

季節のとおき

◁P2~3> 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、山楽、琴産地とさやま開発公社、
かざくるま、鳥岡さん、井上正弘さん、井上清澄さん

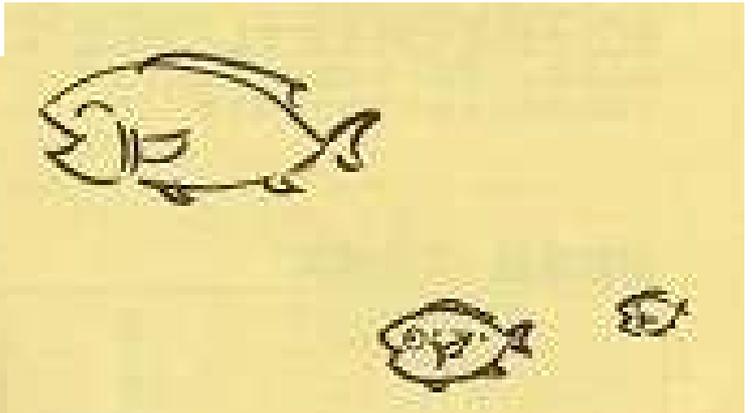
◁P4~5> 3月の新共同購入品

◁P6~10> 高知&徳島のいいもの

「りんごじょうさんの米袋バック お袋さん」、「山楽 ゆべし、塩麴、醤油麴」
「井関製菓 おかき」、「自然食品の店大地のクッキー」、「藤本さん 乾しいたけ」
「あおぞら蒼空舎 自然素材の入浴剤」、「無手無冠 純米生原酒」、
「司牡丹酒造 永田農法純米酒」、「ANDY 棚田の米粉ロールケーキ」
「野いちごの場所 クッキー」、「土といのち40周年記念誌」
「土佐蒲鉾 はも入り蒲鉾etc」、「宇佐もん工房 一本釣いうるめいわし」

◁P11> 健康フーズ特集

◁P12> 3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

3

2019

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	3	4	5	6	7● 新月	8	9
②回目 配送	10	11	12	13	14☾ 上弦	15	16
③回目 配送 予約米配送	17	18	19	20	21○ 満月	22	23 土といのち 総会&美味しい ものを食べよう 会
④回目 配送	24	25	26	27	28☾ 下弦	29	30

★今月の高知のいいもの一押しは、初登場、りんごじょうこと、くぼまさこさんの米袋バック! 30kgの米袋を使っているので、丈夫です。

★下郷農協の牛肉 2%引きセール! ぜひこの機会にお試しください!

※宅配会員さんには3/18(月)に4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
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、チンゲン菜、人参、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	

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)	レタス	1個	237					品種：シスコ	有機 JAS
	サニーレタス	1個	181					品種：レッドファイヤー	
	さつまいも	600g	348					品種：金時またはスイート芋	
	グリーンセロリ（株）	1株	645					品種：トップセラー	
	グリーンセロリ（バラ）	250g	206						
	ブロッコリー	1個	258					品種：グリーンビューティ	
	葉たまねぎ	2個	227					品種：スーパーアップ	
	じゃがいも	500g	258					品種：出島	
	生姜	130g	258					品種：自家	
	白菜	1個	219/kg					品種：黄ごころ	
	絹さや	50g	206					品種：自家種	
	ほうれん草	130g	206					品種：弁天丸	
	かぼちゃ	1/2~1個	58/100g					品種：自家種（万次郎系統 ヨシヒロ）	
	ねぎ	150g	206					品種：自家種	
	キャベツ	1個	297					品種：輝岬、あや光	
人参	300g	206					品種：向陽		

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を表示。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)	ケールの菜花	120g	206				品種：ジューシーグリーン	無・無
	さつま芋	400g	258				品種：安納芋	
	ニンジン	300g	206				品種：ひとみ・ちはま・アロマレッド・ベにもり	
	ニンジン 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					
	囲い生姜	150g	267				品種：自家種（土佐一）	
	囲い生姜（お徳用） 傷あり／細め	300g	427					
	里芋（子芋のみ）	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 高知市社 (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。	
	万次郎かぼちゃ (カット)	250g	167					
		500g	251					
ねぎ	100g	139						
山楽 (土佐町)	リーフレタス	約150g	200				赤と緑の二種ミックスで入ります。	
かざぐるま (高知市)	サニーレタス	80g	129					
井上正弘 (土佐市)	ぎんなん	200g	258					
島岡さん (四万十町)	ニラ	100g	170				「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。	

果物



井上正弘 (土佐市)	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※ （ハイベ レストオイル、 ICボルドー） へいず 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 (土佐市)	文旦	1.7kg	774				高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	無・無

3月の新共同購入品

「バターミルクパンケーキミックス」よつ葉乳業

食塩とベーキングパウダー（アルミニウム不使用）以外はすべて北海道産の原料を使用しています。バターミルクパウダーを配合しているため、しっとりとしたやわらかい食感で口だけの軽いパンケーキに仕上がります。

※仕入れロットの関係で、欠品が出る可能性があります。



●材料（パンケーキ4枚分）

パンケーキミックス150g、卵1個、牛乳100ml、サラダ油大さじ1

おいしく焼くためのポイント!



「国産野菜の五目ちらしずしの素」ムソー

国内産の人参、椎茸、干瓢、蓮根、油揚げを使用したまろやか仕立てのちらし寿司の素です。温かいご飯に混ぜるだけで、おいしい五目ちらしずしが簡単にできます。



- ①炊きたてのご飯2合のご飯を熱い内に大きめの器に移して広げ、すし具をご飯全体にふりかけてください。（具の汁も入れます。）
 - ②うちわであおぎながらよく混ぜ合わせてください。適度に冷ますとご飯につやがでます。
 - ③皿などに盛り付け、別添の海苔をふりかけて出来上がりです。お好みで錦糸卵、絹さや、甘酢しょうがなどを添えてください。
- ※開封後は一度で使い切ってください。

「ポテトチップス うす塩味」創健社

国内産じゃがいもをコクのある米油と軽い風味のパーム油でカラッと揚げています。じゃがいもの持つおいしさを、こだわりの焼塩で引き出しました。食塩のみのシンプルな味付。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
バターミルクパンケーキ	450g	521	①	③			小麦粉（北海道産）、砂糖（北海道産）、バターミルクパウダー（北海道産）、食塩、ベーキングパウダー
国産野菜の五目ちらしずしの素	2合用	443					〈すし具〉野菜（人参、れんこん）、砂糖、醸造酢、食塩、油揚げ（大豆を含む）、かんぴょう、椎茸、かつお節エキス、醤油（小麦・大豆を含む）、発酵調味料/豆腐用凝固剤〈小袋〉刻み海苔
ポテトチップス うす塩味	60g	162	①	②			馬鈴薯〔遺伝子組換えでない（国内産：主に北海道）〕、植物油脂（米油、パーム油）、食塩（メキシコ、オーストラリア、沖縄）

3月の新共同購入品

「オーガニックブレッドシリーズ 3種」
 「オーガニックピーナッツバター・スムース」
 「オーガニックピーナッツバター・塩クランチ」
 「オーガニックフムス(ひよこ豆ペースト)」
 テラサナ



蒸したカボチャや人参などをつぶして、フムスと混ぜればカラフルなディップの出来上がり!



テラサナのオーガニックブレッドシリーズは、野菜やトーストに塗るだけでなく、お料理やお菓子作りにも使えてアレンジいろいろ。
 ・適量をパンに塗ってお召し上がりください。お菓子作りや和食にも最適です。
 ・毎日のトーストに、サンドウィッチ、お菓子作りに！
 ・野菜やクラッカーのディップに。
 有機JAS認定品

「ワッフルクッキー 3種」クロスロード

有機小麦粉、有機砂糖、国産人参粉末など厳選された原材料で作った、ひとくちサイズのワッフル型クッキーです。サクサクした食感が癖になります。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
オーガニックピーナッツバター・塩クランチ	250g	738					有機ピーナッツ(エジプト産)、塩 原産国名：オランダ
オーガニックピーナッツバター・スムース	250g	738					有機ピーナッツ(エジプト産) 原産国名：オランダ
オーガニックフムス(ひよこ豆ペースト)	190g	687					有機ひよこ豆、有機ひまわり油、有機胡麻ペースト、有機米澱粉、塩、有機ガーリックパウダー、有機クミン、有機カルダモン/クエン酸
ワッフルクッキー・プレーン	7個	255					有機小麦粉(小麦(オーストラリア産))、バター(乳成分を含む)、有機砂糖、卵
ワッフルクッキー・人参	7個	255					有機小麦粉(小麦(オーストラリア産))、バター(乳成分を含む)、有機砂糖、卵、人参粉末
ワッフルクッキー・ほうれん草	7個	255					有機小麦粉(小麦(オーストラリア産))、バター(乳成分を含む)、有機砂糖、卵、ほうれん草粉末



高知のいろいろなものいろいろ!

①回自掲載、②回自配送

米袋バッグ「お袋さん」りんごじょう・くぼまさこさん(高知県南国市)

お連れ合いのご実家が農家というくぼさん。

お米を食べた後、再利用されずに捨てられる米袋を何とかリサイクルできないかと考え、試行錯誤の上、米袋バッグ「お袋さん」を完成させました。30kg用の米袋は紙が3枚重ねになっているので普通の紙袋と比べて紙厚があり丈夫に出来ています。2ℓのペットボトル6本を入れても(検証済み)大丈夫です。平成25年度、米袋バック『お袋さん』商標登録第[5663911号]「高知家いいものおいしいもの発見コンクール」で優秀賞受賞。

※ネットショップで色味など確認できます。<https://www.iichi.com/people/rin5joe3>

サイズ：底12×36×高さ11
持ち手1×41(cm)



ちっちゃい『お袋さん』緑ステッチ
バゲットバッグ 400円

家庭用ミシンでジーンズのステッチ糸で、持ち手も米袋の紐を使用しています。食パン3斤分がすっぽり入る大きさです。こちらの米袋は未使用の新しいものを使ってありますのでパンなどの食品を入れて頂けます。



サイズ：底18×31 高さ30
持ち手2.5×36 (cm)

米袋バッグ『お袋さん』
柿渋 1,500円

柿渋を、塗っては乾かし～塗っては乾かし～を3回繰り返しています。(バッグ内側は柿渋塗りなし、持ち手内側は1回塗りになります)柿渋は防水や防腐の効果もあり温度や紫外線が当たることによって色に深みが出てきます。



米袋バッグ『お袋さん』
英字クリアー 1,400円

「人生、腹が減っては戦はできぬ！」という意味の英文のコピーを貼ってからクリアーラッカーを吹かかれています。防水効果と、少し光沢があります。

米袋バッグ『お袋さん』・作り方&キット 会員価格 1,300円

※※※キットの内容※※※

米袋バッグの作り方パンフレット・1冊(20ページ)
高知の『米家』さんオリジナル 赤の「土佐米」のモダンな30kg用米袋・1枚
クラフトバンド・持ち手2本分

「米袋バッグを自分でも作ってみたい!!」というお声を頂いて何方でも作れるようにパンフレットにしました。ミシンでの作り方は勿論、のりとホッチキスで簡単に作れる方法と小さいサイズの作り方をイラストでわかりやすく説明しています。



高知&徳島のいろいろな!

ゆべし、塩麴、醤油麴 山楽

山楽・上土井さん自家製の農産加工品です。柚子の中に、自家製味噌とナッツなどを詰めて蒸し、干したゆべしは薄くスライスしてお酒のおともどうぞ。また自家製無農薬米で作った糀を使った万能調味料の塩麴・醤油麴もおすすりめです。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
ゆべし (小)	1個	258					柚子の中に味噌とナッツなどを詰めて蒸し干したものです。薄くスライスして、お酒のおともどうぞ
ゆべし (大)	1個	387					柚子 (土佐町産)、自家製味噌、ラッカセイ (土佐町産) または有機クルミ、柚子果汁、粗製糖、米粉
塩麴	130g	645					米 (自家製・土佐町産)、天日塩
醤油麴	130g	645					米 (自家製・土佐町産)、天然醸造しょうゆ (くまもと有機の丸大豆醤油)

おかき 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。

おかき 素焼き	100g	305	④ ③ 回 目 掲 載 送	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

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・シナモン	5個	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)、国産なたね油、てんさい含蜜糖、シナモンパウダー、食塩

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



高知のいろいろな！



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、湯上り後もほかほかが続きます。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。

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）

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。



純米生原酒	4合 (720ml)	1,430					<ul style="list-style-type: none"> ●原材料 米（ひのひかり）82%、 米こうじ（風鳴子）18% ●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 18.2度
-------	---------------	-------	--	--	--	--	--

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。

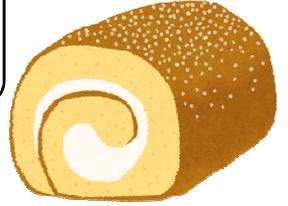
永田農法純米酒	4合 (720ml)	1,260					原料米は、永田農法による四万十町（旧窪川町地域）産の「山田錦」「吟の夢」「土佐錦」。 <ul style="list-style-type: none"> ●原材料 米、米麹 ●精米歩合 酒母・麴米 65%、掛米 70% ●アルコール度数 15度
---------	---------------	-------	--	--	--	--	---





高知のいろいろな!

甘夏&小夏ジャム入り
クリームが入っています!



ANDYさんの米粉ロールケーキ!

嶺北の米粉を100%使用。小麦粉にはないもちり、しっとりとしたスポンジに、甘夏&小夏のジャムを中心に入れた生クリームをたっぷりとロールしてあります。ジャムは梶原の谷川農園特製のジャムです。ほのかな苦みのさわやかな味がロールケーキにピッタリです。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
棚田の米粉ロール (甘夏&小夏ジャム 入り)	1本(約 13cm) 3~4切分	1,400		④	②			原材料名:徳島県産PHF赤卵、北海道産よつ葉乳業生クリーム、喜界島産粗糖、れいほく産棚田の米粉、愛媛県産甘夏ミカン・小夏ジャム、有機レモン果汁、高知県産自然塩(土佐の塩丸) 賞味期限:お届け日を含め2日 ※要冷蔵

野いちごの場所

野いちごの場所のクッキー

卵、牛乳、大豆不使用。無添加で手作りの11種類。心を込めて製造しています。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
塩茶クッキー	50g	309						可愛い葉っぱの形です! 高知県産緑茶パウダーと仁淀川町池川茶葉を練りこんだ、まるごと土佐茶を楽しんでいただけるクッキー。塩茶にすることで、お茶の持つ渋み、苦み、甘み、旨みを引き立てています。 サクッと香ばしいごまの味。かめばかむほど、ごまの香ばしさが広がります。 国産の天然青のりをふんだんに使用した磯の香りがふんわり香るクッキーです。 ほんのり爽やかな味がお口に広がります。 高知県産無農薬しょうがの絞り汁とシナモンを使っています。絶妙な味のハーモニーをお楽しみ下さい。 ホシノ天然酵母を使用し、パン生地で作った珍しいクッキーです。砂糖控えめでヘルシーなのが特徴です。 高知県北川村の池田柚華園さんの無農薬ゆず酢とゆず皮を使用した、ちょっぴり甘酸っぱい味です。 高知県南国市の無農薬玄米を使いました。サクリとした食感と玄米のプチプチ感がたまりません。 栄養価の高い全粒粉に無農薬の小きび(餅きび)を練り込んで焼き上げました。 オートミール(えん麦とオーガニックアーモンドを練り合わせた食物繊維が豊富なクッキーです。 トマトと相性抜群のバジルをたっぷり使っています。砂糖を使っていない塩味クッキーです。
ごまクッキー	100g	309						
青のりクッキー	100g	309						
ハーブクッキー	100g	309						
ジンジャークッキー	100g	309						
酵母クッキー	90g	309						
ゆずクッキー	100g	309						
玄米クッキー	100g	309						
きびクッキー	90g	309						
麦クッキー	90g	309						
パリポリトマト	90g	309						



高知のものいろいろ!

特注欄にてご注文ください。

40周年記念誌

「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。



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	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	② 目 掲 載	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がります。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		③ 目 配 送



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7月に企画予定。
どうぞこの機会をお見逃しなく。

③回目掲載 ④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
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)
煮干し粉 椎茸昆布入り	150g	507	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
中華ラーメン スープ付	3食	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
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)
博多中華そば 味噌	1食	253	米味噌の豊かな香りの中に唐辛子のピリッとしたアクセントが効いています。 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、酵母エキス、玉ねぎ、でんぷん、唐辛子、メンマ メーカー: 鳥志商店(福岡県)
梅にんにく	120g	456	においを抑えたにんにくを使用し、紀州南高梅の梅肉や鯉節とともに調味した、ほど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)、鯉節、漬け原材料(砂糖、発酵調味料、梅酢、味醂、鯉エキス、酵母エキス、醤油、寒天)
金時しょうが湯	18g×5袋	330	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)、でんぷん、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)
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)
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の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)
きらず揚げ 黒糖	160g	324	
金時いもチップス	97g	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
そのまんまちりめん	10g	379	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。 原材料: ちりめん(九州・瀬戸内海産)

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！

3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

《ゼンケン》ヘアードライヤー

会員価格：14,688円（チラシ価格の15%引き）

本当にやさしいヘアードライヤーを…そんな思いで作りました。

ヘアードライヤーは毎日使うもの。さらに、大切な頭部に近づけて使うものなので、どんな方にも安心して使っていただける本当にやさしいヘアードライヤーを作りたい！そんな思いから、気になる電磁波を大幅低減し、低温風(60℃)と遠赤外線で髪と頭皮をやさしくケアするヘアードライヤーです。

②回目注文書掲載 ③回目配送

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

南木曾庵、クスノキの防虫剤

《山織》

会員価格：カタログ価格（税込）の2%引き ただし特価品はチラシ価格

③回目注文書掲載 ④回目配送

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

朔北社の大人も子どもも楽しめる「子どもの本」大集合

星の環会 2019年冬号

《ヘルシーメイト 本コミ企画》

会員価格：カタログ価格（税込）

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

④回目注文書掲載 4月①回目配送

《ハート》オーガニック布団、高密度防ダニカバーetc.

会員価格：チラシ価格（税込）

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
P26	海の精 豆味噌	品名	海の精 豆味噌	海の精 国産有機豆味噌
P27	有機紅玉練り梅チューブ	品名	有機紅玉練り梅チューブ	特別栽培 紅玉練り梅チューブ
		原材料	有機梅（奈良・三重県産）、有機しそ（奈良、和歌山産）、食塩（海の精）	特別栽培梅（奈良、和歌山、三重産）、有機しそ（奈良、和歌山産）、食塩（海の精）
メーカー終了	グレープグミ（サンコー）			
取扱い終了	オリーブフェイスフォーム、Nオイル（ひまわり油）			

※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。