

# 季節のとおき

《P2~4》正雄さんの七草、その他秋冬野菜いろいろ！  
 勇気百倍農園さんのカラフル大根は料理を華やかにしてくれます。ぜひお試しあれ！  
 レモン、ミカン、リンゴ(ふじ)etc！

《P5》1月の新共同購入品  
 《P6~9》高知のいいもの「松原ミート 土佐鹿生ソーセージ」、「もんちゃん農園の手作り田舎こんにゃく」、  
 「そば粉」、「復活のお茶」、「土佐キムチのカクテキ」、「井上権店のもろみ味噌他」、「アフロディア 有機グアバ  
 ティ」、「土佐蒲鉾のとことんシリーズ」、「ANDYのロールケーキ」、「宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし」、「野じ  
 庵の猪肉」

《P10》体温め食材大集合

《P11》井上スパイス特集

《P12》1月の特別企画

《挟み込みページ》味噌づくり特集



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**

# 1

# 2018

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

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

2018年もどうぞよろしく  
 お願いします。

1月は、高知県香南市  
 の山で獲った猪肉、香南  
 市の山で育った鹿肉の生  
 ソーセージなど、高知の  
 旨いものいろいろ。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1/22(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。



ソエルの野菜セットはお休みです。

## 野菜単品（高知県内）

| 品名              |           | 容量   | 会員価格   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | 備考                                                              | 表示    |
|-----------------|-----------|------|--------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------|-------|
| 井上正雄さん<br>(南国市) | 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。 | 無・無   |
|                 | 大根        | 1本   | 219    |   |   |   |   |   | 品種：冬職人                                                          | 有機JAS |
|                 | 人参        | 250g | 206    |   |   |   |   |   | 品種：向陽2号                                                         |       |
|                 | 金時人参      | 2本   | 258    |   |   |   |   |   | 品種：木紅金時                                                         |       |
|                 | ミニ白菜      | 1個   | 258    |   |   |   |   |   | 品種：お黄に入り                                                        |       |
|                 | 白菜        | 1個   | 284/kg |   |   |   |   |   | 品種：黄ごころ                                                         |       |
|                 | ネギ        | 100g | 206    |   |   |   |   |   | 品種：自家種                                                          |       |
|                 | 生姜        | 150g | 258    |   |   |   |   |   | 品種：自家種                                                          |       |
|                 | 田芋        | 300g | 258    |   |   |   |   |   | 品種：自家種                                                          |       |
|                 | レタス       | 1個   | 258    |   |   |   |   |   | 品種：シスコ                                                          |       |
|                 | サニーレタス    | 1個   | 206    |   |   |   |   |   | 品種：レッドファイヤー                                                     |       |
|                 | ブロッコリー    | 1個   | 258    |   |   |   |   |   | 品種：グリーンデスティニー                                                   |       |
|                 | カリフラワー    | 1個   | 258    |   |   |   |   |   | 品種：スノードレス                                                       |       |
|                 | さつま芋      | 500g | 323    |   |   |   |   |   | 品種：紅はるか、紅あずま                                                    |       |
|                 | 小松菜       | 150g | 206    |   |   |   |   |   | 品種：ななみ                                                          |       |
|                 | キャベツ      | 1個   | 330    |   |   |   |   |   | 品種：潮岬、あやひかり                                                     |       |
| わたなべ農園<br>(香美市) | 人参        | 300g | 206    |   |   |   |   |   | 品種：ひとみ、ちはま、綾誉、アロマレッド、ゆめはま                                       | 無・無   |
|                 | 人参（ジュース用） | 600g | 323    |   |   |   |   |   |                                                                 |       |
|                 | 囲い生姜      | 150g | 267    |   |   |   |   |   | 品種：土佐一（自家種）                                                     |       |
|                 | 囲い生姜（親）   | 400g | 475    |   |   |   |   |   |                                                                 |       |
|                 | 里芋        | 500g | 439    |   |   |   |   |   | 品種：セレバス（自家種）                                                    |       |
|                 | さつま芋      | 600g | 310    |   |   |   |   |   | 品種：安納（自家種）                                                      |       |
|                 | さつま芋      | 600g | 310    |   |   |   |   |   | 品種：紅はるか（自家種）                                                    |       |
|                 | さつま芋      | 600g | 310    |   |   |   |   |   | 品種：シルクスイート（自家種）                                                 |       |
|                 | 白葱        | 2～3本 | 288    |   |   |   |   |   | 品種：龍ひかり、群翠                                                      |       |
|                 | ケール       | 2枚   | 232    |   |   |   |   |   | 品種：ジューシーグリーン                                                    |       |
|                 | ケール（お徳用）  | 7～8枚 | 732    |   |   |   |   |   |                                                                 |       |
|                 | グリーンリーフ   | 1玉   | 298    |   |   |   |   |   | 品種：グリーンウエーブ                                                     |       |

台風21号の風害で苗や葉が吹き飛び、2割～1割の収量しか見込めない作物があります。申し訳ありませんが、価格の値上げをさせていただきます。どうぞ生産の現場にご理解いただけますようお願いいたします。

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。

野菜単品(県内)

| 品名                      |                  | 容量             | 会員価格   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤                                  | 備考                                                                            | 表示  |
|-------------------------|------------------|----------------|--------|---|---|---|---|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 夢産地とさやま開発公社<br>(高知市土佐山) | 生姜               | 100g           | 209    |   |   |   |   |                                    | 複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。                                                      | 無・無 |
|                         | さつまいも            | 500g           | 251    |   |   |   |   |                                    |                                                                               |     |
|                         | 里芋               | 500g           | 348    |   |   |   |   |                                    |                                                                               |     |
|                         | かぼちゃ (カット)       | 500g           | 167    |   |   |   |   |                                    |                                                                               |     |
| 勇氣百倍農園<br>(高知市春野町)      | じゃがいも (赤)        | 400g           | 258    |   |   |   |   |                                    | 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。品種：アンデス赤                                   | 無・無 |
|                         | じゃがいも (紫&赤のツートン) | 400g           | 258    |   |   |   |   |                                    | 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。品種：グランドベチカ                         |     |
|                         | 人参               | 2〜4本           | 258    |   |   |   |   |                                    | 黄金色が特徴で肉質は柔らかく甘みがある。柔らかいので彩りサラダがおすすめ。もちろん煮物などにも<br>品種：金美EX                    |     |
|                         | ミニブロッコリー         | 120g           | 181    |   |   |   |   |                                    | 茎ごと、サラダ、カレー&シチュー、炒めものなどに<br>品種：ハインツまたはエンデバーSPの脇芽。                             |     |
|                         | 白葱               | 2〜3本           | 258    |   |   |   |   |                                    | 繊維質が少なく柔らかい肉質で甘みある。<br>品種：元蔵                                                  |     |
|                         | 白菜               | 1/4個           | 206    |   |   |   |   |                                    | オレンジクイーンは指名買いが入る人気種！                                                          |     |
|                         |                  | 1/2個           | 323    |   |   |   |   |                                    | 球内色がオレンジ！歯切れがよくて青臭みが少ないので、浅漬け、煮物、炒めものや、サラダにも利用できる。<br>品種：オレンジクイーン             |     |
|                         |                  | 1個             | 516    |   |   |   |   |                                    |                                                                               |     |
|                         | ミニ白菜             | 1個             | 258    |   |   |   |   |                                    | 使いやすいミニサイズの白菜です。サラダにも向きます。<br>品種：タイニーシュシュ                                     |     |
|                         | おまかせカラフル大根       | いずれか1本         | 206    |   |   |   |   |                                    | 紅芯大根は皮が緑&白、中は赤。それ以外は皮と中の色が同じです。それぞれピンク、紫、赤色。<br>品種：京桜、京紫、紅芯大根、もみじスティック、紅くるり大根 |     |
| カラフル大根<br>(皮は赤・中が白)     | 1本               | 232            |        |   |   |   |   | 皮が赤色、中が白の大根。皮ごと使えば、紅白できれいです。品種：紅化粧 |                                                                               |     |
| 小松菜                     | 150g             | 206            |        |   |   |   |   | 品種：菜々美                             |                                                                               |     |
| かざくるま<br>(高知市春野町)       | ほうれん草            | 160g           | 194    |   |   |   |   |                                    |                                                                               | 無・無 |
|                         | 冬瓜               | 1個             | 155/kg |   |   |   |   |                                    |                                                                               |     |
| 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 |
| 蒼空舎                     | 原木しいたけ           | 1パック<br>(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。                                | 無・無 |

野菜単品(県外)

|        |     |      |     |  |  |  |  |  |      |       |
|--------|-----|------|-----|--|--|--|--|--|------|-------|
| 大阪愛農食品 | 玉ねぎ | 約1kg | 343 |  |  |  |  |  | 北海道産 | JAS有機 |
|--------|-----|------|-----|--|--|--|--|--|------|-------|

わたなべ農園・かざぐるまのレモン、井上正弘さんのみかん

| 品名             |        | 容量              | 会員価格 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | 備考                                        | 表示    |
|----------------|--------|-----------------|------|---|---|---|---|---|-------------------------------------------|-------|
| わたなべ農園         | レモン    | 大1個<br>(150g前後) | 206  |   |   |   |   |   | 品種：リスボン 岡山県牛窓町産                           | 無・無   |
| (かざぐるま<br>高知市) | レモン    | 2個              | 323  |   |   |   |   |   | 酸味がきつくな、果汁たっぷり！果皮もつるつる！                   |       |
| 井上正弘<br>(土佐市)  | 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JAS |
|                |        | 2kg             | 658  |   |   |   |   |   |                                           |       |
|                | お徳用みかん | 2kg             | 439  |   |   |   |   |   |                                           |       |

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。

|     |       |     |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-------|-----|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| いちご | 200 g | 580 |  |  |  |  |  |  | 門田農園（高知市土佐山）。品種名：かおり野<br>農薬使用回数：7回（開花後は無し）<br>（アントラール水和剤、アーデント水和剤、オーソサド水和剤、ファルコンフロアブル、ゲッター水和剤、ハチハチフロアブル、ベルコート水和剤、プレバソンフロアブル、マイトコーネフロアブル、バリマード顆粒水和剤、フェニックス顆粒水和剤、コロマイト水和剤、ウララDF、セイビマーフロアブル、カネマイトフロアブル） | 減 |
|-----|-------|-----|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

竹嶋有機農園のリンゴ「サンふじ」



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、ジュシーでコクのある味わいに育ちます。

|                                |                 |       |                |                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|--------------------------------|-----------------|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| サンふじ<br>竹嶋有機農園<br>(青森県南津軽郡藤崎町) | 2.5kg程度<br>(バラ) | 2,190 | ③回目掲載<br>④回目配送 | 竹嶋有機農園（青森県南津軽郡藤崎町）<br>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。<br>※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。<br>※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。<br>2017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） | 減 |
|                                | 5kg箱入り          | 4,342 |                |                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|                                | 10kg箱入り         | 7,960 |                |                                                                                                                                                                                                                                       |   |

# 1月の新共同購入品

## 無着色、自然の風味 「国内産・素干しえび」 ハヤシ食

国内産のアキアミを素干しにした無着色の素干しえびです。自然の風味をお楽しみいただけます。着色料等は一切使用しておりませんので、安心してお召し上がりになれます。かき揚げの具材やお好み焼、炒め物や汁物の浮きみ、醤油で炊いて佃煮に、色々な料理のアクセントにお使い下さい。

## 有機JAS認定の原料で作りました 「有機・無双番茶」ムソー

熟成による旨みと丁寧に焙じた香ばしさと艶のある色合いが特徴の“無双番茶”有機JAS認定の国産原料で作りました。



## サリとなじむ天然成分100% のハンドクリーム 「天海のしずくオーガニック ハンドクリーム」 アフロディア

家事や仕事の合間にも使いやすい、さらっとした付け心地。植物由来のスクワランやグリセリンが素早く潤いを与え、べとつきが残りません。使うたびに香るオリジナルブレンドの天然アロマがすがすがしく穏やかな気持ちをもたらしてくれます。

## サクッと甘酸っぱいベリーとチョコのハーモニー 3種 ランドガルテン

噛んだ瞬間に広がる甘酸っぱいオーガニックフリーズドライフルーツと、口どけの良いオーガニックチョコレートとのハーモニーをお頼みください。

### 「OGフリーズドライ ラズベリー・ベリー チョコ」

ラズベリーの爽やかな酸味と、甘くまろやかなホワイトベリーチョコレートがバランス。



### 「OGフリーズドライラズベリー・ダークチョコ」

ラズベリーの爽やかな酸味と、それを引き立てるダークチョコレートの大人の味のハーモニー。



### 「OGフリーズドライベリー・チョコミックス」

サクとした口当たりの3種のフリーズドライベリーを、相性ピッタリのチョコレートでコーティング。



## 油を使用せず温風だけで ロースト「OGカシューナッツ ツ・タマリ」 ランドガルテン

油を使用せず、温風だけで処理されたカシューナッツのスナック。味わい深く濃厚なカシューをオーガニックのタマリ醤油が引き立てます。



| 品 名                   | 容量   | 会員価格  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | 原材料                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|------|-------|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 国内産・素干しえび             | 30g  | 271   |   |   |   |   |   | アキアミ（瀬戸内海産）                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 有機無双番茶                | 150g | 685   |   |   |   |   |   | 有機緑茶（京都府、三重県、奈良県、宮崎県産）                                                                                                                                                                                                                                          |
| 天海のしずくオーガニックハンドクリーム   | 30g  | 2,376 |   |   |   |   |   | 水、ハチマ水、グアバエキス、グリセリン、チャボトケイソウ油、スクワラン、キウイフルーツ油、マヨナラ葉油、ニュウコウジュ油、ニオイテンジクアオイ油                                                                                                                                                                                        |
| OGフリーズドライラズベリー・ベリーチョコ | 50g  | 531   |   |   |   |   |   | ホワイトチョコレート* 90%（甘蔗糖*、ココアバター*、全粉乳*、乳化剤：大豆レシチン*）、ラズベリー*、光沢剤：アラビアガム*、砂糖*、ブドウ糖、濃縮ブラックカラント果汁*（*印は有機栽培原材料）                                                                                                                                                            |
| OGフリーズドライラズベリー・ダークチョコ | 50g  | 531   |   |   |   |   |   | ダークチョコレート* 90%（カカオマス*、甘蔗糖*、ココアバター*、低脂肪ココアパウダー*、乳化剤：大豆レシチン*）、ラズベリー*、光沢剤：アラビアガム*、砂糖*、ブドウ糖*（*印は 有機栽培原材料）                                                                                                                                                           |
| OGフリーズドライベリー・チョコミックス  | 50g  | 531   |   |   |   |   |   | ミルクチョコレート* 30%（甘蔗糖*、ココアバター*、全粉乳*、カカオマス*、乳化剤：大豆レシチン*）、ダークチョコレート* 30%（カカオマス*、甘蔗糖*、ココアバター*、低脂肪ココアパウダー*、乳化剤：大豆レシチン*）、ホワイトチョコレート* 30%（甘蔗糖*、ココアバター*、全粉乳*、乳化剤：大豆レシチン*）、ブルーベリー*、ラズベリー*、ストロベリー*、光沢剤：アラビアガム*、砂糖*、ブドウ糖*、濃縮ブラックカラント果汁*、濃縮エルダーベリー果汁*、ブルーベリーパウダー*（*印は有機栽培原材料） |
| OGカシューナッツ・タマリ         | 50g  | 541   |   |   |   |   |   | カシューナッツ*、たまりしょうゆ*（大豆を含む）*印は有機栽培原材料                                                                                                                                                                                                                              |





# 高知のいろいろなもの！

(ブシュリ フランス語で肉屋の意)

## Bar à Boucherie 松原ミート(高知市) 土佐鹿 生ソーセージ



牛、豚、鶏と素材に適した調理法でうま味を最大限引き出す人気の肉料理店、松原ミートさん自家製の絶品・生ソーセージのご紹介です。厳選した素材のうまみを生かしたいから、加工は塩、黒こしょうのみ。そのまま焼く、またはポトフなど野菜などと煮込んでお召し上がりください。17P の数量限定販売です。

1本で2人分

鹿のソーセージ 貴重な本物を生かすレシピ〜丸井シュフの高知の素材簡単料理（お便り12月号より）

（生です、中までしっかりと火を通してください）

一見小さめの量感を増やし、血のある肉の味を十分に出させる方法

①玉ねぎ・人参・ニンニクなど香味野菜のみじん切を炒めてしんなりさせる。

②そこに凍ったままソーセージを入れる。溶かしてはいけない。水、酒、ワイン、スープなどで水分を保ちながら、蓋をして蒸し煮する（10分程度）

③火が通ったら蓋をとって、煮詰める（確認のため真ん中を切っても良い）。この時に好みで日本酒やワイン（赤または白）を加えても良い。

| 品 名       | 容量       | 会員価格                        | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | 原材料 その他                       |
|-----------|----------|-----------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| 土佐鹿生ソーセージ | 1本（約90g） | 750円<br>前後<br>(8.4円/g)の量り売り |   |   |   |   |   | 鹿肉（大豊町猪鹿工房）、豚脂、ヒマラヤ岩塩、こしょう、羊腸 |

## 土佐山より 手作り田舎こんにゃく&そば粉

手作りのため、生産量に限りがあります。そば粉は5P/日、こんにゃくは10/日の限定です。ご注文多数の場合は、抽選となる可能性があります。欠品の際はご了承ください。

農薬不使用、無肥料で栽培したそばの実を挽いたそば粉。細挽きなので、手打ちそば、そばがき、またてんぷらの衣に使ってそば粉天ぷらもおすすめです。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。

|          |                |     |  |  |  |  |  |                                                           |
|----------|----------------|-----|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------|
| 手作りこんにゃく | 1個<br>(130g程度) | 130 |  |  |  |  |  | もんちゃん農園（高知市土佐山）<br>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） |
| そば粉      | 250g           | 645 |  |  |  |  |  | 久万川営農組合（高知市土佐山）<br>原材料：そば（農薬不使用、無肥料・土佐山産）                 |

## 天日干し番茶「復活のお茶」

昔、茶山だった畑を50年ぶりに復活させて、もんちゃん農園のある土佐山久万川地域で共同して番茶を作り出しました。農薬・化学肥料不使用で育てたお茶の葉を天日干しした番茶です。炒ってあるので、そのまま使えます。沸騰した湯に入れて、軽く煮出してお飲みください。

|       |     |     |  |  |  |  |  |                                          |
|-------|-----|-----|--|--|--|--|--|------------------------------------------|
| 復活のお茶 | 85g | 300 |  |  |  |  |  | 久万川営農組合（高知市土佐山久万川）<br>原材料：茶葉（農薬・化学肥料不使用） |
|-------|-----|-----|--|--|--|--|--|------------------------------------------|

# 高知のいろいろなもの！



挟み込みページ、味噌特集に井上糀店米こうじを紹介しています。

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 | ⑤ | 備考                                                                                                                             |
|-------|-------------|------|----------------|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| もろみ味噌 | 200g<br>(袋) | 480  | ③回目掲載<br>④回目配送 |   |   |   |   | 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…<br>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。<br>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）                                                                                                    |

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<br>グアバティ | 2g×5<br>包  | 648   |  |  |  |  |  | ティバックなので、カップに手軽に、またやかんに2Lの水とティバック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。<br>原材料：グアバ（有）アフロディア |
|                | 2g×15<br>包 | 1,836 |  |  |  |  |  |                                                                                           |
|                | 2g×30<br>包 | 3,240 |  |  |  |  |  |                                                                                           |

## 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    |

## 土佐キムチの大根キムチ

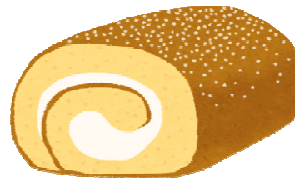
一年中目にする漬物ですが、やはり大根が一番おいしい時期のキムチは格別です。天候や、虫害などの影響で農薬不使用の白菜を確保するのが難しく、今年は大根キムチのみとなります。

|             |      |       |  |  |  |  |  |                                                                                |
|-------------|------|-------|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|
| 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の！

今度はモカ味！

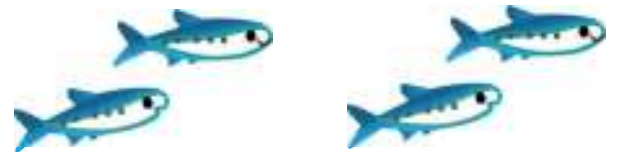


## ANDYさんのロールケーキ再登場！

嶺北の米粉を100%使用。小麦粉にはないもちり、しっとりとしたスポンジに、よつ葉の生クリームをたっぷりとロールしてあります。

| 品 名              | 容量                         | 会員価格  | ① | ② | ③ | ④ | 備 考・原材料                                                                                              |
|------------------|----------------------------|-------|---|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 棚田の米粉ロール<br>(モカ) | 1本(約<br>13cm)<br>3~4切<br>分 | 1,280 | ④ | ② | 回 | 回 | 原材料名：徳島県産PHF赤卵、北海道産よつ葉乳業生クリーム、喜界島産粗糖、れいほく産棚田の米粉、有機コロンビアコーヒー、高知県産自然塩（土佐の塩丸）<br>賞味期限：お届け日を含め2日<br>※要冷蔵 |

## 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。

|    |                      |       |     |                       |                                                                                                                    |
|----|----------------------|-------|-----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 冷蔵 | オイルサーディン             | 100g  | 432 | ④<br>回<br>目<br>掲<br>載 | 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                                |
| 冷凍 | 一本釣りうるめいわしぶっかけ漬け丼    | 60g×2 | 500 | ⑤<br>回<br>目<br>配<br>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 |



# 高知のいいものいろいろ！



## 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。

④回目注文書掲載 ⑤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

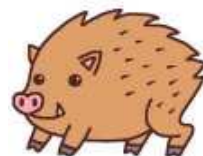
お腹周りのお肉です。  
脂が多く、大きい個体になると脂とお肉の層が三層になる物もあります。炒め物や汁に入れても美味しく食べられます。

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。



# 冷えは大敵！身体の中から温まりましょう♪ 温め食材&雑貨大集合！



冬本番。木枯らしビュービュー吹く日には、温かい飲み物、料理が恋しくなりますね。そんな時にお勧めの品をご紹介します。

身体を温めるといえば、生姜でしょ！

| 品 名          |     | 容量     | 価格  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | 備 考                                                                                                                    |
|--------------|-----|--------|-----|---|---|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| しょうが湯        | 箱入り | 20g×18 | 973 |   |   |   |   |   | ムソー。粗糖、生姜（国内産）、黒糖、てんさい糖、本葛、蓮根粉末（国内産）                                                                                   |
| しょうが湯        | 袋入り | 20g×5  | 293 |   |   |   |   |   |                                                                                                                        |
| オーサワの有機生姜しぼり |     | 200ml  | 741 |   |   |   |   |   | 砂糖不使用。4～6倍の濃縮タイプ。お湯で割ると生姜湯に、紅茶や豆乳で割ってもOK。炭酸水で割るとジンジャーエールに。オーサワジャパン。有機ぶどう果汁（トルコ・アルゼンチン産）、有機生姜（国内産）、有機レモン果汁（スペイン・イタリア産他） |
| 出西生姜紅茶リーフ    |     | 50g    | 570 |   |   |   |   |   | 西製茶。紅茶（島根県産）・しょうが（島根県産）                                                                                                |
| 出西生姜紅茶ティーバッグ |     | 2g×15  | 570 |   |   |   |   |   |                                                                                                                        |
| 激辛げんき生姜      |     | 40g    | 239 |   |   |   |   |   | 生姜チップス。ばりばりとした歯触りと辛みが特徴であと引く美味しさです。そのままスナック感覚でどうぞ。生活学舎桃土。有機生姜（土佐山産）、グラニュー糖、農薬不使用のゆず果汁・赤唐辛子（土佐山産）                       |



風邪ひきののどの強い味方、蓮根！

のどの痛みや、咳の出るときには、生のまますりおろして湯をさして飲んだり、昔から‘蓮根’が利用されてきました。料理にすれば、きんぴら、サラダ、煮物、すりおろして丸めて揚げれば、もちもち！さまざまな料理法で楽しめます。風邪のひきやすいこの時期は積極的に食卓に登場させてくださいね！

|               |       |       |        |  |  |  |  |                                                                                                    |
|---------------|-------|-------|--------|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| くまもと有機の会のれんこん | 約500g | 430   | 翌々週配送品 |  |  |  |  | くまもと有機の会。農薬・化学肥料不使用。                                                                               |
| 蓮根しょうが飴       | 100g  | 294   |        |  |  |  |  | オーサワジャパン。もち米飴、麦芽水飴、蓮根粉末（山口産）、生姜粉末（国内産）、麦炒り粉                                                        |
| れんこん湯エキス      | 160g  | 2,263 |        |  |  |  |  | 本葛とれんこんを麦芽で糖化。ほのかな苦みと自然な甘みでお子様にも食べやすい。そのまま舐めるまたは湯に溶いて。オーサワジャパン。本葛（南九州産）、蓮根粉末（山口産）、麦芽（カナダ産）         |
| コーレン（節れんこん入り） | 50g   | 590   |        |  |  |  |  | 熊本産農薬化学肥料不使用の蓮根100%の粉末です。実だけでなく節、芽も入っているので蓮根をまるごと摂取できます。お湯に溶いて飲むほか、葛湯に入れたり菓子づくりに。オーサワジャパン。蓮根（熊本県産） |

温め食材、他にもあります！

|                                |     |     |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-----|-----|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お味噌じゃないよ、ふりかけだよ♪<br>鉄火みそ（ふりかけ） | 70g | 813 |  |  |  |  |  | 現代人は陰性に傾き、冷え、虚弱体質など体調不良に悩む人が増えています。このてっかみそは根菜類と豆味噌をじっくり炒めて作る陽性の食べ物で体を温めてくれます。ふりかけとしてご飯にかけたり、お湯で溶いて味噌汁にも。オーサワジャパン。豆みそ、特別栽培ごぼう、人参（鹿児島県・熊本県）、生姜（鹿児島県）特別栽培れんこん（熊本県、佐賀県）、ごま油 |
|--------------------------------|-----|-----|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

お風呂で芯から温まる

|      |     |     |  |  |  |  |  |                                                   |
|------|-----|-----|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------|
| よもぎ湯 | 10P | 679 |  |  |  |  |  | 農薬使用なしで栽培し乾燥させたよもぎを仕入れ、袋詰めしています。<br>あおぞらセンター（高知市） |
|------|-----|-----|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------|



## 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ありませんか？  
※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。

④回目注文書掲載

⑤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<br>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<br>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。<br>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      | 2杯   | 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。<br>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。<br>リンゴのコンポートなどにも応用できますよ。<br>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      | 2杯   | 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、<br>とっても簡単にチャイができるスパイスです。<br>原材料：粗糖、紅茶葉、シナモン、カルダモン、フェンネル、フェヌグリーク、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。<br>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！<br>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。<br>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。<br>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。<br>冷蔵庫でねかせたら、オーブンやフライパンで焼くだけ。<br>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  
ま  
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袋でカンペキ

### 井上スパイスの人気シリーズ 奄美カレー

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

“純” オーガニックに包まれた あたたかな暮らしのすすめ  
《MADE IN EARTH》オーガニックコットン製品  
会員価格：チラシ価格（税込）の10%引き

今回限りの大特価！  
10%引きですよ！

おすすめ生活雑貨  
《ライブコットン》ヘナ、シャンプー&リンス、アルガン製品など  
会員価格：カタログ価格（税込）の2%引き

## ④回目注文書掲載 ⑤回目配送

セール！すべてがお得な価格になっています！  
《株式会社 ハート》オーガニックふとん、高密度防ダニカバーetc.  
会員価格：チラシ価格（税込）

チラシの有効期限は平成29年1月31日となっていますが、特別に1月末までセール期間を延ばしてもらいました。ぜひこの機会にご注文ください。

## ⑤回目注文書掲載 2月①回目配送

《地球ながもち屋》  
①KENTのヘアブラシ、洋服ブラシ  
②グリル用敷石「魚焼き倶楽部」、脱臭&除湿「corocoro soil」

豚毛ヘアブラシを使っています。髪に艶が出て、しっとりとする感じがして気に入っています。ただ、固さが柔らかめの3段植毛を買ったのですが、地肌までしっかりと梳かすには、標準タイプの方がよかったかなとも思っています。

（会員のMさん）

### 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    | 米粉入りお魚チップス<br>かぼちゃ、オニオン、ほうれん草 | 内容量 | 45g | 40g |
| 取扱い中止品 | 無双番茶（ムソー）                     |     |     |     |

※取扱い中止品は特注欄でご注文をお受けできます。