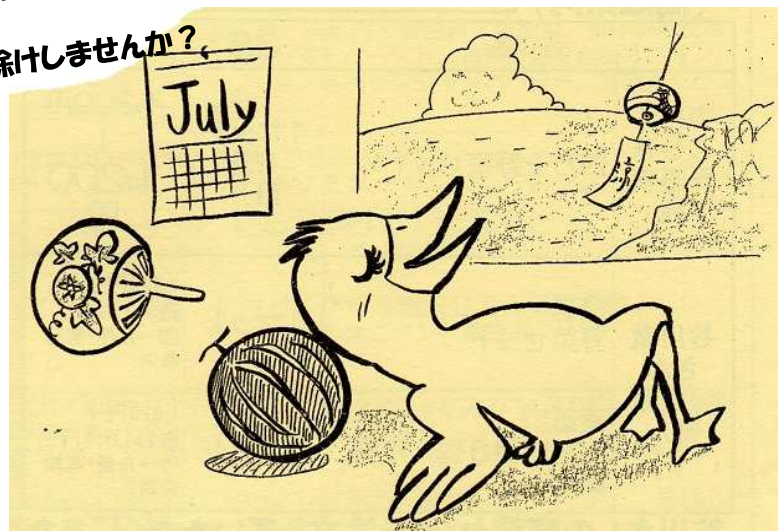


季節のとおき

《P2~3》中村暮らしを見直す会の「四万十野菜セット」が始まります！今月はキャンペーン価格です。
 谷川さん野菜セット、もんちゃん農園のブルーベリーも始まります！
 《P4》7月の新共同購入品
 《P5~8》高知&徳島のいいもの
 「加持養鰻場 四万十うなぎ」、「土佐蒲鉾 とことんシリーズ」、「土佐キムチ オイキムチ」、「カゴ/オト カレー
 クラッカー、スコーンetc」、「アフロティア 有機グアバティ」、「久万川営農組合 そば粉」、「もんちゃん農園 いち
 ごジャム」、「横山製菓所 駄鰻頭、国内麦ふ菓子」、「40周年記念誌 土といのち」、「宇佐もん工房の一本釣
 いうるめいわし」、「井関のおかき」
 《P9~10》健康フーズ特集、天然成分で虫除けしませんか？
 《P11》井上スパイス特集
 《P12》7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

7

2018

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

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

※宅配会員さんには7/16(月)に8月の注文書を発送予定です。

四万十野菜セットが始まります。今月はお試しキャンペーン価格ですので、ぜひお試しください！

また、別冊子で夏のお中元特集もお配りしています。ぜひご覧ください。



※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。



野菜セット (高知県内)

中村くらしを見直す会（高知県四万十市）の野菜セットが始まります！ 7月はお試し価格です！

四万十流域には「安全でおいしい地元の野菜を地元の子どもたちに食べてもらいたい」という思い、また、四万十川をはじめとする豊かな自然環境に負荷をかけないよう、農薬・化学肥料不使用で農業を行っている生産者の方々がいます。時期により、ご用意できる野菜は様々です。野菜は旬のものいただくのが一番です。味もよく、栄養価も優れています。ぜひ、旬の野菜を楽しんでください。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
中村くらしを見直す会	四万十野菜セット	1セット (6品目) 4,300円 ↓ 1,200円					大根、サニーレタス、ニラ、ナス、キュウリ、玉ねぎ、じゃがいも、いんげん等の中から6種類	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1,015円 (クール便・高知県内)					キュウリ、ナス、ピーマン、長ピーマン、ズッキーニ、ミニトマト、さやいんげん、新にんにく、ニラなどの中から6種類以上。	
	直送平飼い卵6個入り野菜セット	1セット 1,620円＋送料1,015円 (クール便・高知県内)					今夏はまだまだ野菜の収量が少ないため、欠品になることがあります。また、卵入りのセットは数に限りがあり、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。	

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 (南国市)	きゅうり	3～4本	258				品種：つばさ	有機JAS
	トマト	400g	413				品種：ルネサンス	
	ミニトマト	200g	335				品種：ミニ	
	なす	250g	206				品種：千両	
	オクラ	100g	194				品種：アーリーファイブ	
	モロヘイヤ	120g	206				品種：自家種	
	ゴーヤー	150g	206				品種：自家種	
	玉ねぎ	700g	323				品種：アップ、ソニック	
	じゃがいも	400g	206				品種：出島	
	ピーマン	150g	206				品種：京みどり	
	エンサイ	150g	206					
	ニラ	100g	168					
	パセリ	40g	206					

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（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）	枝豆	130g	258					品種：サッポロミドリ	
	にんにく	3〜4個	361					品種：自家種	
	南瓜	1個	581/kg					品種：錦芳香	
	スイートコーン	1本	258					品種：ゴールドラッシュ	
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
	玉ねぎ	900g	387					品種：早生七宝／ターザン／もみじ3号	
	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	206						
	囲い生姜	150g	267					品種：自家種（土佐一）	
夢産地とさやま開発公社 （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。	有機JAS
	ニラ	100g	139						無・無
	ふき	250g	139						
	ゴーヤ	1本	181						
	じゃがいも	500g	209						
	なす	500g	209						
	きゅうり	500g	209						
	モロヘイヤ	200g	167						
かざぐるま （高知市）	天然みょうが	100g	168					みょうが。栽培物よりも、やはり香りが抜群にいいです。	無・無
	干したけのこ	100g	387						
窪川有機農産 （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

お待たせしました！

高知市土佐山 もんちゃん農園より、土佐山の澄んだ空気

美味しい水で育った無農薬ブルーベリーです。

自家農園のジャムも人気です！（P7をご覧ください）



ブルーベリー	100g	250						無農薬ブルーベリー（高知市土佐山）	無・無
--------	------	-----	--	--	--	--	--	-------------------	-----

7月の新共同購入品

香味豊かなクリーム状の胡麻。おいしさがぐんと引き立ちます。パンにも塗りやすい滑らかさ。

「絹こし胡麻 白・黒」大村屋

粒が大きくて、優れたうまみを秘めたホンジュラス産の白ゴマを使用しています。

黒ゴマは、ミネラルが豊富なボリビア産の二枚皮（ダブルハスク）を使用。



絹こし胡麻を使って胡麻豆腐に挑戦！

《材料》絹こし胡麻 1/2カップ（90g）、くず粉 1/2カップ（70g）、酒 大さじ2、塩 小さじ1/2、水 or だし汁 3カップ（550cc～600cc）

①手鍋にくず粉を入れ、水またはだし汁を少しずつ入れながら、ムラにならないように溶きほぐし、酒・塩を入れます。

②やや強火にかけ、木のしゃもじでよく混ぜ合わせると、4～5分で透明な湯が出来上がります。

③②へ絹こし胡麻を加え、火力を中火に落とし、よく混ぜ合わせます。その際、こげつかないように7～8分、底から練り上げます。

④③を水に濡らした型容器に流し込み、そのままの状態に十分冷まします。召し上がる2、3時間前に冷蔵庫に入れて冷やしてください。

大村屋HPより。ほかにも胡麻レシピたくさん掲載されています。
<http://www.ohmuraya.net/sesame/recipe/>



袋を開けて、スプーンで4、5回くずして、器に取り出してお召し上がりください。お好みできな粉をまぶしたり、ミルクや炭酸水に浸して食べても清涼感が出て、暑い季節にもおすすめです。

「本葛入り豆寒天ゼリー とろふるあずき」

寒天に有機栽培あずきを合わせ、有機きび糖と本葛を使用した、やさしい甘さのデザートです。



「本葛入り豆寒天ゼリー とろふるくろまめ」

寒天に北海道産黒豆を合わせ、沖縄産黒糖と本葛を使用した、コクのある味わいのデザートです。



ゆずのさわやかな香りが効いています。

「ゆず七味」 向井珍味堂



七種の和風香辛料を配合。国産ゆずをふんだんに配合しました。柑橘系のさわやかな香りが特徴です。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
絹こし胡麻 白	300g	877					白胡麻（ホンジュラス産）
絹こし胡麻 黒	300g	877					黒胡麻（ボリビア産）
ゆず七味	10g	391					ゆず、唐辛子、胡麻、すじ青のり、おの実、けしの実、山椒
とろふるあずき	110g	246					有機きび糖、有機小豆（米国産）、寒天、本葛粉、食塩
とろふるくろまめ	110g	246					有機きび糖、黒大豆（北海道産、遺伝子組換えでない）、寒天、本葛粉、黒糖、食塩



今年は
7月20日と8月1日
の2回！



加持養鰻場 四万十川のうなぎ

四万十川河口でとれたしらす（うなぎの稚魚）のみを養鰻池に過密に入れず、十分運動させ、1年以上の年月をかけて、生育しています。自然の風味があり、固めの皮と引き締まった厚い身をもち、天然のうなぎと比べて差異のないものとなっています。蒲焼はもちろん、白焼きをわさび醤油でいただくのもいいですね。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	備 考
うなぎ蒲焼き (四万十川優化イオン うなぎ)	1尾 (約160g)	2,446					原材料：うなぎ、蒲焼のタレ（再仕込みしょうゆ、甜菜糖、発酵調味料、麦芽糖水飴、てんさい糖、うなぎの骨エキス） ※タレの付属はありません。
うなぎ白焼き	1尾 (約150g)	2,272					原材料：うなぎ
うなぎのタレ（山椒付）	15CC	51					原材料：タレ（再仕込みしょうゆ、発酵調味料、粗糖）、山椒
うなぎの肝（ポイル済み）	約60g	326					ポイル済みなので、軽く煮て肝吸いに、さっと炒めても美味しくいただけます。 原材料：うなぎの肝

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」を使った人気の竹輪に2品が仲間入りしました。

無燐(リン)ってなあに？

一般的に、魚肉(すり身)には保水性や弾力性を向上させるために、食品添加物の「リン酸塩」を加えています。この「リン酸塩」を加えていないすり身を「無リンすり身」と言います。ただし、このリン酸塩は魚肉に添加されていても加工助剤として表示義務がないため、原材料欄を見ても、使用されているかわかりません。

リンの過剰摂取は、カルシウム不足を招いたり、貧血などの原因になると言われています。

土佐蒲鉾さんの無燐竹輪は魚のすり身に保存としての砂糖だけを加えた、全糖(すり身)を使用しています



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	50g×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	40g×3本	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	40g×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					漬け材料も土といのち仕様（酵母エキス不使用）で作っています。
	600g	1,142					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



高知のいろいろ！

＊カゴノオト

2011年秋に東京から四万十に移住したご夫婦が、2012年12月より四万十川のほとりで「カゴノオト」という名前のお店を始めました。お店は四万十川の中流域にあって、コンビニまでは車で40分。夜は外灯もないので、プラネタリアムのような星空が広がります。

カゴノオトHP <http://kagonote.com/>

カゴノオトのお菓子

乳製品、卵を使わずひとつひとつ手作りしています

障害を持っている人の施設で働いていた経験から、「障害を持った人が暮らしやすい世の中になるといい」という思いがモノゴトを決めるときの基準になっています。

カゴノオトのお菓子もそのひとつ。大量生産ではなく、ひとつひとつ手作りで、顔の見える素材を使うこと。人やものが大切にされることを続けることで世の中に作用できたら。とそんな思いで作っています。



NEW!	品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
	カレークラッカー	80g	350	② 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			定番のカレークラッカーです。 おやつはもちろんのこと甘くないので、おつまみにも最適です。 小麦粉（九州産）、菜種油（圧搾法一番搾り）、カレー粉、自然塩	
	ゆずスコーン	2個（約70g）	350				四万十の自然をたっぷり浴びた農薬、防腐剤など一切使っていない柚子を使用。 小麦粉（九州産）、菜種油（圧搾法一番搾り）、有機豆乳、柚子（四万十町産 栽培期間中農薬不使用）、粗糖（九州産）、ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）、自然塩	
	四万十お茶ビスケット	3枚（約55g）	350				霧が深い四万十はお茶の産地。その美味しいお茶を使用。 小麦粉（九州産）、菜種油（圧搾法一番搾り）、粗糖（九州産）、茶（四万十町産）、自然塩	
	四万十むらさき芋ビスケット	3枚（約55g）	350				四万十で育ったむらさき芋。 ナチュラルな甘さのあるむらさき芋の粉をビスケットにねりこみました。 小麦粉（九州産）、菜種油（圧搾法一番搾り）、粗糖（九州産）、むらさき芋粉（四万十町産）、自然塩	
	土佐の山塩小僧ショートブレッド	3本（約60g）	350				土佐の天日塩、会でもおなじみ「山塩小僧」使用。 小麦粉（九州産）、菜種油（圧搾法一番搾り）、粗糖（九州産）、土佐の山塩小僧（四万十町産 天日塩）	
	砂糖不使用 甘酒スコーン（井上麴店の甘酒使用）	2個（約70g）	350					甘酒の甘みとチーズのような香りの2つが同時に味わえるお菓子 小麦粉（九州産）、甘酒（四万十町産）、菜種油（圧搾法一番搾り）、レーズン、ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）、自然塩



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 有機土佐國グアバティ

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					



高知のいろいろなもの！

そば粉

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です。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	備 考
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）

もんちゃんちのジャム

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）
--------	------	-----	--	--	--	--	-----------------------------

つるいん、もっちり♪横山製菓所の麩饅頭 &新登場！北海道産小麦と北海道産小麦グルテン100%使用の麩菓子

麩饅頭は、生麩で程よい甘さのあんを包み、笹の葉で巻いた風雅なお菓子です。

つるりとしたのどごしのおいしさをお楽しみください。

※麩饅頭は冷凍でお届けします。解凍後は冷蔵庫で保存のうえ、2日以内にお召し上がりください。

麩饅頭・こしあん（冷凍）	5個	1,170	④ 回 目 掲 載 8 月 ① 回 目 配 送	丹波大納言小豆こしあんを使い、生麩（なまふ）の生地と清流四十川の風味豊かなすじ青のりを練りこんでいます。 原材料：小麦グルテン、もち粉、こしあん、トレハロース、青のり
麩饅頭・くりあん（冷凍）	5個	1,170		こしあんに栗を混ぜ合わせた栗あん入り。 原材料：小麦グルテン、もち粉、こしあん、トレハロース、栗、着色料（クチナシ）
麩饅頭・よもぎあん（冷凍）	5個	1,170		白餡とよもぎを合わせたあん入り。 原材料：小麦グルテン、もち粉、白あん、トレハロース、よもぎ
麩饅頭・いちごあん（冷凍）	5個	1,170		白餡にイチゴを混ぜ合わせた、ソフトな味わい。 原材料：小麦グルテン、もち粉、白あん、トレハロース、いちご
麩饅頭・ゆずあん（冷凍）	5個	1,170		ゆずを混ぜて炊いた白あん入り。 原材料：小麦グルテン、もち粉、白あん、トレハロース、ゆず
麩饅頭5つの味セット（冷凍）	5個	1,170		5つの味が1つずつ入った人気のセットです。
国内麦ふ菓子 黒糖	3本	282		麩菓子と言えば黒糖、スタンダードで安定の美味しさ 小麦粉（北海道産）、小麦グルテン（北海道産）、加工黒糖、膨張剤（重曹）
国内麦ふ菓子 柚子	3本	282		土佐特産の柚子を使った爽やかな味 小麦粉（北海道産）、小麦グルテン（北海道産）、砂糖（北海道産てんさい糖）、柚子（高知県産）、着色料（クチナシ）、膨張剤（重曹）
国内麦ふ菓子 しょうが	3本	282		香りがとても良く辛みにまろ味がある高知県生まれの希少価値の高い純粋な黄金生姜使用 小麦粉（北海道産）、小麦グルテン（北海道産）、砂糖（北海道産てんさい糖）、生姜（高知産黄金生姜）、膨張剤（重曹）
国内麦ふ菓子 いちご	3本	282		高知県産苺にこだわった甘酸っぱい麩菓子 小麦粉（北海道産）、小麦グルテン（北海道産）、砂糖（北海道産てんさい糖）、苺（高知県産）、野菜色素、膨張剤（重曹）



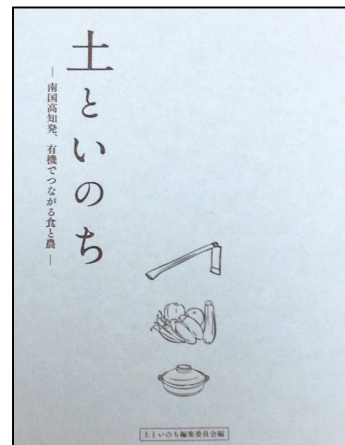
高知&徳島のいろいろな！

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。



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無駄なものを一切いれず、シンプルな調味料で味付けしたこだわりのおかきです。きちんとした材料、添加物なしのおかきは市販ではとても珍しくなってる今、とても貴重な存在なのです。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
おかき 素焼き	100g	305	③ 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

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。オイルサーディンは、サラダに載せたり、パスタなどに、つみ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				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
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



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。どうぞこの機会をお見逃しなく。

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）
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〕）、馬鈴薯でんぶん、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
果汁たっぷりゼリー ぶどう	26g×8	284	果汁50%。ぶどう果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム（国産）、水
果汁たっぷりゼリー りんご		284	りんご果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム（国産）、水
果汁たっぷりゼリー みかん		284	みかん果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム（国産）、水
果汁たっぷりゼリー 白桃		284	白桃果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム（国産）、水
まるごとゆずゼリー	22g×8	284	ゆず果汁10%。ゆずの香りがさわやかでなめらかなゼリー。原材料：ビート糖（北海道産）、ゆず果汁（国内産）、寒天、こんにゃく粉、さんごカルシウム
まるごと マンゴーゼリー		284	マンゴー果肉をたっぷり使ったゼリーです。原材料：マンゴー果肉（インド）、ビート糖（北海道産）、寒天、こんにゃく、レモン果汁（イスラエル産）
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：馬鈴薯でんぶん、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てあります。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）、でんぶん、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、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）

前回好評でした。

手軽に玄米の栄養をとれます。おススメ。

健康フーズ特集 パート2

①回目注文書掲載 ②回目配送

品 名	容量	会員価格	備 考
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）
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。
きらず揚げ 黒糖	160g	324	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）

天然成分で虫除けしませんか？



耳元に「プーン」、刺されると痒い！蚊に悩まされる季節となりました。一般的な蚊取り線香や、蚊取りマット、虫よけスプレーには、化学物質の殺虫成分を用いたものがほとんどです。人体に影響はないとはされますが、やはり、天然成分原料使用の虫除けを使いたいものですね。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
アンチモスキート	5ml	1,199	①	②	③	④	蚊など、虫が嫌がると言われている香りをブレンドした100%のエッセンシャルオイル。アロマポットを使ったり、ティッシュなどに垂らして部屋の隅や枕元においたり。また、スプレー容器等に精製水100mlを入れ、アンチM20滴を加えてよく振ると蚊よけスプレーができます。 使用精油：レモンユーカリ、シトロネラ、ティートリー発売元：ハイパープランツ
ハーブガード	130cc	1,702					タイの伝統的な虫除け効果のあるハーブを独自のレシピで配合。肌に直接スプレーできます。 《全成分》シトロネラ水・水・エタノール・リーチライム水・植物性グリセリン・シトロネラエッセンシャルオイル・リーチライムエッセンシャルオイル
菊花せんこう	30巻	952					防虫菊に含まれる成分で蚊を寄せ付けません。蚊を殺すことはありません、依ってこない程度の効果です。合成着色料による緑色の着色はしていません。 《成分》除虫草、除虫菊、タブ粉、木粉、でんぷん《燃焼時間》約6時間（1巻あたり）
蚊取りせんこうmoneもね	20巻	847					蚊は死なないかもしれないが、ポトリと落ちる。菊花線香より効果が高い。 《成分》除虫草、除虫菊、タブ粉、木粉、でんぷん 《燃焼時間》約4時間30分（1巻あたり）

虫に刺されちゃったら！

9種のハーブエキスを効果的に配合した肌にやさしい痒み止めローション。虫刺され、カサカサ肌などのかゆみにスーッと爽やか！

ファールEX	30ml	3,175	①	②	③	④	<ご使用方法> 手のひらに2～3プッシュして取り出し、気になる部分におつけ下さい。 グリチルリチン酸2K、dl-カンフル、メントール、エタノール、コンフリーエキス、ドクダミエキス、ラベンダーエキス-1、トウキンセンカエキス、シナノエキス、アルテアエキス、BG、アルニカエキス、ボタンエキス。
--------	------	-------	---	---	---	---	--

防虫スプレー 不快な害虫駆除に！！

※人体や肌には直接使用できません。

菊花の防虫スプレー	180ml	1,200					不快害虫にむけて噴霧することで効果を発揮する、天然ジョチュウギクエキスと北海道産薄荷脳を使った防虫スプレー 精製水、薄荷脳、ヤシ油由来乳化剤、ジョチュウギクエキス、ヒノキチオール
-----------	-------	-------	--	--	--	--	--



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(次回2019年1月)を予定しています。お気にいりはぜひまとめ買いをお勧めします。

ルー・ミックススパイス

③回目注文書掲載

④回目配送

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。

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
ソーセージスパイス	13g	203	安心ソーセージ用シーズニング 皮なしだけど手作り&出来立ての味は格別♪ 原材料:岩塩、パプリカ、グラニュー糖、ガーリック、オニオン、黒胡椒、パセリ、ナツメグ、セージ、唐辛子、タイム
キャベツのココナッツ炒めスパイス	19g	203	野菜と相性のよいブレンドスパイスにココナッツフレークを加えたミックススパイスです。手軽に出来てほどよく南国を感じる風味は、カレーのサイドディッシュにぴったり。 原材料:ココナッツ ファイン、コリアンダー、ココナッツミルクパウダー(ココナッツ、タピオカ澱粉)、食塩、クミン、唐辛子、ジンジャー、ターメリック、ガーリック
サングリアスパイス	2杯分	203	1パックでティーカップ約2杯分。飲み残したワインやお手軽なワインで十分です。同量のオレングジュースと柑橘系のフルーツを加えて1日寝かせればOK 原材料:粗糖、シナモン、オールスパイス、ローズマリー
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。 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、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、オープ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
ま
せ
て
み
か
せ
ん

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分以上前にといて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。
- 炊き上がったたら全体を混ぜて 出来上がりです♪
*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
するチラシをご
覧ください！

7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

快適天然素材

《ライブコットン》麻の爽やかさを生かした寝具

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

今月だけ、10%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10%引き

②回目注文書掲載 ③回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

夏のキャンペーン。対象商品5,400円お買い上げごとに、可愛い小鉢（プリンセスボウル）プレゼント。

《森修焼き》天然石を独自にブレンドして焼き上げた食器。遠赤外線効果で素材の味も引き立てます。

会員価格：チラシ価格の2%引き

③回目注文書掲載 ④回目配送

ハートの夏企画！麻素材でさらっと快適ぐっすり安眠、在庫処分セールもあります。

《株式会社 ハート》麻敷パッド・敷シート・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）

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

④回目注文書掲載 8月①回目配送

《ゼンケン》くらしに安心な水、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

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	変更後
P64	□福広場・春巻	原材料	ズワイガニ抜きになります。
P12	ひえ、もちあわ、はとむぎ	容量	200g→150g
メーカー中止	たんぽぽゴールド（エンゼル食品）		