

# 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、かざぐるま、  
清流のクレソン畑、島岡さん、大阪愛農、井上清澄さん
- ◀P4~5▶5月の新共同購入品
- ◀P6~8▶高知のいいものいろいろ  
やさい元気村(石けんのオーリーブ)「黒豆Jr(小黒豆)、菊芋チップス」  
自然食品の店大地「スペルト小麦のゆずケーキ」  
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&カントゥッチ」  
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・やさしい手袋」
- ◀P9~10▶防災特集
- ◀P11▶健康フーズの美味しいものいろいろ
- ◀P12▶5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**

# 5 2020

E-mail: [k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp](mailto:k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp)

ホームページ: <http://tuchitoinochi.iusthpbps.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	4/26	4/27	<b>4/28</b>	<b>4/29</b>	<b>4/30</b>	1  2 上弦	
②回目 配送	<b>3</b>	4	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	8	9
GW休業(配送、事務所お休みです)							
					満月		
③回目 配送 予約米配送	<b>10</b> 5月のイベント	11	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	15	16
					下弦		
④回目 配送	<b>17</b>	18	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	22	23 新月
⑤回目 配送	<b>24</b>	25	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	29	30 上弦

## ご注意ください!

5月は①回目配送が  
4/28(火)~4/30  
(木)となります。  
左記のカレンダーをご参照  
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。



※宅配会員さんには5/18(月)に6月の注文書を発送予定です。

※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	⑤	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)					小松菜、ネギ、大根、ホウレン草、スナップエンドウ、実エンドウ、サニーレタス、キャベツ、 <b>新玉ねぎ</b> 、 <b>山菜</b> 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)

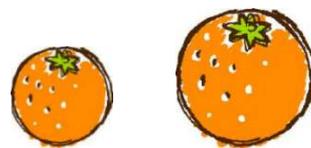
井上正雄 (南国市)	レタス	1個	238					品種：シスコ	有機 J A S
	サニーレタス	1個	199					品種：レッドファイヤー	
	キャベツ	1個	265					品種：春波、天空	
	玉ねぎ	500g	265					品種：ソニックアップ	
	じゃがいも	400g	238					品種：男爵	
	スジナシ豆	150g	265					品種：新江戸川	
	絹さや	50g	212						
	スナップエンドウ	100g	265						
	実エンドウ(さや付き)	500g	530					品種：ウスイ	
	ニンニク	2~3玉	331					品種：自家種	
	赤玉ねぎ	1玉	159					品種：サラダ	
	ほうれん草	130g	199					品種：弁天丸	
はぶ茶	150g	359					品種：自家種		
わたなべ農園 (香美市)	スナップエンドウA/B混	200g	397					品種：スナック753	無・無
	実エンドウ(むき)	150g	397					品種：うすい、久留米豊	
	新タマネギ(葉付き)	2~3玉	265					品種：七宝早生	
	新タマネギ	900g	397						
	ニンニク	2~3玉	358					品種：自家種(嘉定種/平戸)	
	ニンニク	大1個	212						
	囲い生姜	150g	274					品種：自家種(土佐一)	
囲い生姜(お徳用)	450g	699							

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	表示
山楽 (土佐町)	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)	ニラ	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
	青ねぎ	100g	143							
	生姜	200g	229							
かざくるま (高知市)	パセリの苗	1ポット	159						品種：うすい 皮をむいてあるのですぐに使えます。	無・無
	うすいエンドウ(むき)	100g	265							
	うすいエンドウ(皮つき)	300g	397							
清流の クレソン畑 (高知市)	クレソン	1束	132						高知市鏡吉原の清流でクレソンを育てている伴武澄さんの畑では、青々としたクレソンが一杯育っているとのこと。もちろん農薬、化学肥料不使用の自然の中です。	
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。	



## 野菜単品(県外)

大阪愛農	人参	約500g	300						鹿児島県鹿屋市産・有機栽培	有機 J A S
------	----	-------	-----	--	--	--	--	--	---------------	-------------------



## 柑橘

井上清澄 (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くように切り分けます。	無・無
	セミノール	1.2kg	563						果汁が多く、甘みが強くて爽やかな味です。	
	甘夏	1.7kg	563						さっぱりした味が魅力です。	

# 5月の新共同購入品

鉄火みそもよいですが、これもまた玄米ごはんによく合います。お子さまにもおすすめです。

## 「オーサワの八宝ふりかけ(スギナ入り)」 オーサワジャパン

滋養のある8種の素材をブレンド。立科麦みそ・徳島産自生スギナ使用。赤紫蘇の爽やかな風味とナッツのコク。

有機白ごま、海外認証カボチャの種・ひまわりの種使用。玄米だけではなく分搗き米や白米にも合う。



耶馬溪産で、農薬を使わずに栽培した野菜を加工したお漬物です。

## 「たかな漬け」 下郷農協

下郷産のたかなを天塩で漬けました。炒め物等にもどうぞ。

塩抜きしてお召し上がりください。



「アルカリ電解水と石けん」から生まれた新しいトイレ洗浄剤登場！

## 「超電水トイレシュ！シュ！泡タイプ」 アーク&エコ

特許技術の「超電水クリーンシュ！シュ！」の洗浄力・除菌力・消臭力と、泡立ち豊かな石けんの洗浄力が一つになった、全く新しい洗浄剤。配合比率を何度も見直し合成洗剤以上の洗浄力を実現しました。洗浄力があるのに環境にやさしい、全く新しいトイレ洗浄剤です。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	セット内容・原材料
オーサワの八宝ふりかけ(スギナ入り)	30g	543						立科麦みそ、オーサワの有機いりごま(白)、スギナ(徳島産)、赤紫蘇ふりかけ[赤紫蘇(鹿児島産)、食塩(海の精)、梅酢]、カボチャの種・ひまわりの種(中国産)、青のり(徳島産)、生姜粉末(鹿児島産)
たかな漬け	200g	302	①④回目掲載 ③⑤回目配送					高菜(大分県産)、塩、唐辛子
超電水トイレシュ！シュ！泡タイプ	500ml	1,320	④回目掲載 ⑤回目配送					電解アルカリ水、精製水、ラウリン酸、ミリスチン酸、オレイン酸、水酸化カリウム、エタノール、炭酸ナトリウム

# 5月の新共同購入品

すりごまの香りと練りごまのコク。

## 「黒ごまドレッシング」 富貴食研

黒ごまをたっぷりを使った濃厚なドレッシングです。  
ごまの豊かなコクと風味をお楽しみください。

すり胡麻と練り胡麻を使い、水を一滴も加えないことで濃厚な味わいに仕上げました。  
豆腐とよく合います。ぽん酢と合わせればごまだれに。いろいろな料理に使える万能調味料です。



梅肉エキスのすっぱさと黒糖の素朴な甘さが絶妙な、甘酸っぱくておいしいドロップです。

## 「梅エキسدロップ」 田上元商店

梅肉エキスは青梅の果汁を長時間煮詰めてペースト状に濃縮した、とてもすっぱい日本の伝統的な健康補助食品です。  
個包装していますので、ドライブ・ご旅行・ハイキングにピッタリです。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	セット内容・原材料
黒ごまドレッシング	200ml	518						食用植物油脂（国内製造）、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、米酢、砂糖、黒ごま、卵黄（卵を含む）、香辛料
梅エキسدロップ	65g	306						水飴、砂糖、梅肉エキス、黒糖、オリゴ糖



# 高知のいいものいろいろ！

## 黒豆Jr(小黒豆)、菊芋チップス やさい元気村(石けんのオリーブ)

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「やさい元気村(石けんのオリーブ)」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。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	⑤	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)
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。お味噌汁に入れても美味しいです。 菊芋(高知市春野町産、農薬・化学肥料不使用)

## 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。  
好評につき再登場のケーキは、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。

好評につき  
再登場！

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、てんさい糖、有機米粉、有機オリーブ油、食塩、膨張剤(重曹)				
--------------	---------------------	-----	----------------	---	--	--	--	--

## 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℃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)
-------	-----	-----	--	--	--	--	--	-----------------

## やさしい手袋 あおぞら蒼空舎

やさしい手袋は、愛媛県今治市からタオルの残糸を仕入れ、1枚1枚織り上げた綿の手袋です。アウトドアでの活動に気持ちのいいこれからの季節に大活躍。

※材料の調達が難しくなってきたため、色はお選びいただけなくなりました。お届けの色はお任せ下さい。

やさしい手袋 混合系 (全長約23cm)	1双	149	①回目掲載 ②回目配送	綿100%。混合系タイプ。カラー系と白糸を組み合わせで織り上げていますので、生地色は、霜降りのような状態です。 指出しタイプの指の長さは、手の大きさ、指の長さにもよりますが、第二関節が出るくらいです。
	3双 (各色1双)	446		
やさしい手袋 指出しタイプ	1双	149		
	3双 (各色1双)	446		



# 高知のいろいろな!

好評につき、5月もやります!

## 古代小麦のクッキー&カントゥッチ カシーナ イル キッコ

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。

主にパンを販売していますが、パン屋さんではありません。

農薬・肥料不使用で多様性のある自然農園を目指す傍らで、イタリアの故郷の味をたくさんの方々に食べていただきたいと思い、販売を始めました。

イタリアのマンマ(お母さん)やノンナ(おばあちゃん)が手作りしような、洗練されていなくても愛情のこもった料理を食べて頂きたいと思っています。

卵や乳製品など動物性のものは使っていません。

オーガニックや安全な製法にこだわったもの、地元の素材を中心に、安心できるものだけを各地から取り寄せ形にしています。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
古代小麦のクッキー スパイス	5枚	335	5	5	5	5	5	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、有機クローブ、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。		5	5	5	5	5	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并使用し、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
古代小麦のカントゥッチ 季節の柑橘ピールと ヘーゼルナッツ	5本	405	5	5	5	5	5	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
古代小麦のカントゥッチ 紅茶とアーモンド								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
古代小麦のカントゥッチ ココナッツとレーズン	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。		5	5	5	5	5	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
古代小麦のカントゥッチ 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	⑤	備考
獲れたてサバの醤油漬け丼	60g×2	510	① ③	① ③	① ③	① ③	① ③	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がです。 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くと言われてています。

※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言われてています。
どくだみ湯	10P	743						どくだみの葉（春野産・農薬不使用）

# 防災特集～備蓄できる食材

災害に備えて、常温で長期保存できる食材を集めました。  
もちろん、普段の食卓にも。



34M

## 黒潮町缶詰製作所

黒潮町缶詰製作所は、日本一の津波予測最大高34メートルの高知県黒潮町より、災害時にもいつもと変わらず豊かで美味しいごはんを食べていただきたいという思いから生まれました。

毎日食べたい非常食をテーマに、どんなときでもご家族みんなで食べていただけるよう、缶詰のもつ美味しさにこだわってつくっています。また、すべての商品には食品の7大アレルゲン（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）を使っておりません。そのため、7大アレルギーをもつ方にも、日常時はもちろん非常時でも安心して食べて頂くことができます。

※一部の製品に増粘剤、ゲル化剤を使用しています。土いものちの基準には合っていないのですが、年1～2回の企画品であり、また地域に根差す高知の企業を応援したいという思いから企画しています。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考
<b>グルメ6缶セット</b>		2,808	①	②	③	④	⑤	一本釣りカツオをはじめとする美味しいお魚を使った缶詰や簡単アレンジ料理に使える缶詰など6缶セットにしました。贈り物にも最適です。
セット内容	トマトで煮込んだカツオとキノコ	1缶	ぶなしめじ、かつお、トマト・ピューレーづけ、トマトケチャップ、玉ねぎ、食塩、塩麴、砂糖、菜種油					
	カツオの和だし生姜煮こごり風	1缶	カツオ、米発酵調味料、黒糖、生姜、料理酒、合わせだし、おろししょうが、粉末ゼリーの素（ぶどう糖、寒天）、食塩/糊料（ゲル化剤、加工でんぷん）					
	お魚のパテグリーンペッパーシュレ	1缶	シイラ切り身（高知県産）、野菜（玉ねぎ、にんじん、にんにく）、乾燥マッシュポテト、オリーブ油、菜種油、アーモンドプードル、塩麴、寒天加工品（ぶどう糖、寒天）、食塩、ココナッツ、合わせだし、ブイヨン、グリーンペッパー、砂糖/糊料（増粘多糖類）					
	カツオと筍のアヒーショ	1缶	カツオ、菜種油、たけのこ水煮、野菜（赤ピーマン、玉ねぎ、にんにく）、オリーブ油、食塩、赤唐辛子、香辛料、柚子皮					
	黒潮オイルのマグロとキノコ	1缶	ピンチョウマグロ、野菜（ぶなしめじ、玉ねぎ、生姜）、菜種油、オリーブ油、塩麴、食塩、合わせだし、香辛料、柚子皮					
	柚子香るフリトロ大根	1缶	ぶり、大根、米発酵調味料、黒砂糖、料理酒、合わせだし、おろししょうが、粉末ゼリーの素（ぶどう糖、寒天）、食塩、柚子皮/増粘剤（加工でんぷん）、ゲル化剤（増粘多糖類）					
<b>土佐はちきん地鶏と一本釣りカツオの缶詰セット</b>		3,240	①	②	③	④	⑤	高知県大川村の自然豊かな環境で育った土佐はちきん地鶏と、人気のカツオシリーズより特に人気の4缶をセレクトしました。
セット内容	トマトで煮込んだカツオとキノコ	1缶	ぶなしめじ、かつお、トマト・ピューレーづけ、トマトケチャップ、玉ねぎ、食塩、塩麴、砂糖、菜種油					
	カツオdeオリーブ	1缶	カツオ、オリーブ油、合わせだし、天日塩					
	カツオと筍のアヒーショ	1缶	カツオ、菜種油、たけのこ水煮、野菜（赤ピーマン、玉ねぎ、にんにく）、オリーブ油、食塩、赤唐辛子、香辛料、柚子皮					
	黒潮オイルのごろっとカツオ	1缶	カツオ、菜種油、オリーブ油、玉ねぎ、食塩、香辛料、柚子皮					
	土佐はちきん地鶏ゆず塩仕立て	1缶	鶏肉、菜種油、料理酒、柚子こしょう、合わせだし、粉末ゼリーの素（ぶどう糖、寒天）、食塩、砂糖、かつお節エキス/糊料（ゲル化剤）					
	土佐はちきん地鶏バルサミコ仕立て	1缶	鶏肉、発酵調味料、米粉、砂糖、菜種油、みりん、醸造酢、料理酒、ブラックペッパー、食塩/カラメル色素					
<b>クロカングルメ12缶セット</b>		5,832	①	②	③	④	⑤	1箱で12種類の味が楽しめるセットです。贈りものにも喜ばれます。
セット内容	トマトで煮込んだカツオとキノコ	1缶	ぶなしめじ、かつお、トマト・ピューレーづけ、トマトケチャップ、玉ねぎ、食塩、塩麴、砂糖、菜種油					
	カツオの和だし生姜煮こごり風	1缶	カツオ、米発酵調味料、黒糖、生姜、料理酒、合わせだし、おろししょうが、粉末ゼリーの素（ぶどう糖、寒天）、食塩/糊料（ゲル化剤、加工でんぷん）					
	お魚のパテグリーンペッパーシュレ	1缶	シイラ切り身（高知県産）、野菜（玉ねぎ、にんじん、にんにく）、乾燥マッシュポテト、オリーブ油、菜種油、アーモンドプードル、塩麴、寒天加工品（ぶどう糖、寒天）、食塩、ココナッツ、合わせだし、ブイヨン、グリーンペッパー、砂糖/糊料（増粘多糖類）					
	カツオdeオリーブ	1缶	カツオ、オリーブ油、合わせだし、天日塩					
	カツオと筍のアヒーショ	1缶	カツオ、菜種油、たけのこ水煮、野菜（赤ピーマン、玉ねぎ、にんにく）、オリーブ油、食塩、赤唐辛子、香辛料、柚子皮					
	黒潮オイルのごろっとマグロ	1缶	ピンチョウマグロ、菜種油、オリーブ油、玉ねぎ、食塩、香辛料、柚子皮					
	黒潮オイルのマグロとキノコ	1缶	ピンチョウマグロ、野菜（ぶなしめじ、玉ねぎ、生姜）、菜種油、オリーブ油、塩麴、食塩、合わせだし、香辛料、柚子皮					
	柚子香るフリトロ大根	1缶	ぶり、大根、米発酵調味料、黒砂糖、料理酒、合わせだし、おろししょうが、粉末ゼリーの素（ぶどう糖、寒天）、食塩、柚子皮/増粘剤（加工でんぷん）、ゲル化剤（増粘多糖類）					
	栗と黒糖 やわらか寄せ	1缶	こしあん、栗甘露煮、砂糖（上白糖、黒糖）、寒天/甘味料（ソルビトール）、糊料（加工デンプン）					
	黒糖の濃厚和ショコラ	1缶	こしあん、砂糖（上白糖、黒糖）、カカオパウダー、寒天/甘味料（ソルビトール）、糊料（加工デンプン）					
	土佐はちきん地鶏ゆず塩仕立て	1缶	鶏肉、菜種油、料理酒、柚子こしょう、合わせだし、粉末ゼリーの素（ぶどう糖、寒天）、食塩、砂糖、かつお節エキス/糊料（ゲル化剤）					
	土佐はちきん地鶏バルサミコ仕立て	1缶	鶏肉、発酵調味料、米粉、砂糖、菜種油、みりん、醸造酢、料理酒、ブラックペッパー、食塩/カラメル色素					

賞味期限開封前  
製造日より3年（保存期間2年以上のものをお届けします）

# 防災特集～備蓄できる食材

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考	保存期間2年以上のものをお届けします
<b>四万十うなぎ2缶セット 【翡翠山椒付】</b>		4,968						「四万十うなぎ」をうなぎの頭からとった出汁と黒潮町産黒糖を使ったタシでふっくらと仕上げました。缶詰ならではの調理法で、骨までやわらかくなっております。	
セット内容									
四万十うなぎ 蒲焼き	1缶							ニホンウナギ（高知県産）、米発酵調味料、料理酒、砂糖（上白糖、黒糖）、みりん、合わせだし、発酵調味料、鰹節パウダー、唐辛子／増粘剤（加工でんぷん）	
四万十うなぎ ひつまぶし	1缶							ニホンウナギ（高知県産）、米発酵調味料、料理酒、砂糖（上白糖、黒糖）、みりん、合わせだし、発酵調味料、鰹節パウダー、唐辛子／増粘剤（加工でんぷん）	
しびれる翡翠山椒	0.2g×2袋							実山椒（高知県産）	

## パックごはん

そのままでも召し上がれますが、パックごと湯煎にかけるとさらに美味しくなります。

有機発芽玄米おにぎり	90g×2	370						コジマフーズ。有機玄米（山形県産）、食塩（海の精:大島産）	1年
有機発芽玄米おにぎり・わかめ	90g×2	370						コジマフーズ。有機玄米（山形県産）、わかめ（徳島県産）、食塩（海の精:大島産）	
有機発芽玄米おにぎり・しそ	90g×2	370						コジマフーズ。有機玄米（山形県産）、しそ（和歌山県）、食塩（海の精:大島産）	
有機発芽玄米おにぎり・小豆	90g×2	370						コジマフーズ。有機玄米（山形県産）、小豆、ごま、食塩（海の精:大島産）	
発芽玄米おにぎり・おかか	90g×2	370						コジマフーズ。有機玄米（山形県産）、鰹節（九州産）、しょうゆ、食塩（海の精:大島産）	
助っ人飯米・玄米ごはん	160g	190						ムソー。うるち米（北海道産・特別栽培米あやひめ）	
助っ人飯米・小豆入り玄米ご飯	160g	212						ムソー。うるち米（北海道産・特別栽培米あやひめ）、小豆	
助っ人飯米・白米ごはん	160g	201						ムソー。うるち米（北海道産・特別栽培米ななつぼし）	7月

## インスタントみそ汁・スープ

お湯を注ぐだけで本格派みそ汁、スープの出来上がり。

オーサワの有機立科みそ汁	1食	189						有機立科米みそ使用 野菜の旨みと芳醇な香り オーサワジャパン。有機味噌(有機立科米みそ)、有機小松菜(奈良・島根産)、有機ねぎ(和歌山・島根・三重・高知産)、有機油揚げ(国内産)、酵母エキス、昆布粉末	1年6か月
オーサワの八穀ポタージュ	5食	821						8種類の国内産雑穀使用 とうもろこしベースの甘みとコクのあるポタージュ オーサワジャパン。とうもろこし(北海道産)、玄米(栃木産)、はと麦(岩手産)、食塩(天塩)、かぼちゃ・玉ねぎ(北海道産)、昆布エキス、大麦(島根産)、もちきび(岩手・北海道産)、たかきび・ひえ(岩手産)、あわ(鹿児島・長崎産)、パセリ(高知産)、白こしょう	1年

## 甘いものもあとホッとしますね

天然美食 ぜんざい	180g	227						温めるだけで手軽に食べられる 遠藤製菓。有機砂糖(ブラジル産)、有機小豆(中国・アメリカ・アルゼンチン産)、食塩	1年
オーサワのひとくち塩ようかん	1本 (58g)	211						北海道産小豆100%使用 砂糖不使用 程よい塩味とすっきりとした甘み オーサワジャパン。麦芽飴(国内産)、生飴[小豆(北海道産)]、寒天(南米・地中海・東アジア産)、食塩(石垣の塩)	
オーサワのひとくち芋ようかん	1本 (58g)	211						徳島産鳴門金時を使用した練りようかん■滑らかな口当たり オーサワジャパン。米飴(国内産)、さつまいもペースト(徳島産)、寒天(南米・地中海・東アジア産)、食塩(石垣の塩)	

## 非常用給水袋

衣替え時の衣類の防虫に便利な虫バイバイシリーズの防災対策グッズ



西日本豪雨の時も、給水タンの不足が話題になりました。折り畳み式なので、収納時に場所をとりません。

非常用給水袋（5L用）	1枚	708						普通のプラスチック袋と違い、酸素の出入りがほとんどありません！ 震災時の水確保にお役立てください。 ■5リットル用 ■サイズ：26×35×9cm ■材質：ポリエチレン・ナイロン・エチレンビニルアルコール共重合体 ■製造：愛知商会
-------------	----	-----	--	--	--	--	--	---



美味しいものいろいろ！

# 健康フーズ特集



健康ノースの加工品類の特集です。

④ 回目注文書掲載 ⑤ 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は、メーカー名記載)	
果汁たっぷりゼリー ぶどう	26g×8	321	果汁50%。こんにゃくと寒天でくちどけの良 いゼリー (●ゼリー類は すべて片山食 品)	ぶどう果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
果汁たっぷりゼリー りんご		321		りんご果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
果汁たっぷりゼリー みかん		321		みかん果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
果汁たっぷりゼリー 白桃		321		白桃果汁、ビートグラニュー糖、寒天、こんにゃく、さんごカルシウム(国産)、水
まるごとゆずゼリー	22g×8	307		ゆず果汁10%。ゆずの香りがさわやかでなめらかなゼリー。原材料：ビート糖(北海道産)、ゆず果汁(国内産)、寒天、こんにゃく粉、さんごカルシウム
まるごとマンゴーゼリー		307		マンゴー果肉をたっぷり使ったゼリーです。原材料：マンゴー果肉(インド)、ビート糖(北海道産)、寒天、こんにゃく、レモン果汁(イスラエル産)
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
新鮮おさかなソーセージ カレー味	3本	270		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)、ばれいしょでんぷん、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
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	50g	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
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)
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)
納豆ふりかけ				30g
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)
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
洗双糖かりんとう	130g	355		国内産小麦粉と酵母を使用し、独自の仕込みでじっくり発酵させた、風味豊かなかりんとうです。原材料：国内産小麦粉、洗双糖、植物油、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ができたてのうのはなを使用した、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)
玉ねぎせんべい	60g	255		玉ねぎの旨みと風味を生かし植物油でカラッと揚げました。原材料：馬鈴薯でんぷん、玉ねぎ(北海道産)、植物油、えび(瀬戸内海産)、食塩、砂糖、醤油、味噌、いかエキス、えびエキス、昆布エキス、本みりん

リピーター多し!

事務局おすすめ!

事務局おすすめ!

注文書と一緒に届け  
 ますカラシをご  
 覧ください！

# 5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 ③回目配送

さわやかな芳香と、心地のいい肌ざわり。丈夫で長持ち。

《山織》

低農薬&無着色 安心安全 国産いぐさ、三河木綿の麻わた敷きパッド・枕パッド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)

## ③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

食材を入れておくだけで鮮度保持、栄養保持効果。

鮮度保持効果は持続しますので、洗って何度もも利用頂けます！

《ウィルマックス》

エンバランス加工の鮮度保持容器・繊維製品

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

## ④回目注文書掲載 ⑤回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

衣の安全と快適を提案する

《ライブコットン》

オーガニックコットンのシングルガーゼストール、シルク&コットン二重織レッグウォーマー、シルクノイル アンダーウェアetc

会員価格：チラシ本体価格（税込）の2%引き

## ⑤回目注文書掲載 6月①回目配送

○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

《本コミ》

新学期✳親子で読みたいおすすめの子供の未来社

子育て、アレルギー、勉強法 芽ばえ社

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
P13	絹ごし豆腐(初月自然豆腐)	名称	絹ごし豆腐	とろりそふと
P14	もちあわ(△ソー)	産地	岩手県産	北海道産
P17	クリームチーズ(よつ葉乳業)	内容量	150g	100g
P24	放牧豚ボークウィンナー、放牧豚粗挽きウィンナー(ファーマーズ)	賞味期限	180日	365日
P30	玉ねぎドレッシング(富貴)	内容量	230ml	200ml
		原材料	りんご酢(りんご：青森県産他)、たまねぎ(兵庫県淡路島産)、しょうゆ(国内産)、食用植物油(なたね油(なたね：オーストラリア産)、オリーブ油(オリーブ：オーストラリア産)、水あめ(甘藷：鹿児島県産)、砂糖(さとうきび：タイ産他)、ゆず果汁(ゆず：徳島県産)、食塩、赤ピーマン(チリ産)、いわしエキス(イワシ：タイ産)、寒天(南米産他)、酵母エキス、香辛料	りんご酢(国内製造)、たまねぎ、ソテーたまねぎ、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、食用植物油、水あめ、砂糖、エノキタケ、ゆず果汁、食塩、いわしエキス、米でん粉、乾燥赤ピーマン、香辛料
P45	よくばりナッツ	配合比	ピスタチオ28%、アーモンド26%、くるみ22%、カシューナッツ24%	くるみ28%、アーモンド28%、ピスタチオ23%、カシューナッツ21%
P47	有機ほの甘あずき(だいずデイス)	有機小豆の産地	米国産	北海道産
P51	純国産のりかりんとう(ノースカラース)	名称/内容量	純国産のりかりんとう/105g	のりんとう/100g
メーカー中止	緑茶くるみ(第3世界ショップ)、有機梅肉エキス・もずくスープ(ウメケン)、花粉カットスプレー(オーサワジャパン)、国内産麦茶TB(△ソー)、国内産そば米(徳食)、純国産ポテトチップス黒ごま・北海道米の甘だれ醤油せんべい(ノースカラース)、黒蜜カステラ・有機コーヒーのカシューナッツコロシ(大興)			

※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。