季節のとっておき

《P2~3》山楽・上土井さんの「山の野菜セット」、中村くらしを見直す会「直送四万十野菜セット」、

パンへのみ、面向これ、小田これ、八四を原、へみつじりは ≪P4≫井上正弘さんのみかん、柿、井上清澄さんのみかん、竹嶋有機農園のいんご、おかキウレッド

《P5~6》」11月の新共同購入品

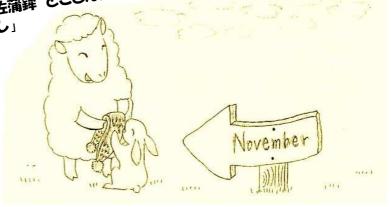
「恵菓 トマトピューし、グラノーラ」「あおそら蒼空舎 自然素材の入浴剤、やさしい手袋」、 「司牡丹酒造 永田農法純米酒」、「アフロディア化粧品 天海のしずくオーガニックリニューアル」、 ≪P7~10≫高知のいもの 「高知こどもの図書館オリジナルカレンダー」、

「40周年記念誌 土といのち」、「土佐蒲鉾 とことんシリーズ」、

「宇佐もん工房の一本釣りつるめいわし」

≪P11≫健康7ース特集

≪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

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

2018 ホームページ: http://tuchitoinochi.justhpbs.jp/
ブログ: https://blog.goo.ne.jp/tuchitoinochi. 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

	П	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	4	5	6	7	8 ● 新月	9	10
②回目 配送	11	12	13	14	15)	16	17
③回目 配送 予約米配送	18	19	20	21	22	23 〇 満月	24 11月の行事
④回目 配送 ※字配会	25	26	27	28	29	30 (下弦	12/1

※宅配会員さんには11/19(月)に12月の注文書を発送予定です。

お歳暮のカタログをお配 りしています。

高知のいいものもたくさ ん掲載しています。

お世話になった方への贈 り物はぜひ土といのちで お選びください!

ムソーのカタログは手配 でき次第お届けします。



※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。 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)

	品名	容量	会員価格	1	2	3	4	備考	表示
山楽・上土 井崇さん (土佐町)	山の野菜セット	(3品目)	540					大根、小松菜、チンゲンサイ、ほうれん草、さつまいもなどの中から、3種類	
中村くらしを見直す会	直送 四万十野菜セット	1セット	1,329円+送 料(常温便・ 高知県内 486円)					里芋、さつま芋、ニラ、ネギ、生姜、いんげん、葉物などの中から8種類程度	無無

四万十野菜セットを注文していただくにあたっての注意

◎お届日:火曜または木曜日にお届けします。いずれかをお選びください。

時間の指定が出来ますので、注文書にご記入ください。

谷川徹さん	直送 野菜セット	1セット	1,329円+ 送料(常温便· 高知県内691 円)		大数	目いも、さつまいも、じゃがいも、ラディッシュ、ミニ 大根、リーフレタス、大根葉・小松菜・かぶ菜など葉物 頃、にんにく、にら、生姜 ほどの中から、6種類以上 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	無
(梼原町)	直送 平飼い卵6個入り 野菜セット	1691	1,620円十 送料(常温便·高 知県内691円)			**・ 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。	• 無

◎お届日: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できます。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
- ※天候次第で内容が異なる場合や、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)

	生姜	130g	258		品種:自家種	
	田芋	300g	258		品種:自家種	
	スジナシ豆	150g	258		品種:新江戸川	
井	さつまいも	500g	323		品種:金時	有機
南国市)	にら	100g	168		品種:自家種	J
一。雄	菊菜	120g	206		品種:中葉	A
	サニーレタス	1個	219		品種: レッドファイヤー	
	レタス	1個	258		品種:シスコ	
	ねぎ	100g	206		品種:自家種	

表内[表示]の内容「有機JASJ: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。

野菜単品(高知県内)

	3(高知県内) 名	容量	会員価格	1	2	3	4	備考	表示
	玉ねぎ	800g	413					口拝・カーギンノナカル・ロロ	
	玉ねぎ小玉ちゃん	400g	232					品種:ターザン/もみじ3号 	••••
	ニンニク バラ	50g	194					品種:自家種 15%引きのお徳用で新生	•
わ	新生姜	150g	267					・ しょう~! ・ by わたなべ農園	
+ -	新生姜(お徳用 11月限定)	450g	681						
香美市)	囲い生姜	150g	267					お徳用は傷あり、細めのものが入ります。	
園	囲い生姜(お徳用)	300g	427						
	里芋	500g前後	397					品種:自家種(セレベス)	
	白ネギ	2~3本	248					短いですが上から下まで丸ごとたたべられます! 品種:龍ひかり/群翠	無
夢産地	生姜	100g	223						· 無
知市土佐山)	かぼちゃ (カット)	500g	209					複数の生産者からの出荷のため、品種は選べませ	///
土社でやま	ニラ	100g	139					$igg h_\circ$	
ツ 開 発	ゆず	1個	98						
か	さつまいも	500g前後	232					品種:土佐金時	
高がぐるま	23000	1kg	452						
゚ま	冬瓜	1個	194/ kg						
島岡さん	ニラ	100g	170					農薬、化学肥料不使用。「平和二ラ」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。	
木田さん (高知市)	冬瓜	1個	22円/ 100g					品種:沖縄黒皮小冬瓜 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。	

野菜単品	品(県外)					
大阪愛農	にんじん	500g前後	61円 /100g		北海道産・有機栽培	有機
八败多辰	じゃがいも	500g前後	51円 /100g		北海道産・有機栽培	A S
くまもと有機の会	れんこん	500g	430	 々週 送品	熊本県産	無・無

M

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。

品名	容量	会員価格	1) (2	2) (3	3 4	備考	基準
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

果物

今月から井上正弘さん、清澄さんのお二方にみかんを出荷していただきます。味比べもいいですね。

	みかん	1kg	361		有機JAS	有 機 -
井上正弘	051570	2kg	658		- ※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	A S
(土佐市)	ぶしゅかん	1袋(約300g)	142			無・無
	柿	1袋(5~6個)	548		品種: 早生次郎 ※殺虫(パダン水和剤)、殺菌剤(ダイセン水和剤)の混合を6月初旬に1回散布	減
井上清澄	みかん	1kg	361			無
(土佐市)	0713.70	2kg	658			無

竹嶋有機農園のリンゴ「紅玉」

紅玉は酸味があるりんごです。

そのままお召し上がりいただけますが、アップルパイや洋菓子などの加工用に使われる方が多いようです。 また果実もしっかりしているので、調理しても煮崩れしにくいりんごです。

※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。

紅玉	4.5kg箱入り	4,440	掲載	竹嶋有機農園(青森県県南津軽郡藤崎町) 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)	減
	9kg箱入り	8,110	③回目 配送	(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。	

「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。

	2.25kg程度 (バラ)	2,250		竹嶋有機農園(青森県県南津軽郡藤崎町)	
ジョナゴールド	4.5kg箱入り	4,440	掲載	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	減
	9kg箱入り	8,110		剤不使用。	

11月の新共同購入品

酵母エキス、たん白加水分解物不使用の鍋スープでするOOccの水で希釈してお使いください。

「塩レモン鍋の素」富貴

自家製塩レモンペーストと鶏がらスープでさっぱりと仕上げました。少人数でも楽しめる2~3人前です。

おススメの作り方

鶏もも80g、レモンの輪切り2~3枚、キャベツ2~3枚、水菜1/2束、1/2丁、ねぎ1/2本、エノキダケ1/2株

①鍋に本品1袋(よく振ってから)と水300cc(1.5カップ)を入れ、軽く煮立てます。

②煮立ったら、火が通りにくい順に具材を入れ、煮上がれば出来上がりです。

※その他、肉だんご、油あげ、プチトマトなどお好みの 具材でお楽しみ下さい。

塩 「麻婆鍋の素」富貴

辣油と豆板醤の絡みに香味油が香る本格麻婆の鍋だしです。シメは豆腐を足して、 だしを煮含めて麻婆丼がおすすめです♪



おススメの作り方

豚ひき肉100g、白ねぎ1/2枚、ニラ1/2束、豆腐1 丁、もやし1/2袋、春雨(ゆで)100g 舞茸1/3株

- ①鍋に本品1袋(よく振ってから)と水300cc(1.5カップ)を入れ、軽く煮立てます。
- ②煮立ったら、火が通りにくい順に具材を入れ、煮上がれば出来上がりです。



こだわりのチキンカツ(揚げ調理済み)

下味に塩麹を用いて鶏肉のうまみを引き出し、サクサク衣に包まれた、しっとりやわらかなお肉のチキンカツに仕上げました。冷めてもやわらかいのでお弁当にもおススメです。

フライパンで簡単 チキンバー

味付の衣をつけていますので、解凍後そのままを調理いただくだけでジューシーな骨付きから揚げをお召し上がりいただけます。

品名	容量	会員価格	1	2	3	4	セット内容・原材料
塩レモン鍋の素	2~3人前 (150g)	324					もち米飴(米(国産))、甘酒、鶏がらスープ、塩レモン、レモン果汁、昆布エキス、煮干エキス、でん粉、イワシエキス
麻婆鍋の素	2~3人前 (150g)	324					醤油(大豆(国産)・小麦を含む)、砂糖、鶏がらスープ、味噌、甜麺醤、ポークエキス、ごま油、清酒、にんにく、しょうが、豆板醤、でん粉、辣油、香味油、いわしエキス、なたね油、食塩、香辛料(花椒粉、五香粉、こしょう)
こだわりのチキンカツ	150g	397					鶏肉(国産)塩麹、清酒、ブラックペッパー、衣(パン粉、馬鈴薯でん粉、鶏卵、小麦粉)、揚げ油(菜種油)、(一部に鶏肉。小麦・卵を含む)
フライパンで簡単チキンバー	200g	449					鶏肉(国産)、鶏卵、ばれいしょでん粉、砂糖、醤油、小麦粉、食塩、清酒、パプリカパウダー、ガーリックパウダー、ブラックペッパー粉末、(一部に鶏肉。 小麦・卵を含む)

11月の新共同購入品

プルガリア産オーガニックワイン

酸味が喉もとを心地良く過ぎる清涼感のある味わい

「White Cuvee ホワイト キュヴェ16(白)」

BOX

ブルガリア北西部、バルカン山脈の麓にあるセルビアとの国境近くの村ボロヴィッツァから。8000年の歴史を持つジョージアの土着品種ルカツィテリとシャルドネをステンレスタンクで発酵し木樽で熟成しました。淡いイエローの色調、爽やかなハーブやカレー香が上がります。爽快さを持ち備えた液体は酸と塩味が溶け合い、中盤から穀物系のほっこりした穏やかさを感じます。

非木材・麻の繊維入り 「アバカ扇形コーヒーフィルター」 三洋産業

アバカ(マニラ麻)は、木材の4倍の強度を持ち、針葉樹の半分の細さのパルプ(繊維)が得られる為、通液性が良くしなやかで丈夫であることが特徴です。

苗を植え付けてから3年で収穫が可能になります。その後3-8ヶ月ごとに収穫されます。

一度植えたら何度でも収穫できる、持続可能な資源です。

サンコーのお菓子 秋季新製品4種

「国産ごぼうのあられ」サンコー

国産もち米主体の生地に国産ごぼうのチップ を加えて焼き上げました。ごぼうの味が楽しめ る、さっぱり塩味のあられです。

「国産たまねぎのあられ」サンコー

国産もち米主体の生地に国産たまねぎのチップを加えて焼き上げました。たまねぎの味が楽しめる、さっぱり塩味のあられです。

「玄米パフのクランチチョコ」サンコー

ポップさせた玄米を、黒糖風味の糖蜜で固めて、サクッとした歯ごたえのおこしにしました。

食べきり個包装入り 「黒豆きなこあられ」 サンコー

佐賀県産ヒヨクモチを100%使用し、もち米の味を引き立たせるために厳選したひまわり油と、国産黒豆きな粉(丹波酒黒大豆)で風味豊かに仕上げました)。

品名	容量	会員価格	1	2 3	4	原材料
ホワイト キュヴェ16(白)	750ml	2,052				ルカツィテリ80%、シャルドネ20%(手摘み、樹齢50年)
アバカ 扇形 コー	1~2杯用	280				バージンパルプ(古紙パルプは使用しておりません
ヒーフィルター	3~5杯用	300				ハーシンバルン、口利バルレンは使用しておりよせん
国産ごぼうのあられ	40g	220				もち米(国産)、植物油脂(米油)、乾燥ごぼう(ごぼう(国産))、食塩
国産たまねぎのあられ	40g	220				もち米(国内産)、植物油脂(米油)、たまねぎチップ(たまねぎ(国産))、食塩
玄米パフのクランチチョ コ	10個	250				砂糖(てん菜(国産)、玄米パフ(うるち玄米(国産))、カカオマス、ココアバター、全粉乳(乳成分を含む)/乳化剤(大豆レシチン)
黒豆きなこあられ	8g ×15袋	770	3	(4) (1) (1) (1) (1) (1)	1	もち米(佐賀県産)、黒豆きな粉(黒大豆(国産))、砂糖(てん菜(北海道 産))、植物油脂(ひまわり油)、食塩



高知のいらものいろいろ!

恵菓(高知県土佐町)のグラノーラと焼菓子

「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。 お連れ合いの山楽さん(山の野菜セットでおなじみです)の畑のトマトやバジルを使ったコラボ品もあります。 ぜひお試しくださいね。

山楽さんのトマトを使って作ったトマトピューレです。

<u> 田来C/00/1 イトと</u>	LIX J CIF J	<u> </u>			
品名	容量	会員価格 ①	2 3	4	備考
トマトピューレ	130g	528			土佐町産トマトをさっと煮込み皮と上澄みは取り除き天日塩だけで味 を調えました。ピザソースやパスタ、カレー、ミートソースなどに凝 縮したトマトの美味しさをお楽しみください。 今年はトマトが不作だったため限定5瓶となります。 原材料:トマト・天日塩(カンホア)

焼菓子&グラノーラ 土佐町産トマトと塩だけでトマトピューレにして生地に練りこみまし た。トマトの爽やかな酸味に黒コショウがアクセント。プレッツェル トマトプレッツェ のカリッ、ポリッの食感が後を引きます。季節限定品です。 304 30g 原材料: 薄力粉 (香川石臼挽き)、トマトピューレ(トマト・天日塩)、菜種油 (国産圧搾法)、ベーキングパウダー(アルミニウムフリー)、天日塩、有 山楽の無農薬バジルをバジルペーストにして生地に練りこみました。 おやつにもおつまみにも今年の新作です バジルクラッカー 40g 264 原材料:薄力粉(香川石臼挽き)、バジルペースト(バジル・バージンオリー ブオイル・天日塩)、菜種油(国産圧搾法)、天日塩(カンホア) サクッ、ホロッとした食感を楽し 恵菓の定番商品、以前はクルミでしたがカシューナッツにする事で甘 んでもらいたくサイズも3×3cm 味が増し、お茶の味を引き立たせています。土佐町南川地区の無農薬 と少し大きめになりました。 茶葉を粉砕して生地に練りこんでます。 304 原材料:薄力粉(香川石臼挽き)、粗製糖、菜種油(国産圧搾法)、有機力 6個 シューナッツ、煎茶粉(土佐町南川産)、ベーキングパウダー(アルミニウム (3×3 フリー)、天日塩(カンホア) 南川茶クッキー cm) メープルの優しい甘みにシナモンの効いた定番グラノーラ。そのまま でもヨーグルトなどと合わせても。 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 グラノーラ・メー 594 挽き) ・菜種油(国産無農薬)・粗製糖・メープルシロップ・クルミ・カシューナッツ・ピーカンナッツ・マスカットレーズン・クランベリー・かぼ 100g プルシナモン ちゃ種・ひまわり種・シナモン(メープルシロップ以下ここまで全て有機)・ ピンクソルト 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。 グラノーラ・モカ 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 100g 594 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・デーツ・アーモンド・ピーカンナッツ・カシュー ココナッツ 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 今年もリンゴの季節になりました。土佐町産リンゴを天日干し有機紅 茶と合わせました。季節限定品です。 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、リンゴ(土佐町産)、 グラノーラ・紅茶 100g 594 りんご 有機クランベリー、有機紅茶、天日塩(カンホア)



高知のいいものいろいろ!

あおぞら蒼空舎

原木しいたけでもおなじみ、こうち福祉会が運営するあおぞら蒼空舎は、障害を持つ方の豊かな暮らしのために活動する 福祉施設です。

自然素材の入浴剤

秋の夜長はゆっくりと湯船につかってリフレッシュしませんか?

高知県高知市春野の自然豊かな山里に自生するよもぎや、びわの葉を丁寧に処理しています。自然の癒しをお楽しみください。

※ご注意!入浴後は湯船のお湯を流して浴槽を洗ってください。ホーローの浴槽は着色する恐れがあります。

			`		. • •	3 /1	
品 名	容量	会員価格	1	2	3	4	原材料
お試しセット	3P (各種1P)	230				よ	もぎ・びわの葉・どくだみの歯それぞれ(春野産・農薬不使用)
よもぎ湯	10P	679				よ	もぎ(春野産・農薬不使用)
びわ湯	10P	679					わの葉(春野産・農薬不使用)ローションを作ったり、自然のお手当 にも使われるびわの葉はお肌にも良いと言われています。
どくだみ湯	10P	679				، سے	くだみの葉(春野産・農薬不使用)

やさしい手袋

やさしい手袋は、愛媛県今治市からタオルの残糸を仕入れ、1枚1枚織り上げた綿の手袋です。アウトドアでの活動に気持ちのいいこれからの季節に大活躍。

※材料の調達が難しくなってきたため、色はお選びいただけなくなりました。お届けの色はお任せ下さい。

単色 水色	1双	154		
単色 ピンク	1双	154		綿100%。カラー糸だけを使っています。
単色 グレー	1双	154	目掲載	
混合糸	3双 (各色1	285		綿100%。混合糸タイプ。カラー糸と白糸を組み合わせて織り
指出しタイプ	双)	372		上げていますので、生地色は、霜降りのような状態です。 指出しタイプの指の長さは、手の大きさ、指の長さにもよりま
幼児用2双	2双(各色1双)	186		すが、第二関節が出るくらいです。

高知こどもの図書館 2019年 オリジナルカレンダー

2019年のカレンダーテーマは「おいしい!?」です。 高知ゆかりの絵本作家やイラストレーターなど 12名の方が描いた色んなおいしい!?絵が並ぶカレンダーです。

絵を描いてくださった方(50音順)

asakozirusi、いのうえさとこ、甲藤征史、柴田ケイコ、田島征三、田島征彦、 とおちかあきこ、なかうちわか、にしおゆき、西村繁男、三本桂子、ヤマモトダイゴ

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。



高知こどもの図書館 オリジナルカレンダー	1部	1,000				14枚/サイズ:36.4×25.7cm(使用時)/日曜日始まり	
-------------------------	----	-------	--	--	--	---------------------------------	--



高知のいいものいろいろ!

骨太でキレの良い辛口 司牡丹酒造 「永田農法純米酒」

窪川の平和二ラの生産者島岡良有さん達が永田農法で作った雑味のない酒米と仁淀川の水、 そして蔵人たちの技により実現した素晴らしい純米酒です。ぜひ一度ご賞味ください。

お酒の味はスッキリ辛口。

高知の肴によく合うように出来上がってます。

そのままでも燗にしても美味しいお酒ですが、島岡さんのおすすめは

氷を入れてちょっとだけ冷やして溶ける前にきゅっとやる。

これが最高だそうです。ぜひお試しあれ!

品名	容量	会員価格	1	2	3 4	備考		
入 永田農法 純米酒	4合 (720ml)	1,260				原料米 永田農法による四万十町(旧窪川町地域)産 「山田錦」「吟の夢」「土佐錦」 【原材料】米、米麹	地水	
小田辰広 祝禾酒	1升 (1.8L)	2,700				【アルコール度数】15% 原料米(精米歩合):酒母・麹米 65%、掛米 70% 司牡丹酒造(高知)	河法	



アフロディア 天海のしずくオーガニック リニューアル!

よりナチュラルを追求し、 ますます使いごこちの良いオーガニックシリーズにリニューアルしま

リニューアル前の製品をご希望の方は特注記入欄にご記入ください (ただし、在庫限りです)

ホイッ	ップソープ	150ml	3,024		プッシュするだけで出てくるきめ細やかな泡が、毛穴の奥の汚れまで浮か せ、洗顔後の肌に透明感としっとりとした潤いを与えます。
アニ	化粧水	120ml	3,564		原材料より、キサンタンガムとベタインを抜きました。国産植物の力を凝縮したとろみ化粧水。ふっくらとした透明感のある強く美しいお肌へ整えます。
7	美容液	50ml	5,940		オリーブスクワランをグアバシードオイルに変更しました。天然由来 100%の保湿美容液。べたつきのないみずみずしい潤いと透明感をもたらします。
新 >	フィトシードクリーム	35g	5,940		より保湿力をお求めの方や、年齢肌が気になるお客様へ向けて新たに加わ りました。
フィト	-シードオイル	10ml	3,456		驚くほどべたつかず、肌にすっと溶け込むようになじんだ後はオイルの成 分が角質層の密度を高め、乾燥に揺るがないお肌を育みます。
ミネラル	ルファンデーション	5g	3,456		自然な艶と立体感を与え、しっとりなめらかなセミマット肌に仕上がります。フィトシードオイルを加えれば、クリームファンデーションとしてお使いになれます。
トライ	アル5点セット	5点	2,700		ホイップソープ15ml、化粧水10ml、美容液5ml、フィトシードクリーム 3g、フィトシードオイル2ml、泡立てネット



高知いものいろいろ!

40周年記念誌 「土といのち 一南国高知発、有機でつながる食と農一」 (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。





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」を使った人気の練り物です。

品名	容量	会員価格	 τŤ	原材料
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、紅麹色素

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。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		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	2	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	日掲載	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
ー本釣りうるめい わし 100%つみ れ団子	8玉	324	1 191	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
ー本釣りうるめい わしぶっかけ漬け 丼	60g×2	500	目配送	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
ー本釣りうるめい 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:うるめ鰯、食用オリーブ油、食塩



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3月に企画予定。 どうぞこの機会をお見逃しなく。

②回目注文書掲載 ③回目配送

200g 260 260 260 260 260 260 3本 265 3x 265	とつぞこの機会をお見述			
200g 260 原材料: さば (万山州)、米味味噌 (大豆、米 (除取県)、有機砂磨 (ブラジル)、生姜 (日本) メーカー: 日食	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)
新鮮的なかなソーセージ 3本 265 たっぷの珍葉・た魚魚り」・セージです。真空パックフを開保存可(900日) 大きがない・セージ 3本 265 がよかなソーセージ 3本 265 がよっなシーと・ジの表は、海原 (たら 1 に海里) 、大き・方がこれ、	さば味噌煮缶	200g	260	原材料:さば(九州)、米味噌【大豆、米(鳥取県)、有機砂糖(ブラジ
# 25	新鮮おさかなソーセージ	3本	265	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)
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	-	3本	265	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、紅麹色素 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
## 150g	野花のはちみつ	130g	2,696	
中華ラーメン スープ付 3食 306 協、財料: 麺/国内産小麦粉、小麦蛋白、食塩、全卵粉、卵穀カルシウム。スープ:食物・物子型や、こま油、魚介エキス、表生 腰のある細類です。九州産の豚を使用し、あっさりとしたとんこつ味。 253 房材料: 麺/国内座小麦粉、外産産の豚を使用し、あっさりとしたとんこつ味。 253 房材料: 麺/国内座小麦粉、食品、焼成カルシウム、未焼成カルシウム、スープ:ボークエキス、キャンエキス、ラード、醤油、野母エキス、食温、砂糖、なたね油、ごま油、塩の工作、日食 253 房材料: 麺/国内座小麦粉、食品、焼成カルシウム、未焼成カルシウム、スープ:ボークエキス・まねぎ、たんに、こしょう、メーカー: 黒売砂店 (福岡県) 次・大味の 250 房材料: 麺/国内座小麦粉、食場、焼成カルシウム、スープ:味・食味 80 房料: 麺/国内座小麦粉、食品、焼成 1 人生力 1 未成 1 人生 5 房間 2 房間 2 日間 2 日間 2 日間 2 日間 2 日間 2 日間 2	煮干し粉 椎茸昆布入り	150g	507	
博多中華そば とんこつ 1食 253 原材料:	中華ラーメン スープ付	3食	306	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
博多中華そば 味噌	博多中華そば とんこつ	1食	253	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
□ 599	博多中華そば、味噌	1食	253	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:味噌、食塩、砂糖、醤油、にんにく、菜種油、発酵調味料、ポークエキス、生姜、酵母エ
梅にんにく 120g 456 よい酸味のニンニク漬けです。原材料: ニンニク、梅肉(紀)州南高梅、鰹節、漬け原材料 (砂糖、発酵調味料、梅酢、味醂、鰹エキス、醤油、寒天) 通常の生姜よりも辛味、香り成分の強い金時しょうがを加えて仕上げました。原材料: 砂糖(粗糖、黒糖)、でんぶん、生姜(高知県産)、金時しょうが (ベトナム産)、蜂蜜(中国産)、本葛(中国産)、海域粉末(国内産) 10-ストアーモンド 75g 369 原材料: アーモンド (アメリカ産) 10-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) 10-ストシックスナッツ 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) 10-ストシックスナッツ 80g 京材料: カシューナッツ (インド産)、アーモンド・くるみ (アメリカ産) 10-ストシックスナッツ 80g 京材料: カシューナッツ (インド産)、アーモンド・くるみ (アメリカ産) 10-ストシックスナッツ (インド産)、アーモンド・くるみ (アメリカ産) 10-ストンギャ (中国・大会のよりに仕上げました。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 10-ストン・「カン・カン・大き、大き、大き、大き、大き、大き、大き、大き、大き、大き、大き、大き、大き、大	ふりかけ玄源 J 手軽に摂れ	120g	599	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
 金時しょうが湯 18g×5袋 330 料:砂糖(粗糖、黒糖)、でんぶん、生姜(高知県産)、金時しょうが(ベトナム産)、蜂蜜(中国産)、本葛(中国産)、蓮根粉末(国内産) □ーストアーモンド 75g 369 原材料:アーモンド(アメリカ産) □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 青らず揚げ 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) 金時いもチップス 97g 389 さつまずの中でも一番おいしいと言われている金時芋をチップスにしました。原材料:さつまいも国内産)、砂糖、植物油 玉ねぎのド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、尾布エキス、本みりん そのまんまちいめん。 250 自然な磯の香りをそのまま花びらのように焼き上げました。 	梅にんにく	120g	456	よい酸味のニンニク漬けです。原材料:ニンニク、梅肉(紀州南高梅)、鰹節、漬け原材
□ コ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 五穀かりんとう 80g 220 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 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 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) さつま芋の中でも一番おいしいと言われている金時芋をチップスにしました。原材料:さつまいも(国内産)、砂糖、植物油 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、尾布エキス、本みりん	金時しょうが湯	18g×5袋	330	料:砂糖(粗糖、黒糖)、でんぷん、生姜(高知県産)、金時しょうが(ベトナム
 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	ローストアーモンド	75g	369	原材料:アーモンド(アメリカ産)
 五穀かりんとう 220 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 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 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(重售) メーカー:おとうふ工房いしかわ(愛知県) 金時いもチップス 389 「さつま芋の中でも一番おいしいと言われている金時芋をチップスにしました。原材料:さつまいも(国内産)、砂糖、植物油 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 270 自然な磯の香りをそのまま花びらのように焼き上げました。 	ローストミックスナッツ	80g	369	
さらず揚げ 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。	五穀かりんとう	80g		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
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。 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。 歯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) さつま芋の中でも一番おいしいと言われている金時芋をチップスにしました。 原材料:さつまいも(国内産)、砂糖、植物油 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 自然な磯の香りをそのまま花びらのように焼き上げました。	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
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) 389 さつま芋の中でも一番おいしいと言われている金時芋をチップスにしました。	きらず揚げ しお	160g	324	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。
	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
玉ねぎせんべい 6Og 250 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 自然な磯の香りをそのまま花びらのように焼き上げました。	金時いもチップス	97g	389	
	玉ねぎせんべい	60g	250	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
	そのまんまちりめん	10g	379	

注文書と一緒にお届け するカラーチラシをご 覧ください!

11月特別企画品



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)お得な価格になっています!

《ゼンケン》暖房機

会員価格:注文書の価格表 (P6)をご覧ください。

安心の国産。冬の暮らしをやさしく包む暖かさ。

《ユーレックス》オイルヒーター

会員価格:チラシ価格(税込)

②回目注文書掲載 ③回目配送

00*000*000*000

《ライブコットン》快適天然素材シルク&リネンシリーズ、

無蛍光綿肌着〜男児、女児、乳幼児用肌着は今回20%引き 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

00 * 000 * 000 * 000 * 000

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?

《ヘルシーメイト本コミ企画》

①2019年カレンダー&手帳 会員価格:チラシ価格(税込)

5人分の予定が書き込める「ファミリースケジュール」、野菜、肉、卵、牛乳…健康を考えた実用カレンダー「食べ合わせ健康知識」、人気の「日本の米カレンダー」他、手帳や、楽しく学べるカルタなどいろいろあります。

②食と健康 おすすめの本

《山繊》会員価格:チラシ価格(税込)

④回目注文書掲載 12月①回目配送

00 * 0 0 0 * 0 0 0 * 0 0 0 * 0 0 0

癒しの素材、キャメル特集&日本の陶器

《山繊》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

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。



000 * 0 0 0 * 0 0 0

取扱い終了

| みかんサイダー(ヒカリ)、ジンジャーエール(ヒカリ)

