



季節のとおき（月別カタログ）2022年

★今月のピックアップ

清流のクレソン畑「クレソン」再開しています！（毎週P1）
 天竺舎「島らっきょう」初登場！（②④回目P5）
 宗安寺きのこセンター「生きくらげ」初登場！（④⑤回目P1）
 種田さん「青梅」限定20kgです！（④回目P1）
 かざぐるま「青梅」始まります！（⑤回目P1）
 井上清澄さん「小夏」「甘夏」始まります！（毎週P1）
 藤本さん「干し椎茸」再開しています！（毎週P1）
 大好評！山楽「ゆべし」限定15個です！（②回目P1）
 山の石けん屋・西熊家「山の手づくり石けん」（④回目P5）
 drie(ドゥリィ)「焼き菓子いろいろ」（②回目P5）
 さんかく広場「和菓子&焼き菓子」（③回目P5）
 「自然素材の防虫剤 特集！」
 「みんなでコロナを乗り越えよう！」キャンペーン5%割引

～シュワシュワ飲み物をどうぞ！～（毎週）

5月



	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	1 ● 新月	2	3	4	5	6	7
	休業（配送・事務所お休みです）						
②回目 配送	8	9 ☾ 上弦	10	11	12	13	14
③回目 配送 予約米配送	15	16 ○ 満月	17	18	19	20	21
④回目 配送	22	23 ☾ 下弦	24	25	26	27	28
⑤回目 配送	29	30 ● 新月	31	6/1	6/2	6/3	6/4

※宅配会員さんには5/23(月)に6月の注文書を発送予定です。
 ※本来は常温品でも、配送と保管の都合で冷蔵扱いしているものがあります。
 冷蔵で届いた品物はご家庭でも冷蔵保存してください。

ご注意ください！

5月①回目
 (4/30(土)～5/8(日))
は事務所お休みです。

GW中に必要なものは少しお早めにご確認いただき、4月中にご注文ください。



5月⑤回目は、
5/31(火)～6/2(木)です。
 日付にご注意ください。
6月①回目は、6/7(火)～
9(木)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円程度) クール便で発送する場合があります。 (+220円)					小松菜、サンチュ、パセリ、サニーレタス、きゅうり、ニラ、新玉ねぎ、新じゃがいも、にんにく、えんどう豆、そら豆 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								
	人参	3〜4本	196							品種：ベーターリッチ	
	レタス	1個	222							品種：シスコ	
	サニーレタス	1個	196							品種：レッドファイヤー	
	ニンニク	2〜3玉	366							品種：自家種	
	小松菜	130g	196							品種：菜々美	
	ほうれん草	130g	196							品種：スクスク	
	赤玉ねぎ	1玉	196							品種：サラダ	
	スジナシ豆	150g	261							品種：新江戸川	
	きゅうり	3〜4本	261							品種：つばさ	
	実エンドウ（さや付）	400g	654							品種：ウスイ	
	玉ねぎ	500〜600g	261							品種：浜育、スーパーアップ	
	玉ねぎ B品	800g	261								
	春キャベツ	1個	301							品種：春波	
	ねぎ	130g	196								
	小かぶ	2〜3個	196							品種：なつばな、あやめ雪	
(わたなべ農園 香美市)	人参	350g	235							品種：ひとみ、綾誉、ちはま、アロマレッド	
	人参ジュース用	700g前後	353								
	生姜	150g	271							品種：自家種（土佐一）	
	生姜お徳用	400g	651								
	サツマイモ	450g前後	314							品種：紅はるか	
	新ニンニク	2〜3玉	353							品種：自家種（平戸）	
	新ニンニク（大）	1玉	235								
	スナックエンドウA/B混	200g	392							品種：スナック753	
	実エンドウ（むき）	150g	392							品種：久留米豊、うすい	
	新玉ねぎ（葉付）	2玉	261								
	新玉ねぎ	850g	392							品種：七宝早生	



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	⑤	備考	表示	
かざぐるま (高知市)	実エンドウ (さや付)	300g	392						品種：うすい	無・無	
	実エンドウ (むき)	100g	261								
		150g	392								
竹内自然農園 (香南市)	玉ねぎ	2〜3玉	261								
	ニンニク	2〜3玉	288								
	じゃがいも	400g	261						品種：メークイン		
	ズッキーニ	1〜2本	261								
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てているそうです。		
天竺舎 (津野町)	鉄かぶとかぼちゃ	1個	39/100g	翌々週 配送品		品種：鉄かぶと (1個は1〜2kg程度)					
		500g程度	46/100g	②④回目 掲載							
	島らっきょう	200g	458	③⑤回目 配送						10cm程度の土付。10年ほど前にいただいた粒をいくつか植えておいたら、このところどっと増えてきました！他のらっきょうは付近には植えていません。	

5月の新共同購入品

「みかんグミ」

サンコー

アップルグミ、グレープグミの姉妹品が登場！
国産温州みかんの濃縮果汁を100%（生果汁換算）使用した小粒で食べやすいグミキャンディーです。
グミ同士のベタつき防止に光沢剤を使用しておりますが、これはヤシ油由来のものです。



サンコーの「やわらか寒天ゼリー」2種

7大アレルゲン原料不使用。主要原料は国産由来。国産果物の濃縮果汁を使用し、寒天でかためた、やわらか食感ゼリー。※夏季限定

「やわらか寒天

みかんゼリー」

国産温州みかんの濃縮果汁を50%（生果汁換算）使用。



「やわらか寒天

いちごゼリー」

国産いちごの濃縮果汁を20%（生果汁換算）使用。



日仏貿易の「アルチェネロ 有機グルテンフリーパスタ」2種

有機とうもろこし粉・米粉使用。ほんのり甘く、もちっとした食感。
通常のパスタ同様パスタソースと和えて、またはサラダやスープなどに。
小麦粉・乳化剤不使用。グルテンフリー。

「有機グルテンフリー・スパゲッティ」

- 太さ：1.6mm
- 茹で時間8～10分



「有機グルテンフリー・ペンネ」

- 茹で時間8～10分



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料または成分
みかんグミ	20g×4	352						水飴（国内製造）、砂糖（てん菜（国産））、濃縮うんしゅうみかん果汁（うんしゅうみかん（国産））、ゼラチン、粉末オブラート、食用油脂／酸味料（クエン酸）、ゲル化剤（ペクチン）、光沢剤
やわらか寒天 みかんゼリー	110g	213						砂糖（てん菜（国産））、濃縮うんしゅうみかん果汁（うんしゅうみかん（国産））、レモン果汁（レモン（国産））、寒天
やわらか寒天 いちごゼリー	110g	213						砂糖（てん菜（国産））、濃縮いちご果汁（いちご（国産））、寒天
アルチェネロ 有機グルテンフ リー・スパゲッティ	250g	623						有機とうもろこし粉・米粉（イタリア産）
アルチェネロ 有機グルテンフ リー・ペンネ	250g	623						有機とうもろこし粉・米粉（イタリア産）

5月の新共同購入品

ヤムヤムの「有機玄米麺」2種

有機玄米使用。もちもちした食感でコシがある。
調理が簡単な平打ち乾麺。グルテンフリー。

「有機玄米細麺 パッタイ」

- タイ式焼きそば（パッタイ）やベトナム式スープ麺（フォー）などに
- 戻し時間：湯で1分（水の場合8分）



「有機玄米太麺 フォー」

- ベトナム式スープ麺（フォー）やパスタ風、ほうとう風などに
- 戻し時間：湯で10分（水の場合30分）



「パンにうれしい よつ葉バターとひまわりオイル」

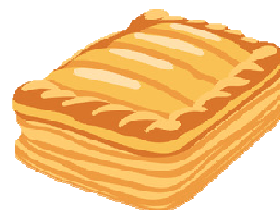
よつ葉乳業

バターにひまわりオイルをブレンドし、ホイップすることで「なめらかでぬりやすい」を実現しました。
北海道産の良質なバターをたっぷり60%配合。香料を使用せずバターそのものの味をいかすことにこだわっています。
トランス脂肪酸を含まないひまわりオイルを使用。



「チョコクロワッサン(四角)」 さくらベーカリー

四角いクロワッサン生地にフランス産ビターチョコを包み込みました。



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料または成分
有機玄米細麺 パッタイ	150g	434						有機玄米(タイ産)
有機玄米太麺 フォー	150g	434						有機玄米(タイ産)
パンにうれしい よつ葉バターとひま わりオイル	100g	305	②④回目 掲載 ④6月①回目 配送					バター（北海道製造）、ひまわり油（国内製造）、バターミルク（北海道製造）、ホエイたんぱく、食塩
チョコクロワッサン (四角)	1個	248						小麦粉（小麦(北海道産)）、よつ葉バター、ビターチョコ（フランス産）、ホシノフランスパン酵母、グランド塩 [ビターチョコには、乳化剤・香料が含まれています]



高知のいもものいろいろ！

毎年大好評の山楽・上土井さん自家製ゆべし！
 柚子の中に、自家製味噌とナッツなどを詰めて蒸し、干したものです。薄くスライスしてお酒のおともにもどうぞ。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	備考・原材料
ゆべし（大）	1個	608						15個限定！ 原材料：自家製味噌、ラッカセイ（無農薬）、柚子果汁、粗製糖、米粉

干し椎茸 藤本成子（高知県大豊町）

新物です！！

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。
------	-----	-----	--	--	--	--	--	--

山の手づくり石けん 山の石けん屋・西熊家（高知県香美市）

「ちょっと不便」で豊かな山の日々の暮らしの中で、知恵を絞り生まれた手作り石けん。
 山の恵みを存分に生かしたちょっと個性的な一品です。
 一度使うともう手放せないというリピーターもいるというほどの人気の品です。

※この石けんは、「薬事法」で許可された化粧石けんではありません。
 品目としては「日用品、雑貨」での販売となります。
 石けんの御使用に際しましては、使用素材をご確認頂いたうえで、
 自己責任においてなされますようお願いいたします。



西熊さんより

一般に売られている「牛乳石鹸」実は牛乳は入って無いんですね。
 外国では、山羊のミルク石けんなんかは昔からのあるのに、なぜ本当の牛乳石鹸すら、日本には無いのかな？と、実は数年前に一度、違う牧場に見学に行ったのですが、外国製の飼料を食べ、狭い空間に暮らす牛を見て、創作意欲はすっかり萎んでしまいました。

月日は流れ、斎藤牧場を訪問する機会を得まして、何うと…あら別世界！
 牛は自由に野山を歩き回り、青々とした草を美味しそうに食べていました。この牛乳で石鹸をぜひ作ってみたい！と、意欲は再燃(笑) 出来上がったせっけんは、ミルクーな香りのしっとり感あふれる石けんとなりました。香料無添加で、シンプルな石けんです。青空の下、青々とした牧草をもりもり食べて気持ち良さげな牛さん達の生命力を感じていただける石けんです。

さいとうさんちの ミルク石けん	約95g	650	④ 回 目 掲 載 ⑤ 回 目 配 送	おなじみ斎藤牧場の山地酪農牛乳を使った牛乳石けんは、香料無添加でしっとり感あふれる石鹸です。 成分:純石鹸（脂肪酸ナトリウム） 原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、山地酪農牛乳、冷泉（湖畔遊）、苛性ソーダ
あずき石ケン	約95g	600		手作りの小豆パウダーがクレイの役割を。ローズマリーのやさしい香り。 事務所スタッフおすすめです。 成分:純石鹸（脂肪酸ナトリウム） 原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、ひまし油、農薬不使用あずきパウダー、冷泉（湖畔遊）、苛性ソーダ、ナチュラルアロマオイル（ローズマリーシネオール）
ぬかせっけん	約95g	550		昔なつかしのぬかせけん。無香。 成分:純石鹸（脂肪酸ナトリウム） 原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、ひまし油、農薬不使用ぬか、冷泉（湖畔遊）、苛性ソーダ ※ぬかアレルギーの方はご使用をお控え下さい。
鹿はちみつせっけん	約95g	600		成分:純石鹸（脂肪酸ナトリウム） 原材料:オリーブオイル、ココナッツオイル、パームオイル、ひまし油、天然蜂蜜、鹿油、冷泉（湖畔遊）、苛性ソーダ、天然由来アロマオイル（ラベンダー、レモングラス）



高知のいろいろな！

焼き菓子いろいろ drie(ドゥリー)

高知市桜井町にあります、お菓子のお店drieです。
植物性の素材のみを使用した焼き菓子を中心に、クッキーやスコーン、季節のマフィンなどを、ひとつひとつ手づくりしています。お菓子の主な材料には、北海道産小麦粉、北海道産甜菜糖、種子島産粗糖、遺伝子組換え原料不使用なたね油、有機豆乳などを使用しています。ドライフルーツやナッツは、できるだけ有機栽培のものを（一部そうでないものも使用しています）、果物や野菜は地元高知県産のものを使用しています。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	⑤	原材料
バナナチップス	35g	302	② 回目掲載 ③ 回目配送					小麦粉（北海道産）、有機バナナ、有機アーモンド、粗精糖、食用なたね油、有機ココナッツ、食塩
フロランタン	1個	324						小麦粉（北海道産）、甜菜糖、食用なたね油、アーモンド、クルミ、有機ひまわりの種、カボチャの種、有機ピーカンナッツ、食塩
チョコ&ココナッツクッキー	5個	346						小麦粉（北海道産）、有機ココナッツ、食用なたね油、粗精糖、有機チョコレート（有機砂糖、有機カカオマス、有機ココアバター／バニラ香料）、食塩※有機チョコレートは、同一製造ラインで乳製品を含む製品を製造
ココアとアーモンドの米粉クッキー	5個	346						米粉（高知県産）、アーモンド、食用なたね油、粗精糖、有機片栗粉、有機豆乳、有機ココアパウダー、食塩

和菓子＆焼き菓子 さんかく広場

今回は7月に企画予定

1997年に開設されたさんかく広場は、精神に障害のある人の自立を支援する通所社会福祉施設として、高知でのさきがけ的存在です。資格をもつ職員のサポートのもと、スタッフの皆さんがパンや、お菓子作りのお仕事をされています。

和菓子	柚子あんロール	1個	213	③ 回目掲載 ④ 回目配送	土佐山産柚子の果汁を使用した特注あんこ使用。美味しい生地と風味豊かなあんこが絶妙にマッチしている一品です。柚子の香りが鼻に抜ける爽やかな後口になっています。※数量限定 原材料：柚子あん（手坊豆、砂糖、柚子果汁、塩、粉寒天）（国内製造）、卵、小麦粉、砂糖、牛乳、植物油
	つぶあんロール	1個	192		北海道産小豆を使用した特製つぶあんを、自家製生地で巻き上げました。※数量限定 原材料：粒あん（小豆、砂糖、粉寒天）（国内製造）、卵、小麦粉、砂糖、牛乳、植物油
	北海道産つぶあんもなかさんかくのこぶた	4個	408		北海道産小豆を使用した本格的なつぶあんを、特注オリジナルのぶたさん最中で包み仕上げました。 原材料：粒あん（小豆、砂糖、粉寒天）（国内製造）、もなか
クラッカー	南部小麦クラッカー	60g	182	④ 回目配送	原材料：小麦粉（国内産）、海洋深層水、菜種油、ホシノ天然酵母
	黒砂糖クラッカー	60g	182		原材料：小麦粉（国内産）、海洋深層水、黒糖、菜種油、ホシノ天然酵母
乳製品不使用	お茶の子広場アーモンドクッキー	50g	213		原材料：薄力粉（国内産）、砂糖（グラニュー糖・洗双糖）、塩、油（菜種油）、アーモンド、蜂蜜
	酒粕クッキー	10枚	213		原材料：薄力粉（国内産）、塩、酒粕、菜種油、メイプルシロップ、ココナッツミルク



注文書と一緒にお届けする力
ラーチラシをご確認ください！

5月の特別企画

翌々週配送
ご注文は注文書P6へ！

②回目注文書掲載 ③回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《本コミ》

●子どもの未来社「新学期 子どもと一緒に読みたいSDGs」

●現代書林「健康・暮らし おすすめの本」

会員価格：チラシ価格（税込）

③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《PRISTINE》

リネンコットンパジャマ・カーディガン、オーガニックコットンの下着・タオル・雑貨etc

会員価格：チラシ価格（税込）

④回目注文書掲載 ⑤回目配送（山織のい草製品は6月①回目配送）

✱○○○

《ゼンケン》

全自動野菜スープメーカー「soup lease（スープリーズ）ZSP-3」

メーカー希望小売価格：34,100円 → 会員価格：28,270円

5,830円引き！

《山織》

三河木綿い草染め寝具、オーガニックコットンい草染めルームウェア、国産い草製品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）

ご注意ください！

い草製品（NTW017～NTW030）
は6月①回目のお届け予定です。

⑤回目注文書掲載 6月①回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《地球ながもち屋》

プラごみ削減に貢献するサレド歯ブラシ、天然素材を活用したKENT歯ブラシetc

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

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
P55	オーサワの のむこんにゃくアップル&レモン	品名	オーサワの のむこんにゃく	オーサワの のむこんにゃくアップル&レモン
メーカー中止	プロポリス飴、IRIS有機ペンネ、ほしか（ほしいも）、パックスオリーリンス詰替			
取扱い終了	釜炒茶の粉茶（天空四万十）、入船純正醤油 淡口900ml、醤油エキス 900ml・1.8L（今後、ご注文希望の方は注文書P6の「特注品記入欄」へご記入ください。）			

※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。