

# 季節のとおき

- ◀P2~3▶山楽「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」、谷川さんの「直送野菜セット」、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、くまもと有機、大阪愛農
- ◀P4▶岡久園「おかキウレド」、井上清澄さん「温州みかん」、竹嶋有機農園「紅玉」「ジョナゴールド」
- ◀P5~7▶11月の新共同購入品
- ◀P8~11▶高知のいいもの  
 「夢産地とさやま開発公社の土佐山野菜のピクルスetc」、  
 「生活学舎桃土 フラックベリージャムetc」  
 「風車の丘あけぼののチップス&クラッカー」、  
 「高知こどもの図書館 2020年オリジナルカレンダー」  
 「自然食品の店大地のクッキー」、「宇佐もん工房 一本釣りうるめいわし」、  
 「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」
- ◀P12▶11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**

# 11 2019

E-mail: [k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp](mailto:k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp)

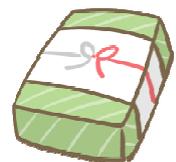
ホームページ: <http://tuchitoinochi.justhpbps.jp/>

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	11/3 <sup>4</sup> 上弦		5	6	7	8	9
②回目 配送	10	11	12○ 満月	13	14	15	16
③回目 配送 予約米配送	17 11月のイベント	18	19	20☾ 下弦	21	22	23
④回目 配送	24	25	26	27● 新月	28	29	30

お歳暮のカタログをお配りしています。高知のいいものもたくさん掲載しています。お世話になった方への贈り物はぜひ土といのちでお選びください！ムソーのカタログは手配でき次第お届けします。



※宅配会員さんには11/18(月)に12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。



## 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
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)	555				ホウレンソウ、シュンギク、ダイコン、ニンジン葉、サツマイモなどの中から3種類	無・無
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 (8品目前後)	1,363円+送料 (常温便・高知県内500円) クール便で発送する場合があります。(+215円)				里芋、さつまいも、新生姜、甘長ししとう、ニラ、栗、レモン、きゅうり、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。

谷川徹さん (梶原町)	直送 野菜セット	1セット (6品目以上)	1,363円+送料704円(常温便・高知県内)				さつまいも、里芋、玉ねぎ、じゃがいも、ミニ大根、ペコロス、大根葉、小松菜、リーフレタス、ルッコラ、にら、イタリアンパセリ、青柚子、柚子、バラにんにく などの中から、6種類以上	無・無
	直送 平飼卵6個入り 野菜セット	1セット +卵6個	1,661円+送料704円(常温便・高知県内)					無・無

天候や虫の害などの理由で野菜の成長が芳しくない場合には欠品となる可能性もあります。また、卵入りのセットは数に限りがあり、季節により変動もありますので、卵入りのセットをご注文いただいても卵のご用意ができないこともあります。

### 谷川さんの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：基本的に配送日の翌日(例：火曜日配送の方は、水曜日)午前中。  
着日・時間の指定が出来ますので、注文書にご記入ください。

◎野菜にアレルギーがある方に限り、食べられない野菜を除くことが出来ます。また、ハーブ類(香りもの)は苦手な場合には除くことが出来ます。注文書備考欄にご記入ください。

◎野菜の生育状況によってお届けできないことがあります。その場合は、生産者より連絡がはります。  
生産者連絡先・・・電話番号：0889-67-0383(電話・FAX兼用)・メールinfo@meimichi.com  
※参考までに(2セットの場合：120サイズ常温便 送料が高知県内781円高知県外の送料は別途となります。

## 野菜単品 (高知県内)

井上正雄 (南国市)	生姜	100g	199				品種：自家種	有機 J A S
	田芋	300g	265				品種：自家種	
	さつまいも	500g	331				品種：金時	
	枝豆	150g	318				品種：福豊	
	サニーレタス	1個	225				品種：レッドファイヤー	
	にら	100g	172				品種：自家種	
	じゃがいも	400g	238				品種：出島	
	人参	300g	212				品種：黒田五寸	

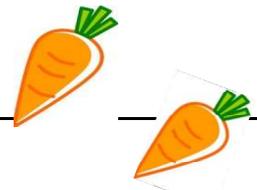
表内[表示]の内容 「有機JAS」:有機JAS規格の認証を得ているもの(極力使用は避けるが、許可された農薬を使用した場合は表示する)。

「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。

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)	玉ねぎ	850g	397					品種：ターザン・もみじ3号	
	玉ねぎ (小玉ちゃん)	400g前後	238						
	ニンニク (バラ)	60g	212					品種：平戸・嘉定種 (自家種)	
	新生姜	150g	274					品種：土佐一 (自家種)	
	新生姜 (お徳用)	450g	699						
	サトイモ	500g前後	408					品種：セレバス (自家種)	
山楽 (土佐町)	小かぶ	200g	225					品種：みやまこかぶ	無・無
	さつまいも	300g	212					品種：紅あずま (自家種)	
	にんにく (バラ)	50g	132					自家種	
	乾燥パスタセット (ミニトマトとタマネギ)	2人前	596					自家製の乾燥野菜を使ったペペロンチーノの具材セット (玉ねぎ、ミニトマト、ニンニク、バジル、鷹の爪)。パスタ・調味料は入っていません。	
	乾燥パスタセット (ナスとタマネギ)	2人前	596					自家製の乾燥野菜を使ったペペロンチーノの具材セット (たまねぎ、ナス、ニンニク、バジル、鷹の爪)。パスタ・調味料は入っていません。	
	野菜たっぷり乾燥みそ汁の具	10g	397					自家製のタマネギまたはダイコン、ニンジン、原木シイタケ、ネギ、ホウレンソウ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。	
夢産地とさやま開発 高知市)	生姜	100g	229					複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	
	かぼちゃ	500g	215						
	ニラ	100g	143						
	ゆず	1個	100						
かざぐるま	さつまいも	1kg	503					品種：土佐紅金時	
		500g	252						
	ゆず	3個	265						
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。	
くまもと有機の会	れんこん	500g	488	翌々週 配送品				熊本県産	
大阪愛農	にんじん	500g前後	57円 /100g					北海道産・有機栽培	有機 J A S
	じゃがいも	1kg前後	46円 /100g					北海道産・有機栽培 品種：男爵、とうや、にしあかり (品種は選べません)	



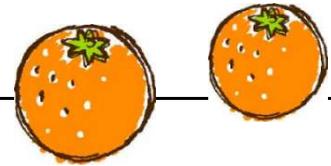
## 珍しい赤い果肉のキウイ 岡久園（愛媛県宇和島市）おかキウレッド



糖度が18～20度（一般的なキウイは10～13度くらい）と、甘味が強いのが特徴です。  
一般的なキウイに含まれる、口の中でピリピリする酵素がないため、キウイが苦手な人でも食べやすい。  
「農薬」「化学肥料」「除草剤」「ホルモン剤」などは使用せず、微生物を培養したミネラル液や  
備長炭の粉や海水など、環境や人体に影響のない安全な物しか使用していません。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
おかキウレッド	500g前後 (9個位) 量り売り	155 /100g					岡久園（愛媛県宇和島市） 農薬・化学肥料不使用	無・無

## 井上清澄さんの温州みかん



井上清澄 (土佐市)	温州みかん	1kg	371					無・無
		2kg	675					

## 竹嶋有機農園のリンゴ「紅玉」「ジョナゴールド」



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、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。  
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。

※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。昨年度は不検出です。  
今年度分検査結果が出次第お知らせします。

### 竹嶋有機農園のりんごについて

竹嶋有機農園のりんごは化学肥料不使用、農薬も極力使わず、また、袋がけをしない無袋栽培をしています。袋がけをする有袋栽培に比べ、色づきは劣るものの、太陽光を浴びて育つため、糖度が増すとされています。

お届けするりんごは「Aランク」のものをお届けしています。内部に及ぶほどではありませんが、数ミリ程度の枝葉の擦れ傷、斑点などがついている場合がありますので、予めご了承ください。

※贈答用にご利用いただく場合は、「特選品」もご用意できますので、ご相談ください。

紅玉	4.5kg箱入り	4,529	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	8,272			

「ジョナゴールド」はゴールデンデリシャスと紅玉の交配種。やや酸味が強いものの甘味も十分で、コクのあるまろやかな酸味が楽しめます。

ジョナゴールド	2.5kg程度 (バラ)	2,300	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
	5kg箱入り	4,529			
	10kg箱入り	8,272			

# 11月の新共同購入品

## 富貴の鍋野菜濃縮タイプに新しい味が出ました！

「ごま鍋の素」、「カレー鍋の素」、「豆乳鍋の素」、「キムチ鍋の素」富貴食研

素材の美味しさをそのまま！いろんな味を楽しめる  
こだわり鍋の素に新しい味が4種類加わりました。  
食べきりやすい2~3人前。濃縮タイプです。1袋に  
対し水300ccで薄めてお使いください。（お好みで  
加減してください）

「塩レモン鍋の素」、「麻婆鍋の素」も人気です。



## 「北海道あん玉」 ノースカラース

こし餡に、粒の大きなあずき甘納豆を加え、職人が一  
つひとつ丁寧に作りました。あっさりとした甘さの中  
にも小豆の風味はしっかりと残っており、  
一口で北海道の優しい甘さが口の中に広がります。  
「ほっと一息つきたい。」  
そんな時にぜひお召し上がりください。



## 「純国産ビスケット」 ノースカラース

膨張剤・ショートニング・乳化剤不使用の無添加ビス  
ケットです。  
サクサクした食感と素材の味を楽しめる優しい味わいが  
特徴です。  
袋を開くと25種類の可愛い動物達が待っています♪  
袋はチャック付なので  
もち運びにも便利。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
ごま鍋の素	2~3人前 (150g)	331					だし(そうだかつお節、しいたけ、昆布)、豆乳(大豆:遺伝子組換えでない)、もち米飴、練りごま、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ、なたね油、食塩、米みそ、ごま、ごま油、でん粉、いわしエキス、しょうが、オニオンエキス、唐辛子
豆乳鍋の素		331					豆乳(大豆:遺伝子組換えでない)、だし(そうだかつお節、しいたけ、昆布)、鶏がらスープ、もち米飴、砂糖、なたね油、食塩、しょうゆ(小麦を含む)、昆布エキス、でん粉、しょうが
カレー鍋の素		331					もち米飴(米:国内産)、豆乳(大豆:遺伝子組み換えでない)、しょうゆ、なたね油、砂糖、かつおだし、鶏がらスープ、カレー粉、野菜エキス(たまねぎ、にんじん、トマト)、食塩、でん粉、チャツネ(りんごを含む)
キムチ鍋の素		331					もち米飴(米:国内産)、米みそ、豆乳(大豆:遺伝子組み換えでない)、しょうゆ、かつおだし、昆布エキス、食塩、みりん、ごま油、でん粉、にんにく、煮干エキス、いわしエキス、コチュジャン、キムチ、唐辛子
北海道あん玉	7個	426					生餡(北海道産小豆餡)、水あめ、砂糖、小豆甘納豆(北海道産)、寒梅粉(米を含む)、還元水あめ
純国産ビスケット	120g	246					小麦粉(小麦(北海道産))、てんさい糖(てん菜(北海道産・遺伝子組み換えでない))、こめ油(米(国産))、脱脂粉乳(生乳(北海道産))、食塩(国内製造)、酵母(国内製造)

# 11月の新共同購入品

## 「OGフルーツ&ナッツバー・メープル」 おそう商事

栄養成分の凝縮されたドライフルーツや美容食としても注目されているナッツ類をぎゅっと詰め込み、アガベシロップと玄米水飴で自然な甘みをつけたバーです。  
カナダ先住民の活力の源、メープルシロップ。まるやかな甘みと芳醇な香りがくせになる一本です。  
「ザクロ」、「アーモンド」味も好評です



## 信州のりんご、たっぴり

### 「口福広場・信州りんごまん(冷凍)」美勢商事

角切りりんごをじっくり煮詰めた餡と、すりおろしりんごを加えたほんのりピンク色の皮の組み合わせが絶妙です。シナモンが豊かに香る素材の味を生かしたシンプルで優しい味付けは、まるで甘酸っぱいアップルパイのようです。



## 有機玄米 珈琲感覚飲料

### 「リカフェ」フジワラ化学

珈琲感覚の香ばしくて、体に優しいノンカフェイン飲料です。からだの内側から温めてくれるので、冷え性の方にもおすすめです。  
分包1包を湯または冷水などに溶かして、珈琲感覚でお召し上がりください。また牛乳や豆乳に溶かしたり、生姜や黒糖などを入れても美味しくお召し上がりいただけます。

サンプル付きチラシをお配りしています。ぜひお試しください！



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
OGフルーツ&ナッツバー・メープル	1本 (42g)	282					有機ピーナツ、有機レーズン加工品（有機レーズン、有機ひまわり油）、有機アガベシロップ、有機アプリコット加工品（有機アプリコット、有機米粉）、有機玄米パフ、有機胡麻、有機ひまわりの種、有機玄米水飴、有機アーモンド、有機メープルシロップ、有機ひまわり油、食塩、寒天/メープル香料、バニラ香料
口福広場・信州りんごまん	4個	616					皮〔小麦粉（小麦（国産））、りんごペースト（りんご（長野県産））、砂糖、牛乳、ラード、イースト、食塩〕、りんご（長野県産）、砂糖、シナモン、打ち粉〔小麦粉（小麦（国産））〕/膨張剤（ベーキングパウダー・アルミフリー）、ヘニコウジ色素
有機リカフェ・ボックス	2g×36包	3,196					有機玄米（国内産）

# 11月の新共同購入品

9月にチラシで紹介して好評でした

「リックさんのメープルシロップゴールドテン(デリケートテイスト)」「リックさんのメープルシュガー」

第3世界ショップ

カナダ、ケベック州にあるリックさんのメープル林で採れたサトウカエデの樹液のみでつくられたメープルシロップ&メープルシュガーです。他ではあまり見かけない、生産者の「顔の見える」メープルシロップ製品です。

## リックさんのメープルシロップ

海外の有機認証を取得した、カナダ・ケベック州産のメープルシロップです。ゴールドテン(デリケートテイスト)は、4段階あるメープルシロップの等級のうち一番高い等級で、生産量割合がメープルシロップ全生産量の5~15%と、大変希少です。

非常に繊細な味わい、上品な甘さで、他の素材の風味をそこないません。



## リックさんのメープルシュガー

海外の有機認証を取得した、カナダ・ケベック州産のメープルシュガーです。着色料など添加物は使用せず、原材料はメープルシロップのみで作られています。

非常に上品でまろやか、かつ深みとコクのある甘さと、メープルらしい芳醇な香りが特徴です。溶けやすく様々な料理に活用できる、細かいパウダー状です。



## 有機原料から作られたミントドロップ 「オーガニックドロップ ミント」 アスフレンド

1粒で清涼感が口いっぱいに広がり、リフレッシュに最適♪市販のミントタブレットは人工甘味料など、添加物がたくさん入ったものばかりですが、こちらの品は有機原料使用で安心してお召し上がりいただけます。爽やかなミントの風味で、眠気覚ましやお口直しにおススメです。コンパクトケース入りなので、手軽に持ち運びできます。



## 有機原料から作られたコーヒードロップ 「オーガニックドロップ コーヒー」 アスフレンド

コーヒーのほろ苦さと甘みが楽しみ、リフレッシュに最適なドロップです♪香料は使わず、コーヒーエキスで味をつけているので、コーヒーそのものの味わいが楽しめます。コンパクトケース入りなので、手軽に持ち運びできます。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
リックさんのメープルシロップ ゴールドテン	330g	1,295	④回目掲載 12月①回目 配送				メープルシロップ
リックさんのメープルシュガー	125g	922					メープルシロップ
OGドロップ ミント	11g	293					有機砂糖(スペイン)、有機グルコースシロップ(小麦を含む)/香料
OGドロップ コーヒー	11g	293					有機砂糖、有機コーヒーエキス、有機グルコースシロップ(小麦を含む)



# 高知のいろいろな！

## 産地とさやま開発公社の農産加工品

鏡川の源流土佐山より、味はもちろん、おしゃれなパッケージは贈り物にも最適です。

ピクルスで使用されている原材料は、高知県内や土佐山で作られているものばかりです。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
土佐山野菜 緑のピクルス (四方竹)	190g	816					土佐山の名物である四方竹の筍で作ったピクルスです。 原材料：筍（高知市土佐山産）、漬け原材料（醸造酢、砂糖（てんさい（北海道産））、塩、ローリエ、唐辛子、黒こしょう）
生姜の醤油漬	100g	816					土佐山産の有機生姜を醤油で煮込んで漬けた、生姜の醤油漬。無添加で作っており、真ん中には保存用に大きな梅干しが入っています。ご飯のお供にパッチリの生姜の醤油漬いかがですか。 原材料：有機生姜（高知市土佐山産）、醤油、梅干し果肉、ゆず果汁、はちみつ、グラニュー糖
土佐山野菜 ダイス・ピクルス	200g	919					色とりどりの野菜をダイス状にカットしてつけてあるので、サラダなどに混ぜ合わせたり、魚のムニエルなどに添えたり、とても使いやすい。 原材料：大根（高知県産）、きゅうり、人参、筍、パプリカ、漬け原材料（醸造酢、砂糖（てんさい（北海道産））、塩、ローリエ、唐辛子、白こしょう、バジル、セイジ）

手作業で丁寧に仕上げたマーマレードは、トーストやクラッカー、ヨーグルトの上に乗せるのは勿論、デザートソースとしてもご利用できます。



土佐山果実 ゆずマーマレード	140g	714					土佐山名物である栽培期間中農薬不使用のゆずで作った香りのよい、マーマレードです。 原材料：ゆず皮、砂糖（てんさい（北海道産））（国内製造）、果実酒、ゆず果汁、ブランデー
土佐山果実 小夏マーマレード	140g	714					小夏のさわやかな味と香りが生きたマーマレード。皮も細かくピューレ状になっているので、食べやすいです。 原材料：小夏皮（高知県産）、砂糖（てんさい（北海道産））、果実酒、ぶしゅかん果汁、ブランデー

土佐山産の栽培期間中農薬不使用ゆずを絞ったゆず酢。醤油と出汁とゆず酢でゆずポンや、植物性オイルとバルサミコ酢とゆず酢と塩でドレッシングなど、料理に1アクセント加えられる調味料です。紅茶、炭酸飲料水、焼酎などに入れることで、ゆずの爽やかな香りを楽しめます。夏には氷をたくさん入れたゆずネード、冬にはHOTゆずネードもオススメです。

土佐山果実 山育ち柚子果汁	300ml	1,225					原材料：ゆず果汁100%（高知市土佐山産）
---------------	-------	-------	--	--	--	--	-----------------------





# 高知のいろいろな!

## 季節限定のブラックベリージャムが新登場!

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。

「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。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
ブラックベリージャム	100g	346					柔らかな酸味と赤紫の色が鮮やかな、ジャムというよりはフルーツソースです。ヨーグルトなどに最適です。山の畑でみどりの風に見守られ蝶や蜂、虫たちに育てられています。自家製の堆肥や有機肥料のみを施肥しています。 ブラックベリー（農薬不使用自家栽培）、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）
ジンジャージャム	100g	346					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・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。 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	346					「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。 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	346					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。 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	267					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、辛みが特徴。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）

## 風車の丘 あけぼの(社会福祉法人 土佐あけぼの会)のチップス&クラッカー

●土佐あけぼの会：利用者が仕事や地域活動を通して自立した就労生活ができるように支援していく障害福祉サービス事業所。クッキーでおなじみ野いちごの場所とも同じグループです。

地元の生産者の野菜をいんだんに使うなど、材料にこだわったチップス、クラッカー。素材の風味が生きているので、ついつい手が伸びます。

ニラチップス	30g	234	② 目 掲 載	ニラの風味がよく効いたおつまみにピッタリのチップス。 原材料：国産じゃがいも、片栗粉（北海道）、ニラ（高知県香南市）、ごま油、種子島洗糖、塩	
さつまいもチップス	30g	234		皮つきのさつまいもを使用した香ばしいチップス。 原材料：さつまいも（高知県）、片栗粉（北海道）、種子島洗糖、なたね油、塩	
むらさきいもチップス	30g	234		アントシアニンたっぷりの濃い紫色。上品な甘さのチップス。 原材料：紫いも（高知県香南市）、片栗粉（北海道）、種子島洗糖、なたね油、塩	
人参チップス	30g	234		人参嫌いのお子さんにもおいしく食べていただけるチップス。 原材料：人参（高知県）、片栗粉（北海道）、種子島洗糖、なたね油、塩	
パリポリ玉ねぎとブラックペッパークラッカー	35g	234		③ 目 配 送	焦がした玉ねぎの香ばしさとピリ辛ペッパーが効いたおとなの味。 原材料：小麦粉（オーストラリア）、全粒粉（岩手県）、なたね油、玉ねぎ（高知県）、ブラックペッパー、塩、ベーキングパウダー（アルミフリー）
パリポリおじゃこと梅しそクラッカー	35g	234			土佐沖のおじゃこを丸ごと砕いて練りこんだ和風味。 原材料：小麦粉（岩手県）、なたね油、しそ（高知県）、じゃこ（高知県）、梅（高知県）、塩、ベーキングパウダー（アルミフリー）
カリッとトマトとバジルクラッカー	35g	234			高知の濃い味トマトを生バジルとオリーブオイルで閉じ込めました。原材料：小麦粉（北海道）、トマト（高知県）、オリーブオイル、種子島洗糖、バジル（高知県）、ベーキングパウダー（アルミフリー）



# 高知&徳島のいもものいろいろ！

## 高知こどもの図書館

### 2020年 オリジナルカレンダー

高知こどもの図書館20周年を迎える2020年。

「おめでとう」をテーマに、高知にゆかりのある絵本作家やイラストレーターなど12名の方(下記参照)にご協力いただいて、にぎやかなカレンダーに仕上がりました。

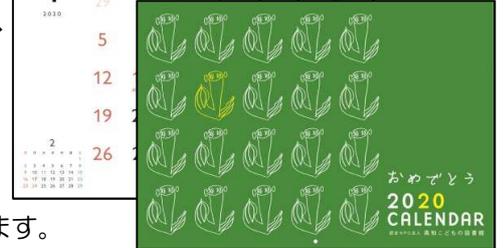
■絵のご協力をくださった12名の方(50音順)

asakozirusiさん、いのうえさとこさん、織田信生さん、甲藤征史さん、柴田ケイコさん、田島征三さん、田島征彦さん、なかひらじゅんごさん、西村繁男さん、檜垣文乃さん、松林誠さん、三本桂子さん

ご自宅用はもちろん、贈り物としてもオススメのカレンダーを、ぜひどうぞ。

※売上金は認定NPO法人高知こどもの図書館の活動に役立てられます。

子どもたちの読書環境を整える活動へのご支援・ご協力を宜しくお願い致します。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
高知こどもの図書館 オリジナルカレンダー	1部	1,000					14枚/サイズ：36.4×25.7cm（使用時）/日曜日始まり

## 宇佐もん工房 サバの醤油漬け丼、うるめいわしのぶっかけ漬け丼、美味しくて手軽と人気です！



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	510	① 回目掲載 ② 回目配送	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	510		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	330		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のカルパッチョ	50g	285		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ティン	100g	441		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ティン	100g	441		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
一本釣りうるめいわしのサラダサーティン	100g	441		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



# 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	備考
農薬使用なし小麦のクッキー カシューナッツ	5個	269	②回目掲載 ③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
バナナココナッツクッキー	6個	378	④回目掲載 12月①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）

## あおぞら蒼空舎 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。



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。よもぎ湯は血流を良くし冷え性の改善やデトックス効果が、びわ湯やどくだみ湯は肌トラブルにも効くと言われています。

※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)	235					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	695					よもぎ（春野産・農薬不使用）
びわ湯	10P	695					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	695					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)	1,311					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
---------	---------------	-------	--	--	--	--	---

注文書と一緒に届ける  
カラーチラシをご  
覧ください！

# 11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

《株式会社 ハート》  
オーガニックコットン生地の秋冬寝具が大特価  
会員価格：チラシ価格（税込）

## ②回目注文書掲載 ③回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

今年も残すところあと2か月。そろそろカレンダー、手帳の準備はいかがですか？

### 《ヘルシーメイト本コミ企画》

①2020年カレンダー&手帳 5人分の予定が書き込める「ファミリースケジュール」、潮と月の満ち欠けが一目でわかる「タイド（潮汐）カレンダー」、人気の「歳時記カレンダー」他、手帳や、楽しく学べるかるたなどいろいろあります。

②現代書林 家族みんなの健康を守るおすすめの本

いずれも会員価格：チラシ価格（税込）

## ③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

《ライブコットン》  
シルク&コットン二重織レッグウォーマー、無蛍光綿肌着etc.  
会員価格：チラシ本体価格（税込）の2%引き

## ④回目注文書掲載 12月①回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

《山織》オーガニックコットン千亀利（ちぎり）織毛布、キャメル靴下etc.  
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

《ゼンケン》ヘアドライヤー  
会員価格：14,960円（税込チラシ価格の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。

### 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	鉄火みそ（豆味噌）	包材	瓶	袋（ブラ）
メーカー製造中止	あおさのりスープ（ウメケン）、有機きざみ高菜漬、高菜漬、玄米とじゃがいものポタージュ（富貴）			
取り扱い中止品	有機ゆず唐辛子HOTソース・有機レモン唐辛子HOTソース（光食品）、アーモンドキャラメル・珈琲キャラメル・ミルクキャラメル（サンコー）			

\*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。