

季節のとおき

- ★ えん農園「河内晩柑」登場！(①～④回目p5)
- ★ かざぐるま「青梅」(①～④回目p1)
- ★ 橋詰キラリ農園「土付らっきょう」(①回目p1)
- ★ ヒマラヤンオーガニック「オーガニック紅茶&ヒマラヤンチャイ」(④回目p5)
- ★ エコシュリンプ特集！(①～④回目p1)
- ★ 「みんなでコロナを乗り越えよう！」キャンペーン5%割引:手軽に本物だしを使いましょう！



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

6

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>

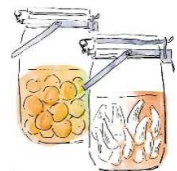
	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	6	7	8	9	10● 新月	11	12
②回目 配送	13	14	15	16	17	18 D 上弦	19
③回目 配送 予約米配送	20	21	22	23	24	25 ○ 満月	26
④回目 配送	27	28	29	30	7/1	7/2 C 下弦	7/3

ご注意ください！

日付にご注意ください。
6月①回目は、6/8(火)～
10(木)です。



今年も青梅&らっきょうの
時季が来ました。
楽しく仕込んで美味しく召
し上がってください。



※宅配会員さんには6/21(月)に7月の注文書を発送予定です。

※一年間注文のない方には、注文書の送付をストップします。再度、注文書希望の場合にはご連絡ください。

※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円程度) クール便で発送す る場合があります。 (+215円)				大根、小松菜、ほうれん草、人参、ネギ、白ネ ギ、ナス、じゃがいも、キュウリ、ピーマン、 かぼちゃ、オクラ、ニンニク 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：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							
	きゅうり	3〜4本	261						品種：つばさ	
	玉ねぎ	500g	261						品種：ソニック	
	玉ねぎB品	800g	261							
	スジナシ豆	150g	261						品種：新江戸川	
	枝豆	150g	301						品種：サッポロミドリ	
	赤玉ねぎ	1玉	196						品種：サラダ	
	じゃがいも	400g	235						品種：男爵、出島	
	ニンニク	2〜3玉	327						品種：自家種	
	ナス	300g	235						品種：千両、黒小町	
	ピーマン	150g	170						品種：京緑	
	ズッキーニ	1本	170〜196						品種：黄、みどり	
	赤しそ	1束	261						品種：自家種	
	ミニトマト	200g	261						品種：フルティカ、チャコ、妙紅	
わたなべ農園 香美市	人参	350g	235						品種：アロマレッド、綾誉、ちはま	
	人参ジュース用	700g	353							
	玉ねぎ	900g	392						品種：七宝早生	
	ニンニク	2〜3玉	353						品種：平戸	
	ニンニク（大）	1玉	235							
	囲い生姜	150g	271						品種：自家種（土佐一）	
夢産地 とさやま 開発公社 (高知市)	生姜	100g	226							有機 JAS
	ニラ	100g	141							
	玉ねぎ	500g	282						複数の生産者からの出荷のため、品種は選 べません。	
	実エンドウ（むき）	100g	353							
	フキ	250g	141							無・ 無

表内[表示]の内容

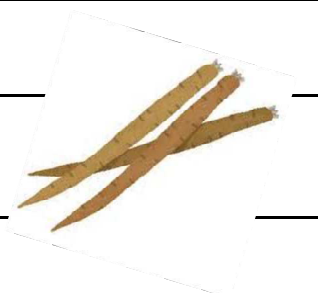
「有機JAS」: 有機JAS規格の認証を得ているもの（極力使用は避けるが、許可された農薬を使用した場合は表示する）。

「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
かざぐるま (高知市)	玉ねぎ(白)	1kg	327						無・無
	玉ねぎ(赤)	600g	235						
	じゃがいも	750g	261					品種:男爵、メークイン	
	山椒の実	80g	392						
	ニンニク	1玉	105~131						
や農園 (高知市)	じゃがいも (キタアカリ)	500g	261					品種:キタアカリ	無・無
	じゃがいも (男爵)	500g	261					品種:男爵	
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てているそうです。	

野菜(県外)

くまもと有機	春ごぼう	300g	312	翌々週 配送品	熊本県産		有機JAS または無・無
--------	------	------	-----	------------	------	---	-----------------

果物(高知県内)

井上正雄 (南国市)	スモモ	300g	327					品種:メスレー	無・無
かざぐるま (高知市)	びわ	10個	131						

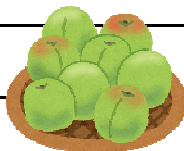
果物(県外)

えん農園 (愛媛県)	かわちばんかん 河内晩柑	約1kg	52/100g	翌々週 配送品	河内晩柑は初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘です。見た目や大きさはグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツのような苦味は少なく、さっぱりとした甘みのある品種です。 愛媛県愛南町産。
 ひとからひとへ、 手から手へ オルター・トレード・ジャパン	バナナ 	約500g	398	③ 回目掲載 ④ 回目配送	バランゴンバナナは、フィリピンのネグロス島で飢餓とたたかいながら子どもたちに人間らしい生活を残したいと頑張る人びとと、「いのち・暮らし・自然を守る」ことをテーマに、生産者と消費者、南と北の共生をめざす日本の人びとの出会いから生まれました。 バランゴンバナナを味わうことは、フィリピンの生産者たちの暮らしを応援し、共生の地球環境づくりへとつながっています。今は、ネグロス島だけでなくフィリピン各地で栽培されています。南の生産者と日本の消費者を「顔の見える関係」で結ぶバランゴンバナナ民衆交易の輪は、さらに広がっています。 原産地：フィリピン ※輸入時の植物検疫の結果、青酸ガス燻蒸を受けることがあります。

無・無

梅

梅仕事の季節ですね。梅干しづくりには青梅、熟れた梅お好みで。
また青梅は梅シロップ、梅酒に、熟れた梅は梅ジャムにおすすめです。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
かざぐるま 青梅 (高知市) (サイズ混合)	1kg	588						無・

氷砂糖

氷砂糖	梅シロップ、梅酒づくりにどうぞ！	1kg	855					浜松冰糖。 昔ながらの製造方法により3～4週間かけてじっくり結晶を育てた、手づくり自然結晶氷砂糖です。味がよく、溶けやすいので、梅酒・果実酒・梅シロップを作るのに最適です。 原材料：てん菜糖（北海道産）	
-----	------------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--

梅シロップの作り方

《材料》 青梅1kg、氷砂糖1～1.5kg、酢100～200cc

《作り方》

- ①容器を煮沸消毒
- ②青梅をきれいに洗って、水けをふきとる。
- ③竹串を使って丁寧にへたを取る。
- ④ビニール袋に入れ、冷凍庫で24時間以上寝かせる。
※繊維が破壊されるので梅のエキ스가出やすくなります。
発酵の可能性が少なくなるのでおススメ！

- ⑤容器に青梅と氷砂糖を入れ、最後に酢を入れる（発酵予防のため）
- ⑥冷暗所で保存。
果実が浮いてきたら（2～3週間程度）取り出して出来上がり。

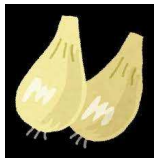


高知には個性豊かな天日塩の生産者がたくさんいます。
塩といえども、その味わいはいろいろ。
味わい比べて、好みの味を発見してくださいね。



高知の完全天日塩

土佐の塩丸	200g	817					ソルティープ（黒潮町）土佐の塩丸=海水ー水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
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。
土佐の山塩小僧	200g	790					塩の邑（四万十町）海で生まれ山で育った天日塩。山で作るお塩に、海と山を繋ぐという想いと豊かな緑に包まれたおいしさを少しでも添えることができれば…」そんな思いで作っています。
美味海（うまみ）	100g	369					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。
	230g	664					



橋詰キラリ農園（高知市久礼野）

久礼野は、高知市北部の里山、虫も飛び自然豊かな場所です。この自然の中で、子育て中のお母さん二人で、安全でおいしい野菜を作ることを目指して「橋詰キラリ農園」を初めて9年になります。二人で力を合わせ、仲良く野菜を作っています。

らっきょう

橋詰キラリ農園 (高知市)	土付らっきょう (3年物)	500g	588					植え付けから収穫まで3年かけた「らっきょう」は小粒で繊維が細かく身が閉まり、 シャキシャキと歯切れの良いのが特徴 です。	無・無
---------------	---------------	------	-----	--	--	--	--	---	-----

6月の新共同購入品

「オーサワの有機ひよこ豆」 オーサワジャパン

7～8時間浸水した後40分ほど煮れば、あっという間にボクボクした水煮の出来上がり！カレーやスープ、フムスなどさまざまな料理にお使いください♪



「有機穀物で作った天然酵母 (ドライイースト) 分包」 オーサワジャパン

有機JAS認定の天然酵母の使い切りタイプです。ホームベーカリーにぴったりですので、ご家庭で有機のパンをお楽しみください。
■1包で食パン一斤分



「オーサワのひとくち芋ようかん」 オーサワジャパン

徳島産鳴門金時100%使用、砂糖不使用。
口に入れると広がるさつまいもの風味と、すっきりとした甘さがおいしいです。小豆ようかんと併せてお試しください。



「土佐山 柚子こしょう 赤」 夢産地とさやま開発公社

高知県土佐山の名物である、栽培期間中農薬不使用の柚子皮と、同じく土佐山産の唐辛子を使用しています。唐辛子の辛さの中に柚子の爽やかな香りを感じられます。



「キーマカレー 辛口」 第3世界ショップ

鶏ひき肉に青とうがらしのさわやかさを合わせました。刺激的なスパイスブレンドで辛いカレーがお好きな方におすすめです。手軽に済ませたいランチや、一人分の夕飯などに。また製造から24ヶ月の保存が可能なので非常食としても。



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料
オーサワの有機ひよこ豆	300g	603					有機ひよこ豆(アメリカ産)
有機穀物で作った天然酵母(ドライイースト) 分包	30g (3g×10)	610					有機とうもろこし・小麦・馬鈴薯でん粉(ドイツ産)、酵母
オーサワのひとくち芋ようかん	1本(約58g)	211					麦芽水飴(国産)、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)
土佐山柚子こしょう赤	50g	510					栽培期間中農薬不使用の柚子皮(高知市土佐山産)、唐辛子(高知市土佐山産)、食塩
キーマカレー 辛口	180g	404	③回目掲載 ④回目配送				ココナッツミルク、鶏肉、香辛料、トマトペースト、ココナッツオイル、たまねぎ、米、粗糖、食塩

高知のいもいろいろ！



ヒマラヤから ささやかな贈り物

オーガニック紅茶&本場ネパールのチャイ ヒマラヤンオーガニック

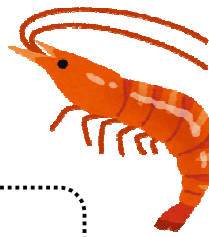
品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
オーガニック イラム紅茶（夏摘み） セカンドフラッシュ ティーバック	3個	288	④ 回 目 掲 載 7 月 ① 回 目 配 送				ネパールでは古くから紅茶や緑茶が生産され、主な輸出先のヨーロッパなどで人気を博してきました。ここ数年は、その高品質、手ごろな値段により、日本でも知られようになりました。 茶園はネパールの東に位置する標高1300メートルのイラム地方。国境をダーズリンやシッキムと接しており、気候条件も似ていますので、香味ともにダーズリンとよく似た、クオリティーの高い紅茶が生産されています。甘く透明感のある上質で美味しい紅茶が手頃な価格で楽しめる、おすすめの産地です。 原材料：紅茶
	10個	822					
オーガニック イラム紅茶（夏摘み） セカンドフラッシュ リーフ	40g （16杯分）	822					本場ネパールのチャイ専用茶葉（CTC紅茶）とスパイスをティーバックに詰め込みました。本格的なチャイを手軽にお楽しみください。 原材料：CTC紅茶、カルダモン、シナモン、黒コショウ、クローブ、ジンジャー チャイの「甘味」を担うのがシナモンで、漢方養生学では身体を芯から温めて、冷えからくる不調を取り除くと言われています。ホッとさせるチャイです。 原材料：CTC紅茶、シナモン、カルダモン、黒コショウ、クローブ、ジンジャー チャイの「辛味」を担当しているのがお馴染みのジンジャー。発汗作用を促してくれる、寒気を感じた時や風邪の初期症状のときにおススメのスパイスです。身体があたたまるチャイです。 原材料：CTC紅茶、ジンジャー、カルダモン、シナモン、黒コショウ、クローブ カルダモン（スパイスの女王）はチャイの「爽やか」担当です。スーとしたエキゾチックな香りは、気を巡らす効果があると言われています。上品で爽やかなチャイです。 原材料：CTC紅茶、カルダモン、シナモン、黒コショウ、クローブ、ジンジャー ブラックペッパーの柑橘系の爽やかな辛味&ジンジャーのスパイシーなチャイです。 原材料：CTC紅茶、ジンジャー、カルダモン、シナモン、黒コショウ、クローブ
ヒマラヤンチャイ オリジナル ティーバック	3個	288					
ヒマラヤンチャイ シナモン ティーバック	3個	288					
ヒマラヤンチャイ ジンジャー ティーバック	3個	288					
ヒマラヤンチャイ カルダモン ティーバック	3個	288					
ヒマラヤンチャイ スパイシー ティーバック	3個	288					

干し椎茸 藤本成子（高知県大豊町）

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干しいただけます。

干し椎茸	50g	405					原材料：自家栽培 原木しいたけ（高知県大豊町産） （薬剤・添加物不使用） ※真空包装していないため、お早めにご使用ください。
------	-----	-----	--	--	--	--	--

エコシュリンプ特集



毎年、年末に人気のエコシュリンプの特集です！
今回はエコシュリンプを使用した加工品もあります。
全て数量限定ですので、お早めにご注文ください。



オルター・トレード・ジャパン

土、水、風を創意豊かに利用して育てられた『エコシュリンプ』は、インドネシアから赤道を越えてやってきます。伝統的な養殖方法にエビの習性に合った工夫を重ね、地域の自然環境や人々の習慣をうまく組み合わせ育てられているエビが、エコシュリンプです。

他のエビや魚、カニなどが共生している多様な生態系の中で、水草を発酵させて発生させたプランクトンや池の中に棲む小さな虫などを食べ、1平方メートルあたり約3尾（集約型養殖池の1/10）というのびのびとした環境の下で、エコシュリンプは育ちます。

稚エビが池に放流された後は、一般的なエビに用いられる人工飼料や抗生物質は一切与えられないため、水の汚染が極めて少なく、また収穫時には、海水の干満による水流、仕掛け(ブラヤン)、網、手づかみによる手法など、最小限の動力を利用して行われます。いわば、環境保全型のエビなのです。

一般的なエビに用いられることの多い黒変防止剤や保水剤などは一切使用せず、一度も解凍・再凍結をしない産地一回凍結で鮮度が保たれているため、エビ本来の美味しさとプリプリの食感をお楽しみ頂けます。

	品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	備 考
冷 凍	エコシュリンプリ	200g	1,357					頭を取っただけの殻付きです。エビ好きな方には最適です。殻は出汁取りにも。 7~10尾入り。
	エコシュリンプむきみ	200g	1,305					殻を剥き、背ワタを取りました。解凍してそのままお使い頂けます。 約17尾入り。
	エコシュリンプで炊き出したビスク（スープ）	160g×2パック	858					旨みの詰まったエコシュリンプの頭を炊き出したスープをベースにした、本格的なビスク。湯せんだけで簡単に楽しめます。牛乳で伸ばしても美味しく召し上がれます。 原材料：えびスープ（国内製造）、たまねぎ、牛乳、クリーム、にんにく、チキンエキス（鶏骨、食塩）、トマトペースト、セロリ、バター、小麦粉、全粉乳、なたね油、白ワイン、はちみつ、えび粉末（えび、食塩）、食塩、パプリカ、にんにくペースト（にんにく）、白こしょう、ローレル
	エコシュリンプで炊き出したエビクリームパスタソース	140g×2パック	829					旨みの詰まったエコシュリンプの頭を炊き出したスープをベースに、すりつぶしたエコシュリンプの身や香味野菜を加えた贅沢なパスタソース。白ワインと合わせてどうぞ。 原材料：えびスープ（国内製造）、牛乳、野菜[玉葱（国産）、にんにく（国産）]、トマトペースト、えび（インドネシア）、生クリーム、チキンエキス（鶏骨、食塩）、澱粉、なたね油、バター、ナチュラルチーズ、砂糖、脱脂粉乳、食塩、酵母エキス、えびパウダー、香辛料



注文書と一緒にお届けするカ
ラシをください！

6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》

○世界文化社「家庭画報が選んだ本当の出会い」

○現代書林「健康・子育ておすすめの本」

会員価格：チラシ価格（税込）

②回目注文書掲載 ③回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

セールです！

《MADE IN EARTH》

2021春夏 純オーガニックコットンの新しい暮らし

会員価格：チラシ価格（税込）の10%引き、

ただし薄まくら・まくらはチラシ価格（税込）の2%引き

（薄まくら・まくらは、受注生産のため別途送料が1個につき660円がかかります。）

《ナイアード》

会員価格：朝摘みバラ水、ビーワックスリップクリーム、ヘナ

はチラシ価格（税込）の10%引き、

アルガンオイル・クリーム、チウリモイスチャークリーム、

トリートメントキャップキューティーはチラシ価格（税込）の2%引き

③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《ゼンケン》

ゼンケン浄水器を買うと必ずもらえる！選べる！プレゼントキャンペーン

会員価格：チラシ価格（税込）の10%引き

キャンペーンの
詳細はチラシを
ご覧ください。

④回目注文書掲載 7月①回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《山織》

植物由来の歯磨きジェル、日本製高級牛皮使用のらくらくサンダル、リネンの寝具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
P27		品名	なたねサラダ油820g（鹿北製油）	菜たね油820g（鹿北製油）
P30			マンゴーチャツネ	チャツネ
			マリオさんのココナッツミルク	ココナッツミルク
P31			カレーの壺ミディアム	カレーの壺オリジナル
P32			マリオさんのペッパー黒（ホール、粗挽き）	ペッパー黒（ホール、粗挽き）
P38			とろとなすのボークカレー	ボークカレー中辛
			ピリッとスパイスチキンカレー	チキンカレー辛口
P39	オーサワの有機立科みそ汁	原材料産地	有機小松菜（島根県）、有機ねぎ（島根県）	有機小松菜・ねぎ（国産）
未掲載	バックス洗濯用石けんソフト（ボトル・詰替）	成分	純石けん分（36%脂肪酸カリウム）	純石けん分（34%脂肪酸カリウム、脂肪酸ナトリウム）
		品名	ほくっとひよこ豆カレー	ひよこ豆カレー辛さ控えめ
メーカー中止	有機穀物で作った天然酵母、フランスワイン アトゥラルージュ、青ざらし、ソフキン			
取扱い終了	赤飯 祝御膳、安納芋ようかん、いちごミルクのボーロ			

※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。