

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、大阪愛農
井上正弘さん、井上清澄さん
- ◀P4~5▶4月の新共同購入品
- ◀P6~8▶高知のいいものいろいろ
やさい元気オーリーブ「黒豆Jr(小黒豆)、小豆、おきびの挽きわり2種、菊芋チップス」
自然食品の店大地「農薬使用なし小麦のクッキー」
高知川添ヤギ牧場「ヤギミルク」、藤本さん「乾しいたけ」
カシーナイル キッコ「古代小麦のクッキー&カントウツチ」
宇佐もん工房「サバの醤油漬け丼etc」、あおぞら蒼空舎「自然素材の入浴剤」
- ◀P9▶成清海苔店「秋芽一番摘み海苔」
- ◀P10▶アーステイ特集！八坂石鯨セール！
- ◀P11▶自然素材の防虫剤
- ◀P12▶4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

4 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 | 3/29 | 3/30 | 3/31 | 1 ☽ 上弦 | 2 | 3 | 4 |
| ②回目 配送 | 5 | 6 | 7 | 8 ○ 満月 | 9 | 10 | 11 |
| ③回目 配送 予約米配送 | 12 | 13 | 14 | 15 ☾ 下弦 | 16 | 17 | 18 |
| ④回目 配送 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 ● 新月 | 24 | 25 |

※宅配会員さんには4/13(月)に5月の注文書を発送予定です。

高知のいいものいろいろに
“やさい元気オーリーブ”と
“カシーナイル キッコ”
が初登場です！ぜひご注文
ください。

◆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、小松菜、ネギ、大根、ホウレン草、人 参、スナップエンドウ、実エンドウ、サニーレ タス、キャベツ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) | 葉玉ねぎ | 2個 | 265 | | | | | 品種：スーパーアップ | 有 機 J A S |
| | サニーレタス | 1個 | 199 | | | | | 品種：レッドファイヤー | |
| | レタス | 1個 | 238 | | | | | 品種：トップセラー | |
| | ニンニク | 2~3個 | 371 | | | | | | |
| | 絹さや | 50g | 199 | | | | | 品種：金時 | |
| | ほうれん草 | 130g | 199 | | | | | 品種：弁天丸 | |
| | 小松菜 | 150g | 199 | | | | | 品種：ななみ | |
| | ブロッコリー | 1個 | 252 | | | | | 品種：グリーンビューティ | |
| | キャベツ | 1個 | 305 | | | | | 品種：春波 | |
| | スナップエンドウ | 100g | 265 | | | | | 品種：自家種 | |
| | ネギ | 130g | 199 | | | | | 品種：スーパーアップ | |
| | 玉ねぎ | 500g | 265 | | | | | 品種：自家種 | |
| | 人参 | 300g | 199 | | | | | 品種：向陽 | |
| はぶ茶 | 120g | 359 | | | | | 品種：自家種 | | |
| わたなべ農園 (香美市) | 新ニンニク | 2~3玉 | 358 | | | | | 品種：自家種 (嘉定種/平戸) | 無 ・ 無 |
| | ニンニク (バラ) | 50g | 238 | | | | | | |
| | 人参 | 350g | 225 | | | | | 品種：ひとみ/アロマレッド/ちはま | |
| | 人参 (ジュース用) | 700g | 348 | | | | | | |
| | 囲い生姜 | 150g | 274 | | | | | 品種：自家種 (土佐一) | |
| | 囲い生姜 (お徳用) | 450g | 751 | | | | | | |

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)。

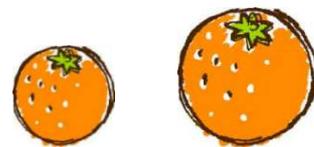
「減」: 慣行農法に比べての減少率4割以上。使用農薬および回数の表示。ネオニコチノイド系農薬は一切不使用。

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 |
|-------------------------|------------------------------|--------------|---------------|---|---|---|---|---|-----------|
| 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。 | 無・無 |
| | 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。 | 除草剤 1回 |
| 1升 (1.5kg) | | 1,289 | | | | | | | |
| 夢産地とさやま 開発公社 高知市) | 青ねぎ | 100g | 143 | | | | | 複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。 | 無・無 |
| | 生姜 | 100g | 229 | | | | | | |
| | のらぼう菜 | 200g | 172 | | | | | | |
| 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 |
| かざくるま (高知市) | ゆで筍 | 1/2~1個 | 106円 /100g | | | | | 茹でたけのこは春野町西分の掘りたての筍をすぐに、ぬかなどは何も使わずそのままゆがいたものです。薊野トマト、十賀野のイチゴ、弘岡カブ、秋山ダイコンなどにならんで、西分タケノコは昔から有名です。 | |

野菜単品(県外)

| | | | | | | | | | |
|------|-------|-------|-----|--|--|--|--|----------------------------|-------------------|
| 大阪愛農 | じゃがいも | 約500g | 358 | | | | | 鹿児島県徳之島産・有機栽培 品種は選べません。 | 有機 J A S |
|------|-------|-------|-----|--|--|--|--|----------------------------|-------------------|



| | | | | | | | | | |
|---------------|------|-------|-----|--|--|--|--|--|-------------------|
| 井上正弘 (土佐市) | 小夏 | 1.2kg | 563 | | | | | 黄色い表皮だけをリンゴの皮をむくように薄くむき、内側の白い部を付けたままの果肉をそぐように切り分けます。 | 有機 J A |
| | カラー | 1.2kg | 563 | | | | | カラーマンダリン“通称カラー”は温州みかんとキングマンダリンを交配して生まれました。内皮も柔らかく糖度が高く、酸味もあるので、味が濃く感じられます。 | 無・無 |
| | 徳用文旦 | 2kg | 530 | | | | | 高知の代表的な果物といえば文旦ですね。 | 有機 J A S |
| 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 |
| | ネーブル | 1.7kg | 795 | | | | | うす皮ごと食べられるのがうれしい。 | |
| | 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。 | |

4月の新共同購入品

2合のごはんに混ぜるだけ、
風味豊かで簡単・便利です。

「野沢菜おにぎりの素」 マルアイ食品

信州産の野沢菜を独自の製法により着色せずに緑色を引き出し、
醤油・三温糖などで風味豊かに漬け上げました。

【お召し上がり方】

- ・そのままお茶漬けのトッピングとして
 - ・炊き上がったごはん約2合分に1袋を液ごと全部混ぜこんでいただきますと、色どり良い菜めしができあがります。
- これをおにぎりにしてもおいしく召し上がれます。



糖度38度前後で甘さ控えめ。
パンに塗る他、いちご大福にも。

「北海道産手亡豆クリーミーしろあん(缶)」 山清

北海道で栽培された手亡豆（白いんげん）と北海道産ビートグラニュー糖を使用した、甘さひかえめのクリーミーしろあんです。

糖度38度前後で甘さひかえめ、ペースト状に仕上げておりますので、トースト、パン、ケーキ、フルーツのトッピング、お茶請けにそのまま食べてもお勧めです。



上品な香りと味わい

「農薬を使わずに育てた 宇治緑茶TB」 ひしわ

澄んだ空気と自然豊かな山々に囲まれた京都の山間地で、農薬を使わずに栽培した緑茶のティーバッグです。

収穫前に1週間程度覆いをし、旨みを増した「かぶせ茶」で、「一番摘み」の茶葉だけを使用しています。

土作りを丁寧にして栽培しているため、一番茶ならではの甘い香りと味わいが広がります。



| 品名 | 容量 | 会員価格 | ① | ② | ③ | ④ | セット内容・原材料 |
|---------------------|----------|------|---|---|---|---|---|
| 野沢菜おにぎりの素 | 105g | 394 | | | | | 野沢菜、生姜、かつおぶし、漬け原材料(醤油、三温糖、発酵調味料、食塩、米酢、かつお節調味液、酵母エキス、粉末昆布だし)、(上記原材料の一部に小麦、大豆を含む) |
| 北海道産手亡豆クリーミーしろあん(缶) | 245g | 539 | | | | | 白いんげん(北海道産)、砂糖(てんさい(北海道産)) |
| 農薬を使わずに育てた宇治緑茶TB | 1.8g×20P | 442 | | | | | 緑茶(京都府産) |

4月の新共同購入品

～毎日にプラスいいこと～
食事・おやつに+αちょい足しするだけ
「玄米雑穀クラッカー」
サンコー

5種類の雑穀でクラッカーに仕上げました。サクッカリとした食感や雑穀の香ばしい香りをお楽しみください。スープに、サラダに、カナッペに。その他にも色々な料理にデザートにトッピングするのもオススメです。



7大アレルギー原料不使用、生地や味付けに北海道産由来原料使用のノンフライスナック
「とうもろこしでつくったパフスナック塩味」
サンコー

北海道産とうもろこし由来のグリッツを使用したパフに、北海道産昆布由来の粉末を加えた塩味で味付けした、スナック。つかみやすい小粒サイズ、更に、ノンフライで軽い食感が楽しめます。



ナチュラル系お掃除の必需品。
重曹でも落とせない汚れはセスキ炭酸ソーダが便利です。

「セスキ炭酸ソーダ」 木曽路物産

セスキには重曹のような湿気吸収効果や研磨効果はありませんが、重曹よりも水に溶けやすいので掃除のときに使いやすく、使ったあとも白く跡が残りにくいのがメリット。分量も少なくすむので経済的です。軽い油汚れや水まわりの汚れのほか、汗などの水溶性の汚れにも抜群の洗浄力を発揮します。

【セスキスプレー】

水500mlに対しセスキ小さじ1/2～1杯を目安に溶かし、スプレー容器に入れます。レンジフード・キッチンの壁や床などは汚れに直接スプレーして拭き取ったり、家電製品・木製の家具・リモコンなどは雑巾にスプレーしてサッと拭きます。軽い油汚れや、手垢にホコリが付着した汚れなど家じゅうの汚れ落としに使えます。

【セスキでエコ洗濯】◎向く素材…綿、麻

洗濯洗剤に比べると汚れ落ちは劣りますが、1日着たくらいの軽い汚れならセスキで洗うだけで十分。セスキは水に溶けやすく、すすぎが1回でOKなのでエコ洗濯にもなります。

- ・水30ℓに対し、セスキ小さじ1～2杯を目安に。すすぎは1回でOK。汚れが気になる場合は、3時間～ひと晩つけ置きするとよいです。
- ・布ナブキンなど血液の汚れにも活躍します。
- ・せっけんでのお洗濯にセスキをプラスするだけで、洗濯しても落ちなかった臭いが落ちる場合があります。水30ℓに対しセスキ小さじ一杯を入れて通常通り洗濯します。外干しするとより効果が出やすいです。



| 品名 | 容量 | 会員価格 | ① | ② | ③ | ④ | セット内容・原材料 |
|---------------------|------|------|---|---|---|---|---|
| 玄米雑穀クラッカー | 30g | 269 | | | | | うるち玄米(国産)、大麦(国産)、黒米(国産)、キヌア、もちきび(国産) |
| とうもろこしでつくったパフスナック塩味 | 55g | 192 | | | | | 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、ポークエキス、チキンエキス、セロリ、チャツネ、食塩、発酵乳、ごまペースト、おろしにんにく |
| セスキ炭酸ソーダ | 300g | 316 | | | | | セスキ炭酸ソーダ |



高知のいろいろなものいろいろ！

黒豆Jr(小黒豆)、小豆、おきびの挽きわり2種、菊芋チップス やさい元気オリーブ

高知オーガニックマーケットで野菜や手作りせっけんを販売している高知市春野町「やさい元気オリーブ」さん。
 黒豆Jrは、以前土といのちに豆類を出荷してくださっていたのぼる農園さんから引き継いだ貴重な小黒豆です。
 おきびの挽きわりは“とうもろこし”と“もちきび”の2種類です。
 菊芋に多く含まれるイヌリンは糖尿病などに良い影響を与えるとされ、健康食品などで注目が集まっています。

| 品名 | 容量 | 会員価格 | ① | ② | ③ | ④ | 原材料 |
|--------------------|------|------|---|---|---|---|--|
| 黒豆Jr(小黒豆) | 200g | 400 | | | | | 小黒豆(高知市春野町産、農薬・化学肥料不使用) |
| 小豆 | 200g | 400 | | | | | 小豆(高知市春野町産、農薬・化学肥料不使用) |
| おきびの挽きわり とうもろこし | 80g | 150 | | | | | とうもろこし(うるち種) (高知市春野町産、農薬・化学肥料不使用) |
| おきびの挽きわり もちきび | 80g | 150 | | | | | もちきび(もち種のとうもろこし) (高知市春野町産、農薬・化学肥料不使用) |
| 菊芋チップス | 40g | 300 | | | | | 菊芋を薄くスライスして干したものです。そのままパリパリお召し上がりください。 菊芋(高知市春野町産、農薬・化学肥料不使用) |

お米に混ぜて
炊いて、
きびご飯に。

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 オーガニックフ ラックスシード (亜麻の実) | 5個 | 269 | ①回目 掲載 | ②回目 配送 | | | 小麦粉・全粒粉(農薬・化学肥料不使用、高知産)、国産なたね油、てん菜含蜜糖、オーガニックトーステッドフラックスシード(亜麻の実)、天塩 |
|---|----|-----|-----------|-----------|--|--|---|

高知川添ヤギ牧場

母乳に近く、あっさりとしたほのかな甘みでおなかに優しいヤギミルク！！
 日本で初めて100%自給飼料、ノンホモ製法で、65°C30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、再開しています。3月～11月頃までの期間限定です。

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|--|--|--|--|---|
| 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) |
|-------|-------|-------|--|--|--|--|---|



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) |
|-------|-----|-----|--|--|--|--|-----------------|



高知のいろいろな!

古代小麦のクッキー&カントウッチ カシーナ イル キッコ

環境や健康に配慮し、動物性のもは一切使っていません。

ベジタリアンやヴィーガンの方をはじめ、卵や牛乳にアレルギーのある方にもすべての商品を安心してお召し上がりいただけます。

まだまだ始まったばかりの農園です。今は高知の食材を中心に、安心できる素材だけを各地から取り寄せ、形にしています。

カシーナ イル キッコはイタリア語で、キッコ農園(キッコ=穀物の一粒)という意味があります。

イタリア人の夫と日本人の妻で営んでいます。

無農薬・無肥料の自然農を軸に農園の仕事の延長として、環境や人にやさしい食事をたくさんの方に食べていただきたいと思い、販売を始めました。田舎のおばあちゃんが手作りしたような、完璧でなくても愛情のこもった料理を食べていただきたいと思っています。



| 品名 | 容量 | 会員価格 | ① ② ③ ④ | | | | 備考 | |
|-------------------------------------|----|------|---------------------------------------|---|---|---|--|---|
| | | | ① | ② | ③ | ④ | | |
| 古代小麦のクッキー スパイス | 5枚 | 335 | | | | | 店主の故郷イタリアはピエモンテ州にある小さな町の伝統的なクッキーを、上質な植物性の材料で再現しています。シナモンがお好きな方におすすめです。 原材料：有機スペルト小麦粉、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、粗精糖(国産)、有機シナモン、有機カルダモン、有機クロブ、有機ナツメグ、天日塩 | |
| 古代小麦のクッキー レモングラス | | | | | | | さわやかでありながらも香ばしい、クセになる味です。 原材料：有機スペルト小麦粉、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、粗精糖(国産)、無農薬レモングラス、天日塩 | |
| 古代小麦のクッキー 季節の柑橘 | | | サクサクタイプの四角いクッキーです。 | | | | | 季節の柑橘を丸ごと使った、甘酸っぱいクッキーです。 原材料：有機スペルト小麦粉、粗精糖(国産)、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、季節の無農薬柑橘、天日塩 |
| 古代小麦のクッキー オーガニックココア | | | | | | | | 有機ココアをたっぷりを使用し、甘さ控えめに仕上げています。幅広い世代に人気のお味です。 原材料：有機スペルト小麦粉、粗精糖(国産)、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、有機ココアパウダー、天日塩 |
| 古代小麦のカントウッチ 季節の柑橘ピールと ヘーゼルナッツ | 5本 | 405 | | | | | 爽やかでほろ苦い柑橘ピールとヘーゼルナッツがよく合います。 原材料：有機スペルト小麦粉、有機無調整豆乳(非遺伝子組み換え)、粗精糖(国産)、有機ヘーゼルナッツ、自家製柑橘ピール(季節の無農薬柑橘と国産黒砂糖使用)、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、天日塩 | |
| 古代小麦のカントウッチ 紅茶とアーモンド | | | 日本ではビスコッティの名でお馴染みの、かたくて噛みごたえのあるお菓子です。 | | | | | ビスコッティで定番のアーモンドに、香り高い紅茶を組み合わせました。 原材料：有機スペルト小麦粉、有機無調整豆乳(非遺伝子組み換え)、粗精糖(国産)、有機アーモンド、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、有機紅茶、天日塩 |
| 古代小麦のカントウッチ ココナッツとレーズン | | | | | | | | ココナッツの甘い香りにレーズンの甘酸っぱさがよく合います。4種類の中で最も噛みやすいです。 原材料：有機スペルト小麦粉、有機無調整豆乳(非遺伝子組み換え)、有機ココナッツフレーク(無漂白)、粗精糖(国産)、有機レーズン、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、天日塩 |
| 古代小麦のカントウッチ ビターチョコ | | | | | | | | カカオニブのカリッとした食感と香りがアクセントになっています。 原材料：有機スペルト小麦粉、有機無調整豆乳(非遺伝子組み換え)、粗精糖(国産)、有機ココアパウダー、有機カカオニブ、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、天日塩 |



高知のいろいろな！



①回目注文書P5でご注文ください。

宇佐もん工房 サバの醤油漬け丼、うるめいわしのぶっかけ漬け丼、美味しくて手軽と人気です！

鮮度抜群の宇佐の一本釣りうるめいわしを発信するプロジェクトにより、2011年に設立されたうるめいわし専門の『宇佐もん工房』。漁港にほぼ併設する形になっており、水揚げ後は最速のルートで工房へ持ち帰り加工しています。

| 品名 | 容量 | 会員価格 | ① | ② | ③ | ④ | 備考 |
|---------------------|-------|------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|
| 獲れたてサバの醤油漬け丼 | 60g×2 | 510 | ① ② ③ ④ | ① ② ③ ④ | ① ② ③ ④ | ① ② ③ ④ | 黒潮の恵み豊かな漁場で日戻り漁で水揚げしたサバのみを使用。解凍しご飯にかけるだけで、漁師町でしか味わえないような新鮮な漬け丼がいただけます。 原材料：サバ、醤油加工品（みりん、醤油（大豆、小麦を含む）、鰹節、米）、ごま、食塩 |
| 一本釣りうるめいわしのぶっかけ漬け丼 | 60g×2 | 510 | | | | | 解凍し炊き立てご飯にかけるだけで、地元でしか味わえない新鮮な特製たれ漬け丼がいただけます。 原材料：うるめいわし、みりん、醤油（大豆、小麦を含む）、かつお節、米 |
| 一本釣りうるめいわし100%つみれ団子 | 8玉 | 330 | | | | | そのまま、お鍋やお汁に使用出来る便利な団子タイプです。うるめいわしの味わいが濃く、すり身自体からもダシも出る本格的なこだわりすり身の仕上がりです。 原材料：魚肉（うるめいわし100%）、玉葱、葱、鳥皮、片栗粉、食塩、酒、砂糖、胡椒 |
| 一本釣りうるめいわしのカルパッチョ | 50g | 285 | | | | | 薄くスライスしたうるめいわしをオリーブオイルと塩につけてあります。サラダなどのトッピングにしてお召し上がりください。 原材料：うるめいわし、食用オリーブ油、食塩 |
| 一本釣りうるめいわしのオイルサーディン | 100g | 441 | | | | | エクストラバージンオイルをたっぷりを使い贅沢でヘルシー。ローズマリーの香りが爽やかです。原材料：うるめいわし、食用オリーブ油、食塩、ローズマリー、唐辛子 |
| 一本釣りうるめいわしのトマトサーディン | 100g | 441 | | | | | 相性の良い高知県産の完熟フルーツトマトと合わせて煮込んでいます。 原材料：うるめいわし、トマト、玉葱、塩麴、にんにく、食用オリーブ油、食塩、タイム、ナツメグ |
| 一本釣りうるめいわしのサラダサーディン | 100g | 441 | | | | | 塩麴とエクストラバージンオリーブオイルが絡みあい、ヘルシーかつ魚の旨みを十分に引き出しています。 原材料：うるめいわし、塩麴、食用オリーブ油、食塩、ローズマリー、唐辛子 |

注文書P4でご注文ください。



あおぞら蒼空舎 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。

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。よもぎ湯は血流を良くし冷え性の改善やデトックス効果が、びわ湯やどくだみ湯は肌トラブルにも効果とされています。

※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。

| | | | | | | | |
|-----------|--------------|-----|--|--|--|--|--|
| 入浴剤お試しセット | 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されています。 |
| どくだみ湯 | 10P | 743 | | | | | どくだみの葉（春野産・農薬不使用） |

好評企画

今回は8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みたいといひます。

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。

① 回目注文書掲載

② 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いでい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 | お椀に味噌とこの焼海苔を1/2枚入れてお湯を注くと簡単美味しい味噌汁に。おすすめです。 | 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 | | 前回好評 | 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 | 前回好評 | 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 | 前回好評 | 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。 鯉節、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、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 |

アースデイ特集！

4月22日は「地球のことを考えて行動する日」、アースデイ。持続可能な社会を目指して、様々なイベントやアクションが世界各地で行われます。

八坂石けんセール！

手作り石鹸は①回目のみ
の取り扱いです！

石鹸を使って地球にやさしい生活しませんか？

長い時間かけて、釜焚きした無添加の石鹸（原材料：牛脂、ヤシ油）に、真珠粉、柿渋、ミカンetc.を配合し、釜炊きした完全手作りの固形石鹸です。（石鹸分93%）。時間をかける事で、石鹸の良さである泡立ちと、しっとり感を引き出します。弱アルカリ性でお肌に優しい。

| 品名 | | 容量 | 会員価格 | 備考 |
|------------------|-----------|-------------|------|-------------------------------|
| 釜焚き 手作り 石鹸 | 真珠 | 1個 (60g) | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム 真珠粉 |
| | みかん | | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム ミカン皮 |
| | 柿渋 | | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム 柿渋液 |
| | さくら | | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム さくら蜜 食用花紅 |
| | 竹酢 | | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム 竹酢粉 竹酢 |
| | アロハ | | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム アロハ粉 |
| | 桑の葉 | | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム 桑の葉粉 |
| | お茶 | | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム お茶粉 |
| (固形) | 無添加石鹸 | 1個 (90g) | 508 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム |
| | 男の石鹸 | | 762 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム 炭竹酢液粉 柿渋液 |
| | 女子力石鹸 | | 762 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム 真珠粉 柿渋液 |
| | 媛女（おとめ）石鹸 | | 762 | 原材料：牛脂 ヤシ油 水酸化ナトリウム ミカン皮 柿渋液 |

お皿洗いに。油污れもスッキリ落ちます。

| | | | | |
|-----|-----------|------|-----|------------------------------|
| 台所用 | 八坂台所固型石けん | 280g | 213 | 純石けん分（85%脂肪酸系（陰イオン）脂肪酸塩）、炭酸塩 |
|-----|-----------|------|-----|------------------------------|

| | | | | | |
|----------------|------------------|-------|-----|-------|--|
| 洗濯用 粉石 鹸 | EM菌入 り粉石 鹸 | ブレーン | 3kg | 1,017 | EMとはいわば有用な微生物を集めたエキス。下水に流れることで、川や海の浄化に役立ちます。洗浄力抜群。純石鹸成分70% |
| | | レモン香料 | 2kg | 747 | 洗浄力抜群の粉石鹸に、さわやかな香りのレモン香料を加えています。純石鹸成分70% |
| | | 竹酢液配合 | 1kg | 383 | 竹酢を配合しました。乾いてからの石鹸特有の香りがとても少ない。純石鹸成分70% |

全自動洗濯機用に粒子を細かく、溶けやすく仕上げています。

| | | | | | |
|---------|------------------|---------|-----|-----|--|
| 粉石 鹸 | EM菌入 り粉石 鹸 | 漂白剤配合 | 1kg | 383 | 漂白剤入りで、洗濯槽が汚れにくい。純石鹸成分60% |
| | | アルカリ剤配合 | 1kg | 383 | 重曹を配合し、石けん分を減らしたことが特徴。洗い上がりが従来のものより柔らかく、石鹸カスや黒カビが出にくい。純石鹸成分30% |

液体なので石鹸カスや黒カビが発生しにくい。

| | | | | |
|--------------|----------------|----|-------|-----------------------|
| 液体 石 鹸 | EM菌入り（リサイクル油） | 4L | 1,997 | 液体なので石鹸カスや黒カビが発生しにくい。 |
| | EM菌入り（パーキンオイル） | 4L | 2,142 | |

石鹸洗濯の強い味方、溶け残りも防げます！

ネットは洗濯ものと一緒に洗濯槽に入れて回すだけなので、タイマー予約洗濯もOK！

| | | | |
|--------|----|-----|---|
| 粉石鹸ネット | 1個 | 337 | シャボン玉石けん。 ファスナーを開いて、粉石鹸を入れ、洗濯物と一緒に洗濯機に入れてお洗濯。 衣類に溶け残りの石けんが付着するのを防ぎます。無蛍光素材を使用。水に浮くタイプです。 全自動・ドラム式・二槽式の洗濯機にご使用いただけます。 |
|--------|----|-----|---|

🌱微生物のちから！

～高知県で作っています～固定ファン多し。使ってみてね。

こちらも固定ファン多しの微生物を利用した洗浄剤。台所、洗濯、トイレ、お風呂、ペットや植物に使ってみてね。※ 原材料にアレルギーのある方は使用しないでください。

| | | | | |
|-----------|----|-----|--------------------------------|---------------|
| ミラクルやまちゃん | 2L | 540 | なのはな。 砂糖、ヨーグルト、ドライイースト、納豆、水 | ①③回目配送 |
|-----------|----|-----|--------------------------------|---------------|

自然素材の防虫剤

大切な衣類は化学合成された防虫剤は使わず、自然素材の防虫剤を使いませんか？ハーブや木の成分の防虫効果があるものの特集しました。



| 品名 | 容量 | 会員価格 | ① | ② | ③ | ④ | 備考 |
|-------------|-------|-------|---|---|---|---|--|
| 月桃アルピニアシャワー | 100ml | 1,215 | | | | | 日本月桃。月桃のエキスに精製水、エタノールを希釈したスプレータイプの防虫剤です。トイレの後、車内の消臭、生ゴミや、ペットの悪臭対策に効果を発揮します。 |
| 月桃アルピニアカット | 1個 | 1,822 | | | | | 日本月桃。ゲル剤に月桃エキスを配合した防虫・防菌剤で、さらに防カビ・消臭の効果も発揮します。爽やかに香る天然の防虫成分が悪臭を瞬時に除去します。 |
| 月桃アルピニアペレット | 4g×12 | 1,822 | | | | | 日本月桃。樹脂に月桃エキスを浸透させた小袋タイプの防虫剤。押し入れや衣装ダンス、クローゼット、下駄箱などにご使用いただけます。自然の効能を活かしたさわやかな香りの虫除け剤。 |
| くすの木しょうのう | 10g×8 | 1,685 | | | | | りんねしゃ。くすのき（中国産）。楠木から抽出される天然樟脳成分だけでつくられた安全性の高い衣類の防虫剤、樟脳（しょうのう）です。フィルムを開封して小袋を衣類の上に置いて下さい。 |

森の香り

植物成分から作られた衣類用防虫剤。衣類のにおいを中和し、さわやかな森の香りで包みます。クローゼット用は引っかけて使用できるようになっています。



| | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|--|--|--|--|--|
| 植物成分防虫剤（森の香り）クローゼット用 | 2本入り | 717 | | | | | オーサワジャパン。 フィトン α （植物抽出成分）、珪酸カルシウム。 有効期間：使用開始後約3～4カ月 |
| | 6本入り | 2,047 | | | | | |
| 植物成分防虫剤（森の香り）タンス用 | 25包入り | 3,070 | | | | | |

密閉袋に脱酸素剤、乾燥剤を入れて防虫

虫バイバイ

虫バイバイの使い方

- ①保存したいものを汚れをよくとり、乾燥させて「虫バイバイ」の袋にいれます。
- ②脱酸素剤と乾燥剤を虫バイバイの袋にいれます。
- ③ファスナーを閉じて完了です。入れた状態で、クローゼットやタンスなどに保管してください。脱酸素剤で、酸素量が減り、2割ほど袋がしぼみます。

| | | | | | | | |
|-------------|-----|--------|--|--|--|--|--|
| スタンダード S | 3P | 2,860 | | | | | 食品と暮らしの安全。 3枚（袋サイズ30cm×40cm）、脱酸素剤3個、乾燥剤3個 |
| スタンダード M | 3P | 3,309 | | | | | 食品と暮らしの安全。 3枚（袋サイズ45cm×60cm）、脱酸素剤3個、乾燥剤3個 |
| スタンダード L | 2P | 3,983 | | | | | 食品と暮らしの安全。 2枚（袋サイズ90cm×40cm）、脱酸素剤4個、乾燥剤2個 |
| ハンガータイプ | 3P | 10,475 | | | | | 食品と暮らしの安全。 つり金具付袋3枚（60cm×110cm）、脱酸素剤9個、乾燥剤3個、ハンガー3本 |
| ハンガータイプロング | 2P | 9,206 | | | | | 食品と暮らしの安全。 つり金具付袋2枚（60cm×150cm）、脱酸素剤8個、乾燥剤2個、ハンガー2本 |
| エージレス(脱酸素剤) | 10個 | 3,182 | | | | | 食品と暮らしの安全。 追加用脱酸素剤や乾燥剤 |
| 乾燥剤 | 10個 | 3,016 | | | | | |

注文書と一緒に届ける
カラーチラシをご
覧ください！

4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

《ゼンケン》空気清浄機エアフォレスト 2013年製モデル在庫一掃セール
会員価格：チラシ価格（税込）の50%引き
5層タイプ 19,250円、6層タイプ 21,980円

《山織》千亀利織毛布、しょうのう、幅広シューズ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

②回目注文書掲載 ③回目配送

はじめよう！「種がつながる」家庭菜園!! これからの季節にも時けます。
家庭でたべるものだから、「種の安全」にもこだわります。

《ナチュラルライフステーション》
国産自然農法種子・有機種子・布プランター・培養土etc
会員価格：チラシ価格（税込）

ご注意ください！！
鉢底の石、土はケース単
位でのご注文のみとなり
ます。ご了承ください。
1ケース入り数
土 5L 10袋、12L 4袋
鉢底の石 0.5L×8袋×12

③回目注文書掲載 ④回目配送

《PRISTINE》気持ちのいい毎日。オーガニックコットン。
オーガニックコットンのカーディガン、パジャマ、下着、布ナプキン、ガーゼマスクetc
会員価格：チラシ本体価格（税込）の2%引き

《MADE IN EARTH》自然につつまれた、サスティナブルな暮らし
快適ルームウェア、足まわりの保温アイテム、天然のせっけん&洗剤、こだわりの上質な寝具

④回目注文書掲載 5月①回目配送

《本コミ》楽しみながら食と暮らしを取り戻す 自然食通信社の本
子どもたちに贈りたい知識の絵本 あすなろ書房
会員価格：チラシ本体価格（税込）

《地球ながもち屋》人と地球にやさしく暮らしに便利な日用品をご提案
電気を使わない加湿器、におクリンマスク、KENT洋服ブラシ
会員価格：チラシ本体価格（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 |
|--------|------------------------|----------------------|--------------------------|------|
| 未掲載 | 特別栽培米ふっくりんこJAPON白米プレーン | 賞味期限 | 120日 | 150日 |
| | ふっくりんこJAPON白米海鮮いわし味 | | | |
| | ふっくりんこJAPON白米黒糖きなこ味 | | | |
| P45 | アーモンドロースト | メーカー終了につき代替品を取り扱います。 | ローストアーモンド（オーサワ） 40g 401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。