漬けると思ってください。洗ってヘタをとった梅と、梅の重さの18%の塩をかめの中に交互に入れます。塩は梅の間をすり抜けて落ちていくので、上へ行くほど多くのせること。塩の半量を一番上にのせるという気持ちで。消毒した落とし蓋をのせて、さらにおもしをのせる。

③白梅酢が上がってきたら、落とし蓋だけのせておく。

カビが生えていないか、毎日のぞいてごきげんうかがいをしましょう。「手塩にかける」とはまさにこのこと。

④しそをもんで加えます。しそは洗って枝のまま陰干しにした後、葉だけ摘み取り、塩をふりかけ両手でしっかりもみ、出てくるアクを2回ほど捨てます。

※このときの塩は捨ててしまうので、良い塩でなくてもよいと思います。もんだしそに梅酢をふりかけて発色させ、梅ぼしの上のにせましょう。うれしい瞬間です。

高知には個性豊かな天日塩の生産者がたくさんいます。塩といえども、その味わいはいろいろ。味わい比べて、好みの味を発見してみてくださいね。

⑤最後の仕上げ、土用干し。梅雨が明けて、晴天が3日以上続きそうな時期をねらってください。

1日目：梅をザルに広げて干します。しそも丁寧に取って集め、絞って一緒に干します。昼下がりの一番暑い頃に1つずつひっくり返します。夜は、梅がまだ熱いうちに、かめの中の梅酢にちゃぼんと戻します。
(しそは、また干すのが大変なので戻さない。)

2日目：また梅をザルに広げて干す。熱くなったころ、ひっくり返し、夜は熱いうちに梅酢にちゃぼん。梅酢に戻してまた干すことで、色がどんどん深く濃くなり、よりおいしい梅ぼしに・・・

3日目：2日目と同じ。

梅酢に戻してまた干すことで、色がどんどん深く濃くなり、よりおいしい梅ぼしに…

4日目：取り入れて、土用干し終了。梅酢を瓶に取り、干し上がった梅をかめにおさめます。おめでとう！

梅、赤しそについては2~3P「農産物の」ページをご覧ください。赤しそは正雄さんの赤しそを③~④回目に企画予定です。

毎週配送 (注文書に掲載がなくても在庫がありますので、ご注文できます)

品名		価格	
土佐の塩丸	200g	714	ソルティーブ(黒潮町) 土佐の塩丸=海水-水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
あまみ	150g	464	土佐のあまみ屋(黒潮町) 太陽と風と美しい海のおかげで美味しい塩が結晶しました。
	500g	1,357	
土佐の山塩小僧	240g	590	塩の邑(四万十町) 海で生まれ山で育った天日塩。山で作るお塩に、海と山を繋ぐという想いと豊かな緑に包まれたおいしさを少しでも添えることができれば…そんな思いで作っています。
美味海(うまみ)	100g	362	海工房(黒潮町) 「GO SLOW」をスローガンに、こだわりと自信を持って、丁寧に丹念にお塩を作っています。
	230g	651	

6月の新共同購入品

もったいない！から生まれたHOTソースです。

「有機レモン唐辛子HOTソース&有機ゆず唐辛子HOTソース」

ヒカリ食品



搾汁後に残るゆず皮やレモンの皮は、通常堆肥化されてしまいますが、香りを多く含んだ有機の皮を有効利用することで少しでも生産者の方々の手助けになればと思い生まれた有機商品です。薬味やドレッシング、ジンジャーエールや野菜ジュースにとちょこっと加えると味のアクセントになります。

ノンフライ&ベジのインスタントうどん
「有機育ち・有機うどん」 桜井食品



麺は国内産の有機栽培小麦を原料に、ノンフライで乾燥。添付のスープは畜肉や魚介類を使用せず、昆布としいたけのうまみを生かしただしをベースに、国内産有機醤油を2種類ブレンドし、豊かな香りと上品な味わいを追求しました。

これ1本、かけるだけでおいしい
「カンタン八芳酢」 無双本舗



米酢とりんご酢をブレンドし、昆布とかつお一番だしを合わせました。
★旬の食材にかけるだけ、漬けるだけでおいしく味が決まります。

八芳酢を使って、ツナとオニオンのサラダ

新たまねぎをさっぱり美味しく！

■材料（2人分）

- ・新たまねぎ……………1個
- ・ツナ(缶詰)……………1/2個
- ・八芳酢……………大さじ2〜3

■作り方

- ①薄くスライスした新たまねぎを水にさらしてから水気をきる。
- ②皿に①とツナを盛り、「八芳酢」をかける。

玄米のおせんべい。少量パックなので、もち歩きにも便利！
「有機玄米プラス・めかぶ」
「有機玄米プラス・キヌア&チアシード」 アリモト

玄米に、体にいいモノをプラスしたおせんべいです。大切なカラダの為に、手軽にサクサク、玄米を！有機玄米100%使用。砂糖不使用、小麦不使用のたまり醤油を使った醤油味なのでグルテンフリーです。



品名	容量	会員価格	① ② ③ ④				原材料
			①	②	③	④	
有機ゆず唐辛子HOTソース	100g	359					有機ゆず皮(国内産)、有機米酢(国内産)、食塩(メキシコ・オーストラリア・国内産)、唐辛子(アジア産他)、有機トマトペースト(アメリカ産他)
有機レモン唐辛子HOTソース	100g	359					有機レモン果汁、有機米酢、有機レモン皮、食塩、唐辛子、有機トマトペースト
有機育ち・有機うどん	1食	226					有機めん(有機小麦粉、食塩)、有機しょうゆ、有機醸造調味料、有機ココヤシシュガー、食塩、有機酵母エキスパウダー、水あめ、しいたけエキス、昆布粉末、(一部に小麦・大豆を含む)
カンタン八芳酢	360ml	414					醸造酢(米酢、りんご酢)、砂糖、食塩、昆布かつおだし、レモン果汁
有機玄米プラス・めかぶ	40g	197					有機玄米(国内産)、有機たまり醤油(大豆を含む)、有機黒胡麻、めかぶ
有機玄米プラス・キヌア&チアシード	40g	197					有機玄米(国内産)、有機たまり醤油(大豆を含む)、有機黒胡麻、有機キヌア、有機チアシード

高知のいもものいろいろ！



井上糀店

四万十町で100年以上続く糀屋さん。薪や釜戸を使用する昔ながらの製法で、糀やお味噌を手作りしています。

2011年に家業を引き継いだ7代目の雅恵さんは糀の持つ発酵の力を通じ、人々が健康に暮らすお手伝いができるようにと頑張っています。

※原材料にこだわりすべて国産かつ無添加にすると、価格はどうしても高くなります。土といのちにはこのこだわりの味噌を納品してもらっていますが、地元（四万十町）の直販所には、地元で買える醤油と味噌で仕込んだもろみ味噌を販売しています。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料	その他	
もろみ味噌	200g (袋)	480	③回 日掲 載 ④回 日配 送					もろみ糀と米糀を、醤油、味噌に付け込んだおかず味噌です。温かいご飯に乗せて、焼き魚に添えて、パンにバターと共に… 醤油（天然醸造・梶田醤油）、三河味噌、大麦（愛媛県産、岡山県産）、米（JA四万十の米）、小麦（愛媛県産、岡山県産）、大豆（滋賀県産）	
もろみ糀	300g	450						もろみ味噌のもと。もろみ納豆も作れます。 大麦（愛媛県産、岡山県産）、小麦（愛媛県産、岡山県産）、大豆（滋賀県産）	
塩麴	200g	350						米（高知県産を使用）、食塩（あぐり窪川の黒潮伝説使用）	

井上糀店のもろみ糀、塩麴を使って作ってみませんか？

ネバネバ好きならこれはいかが？

ご飯のお供にどうぞ♪

もろみ納豆

もろみ糀 300g
納豆 400g
がごめ昆布 60g
(細切りした昆布でも可)
しょうゆ 200cc
みりん 200cc
酒 120cc
はちみつ 大さじ 1

密閉容器に全てを入れて、混ぜ合わせます。5日で出来上がり。

塩糀と甘酒でピクルス

浅漬けタイプのピクルスも簡単にできます。

酢 200cc
甘酒 100cc
塩糀 30cc

3つを混ぜて、好きな野菜を付け込むだけです。
2～3日で美味しく漬けあがります。



自家製もろみ味噌

もろみ糀 300g
醤油 300g
味噌 300g

混ぜ合わせて、常温で2週間て出来上がり。
出来上がるまで、時々かき混ぜてください。

土佐キムチのオイキムチ

井上正雄さんのきゅうりを使ったオイキムチの企画です。

※成育の状況により、高知県産のきゅうり（無農薬または低農薬）で代替する場合があります。ご了解のうえご注文をお願いします。

オイキムチ	250g	570					きゅうり（高知県産）、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					



奥田養鶏場の親鶏肉

自家配合の飼料（非遺伝子組み換えで収穫後薬剤無添加ののトウモロコシ、緑餌（生野草、野菜くず）、米ぬかetc.）を与え、薬品、添加物不使用、平飼いで大切に育てられ、おいしい卵を産み続けてくれた親鶏。その命を最後まで大切にいただきたいと思います。肉質は少し固めですが、味わい深いだし汁となります。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
親鶏肉ミンチ	300g	564					モモ、ムネ、ササミ他混合
親鶏肉半羽	300~400g	188 /100g					モモ、ムネ、ササミ各一枚

奥田さんおすすめの料理法

鶏半羽

- ・ごぼうやこんにゃくと一緒にうま煮に。
- ・水炊き 柔らかく炊くコツは味付け前にじっくり煮ること。奥田さんのところでは、昼間に昆布だしとともに鶏肉を土鍋に入れて、火にかけ、鶏肉に火が通ったら火を止め、蓋をして夜まで放置（保温）。夕食時に再び火を入れ、他の具材とともに炊くそう

親鶏ミンチ

- ・鶏団子鍋 残り出しの雑炊がおすすめです。
- ・キーマカレー ミンチを生姜、にんにく、玉ねぎなどと炒め、カレー粉、ケチャップなどで味付け。手早くできます。

パティスリービオ

有機アールグレイの香る甘さ控えめのロールケーキです。ピオさんのロールケーキはしっとりとしていて人気です。



紅茶のロールケーキ	1本（長さ11cm程度）	1,188					原材料名：放し飼い卵、よつ葉生クリーム、北海道産小麦粉、よつ葉発酵バター、有機アールグレイ 消費期限：お届け日当日
-----------	--------------	-------	--	--	--	--	--



土佐蒲鉾(高知市長浜) はも入り蒲鉾、角天、竹輪

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2品が仲間入りしました。

とことん 鱧入り蒲鉾	1本	304					魚肉（はも、スケソウダラ、てんさい糖）、天日塩
とことん 鱧入り角天	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
とことん 鱧入り竹輪	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



高知のいろいろなもの!



使い方が簡単!誰でも手軽に水出しコーヒーをお楽しみいただけます。約4杯分が作れます。

はなればなれ珈琲の水出しコーヒー&おすすめウォーターコーヒードリッパー

暑い季節になると手軽に美味しいアイスコーヒーが飲みたいくなりますが、そこでお奨めしたいのがイワキのウォーターコーヒードリッパーです。麦茶のようなパックに入れて浸けばなしにするのではなく、点滴で一滴一滴がコーヒー粉の層を通してしっかりした味のコーヒーが抽出されます。抽出量にもよりますが、セットして3時間ほどで出来上がります。お湯で抽出するコーヒーよりも劣化しにくいので、冷蔵庫に作り置きしておくいつでも手軽にアイスコーヒーを飲むことができます。もちろんあたたためてホットで飲むのも美味しいです。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
水だし用 深煎り はなればなれマウンテン	160g	924					しっかりした苦味と深煎り独自の強い香りのはなればなれマウンテンと、中煎りで紅茶のような香りと優しい酸味のマイルドな味わいのモカ イルガチェフェを水だしコーヒーに適した細挽きにして(ミルをお持ちのかたはご自身で豆を挽いた方がいいです)お届けします。
水だし用 中煎り モカ イルガ チェフェ	170g	924					
ウォータードリッパー コーヒーサーバー	1セット	2,000					iwaki (AGCテクノグラス株式会社・静岡県) 原産国: タイまたは中国 サイズ等はチラシをご覧ください。



宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし

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』。漁港にほ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	③、 ④ 7月①回目掲載 ② ④ 回目配送	解凍し炊き立てご飯にかけただけで、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げです。 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

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。

オイルサーディン	100g	432	③、 ④ 7月①回目掲載 ② ④ 回目配送	エクストラバージンオイルをたっぷり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、塩麴、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		塩麴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、塩麴、食用オリーブ油、食塩、ローズマリー、唐辛子



蒸し暑いときにはスパイスを利かせた料理が美味しいですね。

井上スパイス特集

蒸し暑いときにはスパイスを利かせた料理が美味しいですね。
 ※井上スパイスのスパイスは、約半年に一度の取り扱いを予定しています。おきにいはぜひまとめ買いをお勧めします。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。

- ①回目注文書掲載
- ②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、メー酢と水を用意し、本品を加え沸かします。
ピクルススパイス	20g	203	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。

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！

6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

梅干しづくりにぴったりの常滑焼の瓶

《山織》常滑焼の漬物容器、保存容器、麻シリーズ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

《ゼンケン》暮らしに安心な水、おいしい水 浄水器キャンペーン中です！

浄水器 会員価格：チラシ価格（税込）の10%引き

ゼンケン浄水器対象商品ご購入の方
いただいた方にもれなく、浄水シャワー
プレゼントキャンペーン！

プレゼントご希望
の方は、同封の
ハガキに必要事
項を
記入して必ずご
自分でポストに投
函してくださいね。

②回目注文書掲載 ③回目配送

今月だけ、5%引き

《MADE IN EARTH》

オーガニックコットンのタオル、寝具、Tシャツ、布ナプキンetc.

会員価格：チラシ価格（税込）の5%引き

③回目注文書掲載 ④回目配送

食材を入れておくだけで鮮度保持、栄養保持効果！毎回、好評です。

《ホワイトマックス》鮮度保持容器、エンバランス加工繊維製品

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

④回目注文書掲載 7月①回目配送

植物成分生まれの防虫、カビ対策、洗濯用消臭、抗菌剤。じめじめした時期に大活躍ですよ。

《生活アート倶楽部》会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

※ただし、以下のもの（植物成分防虫剤 森の香りシリーズ）は定番共同購入品ですので、通常会員価格となります。
クローゼット用2本入り 689円 6本入り 1,968円、タンズ用4包入 492円 25包入 2,952円

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	無添加NEWローズラップ 30cm×20m、22cm× 20m	品名	無添加NEWローズラップ	無添加NEWポリラップ
		製造メーカー	シーアイ化成	宇部フィルム
		仕様	紙刃	植物が主原料のプラスチック刃
メーカー中止	トリートメントヘアスプレー（リマナチュラル）			
取扱い終了	ライ麦（桜井食品）、ヒカリウスターソース大（900ml）、濃厚ソース大900ml、有機バナナコイン（ノヴァ）、有機ココナッツチップ（ノヴァ）、塩麴（ヤマト）			

※取扱い終了品は、仕入れ単位が大きい、仕入れ日数に時間がかかるなど仕入れの都合等により土といのちの共同購入品から外した
ものですが、一定の条件を満たせば取り寄せることもできますので、ご相談ください。