

季節のとおき

＜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」、
井上正雄さん、わたなべ農園、とさやま開発公社、
かざぐるま、島岡さん、くまもと有機

＜P4＞ゆず、みかん、りんご

＜P5～6＞12月の新共同購入品

＜P7～11＞高知のいいもの

「猪鹿工房おおとよ 猪テリーヌ、鹿パテ・ド・カンパニユetc.」

「カゴ/オトのスコーン、ビスケットetc.」、「もんちゃん農園のジャム、田舎こんにゃく」

「無手無冠 酒槽一番汲み」、「司牡丹酒造 永田農法純米酒」、

「アフロティア化粧品 トライアルセットがセール！」

「あおぞら蒼空舎 自然素材の入浴剤」

「高知こどもの図書館 2019年オリジナルカレンダー」、

「土といのち40周年記念本」

「横山製菓所 生菓製品」、「橋詰キラリ農園 輪メ」

＜P12＞クリスマス特集

＜P13＞お正月の準備も忘れずに！

＜P14＞12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

12 2018

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

ホームページ: <http://tuchitoinochi.justhpbps.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	2	3	4	5	6	7 ● 新月	8
②回目 配送	9	10	11	12 12月の行事	13	14	15 ☽ 上弦
③回目 配送 予約米配送	16	17	18	19	20	21	22
④回目 配送	23 ○ 満月	24	25	26	27	28 ← 冬季休業 →	29 ☾
2019年 1月 ①回目	30	31	1/1	2	3	4	5
		← 冬季休業 (配送、事務所お休みです) →					

今年も残すところあと一か月ですね。今月はクリスマス、お正月食材もいろいろ取り揃えています。ぜひご注文ください。

※宅配会員さんには12/10(月)に1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。

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	1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	無・無
中村くらしを見直す会 (四万十市)	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490円)					水菜、青梗菜、里芋、サニーレタス、大根、サツマイモ、小松菜etc.などの中から8種類程度	

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

◎お届け日：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。

野菜単品 (高知県内)

井上正雄 (南国市)	はぶ茶(茎入り)	130g	350					独特の香ばしさが美味しいお茶。茎入りなので、香り、味がよい。沸騰した湯に入れて軽く煮出してください。	有機JAS
	サニーレタス	1個	200					品種：レッドファイヤー	
	レタス	1個	258					品種：シスコ	
	人参	300g	206					品種：黒田五寸、向陽	
	ねぎ	100g	206					品種：自家種	
	田芋	300g	258					品種：自家種	
	さつまいも	500g	323					品種：金時	
	生姜	130g	258					品種：自家種	
	菊菜	120g	206					品種：中葉	
	小松菜	150g	206					品種：いなむろ	
	ほうれん草	150g	206					品種：法王スクスク	
	水菜	150g	206					品種：金時	
	金時人参	2~3本	258					品種：金時人参	
	葉にんにく	130g	194						
	かぶ	2~3玉	258						
	ミニ白菜	1玉	258						
	ブロッコリー	1個	258					品種：ピクセル	
カリフラワー	1個	258					品種：オレンジブーケ、美里		
キャベツ	1個	297					品種：北ひかり		

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
わたなべ農園 (香美市)	ケール	2枚	232					品種：ジューシーグリーン	無・無
	ケール	7~8枚	732						
	大根	1本	258					品種：くらま/千都	
	新生姜	150g	267					品種：自家種（土佐一） お徳用は傷あり、細めのものが入ります。	
	囲い生姜	150g	267						
	囲い生姜 (お徳用) 傷あり/細め	300g	427						
	里芋	500g前後	397					品種：自家種（セレバス）	
	白ネギ	2本	258					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	
	白ネギ	5本	581						
夢産地とさやま 高知市) 開発公社	新生姜	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
	生姜	100g	223						
	さつまいも	500g	279						
	里芋	500g	348						
	万次郎かぼちゃ (カット)	250g	209						
	葉ニンニク	200g	209						
かざぐるま 高知市)	さつまいも・B品 (皮剥け・傷あり)	500g前後	194					品種：土佐紅金時 保存時に擦れて皮がところどころ剥けてしまいましたので、値下げをしています。食味には問題ありません。	無・無
		1kg	387						
	冬瓜	1個	194/kg						
島岡さん (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。	
井上正弘 (土佐市)	ぎんなん	200g	258						

野菜単品(県外)

くまもと有機の会	じゃがいも	1kg	444					北海道産	有機 JAS または 無・無
	玉ねぎ	1kg	370					北海道産	
	山芋(つくね芋)	500g	434	翌々週 配送品				熊本県産	
	れんこん	500g	477					熊本県産	

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。

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
知事 ま と さ や 高	ゆず	1個	98						無・無
市 高 知	ゆず	3個	258						無・無
井上正弘 (土佐市)	みかん	1kg	361					有機JAS ※ハーベストオイル、ICポルダー（いずれも有機JAS認定農薬）を各1回/年ずつ使用	J A S 有機
	ぶしゅかん	1袋（約300g）	142						無・無
井上清澄 (土佐市)	みかん	1kg	361						無・無
		2kg	658						

竹嶋有機農園のリンゴ「紅玉」 竹嶋有機農園（青森県南津軽郡藤崎町）



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。2018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

紅玉	4.5kg箱入り	4,440	①回目 掲載 ②回目 配送	竹嶋有機農園（青森県南津軽郡藤崎町） 化学農薬使用回数：5回（クレフノン、セルパイン／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。	減
	9kg箱入り	8,110			

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、ジューシーでコクのある味わいに育ちます。

サンふじ	2.25kg程度 (バラ)	2,250	①回目 掲載 ②回目 配送	竹嶋有機農園（青森県南津軽郡藤崎町） 化学農薬使用回数：8回（クレフノン、セルパイン／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。 ※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。	減
	4.5kg箱入り	4,440			
	9kg箱入り	8,110			

12月の新共同購入品

のどにスプレーして飲んで身体をケアするスプレー。
のど飴をなめにくいシーンでも大活躍。

「マヌカハニー+アズレンスプレー(オレンジ)」
「マヌカハニー+アズレンスプレー(ミント)」 たかくら新産業

気温や湿度など変化しやすい外的環境から体を守るために、毎日使えて飲み込んでも安心の「オーガニック食品ケアスプレー」が登場。レザーウッドハニーとオーガニックマヌカハニー、天然由来のアズレン、オーガニックプロポリスが体を内側からリフレッシュさせます。

お子様にも嬉しいオレンジフレーバーと、すっきりした後味のミントフレーバーの2種類。有機JAS認定で2歳以上の子供にも安心して使えます。
風邪や乾燥の気になるこれからの季節に～！



レストランの味をご家庭で。手軽なレトルトパック



「AUGA 有機野菜スープ 4種」
おそう商事



OGトマトスープ

バジルやオレガノのハーブが入った爽やかなトマトのスープ。口当たりもまろやかでクリーミーな味わいです。

OGキャロットスープ

ココナッツミルクを使った濃厚で甘みのあるニンジンポタージュ。飽きのこない、くせになる味わいです。

OGミネストローネ

9種類の有機野菜が一度に摂れる旨味の詰まったスープ。スパイスの香りが引き立つ濃厚な味わいです。

OGマッシュルームスープ

旨味のあるマッシュルームを贅沢に使ったポタージュスープ。ココナッツミルクでコクを出し、マイルドに仕上げました。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
マヌカハニー+アズレンスプレー(オレンジ)	25ml	1,512					有機アロエベラ液汁(メキシコ産)、はちみつ(オーストラリア産)、プロポリスエキス(イタリア産)、有機オレンジ果皮油(メキシコ産)、有機カミツレ油(オーストラリア産)、セイヨウノコギリソウエキス(ポーランド産)、有機ホソバレンギクエキス(オーストラリア産)、有機チョウジエキス(スリランカ産)、チョウジつぼみ油(インドネシア産)、アルテア根エキス(中国産)、有機オリーブ葉エキス(韓国産)、塩化Na、グリセリン/エタノール、増粘剤(キサンタンガム)、酸化防止剤(アスコルビン酸)、甘味料(ステビアエキス、カンゾウ根エキス)、香料
マヌカハニー+アズレンスプレー(ミント)	25ml	1,512					有機アロエベラ液汁(メキシコ産)、はちみつ(オーストラリア産)、プロポリスエキス(イタリア産)、有機セイヨウハッカ油(フランス産)、有機カミツレ油(オーストラリア産)、セイヨウノコギリソウエキス(ポーランド産)、有機ホソバレンギクエキス(オーストラリア産)、有機チョウジエキス(スリランカ産)、チョウジつぼみ油(インドネシア産)、アルテア根エキス(中国産)、有機オリーブ葉エキス(韓国産)、塩化Na、グリセリン/エタノール(さとうきび由来)、増粘剤(キサンタンガム)、酸化防止剤(アスコルビン酸)、甘味料(ステビアエキス、カンゾウ根エキス)、香料
AUGA OGトマトスープ	400g (約2人前)	392					有機野菜(人参、トマト、玉ねぎ、パプリカ、西洋ネギ)、有機トマトペースト、有機菜種油、有機米粉、食塩、有機砂糖、有機香辛料(黒コショウ、バジル、ベイリフ、オレガノ)
AUGA OGキャロットスープ		392					有機人参、有機ココナッツミルク、有機米粉、食塩、有機オニオンパウダー、有機香辛料(ガーリックパウダー、パセリ、生姜)
AUGA OGミネストローネ		392					有機野菜(人参、キャベツ、ポテト、いんげん、えんどう豆、パプリカ、玉ねぎ、西洋ネギ)、有機トマトペースト、有機菜種油、食塩、有機砂糖、有機米粉、有機香辛料(ガーリックパウダー、バジル、マジョラム、オレガノ、黒コショウ)
AUGA OGマッシュルームスープ		392					有機マッシュルーム、有機ココナッツミルク、有機米、食塩、有機オニオンパウダー、有機香辛料(ガーリックパウダー、パセリ、ベイリフ、オールスパイス、黒コショウ、ナツメグ)、有機西洋ネギ

12月の新共同購入品

秋を感じる和生菓子 「有機安納芋ようかん」 遠藤製館

有機水ようかんでおなじみの遠藤製館が、秋の和生菓子を作りました。有機安納芋の風味や味がしっかり味わえる、王道の和菓子。濃厚な一品です。食べきりサイズ。



一口サイズのカットマンゴー 「オーガニックマンゴー・カット(冷凍)」むそう商事

インド南部、タミル・ナードゥ州の豊かな大地で有機栽培されたアルフォンソ種のマンゴーを、一口サイズにカットして美味しさのままに瞬間冷凍しました。



温活始めましょう！ 「ナチュラムーン・くまこの ぽっかぽか温めオーガニック ライナー」

日本グリーンパックス

ショーツに貼るだけでぽっかぽかの心地よい温かさを感じることができるオーガニックコットンライナーです。高分子吸収材不使用、肌に触れるトップシートはオーガニックコットン100%です



一口サイズの本格派・季節限定品です。

安心のナチュラル素材を厳選。乳化剤や植物性油脂を使わずにカカオバターだけで練り上げました。

「ナチュラルチョコレート・ミルク」

カカオとミルクが絶妙なバランス、まろやかなおいしさ。



「ナチュラルチョコレート・ホワイト」

ミルクたっぷり、口の中でとろけるリッチな味わい。



「ナチュラルチョコレート・抹茶」

むそう商事

国産有機抹茶（京都産）とたっぷり使用。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
有機安納芋ようかん	120g	355					有機安納芋ペースト、有機砂糖、でん粉、寒天、食塩
オーガニックマンゴー	200g	434					有機マンゴー
ナチュラルチョコレート・ミルク	60g	356					有機砂糖、有機カカオバター、ミルクパウダー、有機カカオマス
ナチュラルチョコレート・ホワイト	60g	356					カカオバター、ミルクパウダー、砂糖
ナチュラルチョコレート・抹茶	60g	356					有機カカオバター、ミルクパウダー、有機砂糖、有機抹茶
ナチュラムーン・くまこの ぽっかぽか温めオーガニック ライナー	7セット	790					【原材料名@専用発熱パック】 鉄粉、パーキュライト、活性炭、塩類 【構成素材@専用ライナー】 表面材：コットン 色調：白



高知のいろいろな！



クリスマスや年末年始の一品にいかがですか？

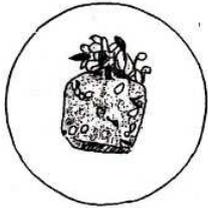
猪鹿工房おとよ

猪鹿工房おとよ(大豊町) ジビエのパテ、ソーセージ

猪肉はコラーゲン、鹿肉は鉄分が豊富。低脂肪で低カロリー、高タンパクであるため健康食材としても今、注目されているジビエ。鮮度、美味しさにこだわり加工している猪鹿工房さんの猪肉、鹿肉は臭みもなく美味しいと評判です。

ジビエを食べ慣れていない人でも食べやすいようにと、土といのちでもおなじみ松原ミートの松原さんのアドバイスを受けながら商品開発をした、ソーセージやパテはレストランの前菜でも引けを取らないほどおいしく、食べ応え十分です。

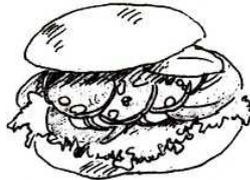
不定期での取り扱いです。ぜひ、今回をお見逃しなく！



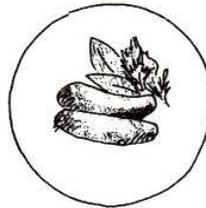
鹿パテドカンパーニュ



鹿パテドカンパーニュは
パテに合います



鹿ソシス・コンフィ
スライスしてサンドウィッチ



鹿ソシス・コンフィ



猪テリーヌ

品名	容量	会員価格	① ② ③ ④				原材料 その他
			②	③	④		
猪肉ぶつ切り・煮込み用	500g	1,320					煮込み用のウデ肉、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。
鹿ソシス・コンフィ (ソーセージ)	70g×2	1,294	②	③			天然の鹿肉を材料としたソーセージをコンフィで加熱処理したものです。加熱してありますので、薄くスライスして、バゲットなどにのせてお召し上がりください。また、ポトフにしても美味しい。 原材料名：鹿肉・豚背脂・鹿レバー・食塩・香辛料 内容量：80g前後 保存方法：要冷凍-18度以下 賞味期限：一ヶ月
鹿肉燻製	40g	528					天然の鹿肉を材料として、シンプルに味付けをして燻製にしました。噛むほどに鹿肉の旨みが口の中に広がります。 鹿肉、玉葱、人参、食塩、砂糖、生姜、大蒜、香辛料 保存方法：要冷凍-18度以下 賞味期限：一ヶ月

パテとテリーヌ、どちらもテリーヌ型に入れて仕上げているので、見た目は同じようで、スライスしたパウンドケーキのような形です。猪鹿工房さんではテリーヌは加熱したものを型に入れて固め、パテは型に入れてから加熱をしているようです。

どちらもジビエを得意とする飲食店のメニュー以外で出回る機会が少ない品です。ワインやバケットと相性抜群！

一度の製造で15P出来上がります。
注文数が製造ロットに満たない場合は残念ながら欠品となります。ぜひ奮ってご注文ください！

猪テリーヌ(フロマージュ・ド・テット)	80g	858	②	③			天然の猪肉を材料としたテリーヌ。くせがなく食べやすい。 原材料：猪肉・玉葱・食塩・香辛料・大蒜 保存方法：要冷蔵4度以下 賞味期限：製造日より1週間
鹿パテ・ド・カンパーニュ	80g	858	②	③			天然の鹿肉を材料としたパテドカンパーニュ。鹿のレバーがうまくコクを引き出しています。 原材料：鹿肉・豚背脂・鹿レバー・卵・玉葱・食塩・香辛料・大蒜 保存方法：要冷蔵4度以下 賞味期限：製造日より1週間



高知のいもものいろいろ！

※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あること、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。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
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いも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)
井上靴店の甘酒スコーン	砂糖不使用 2個 (約70g)	350					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(井上靴店・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

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)

もんちゃん農園の手作り田舎こんにゃく

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 (130g程度)	130					もんちゃん農園(高知市土佐山) 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)
----------	----------------	-----	--	--	--	--	--



高知のいろいろな！

四万十の搾りたて新酒！これを飲まずして何を飲む 「酒槽一番汲み（さかぶねいちばんぐみ）」 無手無冠



一年に一度の、酒の旬。軒下には「杉玉」が飾られます。
 厳寒の酒造期しか味わえない搾りたての新酒。
 酒槽からしたたり落ちる生原酒を一番に汲み上げて限定蔵出いたします。
 濾過前で白濁がありますが、これがまさに一番汲みの旨みです。よく振って「冷や」でお飲みください。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
酒槽一番汲み	4合 (720ml)	1,100					●原材料名 米（ひのひかり）82%、米こうじ（風鳴子）18% 醸造アルコール 糖類 ●精米歩合 麴米（風鳴子）60%、掛米（ひのひかり）70% ●アルコール度数 20.5 株式会社 無手無冠（高知）

骨太でキレの良い辛口 「永田農法純米酒」 司牡丹酒造

窪川の平和二ら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います。



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、米麴 【アルコール度数】15% 原料米（精米歩合）：酒母・麴米 65%、掛米 70% 司牡丹酒造（高知）
	1升 (1.8L)	2,700					



アフロディア 天海のしずくオーガニック！ ぜひお試しください！ので、トライアルセットがセールです。

よりナチュラルを追求し、
 ますます使いごちの良いオーガニックシリーズにリニューアルしました。
 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かりと潤いを与えます。
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。
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。
フィットシードクリーム	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。
新 フィットシードオイル	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。フィッ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。
10%引き！ トライアル5点セット	5点	2,430					ホイップソープ15ml、化粧水10ml、美容液5ml、フィットシードクリーム3g、フィットシードオイル2ml、泡立てネット
ハンドクリーム	30g	2,376					ジェルに近いぷるぷるのみずみずしい触感とふわっと広がる天然アロマのすがすがしい香りが、クリーム特有のべたつきや人工的な香料が苦手な方にもおすすめ。



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。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
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					びわの葉(春野産・農薬不使用)ローションを作ったり、自然のお手当て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					どくだみの葉(春野産・農薬不使用)

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
-------------------------	----	-------	--	--	--	--	----------------------------------

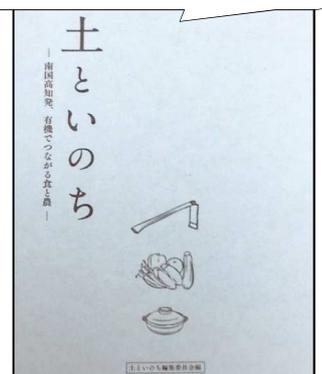
40周年記念本

「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。

事務所に在庫で置いています。
特注欄にてご注文ください。



高知のいろいろなものいろいろ！



年末年始の必需品 横山製麩所の生麩いろいろ

かやく麩は、この時期の限定の人気品。新年のお雑煮にどうぞ。

※生麩製品はすべて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。

かやく麩

きくらげ、ぎんなん、ゆり根を生麩で丸く包んでいます。

吸いもの地に冷凍のまま入れ、5分ほど静かに煮含ませて、お雑煮の出来上がり。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
かやく麩	1個 (約50g)	306			③回目 掲載	④回目 配送	原材料：小麦グルテン（外国産）、もち米（外国産）、ゆり根（北海道）、ぎんなん（高知県）、きくらげ（中国産）

生麩

油との相性が抜群。切ってステーキのように焼いたり、油で揚げてみそを添えて田楽にしたり、揚げた麩をさっと煮たりするとおいしく召し上がれます。

生麩 よもぎ（冷凍）	250g	461			③回目 掲載	④回目 配送	小麦グルテン（外国産）、もち米（外国産）、よもぎ（愛媛または高知県産）
生麩 あわ（冷凍）	250g	461					小麦グルテン（外国産）、もち米（外国産）、粟（長崎県産）
生麩 青のり（冷凍）	250g	461					小麦グルテン（外国産）、もち米（外国産）、四万十川のすじ青のり（高知県産）

つるりん、もちり♪ 麩饅頭

麩饅頭は、生麩で程よい甘さのあんを包み、笹の葉でま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。

※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。

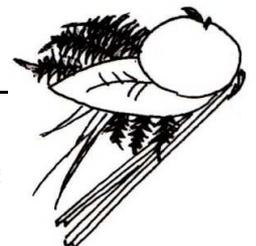
麩饅頭・こしあん（冷凍）	5個	1,170			③回目 掲載 ④回目 配送	丹波大納言小豆こしあんを使い、生麩（なまふ）の生地に清流四万十川の風味豊かなすじ青のりを練りこんでいます。 原材料：小麦グルテン、もち粉、こしあん、トレハロース、青のり
麩饅頭・くりあん（冷凍）	5個	1,170				こしあんに栗を混ぜ合わせた栗あん入り。 原材料：小麦グルテン、もち粉、こしあん、トレハロース、栗、着色料（クチナシ）
麩饅頭・よもぎあん（冷凍）	5個	1,170				白餡とよもぎを合わせたあん入り。 原材料：小麦グルテン、もち粉、白あん、トレハロース、よもぎ
麩饅頭・いちごあん（冷凍）	5個	1,170				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。

橋詰キラリ農園 輪×（正月飾り）

水回り（台所、洗面所、トイレなど）、お墓に飾る正月飾りです。一本一本丁寧に編んでいます。

編んだわらの上に、シダ、ゆずり葉の順に重ねておき、その上に、みかんやもちなどを飾ります。

しめ縄 輪×（正月飾り） 家・お墓兼用	5セット 入り	516					原材料：もち米のわら、ゆずりは、シダの葉
---------------------------	------------	-----	--	--	--	--	----------------------





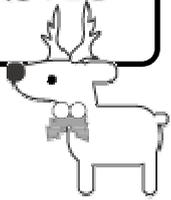
クリスマス特集



カラーカタログ有り 原材料等も別紙にてご確認ください

ムリーのクリスマス

価格はカラーカタログをご覧ください。



ご注文：カラーカタログにはさんである別紙専用注文書に記入し、お早めにご提出ください。

※仕入れの関係でプロシュート・生ハム（冷蔵）はご注文をお受けできませんので、ご了承ください。

ご注文締切日：11月29日（木）16：00まで

配送：③回目 12/18（火）～20（木）



さくらベーカリー



こだわり原料で作ったシトーレン。
クリスマスらしい一品です。日が経つにつれて味に深みが増します。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
シトーレン	1個	1,369					国内産小麦粉、オーガニックレーズン、ドライフルーツ、くるみ、よつ葉バター、ビート糖、白神こだま酵母、ラム酒、天日塩、カルダモン、ナツメグ 賞味期限は、12月末日。早めに焼き上げて熟成させます。



アンティ

クリスマスらしいラッピングや抜型でのお届けです！

きなこの 玄米粉クッキー	10個	396	② 回目 掲載 ③ 回目 配送	きな粉たっぷり。キュートな形と食感が楽しい。 原材料：玄米粉・きな粉（高知県産）、なたね油、粗糖（喜界島）、自然塩（高知県産）
黒糖クッキー	12個	396		不思議食感と素朴な味わいが好評です。 原材料：小麦粉（九州産）、よつ葉バター、黒糖（沖縄産）、自然塩（高知県産）
生姜の玄米粉クッキー	10個	396		すりおろしショウガを繊維ごと混ぜ込みました。サクサク、ざくざくの食感です。 原材料：小麦粉（九州産）、玄米粉（高知県産）、菜種油、喜界島粗糖、自然塩（高知県）、生姜（高知県）
かぼちゃの 玄米粉クッキー	12個	396		かぼちゃの優しい味わいが人気です。 原材料：玄米粉（高知県産）、小麦粉（九州産）、なたね油、粗糖（喜界島）、かぼちゃパウダー（北海道）、自然塩（高知県産）
コーヒーボール	12個	396		コロんとした丸くてかわいいコーヒーミルク味。 原材料：小麦粉（九州産）、よつ葉バター、粗糖（喜界島）、オーガニックコーヒー、自然塩（高知県産）

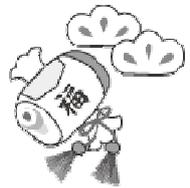


秋川牧園 & TONTON & 下郷農協のごちそう食材

年末年始のごちそうにいかがですか？

秋川 牧園	若鶏骨付きもも （注文書P2掲載）	700g （2本）	991			オープンはもちろん、フライパンでも焼けるので手軽です。ボリュームのある骨付きなので、ごちそう感が出ます。
TON TON	豚ロースブロック	約500g	346/100g	翌々週 配送品		ローストポークにいかがですか？
下 郷 農 協	冠地鶏丸体 （中抜き）	約2kg	2,248/ kg	③ ② 回目 掲載 配送		手づくりのローストチキンはいかがですか？ 庫内が小さ目のオープンには、少し大きめサイズです。
	牛サーロインステーキ	1枚（170g）	2,426		牛本来のコクのある経産和牛（肉用牛を出産していた母牛を再飼育した味わい深い和牛のこと）です。	
	牛ヒレステーキ	2枚（90g×2）	3,507			
	牛モモステーキ	300g	2,655			
	牛モモブロック	約500g	883/100g			●飼料 可能な限り遺伝子組み換えでない（Non-GMO）トウモロコシは収穫後に農薬を散布していない（PHF）ものを使用

お正月の準備も忘れずに



ムソーのお正月料理

カラーカタログをご覧ください

- 注文方法：カラーカタログにはさんである専用申込用紙に記入し、12月注文書と一緒に提出してください。
- ご注文締切：11月29日（木）16：00まで
- 価格：カタログ価格

④回目配送

ただしおせち料理「寿」、
「祝」、「春」セット、
は12月29日または30日、
「雅」、「彩」セットは12月30日に
ご自宅へ直送です。

黒豆もことこと煮ましょう

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
丹波黒豆	200g	1,302					ムソー。黒豆（丹波産）。おせち用素材。 丹波篠山は古くから黒豆の産地として名をはせる地。粒が大きく煮炊きしても皮がはがれにくく、何よりもかみしめたときの旨みが違います。

屠蘇散～お正月には欠かせません

中国三国時代に華佗という名医が十数種の薬草を調合して、酒に浸して飲んだのが始まりと言われています。邪気を屠り、魂を蘇らせるところから「屠蘇」と名付けられ、「年の初めにこれを服するときは年中の災厄を避け、福寿を招く。」と伝えられています。
大晦日の夜、中袋より屠蘇散を取り出し、180ml（約1合）のお酒または本みりんに一夜冷たく浸しておき元旦、雑煮を祝う前に年少者より順次、新年の縁起と長寿を祈念してお召し上がりください。
（栃本天海堂HPより）

屠蘇散	1包	128					栃本天海堂。 原材料：陳皮・桂皮・白朮・山椒(花椒)・浜防風・丁子・桔梗
-----	----	-----	--	--	--	--	---

年越しそばにもどうぞ～国内産新そば・つゆ付

採れたて挽きたての自家製粉のそば粉を使った、色黒で幅の広い平打ち麺。そばの甘皮まで丹念に挽き込み、力強い風味豊かなおそばに仕上げました。つゆは、割子そば（冷たいそば）に合う五代日本田屋繁特製のつゆ。国内産丸大豆醤油を使い、だしを効かせまろやかに仕上げています。

国内産新そば・つゆ付	2食	586					本田商店。 そば粉、小麦粉、食塩、〈つゆ〉醤油（本醸造）、砂糖、鰹節、宗田鰹節、食塩、味醂、昆布、椎茸、清酒
------------	----	-----	--	--	--	--	---

毎年人気の天竺舎のお餅。もち米の出来がよくないとのことで、今年は残念ながら出品はありません（涙）ムソーのお正月料理カタログや、毎週の注文書の餅の注文欄にてご注文ください。

毎年年末に企画しています四万十のうなぎ、三陸水産の年末年始向けの品は、仕入れ先からメニューが届き次第チラシにてご案内致します。今しばらくお待ちください。



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！

12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

100%天然成分で、99.9%がオーガニック
《DR.BRONNER'S》オーガニック美容リップ&オーガニックバーム
会員価格：カタログ価格（税込）の3%引き

②回目注文書掲載 ③回目配送

《ライブコットン》レッグウォーマー&ネックウォーマー
People Tree 秋冬商品
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%引きただし、本、家具は2%引き

健康、環境に負担を掛けないECOお掃除始めましょう！

《ECOお掃除カタログ》
お風呂のカビ取り、洗濯槽クリーナー、トイレブラシetc 会員価格：チラシ価格（税込）

※ただし、クリーンシュッシュは定番共同購入品ですので、通常会員価格となります。
クリーンシュッシュプレー500ml 771円、クリーンシュッシュ詰替用1L 962円

③回目注文書掲載 ④回目配送

年末年始のごちそう作りに役立つ人気のレシピ本、ハンドメイド、刺しゅうなどハンドメイド
好きな方にお勧めの本がいっぱいです！

《ヘルシーメイト本コミ事業部》
本の贈り物～文化出版局ギフトブックetc. 会員価格：チラシ価格（税込）

④回目注文書掲載 1月②回目配送

驚きの軽さと保温性。キャメル毛布がお得です。
《山織》キャメル製品&植物由来のハミガキジェル&日本の陶器
会員価格：チラシ価格（税込）の2%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

メーカー終了	タイ・カオソーイスープ
取扱い終了	北海道バリポリ昆布、おこめせん、米粉入りお魚チップスシリーズ、お魚チップスのどぐろ入り、北海道かぼちゃラスク、種なしほし梅、栗しぐれ、海草スナック、酢昆布、有機玄米プラス（めかぶ、そば&アツド）、玄米塩おかき、ごまサブレ、OGフルーツ&ナッツバー（チェリー、ココナッツ）

※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、また共同購入品ラインナップ見直し等により土曜日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。