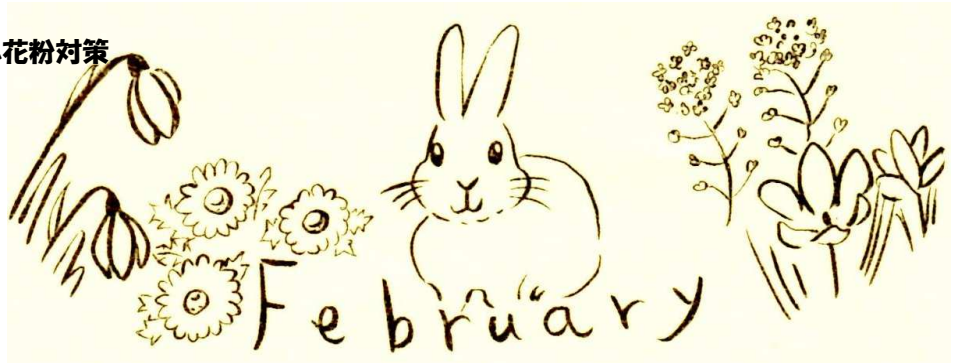


# 季節のとおき

- ◀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、天竺舎  
井上正弘さん、井上清澄さん、竹嶋有機農園「紅玉」「サンふじ」
- ◀P5▶ 2月の新共同購入品、ひな祭り特集「ムソー、玉屋」
- ◀P6~7▶ 高知のいいもの  
「恵菓 生チョコレートetc」、「八千萬ず 土佐柚子の焼きショコラ」  
「井上靴店 もろみ味噌etc」、  
「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」
- ◀P8▶ 手前みぞを作ろう！
- ◀P9▶ 健康フーズ特集
- ◀P10~11▶ アリサン特集、ナチュラル花粉対策
- ◀P12▶ 2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**

# 2 2020

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	2  上弦	3	4	5	6	7	8
②回目 配送	9  満月	10	11	12	13	14	15
③回目 配送 予約米配送	16  下弦	17	18	19	20	21	22
④回目 配送	23	24  新月	25	26	27	28	29

★バレンタインのプレゼントにもピッタリなスイーツをいろいろ紹介しています。恵菓さんの生チョコレート、八千萬ずの焼きショコラ「和の実」は高知家のうまいもの大賞2020 大賞受賞！しています。ぜひどうぞ！

★嫌いな花粉の季節がやってきます。ナチュラルな花粉対策で上手に取り入れて、乗り切りましょう！

※宅配会員さんには2/17(月)に3月の注文書を発送予定です。

2月16日は「味噌づくり体験」詳しくはチラシをご覧ください。ご参加お待ちしております！

※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)					人参、サニーレタス、レタス、ほうれん草、菜花、クレソン、水菜、白菜、小松菜、白ネギ、生シイタケ、大根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)	はぶ茶	120g	359					品種：自家種	有機JAS
	小松菜	150g	205					品種：ななみ	
	大根	1本	212					品種：味職人	
	人参	350g	199					品種：向陽	
	田芋	300g	265					品種：自家種	
	生姜	100g	199					品種：自家種	
	レタス	1個	252					品種：シスコ	
	サニーレタス	1個	205					品種：レッドファイヤー	
	白菜	1玉または半玉	25/100g					品種：黄ごころ	
	キャベツ	1個	305					品種：彩光、北あかり、潮岬	
	ブロッコリー	1個	265					品種：緑嶺	
	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	
	さつまいも	500g	344					品種：金時	
	菊菜	130g	212					品種：中葉春菊	
	グリーンセロリ(バラ)	250g	265					品種：トップセラー	
	グリーンセロリ(株)	1株	728						
かぼちゃ	1個	66/100g					品種：万次郎、白竜、白鳳、義弘		

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
わたなべ農園 (香美市)	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						
	玉ねぎ	850g	397					品種：ターザン・もみじ3号 ※小玉ちゃん：少し大きめになります。	
	玉ねぎ(小玉ちゃん)	400~450g	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	
じゃがいも	400g	331					品種：アンデス赤		
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、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。	
	棚田もち米 (天日干し)	3合	596					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。	
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。	
	さつまいも	500g	257						
	万次郎かぼちゃ	250g	215						
	青ねぎ	100g	143						
かざぐるま (高知市)	かぶ	700~800g	40/100g						
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。	
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。	

# 柑橘



品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	基準
かざぐるま (高知市)	レモン	1個	199					大きめで果汁たっぷり！	無・無
井上正弘 (土佐市)	ネーブル	1.7kg	795					うす皮ごと食べられるのがうれしい。	有機 J A S
	ポンカン	1.7kg	795						
	文旦	1.7kg	795					高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	無・無
	はっさく	2.4kg	795						
井上清澄 (土佐市)	ネーブル	1.7kg	795					うす皮ごと食べられるのがうれしい。	無・無
	ポンカン	1.7kg	795					うす皮ごと食べられるのがうれしい。	
	文旦	1.7kg	795					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。	
	ライム	1個	103						

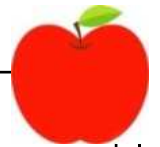
## 今季最後です！ 竹嶋有機農園のりんご「紅玉」「サンふじ」

※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。※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



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			

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、シ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	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			

# 2月の新共同購入品

アーモンドからつくられた植物性ミルク 1  
パックに12.5粒も使用 濃厚なココと風味

## 「濃いアーモンドミルク(砂糖不使用)」 筑波乳業

添加物・砂糖不使用の濃いアーモンドミルクが新登場！原材料はアーモンドのみ！1本に12.5粒分のアーモンドが配合されているので、アーモンドの濃厚な風味が味わえます。そのまま飲むのはもちろん、お料理やお菓子作りにもご使用ください♪



箱のまま炎の中に入れるだけで消火します

## 「天ぷら火災用消火剤 キッチンガード」 エコワン

鍋に入れるだけで素早く火を消せる、お部屋を汚さない「てんぷら油用消火剤」水蒸気しか発生しないので、消火器のようにお部屋を汚しません。万一の火災対策に1本あると安心です。  
※油はゲル状に固まり、可燃ごみとして捨てられます。

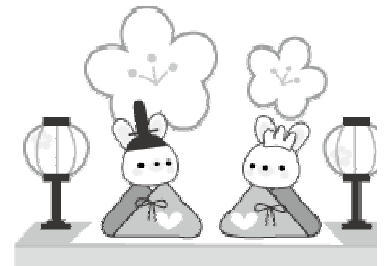


品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
濃いアーモンドミルク (砂糖不使用)	125mm	138					アーモンド(アメリカ産)
天ぷら火災用消火剤 キッチンガード	1回分(油 1.5L以下用)	1,015	②④回目掲載 ③3月①回目配送				炭酸カリウム、他

# 3月3日はひな祭り！

ムソーのひな祭り  
カラーチラシをご覧ください。  
※ご注文は専用注文書に記入をお願いします。

②回目配送



## 昔ながらのおいしいあられ「玉屋」

高知県産のもち米を用い、明治のままの杵つき、切り、乾燥、炭火での煎り焼の三日間の工程を経て風味豊かなあられに仕上げています。

玉あられ	75g	330	③回目掲載 ④回目配送	もち米、砂糖、食塩、ゴマ
彩あられ	70g	330		もち米、砂糖、塩、ラズベリー、抹茶、ごま
ごまあられ	70g	330		もち米、砂糖、食塩、ごま、海苔(四万十産)
よもぎあられ	70g	330		もち米、砂糖、食塩、よもぎ
古代米あられ	70g	330		もち米、砂糖、食塩、黒米





# 高知県のいろいろ!

## 恵菓(高知県土佐町)のグラノーラと焼菓子



「子供と一緒に安心して食べられるからだに優しいお菓子」をモットーに、高知県土佐町でお菓子作りをしている恵菓さん。グラノーラには本当にいろいろな種類のナッツ、フルーツetc.がミックスされていて満足度大。お連れ合いの山楽さん(山の野菜セットでおなじみです)の畑のトマトやバジルを使ったコラボ品もあります。ぜひお試しください。

### 恵菓のスペシャルケーキ

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
生チョコレート	9粒(2×2×0.5cm角)	878					バレンタイン特別生チョコレートです。厳選した素材を丁寧に合わせ仕上げました。チョコレートの美味しさ、口どけの良さをお楽しみ下さい。赤い小箱に入れリボンを掛けてお届けします。プレゼントに、自分へのご褒美にどうぞ。15箱限定になります。 原材料:有機チョコレート・純生クリーム・よつ葉バター・有機ココアパウダー
ココアジンジャークッキー	40g	385					有機ココアに土佐町産の無農薬ショウガを合わせたクッキーです。ショウガの味をハチミツが柔らかく食べやすくしています。シナモンがアクセントです。 原材料:薄力粉・全粒粉(香川県産石臼挽き)、粗製糖、菜種油(国産圧搾法)、ハチミツ(嶺北産)、有機ココアパウダー、しょうが(土佐町産)、有機シナモンパウダー、天日塩
有機チョコチップ入りモカココナッツグラノーラ	100g	729					恵菓の定番グラノーラモカココナッツ、この時期だけリッチに有機チョコチップ入りです。バレンタインの贈り物に自分へのご褒美にいかがですか。 原材料:有機オートミール、小麦粉(全粒粉含む・香川県産)、菜種油(国産・圧搾法)、有機ココナッツオイル、粗製糖、有機メープルシロップ、有機ココアパウダー、有機デーツ、有機チョコチップ、有機アーモンド、有機ピーカンナッツ、有機ココナッツロング、有機カカオニブ、コーヒー豆、天日塩

15箱限定です。

## 高知家のうまいもの大賞2020 大賞受賞! 八千円ず 焼きショコラ「和の実」

やちよるす

伝統の日本三大和菓子の一つ『落雁』の食感と風味をイメージし、ほどける様な食感を、洋菓子の代名詞であるチョコレートで表現した新しい形の和ショコラ。甘酸っぱく蜂蜜で炊き込んだ柚子の爽やかな甘みと、和ならではの風味がチョコの口溶けの良さと相まり、優しくまろやかな風味が口いっぱいに広がる「和のこころ」とそれぞれのフレーバーで違った余韻の楽しめる土佐の茶菓子をご賞味ください。伝統的な和の紋様と着物をイメージしたパッケージも素敵です。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考・原材料
土佐柚子の焼ショコラ 潮胡麻バナナ	土といのち特別価格です!  4本(85g)	592	②	①	③	④	自然な甘みを引き立てる 高知県産の天日塩を使用。香ばしい国産の黒胡麻と柚子の香りを追いかける甘いバナナの余韻は 至福のひとつときを届けてくれる。 原材料:チョコレート(砂糖、植物油、乳糖、カカオマス、ココアバター)(乳成分を含む)、アーモンドプードル、柚子ピール、蜂蜜、黒胡麻、天日塩、ホワイトクランチ(小麦を含む)、米粉、バナナピーズ
土佐柚子の焼ショコラ 四万十珈琲							土佐備長炭でじっくりと焙煎した至極の珈琲豆をふんだんに使用。香ばしくもフルティな香りとほろ苦さが絶妙に絡み合う。エスプレッソ上級者の嗜みを焼ショコラで再現しました。 原材料:チョコレート(砂糖、植物油、乳糖、カカオマス、ココアバター)(乳成分を含む)、アーモンドプードル、柚子ピール、蜂蜜、珈琲豆、ホワイトクランチ(小麦を含む)、米粉
土佐柚子の焼ショコラ 大人の苺							丁寧に仕上げた苺のドライフルーツと三種類のホワイトチョコをバランス良く練りこんだ一品。馬路柚子爽やかな香りと苺の甘酸っぱい香りが心地良いこれぞ大人の甘味。 原材料:チョコレート(砂糖、植物油、乳糖、カカオマス、ココアバター)(乳成分を含む)、アーモンドプードル、柚子ピール、蜂蜜、ドライ苺、ホワイトクランチ(小麦を含む)、米粉



# 高知のいろいろな！

米糀はP8に紹介しています。



四万十町で100年以上続く糀屋さん。薪や釜戸を使用する昔ながらの製法で、糀やお味噌を手作りしています。  
 2011年に家業を引き継いだ7代目の雅恵さんは糀の持つ発酵の力を通じ、人々が健康に暮らすお手伝いができるようにと頑張っています。  
 ※原材料にこだわりすべて国産かつ無添加にすると、価格はどうしても高くなります。土といのちにはこのこだわりの味噌を納品してもらっていますが、地元（四万十町）の直販所には、地元で買える醤油と味噌で仕込んだもろみ味噌を販売しています。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
甘糀ショートブレッド	2枚	194					甘糀を使ったショートブレッドです。 原材料：小麦粉（国内産）、なたね油、甘糀、きび糖、豆乳、塩
もろみ味噌	200g (袋)	480		②回目掲載			もろみ糀と米糀を、醤油、味噌に付け込んだおかず味噌です。温かいご飯に乗せて、焼き魚に添えて、パンにバターと共に… 醤油（天然醸造・梶田醤油）、三河味噌、大麦（愛媛県産、岡山県産）、米（JA四万十の米）、小麦（愛媛県産、岡山県産）、大豆（滋賀県産）
もろみ糀	300g	450		③回目配送			もろみ味噌のもと。もろみ納豆も作れます。 大麦（愛媛県産、岡山県産）、小麦（愛媛県産、岡山県産）、大豆（滋賀県産）
塩糀	200g	350					米(高知県産を使用)、食塩(あぐり窪川の黒潮伝説使用)

## 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。

農薬使用なし小麦のクッキー竹炭	5個	269		③回目掲載 ④回目配送			小麦粉、全粒粉（農薬・化学肥料不使用・九州、高知産）、国産なたね油、てん菜含蜜糖、竹炭パウダー(宮崎県産)、食塩
-----------------	----	-----	--	----------------	--	--	--

## 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、湯上り後もほかほかが続きます。  
 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)	240					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	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。
どくだみ湯	10P	743					どくだみの葉（春野産・農薬不使用）

# 手前みそを作ろう！

手前みそを作ってみませんか？

下郷の味噌セットを使うもよし、井上靴店の米麴とこだわりの塩を使って仕込むもよし。作り方は、意外に簡単！少々時間はかかりますが、自分で作った味噌は何と言っても美味しい！

同じ材料で作っても、作る人、季節、気温、保管場所で出来上がりの味も様々。出来上がりを待つのもまた、楽しみです。

土といのち 2月の企画  
「味噌づくり体験」  
2月16日（日）A:M10:00  
～12:00 ouch男女共同  
参画センターソーレにて行い  
ます。ぜひご参加ください！



## ●材料(出来上がり量約4.5kg)

こうじ2kg、大豆900g、塩450g（下郷セットの場合、残り550gは重しに使う）、道具：かめ

## ●作り方

①大豆は洗って、3倍の水に一晩つけてから、柔らかく煮る。沸騰してくると、ぶくぶくとアクが出てくるのですくいと、さし水をしながら煮る。煮加減は親指と薬指で大豆を縦につまみ、楽につぶれるくらい。



②柔らかく煮えたら、大豆をざるにあげる。煮汁は400ccほど捨てずに取っておく。  
※圧力釜を使う場合は、最初ふたをせずに火にかけ、アクを取ってからふたをし、15分ほど圧力をかけ、火からおろして20分おく（時間は鍋によって違います）

③煮汁を切った大豆をマッシャーや、すりこぎでつぶす、または厚手の袋に入れて足で踏むなどして、大豆を丁寧につぶす。



④麴は両手でパラパラともみほぐし、塩（400g）とよく混ぜておく。

⑤大豆が人肌ほどに冷めたら、③に④を加えて丁寧に混ぜ、全体がパラパラとすりこぎがパラパラとするようなら、とっておいした煮汁を少しずつ加え、しっとり一つにまとまる固さに調節する。麦麴の方が水分を吸うので、多少大目に加えておいた方が良いでしょう。

⑥両手で握れるくらいの硬さになったら、おにぎり状に固めて空気を抜き、カメにたたきつけるように入れて、みその間に隙間ができないようしっかり詰める。



⑦表面を平らにして、上に残りの塩（50g）をふりし。その上に空気が入らないようにラップで覆う。  
※しもごうセットの残りの塩（550g）をビニール袋に入れてしっかり結び、重石として使ってもよい。

### ★詰めるときのコツ

- ・とにかく空気を抜くように。
- ・空気に触れそうな部分にはふり塩をする。

⑧かめの口に紙をかぶせ、ひもで縛っておく。3か月以上熟成させる。

### ★おまけ

余った大豆の煮汁でご飯を炊いたり、スープの出しとして使うとおいしいですよ。

品名	価格	①	②	③	④	備考
井上靴店の米糀	300g	500				井上靴店。米（高知県産を使用）
	1kg	1,500	②回目掲載			
	3.5kg	4,630	③回目配送			
大豆	300g	307				下郷農協。大豆（大分県産）
あまみ	500g	1,623				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。
土佐の塩丸	200g	728				ソルティープ（黒潮町）土佐の塩丸=海水ー水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
土佐の山塩小僧	240g	900				塩の邑（四万十町）海で生まれ山で育った天日塩。
美味海（うまみ）	230g	664				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。
手前みそセット（米こうじ）	3,721					下郷農協。国内産米こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。
手前みそセット（麦こうじ）	2,750					下郷農協。国内産麦こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。





# 美味しいものいろいろ！ 健康フーズ特集



健康フーズの加工品類の特集です。次回は6月に企画予定。  
どうぞこの機会をお見逃しなく。

③回目掲載 ④回目配送

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）
新鮮おさかなソーセージ	3本	270	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） おさかなソーセージ原材料：魚肉（たら〔北海道〕、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
新鮮おさかなソーセージ カレー味	3本	270	
野花のはちみつ	130g	2,750	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	516	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	312	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
博多中華そば とんこつ	1食	279	腰のある細麺です。九州産の豚を使用し、あっさりとしたとんこつ味。 原材料：麺／国内産小麦粉、食塩、焼成カルシウム、未焼成カルシウム。スープ：ポークエキス、チキンエキス、ラード、醤油、酵母エキス、食塩、砂糖、なたね油、ごま油、玉ねぎ、にんにく、こしょう、しょうが ●メーカー：鳥志商店（福岡県）
博多中華そば 味噌	1食	279	米味噌の豊かな香りの中に唐辛子のピリッとしたアクセントが効いています。 原材料：麺／国内産小麦粉、食塩、焼成カルシウム、未焼成カルシウム。スープ：味噌、食塩、砂糖、醤油、にんにく、菜種油、発酵調味料、ポークエキス、生姜、酵母エキス、玉ねぎ、でんぷん、唐辛子、メンマ ●メーカー：鳥志商店（福岡県）
納豆ふりかけ	30g	331	フリーズドライ加工したひきわり納豆を使用し、こだわりの素材をじっくりと炊き上げたダシと、生醤油や砂糖などで味付けしたふりかけです。原材料：納豆、でんぷん、乾海苔（有明産）、ゴマ、砂糖、塩、本醸造醤油、あられ、酵母エキス、発酵調味料、本みりん、果糖、抹茶、カタクチイワシ、海老、鰹、魚介エキス、粉末醤油、黒糖蜜、デキストリン、昆布、シイタケ、あご（トビウオ）●メーカー：通宝海苔
梅にんにく	120g	464	においを抑えたにんにくを使用し、紀州南高梅の梅肉や鰹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）、鰹節、漬け原材料（砂糖、発酵調味料、梅酢、味醂、鰹エキス、酵母エキス、醤油、寒天） ●メーカー：マルアイ食品（東京都）
金時しょうが湯	18g×5袋	337	通常の生姜よりも辛味、香り成分の強い金時しょうがを加えて仕上げました。 原材料：砂糖（粗糖、黒糖）、でんぷん、生姜（高知県産）、金時しょうが（ベトナム産）、蜂蜜（中国産）、本葛（中国産）、蓮根粉末（国内産）
ローストアーモンド	75g	377	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	377	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）
そのまんまちりめん	10g	387	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）
五穀かりんとう	80g	225	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
きらず揚げ しお	160g	330	「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	330	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	396	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

リピーター  
多いです！

事務局おす  
すめ！



# アリサン特集

バレンタインデーに贈りたいチョコレートもたくさん掲載しています！

輸入食材を取り扱い、カフェやイベントスペースのあるショップも経営するアリサン有限会社。扱う品はオーガニック、無添加、フェアトレード、地球環境や生産者を守ることなどにこだわっています。久しぶりにピープルツリーのチョコレートも扱いますので、ぜひどうぞ！また下記掲載品以外にも、ドライハーブ、スパイス、乾燥豆も注文書に載せていますので、ぜひご注文ください。

## People Tree チョコレート 詳しくはチラシをご覧ください！ ①回目注文書掲載 ②回目配送

品名	容量	会員価格	原材料・備考
ホワイトアーモンド	50g	378	粗糖、ココアバター、全粉乳、アーモンド、脱脂粉乳/バニラ香料
ペルー75			有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター/バニラ香料、(原材料の一部に乳成分を含む)/有機JAS認証
ミルク			黒糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ
ヘーゼルナッツ			黒糖、ココアバター、全粉乳、ヘーゼルナッツ、カカオマス
オレンジ			黒糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ、オレンジ香料
抹茶ホワイト・ライスキノアパフ			粗糖、ココアバター、全粉乳、抹茶(九州産)、ライスキノアパフ(米粉、キノアパウダー、粗糖)
ホワイト・ジンジャー&レモン			砂糖、ココアバター、全粉乳、しょうが香料、レモン香料
カラメルクリスプ			黒糖、ココアバター、全粉乳、カラメルクリスプ(粗糖、全粉乳、バター、粉末水あめ)、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ、(一部に小麦を含む)
レーズン&カシューナッツチョコレート			砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、レーズン、カシューナッツ、粉状ヘーゼルナッツ、脱脂粉乳、乳脂肪、バニラ香料
シナモン			砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、ヘーゼルナッツ、粉状シナモン
オーガニックビター			有機カカオマス、有機黒糖、有機粗糖、有機ココアバター、(原材料の一部に乳成分を含む)/有機JAS認証
ココナッツミルク			ココナッツシュガー、カカオマス、ココアバター、ココナッツフレーク、ココナッツミルクパウダー、バニラ香料、(原材料の一部に乳成分を含む)
ビター・ザクロ			カカオマス、砂糖、ココアバター、ザクロゼリー(ザクロ果汁、リンゴ果汁、米粉)、バニラ香料、増粘剤(ペクチン)、(原材料の一部に乳成分を含む)
ビター・レモンピール			カカオマス、砂糖、ココアバター、グルコースシロップ(小麦由来)、レモンの皮、レモン香料、(原材料の一部に乳成分を含む)
カプチーノミルク	100g	778	黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、ひまわり油、粉状コーヒ、乳脂肪
ラムミルク			黒糖、カカオマス、ココアバター、全粉乳、生クリーム、転化糖、ラム酒、乳脂肪、粉状ヘーゼルナッツ/アルコール分約4%
プラリネミルク			黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、乳脂肪

## 木の实・ドライマト・キヌア

ペカンナッツ(生・無塩)	100g	626	ペカンナッツ(アメリカ産)くるみの渋みを除いたようなクセのない味。(無塩タイプ)
かぼちゃの種(生・無塩)	100g	442	かぼちゃの種(オーストリア他産)。亜鉛を多く含むなど、栄養価の高いナッツ。お菓子やパン作りに、炒ってサラダのトッピングやおつまみにも。
ドライマト	50g	389	トマト(アメリカ産)、食塩。完熟した有機トマトを約7日間太陽の光で乾燥し旨みを凝縮。トマト煮込みやパスタソースに使うと風味が増します。
キヌアミックス	200g	653	白・赤・黒のキヌアをミックス。人気の食材として知られ、お料理が華やかになりますよ！ごはん炊き込んだり、スープやサラダにも。良質のタンパク質を摂りましょう。

## パスタ

フェットチーネ	500g	410	デュラムセモリナ粉。モチモチとした食感が楽しめる平らで幅広の麺。濃厚なソースと相性ピッタリ。
アルファベットパスタ	80g	194	全粒デュラム小麦粉、デュラム小麦のセモリナ粉、ビーツ粉、ほうれん草粉、人参粉、ベニの木の種。アルファベットの形が楽しい小さなパスタはスープや、サラダにぴったり。
スペルトペンネ	250g	475	全粒スペルト小麦粉。先がとがった筒状のペンネ。スペルトはタンパク質が豊富な古代小麦で、弾力性があります。

## クスクス、ペッパーソース、コーンスターチ

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
全粒粉クスクス	500g	756					米やパスタのように中近東では主食とされているクスクス。クスクスと同量の熱湯とオイルを少々混ぜて数分蒸らせば即席クスクスの出来上がり。トマトベースのスープに合わせるのがおすすめ。 原材料：全粒デュラム小麦
ハラペーニョペッパーソース	148ml	724	①回目掲載				ピザ、マリネ、スープetc何にでも！ 結構スパイシー。 原材料：ハラペーニョ、りんご酢、酢、食塩。
コーンスターチ	100g	270	②回目配送				遺伝子組み換えしていない有機とうもろこしから作ったでん粉。酸化防止剤不使用。 原材料：とうもろこし

## ベーキングパウダー、キャラブチップス

ベーキングパウダー	114g	282	①回目掲載				アルミニウム無添加、コーンスターチは非遺伝子組み換え。 原材料：第一リン酸カルシウム、炭酸水素ナトリウム、コーンスターチ
キャラブチップス	100g	518	②回目配送				チョコレート・ココアの代用品として注目されているカフェインフリーのキャラブチップス。クッキーやマフィン作りに便利。 原材料：大麦シロップ、コーンシロップ、ヤシの実油、いなご豆、乳化剤（大豆由来）

## ナチュラル花粉対策！



鼻がムズムズ、目がかゆかゆ～のいや～な季節がやってきましたね。とにかく花粉をカット。そして免疫力をアップさせ、早めの対策が効果的だそうです。べにふうき緑茶など自然の力を借りて春先を元気にお過ごしください。

### 花粉カッツスプレー&N99のマスク&コットンマスク

花粉カッツスプレー	200ml	760					外出先から戻ってきた際の衣服、干したあとの洗濯物や布団などにスプレー。 原材料：柿タンニン、エタノール、精製水 ●メーカー：オーサワジャパン
アレルGプラスミスト	300ml	3,165					室内の花粉やハウスダストの97%以上を無害化するスプレーです。天然鉱物由来の無機塩を配合しているので、肌に触れる衣類やソファなどに直接スプレーしても安心してお使いいただけます。 原材料：無機塩（天然鉱物由来）、水、エタノール ●メーカー：明成商会
パンデミックガードレギュラーサイズ	30枚	3,499					上部のワイヤー効果で鼻にぴったりフィット。眼鏡をしていても曇りにくい。ポリプロピレン不織布他。使い切りタイプ。N99タイプ 原材料：ポリプロピレン、ポリエステル、ポリウレタン ●メーカー：環境科学研究センター
ナチュラル・毎日使えるオーガニックコットンマスク	7枚	821					内側にオーガニックコットン不織布を使用した肌触りのよいマスクです。コットン自体の吸湿性から長時間装着時も快適に使用できます。 【本体】肌側：オーガニックコットン不織布 フィルター部：ポリプロピレン 外側：ポリエステル 【耳ひも部】ポリウレタン ●メーカー：G-Place

※N99とは・・・米国 NIOSH (National Institute of Occupational Safety and Health) が定めた9種類の基準の中で最も低いもので、「N」は耐油性が無いことを表し (Not resistant to oil)、「99」は試験粒子0.3μmを99%以上捕集できることを表しています。

### 身体の内側から花粉対策！

青みかんパウダー	30g	1,338					みかんの爽やかな香りと穏やかな酸味で飲みやすい！つらいアレルギー症状の緩和に有効な成分をたっぷり含有。 原材料：青みかん（熊本県産・農薬不使用栽培） ●メーカー：池田農園（熊本県）
はなどおりカプセルタイプ	90粒 (34g)	2,131					厳選されたタラヨウ（多羅葉）を100%使用しております。添加物は一切使用しておりませんので、安心してお召し上がりいただけます。ポリフェノール類が含まれており、抗酸化作用など様々な働きが期待されています。1日に6粒程度を目安に水またはぬるま湯などでお召し上がりください。 原材料：タラヨウ(中国産)/HPMC（植物性カプセルの原材料） ●メーカー：フジワラ
カメリアティ	3g×30包	2,486					香り豊かな美味しいお茶です。さまざまなポリフェノール類（タンニンやフラボノイドなど）が含まれており、強いスーパーオキシド消去活性（余分な活性酸素を分解する働き）を持っています。 原材料：カメリアシネンシス（つばき科）、有機ルイボス、サラシアレチキュラータ、有機桑葉、カメリアシネンシスエキスパウダー。 ●メーカー：フジワラ化学
有機べにふうき緑茶スティック型粉末	0.5g×30包	1,455					花粉や風邪の季節の強い味方。気分をすっきりさせたい時に。 原材料：有機緑茶(大分県) ●メーカー：永田茶園



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！

## 2月の特別企画



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

《TOMATO畑》

一切薬剤を使用しない、安全にとことんこだわった食器「YOKOHAMA WOOD」

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

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

《たねの森》春まき種子

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》

冬のウール特集

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 3月①回目配送

○○✦○○○✦○○○✦○○○✦○○○

水の彩は通常扱っていない容量のものや、超しっとりタイプ「水の彩プレミアム」もあります。

《彩生舎&Hyper Plants》水の彩、メイクアップシリーズ心花の彩、DRアロマバスシリーズ

会員価格：水の彩は価格表参照、心花の彩、Hyper Plants製品はチラシ価格（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
P20	鮭焼きほぐし	製造メーカー・原材料産地・価格	カワシマ・鮭(北海道産)・687円	カムネット・鮭(山形県産)・691円

※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。