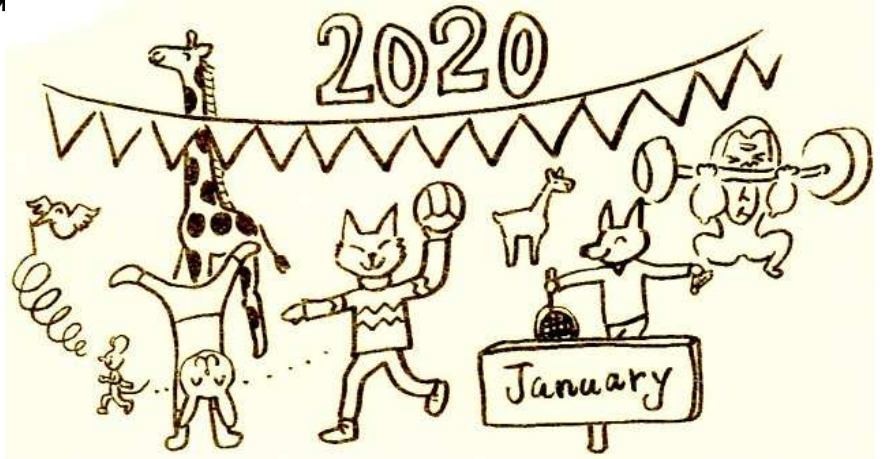


季節のとおき

- ◀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、島岡さん、あおぞら蒼空舎、天竺舎
岡久園、井上清澄さん、竹嶋有機農園「紅玉」「サンぷじ」
- ◀P5~6▶ 1月の新共同購入品
- ◀P7~8▶ 高知のいいもの
「松原ミート 手作りサラミ、レバーペーストetc.」、「土佐キムチのキムチ」
「自然食品の店大地のクッキー 新しい味が仲間入り!!」
「ANDY 米粉のロールケーキ」、
「夢産地とさやま開発公社のピクルス」
- ◀P9▶ あたため食材&雑貨大集合
- ◀P10▶ 井上スパイス特集
- ◀P11▶ 成清海苔店特集
- ◀P12▶ 1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

1 2020

E-mail: 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	12/29	30	31	1/1	2	3 上弦	4
	← 冬季休業 (配送、事務所お休みです) →						
②回目 配送	5	6	7	8	9	10	11 ○ 満月
③回目 配送 予約米配送	12	13	14	15	16	17 下弦	18
④回目 配送	19	20	21	22	23	24	25 ● 新月
⑤回目 配送	26 オーガニック クフェスタ	27	28	29	30	31	2/1

年末特別配送のため、
1月②回目の注文書は、
12月④回目の注文書
と同時配布しています。

回収も同時となります
ので、2枚まとめて提
出をお願いします。
詳しくは先月配布しま
した、2019年年末配
送スケジュールをご覧
ください。



※宅配会員さんには1/20 (月)に2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 (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、人参、ホウレン草、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)	人参	350g	212						品種：向陽2号	有機 J A S
	金時人参	200g	252						品種：本紅	
	田芋	300g	265						品種：自家種	
	さつまいも	500g	344						品種：金時	
	ミニ白菜	1玉	238						品種：おきにいり	
	ブロッコリー	1個	265						品種：シャスター、緑嶺	
	キャベツ	1個	318						品種：北ひかり、潮岬	
	カリフラワー	1個	265						品種：美星	
	ほうれん草	150g	212						品種：弁天丸	
	ねぎ	130g	199						品種：自家種	
	サニーレタス	1個	205						品種：レッドファイヤー	
	生姜	100g	199						品種：自家種	
	大根	1本	212						品種：冬職人	
	小松菜	150g	205						品種：ナナミ	
	じゃがいも	400g	238						品種：出島	
レタス	1玉	245						品種：シスコ		
べわた美園 市)	人参	350g	225						品種：ひとみ/アロマレッド/ちはま	無・無
	人参(ジュース用)	700g	331							

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。

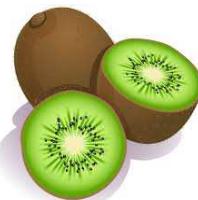
その他の農薬については、採用基準<農薬・化学肥料の使用基準>に準じる。

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	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)	50g	199						品種：自家種(嘉定種/平戸)	
	生姜	150g	274						品種：自家種(土佐一)	
	生姜(お徳用)	450g	699							
	大根	1本	265						品種：くらま/耐病総太り	
	白ネギ (青い葉も一緒に)	1本	199						品種：群翠/龍ひかり	
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。	
	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)	(無・無・黒豆米 (除1))
夢産地とさやま 開発公社 (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。	無・無
	里芋	500g	358							
	万次郎かぼちゃ (カット)	250g	215							
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	
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。		
天竺舎 (津野町)	ヤーコン	500g	278					味や歯ざわりはナシのようで、シャキシャキとした触感と甘さがあります。生でサラダなどに入れることが多く、炒め物や揚げ物にも適しています。		

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

**翌々週
配送品**

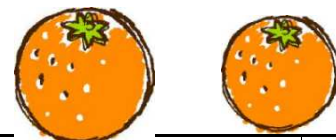
珍しい赤い果肉のキウイ 甘味が違います！ 岡久園（愛媛県宇和島市）おかキウれっど 今季最後です！



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。

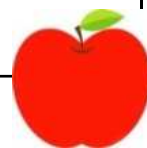
品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	基準
おかキウれっど (レインボーレッドキウイ)	500g前後 (10～12 個位) 量り売り	124 /100g						1玉40～49gの小ぶりなため、お買い得価格になっています。 岡久園（愛媛県宇和島市） 農薬・化学肥料不使用	無・無

井上清澄さんの柑橘



井上清澄 (土佐市)	ポンカン	1.7kg	794					うす皮ごと食べられるのがうれしい。	無・無
	文旦	1.7kg	794					高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	
	レモン	1個	103					皮まで安心して使えるレモンは貴重ですね。	
	温州みかん	1kg	371						
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まいりましたが、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、斑点などが付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	④回目 掲載 ⑤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	④回目 掲載 ⑤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			

1月の新共同購入品

北海道産特別栽培米「ふっくらんこ」を食べやすい円盤状にしたポン菓子チップス。油脂や化学調味料は使用していません。

「ふっくらんこJAPON 白米 海鮮いわし味」

「ふっくらんこJAPON 白米 黒糖きなこ味」

澤田米穀店

「白米プレーン」の姉妹品です。
ほっき昆布だしベースに、オキアミやカタク
チイワシの粉末を使用した「海鮮いわし味」
と、北海道産きなこ・沖縄産の純黒糖を使用
した「黒糖きなこ味」の2種類です。



「オーガニックベビーフード 有機米のおかゆシリーズ」 鹿児島有機

手作りしたような自然でやさしい味。赤ちゃんのことを本当に考えて作りました。
成長ごとに選べる5種類です。

「ベビーフード・5ヶ月
～有機米のおかゆ」

有機米をとろとろ滑らかに仕上げました。初めての離乳食に。



「ベビーフード・7か月
～有機野菜のおかゆ」

有機野菜を使って調味料を使わずに仕上げました。



「ベビーフード・7か月
～有機かぼちゃ味噌のおかゆ」

有機かぼちゃを使って味噌味に仕上げました。



「ベビーフード・9か月
～鶏と有機野菜のおかゆ」

有機野菜に和歌山県産の赤鶏をプラス。



「ベビーフード・12か月
～しらすと有機野菜のおかゆ」

有機野菜に鹿児島県産のしらす干しをプラス。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	セット内容・原材料
ふっくらんこJAPON白米 海鮮いわし味	12g	206						うるち精米（北海道産）、オキアミ（国内産）、だし（鰹節（国内産）・真昆布（函館市産）・ほっき節（北斗市産））、有機白ごま、砂糖（甜菜含糖）、片口いわし（北海道産、青森県産）、食塩、醤油（本醸造）、あおさのり（国内産）、青のり（国内産）
ふっくらんこJAPON白米 黒糖きなこ味	15g	206						うるち精米（北海道産）、きなこ（大豆（北海道産）遺伝子組み換えでない）、黒糖（沖縄県産）、だし（鰹節（国内産）・真昆布（函館市産）・ほっき節（北斗市産））、食塩（沖縄県産）
ベビーフード・5ヶ月～有機米のおかゆ	80g	386						有機米（鹿児島県産）
ベビーフード・7ヶ月～有機野菜のおかゆ	80g	413						有機米（鹿児島県産）、有機たまねぎ、有機にんじん、有機じゃがいも
ベビーフード・7ヶ月～有機かぼちゃと味噌のおかゆ	80g	413						有機米（鹿児島県産）、有機かぼちゃ、有機米みそ（大豆を含む）、かつお荒節
ベビーフード・9ヶ月～鶏と有機野菜のおかゆ	100g	413						有機米（鹿児島県産）、有機にんじん、有機じゃがいも、鶏肉、米醗酵調味料
ベビーフード・12ヶ月～しらすと味噌のおかゆ	100g	413						有機米（鹿児島県産）、有機にんじん、有機たまねぎ、有機ごぼう、しらす、ひじき、有機しょうゆ（本醸造）（大豆・小麦を含む）

1月の新共同購入品

肌にやさしいソフトな使い心地 「オーガニックコットン綿棒」コットン・ラボ

綿球部分にオーガニックコットンを使用した、お肌にやさしいソフトな使い心地の綿棒です。スパイラル型と涙型の2WAY仕様なので、耳のお手入れにはスパイラル型、メイクの細かい部分には涙型と用途に応じて使い分けすることができます。



天然の抗菌性を活かして 「経木らっぷ」QB

赤松を薄く加工することで天然の抗菌性と通気性、吸水性、保湿性などに優れた経木ができました。蒸し物、落し蓋代わり、切り身の保存、揚げ物の下敷き、お弁当のシートや仕切り、おにぎりを包むなど用途はいろいろ。短型と長型の2サイズあります。



ヨーグルトに食物繊維やミネラルを手軽に 「ヨーグルトと食べるドライフルーツ」 第3世界ショップ

おいしく手軽に補給できるよう、4種のドライフルーツをミックスしました。ドライマンゴー、ドライパイナップルは食べやすいように約1 cm角にカットしています。

市販品で使われるような漂白剤や酸味料、保存料などの添加物は使用していません。プレーンヨーグルトにそのままトッピングしてお召し上がりいただけます。紅茶やワインに入れたり、シリアルのにトッピングにも最適です。



特製フーケガルニの旨味とコク。 厳選した国産材料を使用した本格派ホワイトソース。 「ホワイトソース(ルウ)」スカイパック

シチューグラタンなどにおすすめ。必要な量だけ使える粉末タイプです。牛乳や豆乳があれば、本格派のホワイトソースの出来上がり。

ホワイトソースの作り方

先に、ホワイトソースと牛乳をよく混ぜ合わせ、中火にかけ、混ぜながらとろみがでるまで煮ます。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	セット内容・原材料
オーガニックコットン綿棒	180本	378						オーガニックコットン(トルコ産)、紙軸
経木らっぷ短型	20枚	660						170mm × 150mm 赤松(長野県産)
経木らっぷ長型	20枚	715						430mm × 120mm 赤松(長野県産)
ヨーグルトと食べるドライフルーツ	100g	600					⑤回目掲載 2月①回目配送	ドライマンゴー、ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)、レーズン、ドライパイナップル
ホワイトソース	120g	476						小麦粉(国産)、脱脂粉乳、玉葱、ナチュラルチーズ、食塩(天日塩)、食用油脂、チキンブイヨン、砂糖(粗製糖)、フーケガルニ、生姜、にんにく、ホワイトペッパー



(ブシュリ フランス語で肉屋の意)

Bar à Boucherie 松原ミート(高知市)

(シャルキュトリー)

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サラミが新登場です。肉の熟成感と山椒の風味が効いている、シンプルながら味わい深いサラミです。また、前日も人気だったペースト類の瓶詰は、くせない味わいで、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	⑤	原材料
今帰仁アグーと山椒のサラミ	70g	800				④		沖縄県の在来種の豚「今帰仁アグー」と、越知町の山椒を使用して、白カビを着けて乾燥熟成させたサラミ 食品添加物不使用 原材料：豚肉(沖縄県産)、食塩、豚腸、香辛料
四万十鶏のレバーペースト	75g	510				④		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
フロマーージュドテッド	75g	510				⑤		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	582						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

土佐キムチのキムチ

お便りに土佐キムチさんのキムチづくり教室の様子が載っています。ぜひご覧ください。

一年中目にする漬物ですが、やはり大根や白菜が一番おいしい時期のキムチは格別です。

カクテキ(大根キムチ)	250g	567						大根(高知県/農薬・化学肥料不使用)、漬け材料(唐辛子粉、にんにく、リンゴ、玉ネギ、粗糖、アミエビ、生姜、水あめ、ごま、魚醤、昆布、鰹節粉末、天日塩)
カクテキ(大根キムチ)	600g	1,134						
白菜キムチ(刻み)	250g	567						白菜(高知県/農薬・化学肥料不使用)、漬け材料(大根、唐辛子粉、にんにく、リンゴ、玉ネギ、粗糖、アミエビ、生姜、ごま、魚醤、昆布、鰹節粉末、食塩)
白菜キムチ(刻みなし)	600g	1,134						

自然食品の店 大地のクッキー 新しい味が仲間入り!

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。

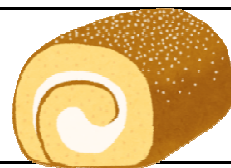
農薬・化学肥料不使用のアレルギー対応食品を多数取り揃えています。

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。

農薬使用なし小麦のクッキー・カレンツ	5個	269			②	④		小麦粉、全粒粉(農薬・化学肥料不使用、高知産)、カランツ(オーストラリア産有機)、国産なたね油、てんさい含蜜糖、食塩
農薬使用なし小麦のクッキー・かぼちゃ	5個	269			④	⑥		小麦粉、全粒粉(農薬・化学肥料不使用、高知産)、国産なたね油、てんさい含蜜糖、かぼちゃ、柑橘類の皮(農薬・化学肥料不使用、高知産)、食塩

ANDYさんのロールケーキ

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、よつ葉の生クリームをたっぷりとロールしてあります。有機コロンビアコーヒー使用で、ほろ苦さもプラスした大人の味。



棚田の米粉ロール(モカ)	1本(約13cm) 3~4切分	1,377			⑤	③		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、有機コロンビアコーヒー、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
--------------	-----------------	-------	--	--	---	---	--	--



高知のいもものいろいろ！

夢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	⑤	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）
生姜の醤油漬け	100g	816						土佐山産の有機生姜を醤油で煮込んで漬けた、生姜の醤油漬け。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生姜の醤油漬けいかがですか。 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 ダイスイ・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柚子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ゆずネードもおススメです。

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



冷えは大敵！身体の中から温まりましょう♪ 温め食材&雑貨大集合！



冬本番。木枯らしビュービュー吹く日には、温かい飲み物、料理が恋しくなりますね
そんな時にお勧めの品をご紹介します。

体を温める飲み物

品名	容量	価格	①	②	③	④	⑤	備考
有機リカフェ・ボックス	2g× 36包	2,296						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、冷え性の方にもおススメ。 フジワラ化学。有機玄米（国内産）
オーサワのゆず茶	260g	1,015						爽やかなゆずの香りとうっきりとした甘み。砂糖不使用。湯で薄めて飲むほか、ヨーグルトなどに。 オーサワジャパン。有機ぶどう果汁(アルゼンチン産他)、ゆず皮（国内産）、本葛粉（宮崎、鹿児島産）



身体を温めるといえば、生姜でしょ！

生姜湯	5P	312						△ソー。粗糖、生姜（国内産）、黒糖、てんさい糖、本葛、蓮根粉末（国内産）
本葛湯 生姜	5P	570						△ソー。粗糖、生姜（国内産）、黒糖、てんさい糖、本葛、蓮根粉末（国内産）
オーサワの有機生姜しぼり	200ml	758						砂糖不使用。4～6倍の濃縮タイプ。お湯で割ると生姜湯に、紅茶や豆乳で割ってもOK。炭酸水で割るとジンジャーエールに。 オーサワジャパン。有機ぶどう果汁(アルゼンチン産)、有機生姜(国内産)、有機レモン果汁(スペイン・イタリア産他)
激辛げんき生姜	40g	267						生姜チップス。ばりばりとした歯触りと辛みが特徴であと引く美味しさです。そのままスナック感覚でどうぞ。 生活学舎桃土。有機生姜（土佐山産）、グラニュー糖、農薬不使用のゆず果汁・赤唐辛子（土佐山産）



風邪ひきののどの強い味方、蓮根！

蓮根しょうが飴	100g	299						オーサワジャパン。もち米飴、麦芽水飴、蓮根粉末（山口産）、生姜粉末（国内産）、麦炒り粉
コーレン（節れんこん入り）	50g	604						熊本産農薬化学肥料不使用の蓮根100%の粉末です。実だけでなく節、芽も入っているので蓮根をまるごと摂取できます。お湯に溶いて飲むほか、葛湯に入れたり菓子づくりにも。 オーサワジャパン。蓮根（熊本県産）

温め食材、他にもあります！

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> お味噌じゃないよ、 ふりかけだよ♪ </div>	70g	881						現代人は陰性に傾き、冷え、虚弱体質など体調不良に悩む人が増えています。このてっかみそは根菜類と豆味噌をじっくり炒めて作る陽性の食べ物で体を温めてくれます。ふりかけとしてご飯にかけたり、お湯で溶いて味噌汁にも。 オーサワジャパン。豆みそ、特別栽培ごぼう、人参（鹿児島県・熊本県）、生姜（鹿児島県）特別栽培れんこん（熊本県、佐賀県）、ごま油
鉄火みそ（ふりかけ）								

お風呂で芯から温まる あおぞら蒼空舎の入浴剤

お試しセット	3P (各種1P)	240						よもぎ・びわの葉・とくだみの葉それぞれ（春野産・農薬不使用）
よもぎ湯	10P	743						よもぎ（春野産・農薬不使用）
びわ湯	10P	743						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。
とくだみ湯	10P	743						とくだみの葉（春野産・農薬不使用）



おせちの後にはカレーもね！ 井上スパイス特集



年末年始のごちそうの後は、カレーや、スパイスの効いた料理が食べたくありませんか？少量パックのミックススパイスもおおすすめです！

※井上スパイスのスパイスは、次回取り扱いは7月を予定しています。

②回目注文書掲載
③回目配送

品名	容量	会員価格	備考
糲カレー	130g (6皿分)	498	和食の伝統の中で培われてきた発酵の知恵を生かし、身体にやさしく食べ飽きない、まろやかなカレールゥを作りました。とろみは小麦粉でなく米粉で、後味さらり。 米粉、甘酒、食用油脂（菜種油、パーム油）、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、ひよこ豆パウダー、味噌、トマトパウダー、にんにく、しょうが、にんじんパウダー、酵母エキス、香辛料、昆布パウダー、椎茸パウダー、（一部に大豆を含む）
米粉カレー中辛	160g (6皿分)	414	米粉使用、国産野菜たっぷり！動物性原料不使用で胃にもたれません。米粉カレーは小麦アレルギーのお客様にも喜んでいただいている品ですが、小麦粉を使用したカレールゥと同一ラインで製造しています。 原材料：パーム油、野菜（じゃがいも、玉ねぎ、トマト、人参、にんにく、生姜）、米粉（埼玉産）、馬鈴薯澱粉、食塩、カレー粉、粗糖（喜界島産）、酵母エキス、生うこん（奄美大島産）、赤米粉、昆布、しいたけ
オーガニックカレー（中辛）	120g	664	厳選した有機素材使用 動物性原料・化学調味料・乳化剤・着色料・添加物・保存料不使用 原材料：有機小麦粉、有機パーム油、食塩、有機トマトペースト、有機砂糖、有機オニオンパウダー、有機カレーパウダー、有機ウスターソース、有機ジンジャーパウダー、有機ガーリックパウダー（原材料の一部に大豆、リンゴ含む）
奄美カレー・ちびっこ	200g (6-8皿分)	369	沖縄県産黒糖でまろやかなコクを出した、お子様用カレールゥ。甘口よりさらにスパイスは控えめです。 原材料：小麦粉、食用油脂（パーム、米、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、粗糖、ハチミツ、奄美生うこん、カレー粉、ボークエキス、酵母エキス、黒糖、香辛料、ウスターソース
奄美カレー・甘口	200g (6-8皿分)	353	辛味を抑えながらスパイスはきちんと感じられる風味に仕上げています。 原材料：小麦粉（国内産）、食用油脂（パーム油、米油、牛脂、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、粗糖、カレー粉、奄美生うこん、ボークエキス、香辛料、酵母エキス、ウスターソース、ハチミツ
奄美カレー・中辛	200g (6-8皿分)	353	昔ながらのほどよいスパイス感で、多くの皆様に愛されています。 原材料：小麦粉、食用油脂（パーム油、米油、牛脂、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、カレー粉、粗糖、奄美生うこん、ボークエキス、香辛料、酵母エキス、ウスターソース
マジカラ	14g	516	ハバネロ使用 自分の分だけカレーをもっと辛くできるスパイス 原材料：クミン、カルダモン、黒胡椒、唐辛子、シナモン、ハバネロ、クローブ、ガーリック
辛くない井上スパイスのガラムマサラ	37g	554	シナモンやナツメグなど香りのスパイスをブレンドしたガラムマサラです。カレーの仕上げに小さじ1ほどいれるだけで風味がグンとアップします。 原材料：ナツメグ、シナモン、クローブ、カルダモン他香辛料
洋風八味	19g	363	七味のうえゆく洋風八味、パスタやサラダ、和食にもかけてプラスひと味。 原材料：唐辛子、オニオン、黒胡椒、パセリ、バジル、オレガノ、ガーリック、ミント
ホットワインスパイス	2杯	207	1パックでカップ約2杯分のホットワインができます。 赤ワインを温めた甘い飲み物ですのでお酒が弱い方でもお楽しみいただけます。 リンゴのコンポートなどにも応用できますよ。 原材料：シナモン、クローブ、オレンジピール、粗糖
王様のチャイスパイス	2杯	207	1パックでティーカップ約2杯分、湯と牛乳をご用意していただくだけで、とっても簡単にチャイができるスパイスです。 原材料：粗糖、紅茶葉、シナモン、カルダモン、フェネル、フェヌグリーク、アニス、メース
ピクルススパイス	20g	207	酢と水を用意し、本品を加え沸かします。 冷めてから、野菜を漬けて2日間冷蔵庫で寝かせたらできあがり！ 原材料：砂糖、自然塩、赤唐辛子、ローレル、黒胡椒、ディル、ガーリックフレック
王様のタンドリーチキンスパイス	15g	207	1/2カップのヨーグルトと本品を混ぜて、肉を漬け込みます。 冷蔵庫でねかせたら、オーブンやフライパンで焼くだけ。 原材料：食塩、コリアンダー、クミン、唐辛子、ローレル、ガーリック、ジンジャー、ガラムマサラ、ターメリック、カスリメティ
ジャンバラヤ用スパイス	11g	207	ジャンバラヤスパイスと一緒に炒め合わせた具材をお米と炊くだけでスパイシーピラフの出来上がり。 原材料：岩塩、パプリカ、ガーリック、クミン、黒胡椒、唐辛子、オレガノ、タイム
シナモンシュガー	30g	150	最高級ベトナム産シナモンに3種類の砂糖をブレンド。コーヒー、ドーナツ、フレンチトースト、焼きリンゴなど、お菓子やパンにもおススメ。原材料：三温糖、シナモン、果糖、グラニュー糖

好評企画

今回は4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
限皿定垣漁海協苔産	優等	全形10枚	1,623	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	723	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	414	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	723	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	723	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	414	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	414	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	414	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	324	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	324	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	383	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	561	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

注文書と一緒に届ける
カラーチラシをご
覧ください！

1月の特別企画



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

《地球ながもち屋》電気を使わない加湿器、におクリンマスク
会員価格：チラシ価格（税込）

③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

洗って何度も繰り返し使える オーガニックコットンとミツロウから作った天然ラップ
《aco wrap》
アコラップ：会員価格：チラシ本体価格+税（10%）

ご注意！
チラシ税込価格は9月までの税率（8%）
での表示となっています。ご了承ください。

④回目注文書掲載 ⑤回目配送

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

《ライブコットン》
快適天然素材 シルク&ウール製品、毛糸のパンツ、おすすめ雑貨etc
会員価格：チラシ本体価格（税込）の2%引き

⑤回目注文書掲載 2月①回目配送

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

《ライフプロポーション》四万十ヒノキのまな板、デイリーミスト、びらんばーゆetc
会員価格：チラシ価格（税込）の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
P47	有機ほの甘あずき	原材料産地	有機小豆(北海道産)	有機小豆(米国産)
P36	とんこつラーメン	品名	とんこつラーメン	さくらのラーメン とんこつ
P36	液体ソース焼そば		液体ソース焼そば	さくらの焼そば
取扱い終了	有機農法ビール(日本ビール醸造)			

※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のですが、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。