

# 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、夢産地とさやま開発公社、かざぐるま、島岡さん、くまもと有機、井上正弘さん
- <P4> レモン、みかん、りんごあります！
- <P5> 1月の新共同購入品 & 高知のいいもの「自然食品の店大地のクッキー」新登場
- <P6~9> 高知のいいもの  
 「国友農園 りぐり山茶」、「アフロティア 有機土佐國ケアバ茶」  
 「あおぞら蒼空舎 自然素材の入浴剤」、「もんちゃん農園のジャム、田舎こんにゃく」  
 「無手無冠 純米酒 生酒」、「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！」「土といのち40周年記念誌」  
 「土佐蒲鉾 無リンすい身の練り物」、「宇佐もん工房 一本釣いうるめいわし」
- <P10> アイデア次第でいろいろに使える便利な調味料特集！
- <P11> 井上スパイス特集！新登場もいろいろ
- <P12> 1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**

# 1

# 2019

E-mail: [k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp](mailto: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	30	31	1	2	3	4	5
	← 冬季休業 (配送、事務所お休みです) →						
②回目 配送	6 ● 新月	7	8	9	10	11	12
③回目 配送 予約米配送	13	14 ☽ 上弦	15	16	17	18	19
④回目 配送	20	21 ○ 満月	22	23	24	25	26
⑤回目 配送	27 オーガニック フェスタ	28 ☾ 下弦	29	30	31	1	2

年末特別配送のため、1月②回目の注文書は、12月④回目の注文書と同時配布しています。

回収も同時となりますので、2枚まとめて提出をお願いします。詳しくは先月配布しました、2018年年末配送スケジュールをご覧ください。



※宅配会員さんには1/21(月)に2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。



秋の台風の影響により、種をまきなおした冬野菜の成長が思わしくありません。今月は隔週となります。

## 野菜セット（高知県内）

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	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						白菜、ブロッコリー、ほうれん草、大根、人参などの中から、3種類	
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） クール便で発送する場合があります。						水菜、青梗菜、人参、白菜、白葱、ほうれん草、里芋、サニーレタス、大根、さつまいも、小松菜etc.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。	無・無
	七草（粥用）	1セット	323					お正月疲れの胃腸に七草粥はいかがですか？正雄さんの畑に生えている安全な野草を摘み、七草に足りない分は野菜を足してお届けします。	
	サニーレタス	1個	200					品種：レッドファイヤー	有機JAS
	レタス	1個	248					品種：シスコ	
	キャベツ	1個	289					品種：潮岬	
	ブロッコリー	1個	258					品種：ハイツ、輝岬	
	カリフラワー（ミニ）	1個	258					品種：オレンジブーケ、美里	
	ミニ白菜	1玉	219					品種：お黄に入り	
	さつまいも	600g	323	冬休み				品種：金時	
	田芋	300g	258		品種：赤芽、白芽、自家種				
	じゃがいも	400g	232		品種：出島				
	ねぎ	120g	206		品種：自家種				
	小松菜	150g	206		品種：ナナミ				
	ほうれん草	150g	206		品種：法王スクスク				
	水菜	130g	194		品種：サラダ水菜				
	生姜	130g	258		品種：自家種				
	人参	300~350g	258		品種：黄ミックス、向陽				
	金時人参	2~3本	258		品種：金時人参				
	白菜	1玉	258/kg		品種：黄ごころ				
	かぼちゃ	1個	77/100g		品種：万次郎系のかぼちゃ				

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	⑤	備考	表示
わたなべ農園 香美市	人参	300g	206	冬 休 み					品種：ひとみ/ちはま/アロマレッド/ペにもり	無・無
	人参ジュース用	600g	310							
	ケール	2枚	232						品種：ジューシーグリーン	
	ケール	7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）	300g	427							
	里芋	500g前後	397						品種：自家種（セレバス）	
	白ネギ	1本	168						品種：龍ひかり/群翠	
	白ネギ	5本	645							
夢産地とさやま開発 高知市	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。	JAS 有機	
	里芋	500g	348							
	万次郎かぼちゃ （カット）	250g	209							
	ねぎ	100g	139							
かざぐるま 高知市	サニーレタス	80g	129						無・無	
	切り干し大根	100g	297							
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	玉ねぎ	1kg	370						北海道産	有機 または JAS	
	山芋（つくね芋）	500g	434	翌々週 配送品						熊本県産	無・無
	れんこん	500g	477							熊本県産	無・無

# 果物

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
かざぐるま (高知市)	レモン	1個	232							無・無
井上正弘 (土佐市)	徳用みかん	2kg	439						有機JAS ※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	J A S 有機
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	③回目掲載 ④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	③回目掲載 ④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			

# 1月の新共同購入品 & 高知のいいもの

禁煙サポートスプレー。吸いたくなったら、いつでもどこでもシュッとひと吹き！

## 「ナチュラルアロマスプレー アンチスモーク」 ハイパーフラッシュ

厳選した3種類のオーガニック精油をブレンドした禁煙サポートスプレーです。

たばこを吸いたいと思った時に、マスク、服、ハンカチ、空気中などに吹き付けてください。

天然ハーブの香りが禁煙をサポート。合成香料、着色料、保存料、ニコチン不使用。



## 「昔ながらのしょうがあめ」

無双本舗

麦芽水飴と生姜粉末で作った、ピリッとしたなつかしい飴です。砂糖不使用。

国産さつま芋から作った麦芽水飴の控えめな甘みと、高知県産生姜のピリッとした風味がよく合います。

のど飴としてはもちろん、おやつにもどうぞ。



## 「ぶちぶちマスタード」 ファインドニュース

マスタードシードをたっぷり使用。日本料理にも合うよう、りんご酢、はちみつ、だし醤油などをプラス。ほんのりとした和風の味わいが、一層マスタードの風味を引き立てます。

マスタードは、石臼でつぶして加工する過程で水として辛味が出てきますが、本品はつぶしていない為マイルドで様々な料理に合います。

ホールのままつぶさずに加工したマスタードが、口の中でプチプチと弾ける食感をお楽しみ頂けます。

食感が楽しい、和風テイストのマスタード



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	セット内容・原材料
ナチュラルアロマスプレー アンチスモーク	20ml (約130プッシュ分)	1,823						エタノール、ペパーミント油、ブラックペッパー油、メリッサ油
昔ながらのしょうがあめ	70g	394						麦芽水飴、しょうが粉末、さつま芋でんぷん
ぶちぶちマスタード	100g	810		②回目掲載 ③回目配送				りんご酢、マスタード、蜂蜜、だし醤油(醤油、砂糖、みりん、削り節(カツオ、さば)、食塩)、食塩

## 天然酵母パン&クッキー 自然食品の店 大地

土といのちのある高知市神田のすぐ近くにお店を構える「大地」さん。農薬・化学肥料不使用のアレルギー対応食品を多数取り揃えています。店主の知子さんの焼くクッキーは、材料にこだわっているのはもちろんのこと、サクサクと香ばしく味も抜群です。



バナナココナッツクッキー	約38g	356		②回目掲載 ③回目配送				バナナ、ココナッツ、米粉、てんさい含蜜糖、オリーブ油、食塩、膨張剤(アルミニウム不使用)
農薬使用なし小麦のクッキー・チアシード	約40g	264		④回目掲載 ⑤回目配送				小麦粉、全粒粉(農薬・化学肥料不使用・九州、高知産)、てんさい含蜜糖、国産なたね油、チアシード、天塩



# 高知のいろいろな！



## 国友農園のりぐり山茶(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）に国友農園はあります。

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カヤ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	⑤	備考
りぐり山茶 風蘭香 (ふうらんこう)	3g <small>一服用 おためし サイズ</small>	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られています。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 <small>一服用 おためし サイズ</small>	216						やわらかであり目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 <small>1包で何煎もお楽しみ頂けます。</small>	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

りぐり藪北 荒ほうじ	50g	432						自然栽培の藪北をほうじ茶に 天日干しのやさしい味わい 自然栽培の藪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。藪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						ティーバッグなので、カップに手軽に、またやかんに2Lの水とティーバッグ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。ティーバッグはソイロン素材。植物のデンプンを原料としたバイオマス素材で土中に埋設すると、加水分解した後、微生物によって完全に分解されるそうです。 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いろいろ！

## あおぞら蒼空舎の自然素材の入浴剤

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。

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	⑤	備考
お試しセット	3P (各種1P)	230						よもぎ・びわの葉・どくだみの葉それぞれ（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）

## 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！

四万十の無農薬米100%使用 これぞ、地の酒造り！無手無冠です。

## 「無手無冠 純米酒 生酒」 無手無冠

四万十の清らかな大地で、環境にやさしい紙マルチ栽培と有機肥料で育てた農薬不使用米。この安心安全な米と米麹（こめこうじ）だけを原料に、丹念に手造りしたこだわりの純米生原酒です。生の酒は生き物です。ご購入後は「要冷蔵」で保管ください。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
純米酒 生酒	4合 (720ml)	1,430						<ul style="list-style-type: none"> <li>●原材料名 米（ひのひかり）82%、米こうじ（風鳴子）18%</li> <li>●精米歩合 麴米（風鳴子）60%、掛米（ひのひかり）70%</li> <li>●アルコール度数 18.2度</li> </ul>

## 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、米麹 【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）
---------	---------------	-------	--	--	--	--	--	---



## 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、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。

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。
<b>新</b> 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。
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。
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
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。
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。



# 高知いろいろな!

事務所に在庫で置いてあります。特注欄にてご注文ください。

土といのち



## 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	①	②	③	④	⑤	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。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  ④ 回 目 配 送	エクストラバージンオイルをたっぷりを使い贅沢でヘルシー。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 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
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

# アイデア次第でいろいろに使える便利な調味料特集！

便利なソースや調味料。そのまま使ってもいいけれど、ちょっとしたアイデアでバリエーションが広がります。毎月取り扱っている共同購入品から便利な品をご紹介します。

※原材料等詳細は保存版カタログをご参照ください。



## 洋風

### ●フレッシュバジルソース 95g 946円

バジル、オリーブオイル、にんにく、塩だけのシンプルなソース。パスタはもちろん、蒸し鶏にかけるのがおすすめ。



### ●豆乳タルタルソース 100g 389円

フライなどの揚げ物、蒸し野菜によく合います。コレステロールゼロなのも嬉しい！

### ●有機ピザソース 225g 406円

ピザソースはピザだけに使うだけではもったいなし！野菜炒め（もちろん肉を入れても）、パスタソースとしてもおすすめなんです！

### ●粒入マスタード 80g 407円

芳醇な香りとさわやかな酸味。まろやかな辛み。ソーセージにはもちろん、ポトフ、おでん、サンドイッチ、ドレッシング、ステーキソース etcに！小瓶で使いやすい。

## 和風・中華風

### ●絹こし胡麻 白・黒 各300g 877円

なめらかなクリーム状なので、使いやすいです。醤油を加えて胡麻和えの素に、ポン酢と合わせれば、しゃぶしゃぶなどの胡麻ダレに。

トーストにはちみつと一緒に塗っても美味しい。リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸、良質なたんぱく質をたっぷり含む胡麻は積極的に摂りたい食品ですね。

### ●オイスターソース 115g 433円

中華味の炒め物だけでなく、カレーライスや豚の生姜焼き、唐揚げの隠し味として使うのもおすすめです。

## ピリ辛

### ●キムチの素 85g 397円

ただ辛いだけでなく、旨みも抜群です。軽く塩もみした野菜を和えて即席キムチやキムチ鍋、炒めものに！

#### キムチドレッシングも簡単！

キムチの素大さじ1、玉ねぎすりおろし大さじ1、醤油小さじ2、味噌小さじ1、酢 60cc、なたねサラダ油(or オリーブオイル) 100cc、すりゴマ大さじ1、塩、こしょう少々

### ●コチュジャン 80g 445円

2種類の味噌をバランスよく配合し、辛み・甘味・旨みが一度に味わえる万能調味料。煮物や炒め物の隠し味にしたり、温かいご飯や生野菜、餃子につけたりと使い方は無限大！

#### 大根と手羽先の韓国風煮もの

ごま油で手羽先を焼き付け、みじん切りの生姜、にんにく、大根を加えてサッと炒めたらだし汁、酒、砂糖、しょうゆを加えて煮る。大根が煮えたら、コチュジャンを加えて、さらに10分ほど煮たら出来上がり。仕上げにすりごまを加えてもおいしいです。

## 漬けこんで簡単インド風

### カレーの壺 マイルド 220g 588円

#### 簡単タンドリーチキン

〈材料〉

カレーの壺 マイルド 大さじ2

鶏もも肉 500g

醤油 大さじ2

プレーンヨーグルト 大さじ2

あればレモン 1個

〈作り方〉

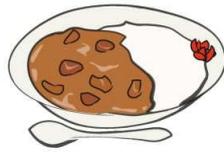
①『カレーの壺 マイルド』、醤油、ヨーグルトをよく混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。

②BBQ網で焦げないように気をつけながら焼く。

③こんがり焦げ目がついて焼きあがったら、すぐにレモンを絞って熱いうちにお食べください。



# おせちの後にはカレーもね！ 井上スパイス特集



年末年始のごちそうの後には、カレーや、スパイスの効いた料理が食べたくなりませんか？楽しいファッションスパイスをどうぞ！

※井上スパイスのスパイスは、次回取り扱いは7月を予定しています。

## ルー・ファッションスパイス

③回目注文書掲載

④回目配送

ファッションスパイスは、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
NEW 糲カレー	130g (6皿分)	456	和食の伝統の中で培われてきた発酵の知恵を生かし、身体にやさしく食べ飽きない、まろやかなカレールーを作りました。とろみは小麦粉でなく米粉で、後味さらり。 米粉、甘酒、食用油脂（菜種油、パーム油）、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、ひよこ豆パウダー、味噌、トマトパウダー、にんにく、しょうが、にんじんパウダー、酵母エキス、香辛料、昆布パウダー、椎茸パウダー、（一部に大豆を含む）
NEW オーガニックホワイトルー	120g (7皿分)	557	ありそうでなかった、乳成分を使わない白いルー。クリームシチュー、ホワイトソースが作れます。牛乳・豆乳・アーモンドミルクなど、ご家庭に合わせたミルク感をプラスしてご使用ください。原材料：有機小麦粉、有機パーム油、食塩、有機アガベシロップパウダー（有機アガベシロップ、有機マルトデキストリン）、有機オニオン、有機香辛料
NEW 米粉カレー中辛	160g (6皿分)	405	米粉使用、国産野菜たっぷり！動物性原料不使用で胃にもたれません。米粉カレーは小麦アレルギーのお客様にも喜んでいただいている品ですが、小麦粉を使用したカレールーと同ラインで製造しています。原材料：パーム油、野菜（じゃがいも、玉ねぎ、トマト、人参、にんにく、生姜）、米粉（埼玉産）、馬鈴薯澱粉、食塩、カレー粉、粗糖（喜界島産）、酵母エキス、生うこん（奄美大島産）、赤米粉、昆布、しいたけ
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）
奄美カレー・ちびっこ	200g (6-8皿分)	362	沖縄県産黒糖でまろやかなコクを出した、お子様用カレールー。甘口よりさらにスパイスは控えめです。原材料：小麦粉、食用油脂（パーム、米、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、粗糖、ハチミツ、奄美生うこん、カレー粉、ボークエキス、酵母エキス、黒糖、香辛料、ウスターソース
奄美カレー・甘口	200g (6-8皿分)	347	辛味を抑えながらスパイスはきちんと感じられる風味に仕上げています。 原材料：小麦粉（国内産）、食用油脂（パーム油、米油、牛脂、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、粗糖、カレー粉、奄美生うこん、ボークエキス、香辛料、酵母エキス、ウスターソース、ハチミツ
奄美カレー・中辛	200g (6-8皿分)	347	昔ながらのほどよいスパイス感で、多くの皆様に愛されています。 原材料：小麦粉、食用油脂（パーム油、米油、牛脂、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、カレー粉、粗糖、奄美生うこん、ボークエキス、香辛料、酵母エキス、ウスターソース
NEW マジカラ	14g	507	ハバネロ使用 自分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
辛くない井上スパイスのガラムマサラ	37g	507	シナモンやナツメグなど香りのスパイスをブレンドしたガラムマサラです。カレーの仕上げに小さじ1ほどいれるだけで風味がグンとアップします。 原材料：ナツメグ、シナモン、クローブ、カルダモン他香辛料
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
ホットワインスパイス	2杯	203	1パックでカップ約2杯分のホットワインができます。赤ワインを温めた甘い飲み物ですのでお酒が弱い方でもお楽しみいただけます。リンゴのコンポートなどにも応用できますよ。 原材料：シナモン、クローブ、オレンジピール、粗糖
王様のチャイスパイス	2杯	203	1パックでティーカップ約2杯分、湯と牛乳をご用意いただくだけで、とっても簡単にチャイができるスパイスです。 原材料：粗糖、紅茶葉、シナモン、カルダモン、フェネル、フェヌグリーク、アニス、メース
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、ティル、ガーリックフレーク
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、オーブ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	ジャンバラヤスパイスと一緒に炒め合わせた具材をお米と炊くだけでスパイシーピラフの出来上がり。 原材料：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

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！

# 1月特別企画品



翌々週配送

ご注文は注文書P6へ！

## ②回目注文書掲載 ③回目配送

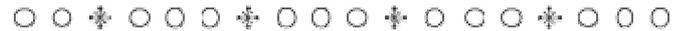
水の彩は通常扱っていない容量のものや、超しっとりタイプ「水の彩プレミアム」もあります。  
《彩生舎&Hyper Plants》水の彩、メイクアップシリーズ心花の彩、DRアロマバスシリーズ  
会員価格：水の彩は価格表参照、心花の彩、Hyper Plants製品はチラシ価格（税込）の2%引き  
※テラコッタアロマディフューザーはメーカー中止のため、ご注文いただけません。

## ③回目注文書掲載 ④回目配送



《ライフプローション》福岡県の酢屋「庄分酢」の変わり酢、四万十ひのき製品、麦の膳  
etc.

会員価格：カタログ価格（税込）の2%引き



## ④回目注文書掲載 ⑤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

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）



## ⑤回目注文書掲載 2月①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、オーガニックコットンインナー  
People Tree 秋冬新製品

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

《日本創健》馬油製品、レモンマートルティetc.

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	和風ごぼうスティック（秋川牧園）、有機オレンジ使用のゼリー（オーサワ）
取扱い終了	豆板醤（オーサワ）、パンデミックガードスモール（環境科学）

※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いこ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。