

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、夢産地とさやま開発公社、
かざぐるま、島岡さん、井上正弘さん、井上清澄さん
新しい生産者です！愛媛県愛南町「えん農園」

＜P4～5＞5月の新共同購入品

＜P6～9＞高知のいいもの

「天竺舎の農産加工品」、「高知川添やぎ牧場のやぎミルク」、「生活学舎桃土 ジャム、激辛げんき生姜」、
「自然食品の店大地のクッキー」、「あおぞら蒼空舎 自然素材の入浴剤」、「司牡丹酒造 永田農法純米酒」、
「宇佐もん工房 一本釣いうるめいわし」、「土佐蒲鋒 はも入り蒲鋒etc」、「藤本さん 乾しいたけ」

＜P10＞ワイン特集

＜P11＞パスタ特集

＜P12＞5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

5

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	4/28 ←	4/29	4/30	1	2	3	4
GW休業（配送、事務所お休みです）							
②回目 配送	5 ○ 新月	6	7	8	9	10	11
③回目 配送 予約米配送	12) 上弦	13	14	15	16	17	18
④回目 配送	19 ● 満月	20	21	22	23	24	25
⑤回目 配送	26	27) 下弦	28	29	30	31	6/1

★今月のセールは天竺舎の精麦、粉類、生活学舎桃土2%！ぜひこの機会にお試しください！

★5月①回目の週は事務所・配送ともお休みの予定です。

★5月のイベントは6月2日（日）に予定しています。



※宅配会員さんには5/20(月)に6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	⑤	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。(+220円)	新玉ねぎ、スナックエンドウ、実えんどう、たけのこ、ニラ、小松菜、ほうれん草、サニーレタス、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)	キャベツ	1個	237						品種：春波	有機 J A S
	レタス	1個	232						品種：シスコ	
	サニーレタス	1個	187						品種：レッドファイヤー	
	小松菜	150g	206						品種：ななみ	
	ほうれん草	150g	206						品種：牛若丸	
	すじなし豆	150g	258						品種：新江戸川	
	B品玉葱	1kg	258						とう立ち、分球しているものなどが入ります。 品種：アップ2号	
	絹さや	50g	206							
	えんどう豆(さや付き)	500g	516						品種：ウスイ	
	きゅうり	3~4本	258						品種：つばさ	
	じゃがいも	400g	206						品種：男爵	
	にんにく	2~3玉	361						品種：自家種	
	パセリ	40g	206							
	大根	1本	232						品種：味職人	
サラダかぶ	2~3個	258								
わたなべ農園 (香美市)	人参	350g	206						品種：アロマレッド、ちはま	無・無
	人参ジュース用	700g	323							
	新玉ねぎ(葉付き)	2~3個	258						品種：早生七宝	
	新玉ねぎ	900g	387							
	スナックエンドウ(A/B混)	200g	387						品種：スナック753	
	新ニンニク	150g	361						品種：自家種	
	新ニンニク(大1個)	1個	206							
	囲い生姜	150g	267						品種：自家種(土佐一)	
囲い生姜 お得用	300g	427								

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。

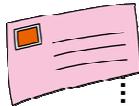
その他の農薬については、採用基準<農薬・化学肥料の使用基準>に準じる。

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
夢産地とさやま （高知市） 開発公社	ニラ	100g	139						複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	無・無
	生姜	100g	223							
	のらぼう菜	200g	167							
	ねぎ	100g	139							
山楽 （土佐町）	絹さや	40~50g	219						自家製のダイコン、ニンジン、原木シイタケ、ネギ、ほうれん草の乾燥野菜が入った味噌汁の具。鍋に具材を入れて煮るだけ簡単。	無・無
	スナップエンドウ	100g	258							
	野菜たっぷり乾燥みそ汁の具	約10g （4~5杯分）	387							
かざくるま （高知市）	青梅（サイズ混合）	1kg	516						梅酒、梅ジュースづくりにどうぞ！	無・無
	茹でふき	200g	194							
	サニーレタス	80g	129							
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。	

野菜単品（県外）

くまもと有機の会	新じゃがいも	1kg	434	②③回目掲載③④回目配送	屋久島産					有機JAS
----------	--------	-----	-----	--------------	------	--	--	--	--	-------



えん農園 石川さんよりメッセージをいただきました。

えん農園は、愛媛県愛南町で50年続く有機栽培の甘夏と河内晩柑の農園です。昨年より前任の方より後をお任せ頂き、夫婦で営んでおります。有機栽培がまだ珍しかった頃から、初代園主の想いで化学肥料や農薬は一切使用しない栽培を続けています。2年ほど前までは有機肥料を施していましたが、現在は自然栽培で管理しています。木も老木が多くなってきている為、今後は木の様子を見ながら、日々自然から学んで良い方法を探していきたいと思っています。園はみかんだけでなく、緑肥や山菜、たくさんの虫や動物が生きています。自然のエネルギーをたくさん吸収して成長した柑橘を味わっていただけたら嬉しいです。どうぞよろしくお願い致します。

果物

えん農園 （愛媛県愛南町）	河内晩柑	約1kg	51/100g						河内晩柑（かわちばんかん）は初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘です。見た目や大きさはグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦味は少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。	無・無
井上正弘 （土佐市）	小夏	1.2kg	548						黄色い表皮だけをリンゴの皮をむくように薄くむき、内側の白い部を付けたままの果肉をそぐように切り分けます。 ※ハーベストオイル、ICホルダー（いずれも有機JAS認定農薬）を各1回/年ずつ使用	有機JAS
	カラー	1.2kg	548						カラーマンダリン“通称カラー”は温州みかんとキングマンダリンを交配して生まれました。みかんに似ていて手で簡単にむけて食べやすく、内皮も柔らかく糖度が高く、酸味もあるので、味が濃く感じられます	無・無
	グレープフルーツ	1.7kg	548						酸味が強めのさっぱりとした味。横半分切って、蜂蜜などを垂らして食べるのもおすすめです。	
井上清澄 （土佐市）	小夏	1.2kg	548						黄色い表皮だけをリンゴの皮をむくように薄くむき、内側の白い部を付けたままの果肉をそぐように切り分けます。	無・無
	福原オレンジ	1.7kg	774						果肉は柔軟多汁でオレンジ特有の香気を有し、甘味が強いのが特徴です。	
	セミノール	1.7kg	774						果汁が多く、甘みが強くて、とてもむきやすい、爽やかな味。	
	甘夏	1.7kg	548						さっぱりした味が魅力です。	

5月の新共同購入品



春の新作おかし大集合！

春の行楽に、こだわり素材で作られたお菓子を持って出かけませんか？

「おこめのすなっくしお味」

さっぱりした味付けとサクサクの軽い食感がくせになる、子どもから大人まで楽しめる一品です。



「さくさくポンせん・さつまいも」

砂糖不使用。さつまいもの自然な甘味が感じられるサクサク食感のノンフライのポンせんです。赤ちゃんにもおすすめ。



「ベジポリ・紫芋&メープル」

卵・乳成分不使用。国産紫さつまいもとさつまいも、有機原料（メープルシロップ）を加えた、野菜の味を感じられるパリポリ食感のスティックタイプビスケットです。



「ベジポリ・玉ねぎ&パセリ」

卵・乳成分不使用。国産たまねぎ、有機原料（パセリ）を加えた、野菜の味を感じられるパリポリ食感のスティックタイプビスケットです。



「アップルグミ」

国内産りんご果汁を100%（生果汁換算）使用。着色料も香料も使わないグミです。



「とうもろこしあられ」

全ては美味しいお米のために～お米の味を余すところなく演出。厳選原料で作ったとうもろこし味のあられを召し上げ。



5月の新共同購入品

「スープブレンドビーン」 ネオファーム

スープによく合う4種の小粒な豆をブレンドしました。彩りもよく、コクと甘みがあって、スープの味を引き立ててくれます。そのまま煮て、柔らかくなればOKです。サラダに混ぜるのもおすすめです。



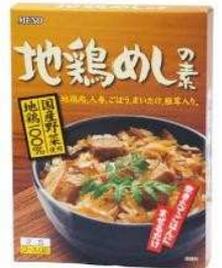
「オーサワのベジ玄米ラーメン(みそ)」 オーサワジャパン

植物性素材でつくったこだわりのラーメンです。国内産小麦粉・玄米粉を使った無かんすいのノンフライ乾麺。天然醸造味噌の深みのある味わいが特徴です。



「地鶏めしの素」 ムソー

地鶏肉に国内産の人参、ごぼう、まいたけ、椎茸を合せた炊きたてご飯に混ぜるだけの地鶏めしの素です。お好みで、木の芽、のり、三つ葉、錦糸たまご等を添えてください。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	セット内容・原材料
おこめのすなっくしお味	35g	213						うるち米(国産)、植物油(米油)、食塩(海水(国産))、アオサ
さくさくポンせんさつまいも	18g	231						甘藷でん粉(さつまいも(国産))、さつまいもパウダー(さつまいも(国産))、さつまいもペースト(さつまいも(国産))、食塩
ベジポリ 紫いも&メープル	25g	317						小麦粉(小麦(国産))、紫さつまいもペースト(紫さつまいも(国産))、さつまいも(国産)、小麦全粒粉(小麦(国産))、植物油(菜種(国産))、有機メープルシロップ、食塩(海水(国産)) / パーキングパウダー(アルミフリー)
ベジポリ 玉ねぎ&パセリ	30g	317						小麦粉(小麦(国産))、小麦全粒粉(小麦(国産))、植物油(菜種(国産))、玉ねぎ(国産)、食塩(海水(国産))、有機乾燥パセリ(有機パセリ(国産)) / パーキングパウダー(アルミフリー)
アップルグミ	20g×4連	324						水飴(甘藷(国産))、砂糖(てん菜糖)、濃縮りんご果汁、ゼラチン、粉末オブラート(馬鈴薯でん粉)
とうもろこしあられ	30g	253						もち米(佐賀県産)、とうもろこし粉末(とうもろこし(北海道産))、とうもろこしペースト(とうもろこし(北海道産))、植物油(ひまわり油)、食塩
スープブレンドビーン	120g	264						赤レンズ豆(トルコ産)、緑レンズ豆・グリーンズプリットピー・イエロースプリットピー(アメリカ・カナダ産)
オーサワのベジ玄米 ラーメン(みそ)	1食	201						めん[小麦粉(北海道・岩手産)、玄米粉(国内産)、小麦グルテン、食塩(シママース)]、スープ[味噌、醤油、醗酵調味料、メープルシュガー、香辛料(にんにく、生姜、黒こしょう、唐辛子)、胡麻油、食塩(シママース)、酵母エキス、昆布粉末]
地鶏めしの素	166g (2合分)	481						野菜(にんじん、ごぼう、まいたけ、しいたけ)、鶏肉、砂糖、しょうゆ、かつおぶしエキス、みりん、清酒、食塩(原材料の一部に小麦、大豆を含む)



注文書P5に毎週掲載
しています！

高知のいろいろな！

天竺舎特集！今月は2%引きセールです！

(②回目注文書P.6掲載、⑤回目にお届けの粉類、古代米、精麦が対象)

「天竺舎だより」でおなじみ津野町の天竺舎の雨宮さん。
「持ち込まない、持ち出さない」という自然農法の鉄則をアレンジして、家屋の周りに積もった落ち葉を田んぼと畑に撒き、裏山のみならず三方、いや、四方の斜面にこれでもかというほどに伸び続ける木々を薪にする分と調節しながら畑に置いたり軽く埋めたり。
その他、風呂とストーブの灰もたっぷりつかいます。鶏小屋の鶏糞含有の土も使って、自然農法を実践しています。

麦、米粉

●玄麦

玄麦+古代米+玄米のご飯が美味しい

●精麦（五分付き）

さっと洗って5分くらい煮て（ゆでて）しばらく置いておくと炊きやすくなります。白米や分づき米に混ぜて炊いたり、野菜と煮込んでスープにしても美味しいです。

●米粉

お菓子づくりに天ぷらに！
天ぷらを揚げる時、まず米粉だけ表面にふっ
ておいてから、とき衣をつけると衣が付きやすい。とき衣にも米粉を混ぜておくとからりと揚がります。

強力粉

パンを作ります。全粒粉のパンは塩味で美味しくできます。イースト、水分は多目が良いかと思えます。
全粒粉或いは強力粉に、ひとつまみの塩を加えて、ぬるま湯でパンと同様の軟らかさに練ったものでインドの平パン、チャパティー（ローティー）、ナンなどを作ります。ナンを作るなら練ってしばらく放置して自然発酵するのを待ってください。



天竺舎のビスケット レシピ

●中力粉と米粉の焼菓子（ビスケット）

【材料】

中力粉100g、玄米の粉50g、植物油40cc

牛乳またはヨーグルト40~70cc

ナッツ、砂糖漬けのくだもの、各種ジャム等適
当な組み合わせで適量（この量により牛乳の量
を調節）

【作り方】

①材料の上から順にサクサクとまぜる。
練らない。上から押さえるように延ばして折っ
て、これを5回くらいくりかえす。

②アイスボックスのように棒状にしたものを端
から切る、あるいは、薄く延ばして切る。
※軟らかめの生地になったらスプーンですくっ
て天板に落として焼くロッククッキーにしても
OK！

③170℃で15分が基本といわれますが、それぞ
れのオーブンに加減をきいてください。

らっきょう漬

そのままご飯のおともになりますが、ラッ
キョウ漬は甘酢のかわりに使うと便利です。
たとえば、納豆に入れて一緒にぐるぐるすれば
醤油はいらぬとおもいます。和え物、おひた
しの味つけにもとても便利です。





高知いろいろな！

高知川添ヤギ牧場 ヤギミルク

母乳に近くおなかにやさしいヤギミルク！！
日本で初めて100%自給飼料、ノンホモ製法で、65℃30分間の低温殺菌をしています。
11月～4月は繁殖期のため、製造がお休みとなります。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料
ヤギミルク	500ml	1,080						賞味期限製造日含め5日。 (2日に一回の製造のため、お届けした日を含め賞味期限は2～3日となります)



今月は2%引きセールです！

桃土の工房は、工石山のふもと、高知市中心部から北に15km、鏡川の源流土佐山にあります。主宰の車さんご夫妻はともに市民ランナーでもあり、ランニングのコースであった土佐山村に、縁あって移り住みました（現在は高知市と合併）。
「栽培期間中は農薬を使用せず、季節の野菜を土を耕して育てる」ことをモットーに、出来る限り土佐山産を使用し、一つひとついねいに手造りしたジャム・パン・ケーキなどの製造のほか、原材料となる野菜の栽培と販売も行っています。
※今回は少しお得な大きめサイズのジャムも注文できます。

ジンジャージャム

◎ パタートーストにこのジャムをひとぬり、元気になる不思議な味です。
◎ ジャムにしょうゆを加え、豚肉を漬込んでしょうが焼きに！



土佐山村 梅ジャム

ワインやお酒でのばして肉や魚料理のソースとしてもご利用ください。



激辛げんき生姜

お酒のお供に、そのままスナック感覚で、うどん、そば、味噌汁に、ご自由にお使いください。



ジンジャージャム	100g	313						日本で初めてのジンジャージャム。土佐山産の生姜にペクチンが豊富なルバーブ、文旦、砂糖を加えてジャム化するまで煮つめます。ルバーブと生姜は、ともに【食物繊維が多く、体を芯から暖め、大腸の働きを整えて活発にする】効果から生薬には欠かすことのできないものとして用いられています。ルバーブ・文旦が生姜の辛さを包み込んで、マイルドな味のジャムになりました。
	230g	621						生姜(高知県産)、グラニュー糖、文旦(高知県産)、ルバーブ(高知県産・自家栽培・栽培期間中農薬使用なし)、柚子果汁(高知県・土佐山産栽培期間中農薬使用なし)、食塩(天日塩)
土佐の文旦ジャム	100g	313						「山育ちの文旦」をまるごとジャムにしました。自然な路地の文旦のもつ酸味、苦味、甘味、すべてを包み込んだうまみのあるジャムです。
	230g	621						文旦(高知県産)、グラニュー糖、柚子果汁(高知県土佐山産・栽培期間中農薬使用なし)、食塩(天日塩)
土佐山村梅ジャム	100g	313						完熟白加賀をジャムにしました。甘酸っぱいこの味は初恋の味だという人もいます。
	230g	621						梅(高知県産・完熟白加賀)、グラニュー糖、柚子果汁(高知県土佐山産・栽培期間中農薬使用なし)、食塩(天日塩)
激辛げんき生姜	40g	212						パン焼き窯でゆっくりと乾かした、パリパリとした歯触りと、辛みが特等。外側にはグラニュー糖がまぶしてあります。サクサクして、まるでスナック感覚で食べることが出来ます。後引く美味しさです。 有機生姜(高知市土佐山産)、グラニュー糖、柚子果汁(高知市土佐山産)、赤唐辛子(高知市土佐山産)



高知のいろいろな!

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。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
バナナココナッツクッキー	6個	370		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・カシューナッツ	5個	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）、カシューナッツ、国産なたね油、てん菜含蜜糖、天塩



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生ずるよもぎや、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）

骨太でキレの良い辛口 「永田農法純米酒」司牡丹酒造

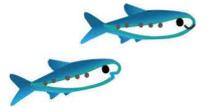
窪川の平和二らの生産者 島岡良有さん達が永田農法で作った雑味のない酒米と仁淀川の水、そして蔵人たちの技により実現した素晴らしい純米酒です。ぜひ一度ご賞味ください。
お酒の味はスッキリ辛口。高知の肴によく合うように出来上がってます。



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」。 ●原材料 米、米麴 ●精米歩合 酒母・麴米 65%、掛米 70% ●アルコール度数 15度
---------	---------------	-------	--	--	--	--	--	---



高知のものいろいろ！



宇佐もん工房 ぶっかけ漬け丼に新しく鯖が加わります！

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。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料
新 鯖のぶっかけ漬け丼	60g×2	500						黒潮の恵み豊かな漁場で日戻り漁で水揚げしたサバのみを使用。解凍しご飯にかけるだけで、漁師町でしか味わえないような新鮮な漬け丼がいただけます。 原材料：サバ、醤油加工品（みりん、醤油（大豆、小麦を含む）、鰹節、米）、ごま、食塩
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 100%つみれ団子	8玉	324	③	④				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 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
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						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

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。

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

乾しいたけ(原木栽培しいたけ使用) 藤本成子さん

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

ワイン特集

美味しい食事をさらに美味しくしてくれるワイン。
フランス、ブルガリア、ポルトガル、そして国産とそれぞれの土地にあった品種のブドウで造られたワインは味わいもさまざまですが、どれも土といのちがおすすめできる一本です。いろいろと飲み比べてぜひお気に入りを見つけてください。

フランス産 EUオーガニック認証

●ATURA ROUGE (アトゥラルージュ) 750ml 1,674円

明るめのルビー色、香りは赤い果実やスイートスパイス、レッドチェリーのニュアンスがあり、なめらかなタンニンと中程度の酸がもたらすバランスの良い味わいです。

●ATURA BLANC (アトゥラブラン) 750ml 1,674円

透明感のある輝く薄黄色、白い花やパッションフルーツなどのエキゾチックな香りともみずみずしい柑橘系の香りが華やかで、酸味がのど元を心地よく過ぎる清涼感のある味わいです。

ポルトガル産

●ヴィーニョベルデ (白) 750ml 1,216円

ヴィーニョ・ヴェルデ地方で生産された微炭酸の爽やかな飲み口のワインです。フレッシュでフリーティーな香り。
微炭酸

●ダン (赤) 750ml 1,165円

オークチップをいれた樽で1年以上熟成されたポルトガルの銘品です。深みがありながらすっきりとした赤色が特徴で、力強く、タンニンを十分に含んだ重厚な風味です。

●ロゼ 750ml 1,216円

上質な甘みと軽い発泡性を持ったフルーティーでさわやかな飲み口が特徴の微発砲のローズ色のワインです。少し甘口のロゼには、ハム、ソーセージ、ツナなどの少し塩けのある料理がよく合います。

●スパークリグワイン (白) 750ml 1,722円

瓶内二次発酵(シャンパーニュ方式)で作られ、さわやかな風味ときめ細かな泡が長時間持続する、良質なワインです。食前酒としても楽しめます。中辛口の発泡性ワインです。食前酒として、また、肉・魚を問わずさまざまな料理によく合います。

●カシャオンドウロ 750ml 1,773円

濃いルビー色で、完熟した果実のようなフルーティさと力強さがあります。オーク樽で10か月以上熟成させているた

ブルガリア産

●ホワイトキュベ (白) 750ml 2,052円

ブルガリア北西部、バルカン山脈の麓のボロヴィッツァ村の造り手！共産時代には微生物学者だったオグニャンが生き残った古樹を見つけ品質の高いワインを造ること目指しています！樽を程良く感じるリッチなシャルドネ！

オーガニック認証は取得していませんが、除草剤はもちろんのこと農薬も使用していませんし、酸化防止剤も最低限の使用に抑えています。



酸化防止剤無添加 国産 (山梨県産)

井筒ワイン各種

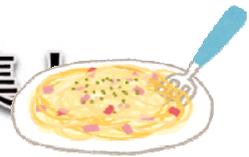
酸化防止剤などの合成添加物を一切使用しないありのままの自然な味わいが特徴の井筒ワイン。昭和8年、信州は桔梗ヶ原の地にワイン醸造メーカーとして創業以来、現在まで75年あまりの間、桔梗ヶ原一帯でのブドウの栽培、収穫を背景に醸造から瓶詰めまで一貫して行うワイナリーとして、土地に根ざしたワインの質、価値を追求しています。特に桔梗ヶ原産メルロ種ブドウは国際品評会で賞を受けるなど一躍世界的にも認められる産地となっています。



②回目にチラシをお配りします。それぞれの味の特徴は、別チラシをご覧ください。



ムソー&オーサワ パスタ特集!



変わりパスタやパスタソースもいろいろあります!

①③回目配送

ムソー(むそう商事)

品名		容量	会員価格	備考(原材料はチラシをご覧ください)
OG パ ス タ	スパゲッティ	500g	394	1.6mmのロングパスタ。あらゆるソースによく合います。
	ペンネ	500g	394	ペン先の形をしたショートパスタ。表面に溝があるためソースに絡みやすい。
	フジッリトリコロール	500g	570	有機トマト、有機ホウレンソウを練りこんだトリコロールフジッリ。スープに入れても華やか。
OG パ ス タ ソ ー ス	ナポリ	340g	582	玉ねぎの甘みとオレガノの爽やかな香りでお子様にもやさしいソース。
	バジル	340g	582	野菜のうまみが閉じ込められた、バジルの香り豊かなソース。
	アラビアータ	340g	582	パセリや香辛料を加えたピリ辛で大人向けのソース。
OG EXV オリーブオイル		180g 460g	826 1,821	スペイン産オーガニックエクストラバージンオリーブオイルです。

そのまま、おつまみに! きざんでサラダや、パスタソースに加えたり!

③⑤回目配送

オーサワジャパン

オリ ー ブ 粒	オーガニックオリ ーブ粒(グリーン)	315g	886	ギリシャ産有機オリーブ使用。フレッシュな果実感と自然な甘み特徴です。種抜きなので食べやすい。 原材料: 有機オリーブ(ギリシャ産)、食塩、有機レモン果汁
パ ス タ	オーサワの有機スパ ゲッティ	500g	288	太さ1.7~1.8mm。イタリア北部産有機デュラム小麦を低温でじっくり乾燥させているので、腰が強く歯ごたえしっかり。小麦の美味しさを感じることができます。原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	IRIS有機全粒粉スパ ゲッティ	500g	336	太さ1.6mm、クリームベースやしょうゆベースのソースによく合う。 原材料: 有機デュラム小麦の全粒粉(イタリア産)
	オーガニックマカロ ニ	300g	295	もちもちとしたなめらかな食感。細めなのでサラダやグラタンにも使いやすい。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	アルチェネロ有機マ カロニ	250g	279	太めのマカロニ。腰が強く小麦の香り豊か。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	IRIS有機ペンネ	500g	336	ソースの絡みやすいペン型のショートパスタ。コクのある味わい 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
面 白 い 形 の パ ス タ 。 サ ラ ダ や ス ー プ	アルチェネロ 有機 パスタ・フラワー	250g	278	可愛い花型パスタ。もちもちとした食感で美味しい。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	アルチェネロ 有機 パスタ・のりもの	250g	278	楽しいのりもの型パスタ。もちもちとした食感で美味しい。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
有 機 ア ル パ ス タ エ ネ ロ ソ ー ス	トマト&バジル	350g	618	原材料: 有機トマト、バジル(イタリア産)、食塩
	トマト&香味野菜		618	原材料: 有機トマト・ズッキーニ・食用オリーブ油・にんじん・玉ねぎ・セロリ・パプリカ(イタリア産)、食塩(海塩)、有機ガーリックパウダー・バジル(イタリア産)、有機砂糖(コスタリカ産)

炒めた野菜や、ベーコンを足して、ボリュームアップ。ミネストローネのベースに使っても美味しい!

注文書と一緒に届け
 するカラーチラシをご
 覧ください！

5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

《ゼンケン》

スープリーズR

会員価格：チラシ価格（税込）の10%引き

③回目注文書掲載 ④回目配送



《KENT》ヘアブラシ 会員価格：チラシ価格（税込）

《子どもの未来社》 新学期 親子で読みたいおすすめの本 会員価格：チラシ価格（税込）

④回目注文書掲載 ⑤回目配送



《山織》三河木綿&国産い草

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き、ただし特価品はチラシ価格（税込）

⑤回目注文書掲載 6月①回目配送



《PRISTINE》気持ちのいい毎日。オーガニックコットン。

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

《naiad》ヘナ、チウリモイスチャークリーム、アルガンオイルetc.

会員価格：ヘナとピーワックスはチラシ価格（税込）の11%引き

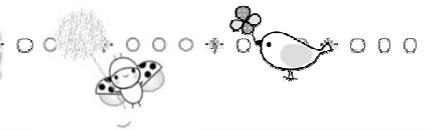
それ以外は2%引き

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
P37	八穀ポタージュ	原材料産地	大麦（岩手産）、あわ（鹿児島産）	大麦（島根産）、あわ（鹿児島、長崎産）
P19	鳴門カットわかめ	量目	35g	32g
P56	ハーブティオ	原材料	ウコンエキス（有機ウコン）コブミカンエキス、ナンキョウソウ根エキス（有機ナンキョウソウ根）、ミョウバン、塩、有機オレンジ油、有機ミント油、コブミカン油（タイ産）	有機ウコンエキスコブミカンエキス、ナンキョウ根エキス（有機ナンキョウソウ）、ミョウバン、塩、有機ライム油、有機ミント油、コブミカン油（タイ産）
P54	ボックスハンドクリーム	原材料	水、グリセリン、カリ石ケン素地、ホホバ油、スクワラン、ハイブリッドヒマワリ油、キダチアロエエキス-2、トコフェロール、ヒノキチオール、エタノール	水、グリセリン、フロバン時オール、ホホバ種子油、スクワラン、ステアリン酸、パルミチン酸、カリ石けん素地、ハイブリッドヒマワリ油、パルミチン酸、キダチアロエエキス-2、パヘニルアルコール、トコフェロール、ヒノキチオール、エタノール※成分のうちフロバンジオールと、パヘニルアルコールは、皮膚および目に対して軽度の刺激性を持つ物質であるため、お肌の弱い方などはご注意ください
メーカー終了	オーガニックアイスコーヒー・無糖（むそう）、粒入りマスタード（ナイキフーズ）、道南とろろ昆布（道南食品）			
メーカー休止	黒豆きなこ（オーサワ）			
取扱い終了	豚まん（美勢商事）			

※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。