

2020年1月④回目注文書

配布：1月②回目（1/7(火)～9(木)）
 回収：1月③回目（1/14(火)～16(木)）
 配送：1月④回目（1/21(火)～23(木)）

コース（火・水・木）
 番号（ ）
 氏名（ / ）様

野菜セット（高知県）

野菜セットの内容は季節のとおきをおきをご参照ください。

番号	品名	価格	数
0510	直送・四万十野菜 セット 8品目	1,363	+送料
ご希望の日にちに○をつけてください。 着日・時間指定 1/21(火)・23(木) 時頃			

野菜単品（高知県）

井上正雄	0101	人参	350g	212
	0102	金時人参	200g	252
	0103	田芋	300g	265
	0104	さつまいも	500g	344
	0105	ミニ白菜	1玉	238
	0106	ブロッコリー	1個	265
	0107	キャベツ	1個	318
	0108	カリフラワー	1個	265
	0109	ほうれん草	150g	212
	0110	ねぎ	130g	199
	0111	サニーレタス	1個	205
	0112	生姜	100g	199
	0113	大根	1本	212
	0114	小松菜	150g	205
	0115	じゃがいも	400g	238
	0116	レタス	1玉	245
わたなべ農園	0201	人参	350g	225
	0202	人参(ジュース用)	700g	331
	0203	玉ねぎ	850g	397
	0204	玉ねぎ(小玉ちゃん)	400g前後	238
	0205	ニンニク(バラ)	50g	199
	0206	生姜	150g	274
	0207	生姜(お徳用)	450g	699
	0208	大根	1本	265
	0209	白ネギ	1本	199
山楽	0850	乾燥パスタセット (ミニトマトと玉葱)	2人前	530
	0871	野菜たっぷり乾燥 みそ汁の具	10g	397
とさやま	0240	生姜	100g	229
	0241	里芋	500g	358
	0242	万次郎かぼちゃ(カット)	250g	215
馬岡	0280	ニラ	100g	170
空*	0250	原木しいたけ	170g	265

果物 紅玉、サンふじはP5に掲載しています。

清澄	0406	ポンカン	1.7kg	794
	0407	文旦	1.7kg	794
	0408	レモン	1個	103
	0460	温州みかん	1kg	371
	0461		2kg	675

欠品の場合は他の生産者の野菜を希望します。 欄

新共同購入品

番号	品名	価格	数
8401	オーガニックコットン綿棒 180本	378	

高知のいいものいろいろ

～松原ミート、大地のクッキーはP5に掲載

土佐キムチ

4571	カクテキ	250g	567
4572	(大根キムチ)	600g	1,134
4573	白菜キムチ(刻み)	250g	567
4574	白菜キムチ(刻みなし)	600g	1,134

夢産地とさやま開発公社

4513	緑のピクルス(四方竹)	190g	816
4514	生姜の醤油漬	100g	816
4515	ダイス・ピクルス	200g	919
5218	ゆずマーマレード	140g	714
5219	小夏マーマレード	140g	714
3015	山育ち柚子果汁	300ml	1,225

司牡丹酒造の純米酒

5932	永田農法 純米酒 720ml	1,311
------	----------------	-------

温め食材&雑貨大集合!

5806	オーサワのゆず茶	260g	1,015
5807	オーサワの有機生姜しぼり	200ml	758
6838	蓮根しょうが飴	100g	299
4003	コーレン(筋れんこん入り)	50g	604
4512	鉄火みそ(ふりかけ)	70g	881

あおぞら蒼空舎の入浴剤

8220	お試しセット	3P	240
8201	よもぎ湯	10P	743
8221	びわ湯	10P	743
8222	どくだみ湯	10P	743

かざくるまの農産加工品

8022	びわの葉エキス詰替	100cc	952
8023	どくだみ水	100cc	1,215
8024	どくだみ水	60cc	818
8025	どくだみローション	100cc	1,215
8026	どくだみローション	60cc	818
0859	たかのつめ	10g	132
0857	ローリエ	20枚	132
0889	梅干(赤じそ漬)	約150g	344

今週のお米 (詳しい栽培状況は保存版カタログをご参照ください)

0601	井上正雄 有機JAS コシヒカリ	玄米	5kg	3,433
0602			10kg	6,650
0603			15kg	9,750
0604	コシヒカリ	五分	5kg	3,535
0605			10kg	6,853
0606			15kg	10,057
0607	コシヒカリ	白米	5kg	3,535
0608			10kg	6,853
0609			15kg	10,057

今週のお米

番号	品名	価格	数	
0630	コシヒカリ	玄米	5kg	2,537
0631			10kg	4,945
0632			15kg	7,482
0633	井上正弘 (除1)	五分	5kg	2,638
0634			10kg	5,148
0635			15kg	7,787
0636	山楽 (除1)	白米	5kg	2,638
0637			10kg	5,148
0638			15kg	7,787
0661	山楽	棚田もち米・白米(天日干し)	3合(450g)	580
0862	山楽	お赤飯セット	330g(豆30g、米2合)	530

お赤飯セットレシピ

- 用意するもの
 - ・お赤飯セット・塩 小さじ1(6g)
- 鍋に水(分量外)を入れ、沸騰したら火を止めて小豆を入れて一晩おく
- ザルに上げゆで汁をきる。
- 鍋に小豆を戻し、水(200cc)を加えて中火にかける
- 沸騰したら、弱火で15～20分ほど煮る
- 火を止めたら、小豆とゆで汁を分ける
- ゆで汁は水とあわせて280ccにする
- 炊く30分前に、もち米を洗う
- 炊飯器に、もち米・ゆで汁と水を合わせたもの・塩(小さじ1)を入れて混ぜ、上に小豆をのせて炊く
- 炊き上がったたら、できあがり。



もち麦

1385	キラリもち麦	500g	916
1386	(除1)(香川県産)	1kg	1,668

さくらベーカリーのパン

0975	グラハムトースト	1本	496
0976	ブランブレッド	1本	496
0929	窯焼き玄米パン(丸パン)	3個	275
0962	焼きドーナツ 栗	1個	186
0961	// 黒ゴマ	1個	186
0964	// チョコくるみ	1個	186
0973	しおパン	2個	314
0925	ぶどうパン	2個	242
0927	チョコミニクワッサン	4個	255
0905	土佐酒粕パン	5枚	441
0906	ハードトースト	5枚	352
0928	ハードトースト サンド用	10枚	352
0907	玄米トーストパン	1個	419
0909	クランベリーベーク	2個	407
0912	くるみフランス	1個	419
0914	チーズブレッド	1個	462
0919	あんぱん	2個	362
0924	パンオセーグルくるみ	1個	462
0901	ブラウンライスカンパニー	1個	462

パンのおともに

5201	ハイラスマーガリン	180g	316
5217	有機ストロベリージャム	220g	552
5211	有機オレンジジャム	220g	552

農産物と農産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various agricultural products like mochi, soybeans, and rice.

卵・牛乳と乳製品

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists eggs and dairy products like milk and cream.

木次乳業の乳製品

発注の都合により、ご注文は木曜日締め切り(厳守)です。また仕入れ都合によりミルクコーヒーカフェオーレは木曜日会員さんは賞味期限が配送日より3日ほどの品のお届けとなります。ご了承ください。

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various dairy products from Kikyo Lactaria.

燻製ナチュラルスナッカー：さいて食べるチーズ。サラダなどにトッピングもおすすです。

渡邊水産の海産物(冷凍) 島根県

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various seafood products from Watanabe Suisan.

寒い時期は鍋物が一番ですね。魚介鍋はいかがですか？

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists additional seafood products.

桂フーズの海産加工品(冷蔵・冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various processed seafood products from Kei Foods.

土佐蒲鉾の練り製品

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various kamaboko products from Tosa Urami.

海産物と海産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various seafood and processed seafood products.

海産物と海産加工品

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various seafood products.

奥田養鶏場の親鶏肉(冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists chicken products from Okuda.

奥田さんおすすめレシピ 親かしわ
ごぼうやこんにやくと一緒にうま煮に。
・水炊き 柔らかく炊くコツは味付け前にじっくり煮ること。奥田さんのところでは、

秋川牧園の鶏肉(冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists chicken products from Akikawa.

和歌山ポーク TONTON の豚肉(冷凍)

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various pork products from Wakayama.

すずめ燻製工房のハム類(冷蔵)

肉ひとつひとつ丁寧に香辛料を擦り込み、冷蔵庫で1週間熟成させて、燻製にしています。

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Lists various ham products from Suzume.

調味料・油

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 完全天日塩, 丸大豆醤油濃口大, 純なたね油, etc.

便利だし

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 煮干しパック, 味だしパック, 昆布濃縮だし, etc.

ルウ

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like オークシチュールウ, 王国のグリーンカレー.

～の素・香辛料

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like オーク麻婆豆腐の素, ごぼうご飯の素, etc.

粉類

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 愛媛県産 中力粉, 地粉パン粉, etc.

生麺・乾麺・パスタ・インスタント麺

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 佐竹生ラーメン, 佐竹生パスタ, etc.

ベジ玄米ラーメンみそ：植物性素材でつくったこだわりのラーメン 国内産小麦粉・玄米粉を使った無かんすいのノンフライ乾麺

おかず・ごはんのおとも

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like こだわりおでん(3種), 天日干したくあん, etc.

レトルト

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like ベジカレー甘口, 秋川 本格チキンカレー, etc.

餅・汁物

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 有機黒豆入り玄米餅, 有機みそ汁(生みそ), etc.

沖縄産もずくスープ：沖縄産もずくを使用したスープです。お湯をかけるだけで新鮮な美味しさが味わえます。ほんのり香るゆずがよい味のアクセントに。非常食としてストックしておくのにおすすめです。

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 沖縄産もずくスープ, 八穀ボタージュ.

秋川牧園の冷凍総菜(●印は加熱済み)

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like やきとりセット(醤油味), お弁当用つくね串, etc.

お茶・紅茶・ハーブティ

Table with columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 有機麦茶・TB, 天空四万十 煎茶, etc.

お茶・紅茶・ハーブティ

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like ほうじ番茶, 出雲国のべにふうき紅茶, etc.

はなればなれ珈琲・コーヒー・コーヒーフィルター

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 深煎 訳あり廉価コーヒー, etc.

レギュラーおまかせ：銘柄によって内容量が10gくらい変わることがあります。

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 深煎 はなればなれブレンド, etc.

ジュース・清涼飲料・炭酸飲料

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 国産有機トマトジュース, etc.

缶のケースは30本で少しお得です。5780以外のケースは翌々週配送になります。

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like ヴェリタスプロイ, etc.

おもしろい飲み物・水

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 健康青汁, etc.

EUオーガニック認証フランスワイン

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like アトゥラブラン, etc.

麦焼酎

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like むぎ焼酎 吉岐, etc.

ドライフルーツ・ナッツ・お菓子

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 有機クコの実, etc.

機能性食品

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like オ-リ 梅のエキス, etc.

台所・掃除用 石鹸・洗剤

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like N400番台所用 詰替, etc.

洗濯用 石鹸・洗剤

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like N衣類のワタ詰替, etc.

洗顔・浴用・手洗い・歯磨き

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 化粧石鹸 E, etc.

シャンプー・リンス

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like Nシャンプー容器, etc.

基礎化粧品類

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like お肌しあわせハンドクリーム, etc.

日用雑貨・衛生用品など

Table with 4 columns: 番号, 品名, 価格, 数. Includes items like 入浴剤お試しセット, etc.

このページは翌々週(1月5日 1/28~30)以降配送品を掲載しています。配送日をご確認の上ご注文ください。

果物

番号	品名	価格	数
0431	紅玉 4.5kg箱入り	4,529	
0432	// 9kg箱入り	8,272	
0445	サンふじ 約2.5kgバラ	2,300	
0446	// 5kg箱入り	4,529	
0447	// 10kg箱入り	8,272	

大地のクッキー

6250	農薬使用なし小麦のクッキー・かぼちゃ	5個	269
------	--------------------	----	-----

松原ミート

2833	今帰仁アグーと山椒のサラミ	70g	800
2830	四万十鶏のレバーペースト	75g	510
2831	フロマージュドテッド	75g	510
2832	今帰仁アグー豚のリエット	75g	582

サラミは今月のみ取り扱い！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。手作りのものはなかなか貴重です。

また、前回も人気だったペースト類の瓶詰は、くせのない味わいで、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。



天竺舎の農産加工品と野菜

0841	梅干し	400g	468
0840	秋ウコン(ターメリック)	50g	550
0846	ゆかり	50g	225
0825	はったい粉	300g	286
0801	玄麦(大麦)	500g	331
0842	しその実の塩漬	100g	331
0662	白米(十和錦・香り米)	1kg	769
0663	玄米(十和錦・香り米)	1kg	769
0282	ヤーコン	500g	278
0828	白米餅	500g×2	1,192
0829	玄米餅	500g×2	1,192

天竺舎のお餅、2Pセットで1割お得な価格になっています。

土佐佐賀産直出荷組合：黒潮町(冷凍) (●印は加熱済み)

番号	品名	価格	数
1995	土佐の炭焼き天然ぶりタタキ 120g	695	
1991	土佐沖天然ぶり漬け丼 80g	488	
1927	土佐の鰹刺身用ブロック 100g	792	
1925	土佐のわら焼き鰹たたき 130g	917	

サバ、カツオ、金目鯛、太刀魚、カマス、トビウオ、イワシ、レンコ鯛、アジなど季節の旬の魚が入ったセットです。

1901	土佐の魚色タセット(3種) 600g以上	1,376	
1902	// (2種) 400g以上	895	
1998	天然ぶり切身 190g	555	
1907	イワシフィーレ 150g	419	
1911	シイラの切り身 150g	451	
1915	さばフィーレ 2~5枚	518	
1906	うるめいわし(ドレス)	300g	407
1997	土佐の生きびなご 150g	414	
1980	小イカ 150g	333	
1910	シイラのフライ 120g	466	
1917	さばの竜田揚げ 150g	419	
1918	きびなごのフライ 120g	503	
1919	きびなごの唐揚げ 140g	451	
1920	アジフライ 4~5枚	503	
1967	めひかりの唐揚げ 110g	473	
1992	豆あじの唐揚げ 100g	488	
1904	小魚つ粉(小魚粉末) 110g	419	休
●1978	白身魚の青しそチーズ焼き 4個(120g)	562	
1936	白身魚のチーズ春巻き 5個(100g)	562	
●1979	白身魚のケチャップ煮 100g	584	

納豆・乾燥豆・乾燥野菜・海苔

1101	もみじ納豆	50g	129
1311	大豆(大分県産)	300g	307
1351	みとり豆	300g	735
1501	乾しいたけ(徳用)	100g	1,143
1540	乾しいたけ(スライス)	100g	1,143
1541	乾しいたけ(どんこ)	100g	1,660
1530	乾燥きくらげ	30g	651
1542	干しぜんまい	50g	1,225
2317	有明のり	10枚	491

下郷農協の乳製品

1817	プレーンヨーグルト	130g×2	253
1818	ヨーグルト加糖	100g×3	337
1846	プリン	90g×3	420

下郷農協の鶏肉・豚肉・牛肉(冷凍)

番号	品名	価格	数
2420	モモミ(モモ肉)	300g	1,103
2421	手羽身(ムネ肉)	300g	744
2411	モモ手羽切り身	300g	917
2412	ささみ	200g	638
2413	手羽先	300g	903
2414	手羽元	300g	877
2415	ミンチ	300g	917
2416	ぶつ切り	300g	598
2424	ガラ	2羽分	200
2440	モモテハスライス(モモムネ肉スライス)	300g	517
2441	モモミ(モモ肉)	300g	554
2442	テハミ(ムネ肉)	300g	386
2443	ミンチ	300g	557
2501	ヒレ・ブロック	400g	2,127
2502	バラ・ブロック	400g	1,807
2504	トンカツ用2枚	200g	1,169
2505	一口カツ用	200g	1,037
2506	モモ・焼き肉用	200g	677
2507	ロース・スライス	200g	1,169
2509	バラ・スライス	200g	997
2508	モモ・スライス	200g	677
2550	スペアリブ	300g	812
2511	ミンチ	100g×3	664
2510	こま切れ	100g×3	710
2640	ローススライス	200g	2,644
2641	モモスライス	200g	1,887
2642	肩スライス	200g	1,820
2643	カルビー	200g	2,525
2644	カレー・シチュー用	200g	1,261
2645	ミンチ	100g×3	1,887
2646	こま切れ	100g×3	1,887
2647	牛豚合挽ミンチ	100g×3	1,034
2720	スモークハム・ブロック	約150g	558/100g
2721	ベーコンスライス	約150g	717/100g
2722	焼き豚	約150g	650/100g
2723	ソーウインナー	150g	638
2724	地鶏フランク	200g	426

麴・調味料

3214	米こうじ	2kg	2,498
3215	//	500g	653
3220	手前味噌セット米	4.5kg	3,721
3221	// 麦	味噌分	2,750
3240	麦みそ	1kg	645
3655	フレッシュバジルソース	95g	971

このページは翌々週(1月5日 1/28~30)以降配送品を掲載しています。配送日をご確認の上ご注文ください。

粉類

番号	品名	価格	数
4033	きな粉(大分県産) 100g	352	
4061	もち米粉 500g	712	
4099	下郷の強力粉 500g	712	

冷凍麺・乾麺

4140	耶馬溪冷凍うどん 2食	464	
4260	耶馬溪乾餛飩(うどん) 250g	426	
4261	耶馬溪素麺(そうめん) 250g	426	

ご飯のおとも

4505	らっきょう漬(下郷) 200g	557	
4508	梅干し(下郷) 200g	426	

下郷農協の冷凍惣菜

5010	黒豚ぎょうざ 12個	411	
5011	ビーフコロック 3個	426	
5012	ハンバーグ 100g×2	517	
5013	ミニハンバーグ 15個	651	
5005	チキンボール 300g	638	
5006	地鶏のうま煮 300g	544	
5007	味付け豚ホルモン 500g	997	
5008	黒豚モモ味噌漬 200g	717	

下郷農協のジャム

5240	いちごジャム 200g	451	
------	-------------	-----	--

お茶・あまざけ

5312	玄米茶 200g	664	
5322	麦茶 400g	420	
5324	ハト麦茶 粒 300g	517	
5325	// TB 20p	699	
5860	合鴨米のあまざけ 900ml	1,037	

合鴨米のあまざけ：耶馬溪町で栽培された合鴨米を使用。農薬・化学肥料は不使用です。ストレートタイプです。温めておろし生姜を添えて飲むのがおすすめ。アミノ酸・ビタミンが豊富な甘酒をぜひお召し上がりください。

★特注品記入欄★

以前あった品で取り寄せて欲しいもの、今週掲載されていないが仕入れ先にあるとわかっているものなど、品名・製造元など詳しい情報をご記入ください。※ただし、発注の都合上お時間をいただくことがあります。

品名・製造元など	注文数

さんかく広場のクッキー

番号	品名	価格	数
6205	ナッツマカロン 6個	122	
6203	ころころクッキー 6個	122	
6204	ころころ・チョコ 6個	122	
6201	お茶の子広場 アーモンドクッキー 50g	204	
6202	酒粕クッキー 10枚	204	
6251	黒砂糖クラッカー 60g	174	
6253	南部クラッカー 60g	174	

ナッツマカロン、ころころシリーズはマーガリン使用

お菓子

6499	黒豆きなこあられ 8g×15	785	
6575	おからクッキー 230g	491	
6576	ぶちおからクッキー 150g	399	

アレッポの石鹸

7711	エクストラ40 1個	948	
7710	ノーマル 1個	664	
7713	ライト 1個	527	

防災特集～給水袋

9105	非常用給水袋 (5L用) 1枚	708	
------	-----------------	-----	--

コース(火・水・木) No ()
氏名 (/) 様

★特別企画品★
《ライコットン 9312》
会員価格:チラシ価格(税込)の2%引き

ボディクレイ(ねんど)

番号	品名	価格	数
8170	ソープ 1.2kg	3,899	
8171	// 300g	1,400	
8172	フェイスソープ 130g	1,799	
8173	ローション 120ml	1,599	
8174	入浴剤 1.2kg	3,298	
8175	// 300g	1,084	
8176	パック 1.2kg	4,798	
8177	// 300g	1,700	

ねんどのパック：厚めに塗ってパック。しみ、くすみの原因である、古い角質や毛穴の汚れを粘土が吸着して取り除き、透明感のある柔かい肌へ。薄く塗ればスキンケアにも。洗い流す必要はありません。保湿クリーム、保溼パック、洗浄剤、入浴剤など、いろいろお使いください。

8178	ミルクローション 120ml	1,900	
8179	クリーム 300g	2,100	
8180	リンス 300g	1,599	
8181	モアクリーム 60g	2,999	
8182	スキンミルク 150ml	1,900	
8183	日焼け対策 80g	1,799	
8184	シンプルジェル 300g	1,200	
8185	粉 40g	500	
8186	ハミガキ 100g	1,049	
8187	おためしセット (粉とモアクリーム以外の12品)	1,499	

日用雑貨

8204	和布ふきん(びわこ) 32cm×35cm	404	
8205	和布浴用タオル 100cm×32cm	1,265	
8340	リバイブA g+ (消臭・防菌)(物用) 200ml	988	
8410	多目的コットン 100g	558	

品番	品名・サイズ・色など	注文数	備考