

季節のとおき

《P2~3》SOELの季節の野菜セット、谷川農園の野菜セット、勇気百倍農園さんも久々に登場です！
 《P4》チャーテ、冬瓜、ヤーコン、ミカン、リンゴ、赤肉キウイetc！
 《P5》11月の新共同購入品
 《P6~9》高知のいいもの「恵菓のグラノーラ」、「土佐蒲鉾のかまぼこ、ちくわetc.」、「西熊家の手作り石けん」、
 「さんかく広場のクッキー」、「メリージェーンファームのブルーベリージャム」、「アフロディアの有機グアバティ」、
 「宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし」、「井関のおかき」、「奥田養鶏場の親鶏肉」、
 《P10》鍋特集
 《P11》健康フーズ特集
 《P12》11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

11 2017

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

ホームページ: <http://tuchitoinochi.iusthpbbs.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
①回目 配送	29	30	31	1	2	3	4 ○ 満月
②回目 配送	5	6	7	8	9	10	11 ◐ 下弦
③回目 配送 予約米配送	12	13	14	15	16	17	18 ● 新月
④回目 配送	19	20	21	22	23	24	25
⑤回目 配送	26	27 ◑ 上弦	28	29	30		

今年も残すところあと二か月ですね。④回目の特別企画には毎年好評のカレンダーがありますので、お楽しみに！



※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）

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。SOELの野菜セットを買い支えていただき、若い生産者の応援をお願いします。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	表示
SOEL (佐川町)	季節の野菜 セット	1セット	1,270					芽キャベツ、大根、里芋、サツマイモ、生姜、ピーマン、ナス、ミズナ、大根葉、ほうれん草、小松菜、ニラなどの中から、5種となります。	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692円(常温便・高知県内)	ただし、 気温が異常に高い 場合には クール便 発送します。					人参葉、大根葉（ミニ大根）、小松菜、若ごぼう、かぶ菜（小かぶ）、ニラ、サツマイモ、ピーマン、ナスなどの中から6種類以上。	無・無
	直送 平飼い卵6個入り 野菜セット	1,620円+送料692円(常温便・高知県内)						⑤回目は生産者都合により、以下の日にち指定ができませんので、ご了承ください。 10月29日発送10月30日お届け、10月30日発送10月31日お届け分	

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。①午前中 ②14-16 ③16-18 ④18-20、19-21時

◎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ります。

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)	抜き菜（大根、人参）	150g	206							
	生姜	150g	258						品種：自家種	
	すじなし豆	120g	206						品種：新江戸川	
	田芋	300g	258						品種：自家種	
	さつまいも	500g	361						品種：金時、紅はるか	
	枝豆	150g	310						品種：フクユタカ	
	ニラ	100g	168							
	レタス	1個	268						品種：シスコ	
	小松菜	150g	206						品種：ひとみ	
	ネギ	100g	206						品種：自家種	

有機JAS

表内[表示]の内容「有機JAS」：有機JAS規格の認証を得ているもの（極力使用は避けるが、許可された農薬を使用した場合は表示する）。

野菜単品(県内)

品 名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	表示
わたなべ農園 (香美市)	玉ねぎ	600g	258						品種：ターザン・もみじ3号	無・無
	玉ねぎ (小玉ちゃん)	500g	232							
	ニンニク バラ	50g	194						品種：平戸 (自家種)	
	ニンニク バラ (お得用) 小粒	60g	168							
	新生姜	150g	267						品種：土佐一 (自家種)	
	生姜 (親)	400g	475							
	囲いさつまいも	600g	310						品種：安納 (自家種)、シルクスweet	
	さつまいもB品 (大/小/キズ有り)	600g	232							
	里芋	500g	439						品種：セレバス (自家種)	
勇氣百倍農園 (高知市春野町)	小松菜	150 g	206						品種：菜々美 葉は肉厚でえぐ味が少なく、すっきりした味わい。	無・無
	サラダホウレン	100 g	181						品種：早生サラダひかり アクが少なく、あっさりとした食味で、生食用としてサラダの彩りに最適。	
	レタス	1 株	232						品種：炒チャオ 半結球レタスでサラダ、炒めもの、しゃぶしゃぶなどに	
	ビーツ	1 株	206						品種：デトロイトダークレッド 肉質はやわらかく、緻密で甘みが強く、酢漬、ゆでてサラダ料理、ボルシチ等の煮込み料理に利用する。	
	パクチー (根付)	100g	258						活性酸素を抑制したり、体内の毒素を排出するなどともいわれています。	
	かぶ	3～5個	258						品種：あやめ雪 美しい赤紫色と白色のコントラストが特徴のカブ肉質は緻密で、甘みが強く、非常に食味に優れた品種です。	
	大根	1 本	232						品種：夏の守	
かざくるま (高知市春野町)	さつまいも	1kg	452						品種：土佐紅	無・無
		500g	232							
	冬瓜	1個	155/kg							
夢産社地とさやま開発公 (高知市)	生姜 (囲い)	100g	223						複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	無・無
	じゃがいも	500g	209							
	りゅうきゅう	400g	209							
	かぼちゃ	500g	209							
	ニラ	100g	139							
	ゆず	1個	98							
島岡さん	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

表内「表示」の内容「無・無」:栽培期間中農薬、化学肥料完全不使用のもの。もしくは有機JAS規格認定農薬を使用したもの(極力使用は避けるが、使用した場合は表示する)。

はやとuri、インドウリとも呼ばれるチャーテ、人参のような色をしたひょうたんかぼちゃと、黒っぽい皮の沖縄黒小冬瓜。この時期、土といのちではおなじみの野菜となりました。

品 名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
木田佳子 (土佐山)	チャーテ (白)	1個	30						皮が薄くて柔らかいので、むかずにそのまま調理できます。豚肉と炒め合わせるのがおすすめ。	無・無
	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。	
	沖縄黒皮小 冬瓜	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。	
天竺舎	ヤーコン	500g	271	翌々週配送品 ②回目掲載〜					農薬、化学肥料不使用。オリゴ糖の塊の芋とわれています。キンピラなどに。	無・無

野菜単品(県外)

大阪愛農 くまもと有 機の会	人参	500g前後	58円 /100g						北海道産	S J 有 A 機
	れんこん	500g	430	翌々週配送品					熊本県産	無・

井上正弘さんの早生みかん



みかん	1kg	361							※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	有機 J A S
	2kg	658								

竹嶋有機農園のリンゴ「ジョナゴールド」



「ジョナゴールド」はゴールデンデリシャスと紅玉の交配種。やや酸味が強いものの甘味も十分で、コクのあるまろやかな酸味が楽しめます。

ジョナゴールド	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：5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。 ※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。昨年度は不検出です。 今年度分検査結果が出次第お知らせします。	減
	5kg箱入り	4,269							
	10kg箱入り	7,800							

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	無・無
---------	-------------------------	--------------	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	-----

表内[表示]の内容 「有機JAS」:有機JAS規格の認証を得ているもの(極力使用は避けるが、許可された農薬を使用した場合は表示する)。
「無・無」:栽培期間中農薬、化学肥料完全不使用のもの。もしくは有機JAS規格認定農薬を使用したもの(極力使用は避けるが、使用した場合は表示する)。
「減」:慣行農法に比べての減少率4割以上。使用農薬および回数の表示。ネオニコチノイド系農薬は一切不使用。
その他の農薬については、採用基準<農薬・化学肥料の使用基準>に準じる。

11月の新共同購入品

貴重な国産きくらげです 「乾燥きくらげ」 下郷農協

本耶馬溪町で栽培したきくらげを乾燥させたものです。食物繊維やカルシウム、ビタミンD、鉄分等を多く含んでいます。サラダ、てんぷら、炒めものなど様々な料理にお使いください。

●簡単レシピ

きくらげの和え物

コリコリした食感が楽しめる簡単あっさり和え物です。

材料（2人分）

乾燥きくらげ2g、たまねぎ1/4個、青菜など、かつお節、ポン酢醤油適量

①乾燥きくらげを水で戻し、千切りにする。

②玉ねぎは薄切り、青菜はサッとゆでて一口大に切る。

③①②を混ぜ合わせる。鰹節をのせ、ポン酢醤油をかける。

フロポリス特有の風味を梅の酸味で食べやすく仕上げた 「有機フロポリスエキス使用のど飴」

フロスベリティ株式会社

有機フロポリスエキス使用のキャンディです。フロポリス特有の風味を梅の酸味で食べやすく仕上げました。季節の変わり目の健康維持や、毎日ののどケアにお使いください。



原材料は北海道産契約栽培スイートコーンと食塩だけ 「FBもろこし畑 ホールカーネル」「FBもろこし畑 うらごし」 株式会社フルーツバスケット

北海道で契約栽培されたとうもろこしを、最旬の時期を逃さず収穫。鮮度と風味を生かすため、現地の工場から収穫から短時間で缶詰にパックしています。甘さ調整の砂糖を加えていません。トウモロコシ本来のしっかりとした甘みをお楽しみいただけます。

ホールカーネルはしっかりと粒の食感ですので、サラダやシチューのトッピング、炒めものにも大活躍。

うらごしは、とっても滑らかなクリームタイプ。牛乳を加えてポタージュも簡単にできます。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
乾燥きくらげ	30g	626	②④③① ②④③① ②④③① ②④③①				きくらげ（大分県産）
FBもろこし畑ホールカーネル	180g（固形量125g）	221					とうもろこし（北海道産契約栽培）、食塩
FBもろこし畑うらごし	230g	206					株式会社フルーツバスケット（静岡県伊豆の国市）
有機フロポリスエキス使用のど飴	60g	590					麦芽水飴、粗糖（種子島産）、有機梅エキス、有機フロポリスエキス（ブラジル産）

季節限定！「国内産新そば・つゆ付」本田商店

そばの風味香る、今年収穫した国内産の新そばを使用。採れたて挽きたての自家製粉のそば粉を使った、色黒で幅の広い平打ち麺。そばの甘皮まで丹念に挽き込み、力強い風味豊かなおそばに仕上げました。人気が高く、数量も限定品のため、欠品の際はご容赦ください。

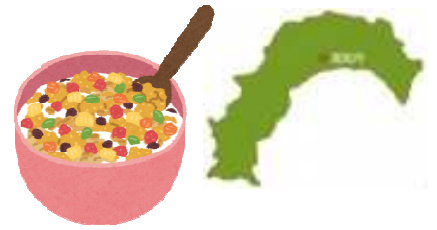


国内産新そば・つゆ付	2食	586					そば：そば粉（国内産）、小麦粉、食塩 つゆ：醤油、砂糖、かつお節、宗田鰹節、食塩、みりん、昆布、椎茸、清酒
------------	----	-----	--	--	--	--	--

高知のいろいろなもの！

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て満足度大。また、今回新登場のハートのサブレはサクサクほろっと軽い食感です。



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備 考
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）
ロシアンクッキー	5個	330						地元嶺北産いちごの自家製ジャムをのせています。卵・バターなしの絞り出しクッキーです。 原材料：小麦粉（香川の石臼挽き）・全粒粉（香川の石臼挽き）・メープルシロップ（オーガニック）・菜種油（国産無農薬）・片栗粉（北海道産）・ピンクソルト・イチゴジャム（嶺北産・自家製）
ハートのサブレ	5枚	264						サクサクでホロっとした口どけの軽いクッキーです。全粒粉の美味しさを感じて下さい。 原材料：全粒粉（香川県産）、片栗粉（北海道）、菜種油（国産圧搾法）、粗製糖、有機豆乳、ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）、天日塩（カンホア）

土佐蒲鉾(高知市長浜) はも入り蒲鉾、角天、竹輪、なると

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」を使った練り製品です。



とことん 鱧入り蒲鉾	100g	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
とことん 鱧入りなると	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

好評！メリージェンファームのブルーベリージャム

高知県香美市の自家農園で栽培された6～10種類のブルーベリーに粗糖を加えて作っています。



ブルーベリージャム	230g	731						ブルーベリー（農薬不使用）、粗糖
	480g	1,396						



高知のいろいろなもの！

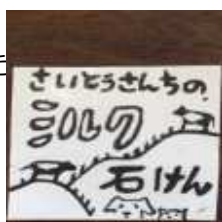
山の石けん屋西熊家 山の手づくり石けん山地酪農牛乳を使った 「さいとうさんちのミルク石けん」

(高知県香美市物部)

「ちょっと不便」で豊かな山の日々の暮らしの中で、知恵を絞り生まれた手作り石けん。山の恵みを存分に生かしたちょっと個性的な一品です。一度使うともう手放せないというリピーターもいるというほどの人気の品です。

おなじみ斎藤牧場の山地酪農牛乳を使った牛乳石鹸は香料無添加・しっとり感あふれる石鹸です。また今回は、小豆、ぬか、鹿マルセイユとこの季節に西熊さんおすすめ石けんも企画しました。

※この石けんは、「薬事法」で許可された化粧石けんではありません。品目としては「日用品、雑貨」での販売となります。石けんの御使用に際しましては、使用素材をご確認頂いたうえで、自己責任においてなされますようお願いいたします。



西熊さんより

一般に売られている「牛乳石鹸」実は牛乳は入って無いんですよ。外国では、山羊のミルク石けんなんかは昔からあるのに、なぜ本当の牛乳石鹸すら、日本には無いのかな？と、実は数年前に一度、違う牧場に見学に行ったのですが、外国製の飼料を食べ、狭い空間に暮らす牛を見て、創作意欲はすっかり萎んでしまっていました。

月日は流れ、今回斎藤牧場を訪問する機会を得まして、何うと…あら別世界！牛は自由に野山を歩き回り、青々とした草を美味しそうに食べていました。ここの牛乳で石鹸をぜひ作ってみたい！と、意欲は再燃(笑) 出来上がったせっけんは、ミルキーな香りのしっとり感あふれる石けんとなりました。香料無添加で、シンプルな石けんです。青空の下、青々とした牧草をもりもり食べて気持ち良さげな牛さん達の生命力を感じていただける石けんです。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備 考
さいとうさんちのミルク石けん	95g	650						成分:純石鹸 原材料:オリーブ油、ココナッツ油、パーム油、山地酪農牛乳、冷泉、苛性ソーダ



手作りの小豆パウダーがクレーの役割を。ローズマリーが香ります。



昔なつかしの、ぬかせっけん。ぬかはもちろん無農薬。

小豆石けん	95g	600						原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、あずきパウダー、冷泉、苛性ソーダ 精油類:ローズマリー
ぬか石けん	95g	600						原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、ひまし油、冷泉、苛性ソーダ ※ぬかアレルギーの方はご使用をお控え下さい。

マルセイユ石鹸とは、ルイ14世が、良い石けんを作るため、マルセイユで作らせたと言う、72%がオリーブオイルで出来ている石鹸を指します。オーガニックココアバター入りの石鹸の特長は、北風にも負けないガード力。また、鹿マルセイユ石けんは、鹿油を添加する事で、更にしっとり優しいしっとり感を出してみました。どちらもシンプル無香。



鹿マルセイユ石けん(無香)	95g	700						原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、鹿オイル、にがり、冷泉、苛性ソーダ
---------------	-----	-----	--	--	--	--	--	---



高知のいろいろな



さんかく広場のクッキーいろいろ！

ナッツが香ばしいナッツマカロン、まん丸の形が可愛いころころクッキー2種（マーガリン使用）と、乳製品を使わず、圧搾絞りのなたね油を使用したこだわりクッキー。素朴な美味しさのクラッカーも人気です。

※さんかく広場は、精神に障害のある人の自立を支援する通所授産施設。
資格をもつ職員のサポートのもと、スタッフの皆さんがパンや、クッキー作りのお仕事をされています。
1997年に開設されたさんかく広場は、精神障害のある人の社会福祉施設として、高知でのさきがけ的存在です。

品 名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備 考・原材料
ナッツマカロン		6個	120	④ 回 目 掲 載 ⑤ 回 目 配 送					ココナッツとアーモンドが香ばしいクッキーです。 小麦粉（国内産）、マーガリン、砂糖、ココナッツ、アーモンド
乳製品不使用	お茶の子広場 アーモンドクッキー	50g	200						香ばしく焼き上げたアーモンドをはちみつと絡め、プレーンのクッキーでサンドしてあります。カリカリ感が人気です。 薄力粉（国内産）、砂糖（グラニュー糖・洗双糖）、塩、油（菜種油）、アーモンド、蜂蜜
	酒粕クッキー	10枚	200						酒粕とメイプルシロップのコンビネーションが絶妙な美味しさ。 薄力粉（国内産）、塩、酒粕、菜種油、メイプルシロップ、ココナッツミルク
ころころシリーズ	ころころクッキー	6個	120						多くの方に愛されている一番人気のプレーン味。 小麦粉（国内産）、バター、マーガリン、アーモンドプードル、粉糖、塩、バニラオイル
	ころころ・チョコ	6個	120						濃厚なチョコレート使用した贅沢なクッキーです。 小麦粉（国内産）、バター、マーガリン、アーモンドプードル、粉糖、チョコチップ、カカオマス、ココア、塩、バニラオイル
クラッカー	黒さとうクラッカー	60g	171						黒さとうの上品な甘さは、老若男女を問わず召し上がっていただけます。小麦粉（国内産）、黒糖、菜種油、ホシノ天然酵母
	南部小麦クラッカー	60g	171						口当たりが軽く、小麦本来の味が楽しめます。 小麦粉（国内産）、菜種油、ホシノ天然酵母

クラッカーも人気です！

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） 有機土佐國グアバ茶

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です。

有機土佐國 グアバティ	2g×5包	648							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
	2g×15包	1,836							
	2g×30包	3,240							



高知&徳島のいろいろな！

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。

品 名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備 考
冷蔵	オイルサーディン	100g	432	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿					エクストラバージンオイルをたっぷりと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
冷凍	一本釣りうるめいわしぶっかけ漬 け丼	60g×2	500	④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿					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



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。

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

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。

おかき 素焼き	100g	305	⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	もち米
おかき 醤油	100g	322		もち米、マルナカ醤油、洗双糖、天塩
おかき バター	100g	305		もち米、よつ葉バター、天塩
おかき 塩	100g	305		もち米、天塩、青のり、ごま

鍋物特集！

温かい鍋物が嬉しい季節となりました。具材を入れて煮込むだけ。たっぷりの野菜もいただけて栄養バランスの良い鍋物。こだわり素材の鍋スープを使えば、手軽に美味しい鍋が味わえます。身体の中から温まりましょう！



マルサン 鍋スープストレートタイプ 660g (3~4人前) 303円

鍋スープとヒカリ有機ポン酢醤油は①③⑤、ケンショー土佐ポン酢醤油は①~⑤、有機即席ラーメンは①③⑤P4に掲載されています。

あっさり醤油味の 寄せ鍋スープ

小豆島産本醸造丸大豆醤油をベースに、昆布、カツオなどの風味豊かなだしで仕上げた寄せ鍋スープです。

コクとうま味の みそちゃんこ鍋スープ



国産素材で作った味噌に、風味豊かな鰹、昆布、煮干しのだしが効いた、コクとうま味のみそちゃんこ鍋スープです。

まろやか豆乳鍋スープ

有機大豆使用の豆乳を使い、こだわりの三河産白だし、魚醤、コラーゲンペプチド、しじみエキスを加え、まろやかに仕上げた豆乳鍋スープです。

ピリ辛みそ味の キムチ鍋スープ



豆板醤の辛みとみそのうま味を、ほどよい酸味の玄米黒酢で仕上げたキムチ鍋スープです。



お鍋のしめにおススメ！ 有機即席ラーメン（スープ無）

原材料は北米産有機小麦と瀬戸内海の塩のみ。ノンフライ麺ですので生麺に近い食感をお楽しみいただけます。

1人前ずつパックされているから、必要な分だけ使えて便利
チョコー鍋つゆ 1人前×4袋 381円

どちらがお好み？ ポン酢醤油

ゆずが利いて
さっぱり

ヒカリ 有機ぽん酢醤油 250ml 428円

有機本醸造醤油に国産有機ゆず・ゆこう・すだち果汁を贅沢に使った芳醇な味と香りが楽しめる有機JAS認定ぽん酢しょうゆです。

ケンショー 土佐ポン酢醤油
500ml 576円

酸味がマイルド、
少し甘め。

生絞りした旨味の強いおだやかな香りの土佐柑果汁を主体に、柚子果汁と程よくブレンドしました。このため土佐柑果汁の独特の旨味と、柚子果汁特有の香りがうまく調和しています。

本場長崎ちゃんぽん鍋つゆ



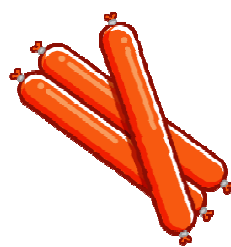
白湯（パイタン）ベースの鍋つゆです。ポークとチキンの絶妙なブレンドが織りなす、“本場仕込み”の濃厚な味わいをお楽しみいただけます。

チョイ辛旨みそ鍋つゆ

三種のみそ（麦みそ、米みそ、豆みそ）のこだわりブレンドにポークとチキンの旨さをプラス。コク深い味わいをお楽しみいただけます。チョッピリ辛口でほかほかあたたまる。



美味しいものいろいろ！ 健康フーズ特集



健康フーズの加工品類の特集です。次回は2月を予定しています。

①回目注文書掲載 ②回目配送

品 名	容量	会員価格	備 考（健康フーズ以外の品についてメーカー名記載）
きくらげ	15g	220	コリコリとした歯触りがおいしいきくらげです。 原材料：きくらげ（中国産）
うの花ドライ	100g	284	食物繊維やカルシウムがたっぷり含まれている国内産おからを、特殊製法で使いやすい粉末タイプに仕上げました。原材料：乾燥おから（佐賀・新潟県産）
新鮮おさかなソーセージ	3本	265	近海で水揚げされた鮮魚と、北海道でとれたスケソウダラを混ぜた魚本来の旨みがたっぷり詰まった魚肉ソーセージです。真空パックで長期保存可（90日） おさかなソーセージ原材料：魚肉（たら〔北海道〕、えそ・ちだい・その他〔国内産〕）、馬鈴薯でんぷん、菜種油、ビートグラニュー糖、魚肉エキス、食塩、ごま油、香辛料、紅麴色素
新鮮おさかなソーセージ カレー味	3本	265	おさかなソーセージカレー味：魚肉（たら〔北海道産〕）、人参（山口県産）、ばれいしょでん粉、菜種油、チキンエキス、カレー粉、ビートグラニュー糖、食塩、魚介エキス、白コショウ
野花のはちみつ	130g	2,696	九州の野山に咲く、モチ・トチ・ハゼ等の花の蜂蜜です。ほのかな香りとすっきりとした味わいです。原材料：蜂蜜（九州産）
煮干し粉 椎茸昆布入り	150g	430	3種類をミックスすることで、お互いのうまみを引き出しています。いろいろな料理のだしに。 原材料：カタクチイワシ、しいたけ、真昆布
中華ラーメンスープ付	3食	306	無かんすい麺で油脂を一切使用せず、国内産小麦粉100%使用。棒ラーメンタイプ。 原材料：麺／国内産小麦粉、小麦蛋白、食塩、全卵粉、卵殻カルシウム。スープ：食塩、粉末醤油、ビート糖、ごま、酵母エキス、粉末魚醤、香辛料、ごま油、魚介エキス、麦芽エキス、ネギ
博多中華そば とんこつ	1食	253	腰のある細麺です。九州産の豚を使用し、あっさりとしたとんこつ味。 原材料：麺／国内産小麦粉、食塩、焼成カルシウム、未焼成カルシウム。スープ：ブークエキス、チキンエキス、ラード、醤油、酵母エキス、食塩、砂糖、なたね油、ごま油、玉ねぎ、にんにく、こしょう、しょうが メーカー：鳥志商店（福岡県）
ふりかけ玄源	120g	599	玄米胚芽粒80%に、ごま、かつお節、海苔などを加えて炒り上げました。 原材料：玄米胚芽粒（国内産）、炒りごま（スーダン、ボリビア）、かつお節（国内産）、食塩、あおさ、海苔、本醸造醤油、みりん、クロレラエキス、昆布エキス（昆布子・デキストリン・食塩）
昆布茶	80g	658	北海道産羅臼昆布を使用した味わい深い昆布茶です。料理の味付け、お吸い物などにどうぞ。原材料：麦芽糖、食塩、昆布（北海道産）、昆布エキス（北海道産）、デキストリン
レモネード	22g×5袋	330	国内産のレモン果汁を使用し、さっぱりとした甘さに仕上げられています。冬はホットで、夏はアイスで！原材料：粗糖（鹿児島県）、レモン果汁（国内産）、でんぷん、ビタミンC、蜂蜜（中国産）、本葛、レモンピール（国内産）
ローストアーモンド	75g	369	原材料：アーモンド（アメリカ産）
ローストミックスナッツ	80g	369	原材料：カシューナッツ（インド産）、アーモンド・くるみ（アメリカ産）
マコロン	130g	350	小麦粉を使わず、カシューナッツをベースにサクサクした軽い食感に焼き上げました。原材料：カシューナッツ（インド産他）、ビートグラニュー糖、鶏卵（国内産）、豆乳、膨張剤（重曹）
紫いもチップス	72g	284	鹿児島県特産の紫芋を使用。紫芋にはアントシアニンが豊富で、食物繊維も普通のさつまいもの3〜4倍含まれています。原材料：さつまいも（国内産）、砂糖、植物油
玉ねぎせんべい	60g	250	玉ねぎの旨みと風味を生かし植物油でカラッと揚げました。原材料：馬鈴薯でんぷん、玉ねぎ（北海道産）、植物油、えび（瀬戸内海産）、食塩、砂糖、醤油、味噌、いかエキス、えびエキス、昆布エキス、本みりん
五穀かりんとう	80g	220	五穀を生地に使用して、昔ながらのかりんとうに仕上げました。雑穀が香ばしい。原材料：国内産小麦粉、黒糖、なたね油、あわ、大麦、ハトムギ、黒ゴマ、水あめ、酵母、食塩
洗双糖かりんとう	130g	349	国内産小麦粉と酵母を使用し、独自の仕込みでじっくり発酵させた、風味豊かなかりんとうです。原材料：国内産小麦粉、洗双糖、植物油脂、水あめ、酵母、食塩

手軽に玄米の栄養をとれます。おススメ。

前回好評でした。

注文書と一緒にお届け
するチラシをご
覧ください！

11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

からだをやさしく温める健康暖房機～電磁波カットの安心感（電磁波99%カット）

《ゼンケン》暖房機

会員価格：別紙価格表をご覧ください。

発芽したての玄米ご飯が全自動で炊ける多機能炊飯器

《株式会社シーエムピージャパン》

発芽玄米・圧力炊飯器 なでしこ健康生活（NHL-2）

会員価格：61,355円（チラシ価格（税込）の5%引き）

なでしこ健康生活をお買い上げ
でもれなく
「はじめての酵素玄米」Veggy
Books
をプレゼントキャンペーン中！

②回目注文書掲載 ③回目配送

寒くなってきましたね。冷え対策にレッグウォーマー、重ね履きソックスetc

《ライブコットン》2017年秋のおススメ商品

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

「ECOMATE」シリーズ&「Naturamoon」アパレルシリーズ

《日本グリーンパックス株式会社》

トイレノズル専用洗剤、オーガニックコットン製サニタリーショーツ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

今年も残すところあと2か月。そろそろカレンダー、手帳の準備はいかがですか？

《高知こどもの図書館》オリジナルカレンダー 一部 1000円【サイズ】見開きB4サイズ
2018年のカレンダーテーマは「honto ほんと」です。

“本”や“本当に好きなもの”など、色んな「honto」の絵が12の月を彩ります。ご自宅用はもちろん、贈り物としてもオススメのカレンダーを、ぜひどうぞ。売上金は認定NPO法人高知こどもの図書館の活動に役立てられます。子どもたちの読書環境を整える活動へのご支援・ご協力を宜しくお願い致します。

《本コミ企画》2018年カレンダー&手帳 会員価格：チラシ価格（税込）

健康を考えた実用カレンダー「食べ合わせ健康知識」、美しい日本の風景の四季折々が楽しめる「日本の風景」など、魅力あるカレンダーがたくさん。

⑤回目注文書掲載 12月①回目配送

新シリーズ「一期一会」が仲間入り。職人のこだわりの技術が随所に光った和食器です。

《株式会社 森修焼》定番シリーズ&一期一会

会員価格：チラシ価格（税込）の5%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
P49	黒胡麻煎餅	名称・原材料・容量	黒胡麻煎餅・18枚 うるち米、黒ごま、醤油、麦芽糖、でんぷん	黒ごま煎餅・15枚 玄米（北海道産）、有機黒ごま、醤油（ヤマヒサ）、砂糖（てんさい糖）
P13	国内産ねりごま（黒）（白）	内容量、容器	80g、びん	60g、スタンドパウチ
P35	紀州南高はちみつ梅	容量	150g	130g
メーカー中止品	すっきり塩味のしょうが鍋スープ（マルサン）			