

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、島岡さん、かざぐるま
井上正弘さん、井上清澄さん

◀P4▶3月の新共同購入品

◀P5~7▶高知のいいもの

「南国にしがわ農園

天海のしずくオーガニック 有機土佐國グアパティ」、

「山楽 ゆべし」、「井関 おかき」、

「自然食品の店大地 スペルト小麦のゆずケーキ」

「藤本さん 乾しいたけ」

「さくらベーカリー 新しい味いろいろ！」

「高知川添ヤギ牧場 ヤギミルク」

◀P8▶ナッツ特集

◀P9▶パスタ特集

◀P10▶3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

3

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	1	2	3  上弦	4	5	6	7
②回目 配送	8 	9	10  満月	11	12	13	14
③回目 配送 予約米配送	15	16  下弦	17	18	19	20	21
④回目 配送	22 	23	24  新月	25	26	27	28

※宅配会員さんには3/16(月)に4月の注文書を発送予定です。

3月22日は「土といのちの定期総会&美味しいものを
食べよう会」です。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！

★さくらベーカリーさんの
パンに新しい味がいろいろ
仲間入り！ぜひお試しください。

★嫌いな花粉の季節。2月
号に引き続き、注文書P1
に花粉対策グッズをご紹介
しています。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！
マスクの品薄状態が続いて
いて、ご迷惑をおかけして
います。入荷次第ご案内し
ます。今しばらくお待ちく
ださい。



※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)					菜花、水菜、ジャガイモ、小松菜、ネギ、白菜、大根、ハウレン草、人参、レタス、ブロッコリー、かぶ、春菊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。

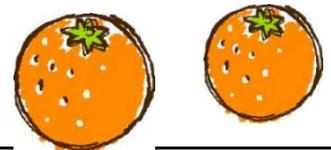
野菜単品 (高知県内)

井上正雄 (南国市)	レタス	1個	238					品種：シスコ	有機JAS
	サニーレタス	1個	199					品種：レッドファイヤー	
	グリーンセロリ(株)	1株	728					品種：トップセラー	
	グリーンセロリ(バラ)	250g	265						
	さつまいも	500g	331					品種：金時	
	キャベツ	1個	305					品種：彩光、潮岬	
	かぼちゃ	1個	66/100g					品種：万次郎、白竜、義弘	
	人参	300g	199					品種：向陽	
	大根	1本	225					品種：味職人	
	絹さや	50g	199					品種：自家種	
	葉たまねぎ	1玉	159					品種：スーパーアップ	
	生姜	100g	199					品種：自家種	
	ほうれん草	130g	199					品種：弁天丸	
	小松菜	150g	199					品種：ななみ	
	はぶ茶	120g	359					品種：自家種	
	ブロッコリー	1個	252					品種：グリーンビューティ	
	白菜	1玉	238/kg					品種：黄ごころ	
白菜 半結球(大)	1玉	212					天候の影響でうまく結球していないものがあります。食味に問題はありません。		
白菜 半結球(小)	1玉	172							

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)	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	348						
	ニンニク(バラ)	50g	212					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						
	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(450g)	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。	
1升(1.5kg)		1,289							
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。	
	万次郎かぼちゃ	250g	172						
		500g	257						
	青ねぎ	100g	143						
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。		

柑橘



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)	徳用ネーブル	2kg	530					うす皮ごと食べられるのがうれしい。	有機JAS
	文旦	1.7kg	795					高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	
井上清澄 (土佐市)	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
	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。	

3月の新共同購入品

すっきりとした味とレモンのような香り

「OG(オーガニック)ハーブティー・レモングラス」 PTハーブス

すっきりとした味とレモンのような香りは気分転換にぴったりです。
アンデスで2千年以上もの間飲まれてきたハーブティです。
☆カップにティーバッグを入れて熱湯を注ぎ、約3分～5分待ってご賞味下さい。
☆ハチミツや砂糖を入れてもおいしく召しあがれます。



インド風本格カレーペーストです。

「果実と野菜の本格カレーペースト」 ムソー

小麦粉・油脂類・化学調味料を使用せず、果実、香味野菜をたっぷり使用したインド風本格カレーペーストです。ヘルシーでコクのあるうまみ、口当たりさっぱり。ペースト状なので、肉や魚に塗って焼いたり、パスタや炒め物など、様々な料理に使えます。



岐阜県産小麦粉使用
ふわっとサクサク焼き上がります

「お好み焼粉」 桜井食品

岐阜産小麦粉・国内産山芋使用のお好み焼粉です。ふわっとサクサク焼き上がります。お好み焼きのほか、たこ焼きの生地としても使えます。



洗剤を使わない優しいお洗濯。
洗濯ものと一緒に入れるだけ。

「ベビーマグちゃん」 宮本製作所

洗濯ものと一緒に入れるだけで敏感な赤ちゃんの衣類からオーガニックコットンのお洗濯までできて安心です。
高純度のピュアマグネシウムを水の中に入れてと水素の気泡が発生し、アルカリイオン水を生成します。この水には非常に高い洗浄力があるのです。皮脂汚れの分解率は、洗剤と同様の30%もあり、臭い成分の分解率は洗剤の約10倍。
だから、【ベビーマグちゃん】を入れるだけで汚れや臭いがキレイに落ちます。しかも、この洗浄力のある水は流れる場所すべてをキレイにします。洗濯槽や排水ホースのカビや汚れ、排水された後の川や海の水までキレイにします。
水を汚さない、人にも環境にも【やさしいお洗濯】です。
洗濯、洗浄効果は、約1年間(1日1回)持続します。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	セット内容・原材料
オーガニックハーブティー・レモンバーム	20P	654					有機レモンバーム
果実と野菜の本格カレーペースト	180g	744					りんごピューレ、ソテーオニオン、トマトピューレ、にんじん、カレー粉、砂糖、ブークエキス、チキンエキス、セロリ、チャツネ、食塩、発酵乳、こまペースト、おろしにんにく
お好み焼粉	400g	500					小麦粉(岐阜県産)・混合節粉末(かつお・さば)・山芋粉・馬鈴薯でんぷん・昆布パウダー・食塩・しいたけパウダー・膨張剤(重曹)
ベビーマグちゃん(ピンク)	1個	2,532	②④回目掲載 ③4月①回目配送				マグネシウム(純度99.95%) 外側メッシュ材質(袋):旭化成フュージョン(ナイロン、ポリエステル)
ベビーマグちゃん(ブルー)	(約70g)	2,532					



高知のいろいろな！

②回目P4掲載

“フィトシードオイル”がSDGs「持続可能な開発目標」の理念を推進する化粧品の一つに選ばれました！
石油由来・化学合成成分を使用しない、できるだけシンプルな処方を実現



国産オーガニックコスメ 「天海のしずくオーガニック」 南国にしがわ農園

高知の自家農園で農薬・化学肥料・除草剤を一切使用せず、徹底して自然栽培したグアバをはじめとする植物原料を使用しています。全成分の95%以上を天然由来原料で、全植物成分の90%以上にオーガニック原料を使用。基礎化粧品だけでなく、ファンデーションも付心地がとても良いです。



南国市の農園の化粧品

グアバでSDGs推進

【香長】就労継続支事「有機グアバ種子」がSDGs「持続可能な開発目標」の理念を推進する化粧品の一つに選ばれました！

選考委員賞を受賞した「天海のしずくオーガニックフィトシードオイル」がこの

「香長」就労継続支事「有機グアバ種子」がSDGs「持続可能な開発目標」の理念を推進する化粧品の一つに選ばれました！

選考委員賞を受賞した「天海のしずくオーガニックフィトシードオイル」がこの

選考委員賞を受賞した「天海のしずくオーガニックフィトシードオイル」がこの

選考委員賞を受賞した「天海のしずくオーガニックフィトシードオイル」がこの

掲載記事全文は2月のお便利P5に掲載しています。

ホイップソープ	150ml	3,145	プッシュするだけで出てくるきめ細やかな泡が、毛穴の奥の汚れまで浮かせ、洗顔後の肌に透明感としっかりと潤いを与えます。
化粧水	120ml	3,707	原材料より、キサンタンガムとベタインを抜きました。国産植物の力を凝縮したとろみ化粧水。ふっくらとした透明感のある強く美しいお肌へ整えます。
美容液	50ml	6,178	オリーブスクワランをグアバシードオイルに変更しました。天然由来100%の保湿美容液。べたつきのないみずみずしい潤いと透明感をもたらします。
フィトシードクリーム	35g	6,178	より保湿力をお求めの方や、年齢肌が気になるお客様へ向けて新たに加わりました。
フィトシードオイル	10ml	3,594	驚くほどべたつかず、肌にすっと溶け込むようになじんだ後はオイルの成分が角質層の密度を高め、乾燥に揺るがないお肌を育みます。
トライアル5点セット	5点	2,808	ホイップソープ15ml、化粧水10ml、美容液5ml、フィトシードクリーム3g、フィトシードオイル2ml、泡立てネット
ミネラルファンデーション	5g	3,594	自然な艶と立体感を与え、しっとりなめらかなセミマット肌に仕上がります。フィトシードオイルを加えれば、クリームファンデーションとしてお使いになれます。
ハンドクリーム	30g	2,471	ジェルに近いぷるぷるのみずみずしい触感とふわっと広がる天然アロマのすがすがしい香りが、クリーム特有のべたつきや人工的な香料が苦手な方にもおすすすめ。

②回目P3原材料掲載

飲みやすい、ノンカフェイン、おいしくて安心！そしてポッコリをすっきり！
有機土佐国グアバ茶

極度の敏感肌だったご自身の体験から、安全安心な原料を厳選した化粧品が出来上がりましたが、美を追求すればするほど、やはり外側からのケア（化粧品）以上に、内側からのケアの大切さを実感したという南国にしがわ農園の社長西川きよさん。高知県の事業認定を受け、高知大学などの協力の下、商品化したグアバティです。

有機土佐国 グアバティ	2g×5P	621	ティバッグなので、カップに手軽に、またやかんに2Lの水とティバッグ1包を入れて沸騰してから5分間煮出せば、たっぷり飲めてとても経済的です。 原材料：グアバ 南国にしがわ農園
	2g×10P	1,139	
	2g×30P	3,107	



高知&徳島のいろいろな!

ゆべし 山楽

山楽・上土井さん自家製ゆべし。昨年大好評でした。柚子の中に、自家製味噌とナッツなどを詰めて蒸し、干したゆべしは薄くスライスしてお酒のおともどうぞ。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
ゆべし(小)	1個	397					自家製味噌、ラッカセイ(無農薬)または有機クルミ、柚子果汁、粗製糖、米粉。
ゆべし(大)	1個	616					

おかき 井関製菓(徳島県)

吉野川のきれいな水に育てられた徳島県産のもち米を無駄なものを一切いれず、シンプルな調味料で味付けしたこだわりのおかきです。きちんとした材料、添加物なしのおかきは市販ではとても珍しくなってる今、とても貴重な存在なのです。

おかき 素焼き	70g	229	④ ③ 回 目 配 送 ④ ③ 回 目 掲 載	もち米
おかき 醤油	70g	229		もち米、マルナカ醤油、洗双糖、天塩
おかき バター	70g	229		もち米、よつ葉バター、天塩
おかき 塩	70g	229		もち米、天塩、青のり、ごま

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。今月は期間限定のケーキです。自家製ゆずジャムがたっぷり入って爽やかな香り。オリーブオイルを使用しているので、あっさりとした軽い口当たりのケーキです。

スペルト小麦のゆずケーキ	パウンド型スライス2枚	297	①回目掲載 ②回目配送	有機スペルト小麦粉(オーストラリア産)、ゆず、(農薬不使用栽培)、有機レーズン、てんさい含蜜糖、有機米酢、有機オリーブ油、食塩、膨張剤(重曹)
--------------	-------------	-----	----------------	---

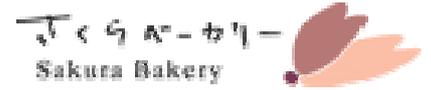
お待たせしました! 乾しいたけ(原木栽培しいたけ使用) 藤本成子さん

以前、有精卵や鶏肉を出荷してくださっていた藤本さんより乾しいたけを出荷していただけることになりました。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	411					原木しいたけ(高知県大豊町産)
-------	-----	-----	--	--	--	--	-----------------



高知いろいろな！



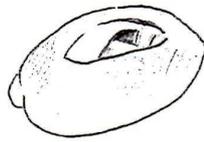
さくらベーカリー(土佐山田町)のパンに新しい味が仲間入り！

一斤パンは、1辺が約10cmのキューブ型の食パン。よつ葉バターが入ったしっとり食パン生地にそれぞれの味がたっぷり詰まっています。

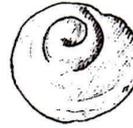
チーズクッペは角切りのチーズの入ったフランスパン。玄米パイは程よい甘さのプレーンなデニッシュ。もち麦トーストはもち麦のモチっとした食感が楽しい食パンです。



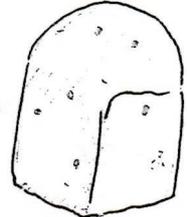
一斤パン



チーズクッペ



玄米パイ



もち麦トースト

品名	容量	会員価格	① ② ③ ④				備考
			①	②	③	④	
一斤パン 大納言	一斤パンは、 1辺が10cm のキューブ 型の食パン						国産小麦(北海道産)、大納言かこのあん、よつ葉バター、粗糖(種子島産)、白神こだま酵母、天日塩
一斤パン チョコレート							国産小麦(北海道産)、ミルクチョコレート、よつ葉バター、粗糖(種子島産)、白神こだま酵母、天日塩
一斤パン チーズ							国産小麦(北海道産)、プロセスチーズ、よつ葉バター、粗糖(種子島産)、白神こだま酵母、天日塩
一斤パン シナモン							国産小麦(北海道産)、シナモン、ビートシュガー、よつ葉バター、粗糖(種子島産)、白神こだま酵母、天日塩
一斤パン おいも							国産小麦(北海道産)、さつまいも甘露煮、よつ葉バター、粗糖(種子島産)、白神こだま酵母、天日塩
チーズクッペ	1個 (約15cm×8cmの楕円形)	356					六甲牧場のチェダーチーズふんだんに使ったフランスパンです。 原材料：国産小麦(北海道産)、ホシノ天然酵母、プロセスチーズ(六甲牧場)、天日塩
玄米パイ	1個 (直径約8cm)	151					玄米が3割入ったデニッシュ。沖縄の黒砂糖を使用の程よい甘さ。トーストするとサクッとしておいしいです。 原材料：国産小麦(北海道産)、玄米、黒糖、白神こだま酵母、よつ葉バター、天日塩
もち麦トースト	一斤	378					香南市の百姓ファームさんが農業不使用栽培した“もち麦”を40%配合。トーストすると、サクッとした中にもち麦がモチっとした食感が楽しい食事パンです。 原材料：国産小麦(北海道産)、もち麦(農業不使用栽培)、ビートシュガー、白神こだま酵母、天日塩

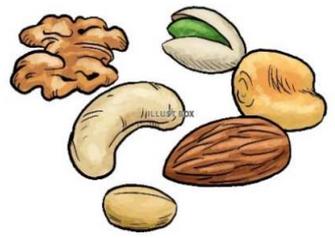
お待たせしました！ 高知川添ヤギ牧場 ヤギミルク再開！

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。
繁殖期のため、お休みしていましたが、再開します。



ヤギミルク	500ml	1,102					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)
-------	-------	-------	--	--	--	--	---

ナッツで生き生き元気！



最近アンチエイジングや美容への関心が高くなっています。そこで、今回は老化を防止する抗酸化作用を持っているビタミンEや今話題の不飽和脂肪酸、それに腸内環境を整える食物繊維などを多く含んでいる食物である“ナッツ”を取り上げてみました。ただし、取り過ぎは肥満の元です。カロリーも計算に入れてくださいね（といっても100gも取る人はいないとは思いますが……）。いろいろな栄養素を取るにはミックスナッツもお勧めですね。

ナッツ類は④回目掲載4月①回目配送
濃いアーモンドミルクは①③回目P4掲載・配送

ビタミンE、食物繊維が豊富！

オメガ3脂肪酸が豊富

カリウムが豊富

アーモンド(無塩)
70g 601円

抗酸化作用がありアンチエイジング効果のあるビタミンEが豊富に含まれています。また脂肪燃焼に欠かせないビタミンB2や食物繊維も豊富。

濃いアーモンドミルク(砂糖不使用)
125ml 138円



くるみ(生・無塩)
65g 621円

健康に良いとされるオメガ3脂肪酸がナッツの中でももっとも豊富です。オメガ3脂肪酸は動脈硬化を防ぎ、コレステロール値や中性脂肪値を下げるなど、生活習慣病の予防に効果があるとされています。



ピスタチオ(無塩)
70g 601円

その栄養価の高さから”ナッツの女王”とも呼ばれるピスタチオ。塩分を排出する作用のあるカリウムが豊富であるため、高血圧予防のほか、むくみの解消にも効果が期待できます。



含まれる脂質の多くが不飽和脂肪酸

亜鉛や鉄などのミネラルも豊富

マカダミアナッツ(無塩) 65g 601円

ハワイのおみやげとしても有名なマカダミアナッツは脂質の割合がおよそ75%と高いですが、その多くは体によい不飽和脂肪酸で、なかでも脳卒中などの疾患や肌荒れなどに効果のあるパルミトリン酸がナッツ類では唯一含まれています。

カシューナッツ(無塩) 70g 621円

カシューという木になる実で、中華料理にもよく使われています。亜鉛や鉄などのミネラルも豊富で、オレイン酸もたっぷり。ナッツのなかではもっとも糖質が高いため、エネルギー補給には最適です。食感がやわらかく甘みもあるので食べやすいナッツです。

ナッツの種類	ビタミンE	食物繊維	不飽和脂肪酸	カロリー(100g 当たり)
アーモンド	31mg	14.4g	47.31g	598kcal
クルミ	1.25mg	7.5g	56.1g	674kcal
ピスタチオ	27.5mg	9.2g	37.56g	614kcal
ピーナッツ	18.3mg	7.2g	39.19g	684kcal
マカダミアナッツ	0.54mg	8.6g	60.79g	701kcal
カシューナッツ	0.6mg	6.7g	35.82g	576kcal

注1: ピーナッツは厳密に言えば木の実のナッツではありません。畑の豆ですね。
注2: 特にクルミに含まれるオメガ3脂肪酸は、植物由来のα-リノレン酸(ALA)で、青魚の脂肪分に多く含まれる海洋由来のDHA、EPAと同じ仲間の脂肪酸です。最近このオメガ3脂肪酸が、日本人では極端に不足気味でオメガ6脂肪酸(菜種油・サラダ油など)の割合が増加しているそうです。このバランスの悪さが、心筋梗塞などの心疾患のリスクを高めることが分かってきたため、オメガ3を積極的にとることが勧められています。それには、青魚を2日に1回は食べることやクルミやごま油などオメガ3を多く含む食品を取ることが必要なのですね。



ムソー&オーサワ パスタ特集!



変わりパスタやパスタソースもいろいろあります!

②④回目配送

ムソー(むそう商事)

品名		容量	会員価格	備考(原材料はチラシをご覧ください)
OG パ ス タ	スパゲッティ	500g	402	1.6mmのロングパスタ。あらゆるソースによく合います。
	ペンネ	500g	402	ペン先の形をしたショートパスタ。表面に溝があるためソースに絡みやすい。
	フジリトリコロール	500g	582	有機トマト、有機ホウレンソウを練りこんだトリコロールフジリ。スープに入れても華やか。
OG パ ス タ ソ ー ス	ナポリ	340g	594	玉ねぎの甘みとオレガノの爽やかな香りでお子様にもやさしいソース。
	バジル	340g	594	野菜のうまみが閉じ込められた、バジルの香り豊かなソース。
	アラビアータ	340g	594	パセリや香辛料を加えたピリ辛で大人向けのソース。
OG EXV オリーブオイル		180g	842	スペイン産オーガニックエクストラバージンオリーブオイルです。
		460g	1,858	

そのまま、おつまみに! きざんでサラダや、パスタソースに加えたり!

①③回目配送

オーサワジャパン

オリー ブ粒	オーガニックオリー ブ粒(グリーン)	315g	903	ギリシャ産有機オリーブ使用。フレッシュな果実感と自然な甘み特徴です。種抜きなので食べやすい。 原材料: 有機オリーブ(ギリシャ産)、食塩、有機レモン果汁
パ ス タ	オーサワの有機スパ ゲッティ	500g	294	太さ1.7~1.8mm。イタリア北部産有機デュラム小麦を低温でじっくり乾燥させているので、腰が強く歯ごたえしっかり。小麦の美味しさを感じることができます。原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	IRIS有機全粒粉スパ ゲッティ	500g	342	太さ1.6mm、クリームベースやしょうゆベースのソースによく合う。 原材料: 有機デュラム小麦の全粒粉(イタリア産)
	オーガニックマカロ ニ(細め)	300g	300	もちもちとしたなめらかな食感。細めなのでサラダやグラタンにも使いやすい。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	アルチェネロ有機マ カロニ(太め)	250g	284	太めのマカロニ。腰が強く小麦の香り豊か。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	IRIS有機ペンネ	500g	342	ソースの絡みやすいペン型のショートパスタ。コクのある味わい 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
	アルチェネロ 有機 パスタ・フラワー	250g	283	可愛い花型パスタ。もちもちとした食感で美味しい。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)
アルチェネロ 有機 パスタ・のりもの	250g	283	楽しいのりもの型パスタ。もちもちとした食感で美味しい。 原材料: 有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア産)	
有 機 パ ス タ ソ ー ス	トマト&バジル	350g	630	原材料: 有機トマト、バジル(イタリア産)、食塩
	トマト&香味野菜		630	原材料: 有機トマト・ズッキーニ・食用オリーブ油・にんじん・玉ねぎ・セロリ・パプリカ(イタリア産)、食塩(海塩)、有機ガーリックパウダー・バジル(イタリア産)、有機砂糖(コスタリカ産)

炒めた野菜や、ベーコンを足して、ボリュームアップ。ミネストローネのベースに使っても美味しい!

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！

3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

《ハート》
オーガニックふとん、オーガニックタオル、スーパー耐圧分散敷ふとん
会員価格：チラシ価格（税込）

②回目注文書掲載 ③回目配送

《ゼンケン》新生活応援キャンペーン

会員価格：グリーンパン

高反発マットレス他
浄水器
ヘアドライヤー

チラシ価格(税込)

チラシ価格(税込) の2%引き

チラシ価格(税込) の10%引き

1,4960円

ゼンケンの対象品をご注文で、もれなく「竹ヘラ」や「薬用重炭酸入浴剤 ナチュラルバス」をプレゼント！

③回目注文書掲載 ④回目配送

《ライブコットン》

快適天然素材 シルク&コットン二重織シリーズ、シルク&リネン、おすすめ小物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 4月①回目配送

《山織》オーガニックコットンの寝具、天然木の調理用品

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)

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
P14	有機蒸しひよこ豆	ひよこ豆 産地	カナダ産	アメリカ産
P14	有機蒸しミックスビーンズ			

※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。