

季節のとおき

- ★ 井上正弘さん & 井上清澄さんの文旦始まります
- ★ 竹嶋有機農園「サンふじ & 丸ごと林檎ジュース」(③回目p5)
- ★ 季節の焼き菓子OriOri「米粉のグラノーラ」初登場！(②回目p5)
- ★ 井上花店の花いろいろ(④回目p5)
- ★ 大地「米粉のケーキ(ハート型)」(①回目p5)
- ★ 「手前みそを作ろう！」
- ★ 玉屋「玉あられ」(③回目p5)
- ★ アリサン特集「People Treeのチョコレート」(①回目p5)
- ★ ナチュラル花粉症対策！
- ★ 「みんなでコロナを乗り越えよう！」キャンペーン5%割引: ナチュラルムーンのマスク用品
- ★ 八坂石鹸セール 1割引き！



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

2 2021

E-mail: k-tuchi@sunny.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://tuchitoinochi.justhpbbs.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	1/31	1	2	3	4	5 下弦	6
②回目 配送	7	8	9	10	11	12 新月	13
③回目 配送 予約米配送	14	15	16	17	18	19	20 上弦
④回目 配送	21	22	23	24	25	26	27 満月

今月はお菓子類がたくさんあります。
バレンタイン、ひなまつり、その後は入学や卒業などイベントいろいろ。。
小さなお菓子で日頃の感謝をそっと伝えてみませんか？

そろそろ、嫌な花粉の季節もはじまります。
免疫力をアップさせ、早めの対策で乗り切りましょう。

※宅配会員さんには2/15(月)に3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	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円程度) クール便で発送す る場合があります。 (+215円)					白菜、水菜、大根、白ネギ、サツマイモ、ほう れん草、小松菜、人参、サニーレタス、かぶ、 菜花、ブロッコリー、生しいたけ、セロリ、 キャベツ、ネギ 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)	はぶ茶	100g	354							
	大根	1本	209						品種：味職人	
	レタス	1個	222						品種：シスコ	
	サニーレタス	1個	183						品種：レッドファイヤー	
	人参	300g	209						品種：向陽	
	金時人参	200g	261						品種：金時	
	ブロッコリー	1個	248						品種：ハイツ、緑嶺	
	白菜	1個	235/1kg						品種：晴黄	
	キャベツ	1個	288						品種：北ひかり、輝岬	
	カリフラワー	1個	261						品種：美星、オレンジ	
	ネギ	130g	196						品種：自家種	
	生姜	100g	196						品種：自家種	
	さつまいも（B品）	1kg	261						品種：金時	
	じゃがいも	400g	275						品種：出島	
	小松菜	130g	196						品種：ナナミ	
	ほうれん草	130g	203						品種：法王、スクスク	
	セロリー（バラ）	250g	261						品種：トップセラー	
	セロリー（株）	1株	719							
	万次郎かぼちゃ	1または1/2個	65/100g						品種：万次郎	
	葉玉ねぎ	1玉	170						品種：極早生	
わたなべ農園 (香美市)	人参	350g	261						品種：ひとみ、ちはま、アロマレッド	
	人参お徳用	700g前後	392							
	赤じゃがいも	400g前後	327						品種：アンデス	
	さつまいも	500g	392						品種：紅はるか	
	囲い生姜	150g	271						品種：自家種（土佐一）	
	囲い生姜お徳用	400g	650							
	葉付き大根	1本	261						品種：くらま、耐病総太り、千都	
	ケール	2枚	235						品種：ジューシーグリーン	
	ケールお徳用	7枚	741							
	高糖度キャベツ	1個	327						品種：とくみつ	

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
夢産地 とさやま 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。	無・無
	万次郎かぼちゃ	250g	212						
	ねぎ	100g	141						
や農園 (高知市)	里芋	350~400g	327					品種： ^{どだれ} 土垂	
	生姜	135g	261					品種：自家種	
	大根	1本	261					品種：ふじ宮重（自然農法センター育種の種）	
清流のクレソン畑 (高知市)	クレソン	1束	131					高知市鏡吉原の清流で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。	
島岡 (四万十町)	ニラ	100g	170					「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っているそうです。	
あおぞら蒼空 舎(高知市)	原木しいたけ	170g	261					四万十川中流の大正町から切り出した原木クヌギを使い、増収剤などの薬剤を使用せず、ハウスで栽培しています。	

野菜単品（県外）

大阪愛農食品 センター	玉ねぎ	約1kg	450					北海道産	有機 JAS
----------------	-----	------	-----	--	--	--	--	------	-----------

柑橘(高知県内)

井上正弘 (土佐市)	文旦	1.7kg	784					高知の代表的な果物といえば文旦ですね。	有機 JAS
	ネーブル	1.7kg	784						
	ポンカン	1.7kg	784					うす皮ごと食べられるのがうれしい。	
	はっさく	2.4kg	784						
井上清澄 (土佐市)	文旦	1.7kg	784					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	118					皮まで安心して使えるレモンは貴重ですね。	
	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。	

竹嶋有機農園のリンゴ「サンふじ」



※竹嶋農園では、2018年まで放射能検査を行っていましたが、竹嶋さんの判断により実施しないことになりました。

ふじはシャキッとした歯ごたえと、たっぷりの果汁で甘さと酸味のバランスも良い人気の品種です。サンふじは無袋栽培で太陽の恩恵をいっぱいを受けて、ジューシーでコクのある味わいに育ちます。

サンふじ	1kg前後 (バラ)	1,102	③回目 掲載 ④回目 配送	竹嶋有機農園（青森県南津軽郡藤崎町） 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	5,103			
	10kg前後 箱入	9,623			

竹嶋有機農園の林檎ジュース

貴重な竹嶋さんのりんごが、1本あたり、なんと7、8個以上も入っています！
紅玉、サンふじ、王林、ジョナゴールドなど、数種類のりんごをそのまま搾っただけのストレート果汁。
りんごそのものの味をお楽しみください。

丸ごと林檎ジュース	900ml (瓶入)	1,070	③回目 掲載 ④回目 配送	原材料：りんご
	1ケース (6本箱入)	6,099		

2月の新共同購入品

「有機ラズベリースプレッド」 ミトク

人気の砂糖不使用有機スプレッドシリーズから、ラズベリーが新登場！ラズベリーの甘酸っぱくてフレッシュな果肉感と、種子の粒々とした食感がお楽しみいただけます。パンにつけるほか、アイスクリームのソースやお菓子の材料など、様々な使い方でお楽しみください♪



「オーサワの有機玄米塩こうじ」 オーサワジャパン

有機玄米を使用した塩こうじです。玄米こうじの甘みとうまみが素材の味を引き出します。

■国産有機玄米使用



「オーサワベジ釜めしの素 (とり釜めし風)」オーサワジャパン

国内産大豆ミートと野菜を使用し、醤油と昆布で仕上げたとり釜飯風ごはんの素です。まるでとり肉のような見た目と上品な出汁の味わいで、植物性素材のみでも満足いただける味に仕上がっています。

※1月配布の
チラシ掲載品



「ナチュラムーン オーガニックコットン100% マスク用使い捨てインナーシート」 G-Place

マスクと口の間に挟むマスク用インナーシート。オーガニックコットン100%の4つ折りタイプなので、ふっくらとした肌触りで敏感肌の方にもおすすめです。マスクを長持ちさせ、清潔に保ってくれる救世主！



※1月配布のチラシ掲載品です。

「米糠ドレッシング」 や農園

や農園の米ぬかドレッシングは農薬・化学肥料不使用で育った自家栽培の米ぬかを使用し、国産の米酢、国産の米油、国産大豆と小麦を使った醤油、甜菜糖を混ぜあわせて作った手作りドレッシングです。サラダは勿論、魚料理や、肉料理、パスタにも幅広くご使用になれます。



「天海のしずく オーガニックホィップソープ 〈洗顔料〉詰替用」 南国にしがわ農園

カリ石鹼素地の原料オイルもオーガニック植物にこだわった独自処方。天然由来100%の泡洗顔料
※3プッシュ使用で約60回分



詰替用できました！

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
有機ラズベリースプレッド	200g	617					有機ラズベリー(スペイン産)、有機濃縮果汁【グレープ・レモン(イタリア産)】、寒天、ゲル化剤【ペクチン(りんご由来)】
オーサワの有機玄米塩こうじ	200g	579					有機玄米(島根・滋賀・北海道産)、食塩(天海の塩)、麹菌
オーサワベジ釜めしの素(とり釜めし風)	2合用(170g)	392					オーサワの国産大豆ミート、にんじん・ごぼう・昆布だし(国産)、米飴、醤油、醗酵調味料、なたね油、食塩(海の精)、酵母エキス、メープルシュガー(カナダ産)
ナチュラムーンオーガニックコットン100%マスク用使い捨てインナーシート	100枚	1,332					オーガニックコットン100%
米糠ドレッシング	170g	675					煎り糠、醤油(小麦・大豆を含む)、米酢、米油、ビート糖
天海のしずくオーガニックホィップソープ〈洗顔料〉詰替用	150ml	2,970					【全成分】海水、カリ石鹼素地、グリセリン、グアバ葉エキス(有機)、マヨナラ葉油(スイートマジョラム)、ニューコウジュ油(フランキンセンス)、ニオイテンジクアオイ油(ゼラニウム)



高知のいろいろな！

季節の焼き菓子OriOri



土佐町から
新しい生産者です！！

土佐町で四季折々の高知の美味しい食材、香川の石臼挽き小麦粉等を使用し、植物性の材料のみでお菓子を作っている「季節の焼き菓子OriOri（おりおり）」さん。
小麦粉を使わず、高知県れいほく地域の米粉と有機オートミールをベースに作ったグラノーラです。カリカリとした食感が特徴。そのままポリポリ、ヨーグルトや豆乳などと合わせて朝食や軽食にどうぞ。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
米粉のグラノーラ (プレーン)	60g	330	② 回目 掲載 ④ 回目 配送				有機オートミール、米粉（高知県れいほく産）、菜種油、砂糖（素焚糖）、有機クランベリー、豆乳、有機パンプキンシード、有機アーモンド、有機レーズン、有機サンフラワーシード、天日塩
	100g	500					
米粉のグラノーラ (カカオ)	60g	350					有機オートミール、米粉（高知県れいほく産）、菜種油、砂糖（素焚糖）、グリーンレーズン、カカオニブ、豆乳、ココナッツフレーク、有機ヘーゼルナッツ、有機カシューナッツ、有機ココアパウダー、有機クランベリー、天日塩
	100g	550					
米粉のグラノーラ (アップルシナモン)	55g	350					高知県土佐町産のりんごを天日干しした自家製干しりんご、レーズン、ナッツ入りで、シナモン風味に仕上げました。 有機オートミール、米粉（高知県れいほく産）、菜種油、砂糖（素焚糖）、有機カラント、豆乳、有機パンプキンシード、有機くるみ、自家製干しりんご（土佐町産りんご使用）、グリーンレーズン、有機サンフラワーシード、シナモンパウダー、天日塩
	90g	550					



井上 糀店

米糀はP6に紹介しています。

四万十町で100年以上続く糀屋さん。薪や釜戸を使用する昔ながらの製法で、糀やお味噌を手作りしています。
2011年に家業を引き継いだ7代目の雅恵さんは糀の持つ発酵の力を通じ、人々が健康に暮らすお手伝いができるようにと頑張っています。

もろみ糀	300g	450	④回目 掲載 3月	もろみ味噌のもと。もろみ納豆も作れます。 大麦（愛媛県産、岡山県産）、小麦（愛媛県産、岡山県産）、大豆（滋賀県産）
塩糀	200g	350	①回目 配送	米(高知県産を使用)、食塩（あぐり窪川の黒潮伝説使用）

天然酵母パン&クッキー 自然食品の店 大地

約11~12cm



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。
今回は高知県産棚田の米粉使用のココアケーキです。

米粉のケーキ ココア	幅約11~12cmのハート型	702	①回目 掲載 ②回目 配送	バレンタインにもぴったりのハート型のココアケーキです。そのままでも、デコレーションをしても。 国産米粉（高知県産）、黒糖、なたね油、有機ココア、米酢、食塩/膨張剤（重曹）※重曹は内モンゴル産天然重曹
------------	----------------	-----	------------------------	--

手前みそを作ろう！



手前みそを作ってみませんか？ 下郷の味噌セットを使うもよし、井上糺店の米麴とこだわりの塩を使って仕込むもよし。作り方は、意外に簡単！（土といのち通信をご覧ください）
少々時間はかかりますが、自分で作ったお味噌は何と言っても美味しい！
同じ材料で作っても、作る人、季節、気温、保管場所で出来上がりの味も様々。出来上がりを待つのもまた、楽しみです。

品名		価格	①	②	③	④	備考
井上糺店の米糺	300g	500	④回目掲載 3月①回目 配送				井上糺店（四万十町）。米（高知県産）
	1kg	1,500					
	3.5kg	4,630					
大豆	500g	654					やさい元気村（せっけんのオリーブ）（高知市春野町）。 農薬・化学肥料不使用
大豆	300g	356	①③回目掲載 ②④回目配送				下郷農協。大豆（大分県産）
あまみ	500g	1,623					土佐のあまみ屋（黒潮町）。太陽と風と美しい海のおかげで美味しい塩が結晶しました。
土佐の塩丸	200g	817					ソルティープ（黒潮町）。土佐の塩丸=海水+水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
土佐の山塩小僧	240g	900					塩の邑（四万十町）。海で生まれ山で育った天日塩。
美味海（うまみ）	230g	664					海工房（黒潮町）。「GO SLOW」をスローガンに、こだわりと自信を持って、丁寧に丹念にお塩を作っています。
手前みそセット（米こうじ）		4,316	①③回目掲載 ②④回目配送				下郷農協。国内産米こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。
手前みそセット（麦こうじ）		3,190					下郷農協。国内産麦こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。

15
袋
限定
！

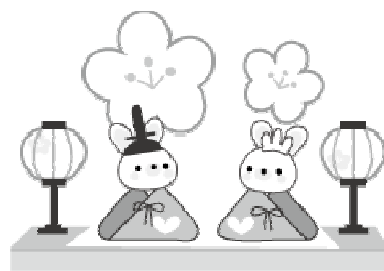
3月3日はひな祭り！

いソーのひな祭り

カラーチラシをご覧ください。

※ご注文は専用注文書に記入をお願いします。

③回目配送



昔ながらのおいしいあられ「玉屋」

創業明治貳拾参年。高知県産のもち米を用い、杵つき、切って天日干し乾燥、炭火での煎り焼の明治創業以来受け継がれてきた三日間の工程を経て風味豊かなあられに仕上げています。



玉あられ	75g	350	③ 回 目 掲 載 ④ 回 目 配 送	明治創業以来、受け継がれた手作りあられ。土佐ならではの四万十のりと生姜の風味です。もち米、砂糖、食塩、ゴマ
彩あられ	70g	350		ラズベリー、抹茶、玉あられの三色味。 もち米、砂糖、塩、ラズベリー、抹茶、ごま
ごまあられ	70g	350		体に優しいごま風味。 もち米、砂糖、食塩、ごま、海苔（四万十産）
よもぎあられ	70g	350		ほんのり香るよもぎ味。 もち米、砂糖、食塩、よもぎ
古代米あられ	70g	350		ポリフェノールたっぷりで古代米の香。 もち米、砂糖、食塩、黒米



アリサン特集

バレンタインデーに贈りたいチョコレートたくさん掲載しました！

輸入食材を取り扱い、カフェやイベントスペースのあるショップも経営するアリサン。扱う品はオーガニック、無添加、フェアトレード、地球環境や生産者を守ることなどにこだわっています。その中で、今回はピープルツリーのチョコレートを選びました。また下記以外にも、注文書には、ドライハーブ・スパイス・乾燥豆も掲載していますので、ぜひどうぞ！

※輸入品のため入荷遅れや品切れになる可能性もあります。申し訳ありませんがご了承くださいませ。

People Tree チョコレート

①回目注文書掲載 ②回目配

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
ホワイトアーモンド	50g	378	① 回目掲載	② 回目配送			粗糖、ココアバター、全粉乳、アーモンド、脱脂粉乳／バニラ香料
ペルー75							有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター／バニラ香料、（原材料の一部に乳成分を含む）／有機JAS 認証
ミルク							黒糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ
ヘーゼルナッツ							黒糖、ココアバター、全粉乳、ヘーゼルナッツ、カカオマス
オレンジ							黒糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ、オレンジ香料
抹茶ホワイト・ライスキノアパフ							粗糖、ココアバター、全粉乳、抹茶（九州産）、ライスキノアパフ（米粉、キノアパウダー、粗糖）
カラメルクリスプ							黒糖、ココアバター、全粉乳、カラメルクリスプ（粗糖、全粉乳、バター、粉末水あめ）、カカオマス、粉状ヘーゼルナッツ、（一部に小麦を含む）
レーズン&カシューナッツ							砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、レーズン、カシューナッツ、粉状ヘーゼルナッツ、脱脂粉乳、乳脂肪、バニラ香料
ビター							有機カカオマス、有機黒糖、有機粗糖、有機ココアバター、（原材料の一部に乳成分を含む）／有機JAS 認証
ココナッツミルク							ココナッツシュガー、カカオマス、ココアバター、ココナッツフレーク、ココナッツミルクパウダー、バニラ香料、（原材料の一部に乳成分を含む）
ザクロ	100g	810					カカオマス、砂糖、ココアバター、ザクロゼリー（ザクロ果汁、リンゴ果汁、米粉）、バニラ香料、増粘剤（ペクチン）、（原材料の一部に乳成分を含む）
ビターレモンピール							カカオマス、砂糖、ココアバター、グルコースシロップ（小麦由来）、レモンの皮、レモン香料、（原材料の一部に乳成分を含む）
カプチーノ・ミルク							黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、ひまわり油、粉状コーヒー、乳脂肪
ラム・ミルク							黒糖、カカオマス、ココアバター、全粉乳、生クリーム、転化糖、ラム酒、乳脂肪、粉状ヘーゼルナッツ／アルコール分約4%
ブラリネ・ミルク							黒糖、ココアバター、粉状ヘーゼルナッツ、全粉乳、カカオマス、乳脂肪

ナチュラル花粉対策！

鼻がムズムズ、目がかゆかゆ～のいや～な季節がやってきましたね。とにかく花粉をカット。そして免疫力をアップさせ、早めの対策が効果的だそうです。べにふうき緑茶など自然の力を借りて春先を元気にお過ごしください。



ムソーの花粉症対策「季節の変わり目になるとグズグズしてしまう方に」

②④回目配送

詳しくはチラシ(②回目注文書と同時配布)をご覧ください。

「はなどおり・カプセルタイプ 6粒入」は仕入れ都合により欠品です。90粒入りはあります。

身体の内側から花粉対策！

青みかんパウダー	30g	1,338					みかんの爽やかな香りと穏やかな酸味で飲みやすい！つらいアレルギー症状の緩和に有効な成分をたっぷり含有。 原材料：青みかん（熊本県産・農薬不使用栽培）●メーカー：池田農園（熊本県）
有機べにふうき緑茶スティック型粉末	0.5g×30包	1,455					花粉や風邪の季節の強い味方。気分をすっきりさせたい時に。 原材料：有機緑茶(大分県)●メーカー：永田茶園

アレルGプラスミスト

アレルGプラスミスト	300ml	3,165					室内の花粉やハウスダストの97%以上を無害化するスプレーです。天然鉱物由来の無機塩を配合しているので、肌に触れる衣類やソファなどに直接スプレーしても安心してお使いいただけます。 原材料：無機塩（天然鉱物由来）、水、エタノール ●メーカー：明成商会
------------	-------	-------	--	--	--	--	---

※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。