

季節のとおき

《P2~3》正雄さん「きゅうり、ゴーヤ、エンサイ、オクラetc. 夏野菜!」、わたなべ農園「人参、玉ねぎ、じゃがいも」、とさやま開発公社「ニラ、玉ねぎ、実えんどう」、かざぐるま「干したけのこ、いたどり、青梅」、正弘さん「すもも」

《P4》梅干しレシピ

《P5》らっきょう漬レシピ

《P6》6月の新共同購入品

《P7~9》高知のいいもの

「土佐佐賀産直組合 お弁当惣菜シリーズ、土佐沖獲れ初鯉」、「ANDY いちごの米粉ロールケーキ」、「国友農園 いぐい山茶」、「アフロティア 有機グアバティ」、「40周年記念誌 土といのち」、「宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし」、「土佐蒲鉾 とことんシリーズ」

《P10》6月の特別企画



June

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

2018

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

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

※宅配会員さんには6/18(月)に7月の注文書を発送予定です。

今月より、注文書の文字を大きく、説明書きを少し加えています。そのため、ページ数が増え、翌々週以降配送品は、A4表裏の注文書になっています。より見やすく、わかりやすい注文書を目指して、少しずつですが、改良していきますので、お気づきの点がありましたら、ぜひお声をお聞かせください。



※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。



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 (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	
	ピーマン	150g	206					品種：京みどり	
	なす	250g	206					品種：千両	
	じゃがいも	400g	206					品種：男爵	
	玉ねぎ	700g	316					品種：アップ2号	
	赤玉ねぎ	1個	194					品種：ひだまり	
	にんにく	3~4個	361					品種：自家種	
	ゴーヤー	1本	206					品種：自家種	
	エンサイ（空芯菜）	150g	206					品種：夏サラダ	
	スイートコーン	1本	206					品種：ゴールドラッシュ	
	ニラ	100g	168						
	オクラ	100g	168					品種：アーリーファイブ	
	パセリ	40g	206						
	バジル	40g	206						
	トマト	400g	413					品種：ルネサンス	
	ミニトマト	200g	335					品種：ミニ	
わたなべ農園 (香美市)	人参	300~350g	206					品種：ちはま／綾誉／アロマレッド	無・無
	人参ジュース用	650~700g	323						
	玉ねぎ	900g	387					品種：早生七宝／ターザン	
	玉ねぎ（小玉ちゃん）	400g	206						
	新じゃがいも（赤芋）	400g	258					品種：レッドムーン	
	新ニンニク	150g	361					品種：自家種	
	新ニンニク（大1個）	1個	206						
	囲い生姜	150g	267					品種：自家種（土佐一）	
	さつま芋	600g	310					品種：自家種（紅はるか／シルクスイート混）	
夢産地とさやま開 (高知市土佐山)	生姜	100g	223					複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	
	ニラ	100g	139						
	たまねぎ	500g	279						
	エンドウ（実）	100g	139						
	フキ	250g	139						

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。

●豚肉と干したけのこの炒めもの〜かざくるま・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鍋に戻したたけのこと、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たけを一緒に炒め、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。

野菜単品（高知県内）

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
かざくるま （高知市）	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。	無・無
窪川有機	ニラ	100g	170				農薬、化学肥料不使用。「平和ニラ」と名付け、売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

果物（県内）

井上正弘	すもも	1kg	548				品種：メスレー	無・無
------	-----	-----	-----	--	--	--	---------	-----

天候により、収穫が早まったり、遅れる可能性があります。その場合は事務所よりお知らせに掲載します。

梅

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。



梅干しレシピもあります！

かざくるま	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
長野直樹	青梅	1kg	826				土佐郡土佐町産。30年来、無肥料、無消毒。手入れは剪定と下草刈りのみ。10kg限定です。	無・無

今年は井上正雄さんの赤じその出荷がないため、毎年梅を出荷していただいている種田さんのご紹介で、鏡村の池本やえこさんに出荷をお願いしました。

天候と成長の具合を見て、一番良いタイミングで収穫、出荷をします。そのため、会員さんから予めご注文をいただき、④回目にお届けをします（まれに7月①回目にする場合があります）。赤じそのご注文をいただいた場合、他のご注文品がなくても、赤じそのみでお届けとなりますので、ご注意ください。またご予約後のキャンセルはお受けいたしかねますので、ご了承ください。

池本やえ子（高知市鏡）	赤じそ	300g	232	①回目掲載 ④回目お届け			高知県高知市鏡産。農薬・化学肥料不使用	無・無
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：浜松冰糖	

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스가出やすくなります。発酵の可能性が少なくなるのでオススメ！

- 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。





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。

●材料：梅2kg、塩360g(梅の重さの18%)、赤じそ2〜3束(葉で200g)、塩20g(赤じその10%)

●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

早めにご購入しないと、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、梅ぼしの上にのせましょう。うれしい瞬間です。

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ぽんと戻します。
(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ぽん。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...

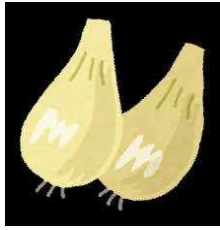
4日目：取り入れて、土用干し終了。梅酢を瓶に取り、干し上がった梅をかめにおさめます。おめでとう！

梅、赤じそについては2〜3P「農産物の」ページをご覧ください。赤じそは鏡村の池本さんの赤じそを企画しています。予約注文となりますので、お見逃しなく！

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。

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=海水一水分。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	



らっきょう漬けしませんか？



橋詰キラリ農園(高知市久礼野)

久礼野は、高知市北部の里山、蛸も飛ぶ自然豊かな場所です。この自然の中で、子育て中のお母さん二人で、安全でおいしい野菜を作ることを目指して「橋詰キラリ農園」を初めて7年になります。二人で力を合わせ、仲良く野菜を作っています。

らっきょう(高知県内)

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
根切りらっきょう・三年物 (下洗い済み)	500g	968					植え付けから収穫まで三年かけた「らっきょう」は小粒で繊維が細かく身が閉まり、 シャキシャキと歯切れの良いのが特徴 です。 ひげ根と茎を切り落とした状態でのお届けです。あとはざっと洗って、残っている薄皮を除けば、漬けることができます。 自家種 農薬・化学肥料不使用	無・無

天竺舎 雨宮さんよりレシピをいただきました。

甘酢漬 らっきょう

① らっきょうの下準備 - 洗って、上下を切り落とす

①(ひと) 届いたらっきょうの
茎にもよりますが、細く
振って洗って、洗って
整えるのは、ホト、いせん
なる程、めんどうです。
ホトめんどう……
洗えばいいけど……
ア……

②(ひと) このあと、
形が深利な
好みの形に
→ ホトは、らっきょう
好みの
深利型 深利型

根切りらっきょうを使えば、
ざっと洗うだけで下準備完了！
簡単便利！

② 形の整えられて、きれいならっきょうは
半日-一日会干し、にします。
表面が、乾いたらOK。
長く干さずと、茎のひびく！

③ ツけこみ(自己流ですが失敗しません)

びんの中に、らっきょうを
(消毒したほうがいい)入れる → 合わせ酢
びんの7割くらい以下
の、1本漬か
無難な水加減です

合わせ酢
塩 10~15%
さし 20±5%
酢 20~25%
(何れも100gの重量%)

2~3日間、 ← ちかえろ
時々、びんをひいて、なじませると
だんだん水が上ってきます。
全体が、浸るようになってから、OK。
冷蔵庫にて保管。

3ヶ月以降から食べます(お好みかな?)

④(ひと) 味は、何度か作って好みの味を見つけて下さい。



6月の新共同購入品

黒酢独特の“クセのある香り”が少ない 「美濃有機玄米黒酢」 内堀醸造

黒酢独特のクセのある香りが少なく、すっきりとした味わいが特長です。

米酢では白米のでんぷん質のみを発酵させるのに対し、黒酢は玄米をそのまま発酵させるのが大きな違い。

胚芽部分や米ぬかは発酵しないまま熟成され、長い熟成期間をへてアミノ酸に分解されます。そのためアミノ酸がきわだって豊富です。



桜井食品 こだわりのベジタリアンインスタント麺 「ベジタリアンの豆乳ピリ辛めん」

- ①動物性原料不使用、
- ②五葷（ネギ、にんにく、ニラ、らっきょう、あさつき）不使用
- ③麺は国内産小麦、揚げ油は植物油仕様

胡麻の濃厚な深い味わい、ラー油の適度な辛味、豆乳のまろやか甘みがスープの美味しさを引き出しています。



ノースカースの無添加珍味

「純国産 北海道 ホタテ貝ひも」

北海道沿岸で獲れた新鮮な帆立貝の貝ひもを使用しています。天然だしで上品に味付けした、柔らか食感の珍味。



だいずテイスの蒸し豆

北海道産特別栽培大豆使用 「スーパー発芽大豆」

発芽させた大豆をじっくりと蒸しあげています。発芽させることによって天然アミノ成分GABAがつくり出され、うま味成分のグルタミン酸も増加。



北海道産特別栽培黒豆使用。もちりとした食感 「スーパー発芽黒豆」

北海道の黒豆を100%使用。発芽大豆では味わうことのできない、スーパー発芽黒豆特有の、風味豊かな味わいと、もちりとした食感をぜひおためしください。



6月4日は「蒸（6）し（4）豆の日」
発芽大豆＆発芽黒豆のイタリアンサラダ

《材料（2人分）》

発芽大豆、発芽黒豆各30g、トマト1/2個

アボガド 1/2個、海老6尾

A（オリーブオイル、塩、こしょう、酢適量）

《作り方》

アボガドは種を取り、皮をむいて2cm位の大きさに切る。トマトも同様に切る。

②えびは皮をむき、背ワタを取り、熱したフライパンで焼く。

③全材料をAで和える

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
美濃有機玄米黒酢	360ml	689					有機米（玄米）（国産）
ベジタリアンの豆乳ピリ辛めん	1食	271					油揚げめん〔小麦粉（国内製造）、植物油脂（パーム油、ごま油）、小麦たん白、馬鈴薯でん粉、食塩〕、ごま、豆乳、醤油、植物油脂、食塩、酵母エキスパウダー、ラー油、香辛料、キャベツエキス（一部に小麦、大豆、ごまを含む）
スーパー発芽大豆	100g	197					大豆（北海道産特別栽培、遺伝子組換えでない）、食塩、米酢
スーパー発芽黒豆	70g	197					大豆（北海道産特別栽培、遺伝子組換えでない）、食塩、米黒酢、米酢
純国産北海道ホタテ貝ひも	35g	329					ほたて貝ひも（北海道産）、砂糖大根糖（北海道産）、食塩（国産）、昆布だし（北海道産）、かつおだし（国産）、しいたけだし（国産）、さんま魚醤（国産）



高知のいろいろ！



土佐佐賀産直出荷組合

「土佐佐賀産直出荷組合」は、高知県西部の漁師町、黒潮町（旧土佐佐賀）にあります。地元や取引先の皆さんからは、親しみをこめて「さんちょく」と呼ばれています。社員のほとんどは、主婦や母親でもある女性たち。商品は、そんな女性たちが「家族に安心して食べさせられるもの」を基本に、忙しい毎日の中で「手間と時間をかけずにおいしい一品になるもの」、「ひとつあれば料理の幅が広がるもの」など、食卓をあずかる立場からアイデアを練り、生まれています。

お弁当にピッタリ、ミニサイズで便利です。白身魚のお弁当惣菜シリーズ

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
白身魚のバジルマヨネーズ焼き	4個 カップ入り (120g)	543	①③ ②④ 回目掲載 回目配送				玉ねぎとマヨネーズ、バジルを載せてオーブンで焼き上げ、お弁当に使いやすい惣菜に仕上げました。電子レンジで温めるか、解凍後オーブンで温めてお召し上がりください。 原材料：しいら（高知県）、玉ねぎ、マヨネーズ、パン粉、バジル、塩
白身魚の青しそチーズ焼き	4個 カップ入り (120g)	543					新鮮なしいらのシンプルなパン粉焼きに、ほんのりシソの香りが食欲をそそります。お弁当の一品にどうぞ！電子レンジで温めるか、解凍後オーブンで温めてお召し上がりください。 原材料：しいら（高知県）、しそ、チーズ、パン粉、塩
白身魚のチーズ春巻き	5個 (100g)	564					高知県沖で獲れた新鮮な“しいら”とよつ葉乳業のチーズを春巻きの皮で包みました。小さいフライパンで、少し多めの油で焼き揚げてください。 原材料：しいら（高知県）、春巻きの皮、チーズ、塩、こしょう
白身魚のケチャップ煮	100g	459					土佐沖で捕れたシイラを食べやすい大きさの切り身にして、特製こだわり調味液でケチャップ煮にしました。子どもたちが大好きなケチャップ味なので苦手なお魚もおいしく召し上がれます。お弁当のおかずにもぴったりです。 原材料：シイラ（高知県）、ケチャップ、砂糖、醤油、みりん、でんぷん、菜種油

2018年水揚げ、初夏の味覚「土佐の初かつお」

土佐沖獲れ初かつお刺身用ブロック	約100g	774	①③ ②④ 回目掲載 回目配送				一本釣り漁の初かつおを、新鮮なうちに切身にしたお刺身用（ブロック）です。初かつおならではの柔らかい皮と皮目の脂の旨み特徴です。表面をあぶって自家製たたきにするのもおすすめです。
土佐のわら焼初鰹たたき（小）	約130g	897					土佐沖捕れ／一本釣り漁
土佐のわら焼初鰹たたき（大）	約180g	1,049					水揚げ当日にさばいて、高知県産稲藁の強火で豪快に手焼きして仕上げた、土佐の薫焼き鰹たたきです。初夏捕れならではの引き締まった良質のさっぱりとした味わいと、薫焼きの香ばしさ薫る脂の旨みを、たっぷりの薬味と一緒にポン酢などでお召し上がりください。

ANDYさんの米粉ロールケーキ！

今度はいちご味！



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、甘酸っぱいいちごジャムの入ったよつ葉の生クリームをたっぷりとロールしてあります。

棚田の米粉ロール（いちご）	1本（約13cm） 3～4切分	1,340	④② 回目 回目 配送 掲載	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、九州産いちごジャム、有機レモン果汁、高知県産自然塩（土佐の塩丸） 賞味期限：お届け日を含め2日 ※要冷蔵			
---------------	--------------------	-------	----------------------------	--	--	--	--



高知のいもいろいろ！



国友農園のいぐり山茶(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、深い森の中の静か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。

こだわりの山茶～山間に自生している実生の茶樹から一枚一枚丁寧に手摘みしました。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
NEW りぐり山茶 風蘭香（ふうらんこう）	3g 一服用 おためし サイズ	216					微発酵による微かな風蘭のような甘い香りが特徴のお茶。 自然栽培の山茶を手摘みにし、傷つけない様に生葉をゆすった後竹のざるの上で一晩萎凋させました。水分が少なくなった生葉は高温での釜炒りは焦がすことのない様、熟練を要します。 一晩寝かせることにより、花香にも似た独特の香りが茶葉から香りたち、中国茶の様な風味の独特の釜炒り茶に仕上げています。 深山にわけ入ると木立の上から風によって甘く香る風蘭の様な香りと山に育まれた奥深い滋味を味わって頂けます。
	30g	1,080					
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					
りぐり山茶ワイルドマウンテンティー ティーバッグ	1包 1包で何煎もお楽しみ頂けます。	216					りぐり山茶が手軽に楽しめるティーバッグ 小倉山と倉羅々山の茶園で育てた有機無農薬の釜入り茶をブレンドしリーフを崩さずそのままティーバッグにしました。ティーバッグの大きさを、茶葉がゆっくりと広がる様大きなサイズとしています。 香り豊かなりぐり山茶をお手軽に、1包で何煎もお楽しみ頂けます。

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					



高知のいろいろなもの！

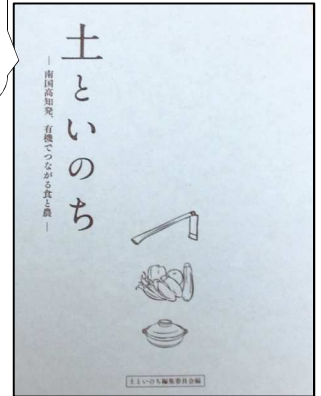
高知新聞夕刊
で紹介されま
した！

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。

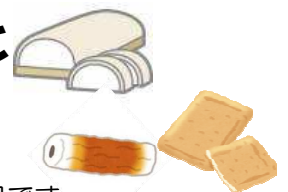


宇佐もん工房の一本釣りうるめいわし

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	備 考
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
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）、かつおだし
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

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

注文書と一緒にお届け
するチラシをご
覧ください！

6月特別企画品



翌々週配送

ご注文は注文書P6へ！

①回目注文書掲載 ②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

長時間使い続けられる柔らかい風、冷房が苦手な方にも安心です。

《BALMUDA》ザ・グリーンファン、グリーンファン サーキュ

会員価格：チラシ価格（税込）

②回目注文書掲載 ③回目配送

夏の安眠、快適快眠！！蚊帳生活

《ライフプロポーションセンター》

食物繊維豊富、話題のもち麦入り雑穀ミックス、国産蚊帳、だし粉、国産花火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

③回目注文書掲載 ④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、タンス用4包入 492円 25包入 2,952円

④回目注文書掲載 7月①回目配送

寝苦しい夜を快適に、湿気から守る魔法の素焼き塩ポットetc.

《山織》麻の寝具、日本の陶器

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（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
P27	アルチェネロ 有機ホートマト	メーカー	アルチェネロ	ヒカリ食品（次回輸入時期が未定の為）
P44	有機干しあんず	内容量	70g	85g
P13	にがり凍み豆腐・さいの目	原材料・内容量	国内産丸大豆・70g	国内産有機丸大豆・50g
P35	ちりめん昆布	内容量	70g	65g
P38	こだわり親子丼の素	名称	こだわり親子丼の素	こだわり卵を使った親子丼の具
取扱い中止	なんでもソルト（瓶入り・詰替え用）、生こんにゃく麺（トレスス）			

※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曜日のちの共同購入品から外したものです。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。

メーカー中止 いなか漬けたくあん（ムソー）、筍水煮スライス