季節のとっておき

★ 井上清澄さんの「温州みかん」始まります！（④回目p1）
★ メリージェンファーム「ブルーベリージャム」・生活学舎桃土「ブラックベリージャム」は在庫限りです！
★ ユルクル特集！「柿渋リネンのコーヒーフィルター」「Ryoushi Ami Tawashi」（③回目p5）
★ 井関製菓の「あられ」久しぶりに登場！（③回目p5）
★ 「みんなでコロナを乗り越えよう！」キャンペーン5%割引：手肌のケアをしましょう
★ きとうむら特集！（①回目p5）
★ 成清海苔特集！（④回目p5）

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

E-mail：k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp
ホームページ：http://tuchitoinochi.justhpbs.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

11 2020

	日	月	火	水	木	金	土
①回目配送	1	2	3	4	5	6	7
②回目配送	8 下弦	9	10	11	12	13	14
③回目配送 予約米配送	15● 新月	16	17	18	19	20	21
④回目配送	22 上弦	23	24	25	26	27	28

※宅配会員さんには11/16(月)に12月の注文書を発送予定です。

11/29（日）
2020年11月の企画
お話と交流会
「ヒトにとって飲食とは何か」
話題提供：丸井一郎
（「土といのち」前理事長）

みなさまのご参加お待ちしております。

※企画の詳細はチラシか「土といのち通信」11月号をご覧ください。

※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）					ブロッコリー、小かぶ菜、ラディッシュ、白菜、水菜、チンゲン菜、大根、かぶ、白ネギ、里芋、生姜、ピーマン、ニラ、サツマイモ、かぼちゃ、ニンニク、ぶしゅかん　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（椿原町）	直送 野菜セット	1セット （6品目以上）	1,363円＋送料924円（常温便・高知県内）クール便で発送する場合があります。（+330円）					さつまいも、里芋、小玉じゃがいも、小松菜、リーフレタス、ルッコラ、にら、柚子（青柚子）、バラにんにく などの中から、6種類以上	無・無
	直送 平飼い卵６個入り 野菜セット	1セット ＋卵6個	1,661円＋送料924円（常温便・高知県内）クール便で発送する場合があります。（+330円）						

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できます。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いります。
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サイズ送料（+クール便料金）が高知県内1,001円（+660）＝1,661円

野菜単品（高知県内）

井上正雄（南国市）	はぶ茶	100g	354						有機JAS
	生姜	100g	196					品種：自家種	
	田芋	300g	261					品種：自家種	
	サツマイモ	500g	366					品種：金時	
	サニーレタス	1個	209					品種：レッドファイヤー	
	スジナシ豆	100g	196					品種：新江戸川	
	ニラ	100g	170					品種：自家種	
	ジャガイモ	500g	275					品種：出島	
	ネギ	100g	196					品種：自家種	
	人参	250g	196					品種：黒田5寸、向陽2号	
	レタス	1個	248					品種：シスコ	
	日本かぼちゃ	1個	35/100g					品種：自家種	
	万次郎かぼちゃ	1/2個	65/100g						
	ホウレンソウ	130g	203					品種：スクスク	
	小松菜	130g	196					品種：ナナミ	
	菊菜	120g	203					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）	熟成玉ねぎ	850g	392					品種：ターザン、もみじ3号	無・無
	熟成玉ねぎ（小玉ちゃん）	400g前後	261						
	新生姜	100g	196					品種：自家種（土佐一） 新生姜（大パック）甘酢漬けやジンジャー	
	新生姜（大パック）	400g	722						
	囲い生姜	150g	271						
	ニンニク	50g	261					品種：自家種	
夢産地やま開発公社（高知市）	生姜	100g	226					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	212						
	ニラ	100g	141						
	ゆず	1個	99						
かざぐるま（高知市）	さつまいも	500g	248					品種：土佐紅金時	
		1kg	497						
や農園（高知市）	里芋	350～400g	327					品種：土垂（どだれ）	
清流のクレソン畑（高知市）	クレソン	1束	131						

野菜単品（県外）

大阪愛農	じゃがいも	約1kg	500					北海道産（品種は選べません。）	有機JAS
	人参	約500g	310						
くまもと有機の会	れんこん	500g	488	翌々週配送品				熊本県産	無・無

かざぐるまさんの柿（高知市）

かざぐるま（高知市）	柿	2個	196					品種：次郎または富有	無・無

井上清澄さんの柑橘（土佐市）

井上清澄（土佐市）	レモン	1個	118					皮まで安心して使えるレモンは貴重ですね。	無・無
	ライム	1個	118					料理や飲み物に果汁を絞ったり、お菓子作りやマーマレードジャムなどにもどうぞ。	
	ぶしゅかん	4個	131					高知の酢みかんの代表格です。	
	温州みかん	1kg	366					温州みかん始まります。	

竹嶋有機農園のリンゴ「王林」「紅玉」

※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。

王林は香りがいい青りんご。果汁が多く甘味もあり果肉が柔らかめです。

王林	1kg前後（バラ）	1,008	④回目掲載 12月①回目配送	竹嶋有機農園（青森県県南津軽郡藤崎町） 化学農薬使用回数：7回（クレフノン、セルバイン／生理障害防止、コンフェザーA／性フェロモン剤） 有機JAS認定農薬使用回数：5回（バイオマックス／BT生菌剤、ICボルドー412） （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前後箱入り	4,666			
	10kg前後箱入り	8,748			

紅玉は甘酸っぱい小玉のりんごです。
そのままお召し上がりいただくほか、アップルパイや洋菓子などの加工用に使われる方も多いようです。

紅玉	4～4.5kg箱入り	4,928	④回目掲載 12月①回目配送	竹嶋有機農園（青森県県南津軽郡藤崎町） 化学農薬使用回数：7回（クレフノン、セルバイン／生理障害防止、コンフェザーA／性フェロモン剤） 有機JAS認定農薬使用回数：5回（バイオマックス／BT生菌剤、ICボルドー412） （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
	8～9kg箱入り	9,258			

11月の新共同購入品

「有機生パスタ・スパゲッティ」
「有機生パスタ・フェットチーネ」
ムソー

◎有機小麦粉と天日塩だけで作ったシンプルな生パスタ
◎二段仕込みで、生パスタ独特のもちもち食感が楽しめる
◎食品添加物や保存料は一切不使用、茹で汁までおいしい
◎常温で180日の保存が可能

「プロポリス飴」
田上元商店

ブラジルのユーカリ農園で採れたプロポリス＆ユーカリ蜂蜜を配合。梅肉エキスのほのかな酸味と香りも楽しめ、飽きのこないおいしさです。

サンコーの秋の新発売 4品！

「有機素材だけでつくった全粒粉のおやつ」

原材料は全て有機素材（有機JAS認定）。砂糖を使っていないため、素材の甘みを楽しめます。有機小麦全粒粉主原料の、キューブ型に仕上げた、噛み応えのある焼菓子です。

「きなこぼうろ」

国産大豆由来のきなこを練り込んだ和風ぼうろです。卵黄を使用し、口溶けのよい食感に仕上げました。

「どら焼き」

国産小麦由来の小麦粉主原料の生地をふんわりと焼き上げ、北海道産小豆使用のつぶ餡をはさみました。

「安納芋ようかん」

砂糖を使わず、鹿児島県産安納芋の甘みをしっかり味わえるようかん。焼きさつま芋のペーストを使用しているので、安納芋の甘みがより引き立っています。

品　名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
有機生パスタ・スパゲッティ	100g×2	363					有機小麦粉（国内製造）、食塩
有機生パスタ・フェットチーネ	100g×2	363					有機小麦粉（国内製造）、食塩
プロポリス飴	60g	363					砂糖（国内製造）、水飴、はちみつ、梅エキス、プロポリス
有機素材だけでつくった全粒粉のおやつ	8個	241					有機小麦全粒粉（有機小麦（オーストラリア産））、有機オートミール、有機メープルシロップ、有機レーズン、有機ショートニング
きなこぼうろ	8g×6袋	260					馬鈴薯でん粉（馬鈴薯（国産））、砂糖（てん菜（国産））、水飴（国内製造）、卵黄（卵を含む、国産）、きな粉（大豆（国産））、脱脂粉乳（生乳（国産））
どら焼き	1個	166					砂糖（てん菜（国産））、小麦粉（小麦（国産））、鶏卵、小豆（北海道産）、水飴、寒天/膨張剤（重曹）
安納芋ようかん	58g	155					水飴（国内製造）、焼さつま芋ペースト（安納芋（鹿児島県産））、寒天

11月の新共同購入品

「カレースティック春巻 」
沓掛冷食

ムソーの「コクと香りのカレールゥ」を使用した食べやすいスティックタイプの春巻です。
冷めてもおいしいのでお弁当にも。

「山菜づくし」
夢産地とさやま開発公社

山菜そのものの味、食感を伝えたいので、味付けは極力シンプルなものにしております。そのままお酒のおつまみに。山菜うどん・そば、チラシずしの具として使ってください。

「極みえのき 」
横田きのこ

培地に海洋深層水原水を使用することで、カルシウムや糖類が増加、キノコ独特の臭みが消え甘みがあり、鮮度が長持ちするえのき茸です。サラダにそのまま振りかけても

太陽油脂のハンドクリームがリニューアル＆新登場！

「Nハンドクリーム ゼラニウム＆ラベンダー」

清涼感漂うゼラニウム&ラベンダーの香り。
※以前の「お肌しあわせ」の香りです。

「Nハンドクリーム イランイラン＆ミュゲ」

華やかなイランイラン＆ミュゲの香り。

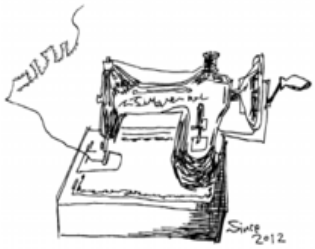
「カフェインレスコーヒー」
はなればなれ珈琲

はなればなれ珈琲のカフェインレスコーヒーが登場しました！甘くて飲みやすいカフェインレスコーヒーです。 メキシコ産のコーヒー豆収穫後に山の水を使ってカフェインを抜く加工をしています。

品　名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
カレースティック春巻	25g ×5本	421	①回目掲載 ②回目配送				野菜（じゃがいも（国産）、たまねぎ（国産））、カレールゥ（小麦粉、食用油脂（パーム、なたね、ラード）、食塩、たまねぎパウダー、トマトペースト、砂糖、ハチミツ、カレー粉、生うこん、香辛料、ポークエキス、にんにく）、豚肉、なたね油、皮（小麦粉（小麦（国産））、食塩）
山菜づくし	150g（固形量100g）	280					山菜（高知県産（たけのこ、いたどり、ふき、みょうが、ぜんまい、わらび））、しょうゆ、砂糖、塩、焼酎、酢
極みえのき	200g	191					※栽培時農薬不使用
Nハンドクリーム ゼラニウム＆ラベンダー	70g	754					成分/水、グリセリン、プロパンジオール、ホホバ種子油、スクワラン、ステアリン酸、パルミチン酸、カリ石ケン素地、ハイブリッドヒマワリ油、ベヘン酸、キダチアロエエキス-2、ラベンダー油、ニオイテンジクアオイ油、オレンジ果皮油、ベヘニルアルコール、トコフェロール、ヒノキチオール、エタノール　＊ゼラニウム(ニオイテンジクアオイ油)
Nハンドクリーム イランイラン＆ミュゲ	70g	754					成分/水、グリセリン、プロパンジオール、ホホバ種子油、スクワラン、ステアリン酸、パルミチン酸、カリ石ケン素地、ハイブリッドヒマワリ油、ベヘン酸、キダチアロエエキス-2、香料、ベヘニルアルコール、トコフェロール、ヒノキチオール、エタノール
カフェインレスコーヒー	豆170g	1,010					豆の種類：メキシコ カフェインレス ※時期によって他産地のカフェインレスになる場合があります。
	粉160g	1,010					

高知＆徳島のいいものいろいろ！

YURUKURU（ユルクル）



四国最南端　土佐清水足摺岬のほんの手前で、リネンなどを柿渋染めをして、小物から寝具などひとつひとつ丁寧に制作しているユルクルさんのご紹介です。
繰り返し使える柿渋リネンのコーヒーフィルター、漁師さんの使用する網をリユースしてできたたわしは、使う人にも、環境にも優しい製品。
今日からできる小さなコト、始めてみませんか？

品　名	容量	会員価格	①②③④	備　考
柿渋リネンのコーヒーフィルターM（3～4杯用）	1枚	800	③回目掲載 ④回目配送	リネンの速乾性と柿渋の抗菌作用があります。 柿渋は繊維をコーティングして染まるのでリネンの目がつまり珈琲の抽出にいい感じです。 使用後は洗って形を整えて干し何度も使えます。 折って使うことでだいたいのドリッパーにセットでき、また柿渋リネンは乾きが速いのもうれしい。 素材：柿渋リネン 3～4杯用　サイズ12cm×13cm 1～2杯用　サイズ9.5cm×8.5cm
柿渋リネンのコーヒーフィルターS（1～2杯用）	1枚	700		
Ryoushi Ami TAWASHI（漁師網たわし）	1個	500		日常のなかに自然と寄り添える商品をコンセプトに地元の漁師さんが使用する網をリユースして出来た製品です。 洗剤を使わずに汚れや水あかなどが落ちやすくしっかりしていて長持ちします。 原材料：漁網、ジュート サイズ　約縦11cm×約横8.5cm（個々で若干サイズが異なります）

あられ　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あられです。きちんとした材料、添加物なしのあられ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。

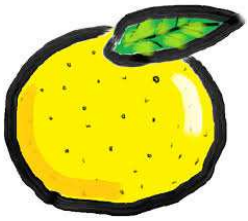
あられ　素焼き	70g	251	③回目掲載 ④回目配送	もち米
あられ　醤油	70g	251		もち米、マルナカ醤油、洗双糖、天塩
あられ　バター	70g	251		もち米、よつ葉バター、天塩
あられ　塩	70g	251		もち米、天塩、青のり、ごま

天然酵母パン＆クッキー　自然食品の店　大地

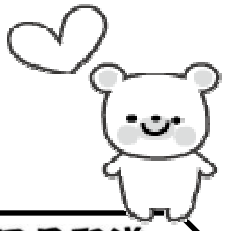
土といのちのある高知市神田のすぐ近くにお店を構える「大地」さん。
農薬・化学肥料不使用のアレルギー対応食品を多数取り揃えています。
店主の知子さんの焼くクッキーは、材料にこだわっているのはもちろんのこと、サクサクと香ばしく味も抜群です。

井上正雄さんの
有機生姜使用です。

農薬使用なし小麦のクッキーしょうが	7～8個	405	①回目掲載 ②回目配	農薬・化学肥料不使用の国産小麦粉・全粒粉、国産なたね油、てんさい含蜜糖、しょうが、食塩



きとうむら特集



高知県との県境にある徳島県那賀郡那賀町の旧木頭村地域で、農薬を使わずに栽培される柚子や大豆を使った品々です。なかでもおからクッキーとクラッシックショコラは人気です！！
また、木頭柚子醤油は、雑誌の特集でお取り寄せグランプリ日本一に選ばれた逸品とか！ぜひお試しください。

①回目掲載②回目配送

品　名	容量	会員価格	備　　考
木頭柚子しぼり	500ml	2,450	**地域の契約農家が農薬･化学肥料･動物性肥料を使用せず、自然循環農法により栽培した木頭柚子を、ていねいに手搾りした柚子果汁です。** 原材料：柚子果汁(木頭産)
	100ml	745	
木頭柚子しょうゆ	250ml	1,385	**お取り寄せ日本一に選ばれたこともある逸品の柚子ポン酢。柚子絞りと、国産原料で仕込んだひしほ醤油をそば専門店の伝統的な本返しで合わせたまろやかな本格柚子ポン酢しょうゆです。** 原材料：醤油(本醸造／国産大豆(非遺伝子組換)国産小麦：金沢ヤマト味噌醤油)、柚子(木頭)、本かつお節(九州)、さば節(国産)、みりん(愛知)、粗製糖(種子島)、塩(モンゴル)、純米酒(徳島)
	100ml	692	
昆ちゃん柚子ポン	300ml	777	**砂糖・化学調味料・動物性原料不使用のポン酢です。鍋料理にもおすすめ。** 原材料：醤油(本醸造／国産丸大豆(遺伝子組換でない)、国産小麦)、柚子果汁、塩、国産昆布、国産生姜
柚子マーマレード	250g	717	パンに。熱いお湯で割って柚子茶にも最適。／契約栽培柚子（木頭産無農薬無化学肥料栽培）、国産はちみつ、北海道産ビートグラニュー糖。
柚子南蛮	110g	637	柚子と国産熟成味噌・醤油、そして赤唐辛子、国産黒ごまを合わせ、ピリ辛南蛮に仕上げました。薬味として、つけ味噌として、柚子と辛みがおすすめです。原材料：柚子（木頭産）、味噌、粗製等　(種子島)、醤油、塩（徳島：阿波の海塩）、赤唐辛子（香川）、ごま（長崎）
木頭柚子ごしょう　青	45g	637	うどん、そばの薬味はもちろんのこと、和食、洋食、中華の薬味として。またパスタにからめて柚子ペペロンチーノも！原材料：　青唐辛子、ゆず、塩
木頭柚子ごしょう　赤	45g	637	韓流によしメキシカンによし。ピザによし、タコスによしたこ焼きによし、焼きそばによし。原材料：ゆず、赤唐辛子、味噌、醤油、塩
木頭ショコラ （クラッシックショコラ）	260g	1,813	**おからのケーキですが、おからを感じさせない濃厚でしっとりとした口当たりが人気です。食べきりサイズのプティショコラが仲間入りしました。** 原材料：オーガニックチョコレート（フランス産）、ＰＨＦ卵（徳島産）、国産大豆、オーガニックココア（ブラジル産）、菜種油。
プティショコラ	30g	279	
柚子マンジェ	1個	192	柚子とバターの風味が優しい手作りケーキ。しっとりした生地をほおばると、フレッシュな木頭柚子の香りが、お口いっぱいにひろがります。 原材料：小麦（九州産）、鶏卵（徳島産／非遺伝子組換PHF飼料）、バター（北海道産）、粗製糖（種子島産）、柚子（木頭産）、柚子ジャム（木頭産柚子、北海道産ビートグラニュー糖）
	8個	1,760	
おからクッキー　プレーン	47g	279	お徳用サイズが人気です。 国産小麦、安心卵、国産おからを練りこんで焼き上げた硬いクッキー。歯とあごに心地よい刺激がくせになります。 共通原材料：小麦（国産）、卵（PHF卵）、大豆（国産大豆／非遺伝子組み換え）、菜種油（圧搾法一番しぼり）、粗糖（国産）、以下それぞれ：柚子（木頭産）、黒ごま（木頭産含む国産ごま）、しょうが（国産）
	270g	1,044	
柚子	47g	279	
ごま	47g	279	
しょうが　新	47g	279	
ゆず湯	30g×5	895	柚子の皮を乾燥粉砕したもの。使い終わった柚子湯は、袋のままお風呂や床などのお掃除にお使いいただけます。／契約栽培柚子(木頭村農薬化学肥料不使用栽培)。

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！

11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

《本コミ》
カレンダー2021
会員価格：チラシ価格（税込）

②回目注文書掲載　③回目配送

《ライブコットン》
天然快適素材2020年⑦ーシルク立体マスク、クロスカバー、無蛍光綿肌着etc
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き、
ただし⑤～⑧⑩⑪はチラシ価格（税込）、
アレッポの石鹸は通常会員価格

《ECOお掃除カタログ》
キッチンお掃除特集、充電式クリーナーetc
会員価格：チラシ価格（税込）、

大掃除の準備はお早めに。

③回目注文書掲載　④回目配送

《ゼンケン暖房機》
遠赤外線暖房機、電磁波99%カット暖房機
会員価格：チラシ価格（税込）の15%引き

④回目注文書掲載　12月①回目配送

《山繊》
キャメルを使用した暖かい肌着、オーガニックコットン千亀利(ちきり)織毛布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）

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

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
P51	もち麦ぜんざい	名称/季節	もち麦あずき /夏季限定品	もち麦ぜんざい /冬季限定品
メーカー中止	おこめケット（禾）			
取扱い終了	ふっくりんこJAPON白米プレーン・海鮮いわし味・黒糖きなこ味（澤田米穀店）			

※太陽油脂製品はリニューアルのため、パッケージや規格が順次変更になります。ご了承ください。

※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止むいのちの共同購入品から外したものですが、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。