



季節のとおき (月別カタログ) 2022年

★今月のピックアップ

かざぐるま「山栗」(①②③回目P1)「丹波栗」(④回目P1)

好評! くまもと有機の会「巨峰」今季最終! (①回目P5)

季節の焼き菓子Ori Ori「米粉のグラノーラ&クッキー」(①回目P5)

さんかく広場「和菓子&焼き菓子」(③回目P5)

防災特集! (毎週)

「みんなでコロナを乗り越えよう!」キャンペーン5%割引〜残暑を乗りきろう!〜 (毎週)



9月

	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	4 上弦	5	6	7	8	9	10 満月
②回目 配送	11	12	13	14	15	16	17
③回目 配送 予約米配送	18 下弦	19	20	21	22	23	24
④回目 配送	25	26 新月	27	28	29	30	10/1

※宅配会員さんには9/19(月)に10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。

9月1日は「防災の日」です。
この機会に防災用品の確認を
してみてください。
防災特集!として、常温で長く
保存できる食材を集めてみまし
た。
黒潮缶詰製作所の缶詰や、パッ
クごはん、レトルト食品などあ
ります。他にも、9月の新共同
購入品の水「四万十のめぐみ」
や各種レトルトカレーもおすす
めです。



※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。 (+220円)					ネギ、ニラ、きゅうり、ナス、ピーマン、甘長トウガラシ、ゴーヤ、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、生姜、サツマイモ、里芋、かぼす、ぶしゅかん などのの中から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。

時間帯の指定が出来ますので、注文書にご記入ください。

(指定可能な時間帯：午前中、14～16時、16～18時、18～20時、19～21時)



谷川農園 (梶原町)	直送 野菜セット	1セット (6品目以上)	1,363円+送料1,254円 (クール便・高知県内)					きゅうり、なす、ピーマン、ズッキーニ、ホバク（韓国かぼちゃ：ズッキーニと同様に利用いただけます）、トマト、ミニトマト、加熱調理用トマト、さやいんげん、玉ねぎ、赤玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、レモンバジル、イタリアンパセリ、にら などの中から、6種類以上	無・無
	直送 平飼卵6個入り 野菜セット	1セット +卵6個	1,661円+送料1,254円 (クール便・高知県内)						

天候や虫の害などの理由で野菜の成長が芳しくない場合には欠品となる可能性もあります。また、卵入りのセットは数に限りがあり、季節により変動もありますので、卵入りのセットをご注文いただいても卵のご用意ができないこともあります。

谷川農園の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：基本的に配送日の翌日（例：火曜日配送の方は、水曜日）午前中。

着日・時間帯の指定が出来ますので、注文書にご記入ください。

(指定可能な時間帯：午前中、14～16時、16～18時、18～20時、19～21時)

◎野菜にアレルギーがある方に限り、食べられない野菜を除くことが出来ます。また、ハーブ類（香りもの）は苦手な場合には除くことが出来ます。注文書備考欄にご記入ください。

◎野菜の生育状況によってお届けできないことがあります。その場合は、生産者より連絡がはいります。

生産者連絡先・・・電話番号：0889-67-0383（電話・FAX兼用）・メールinfo@meimichi.com

※参考までに 2セットの場合：120サイズ送料（+クール便料金）が高知県内1,001円（+660）=1,661円

野菜単品（高知県内）

(井上正雄 南国市)	ナス	300g	235				品種：千両	有機JAS
	オクラ	100g	170				品種：ペーターファイブ	
	モロヘイヤ	120g	196				品種：自家種	
	ゴーヤー	1本	196				品種：あばしゴーヤー	
	きゅうり	3～4本	261				品種：地這い	
	ニンニク	2～3玉	327				品種：自家種	
	ピーマン	150g	170				品種：信州みどり、京波	
(わたなべ農園 香美市)	人参	350g	235				品種：綾誉、ちはま、アロマレッド	無・無
	人参ジュース用	700g前後	353					
	生姜	150g前後	271				品種：自家種（土佐一）	
	生姜お徳用	400g	651					
	ニンニク	2～3玉	353				品種：自家種（平戸）	
	ニンニク（大）	1玉	235					
	玉ねぎ（小玉ちゃん）	380g前後	261				品種：もみじ3号	
	赤じゃがいも	430g	314				品種：アンデス、グランドベチカ	



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
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
	ナス	500g	169						
	りゅうきゅう	400g	169						
かざぐるま (高知市)	山栗	500g	523						
	丹波栗	500g	523						
	パプリカ	1～3個	131/100g					赤または黄色	
	オクラ	8～10本	131					品種：島オクラ	
	ゴーヤ	1本	65/100g						
	丸ナス	300～350g	196						
	長ナス	300g程度	196						
	こどもピーマン	200g	196						
ピーマン	230g	196							
竹内自然農園 (香南市)	中長ナス	300g	235						
	水ナス	350g前後	248					品種：泉州水ナス	
	長ナス	250g前後	248						
	緑ナス	300g前後	248					品種：白丸茄子	
	甘長とうがらし	150g	261					甘みがあり、ほとんど辛味がありません。てんぷら、素焼き、漬物、油炒めなどに。	
	ニンニク	70g	261					品種：ホワイト	
	かぼちゃ	400g前後	261					品種：芳香青皮甘栗南瓜、黒皮甘栗南瓜	
	エンサイ	130g	183					空芯菜とも呼ばれる栄養価の高い野菜。クセがなく、しゃきしゃきの食感。炒め物、サラダ、お浸しなどに。	
	きゅうり	400g前後	261					品種：新夏秋地這胡瓜	
	小松菜	150g	261						
	葉大根	150g	261						
	ルッコラ	50g	261						
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。	

キノコ(高知県内)



宗安寺きのこセンター

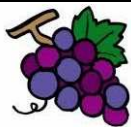
宗安寺きのこ センター (高知市)	椎茸 (A品)	110～	240					品種：XR1号 (菌床栽培、薬剤不使用) A品：肉厚で形のいいキズのないもの	無・無
	椎茸 (B品)	120g	212						
	生きくらげ	75g	268					品種：アラゲキクラゲ (菌床栽培、薬剤不使用)	

果物(高知県内)



かざぐるま (高知市)	青玉ゆず	3個	131					爽やかな香りと酸味をお楽しみください。 皮も、すりおろしたり刻んで薬味にどうぞ。	無・無
----------------	------	----	-----	--	--	--	--	---	-----

果物(県外)



くまもと有 機の会	巨峰 (種あり)	500g	1,200	①回目 掲載 ②回目 配送	農薬7割減・化学肥料不使用 毎年大好評の巨峰です! 生産者：長尾納 (熊本県益城町) 農薬：ボルドー液 (有機JAS認定農薬) 使用 化学肥料不使用				減
		1kg	2,200						
ATJ ひとからひとへ、 手から手へ。	バナナ	約500g	398					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

9月の新共同購入品

MATSUMOTO Waterの「天然超軟水」&「強炭酸水」

「四万十のめぐみ」の源は、高知県津野町に端を発する不入山(いらずやま)にあります。標高1,300mを超える不入山は、四季折々の豊かな自然に恵まれ、四万十川源流の名にふさわしい荘厳たる姿を今も残しています。鬱蒼と茂る樹木、苔むした岩々からあふれ出る天然水、季節ごとに鮮やかに咲く花々。「四万十のめぐみ」は、こうした自然からの贈り物です。

「四万十のめぐみ 天然超軟水」

四万十川の源流は、硬度12と日本の天然水のなかでもかなり硬度の低い超軟水です。源流に含まれているミネラル成分は、カルシウム1.4mg/L、マグネシウム1.0mg/L、カリウム0.29mg/L、ナトリウム4.5mg/L、pH値7.3と、非常にバランスの良い構成です。硬度が低く飲みやすいだけでなく、ほかに様々な場面で活躍します。ミネラル成分が味を邪魔しないので料理用にもぴったりです。お茶は特に水に敏感です。微妙な香りを大切にする玉露や抹茶には、超軟水が欠かせません。また、コーヒーなどの香りや苦味、酸味などを損なうことなく、そのまま味わえます。



「四万十のめぐみ 強炭酸水」

「四万十のめぐみ」の強炭酸水。さわやかなのど越しで、お酒との相性も抜群です。普段の水分補給に、携帯用飲料水に、お薬の服用に幅広く手軽にご利用いただけます。



「紅はるか 干し芋」

お山の干しいも

土佐れいほく・土佐町で、農薬不使用で栽培した自家生産のさつまいも（紅はるか）を干し芋にしました。紅はるかのもつ甘みと上品な味が特徴で、程よい粘り感があって、食べやすい干し芋です。さつまいもの栽培から皮むき、煮て干してパッケージまでを農家の女性たちがひとつひとつ丁寧に手作業で作っています。そのままでも美味しく食べられますが、オーブントースターなどで軽く温めるしく召し上がれます。



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料または成分
四万十のめぐみ 天然超軟水	500ml	126					水（湧水：高知県津野町）
	2L	160					
四万十のめぐみ 強炭酸水	500ml	138					水（湧水：高知県津野町）/炭酸
紅はるか 干し芋	100g	451	①③回目 掲載 ③10月① 回目配送				さつまいも（高知県土佐町産）



高知のいろいろな！



米粉のグラノーラ&クッキー 季節の焼き菓子OriOri

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、高知県産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。

れいほく産生姜を使った黒糖ジンジャークッキーと地酒『桂月』の酒粕入りサブレも好評です。

品名	容量	会員価格	①②③④	備考
米粉のグラノーラ (プレーン)	60g	330	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫	有機オートミール、米粉（高知県産のれいほく産）、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、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		
	220g	980		
米粉のグラノーラ (カカオ)	60g	350		有機オートミール、米粉（高知県産のれいほく産）、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		
	220g	1,080		
米粉のグラノーラ (きなこ)	60g	350		高知県産の大豆を薪で焚き、昔ながらの石臼挽き製法で作られている、越前町は北川製粉さんのきなこ使用。きなこの風味が香ばしく、どこか懐かしい雰囲気グラノーラ。バニラアイスにのせて黒蜜をかけて食べたら最高です。
	100g	550		
	220g	1,080		
黒糖ジンジャークッキー	7枚	420		れいほく産で作られた生の生姜をすりおろし、たっぷり生地に加えしました。 小麦粉（香川県産石臼挽き、全粒粉を含む）、菜種油、黒糖（マスコバト糖）、砂糖（素焚糖）、生姜（高知県産）、香辛料、天日塩
桂月の酒粕サブレ	7枚	400		土佐町の地酒「桂月」の酒粕入りのクッキーです。酒粕は、焼くとほんのりチーズのような味わい。塩味をきかせ、甘さは控えめに仕上げました。 小麦粉（香川県産石臼挽き、全粒粉を含む）、菜種油、酒粕（高知県産：土佐酒造）、砂糖（素焚糖）、豆乳、天日塩

和菓子&焼き菓子 さんかく広場

『土といのち通信』の「各地の生産者だより」
にのっています。

次回は11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	223	③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫	土佐山産柚子の果汁を使用した特注あんご使用。美味しい生地と風味豊かなあんご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	203		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	3個	303		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
	柚子あんもなか	2個	293		土佐山産柚子の果汁を使用した特注あんを、特注オリジナルの柚子最中で包み仕上げました。 原材料：柚子あん（手坊豆、砂糖、柚子果汁、塩、粉寒天）（国内製造）、もなか
乳製品不使用	南部小麦クラッカー	60g	198		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	198		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
	お茶の子広場 アーモンドクッキー	50g	223		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	223		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

防災特集～備蓄できる食材・・・普段にも食べながらローリングストックしましょう



黒潮町缶詰製作所

次回は1年後に企画予定



セットの中から5品選んで単品でも注文できるようにしました。④回目注文書p5に掲載。お試しにどうぞ！

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。
毎日た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、食品の7大アレルギー（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）を使ってません。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けます。
※一部の製品に増粘剤、ゲル化剤を使用しています。土とい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	備考
グルメ6缶セット			3,200	10月④回目掲載 配送 10月①回目		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ージュレ	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、フィヨン、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ジョ	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	ビンチョウマグロ、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					
	柚子香るブリトロ大根	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）					
土佐はちきん地鶏と一本釣りカツオの缶詰セット			3,600	10月④回目掲載 送 10月①回目配		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ジョ	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					
四万十ポークのおつまみ缶詰6缶セット			4,400	10月④回目掲載 送 10月①回目配		肉の味を決める餌に徹底的にこだわったブランド豚の四万十ポークを、3種類の味付けで贅沢なおつまみに仕上げ、こだわりの製法で缶詰にしました。時短料理のおかずにもうってつけ。あと1品欲しいときこそ、お役にたつこと請け合いです！		
セット内容	四万十ポークのネギ塩タレ	2缶	豚肉（高知県産）、野菜（白ねぎ、ニンニク）、料理酒、合わせだし、米発酵調味料、植物油脂（ごま油、菜種油）、食塩、砂糖、ブラックペッパー、ピンクペッパー／糊料（加工でんぷん）					
	四万十ポークの塩胡椒焼き	2缶	豚肉（高知県産）、食塩、香辛料、砂糖					
	四万十ポークとゴボウの甘辛煮	2缶	豚肉（高知県産）、ごぼう、米発酵調味料、料理酒、砂糖（上白糖、黒糖）、本みりん、発酵調味料、合わせだし、寒天加工品（ぶどう糖、寒天）、一味唐辛子／糊料（加工でんぷん、増粘多糖類）					
四万十うなぎ2缶セット【翡翠山椒付】			5,300	10月④回目掲載 送 10月①回目配		「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レ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）					

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）

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～



パックごはん

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

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	賞味期限 開封前
有機発芽玄米おにぎり	90g×2	370					コジマフーズ。有機玄米（国内産）、食塩（海の精:大島産）	製造日より 1年 7か月
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（国内産）、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（国内産）、しそ（和歌山県産）、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（国内産）、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（国内産）、鰹節（九州産）、しょうゆ、食塩（海の精:大島産）	1年
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・小豆入り玄米ごはん	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・特別栽培米なつぽし）	
発芽玄米ごはん（五目入り）	160g	267					オーサワジャパン。有機発芽玄米（秋田産）、ごぼう・にんじん（国産）、醤油（蕎麦醤油）、切干大根・乾椎茸（国産）	1年
発芽玄米ごはん（雑穀入り）	160g	276					オーサワジャパン。有機発芽玄米（秋田産）、きび・緑米・はと麦・あわ・丸麦・ひえ（国産）	
有機発芽玄米ごはん（玄もち麦入り）	160g	270					オーサワジャパン。有機発芽玄米（秋田産）、有機玄もち麦（熊本産）、食塩（海の精）	
有機小豆入り玄米おこわ	160g	247					オーサワジャパン。有機玄米（秋田・山形産）、有機もち玄米（富山・秋田・山形産）、有機小豆（北海道産）、食塩（海の精）	
玄米ピラフ（トマト味）	160g	295					砂糖、動物性原料不使用 オーサワジャパン。有機玄米（秋田・山形産）、野菜[玉ねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ・とうもろこし（国産）]、トマトピューレ（国産）、有機ひよこ豆（イタリア・アメリカ産）、オリーブオイル（イタリア産）、オーサワの野菜ブイヨン、食塩（海の精）、こしょう	

リゾット(レトルト)

玄米トマトリゾット	200g	262					国産野菜の旨みがつまった有機玄米100%のリゾット ムソー。有機玄米（国産）、野菜（玉ねぎ、じゃがいも、人参、セロリ、とうもろこし、ピーマン）、トマトピューレ、野菜ブイヨン、食塩、香辛料（原材料の一部に大豆、小麦を含む）	1年
発芽玄米豆乳きのこリゾット	180g	260					豆乳をベースに3種のきのこを加えて炊き上げた オーサワジャパン。有機発芽玄米（秋田産）、豆乳・玉ねぎ・えのき・とうもろこし・舞茸（国産）、マッシュルーム、オーサワの野菜ブイヨン、ワイン、食塩（海の精）、こしょう	

おかず(レトルト)

砂糖・動物性原料・化学調味料不使用の手軽なマクロビオティック惣菜

五目豆	100g	296					国産特別栽培大豆、無漂白かんぴょう使用 オーサワジャパン。特別栽培大豆・にんじん（国産）、ごぼう・椎茸・ひじき・かんぴょう（国産）、醤油、メープルシュガー、醃酵調味料、昆布粉末、食塩（海の精）、玄米醃酵調味料	2年
全粒粉車麴のすき焼き風	140g	373					車麴のもっちりとした食感と野菜の旨み オーサワジャパン。長ねぎ・えのき茸・にんじん・しらたき・オーサワの車麴（国産）、米飴、醃酵調味料、醤油、なたね油、酵母エキス、食塩（海の精）、水酸化カルシウム（しらたき用凝固剤）	
豆腐ハンバーグ（和風ソース）	120g	371					ふんわりやわらかな豆腐ハンバーグ 醤油味のきのこソース オーサワジャパン。豆腐ハンバーグ[脱水豆腐、玉ねぎ（国産）、パン粉、ひじき（国産）、特別栽培にんじん（国産）、小麦たんぱく、メープルシュガー、馬鈴薯でん粉、なたね油、醤油、食塩、胡麻油、こしょう、ナツメック]、ソース[えのき茸（国産）、醃酵調味料、椎茸（国産）、醤油、メープルシュガー、馬鈴薯でん粉、玄米醃酵調味料、食塩（海の精）、酵母エキス、昆布粉末]	

甘いものもあとホッとしますね

天然美食 ぜんざい	180g	227					上品な甘みで小豆本来の味を楽しめる 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
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）	

注文書と一緒にお届けするチラシをご覧ください！

9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

《ナチュラルライフステーション》
秋まき種子
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

◆通常取扱い品の「鉢底の石 5L」は注文書P4でご注文ください。

②回目注文書掲載 ③回目配送

《ライブコットン》
ECOお掃除カタログ
会員価格：チラシ価格（税込）、
ただし「超電水クリーンシュシュ」本体・詰替用、
「アレルGプラスミスト」「アルカリウォッシュ」は通常会員価格

○○✱○○○

③回目注文書掲載 ④回目配送

《ゼンケン》
高反発マット・枕・クッション、消臭枕カバー
会員価格：チラシ価格（税込）の22%引き

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

④回目注文書掲載 10月①回目配送

《本コミ》
●築地書館：売行良好書大特集！
●日貿出版社：自分磨きをサポートする本のご紹介
●朔北者：子どもから100歳まで楽しめる「子どもの本」大集合！
会員価格：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
P53	ひとくち塩せんべい	品名	焼塩煎餅	ひとくち塩せんべい
		容量	80g	75g
		形状	ひとくちサイズに変更	
別刷り	きらず揚げ しお	容量	160g	140g
メーカー中止	粉末黒糖、きらず揚げ 黒砂糖160g			
取扱い終了	秋川ヨーグルト プレーン・加糖、純正醤油 淡口1.8L（入船醸造場）、オーガニックトマトソース・あっさり味、黒ごまドレッシング、信州まるごとブルーベリージュース、ベビーうるおいUVクリーム			

※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。