

# 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、くまもと有機の会、井上正弘さん
- <P4> 柑橘いろいろ、りんご(今季最後)あります!
- <P5> 2月の新共同購入品&高知のいいもの「藤本さん 乾しいたけ」、「自然食品の店大地のクッキー」
- <P6~7> 高知のいいもの  
「井上権店米麴、もろみ味噌etc.」、「玉屋 あられ」、  
「あおぞら蒼空舎 自然素材の入浴剤」、  
「しまんと靴工房 どぶっ」、「無手無冠 純米酒 生酒」、「司牡丹酒造 永田農法純米酒」、
- <P8> 手前味噌レシピ
- <P9> 成清海苔店特集
- <P10~11> アリサン特集&ナチュラル花粉対策
- <P12> 2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**

# 2

# 2019

E-mail: [k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp](mailto: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
①回目 配送	3	4	5 ● 新月	6	7	8	9
②回目 配送	10	11	12	13 ☽ 上弦	14	15	16
③回目 配送 予約米配送	17	18	19	20 ○ 満月	21	22	23
④回目 配送	24 2月行事「味噌 づくり」体験	25	26 ☾ 下弦	27	28	1	2

★今月は新しい生産者、しまんと靴工房の登場です。どぶろくはフレッシュでフルーティな甘口で女性にも人気とか! 自家製焼き肉のたれもぜひお試しください。

★嫌いな花粉の季節がやってきます。ナチュラルな花粉対策で上手に取り入れて、乗り切りましょう!

※宅配会員さんには2/18(月)に3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）

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。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示	
山楽・上土井崇 (土佐町)	山の野菜セット	1セット (3品目)	540					ほうれん草などの葉物野菜、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。					菜花、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、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
	大根	1本	219					品種：味職人	
	白菜	1個	245/kg					品種：黄ごころ	
	ねぎ	130g	206					品種：自家種	
	生姜	130g	258					品種：自家種	
	レタス	1個	248					品種：シスコ	
	キャベツ	1個	297					品種：輝岬、彩ひかり	
	ブロッコリー	1個	258					品種：ハイツ	
	カリフラワー	1個	258					品種：美星、オレンジ	
	さつまいも	600g	348					品種：金時またはスイート芋	有機JAS
	じゃがいも	5kg	2,323					品種：出島	
		400g	206						
	金時人参	2~3本	258					品種：本紅金時	
	人参	350g	206					品種：向陽	
	田芋	300g	258					品種：自家種	
	小松菜	150g	206					品種：ナナミ	
	ほうれん草	130g	206					品種：弁天丸	
	サニーレタス	1個	200					品種：レッドファイヤー	
	グリーンセロリ（株）	1株	258					品種：トップセラー	
	グリーンセロリ（バラ）	250g	645						
かぼちゃ	1個	65/100g					品種：万次郎系のかぼちゃ 大きくなる品種です。1.5kg前後になることもあります。		

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）

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)	人参	300g	206					品種：ひとみ／ちはま／アロマレッド／ベにもり	無・無
	人参ジュース用	600g	310					ケール2枚はお試し価格です！苦くなんて全然なし！ぶたと炒めて旨し！バナナとスムージーに！	
	ケール	2枚	200						
	ケール	7枚	732					品種：シューシーグリーン	
	囲い生姜	150g	267					品種：自家種（土佐一）	
	囲い生姜 （お徳用）	300g	427						
	里芋（子芋）	400g	323					品種：自家種（セレバス）	
	白ネギ	2本	289					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。	無・無
	さつまいも	500g	251						
	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 （千切り）	100g	323						
	切り干し大根 （角切り）	100g	323						
	かぶ	3個（500 ～600g）	45/100 g						
島岡 （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						
あおぞら蒼 空舎（高知市）	原木しいたけ	170g	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JAS または無・無
----------	-----	-----	-----	--	--	--	--	------	-----------------

# 果物

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
かざぐるま (高知市)	レモン	1個	194					無・無
井上正弘 (全佐市)	ポンカン	1.7kg	774				うす皮ごと食べられるのがうれしい。	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
	ネーブル	1.7kg	774				酸味甘味のバランスが良い。ネーブルとは“へそ”の意味だそうです。	
	文旦	1.7kg	774				高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	
井上清澄 (全佐市)	ポンカン	1.7kg	774				うす皮ごと食べられるのがうれしい。	無・無
	ネーブル	1.7kg	774				酸味甘味のバランスが良い。ネーブルとは“へそ”の意味だそうです。	
	文旦	1.7kg	774				高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	
	ライム	1個	100				レモンほど甘みは無く、刺激的な強い酸味があり、香りも独特でレモンよりも清々しいです。	

今季最後です！



## 竹嶋有機農園のリンゴ「サンふじ」

竹嶋有機農園 (青森県南津軽郡藤崎町)

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。

※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)

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			

# 2月の新共同購入品 & 高知のいいもの

## 「そのまましじみ」 日本鮮食

国産のしじみを瞬間パック。しじみ本来の風味を丸ごと閉じ込めました。砂抜き・洗浄・加熱済みのため、いつでもどこでも封を切るとそのまますぐ使えます。しじみの香りと旨みをたっぷり味わってください。常温保存できて便利です。

**みそ汁：**沸騰したお湯（200～250cc）に、よく味噌を溶き、袋からだしたしじみをエキスごと入れ、火を止めればできあがり。



## 「有機オレンジジャム」 ミトク

有機オレンジをぜいたくに使用。さわやかな甘みと果皮のほどよい苦み。砂糖不使用です。  
※オーサワの有機オレンジジャムがメーカー中止となったため代替品です



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
そのまましじみ	100g	289					しじみ（愛知県、福岡県産）
有機オレンジジャム	220g	541					有機オレンジ(スペイン産)、有機濃縮果汁[グレープ・レモン（イタリア産）]、ゲル化剤【ペクチン[りんご由来（フランス産）]】



## 高知のいいものいろいろ！

### 乾しいたけ（原木栽培しいたけ使用） 藤本成子さん

以前、有精卵や鶏肉を出荷してくださっていた藤本さんより乾しいたけを出荷していただけることになりました。山から切り出したクヌギやならの原木に菌を植え付けるコマ打ちをし、採れた椎茸を天日干ししています。殺虫剤はもちろん不使用。小ぶりながらしっかりとうまみのある美味しい乾しいたけです。

乾しいたけ	50g	400					原木しいたけ（高知県大豊町産）
-------	-----	-----	--	--	--	--	-----------------

### 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	6個	370	①回目掲載 ②回目配	バナナ、ココナッツ、米粉、てんさい糖、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・カシューナッツ	約40g	264	③回目掲載 ④回目配送	小麦粉、全粒粉（農薬・化学肥料不使用・九州、高知産）、カシューナッツ、国産なたね油、てん菜糖、天塩



# 高知のいろいろな!

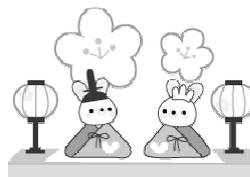
米糍はP8に紹介しています。



四万十町で100年以上続く糍屋さん。薪や釜戸を使用する昔ながらの製法で、糍やお味噌を手作りしています。  
 2011年に家業を引き継いだ7代目の雅恵さんは糍の持つ発酵の力を通じ、人々が健康に暮らすお手伝いができるようにと頑張っています。  
 ※原材料にこだわりすべて国産かつ無添加にすると、価格はどうしても高くなります。土といのちにはこのこだわりの味噌を納品してもらっていますが、地元(四万十町)の直販所には、地元で買える醤油と味噌で仕込んだもろみ味噌を販売しています。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
もろみ味噌	200g (袋)	480					もろみ糍と米糍を、醤油、味噌に付け込んだおかず味噌です。温かいご飯に乗せて、焼き魚に添えて、パンにバターと共に… 醤油(天然醸造・梶田醤油)、三河味噌、大麦(愛媛県産、岡山県産)、米(JA四万十の米)、小麦(愛媛県産、岡山県産)、大豆(滋賀県産)
もろみ糍	300g	450		②回目掲載	③回目配送		もろみ味噌のもと。もろみ納豆も作れます。 大麦(愛媛県産、岡山県産)、小麦(愛媛県産、岡山県産)、大豆(滋賀県産)
塩麴	200g	350					米(高知県産を使用)、食塩(あぐり窪川の黒潮伝説使用)

## 昔ながらのおいしいあられ「玉屋」3月3日のひな祭りにいかがですか？



高知県産のもち米を用い、明治のままの杵つき、切り、乾燥、炭火での煎り焼の三日間の工程を経て風味豊かなあられに仕上げています。

玉あられ	95g	324					もち米、砂糖、食塩、ゴマ
五穀あられ	95g	324					もち米、砂糖、黒糖、食塩、五穀(すべて国内産:きび・あわ・ひえ・押し麦・ハト麦)
彩あられ	95g	324		③回目掲載	④回目配送		もち米、砂糖、塩、ラズベリー、抹茶、ごま
ごまあられ	95g	324					もち米、砂糖、食塩、ごま、海苔(四万十産)
よもぎあられ	95g	324					もち米、砂糖、食塩、よもぎ
古代米あられ	95g	324					もち米、砂糖、食塩、黒米

## 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。



寒い夜はゆっくりと湯船につかってリフレッシュしませんか？芯まで温まって、湯上り後もぼかぼかが続きます。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、どくだみ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。

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)



# 高知のいろいろな！

## フレッシュでフルーティな味は女性にも人気です。 「どぶろく どぶっ」 しまんと糀工房

手作りの米糀と井戸水、減農薬で育てた自家栽培米のみを使用し保存料・添加物は一切含まれておりません。しまんと糀工房の松原香代さんの造るどぶろく『どぶっ』の名前は親しみやすさを含め、あえて平仮名に。三原村のどぶろくよりも粒が多く、どこか懐かしい甘口に仕上がっています。



また焼き肉のたれは栽培期間中農薬不使用の自家栽培ニンニクの甘みと辛みに、自家製米味噌のコク、こだわり醤油のまろみと酸味が加わった絶妙な中辛口の味わいは、焼肉にはもちろん、チャーハンや焼きそば、野菜炒めなど、仕上げにサッとかけるだけで、いつもの味が本格的な味に変わります。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
どぶろく どぶっ	500ml	1,180					原材料：減農薬自家精米（苗時11回、除草剤1回）・米糀 アルコール分：12度以上13度未満 保存方法：冷蔵庫10℃以下で保存しお早めにお召し上がり下さい。
焼き肉のたれ	325g	550					醤油、味噌、にんにく、砂糖、みりん、ごま油、ごま、一味とうがらし

ラベルが変わりました！

## 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 純米生原酒」 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麴（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。



純米生原酒	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）
---------	---------------	-------	--	--	--	--	---



# 手前みそを作ろう！

手前みそを作ってみませんか？

下郷の味噌セットを使うもよし、井上靴店の米麴とこだわりの塩を使って仕込むもよし。作り方は、意外に簡単！少々時間はかかりますが、自分で作ったお味噌は何と言っても美味しい！

同じ材料で作っても、作る人、季節、気温、保管場所で出来上がりの味も様々。出来上がりを待つのもまた、楽しみです。

土といのち 2月の企画  
「味噌づくり体験」  
2月24日（日）A:M10:00  
～12:00 こうち男女共同  
参画センターソーレにて行い  
ます。ぜひご参加ください！



## ●材料(出来上がり量約4.5kg)

こうじ2kg、大豆900g、塩450g（下郷セットの場合、残り550gは重しに使う）、道具：かめ

## ●作り方

①大豆は洗って、3倍の水に一晩つけてから、柔らかく煮る。沸騰してくると、ぶくぶくとアクが出てくるのですくいとり、さし水をしながら煮る。煮加減は親指と薬指で大豆を縦につまみ、楽につぶれるくらい。



②柔らかく煮えたら、大豆をざるにあげる。煮汁は400ccほど捨てずに取っておく。  
※圧力釜を使う場合は、最初ふたをせずに火にかけ、アクを取ってからふたをし、15分ほど圧力をかけ、火からおろして20分おく（時間は鍋によって違います）

③煮汁を切った大豆をマッシャーや、すりこぎでつぶす、または厚手の袋に入れて足で踏むなどして、大豆を丁寧につぶす。



④麴は両手でパラパラともみほぐし、塩（400g）とよく混ぜておく。

⑤大豆が人肌ほどに冷めたら、③に④を加えて丁寧に混ぜ、全体がパラパラとすりこぎがパラパラとするようなら、とっておいた煮汁を少しずつ加え、しっとり一つにまとまる固さに調節する。麦麴の方が水分を吸うので、多少大目に加えておいた方が良いでしょう。

⑥両手で握れるくらいの硬さになったら、おにぎり状に固めて空気を抜き、カメにたたきつけるように入れて、みその間に隙間ができないようしっかり詰める。



⑦表面を平らにして、上に残りの塩（50g）をふりし。その上に空気が入らないようにラップで覆う。残りの塩（550g）をビニール袋に入れてしっかり結び、重石として使ってもよい。

### ★詰めるときのコツ

- とにかく空気を抜くように。
- 空気に触れそうな部分にはふり塩をする。

⑧かめの口に紙をかぶせ、ひもで縛っておく。3か月以上熟成させる。

### ★おまけ

余った大豆の煮汁でご飯を炊いたり、スープの出しとして使うとおいしいですよ。

品名	価格	①	②	③	④	備考
井上靴店の米麴	300g	400				米（高知県産を使用）
	1kg	1,100	②回目掲載			
	3.5kg	3,300	③回目配送			
大豆	300g	300	②④回目掲載	③3月①回目配送		大豆（大分県産）
あまみ	500g	1,592				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。
土佐の塩丸	200g	714				ソルティープ（黒潮町）土佐の塩丸=海水ー水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
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。
美味海（うまみ）	230g	651				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。
手前みそセット（米麴）	3,581		②④回目掲載	③3月		国内産米こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。
手前みそセット（麦麴）	2,644		①回目配送			国内産麦こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。

# 好評企画

今回は5月を予定しています。

本当に美味しい海苔に出会いました。

# 成清海苔店 (福岡県柳川市)

## の秋芽一番摘み海苔

毎回大好評をいただいている成清海苔店の海苔。

「本物の海苔のおいしさを伝えたい」成清海苔店が扱うのは、噛みごたえがあり、サクッと切れ、口のなかでとろけるのが特徴の秋芽一番摘みのみ。中でも全国最初に食味検査を導入した皿垣漁協の海苔はぜひ味わってみたいといひます。

焼きから、品質チェックまで、一人でこなす、代表の成清忠さん。

味付海苔や、ふりかけなどに使用する原材料も、

食品添加物、化学調味料を一切使用せず、素材の味を大事にしています。

②回目注文書掲載

③回目配送

### 有明海産の海苔の特徴

海苔養殖用のアミを固定（支柱方式）しているため、満潮時は網が海水中に浸かり、干潮時には海面上に出ます。天日にあたることで、アミノ酸が生成され、色は赤めですが、旨みがあり口どけがよく柔らかいのが特徴です。

一方、その他の産地は浮き流し方式で、四六時中海水に浸かった状態のため、黒く艶が出るが、海苔が固くなり、寿司などに向く海苔となります。

### 秋芽一番摘みって？

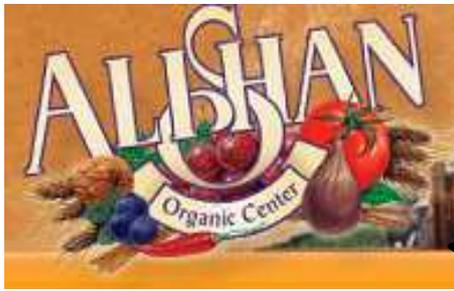
有明海の海苔養殖のシーズンは10月の種付けに始まります。種付け後11月中旬ごろに、まさしく一番最初に摘み取られる海苔のこと。アミノ酸含有量が有明海産の中でも特に高く旨みがあり、柔らかい。

### 皿垣漁協について

味と食感にこだわって、量より質の海苔作りをする漁協。そのために、色艶という見た目で決めていた海苔の等級に実際に食べて味をチェックする食味検査を全国で最初に導入。

また、なるべく若い芽のうちに摘み取り、歩留まりが悪くても（成形の際に水と流れてしまいでいる枚数が少なくなってしまう）、細かくミンチすることで、サクとした食感を追及しています。

品名		容量	会員価格	特徴・原材料
限皿定垣漁協海苔産	優等	全形10枚	1,592	数ある海苔の各付け等級の中でもその最高ランクの称号（優等）を受けた、成清海苔店自慢の焼き海苔です。
	焼海苔	全形10枚	709	シャキシャキとしていて口に含むとやわらかく、味がある。味は漁協のお墨付きです。
寿司はね焼きのり		全形10枚	405	色、艶は他の品と比べ劣りますが、味は一番摘みならではの旨みがあります。
おにぎり用焼海苔		2つ切り10枚×3袋 全形15枚分	709	おにぎりをちょうど一つ巻ける大きさ。チャック付きの小袋入りなので、そのまま行楽やお弁当のお供にどうぞ。
カット焼海苔青のり混り		8つ切り80枚入り 全形10枚分	709	一番摘みの海苔特有の甘み旨みに加え、青のりの香りが口の中に広がります。希少価値のある海苔です。
焼ききざみ海苔		20g	405	様々な料理の薬味、お供に。もちろん、秋芽一番摘み特有の香り、口溶け、旨みはそのまま。
味付海苔	味付けおかず海苔	8つ切り5枚×12束 全形7.5枚分	405	海苔の味を引き出す味付けを重視し、調味料を厳選しています。 調味料原材料：砂糖、発酵調味料（味の母）天塩、干しエビ、昆布、△ロアジ、醤油、かつお節、唐辛子
	韓国風味付塩焼海苔	4つ切り20枚 全形5枚分	405	ごま油と塩だけで味付けをし、本場の味を醸し出しました。 調味料原材料：ごま油、塩
ふりかけ	えびふりかけ	50g	318	国産のアミえびたっぷり使用。香ばしくて深みのある味。 アキアミ、海苔、かつお節、ごま、発酵調味料（味の母）、醤油、砂糖、塩、昆布、唐辛子
	味のりふりかけ	50g	318	秋芽一番摘みの味付け海苔、きな粉をまぶしたごまなど、栄養たっぷり。 海苔、ごま、大豆（きな粉）、砂糖、発酵調味料（味の母）、醤油、天塩、昆布、△ロアジ、かつお節、唐辛子
	梅かつおふりかけ	50g	376	ゆかり、梅肉をかつお節と合わせた、さっぱり下味が食欲をそそります。 鰹節、しそふりかけ（ゆかり）、海苔、梅肉、ごま、発酵調味料（味の母）、醤油、砂糖
	鮭ふりかけ	40g	405	鮭フレークと有明海産秋芽一番摘み海苔の出会いは、ごはんにピッタリ。 鮭（北海道）、海苔、ごま、かつお節、発酵調味料（味の母）、醤油、砂糖、塩



# アリサン特集

バレンタインデーに贈りたいチョコレートもたくさん掲載しています！

輸入食材を取り扱い、カフェやイベントスペースのあるショップも経営するアリサン有限会社。扱う品はオーガニック、無添加、フェアトレード、地球環境や生産者を守るなどこだわっています。久しぶりにピープルツリーのチョコレートも扱いますので、ぜひどうぞ！また下記掲載品以外にも、ドライハーブ、スパイス、乾燥豆も注文書に載せていますので、ぜひご注文ください。

## People Tree チョコレート 詳しくはチラシをご覧ください！ ①回目注文書掲載 ②回目配送

品名	容量	会員価格	原材料・備考
NEW ホワイトアーモンド	50g	378	粗糖、ココアバター、全粉乳、アーモンド、脱脂粉乳/バニラ香料
ペルー75			有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター/バニラ香料、(原材料の一部に乳成分を含む)/有機JAS認証
ミルク			黒糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ
ヘーゼルナッツ			黒糖、ココアバター、全粉乳、ヘーゼルナッツ、カカオマス
オレンジ			黒糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ、オレンジ香料
抹茶ホワイト・ライスキノアパフ			粗糖、ココアバター、全粉乳、抹茶(九州産)、ライスキノアパフ(米粉、キノアパウダー、粗糖)
ホワイト・ジンジャー&レモン			砂糖、ココアバター、全粉乳、しょうが香料、レモン香料
カラメルクリスプ			黒糖、ココアバター、全粉乳、カラメルクリスプ(粗糖、全粉乳、バター、粉末水あめ)、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ、(一部に小麦を含む)
レーズン&カシューナッツチョコレート			砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、レーズン、カシューナッツ、粉状ヘーゼルナッツ、脱脂粉乳、乳脂肪、バニラ香料
シナモン			砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、ヘーゼルナッツ、粉状シナモン
オーガニックビター			有機カカオマス、有機黒糖、有機粗糖、有機ココアバター、(原材料の一部に乳成分を含む)/有機JAS
ココナッツミルク			ココナッツシュガー、カカオマス、ココアバター、ココナッツフレーク、ココナッツミルクパウダー、バニラ香料、(原材料の一部に乳成分を含む)
ビター・ザクロ			カカオマス、砂糖、ココアバター、ザクロゼリー(ザクロ果汁、リンゴ果汁、米粉)、バニラ香料、増粘剤(ペクチン)、(原材料の一部に乳成分を含む)
ビター・レモンピール			カカオマス、砂糖、ココアバター、グルコースシロップ(小麦由来)、レモンの皮、レモン香料、(原材料の一部に乳成分を含む)
カプチーノミルク	100g	777	黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、ひまわり油、粉状コーヒー、乳脂肪
ラムミルク			黒糖、カカオマス、ココアバター、全粉乳、生クリーム、転化糖、ラム酒、乳脂肪、粉状ヘーゼルナッツ/アルコール分約4%
プラリネミルク			黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、乳脂肪

## 木の实・ドライマト・キヌア

ペカンナッツ(生・無塩)	100g	626	ペカンナッツ(アメリカ産)くるみの渋みを除いたようなクセのない味。(無塩タイプ)
かぼちゃの種(生・無塩)	100g	421	かぼちゃの種(オーストリア他産)。亜鉛を多く含むなど、栄養価の高いナッツ。お菓子やパン作りに、炒ってサラダのトッピングやおつまみにも。
ドライマト	50g	389	トマト(アメリカ産)、食塩。完熟した有機トマトを約7日間太陽の光で乾燥し旨みを凝縮。トマト煮込みやパスタソースに使うと風味が増します。
キヌアミックス	200g	657	白・赤・黒のキヌアをミックス。人気の食材として知られ、お料理が華やかになりますよ！ごはん炊き込んだり、スープやサラダにも。良質のタンパク質を摂りましょう。

## パスタ

フェットチーネ	500g	410	デュラムセモリナ粉。モチモチとした食感が楽しめる平らで幅広の麺。濃厚なソースと相性ピッタリ。
アルファベットパスタ	400g	518	全粒デュラム小麦粉、デュラム小麦のセモリナ粉、ビーツ粉、ほうれん草粉、人参粉、ベニの木の種。アルファベットの形が楽しい小さなパスタはスープや、サラダにぴったり。
スペルトペンネ	250g	475	全粒スペルト小麦粉。先がとがった筒状のペンネ。スペルトはタンパク質が豊富な古代小麦で、弾力性があります。

## クスクス、ペッパーソース、パンケーキミックス

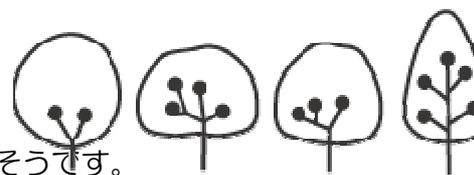
品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
全粒粉クスクス	500g	756	①回目 掲載② 回目配 送				米やパスタのように中近東では主食とされているクスクス。クスクスと同量の熱湯とオイルを少々混ぜて数分蒸らせば即席クスクスの出来上がり。トマトベースのスープに合わせるのがおすすめ。●原材料：全粒デュラム小麦
ハラペーニョペッパーソース	148ml	724					ピザ、マリネ、スープetc何にでも！結構スパイシー。原材料：ハラペーニョ、りんご酢、酢、食塩。
バターミルクパンケーキミックス	300g	680					アメリカで定番のバターミルクが入ったミックス粉です。ふっくらとしたパンケーキができます。●原材料：小麦粉、バターミルク、砂糖、食塩 / ベーキングパウダー、重曹

## ベーキングパウダー、キャロブチップス

ベーキングパウダー	114g	282	①回目 掲載② 回目配 送				アルミニウム無添加、コーンスターチは非遺伝子組み換え。 ●原材料：第一リン酸カルシウム、炭酸水素ナトリウム、コーンスターチ
キャロブチップス	100g	381					チョコレート・ココアの代用品として注目されているカフェインフリーのキャロブチップス。クッキーやマフィン作りに便利。●原材料：大麦シロップ、コーンシロップ、ヤシの実油、いなご豆、乳化剤（大豆由来）

## ナチュラル花粉対策！

鼻がムズムズ、目がかゆかゆ～のいや～な季節がやってきましたね。  
とにかく花粉をカット。そして免疫力をアップさせ、早めの対策が効果的だそうす。  
べにふうき緑茶や板藍根など自然の力を借りて春先を元気にお過ごしください。



## 花粉カッツスプレー&N99のマスク&コットンマスク

花粉カッツスプレー	200ml	731					オーサワジャパン。柿タンニン、エタノール、精製水 外出先から戻ってきた際の衣服、干したあとの洗濯物や布団などにスプレー。
パンデミックガードレギュラーサイズ	30枚	5,516					(株)環境科学研究センター。上部のワイヤー効果で鼻にぴったりフィット。眼鏡をしてても曇りにくい。ポリプロピレン不織布他。使い切りタイプ。N99タイプ
ナチュラル・毎日使えるオーガニックコットンマスク	7枚	790					内側にオーガニックコットン不織布を使用した肌触りのよいマスクです。コットン自体の吸湿性から長時間着用時も快適に使用できます。 【本体】肌側：オーガニックコットン不織布 フィルター部：ポリプロピレン 外側：ポリエステル【耳ひも部】ポリウレタン

※N99とは・・・米国 NIOSH (National Institute of Occupational Safety and Health) が定めた9種類の基準の中で最も低いもので、「N」は耐油性が無いことを表し (Not resistant to oil)、「99」は試験粒子0.3μmを99%以上捕集できることを表しています。

## 身体の内側から花粉対策！

青みかんパウダー	30g	1,312					池田農園（熊本県）。 原材料：青みかん（熊本県産・農薬不使用栽培） みかんの爽やかな香りと穏やかな酸味で飲みやすい！つらいアレルギー症状の緩和に有効な成分をたっぷり含有。
カメラアティ	3g×30包	2,431					フジワラ。カメラアシネンシス（つばき科）、有機ルイボス、サラシアレティキュラータ、有機桑葉、カメラアシネンシスエキスパウダー。 香り豊かな美味しいお茶です。さまざまなポリフェノール類（タンニンやフラボノイドなど）が含まれており、強いスーパーオキシド消去活性（余分な活性酸素を分解する働き）を持っています。
有機べにふうき緑茶スティック型粉末	0.5g×30包	1,424					永田茶園。有機緑茶(大分県) 花粉や風邪の季節の強い味方。気分をすっきりさせたい時に。
板藍根のど飴	60g	301					梅丹。水飴、砂糖、板藍根、黒糖、梅肉エキス、ハッカ のどにやさしい板藍根。古式梅肉エキス、すっきりハーブ・ハッカをバランス良く配合し、甘さを抑えたのど飴に仕上げました。

注文書と一緒に届け  
するチラシをご  
覧ください！

# 2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

そろそろ種まき

《たねの森》春まき種子 会員価格：チラシ価格（税込）

《地球ながもち屋》

乾燥対策 快適消臭・乾燥対策マスク&電気を使わない加湿器 会員価格：チラシ価格（税込）

## ②回目注文書掲載 ③回目配送

○ ○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○

驚きの軽さと保温性。キャメル毛布がお得です。

《リマナチュラル化粧品》カタログは保存版です。毎月ご注文いただけます。

会員価格：カタログ価格（税込）の5%または11%引き

※ポリュームアップシャンプー・リンスは通常会員価格、椿油ヘアケアシリーズのヘアトニック、マイルドシャンプー・リンス、ボディケアシリーズ、歯磨きのデンタルホワイト、ナチュラルヘナシリーズは5%引き

## ③回目注文書掲載 ④回目配送

○ ○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○ \* ○ ○ ○

《ファナビス》軽くてあったかウールガーゼセーター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 3月①回目配送

《ライブコットン》レッグウォーマー&重ね履きソックス、シルクノイルアンダーウェア、洗える羊毛製品シリーズ

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

《SAP》ゆるく、楽しいソックス

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

保存版掲載P	品名	変更点	変更前	変更後
P35	海鮮ふりかけ・小魚入り、しそわかめふりかけ（根昆布入り）、贅沢おかか昆布ふりかけ	内容量	40g	35g
メーカー終了	ポテトチップス・のり味（サンコー）、オーサワの有機オレンジジャム、若鶏からあげ香草レモン（秋川牧園）			
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）			
休止	足摺椿（土佐清水市シルバー人材センター）…原料不足のため			

※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のですが、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。