

# 季節のとおき

◀P2~4▶ 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、あおぞら蒼空舎  
井上清澄さん、井上正弘さん「温州みかん」、くまもと有機  
竹嶋有機農園「紅玉」「サンふじ」

◀P5~6▶ 12月の新共同購入品

◀P7~9▶ 高知のいいもの

「高知カンパニユフルフリー TOSACO」、「司牡丹酒造 永田農法純米酒」  
「宇佐もん工房 一本釣りうるめいわし」、「夢産地とさやま開発公社のピクルス」、  
「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」

◀P10▶ クリスマス特集

◀P11▶ お正月の準備も忘れずに！

◀P12▶ 12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**

# 12 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	1	2	3	4 上弦	5	6	7 12月の イベント
②回目 配送	8	9	10	11	12 満月	13	14
③回目 配送 予約米配送	15	16	17	18	19 下弦	20	21
④回目 配送	22	23 事務所 お休み	24	25 火曜会員さん 配送日	26 水曜会員さん 配送日	27 木曜会員さん 配送日	28 ◀冬季休業▶
2020年 1月 ①回目	29	30	31	1/1	2	3	4
◀ 冬季休業 (配送、事務所お休みです) ▶							

今年も残すところあと一か月ですね。今月はクリスマス、お正月食材もいろいろ取り揃えています。ぜひご注文ください。



また、④回目は、配送日が一日ずつ後にずれますので、ご注意ください。

火曜会員→12/25(水)、  
水曜会員→12/26(木)  
木曜会員→12/27(金)

※宅配会員さんには12/9(月)に1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 (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)					小松菜、大根、水菜、青梗菜、サツマイモ、紫芋、ニラ、里芋、カボチャ、かぶ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)	ミニ白菜	1玉	265					品種：おきにいり	有機JAS
	大根	1本	212					品種：あやめ娘、東山、冬職人	
	人参	300g	212					品種：向陽2号、黒田5寸金時	
	ねぎ	120g	199					品種：自家種	
	葉にんにく	130g	199					品種：自家種	
	ほうれん草	150g	212					品種：法王、すくすく	
	小松菜	150g	205					品種：ななみ、ひとみ	
	水菜	130g	199					品種：サラダ水菜	
	レタス	1玉	252					品種：シスコ	
	サニーレタス	1個	212					品種：レッドファイヤー	
	田芋	300g	265					品種：自家種	
	生姜	100g	199					品種：自家種	
	じゃがいも	400g	238					品種：出島	
	金時人参	200g	265					品種：本紅	
	菊菜	120g	205					品種：中葉	

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。

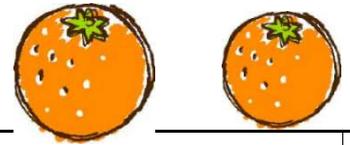
品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示	
わたなべ農園 (香美市)	玉ねぎ	850g	397					品種：ターザン・もみじ3号	無・無	
	玉ねぎ (小玉ちゃん)	400g前後	238							
	ニンニク (バラ)	60g	212					品種：平戸・嘉定種 (自家種)		
	新生姜	150g	274					品種：土佐一 (自家種)		
	新生姜 (お徳用)	450g	699							
	サトイモ	500g前後	408					品種：セレバス (自家種)		
	大根	1本	265					品種：くらま/耐病総太り		
	人参	350g	225					品種：ひとみ/アロマレッド/ちはま		
	人参 (ジュース用)	700g	331							
山楽 (土佐町)	乾燥パスタセット (ミニトマトとタマネギ)	2人前	530					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。	無・無	
	乾燥パスタセット (ナスとタマネギ)	2人前	530					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、ハ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。		
	棚田もち米 (天日干し)	3合	580					棚田で育ち、天日で干したもち米です。家庭用餅つき機でも作れる3合サイズです。みそ汁の具セット (別売) を具材に入れ、炊飯器で炊ける簡単おこわとしても楽しめます。品種はサイワイモチ。		
	お赤飯セット	330g (米2合用)	530					棚田で育ち、天日で干したもち米と小豆が入ったお赤飯セットです。もち米はサイワイモチ、小豆は自家採種。小豆30g、米2合 (300g)		小豆、黒豆 (除1無)、
	黒豆ごはんセット	330g (米2合用)	530					棚田で育ち、天日で干したお米と黒豆が入った黒豆ごはんセットです。お米は、ヒノヒカリに少量のサイワイモチをブレンド。黒豆は自家採種。黒豆30g、米2合 (300g)		
夢産地とさやま開発公社 (高知市)	新生姜	100g	229					複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	JAS 有機	
	生姜	100g	229							
	さつまいも	500g	286							
	里芋	500g	358							
	万次郎かぼちゃ	250g	215							
	葉にんにく	200g	215							
	ゆず	1個	100							
かざぐるま (高知市)	さつまいも	1kg	503					品種：土佐紅金時	無・無	
		500g	252							
	ゆず	3個	265							
	カット冬瓜	700g	291					煮物サイズにカットしてあるので、そのまま煮ることができて便利です。		

豆を下煮してから、炊飯器で米と一緒に炊いてください。  
※レシピをお付けしています。

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
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。	無・無
井上正弘 (土佐市)	ぎんなん	200g	265						
あおぞら蒼空舎(高知市)	原木しいたけ	170g	265				四万十中流の大正町から切り出した原木クヌギを使い、増収剤などの薬剤を使用せず栽培しています。		

## 野菜単品(県外)

くまもと有機の会	山芋(つくね芋)	500g	444	翌々週配送品				熊本県産	有機JAS または無・無
	れんこん	500g	488					熊本県産	無・無



## 井上正弘さん、井上清澄さんの温州みかん

井上正弘 (土佐市)	温州みかん	1kg	371					有機JAS ※ハーベストオイル、ICポルドー(いずれも有機JAS認定農薬)を各1回/年ずつ使用	JAS 有機
		2kg	675						
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」「サンふじ」

※竹嶋農園では、2018年まで放射能検査を行っていましたが、竹嶋さんの判断により本年度より実施しないことになりました。

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。



紅玉	4.5kg箱入り	4,529	②回目掲載 ③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			

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。

サンふじ	2.5kg程度(バラ)	2,300	②回目掲載 ③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			

# 12月の新共同購入品

## 「大粒黒豆きなこ」 オーサワジャパン

国内産大粒黒豆100%使用。  
香ばしく、甘みがあります。  
炭火鉄窯手煎り、低速低温製粉。

安倍川餅はもちろん、ヨーグルトにかけたり、豆乳に入れて飲んでもおいしいです。

※休止中の黒豆きなこ（八幡平）は、供給が不安定なため、取り扱いを中止します。



## 「マヌカハニー MGO115/UMF6」 マヌカヘルス社

ニュージーランドに自生するマヌカの花から採れるハチミツです。マヌカの花から採蜜できる期間は1年のうちわずか6週間と短く、とても希少性の高いハチミツです。

他のハチミツにはほとんど含まれていない、MGO(食物メチルグリオキサール)という特別な天然の殺菌成分を豊富に含んでいます。毎日スプーン1~2杯を習慣にさせていただくことをお勧めします。

※MGO・UMFはそれぞれ、マヌカハニーン抗菌濃度を表記したものの。



## フランス・ノルマンディから、発酵バターで薫り高いサクサクのビスケット

### 「オーガニックバタービスケット・プレーン」

オーガニックバターの香りをふわっと感じる飽きのこないオーソドックスなビスケット。



### 「オーガニックバタービスケット・ミルクチョコレート」

オーツ麦やライスパフが入ったシリアル生地のビスケットにミルクチョコレートをコーティングしました。



### 「オーガニックバタービスケット・そば粉」 むそう商事

そば粉のホロっとした食感のやさしいビスケット。

EJ認定の有機発酵バターや有機小麦粉が使用され素材の美味しさが最大限に生かされています。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
大粒黒豆きなこ	100g	478					黒大豆（国内産）
マヌカハニー MGO115/UMF6	250g	2,974					ニュージーランド産はちみつ
オーガニックバタービスケット・プレーン	5枚×4袋	466					小麦粉、砂糖、バター、全卵粉末、食塩、脱脂粉乳/バニラ香料、膨張剤
オーガニックバタービスケット・ミルクチョコレート	4枚×3袋	466					小麦粉、ミルクチョコレート（砂糖、全粉乳、カカオバター、カカオマス）、砂糖、バター、菜種油、オーツフレーク、米パフ、コーンフレーク、脱脂粉乳、食塩、全卵粉末/膨張剤、バニラ粉末
オーガニックバタービスケット・そば粉	5枚×3袋	466					そば粉、小麦粉、砂糖、バター、全卵粉末、食塩、脱脂粉乳/膨張剤

# 12月の新共同購入品

## 手軽だけど手抜きじゃないおいしさ 「AUGA オーガニックビーツスープ」 おそう商事

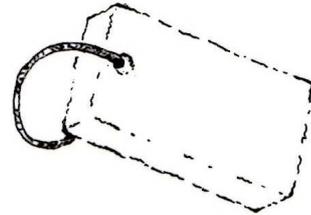
赤色のビーツ（甜菜大根）を贅沢に使った東欧の代表料理、ボルシチスープ。じゃがいもや人参などの野菜が入り、トマトの旨味で食べやすく仕上げました。  
【有機JAS認定品】

姉妹品のトマトスープ、キャロットスープ、ミネストローネ、マッシュルームスープも人気です。（④回目P3掲載）



## 人気のナチュロンスポンジにお風呂用ができました 「お風呂用スポンジ」太陽油脂

目が粗い構造なので、水切れがよく、速乾性に優れ衛生的。狭いところにも入りやすく、傷もつけない柔らか素材採用し、また耐久性も抜群で経済的です。  
ひもがついているので、つるして乾かすことができます。



## 鹿児島県大隅半島生まれのアグリコスメ ポタニカルファクトリー



### 「リップスティック シトラス&ハニー」

天然アロマの香りで唇と心をケア。

### 「リップスティック ホーリーバジル&ハニー」

農薬不使用のハーブインフューズドオイル（ハーブから成分を抽出したオイル）配合。



## 添加物ゼロのノンアルコールビール 「ヴェリタスブロイ ピュア&フリー」 パナバック

本場ドイツの伝統製法  
ビールからアルコール分を除去するという方法で、ビール本来のコク・風味・シャープなキレを実現しています。頑なまでのドイツ人気質で、水と麦芽・ホップにこだわり抜いて作り上げられました。  
原料はプレミアムモルツ、ファインホップ、天然水のみです。添加物は一切使用していません。  
・低カロリー 12kcal  
・コレステロール ゼロ



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
AUGA オーガニックビーツスープ	400g	400					有機野菜（ビーツ、じゃがいも、人参、玉ねぎ）、有機トマトペースト、有機菜種油、食塩、有機てんさい糖、有機米粉、有機香辛料（黒コショウ、パセリ）
お風呂洗いスポンジ	1個	422					軟質ポリウレタン（ひも：ポリエステル） スポンジサイズ：約46mm×73mm×152mm
リップスティック シトラス&ハニー	4.5g	881					アーモンド油、ミツロウ、ホホバ種子油、ヒマシ油、ツバキ油、カナバラ果実油、ハチミツ、タンカン果皮油、ベルガモット果皮油、ジャスミン油、セイヨウハッカ油、ユーカリ油
リップスティック ホーリーバジル&ハニー	4.5g	881					アーモンド油、ミツロウ、ホホバ種子油、ヒマシ油、ツバキ油、カナバラ果実油、ハチミツ、カミメボウキエキス
ヴェリタスブロイ	330ml	130					モルト、ホップ ※アルコール度数：0.0%



# 高知のいろいろな！

## 高知カンパニユブルワリー 高知のクラフトビール TOSACO

TOSACOを造る高知カンパニユブルワリーは、大阪府出身の瀬戸口さんが香美市土佐山田町に移住し、地域原料・地域循環・クラフト精神をポリシーに、設立したブルワリーです。ゆず、文旦、山椒、米など高知にある素材を使った、個性的でありながらも飲みやすく食事にもあわせやすいクラフトビールをつくっています。



**和醸ケルシュ**  
優しい香りと爽やかなキレ



**こめホワイトエール**  
すっきり&口当たり軽やか



**土佐IPA**  
香豊か&リッチな味わい



**ゆずパールエール**  
フルーティ&ほんのリビター

### TOSACOのこだわり



#### 地域原料

高知県には果物や穀物などビールの副原料となる食材が豊富にあります。これらを再発見し、生産者がどんな情熱を注いでいるかを知り、その想いをくみとってビールづくりを行います。



#### 地域循環

ビールを通じて地元産品のアピールや販道を創出し、地元の活性化につなげます。また、使用済みモルトを飼料として地元牧場に提供するなどして、循環型のビールづくりを目指します。



#### クラフト精神

高性能な装置に頼るのではなく、ビールづくりの物理的原理・原則を理解し、装置そのものを自ら作る姿勢を大切にしています。そして、創造性と遊び心をもってビールづくりを楽しみます。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
和醸ケルシュ	330ml	600					高知県生まれの日本酒酵母とビール酵母が、和をもって醸すビール。低温でじっくりと醸すことで、独特の吟醸香と、爽やかなキレを実現しました。 JAPAN GREAT BEER AWARDS 2019 最高賞金賞（和醸エール） ・アルコール度数5% ※米麴の使用により、酒税法上は発泡酒となります。 ・原材料：大麦麦芽、ホップ、米(高知県産)、米麴(高知県産)
こめホワイトエール	330ml	600		②			小麦モルトを土台に、精米したての高知県産のお米と、清流仁淀川のほとりで育った山椒を使用。品の良い甘さと酸味が広がるスッキリとした味わい。 JAPAN GREAT BEER AWARDS 2019 銀賞受賞 ・アルコール度数4% ・原材料：大麦麦芽、小麦麦芽、ホップ、米(高知県産)、山椒(高知県産)、コリアンダー
土佐 IPA	330ml	600			③		4種のホップと土佐文旦果皮を使用。モルティな土台に、心躍るジューシーなアロマ感と鮮やかな苦味が絶妙なバランスです。 ・アルコール度数6% ・原材料：大麦麦芽、小麦麦芽、ホップ、土佐文旦果皮(高知県産)
ゆずパールエール	330ml	600					高知県産のゆずの皮を贅沢に使用。ホップの苦味を抑えて、フルーティーさと豊かなフレーバーが残る味わいに。ビールが苦手な方や、甘いお酒が好きな方にもおすすめです。 ・アルコール度数5% ・原材料：大麦麦芽、小麦麦芽、ホップ、ゆず果皮(高知県産)

### 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
---------	---------------	-------	--	--	--	--	---





# 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

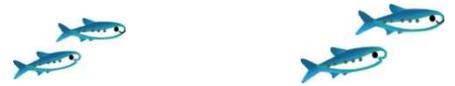
土佐山産の栽培期間中農薬不使用ゆずを絞ったゆず酢。醤油と出汁とゆず酢でゆずポンや、植物性オイルとバルサミコ酢とゆず酢と塩でドレッシングなど、料理に1アクセント加えられる調味料です。紅茶、炭酸飲料水、焼酎などに入れることで、ゆずの爽やかな香りを楽しめます。夏には氷をたくさん入れたゆずネード、冬にはHOTゆずネードもオススメです。

土佐山果実 山育ちゆず果汁	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！



## 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。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
獲れたてサバの醤油漬け丼	60g×2	510	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	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	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ディン	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	441					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

## 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のこと、サクサクと香ばしく味も抜群です。

農薬使用なし小麦のクッキー ・生姜	5個	269	② ③ ④	小麦粉、全粒粉（農薬・化学肥料不使用・九州、高知産）、てんさい含蜜糖、国産なたね油、しょうが、天塩
バナナココナツクッキー	6個	378	④ ① ② ③	バナナ、ココナツ、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。

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）



# クリスマス特集



カラーカタログ有り 原材料等も別紙にてご確認ください。

ご注文：カラーカタログにはさんである別紙専用注文書に記入し、お早めにご提出ください。

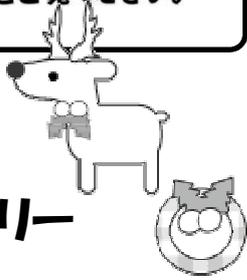
※仕入れの関係でプロシュート・生ハム（冷蔵）はご注文をお受けできませんので、ご了承ください。

ご注文締切日：11月28日（木）16：00まで

配送：②回目 12/10（火）～12（木）

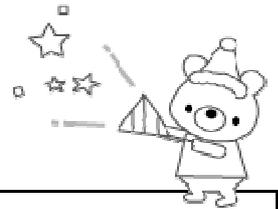
## ムリーのクリスマス

価格はカラーカタログをご覧ください。



## さくらベーカリー

こだわり原料で作ったシトーレン。  
クリスマスらしい一品です。日が経つにつれて味に深みが増します。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
シトーレン	1個	1,369					国内産小麦粉、オーガニックレーズン、ドライフルーツ、くるみ、よつ葉バター、ビート糖、白神こだま酵母、ラム酒、天日塩、カルダモン、ナツメグ 賞味期限は、12月末日。早めに焼き上げて熟成させます。

## アンディ

クリスマスらしいラッピングや抜型でのお届けです!

黒糖クッキー	12個	404	② ③ ④ ① ② ③ ④ ① ② ③ ④	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	404		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：小麦粉（九州産）、玄米粉（高知県産）、菜種油、喜界島粗糖、自然塩（高知県）、生姜（高知県）
玄米粉クッキー（プレーン）	18個	404		一口サイズのかりかり食感。 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）
コーヒーボール	12個	404		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）

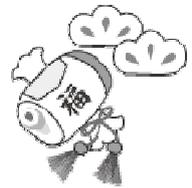


## 秋川牧園&下郷農協のごちそう食材

年末年始のごちそうにいかがですか？

秋川牧園	若鶏骨付きもも（注文書P2掲載）	700g（2本）	1,011			オープンはもちろん、フライパンでも焼けるので手軽です。ボリュームのある骨付きなので、ごちそう感が出ます。
TON TON	豚ロースブロック	約500g	360 /100g	② ④ ① ③ ② ④ ① ③ ② ④		ローストポークにいかがですか？
下郷農協	冠地鶏丸体（中抜き）	約2kg	1,465 /kg			手づくりのローストチキンはいかがですか？ 庫内が小さ目のオープンには、少し大きめサイズです。
	牛サーロインステーキ	1枚（170g）	2,610			牛本来のコクのある経産和牛（肉用牛を出産していた母牛を再飼育した味わい深い和牛のこと）です。 ●飼料 可能な限り遺伝子組み換えでない（Non-GMO）トウモロコシは収穫後に農薬を散布していない（PHF）ものを使用
	牛ヒレステーキ	2枚（90g×2）	3,782			
	牛モモブロック	約500g	945 /100g			

# お正月の準備も忘れずに



## ムソーのお正月料理

カラーカタログをご覧ください

- 注文方法：カラーカタログにはさんである専用申込用紙に記入し、12月注文書と一緒に提出してください。
- ご注文締切：11月28日（木）16：00まで
- 価格：カタログ価格

### ④回目配送

ただしおせち料理「寿」、  
「祝」、「春」セット、  
は12月29日または30日、  
「雅」、「彩」セットは12月30日に  
ご自宅へ直送です。

## 黒豆もことこと煮ましょう

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
丹波黒豆	200g	1,328					ムソー。黒豆（丹波産）。おせち用素材。 丹波篠山は古くから黒豆の産地として名をはせる地。粒が大きく煮炊きしても皮がはがれにくく、何よりもかみしめたときの旨みが違います。

## 屠蘇散～お正月には欠かせません

中国三国時代に華佗という名医が十数種の薬草を調合して、酒に浸して飲んだのが始まりと言われています。邪気を屠り、魂を蘇らせるところから「屠蘇」と名付けられ、「年の初めにこれを服するときは年中の災厄を避け、福寿を招く。」と伝えられています。  
大晦日の夜、中袋より屠蘇散を取り出し、180ml（約1合）のお酒または本みりんに一夜冷たく浸しておき元旦、雑煮を祝う前に年少者より順次、新年の縁起と長寿を祈念してお召し上がりください。  
（栃本天海堂HPより）

屠蘇散	1包	131					栃本天海堂。 原材料：陳皮・桂皮・白朮・山椒(花椒)・浜防風・丁子・桔梗
-----	----	-----	--	--	--	--	---

## 年越しそばにもどうぞ～国内産新そば・つゆ付

採れたて挽きたての自家製粉のそば粉を使った、色黒で幅の広い平打ち麺。そばの甘皮まで丹念に挽き込み、力強い風味豊かなおそばに仕上げました。つゆは、割子そば（冷たいそば）に合う五代目本田屋繁特製のつゆ。国内産丸大豆醤油を使い、だしを効かせまろやかに仕上げています。

国内産新そば・つゆ付	2食	599					本田商店。 そば粉、小麦粉、食塩、〈つゆ〉醤油（本醸造）、砂糖、鰹節、宗田鰹節、食塩、味醂、昆布、椎茸、清酒
------------	----	-----	--	--	--	--	---

玄米もち	500g	662	③回目掲載 ④回目配送	天竺舎。原材料：もち米、塩 冷蔵または、冷凍でお届けします。玄米もち、白米もち合せて30P限定です。注文数が多くなった場合は抽選になる可能性もありますが、ご了承ください。			
白米もち	500g	662					

毎年年末に企画しています四万十のうなぎ、三陸水産の年末年始向けの品は、仕入れ先からメニューが届き次第チラシにてご案内致します。今しばらくお待ちください。



注文書と一緒に届けるカラーチラシをご覧ください！

# 12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 ③回目配送

錆びにくくお手入れが簡単、炒めものがシャキッと、焼き物は香ばしく仕上がります。

《リバーライト》極 ROOTS シリーズ 鉄フライパン

会員価格：チラシ価格（税込）の11%引き

ただし交換部品はチラシ価格（税込み）

## ②回目注文書掲載 ③回目配送

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

年末年始のごちそう作りに役立つ人気のレシピ本、ハンドメイド、刺しゅうなどハンドメイド好きな方にお勧めの本がいっぱいです！

《ヘルシーメイト本コミ事業部》

本の贈り物～文化出版局ギフトブックetc.

会員価格：チラシ価格（税込）

## ③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

《People Tree》

2019年秋冬の新製品

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 1月②回目配送

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

《山織》「幅広」なのに「おしゃれ」外反母趾の足にうれしい「5E」サイズの神シューズetc.

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(税込み)

### 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
P21	国内産5種の海藻サラダ	品名・原材料一部	国内産5種の海藻サラダ・白とさか	新・国内産5種の海藻サラダ・真昆布
P21	厚削り	品名・容量	厚削り100g	荒ぶし60g
P21	味だし削り		味だし削り110g	和だし80g
P21	めじか節		めじか節50g	宗田節40g
P21	鯉節パック3g×20P		鯉節パック3g×20P	かつおパック2.5g×20P
取り扱い終了	抹茶のカシューナッツ(大興)			
メーカー製造中止	ごまサブレ・国産ごぼうのあられ(サンコー)、古式梅肉エキスドロップ(梅丹)			
メーカー休止	米粉クッキー(キャロブ&ココア、メープル)			

※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。