

季節のとおき

《P2~4》正雄さんのグリーンセロリ、わたなべ農園のケール、かざぐるまのほうれん草、サニーレタスetc.
 もんちゃんいちごも今季最後です

《P5》3月の新共同購入品

《P6~9》高知&徳島のいいもの「40周年記念本 土といのち」、「国友農園のお茶」、「久万川営農組合 そば粉、復活のお茶」、「アフロティア 有機グアバティ」、「井関製菓のおかき」、「土佐蒲鉾のとことんシリーズ」、「宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし」、「さんかく広場のクッキー」

《p10》健康フーズ特集

《P11》自然素材の防虫剤特集

《P12》3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

3

2018

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

ホームページ: <http://tuchitoinochi.iusthpbbs.jp/>

ブログ: <https://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	4	5	6	7	8	9 下弦	10
②回目 配送	11	12	13	14	15	16	17 ● 新月
③回目 配送 予約米配送	18	19	20	21	22	23	24 土といのち総会
④回目 配送	25 上弦	26	27	28	29	30	31 ○ 満月

※宅配会員さんには3/19(月)に4月の注文書を発送予定です。

★今月は新しい生産者、高知県のいの町の「国友農園」の登場です。

★まだまだ、嫌いな花粉の季節が続きます。季節のとおきでは紹介していませんが、先月に引き続き花粉対策の品を注文書P1でご紹介しています。上手に取り入れて、乗り切りましょう！

※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。
また、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下記に☑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。



※勇気百倍農園さんはご本人の都合により、3月より出荷がなくなりました。

野菜単品（高知県内）

品 名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
井上正雄さん （南国市）	大根	1本	219					品種：味職人	有機JAS
	葉付き人参	300g	206					品種：向陽	
	キャベツ	1個	323					品種：春波、あや光	
	ブロッコリー	1個	258					品種：グリーンピスキュー	
	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	
	ほうれん草	140g	206					品種：弁天丸	
	グリーンセロリ（株）	1株	645					品種：トップセロリー	
	グリーンセロリ（バラ）	250g	206						
	さつま芋	500g	284					品種：紅あずま、紅はるか	
	カリフラワー	1玉	258					品種：スノードレス	
	葉玉ねぎ	2個	258					品種：スーパーアップ	
	小松菜	150g	206					品種：ななみ	
	半結球白菜	1個（サイズはお任せ）	小155・大206					品種：黄しん	
わたなべ農園 （香美市）	人参	300g	206					品種：ひとみ、ちはま	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	300g	267					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）	
	ケール	2枚	232					品種：ジュシーグリーン	
	ケール（お徳用）	7～8枚	732						
	夢産地とさやま 発公社 （高知市土佐山）	生姜	100g	223					
里芋		500g	348						
万次郎かぼちゃ （カット）		250g	167					品種：万次郎	
		500g	251						
ねぎ		100g	139					複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	

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	備考	表示
かざくる ま (高知市春 野町)	ほうれん草	150g	181						無・無
	サニーレタス	80g	129						
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

新豆です！のぼる農園(土佐町)

在庫なくなり次第終了です。

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に炊き込んだり、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	無・無
---------------------	-------------	-----	--	--	--	--	---	-----



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！）

野菜単品(県外)

大阪愛農 食品	玉ねぎ	約1kg	398					北海道産	有機 J A S
	じゃがいも	約1kg	417					北海道産	

もんちゃんいちご

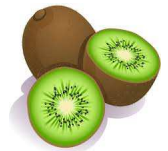
土佐山門田さんより完熟いちごをお届けします。
「自分の子供が水洗いなしに、そのままいちごにかぶりついて安心して食べられるように」をモットーに、苗の時期には、やむ得ない場合には必要に応じて病害虫の薬剤散布をしていますが、開花後の農薬散布はしていません。



いちご	200 g	430					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） （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、プレバゾンフロアブル、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
-----	-------	-----	--	--	--	--	--	---

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	備考	表示
（高知市） かざぐるま レモン	1個	194					酸味がきつくなき、果汁たっぷり！果皮もつるつる！	無・無
井上正弘	みかん	1kg	361					有機JAS ※ハーベストオイル、IC 1ボルドー（いずれも有機JAS認定農薬）を各 年1回ずつ使用
		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。	



岡久ファーム（愛媛県宇和島市）おかキウぐりん

糖度が普通のキウイよりも2～3度程高く、通常のものより甘味が強いのが特徴です。「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。

おかキウぐりん	500g前後 （9個位） 量り売り	115 /100g					品種：ハイワード 岡久ファーム（愛媛県宇和島市） 農薬・化学肥料不使用	無・無
---------	-------------------------	--------------	--	--	--	--	---	-----

フェアトレードバナナ



バナナは傷みやすいため、青めのものを仕入れてお届けしています。ご自宅で追熟させてお召し上がりください。食べごろの目安：実が柔らかく、皮が黄色。

寒い季節や、青みが残った状態で届いた場合には、なるべく暖かい場所で保存してください。バナナは15℃以下のところに置かれると熟さなくなります。夏の暑い時期には、風通しのよい涼しいところに置いていただくと長持ちします。

オルタートレードジャパン	バランゴンバナナ	550g程度	398	①回目 掲載 ②回目 配送	フィリピンネグロス島を中心に農薬・化学肥料不使用で栽培されています。「子どもたちに希望のある未来を手わたしたい」。そんな願いが込められています。	無・無
--------------	----------	--------	-----	------------------------	--	-----

BANANA



私たちが日本で口ににするバナナには2種類あります。1つは大企業が、栽培、輸出、販売まですべてを握るバナナ、そしてもう一つは、農民たちの自立を応援し、自然を守りながら無農薬で栽培され安心して楽しめるバナナ。土といのちで扱うフィリピンの『バランゴンバナナ』が民衆交易品として初めて日本に届けられたのが1989年。それは、フィリピンのネグロス島で飢餓とたたかいながら子どもたちに人間らしい生活を残したいと頑張る人びとと、「いのち・暮らし・自然を守る」ことをテーマに、生産者と消費者、南と北の共生をめざす日本の人びとの出会いから生まれました。『バランゴンバナナ』を味わうことは、フィリピンの生産者たちの暮らしを応援し、共生の地球環境づくりへとつながっています。

※一般のバナナ：大量の殺虫剤を、年間30～40回ほど空中散布して栽培されるというバナナ。散布された殺虫剤は現場から30km、場合によってはそれ以上の範囲にまで空中を漂って拡散し、野菜畑や井戸を汚染しているといわれています。空中散布は、人間にも環境にも悪影響を及ぼすのです。また、防かび剤として使われているトリデモルフという薬剤は労働者の健康を害し、胎児の奇形を誘発するため、使用を禁止している国もあります。

3月の新共同購入品

広島県産レモン100%

「生レモンしぼり」 広島ゆたか農協

広島県産の大長レモンを丸ごとしぼった100%レモン果汁です。焼魚・カキフライ・とんかつ・チューハイなどの味付けにどうぞ。
※創健社の国産レモン果汁は供給が不安定なため、取り扱いを中止します。



「有機・レモンマーマレード」

ヒカリ食品

国内産有機レモン・ゆずを使った安全で美味しいマーマレードです。皮の苦味やえぐ味がほとんどないので、色々な料理やデザートに利用でき、お子様にも好まれます。甘みもちょうどよい。



「米粉クッキー2種 キャロブ&ココア、プレーン」 オーサワジャパン

石川県産の米粉と「オーサワの有機メープルシロップ」を使用したやさしい甘みのクッキーです。さっくりとした食感。卵・乳製品、小麦不使用。



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
生レモンしぼり	100ml	436	②④掲載 ③4月① 回目配送				レモン（広島）
有機・レモンマーマレード	130g	373					果実（有機レモン、有機ゆず）、有機砂糖
米粉クッキー プレーン	60 g	364					米粉（石川産）、なたね油（オーストラリア産）、有機メープルシロップ（カナダ産）、アーモンドパウダー（アメリカ産）、てんさい含蜜糖（北海道産）、食塩（珠洲の塩）
米粉クッキー キャロブ&ココア	60 g	364					米粉（石川産）、有機メープルシロップ（カナダ産）、なたね油（オーストラリア産）、アーモンドパウダー（アメリカ産）、てんさい含蜜糖（北海道産）、有機キャロブパウダー（イタリア産）、ココアパウダー（オランダ産）、食塩（珠洲の塩）



高知のいいものいろいろ！

40周年記念本

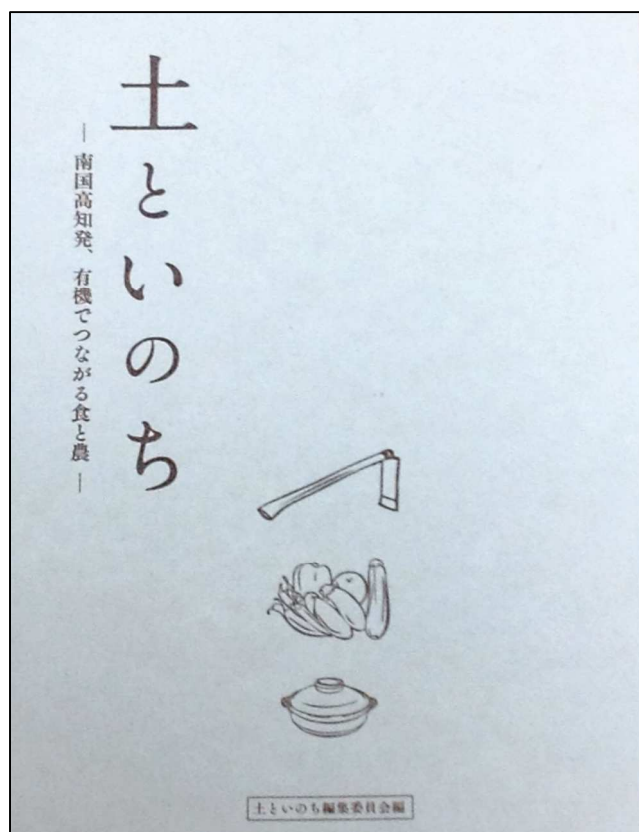
「土といのち ー南国高知発、有機でつながる食と農ー」

(土といのち編集委員会 編) 会員価格 1,300円(定価 税込1,400円)

南国・高知で、《有機》をキーワードに、食・農・環境を守りたい生産者と消費者が取り組んできた40年間の軌跡。

土といのちでおなじみのユニークな生産者、バラエティ豊かな加工品・ショップなどの「いいもん」リスト、簡単料理レシピも紹介。

この一冊で、高知のオーガニック事情が分かる便利なガイドブックです。



目次

はじめに

第1章 土といのちを支える生産者

農業は生命の源／ 「作りながら、食べながら」の運動を続けて／ 無農薬のコメ作りを探究し続けて／ 棚田の土地で思索を続ける自由な農業／ 四万十源流から発信する村の知識人／ 子供たちのために健康な彩り野菜を追い求めて／ 引き算の哲学とセルフ・マーケティングを追求及して／ 農業から考える生物多様性／ 生命の循環に寄り添う自然体のベテラン農家／ 甘みと酸味が効いた美味しい無農薬ミカンを追求めて／ 妥協を許さない津野の一番茶／ 未来をつなぐ高知の酪農／ 山の中の美しい豊かな暮らしを求めて／ こだわり養鶏で「自分が食べたい」ものを作る／ 自然農を土台とする里山の生活を求めて

第2章 高知の「いいもん」紹介

里の幸／ 自家作物加工／ 海の幸・川の幸／ 完全天日塩・肉類／ パン・菓子／ その他の加工品／ 雑貨／ 提携店

第3章 「土といのち」のあゆみ

「高知土と生命を守る会」の誕生と展開／ 任意団体からNPO法人へ／ 土といのちを選ぶひとびと

第4章 「土といのち」の広がり

山地酪農牛乳と山地酪農を愛する会／ 自然食品店「大地」の开店／ 池公園の土曜日 高知オーガニックマーケットへの思い／ 伊方原発出力調整実験から／ プルサーマル反対署名をきっかけに

第5章 土と命を守り育てるために

自然農のこと／ 「土といのち」は人間の安全保障／ 食と農のつながりを求めて／ 「スロー運動」と高知

資料

年表／ 「土といのち」を支える生産者リスト／ 高知の「いいもん」リスト



高知のいろいろ！



国友農園のいぐい山茶(高知県の町)

新芽を一度だけ丁寧に手摘みします

四国のほぼ中央、その昔、土佐縦ノ木山郷と呼ばれた山深い地域（高知県吾川郡いの町・旧吾北村小川）に国友農園があります。

土佐の山の民は、古き時代から、谷、川、木々、一本の草々にまで畏敬の念をはらいながら、山の自然と共に生きてきました。そんな土佐の山の民の想いを込め、深い森の中の静浄な環境を生かしながら、土佐流“りぐり”気質でこだわりのこだわった作物づくりをしています。

自然の力、それは山々を渡る風であったり、静かに降り注ぐ南国土佐のお日様の光であったり、何よりも山の土の力です。その力を最大限に生かすため、焼き畑の後、すきやくわで耕された急峻な山畑で、国友農園のお茶は大切に大切に育成されています。肥料はススキの全草を乾燥させた力や肥えと油かすだけで育て、新芽の先端の部分とその下の2枚の葉を一度だけ手摘みする“一芯二葉”。人の心と手をかけて丁寧に収穫された茶葉は、土佐の山の民の想いに山の神様が手を添えてくださった贈り物。自然の力が生み出した豊穡の山の幸をお届けいたします。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
りぐり山茶 蜜蘭香（みつらんこう）	3g 一服用 おためし サイズ	324					野生茶を一晩萎凋。蜜のような甘い香りが特徴のお茶。 土佐縦ノ木山郷日浦山の岩場で竹林と雑木林の中に自生する茶木を、山に生えた野生の状態に近いままに育てました。 急峻な山の斜面を移動しながら、茶かすの少ない茶木から竹カゴに丁寧に手摘みしてゆくうちに、カゴの中でゆすられゆすられした茶葉は適度に萎凋された状態となり、隠れひそんでいるようなほのかな蜜の香りとなりました。 岩場のミネラルに由来する澄んだ風味と浮かび上がってくる静かな香りを、五感をとぎすまし味わって頂きたいお茶です。
	30g	3,240					
りぐり山茶 岩座（いわくら）	3g 一服用 おためし サイズ	216					やわらかであり且つ渋みを増した風味が特徴のお茶 雑木林の中の自然生え実生の山茶を自然栽培し、釜炒りに仕上げました。独特の渋みと苦みの後に広がる旨みをお楽しみいただけます。
	30g	1,620					

普段使いのお茶～野生の山茶を挿し木にし、自然栽培しています。

りぐり山茶 宙	50g	1,080					自然栽培の山茶、初摘の茶葉のみを使用。なつかしい山の味。 長く鼻腔に残る春の山の豊潤な香りと、杉の根や草肥がゆっくりと土にかえり茶の味として現れる自然の滋味やほのかな甘い後味をお楽しみ下さい。
---------	-----	-------	--	--	--	--	--

ほうじ茶

りぐり敷北 荒ほうじ	50g	432					自然栽培の敷北をほうじ茶に 天日干しのやさしい味わい 自然栽培の敷北のやや硬くなった茶葉を5月末から6月始めに収穫し、蒸した後二日間天日干しにし、鉄の大釜で炒り上げました。 敷北の茶葉の甘いやさしい味わいとお日様のひなたの香り、直炒りの香ばしい風味を楽しんで頂けます。その年の気候に左右される為、毎年生産するということができないお茶です
------------	-----	-----	--	--	--	--	---



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）

アフロディア 有機土佐国グアバティ

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。

有機土佐国 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					



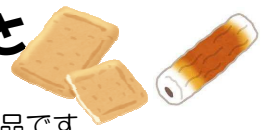
徳島&高知のいろいろな！

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。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
おかき 素焼き	100g	305	4 月① 回目 配送	④ 回目 掲載			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

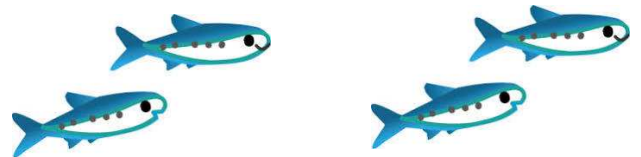
土佐蒲鉾(高知市長浜) はも入り蒲鉾、角天、竹輪、なると



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 鰹入り蒲鉾	100g	304					魚肉(はも、スケソウダラ、てんさい糖)、天日塩
とことん 鰹入り角天	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 鰹入り竹輪	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 鰹りなると	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

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、つまれは汁物などに入れてお召し上がりください。

オイルサーディン	100g	432	③ 回 目 掲 載 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
一本釣りうるめいわしぶっかけ漬け丼	60g×2	500		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%つまれ団子	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



高知のいろいろなもの！

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	備 考・原材料
ナッツマカロン		6個	120	① ③ ④ 目 掲 載 ② ④ 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					酒粕とメー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）、海洋深層水、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）、海洋深層水、菜種油、ホシノ天然酵母

もんちゃん農園のジャム

自家農園の果物を煮た、人気の手作りのジャムです。

いちごジャム	190g	580					いちご（高知市土佐山）、砂糖、ゆず果汁（高知市土佐山）
ブルーベリージャム	190g	610					ブルーベリー（高知市土佐山）、砂糖、ゆず果汁（高知市土佐山）

久万川営農組合（土佐山）より そば粉＆復活のお茶

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。

そば粉	250g	645					久万川営農組合（高知市土佐山） 原材料：そば（農薬不使用、無肥料・土佐山産）
-----	------	-----	--	--	--	--	---

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） 原材料：茶葉（農薬・化学肥料不使用）
-------	-----	-----	--	--	--	--	--



美味しいもののいろいろ！ 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7月に企画予定。
どうぞこの機会をお見逃しなく。

③回目注文書掲載④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）
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：さつま芋（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
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）
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）
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）
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、ポリビア）、かつお節（国内産）、食塩、あおさ、海苔、本醸造醤油、みりん、クロレアエキス、昆布エキス（昆布子・デキストリン・食塩）
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）
中華ラーメンスープ付	78g×3	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
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
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）
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）
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、水あめ、酵母、食塩
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：ポークエキス、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）
もちきび	200g	640	コクがあり、モチモチとした食感が特徴です。お米や雑穀と一緒に炊くほか、煮物などに加えるなど様々な料理にご利用いただけます。原材料：もちきび（長崎県産）
もちあわ	200g	640	あっさりとした癖のない上品な味わいが特徴です。お米や雑穀と一緒に炊くほか、様々な料理にご利用いただけます。原材料：もちあわ（長崎県産）
きらず揚げ しお	160g	324	「子供達に食べさせる固いお菓子がほしい」そんなお母さんの声を聞き、こだわりのお豆腐屋さんができたてのうのはなを使用し作った、歯ごたえのある揚げ菓子です。噛めば噛むほど口の中で美味しさが広がります。原材料：小麦粉（国内産）、おから（大豆）、粗糖、植物油（菜種油）食塩（または黒糖）、膨張剤（重曹） メーカー：おとうふ工房いしかわ（愛知県）
きらず揚げ 黒糖	160g	324	

自然素材の防虫剤



大切な衣類は化学合成された防虫剤は使わず、自然素材の防虫剤を使いませんか？ハーブや木の成分の防虫効果があるものの特集しました。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
月桃アルピニアシャワー	100ml	1,168	①回目 掲載 ②回目 配送				日本月桃。月桃のエキスを精製水、エタノールを希釈したスプレータイプの防虫剤です。トイレの後、車内の消臭、生ゴミや、ベッドの悪臭対策に効果を発揮します。
月桃アルピニアカット	1個	1,752					日本月桃。ゲル剤に月桃エキスを配合した防虫・防菌剤で、さらに防カビ・消臭の効果も発揮します。爽やかに香る天然の防虫成分が悪臭を瞬時に除去します。
月桃アルピニアペレット	4g×12	1,752					日本月桃。樹脂に月桃エキスを浸透させた小袋タイプの防虫剤。押入れや衣装ダンス、クローゼット、下駄箱などにご使用いただけます。自然の効能を活かしたさわやかな香りの虫除け剤。
くすの木しょうのう	10g×8	1,479					りんねしゃ。くすのき（中国産）。楠木から抽出される天然樟脳成分だけでつくられた安全性の高い衣類の防虫剤、樟脳（しょうのう）です。フィルムを開封して小袋を衣類の上に置いて下さい。

森の香り

植物成分から作られた衣類用防虫剤。衣類のにおいを中和し、さわやかな森の香りで包みます。クローゼット用は引っかけて使用できるようになっています。

植物成分防虫剤（森の香り）クローゼット用	2本入り	689					オーサワ。フィトン α （植物抽出成分）、珪酸カルシウム。 有効期間：使用開始後約3～4カ月
植物成分防虫剤（森の香り）クローゼット用	6本入り	1,968					
植物成分防虫剤（森の香り）タンス用 4包入り	4包入り	492					
植物成分防虫剤（森の香り）タンス用 25包入り	25包入り	2,952					

密閉袋に脱酸素剤、乾燥剤を入れて防虫

虫バイバイの使い方

虫バイバイ

- ①保存したいものを汚れをよくとり、乾燥させて「虫バイバイ」の袋に入れます。
- ②脱酸素剤と乾燥剤を虫バイバイの袋に入れます。
- ③ファスナーを閉じて完了です。入れた状態で、クローゼットやタンスなどに保管してください。脱酸素剤で、酸素量が減り、2割ほど袋がしぼみます。

スタンダード S	3P	2,750	①回目 掲載 ②回目 配送				（株）食品と暮らしの安全。3枚（袋サイズ30cm×40cm）、脱酸素剤3個、乾燥剤3個
スタンダード M	3P	3,182					（株）食品と暮らしの安全。3枚（袋サイズ45cm×60cm）、脱酸素剤3個、乾燥剤3個
スタンダード L	2P	3,830					（株）食品と暮らしの安全。2枚（袋サイズ90cm×40cm）、脱酸素剤4個、乾燥剤2個
ハンガータイプ	3P	10,072					（株）食品と暮らしの安全。つり金具付袋3枚（60cm×110cm）、脱酸素剤9個、乾燥剤3個、ハンガー3本
ハンガータイプロング	2P	8,852					（株）食品と暮らしの安全。つり金具付袋2枚（60cm×150cm）、脱酸素剤8個、乾燥剤2個、ハンガー2本
エージレス（脱酸素剤）10個セット	10個	3,060					（株）食品と暮らしの安全。 追加用脱酸素剤や乾燥剤
乾燥剤10個セット	10個	2,900					

注文書と一緒にお届け
するチラシをご
覧ください！

3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

ウールガーゼ、がら紡製品etc

《galali ガラリ》

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

②回目注文書掲載 ③回目配送

空気清浄器エアフォレストは今月限りの特価キャンペーン！

《ゼンケン》空気清浄機 エアフォレスト

会員価格：エアフォレスト：チラシ価格（税込）の25%引き

フィルター、ミニエアクリナー：チラシ価格（税込）の15%引き

水の彩は通常扱っていない容量のものや、超しっとりタイプ「水の彩プレミアム」もあります。

《彩生舎》

水の彩シリーズ

会員価格：水の彩は別紙価格表参照

③回目注文書掲載 ④回目配送

《山織》竹の雑貨、ふんわりのびのびケット

会員価格：チラシ価格の2%引き（税込）ただし特価品はチラシ価格

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

④回目注文書掲載 4月①回目配送

《ヘルシーメイト本コミ企画》

①星の環会の本

②子どもたちに贈りたい知識の絵本 あすなろ書房

会員価格：ともにチラシ価格（税込）

《地球ながもち屋》

Saledo 歯ブラシ

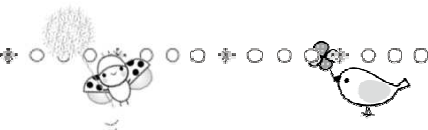
会員価格：チラシ価格（税込）

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
P13	国内産いりごま黒・白	内容量	50g	35g
P13	国内産すりごま黒・白	内容量	45g	30g
P19	がごめ昆布	内容量	30g	20g
取扱い中止	ウバティ25P（わかちあいプロジェクト）			
メーカー中止	豊のシャモ正肉半身半羽分（下郷農協）、生冷凍信州十割そば・生冷凍信州八割そば（山本食品）、口福広場力二と海老の海鮮焼売（美勢商事）			