

# 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、井上清澄さん、  
梅！らっきょうも季節ですよ！

＜P4＞土佐の天日塩で梅干しを漬けてみませんか？

＜P5＞らっきょう漬けレシピ

＜P6＞6月の新共同購入品

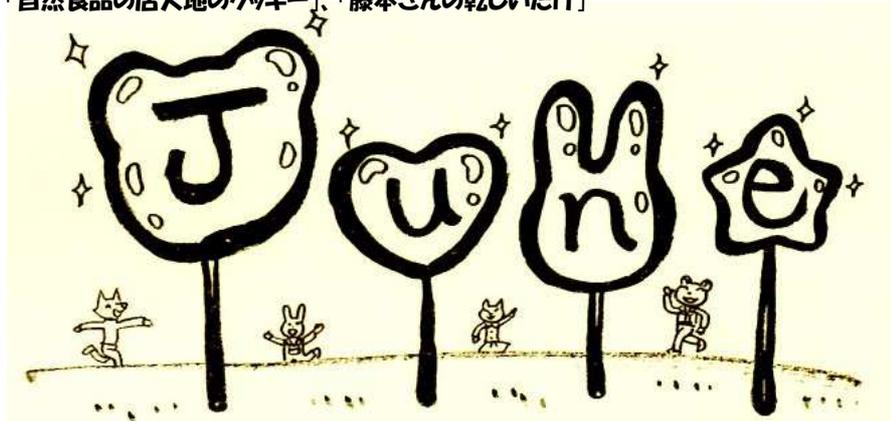
＜P7～9＞高知のいいもの

「山の石けん屋 西熊家の手作り石鹸」、「あおぞら蒼空舎 自然素材の入浴剤」、「松原ミートのレバーペーストetc.」、  
「宇佐もん工房 一本釣いうるめいわし」、「司牡丹酒造 永田農法純米酒」、「高知川添ヤギ牧場のヤギミルク」、  
「ANDY クッキーいろいろ」、「自然食品の店大地のクッキー」、「藤本さんの乾しいたけ」

＜P10＞成清海苔店特集

＜P11＞健康フーズ特集

＜P12＞6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**

# 6

# 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	2 5月のイベント	3 ○ 新月	4	5	6	7	8
②回目 配送	9	10 ◐ 上弦	11	12	13	14	15
③回目 配送 予約米配送	16	17 ● 満月	18	19	20 6月のイベント	21	22
④回目 配送	23	24	25 ◑ 下弦	26	27	28	29

★梅仕事、らっきょう漬けの季節ですね。まだ漬けたことがない…という方もぜひ今年はチャレンジしてみてくださいね。  
素材を選びつける作業、熟成していく過程、そして食べる瞬間、それぞれに楽しみがあります！



※宅配会員さんには6/17(月)に7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。(+220円)	玉ねぎ、大根、キャベツ、夏野菜(ピーマン、オクラ、ナス、キュウリ、いんげん) 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)	じゃがいも	400g	206					品種：男爵、出島	有機 J A S
	きゅうり	3~4本	258					品種：つばさ	
	赤玉ねぎ	1個	194					品種：ひだまり	
	大根	1本	219					品種：味職人	
	キャベツ	1個	297					品種：春波	
	枝豆	150g	284					品種：サッポロミドリ	
	モロヘイヤ	150g	206					品種：自家種	
	オクラ	100g	168					品種：アーリーファイブ	
	にんにく	3~4個	361					品種：自家種	
	ゴーヤー	1個	206					品種：自家種	
	バジル	40g	206					品種：スイートバジル	
	ピーマン	150g	206					品種：京みどり	
	ニラ	100g	168						
	すじなし豆	150g	258					品種：新江戸川	
	玉ねぎ (B品)	800g	206					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	
赤じそ	1束	258					品種：自家種		
わたなべ農園 (香美市)	人参	350~400g	206					品種：アロマレッド、ちはま	無・無
	人参ジュース用	700g以上	323						
	新玉ねぎ	900g	387					品種：早生七宝	
	新ニンニク	150g	361					品種：自家種	
	新ニンニク (大)	1個	206						
	囲い生姜	150g	267					品種：自家種 (土佐一)	
山楽 (土佐町)	絹さや	40~50g	219					乾燥野菜からもうまみが出て旨味倍増！ もちろんすまし汁でも、豚汁でも。炊き込みご飯にもいいですね。	
	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						自家製の大根、人参、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。

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。

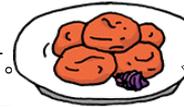
品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
夢産地とさやま 開発公社 高知市	生姜	100g	223					複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。  生ふきです。皮をはいで茹でてから調理してください。	S J A 有 機  無 ・ 無
	ニラ	100g	139						
	たまねぎ	500g	279						
	実えんどう(むぎ)	100g	279						
	生ふき	250g	139						
かざぐるま (高知市)	干したけのこ	100g	387					●豚肉と干したけのこの炒めもの〜かざぐるま・山本さんおすすめレシピ〜 ①干したけのこを水で戻し、その水は捨てる。②鍋に戻したたけのこと、新しい水を入れて火にかけ数分ゆがいて火を止め、しばらくおく。粗熱が取れたらざるに上げる。③下味をつけた豚肉と戻したしいたけと一緒に炒め、好みの	無 ・ 無
	切り干し大根・角切り	100g	323						
	切り干し大根・千切り	100g	323						
島岡 (窪川町)	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。	無 ・ 無

## 果物(県内)

井上清澄 (土佐市)	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。	無 ・ 無
	甘夏	1.7kg	548					さっぱりした味が魅力です。	

## 梅

梅仕事の季節ですね。梅干しづくりには青梅、熟れた梅お好みで。また青梅は梅シロップ、梅酒に、熟れた梅は梅ジャムにおすすめです。



梅干しレシピもあります！

種田 (鏡村)	青梅(中玉)	1kg	774					粒揃いのきれいな梅が毎年好評です。	無 ・ 無
かざぐるま (高知市)	青梅(サイズ混合)	1kg	581						
長野直樹 (土佐町)	梅(中玉)	1kg	826					少し色づいたものをお届けします。30年来、無肥料、無消毒。手入は剪定と下草刈りのみ。8kg限定です。	
氷砂糖	梅シロップ、梅酒 づくりにどうぞ！	1kg	836					じっくり結晶を育てた手づくり自然結晶氷砂糖です。梅シロップ、梅酒作りにご利用ください。 原材料：てん菜糖(北海道産) 製造メーカー：浜松冰糖	

### 梅シロップの作り方

《材料》青梅1kg、氷砂糖1~1.5kg、酢100~200cc

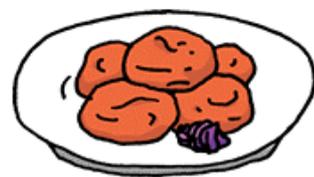
#### 《作り方》

- ①容器を煮沸消毒
- ②青梅をきれいに洗って、水けをふきとる。
- ③竹串を使って丁寧にへたを取る。
- ④ビニール袋に入れ、冷凍庫で24時間以上寝かせる。  
※繊維が破壊されるので梅のエキスが出やすくなります。発酵の可能性が少なくなるのでおすすめ！

- ⑤容器に青梅と氷砂糖を入れ、最後に酢を入れる(発酵予防のため)
- ⑥冷暗所で保存。  
果実が浮いてきたら(2~3週間程度)取り出して出来上がり。



# 土佐の天日塩で



## 梅干しを漬けてみませんか？

難しそうに見えるけれど、実は簡単な梅干しづくり。梅と塩のシンプルな材料だから、その素材の良さがおいしさの決め手です。そして、一つ一つ丁寧に、手塩にかける愛情もね♪

※レシピはオーガニックマーケット「梅干し学園」テキストより抜粋。

●材料：梅2kg、塩360g(梅の重さの18%)、赤じそ2~3束(葉で200g)、塩20g(赤じその10%)

●かめと落とし蓋

おすすめは、陶器の5号切立かめと、2.5kgの落とし蓋のセット。かめと落とし蓋のサイズがぴったりで、梅がはみ出ることがありません。梅が梅酢に漬からずはみ出ていると、空気ふれてカビが生えます。

●塩

高知の天日塩が理想的ですが、天日塩であれば外国産のものでも美味しいです。

●消毒用スプレー

焼酎甲類35度を入れて、容器の消毒やカビの手当てに使います。

●おもし

落とし蓋の他に、3.5kg前後のおもしを用意します。きれいな石でもよいです。

●土用干し用のザル

早めを買っておかないと、すぐに店頭からなくなります。

### ●作り方

①容器やおもしは洗って熱湯をかけるか、焼酎スプレーで消毒する。

②漬け方は簡単。漬け物を漬けると思ってください。洗ってヘタをとった梅と、梅の重さの18%の塩をかめの中に交互に入れます。塩は梅の間をすり抜けて落ちていくので、上へ行くほど多くのせること。塩の半量を一番上にのせるという気持ちで。消毒した落とし蓋をのせて、さらにおもしをのせる。

③白梅酢が上がってきたら、落とし蓋だけのせておく。

カビが生えていないか、毎日のぞいてごきげんうかがいをしましょう。「手塩にかける」とはまさにこのこと。

④しそをもんで加えます。しそは洗って枝のまま陰干しにした後、葉だけ摘み取り、塩をふりかけ両手でしっかりもみ、出てくるアクを2回ほど捨てます。※このときの塩は捨ててしまうので、良い塩でなくてもよいと思います。もんだしそに梅酢をふりかけて発色させ、梅ぼしの上へのせましょう。うれしい瞬間です。

⑤最後の仕上げ、土用干し。梅雨が明けて、晴天が3日以上続きそうな時期をねらってください。

1日目：梅をザルに広げて干します。しそも丁寧に取って集め、絞って一緒に干します。昼下がりの一番暑い頃に1つずつひっくり返します。夜は、梅がまだ熱いうちに、かめの中の梅酢にちゃぽんと戻します。(しそは、また干すのが大変なので戻さない。)

2日目：また梅をザルに広げて干す。熱くなったころ、ひっくり返し、夜は熱いうちに梅酢にちゃぽん。梅酢に戻してまた干すことで、色がどんどん深く濃くなり、よりおいしい梅ぼしに・・・

3日目：2日目と同じ。

梅酢に戻してまた干すことで、色がどんどん深く濃くなり、よりおいしい梅ぼしに…

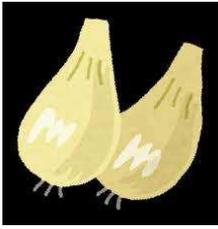
4日目：取り入れて、土用干し終了。梅酢を瓶に取り、干し上がった梅をかめにおさめます。おめでとう！

梅、赤じそについては3Pをご覧ください。

高知には個性豊かな天日塩の生産者がたくさんいます。塩といえども、その味わいはいろいろ。味わい比べて、好みの味を発見してみてくださいね。

### 毎週配送

品名	価格	
土佐の塩丸	200g 714	ソルティーブ(黒潮町) 土佐の塩丸=海水一水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
あまみ	130g 450	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。
	500g 1,592	
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。山で作るお塩に、海と山を繋ぐという想いと豊かな緑に包まれたおいしさを少しでも添えることができれば…そんな思いで作っています。
美味海(うまみ)	100g 362	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。
	230g 651	



# らっきょう漬けしませんか？



## 橋詰キラリ農園(高知市久礼野)

久礼野は、高知市北部の里山、虫も飛ぶ自然豊かな場所です。この自然の中で、子育て中のお母さん二人で、安全でおいしい野菜を作ることを目指して「橋詰キラリ農園」を初めて7年になります。二人で力を合わせ、仲良く野菜を作っています。

## らっきょう (高知県内)

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
根切りらっきょう・三年物 (下洗い済み)	500g	968					植え付けから収穫まで三年かけた「らっきょう」は小粒で繊維が細かく身が閉まり、 <b>シャキシャキと歯切れの良いのが特徴</b> です。 ひげ根と茎を切り落とした状態でのお届けです。あとはざっと洗って、残っている薄皮を除けば、漬けることができます。 自家種 農薬・化学肥料不使用	無・無

天竺舎 雨宮さんよりレシピをいただきました。

甘酢漬らっきょう

① らっきょうの下準備 - 洗って、上下を切り落とす

① 届いたらっきょうの味もよいから、畑から抜いたとき、洗って、整えるのは、木汁、いれんぼを程、めんどうです。木汁めんどう…… 煮えたら……

② このあと、茎の形が深利な好みの形。おとす

③ 洗い落とすから好む

根切りらっきょうを使えば、ざっと洗うだけで下準備完了！ 簡単便利！

② 形の整えられて、きれいならっきょうは半日-一日会孔、にします。表面が、乾いたらOK。長くおさきると、茎がひびく！

③ フけこみ (自己流ですが失敗しません)

びんの中に、らっきょう(消毒したほうがいい)を入れる → 合計酢

びんの容量以下、の、体積が、無難、水かき倍

塩 10±5%  
さし 20±5%  
酢 20±25%  
(何れも合計重量%)

2~3日間、 ← 追加する 90/14% 様子、びんをひいて、おひかせると、だんだん水が上ってきます。全体が、浸るよりにならたら、OK、冷蔵庫にて保管。

3ヶ月以降から食べます(お好みかな?)

④ 味は、何度か作って好みの味を見つけたい。



# 6月の新共同購入品

## 「ねこぶまんま」

札幌食品サービス

北海道東部産の「ねこ足昆布」というねばりの強い昆布を使用し、鰹削り節、白ゴマを合わせ仕上げています。おにぎり、お茶漬け、みそ汁をはじめ様々な料理に使えます。



## 「もものドリンク」

サンヨー

夏のおやつ定番チューチューアイスに、新しい味が加わりました！国内産もも果汁を使用。無香料・無着色のドリンク（生果汁換算で30%）です。



## 「有機フジワラの青汁・粉末タイプ」

フジワラ化学株式会社

有機JAS国産ケール100%の青汁です。マイクロパウダー製法により、ザラツキ感が全くなく口当たりの良く、消化吸収の良い微粉末ですので、いつでも美味しく召し上がれます。水、牛乳などに溶かして飲むほか、スープ、餃子、パンケーキなど様々な料理に使えます。

## 「ポルトガルワイン ヴァルドエイロ(白)」

第3世界ショップ

豚肉料理や温製サラダにおすすめ。ポルトガルのバイラダ地方にある、ヴァルドエイロ農園で栽培されたぶどうのみを使い醸造された、辛口の白ワインです。桃や杏、南国の果物やハーブを連想させる華やかな香り、すっきりとした飲み口の中にも複雑でふくよかな味わいが広がります。バイラダ地方のDOC（原産地名保護制度）の認証を受けています。



## 「オーガニック粒マスタード」

ナイキフース

フランス産有機マスタード種子使用。芳醇な香りとまろやかな酸味。サンドイッチやドレッシング、揚げ物などに、また餃子にもおすすめ。※今まで取り扱っていた粒マスタード（カナダ産有機マスタード種子使用）がメーカー中止となったため、替わりに扱います。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
ねこぶまんま	50g	689					ねこ足昆布（北海道）、鰹節（鹿児島）、白ゴマ（南米）、醸造酢（国内産）
もものドリンク	90ml×5	304					砂糖（てん菜（国産））、濃縮もも果汁（もも（国産））／酸味料（クエン酸）
有機フジワラの青汁・粉末タイプ	3g×30包	2,812					有機JASケール（愛媛県西条市産）
ポルトガルワイン ヴァルドエイロ（白）	750ml	1,671					①回目掲載 ②回目配送 飲み頃温度：10-12度・ぶどう品種：アrinto、ピカル、シャルドネ他
オーガニック粒マスタード	90g	468					有機マスタード種子（フランス産）、有機りんご酢、食塩



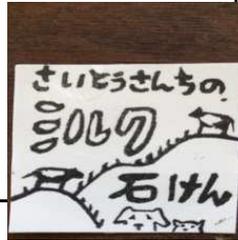
# 高知のいろいろな！

## 山の石けん屋西熊家 山の手づくり石けん山地酪農牛乳を使った 「さいとうさんちのミルク石けん」 (高知県香美市)

「ちょっと不便」で豊かな山の日々の暮らしの中で、知恵を絞り生まれた手作り石けん。山の恵みを存分に生かしたちょっと個性的な一品です。一度使うともう手放せないというリピーターもいるというほどの人気の品です。

おなじみ斎藤牧場の山地酪農牛乳を使った牛乳石鹸は香料無添加・しっとり感あふれる石鹸です。また今回は、小豆、ぬかとこの季節に西熊さんおすすめ石けんも企画しました。

※この石けんは、「薬事法」で許可された化粧石けんではありません。品目としては「日用品、雑貨」での販売となります。石けんの御使用に際しましては、使用素材をご確認頂いたうえで、自己責任においてなされますようお願いいたします。

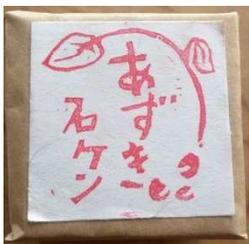


### 西熊さんより

一般に売られている「牛乳石鹸」実は牛乳は入って無いんですよ。外国では、山羊のミルク石けんなんかは昔からあるのに、なぜ本当の牛乳石鹸すら、日本には無いのかな？と、実は数年前に一度、違う牧場に見学に行ったのですが、外国製の飼料を食べ、狭い空間に暮らす牛を見て、創作意欲はすっかり萎んでしまいました。

月日は流れ、斎藤牧場を訪問する機会を得まして、何うと…あら別世界！牛は自由に野山を歩き回り、青々とした草を美味しそうに食べていました。ここの牛乳で石鹸をぜひ作ってみたい！と、意欲は再燃(笑)出来上がったせっけんは、ミルクキーな香りのしっとり感あふれる石けんとなりました。香料無添加で、シンプルな石けんです。青空の下、青々とした牧草をもりもり食べて気持ち良さげな牛さん達の生命力を感じていただける石けんです。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
さいとうさんちのミルク石けん	95g	650					成分:純石鹸(脂肪酸ナトリウム) 原材料:オリーブ油、ココナッツ油、パーム油、山地酪農牛乳、冷泉、苛性ソーダ



手作りの小豆パウダーがクレイの役割を。ローズマリーが香ります。



昔なつかしの、ぬかせっけん。ぬかはもちろん無農薬。

小豆石けん	95g	600					原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、あずきパウダー、冷泉、苛性ソーダ 精油類:ローズマリー
ぬか石けん	95g	600					原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、ひまし油、冷泉、苛性ソーダ ※ぬかアレルギーの方はご使用をお控え下さい。

## あおぞら蒼空舎の自然素材の入浴剤

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。

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)



# 高知いろいろな!



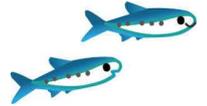
## Bar à Boucherie 松原ミート(高知市)

### charcuterie(ハムやレバーペースト等食肉加工品全般のこと)

牛、豚、鶏と素材に適した調理法でうま味を最大限引き出す人気の肉料理店、松原ミートさん自家製のペースト類の瓶詰です。くせのない味わいで、お子さんにも食べやすい味。スライスしてカリッと焼いたバゲットに塗ったり、サンドイッチにしても美味しいですよ。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
四万十鶏のレバーペースト	75g	500	① 目 掲 載	② 目 掲 載	③ 目 掲 載	④ 目 掲 載	乳製品を使わず豚脂をブレンドしたあっさりとした味わいで、質の良いレバー本来の風味を生かしています。原材料：鶏レバー(四万十鶏・高知県)、玉ねぎ(国産)、豚脂(高知県)、食塩(ヒマラヤ岩塩)、香辛料
フロマージュドテッド	75g	500					豚の頭を丸ごと使った煮こごりです。ゼラチン質の食感と旨みのバランスが絶妙。マスタードを効かせています。原材料：豚肉(高知県)、マスタード、玉ねぎ(国産)、食塩(ヒマラヤ岩塩)、にんにく(国産)
今帰仁アグー豚のリエット	75g	570					豚肉のペーストです。時間をかけてじっくり火を通し、ミキサーを使わず木べらでつぶす伝統的な製法。脂とのバランスよくなめらかな食感。原材料：豚肉(今帰仁アグー・沖縄県)、豚脂(沖縄または高知県)、食塩(ヒマラヤ岩塩)、香辛料

## 宇佐もん工房 獲れたて鯖の醤油漬け丼 好評です!



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。

獲れたてサバの醤油漬け丼	60g×2	500	② 目 掲 載  ③ 目 掲 載	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のぶっかけ漬け丼	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		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
一本釣りうるめいわしのオイルサーディン	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
一本釣りうるめいわしのトマトサーディン	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
一本釣りうるめいわしのサラダサーディン	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

## 骨太でキレの良い辛口「永田農法純米酒」司牡丹酒造

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

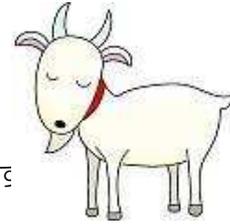




# 高知もものいろいろ!

## 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



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	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)

## ANDY

素材を生かしたシンプルで素朴なお菓子作りがモットーのANDYさん。  
玄米粉を使ったクッキーはざくざくとした食感が人気です。

玄米粉クッキー (プレーン)	18個	396	③ 回目掲載 ④ 回目配送	ひとつちサイズでかわいいお魚の形です。カリカリ食感。 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）、自然塩（高知県産）
黒糖クッキー	12個	396		黒糖の素朴な味わいをお楽しみください。 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：玄米粉（高知県産）、小麦粉（九州産）、なたね油、粗糖（喜界島）、生姜（高知県産）、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。ほんのりコーヒー味。 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）

## 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	備考
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	5個	264	④回目掲載7月 ①回目配送				小麦粉、全粒粉（農薬・化学肥料不使用・九州、高知産）、てん菜糖、国産菜種油、チアシード、天塩

## 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）
-------	-----	-----	--	--	--	--	-----------------

# 好評企画

今回は9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ほしいといひます。

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。

③回目注文書掲載

④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え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



# 美味しいもの いろいろ！



②回目注文書掲載 ③回目配送

健康フーズの加工品類の特集です。次回は9月に企画予定。  
どうぞこの機会をお見逃しなく。

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)
果汁たっぷりゼリー ぶどう	26g×8	284	果汁50%。こ んにゃくと寒天 でくちどけの良 いゼリー。 (ゼリー類はす べて片山食品)	ぶどう果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
果汁たっぷりゼリー りんご		284		りんご果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
果汁たっぷりゼリー みかん		284		みかん果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
果汁たっぷりゼリー 白桃		284		白桃果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
まるごとゆずゼリー	22g×8	284		ゆず果汁10%。ゆずの香りがさわやかでなめらかなゼリー。原材料：ビート糖(北海道産)、ゆず果汁(国内産)、寒天、こんにゃく粉、さんごカルシウム
まるごと マンゴーゼリー		284		マンゴー果肉をたっぷり使ったゼリーです。原材料：マンゴー果肉(インド)、ビート糖(北海道産)、寒天、こんにゃく、レモン果汁(イスラエル産)
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)
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原材料：魚肉(たら[北海道産]、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 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	324		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
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)
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、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で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。
きらず揚げ 黒糖	160g	324		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)
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)
納豆ふりかけ	30g	324		フリーズドライ加工したひきわり納豆を使用し、じっくりと炊き上げた生醤油や砂糖などで味付けしたふりかけ。 原材料：納豆、でんぷん、乾のり、ごま、砂糖、塩、本醸造醤油、あらね、酵母エキス、発酵調味料、本みりん、果糖、抹茶、かたくちいわし、えび、鯉、魚介エキス、粉末醤油、黒糖蜜、デキストリン、昆布、椎茸、あご

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！

# 6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

《ライフプローション》

人気の庄分酢シリーズの美味酢、万能くろ酢たれはらっきょう漬けにもおすすめです！

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

## ②回目注文書掲載 ③回目配送

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

食材を入れておくだけで鮮度保持、栄養保持効果！毎回、好評です。

《ホワイトマックス》鮮度保持容器、エンバランス加工繊維製品

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

## ③回目注文書掲載 ④回目配送

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

《馬路村農協》高知県産魚梁瀬杉

会員価格：チラシ価格+消費税

※チラシの価格は税抜き価格です。

## ④回目注文書掲載 7月①回目配送

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

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）

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、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スプレー500ml 771円、クリーンシュッシュ詰替用1L 962円

### 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
P46	ミニ柿ピー（サンコー）	容量	14g×5	11g×5
P45	北海道鮭とば（ノースカラス）	容量	52g	42g
P45	北海道皮つきささいか	容量・価格	50g・693円	40g・563円
未掲載	北海道ホタテ貝ひも（ノースカラス）	容量・価格	35g・329円	50g・563円
メーカー終了	オーガニックアイスコーヒー・無糖（むそう）、かき氷シロップみかん（ムソー）			
メーカー休止	有機大豆・凍み豆腐さいの目（ムソー）、にがり高野豆腐（ムソー）←代替品として国内産特別栽培大豆使用のものを扱います。			

※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。