



# 季節のとおき (月別カタログ) 2023年

## ★今月のピックアップ

- 毎年好評！くまもと有機の会「新レンコン」(毎週P5)
- 大阪愛農食品センター「みかん」(毎週P5)
- 新登場！おぐらやま農場「リンゴ(シナノスイート)」(①回目P5)
- 竹嶋有機農園「リンゴ(紅玉)」(③回目P5)
- 野いちごの場所「クッキー」(④回目P5)
- カシーナイル キッコ「古代小麦の焼き菓子」(②回目P5)
- 高知こどもの図書館「2024カレンダー」(毎週P1)
- 井上スパイス特集！(①回目P5)
- 地元の仲間を応援キャンペーン5%引き: 泉利昆布海産(毎週P1)

- 別添チラシ&専用注文書  
第3世界ショップ(③回目)



# 10月

	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	1	2	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	6 下弦	7
②回目 配送	8	9 スポーツの日	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	13	14
③回目 配送 予約米配送	15 ● 新月	16	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	20	21
④回目 配送	22 ☾ 上弦	23	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	27	28



里芋、サツマイモ、レンコン、みかん、りんご etc 秋の味覚がいろいろ出てきました。

今月は、長野県安曇野市のおぐらやま農場が新登場！リンゴのシナノスイートを分けていただけることになりました。「人のいのちに責任の持てる食べ物をつくりたい」という願いの込められたリンゴをぜひ味わってみてください。



※宅配会員さんには10/16(月)に11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。

※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560~660円程度)クール便で発送する場合があります。(+230~360円)					ニラ、ネギ、小松菜、ピーマン、ナス、カボチャ、甘長シトウ、ハスイモ(リュウキュウ)、里芋、サツマイモ、生姜、ミョウガ、柚子、仏手柑 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、12-14時、14-16時、16-18時、18-20時、19-21時、20-21時)



谷川農園 (橋原町)	直送 野菜セット	1セット (6品目以上)	1,363円+送料1,023円 (常温便・高知県内)クール便で発送する場合があります。(+330円)				大根葉、小松菜、人参葉、なす、ピーマン、ズッキーニ、さやいんげん、小玉玉ねぎ、小玉赤玉ねぎ、じゃがいも(メークイン・男爵など)、青柚子、レモンパシル、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1,023円 (常温便・高知県内)クール便で発送する場合があります。(+330円)				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1,155円(+660)=1,815円

## 野菜単品 (高知県内)

(井上正雄 南国市)	サツマイモ	500g	359				品種：金時	有機 J A S
	ミニ冬瓜	1個	24/100g				品種：ミニ	
	ネギ	100g	209				品種：自家種	
	ナス	300g	275				品種：黒小町、千両	
	キュウリ	3~4本	261				品種：地ばい	
	人参葉	120g	209				品種：黒田5寸	
	大根葉	130g	209				品種：三太郎	
	田芋	300g	275				品種：自家種	
	生姜	120g	261				品種：自家種	
	ズシナシ豆	120g	275				品種：さつきみどり	
(わたなべ農園 香美市)	玉ネギ	660g	392				品種：ターザン、もみじ3号	無・無
	玉ネギ 小玉ちゃん	380g	261					
	新生姜	100g	220				品種：自家種(土佐一)	
	新生姜(大)	300g	667					
	ニンニク	2~3個	392				品種：平戸	
	ニンニク(バラ)	50g	261					
	里芋(子芋)	400g	418				品種：セレベス	
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。	
	ニンニク	150g	254					

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
竹内自然農園 (香南市)	ジャガイモ	400g	261					品種：メークイン	無・無
	キュウリ	2~4本	261						
	エンサイ	150g	261					空心菜。栄養価の高い野菜で、とくにビタミンやミネラル、葉酸などはホウレンソウの4倍あるとされる。クセがなく、しゃきしゃきの食感が楽しい。サラダや炒め物、スープなどに。	
	ピーマン	200g	261					品種：京波	
	甘長唐辛子	150g	261					辛くないのがらして、ピーマンやししとうと違った独特の風味がある。てんぷら、素焼き、漬物、油炒めなどに。	
	オクラ	100g	261						
	小松菜	150g	261						
	水菜	150g	261						
	チンゲンサイ	200g	261						
	小カブ	200g	261						
	葉人参	4本前後	261					品種：向陽2号	
	里芋	300g	261					品種：土垂	
	サツマイモ	400g	261					品種：土佐紅金時	
吉井浩一 (いの町)	新生姜	100g	261					品種：土佐一	
		500g	1,046						
		1kg	1,961						

## 野菜単品 (県外)

大阪愛農食品センター	人参	500g程度	380					北海道またま青森県産	有機JAS
くまもと有機の会	新レンコン	500g	488			翌々週 配送品		熊本県産	無・無

## キノコ(高知県内)

宗安寺きのこセンター (高知市)	生きくらげ	75g	240					品種：アラゲキクラゲ(菌床栽培、薬剤不使用)	無・無
---------------------	-------	-----	-----	--	--	--	--	------------------------	-----



## 果物(県外)

大阪愛農食品センター	早生みかん	kg程度	608			②④回目 掲載③ 11月① 回目配送		大阪府または和歌山県産 出始めの頃は青めの早生みかんとなります。	有機JAS
------------	-------	------	-----	--	--	-----------------------------	--	-------------------------------------	-------



## おぐらやま農場のリンゴ「シナノスイート」

新登場!

新登場のおぐらやま農場(長野県安曇野市)は、野菜畑は無農薬栽培、果樹園は慣行栽培の30%程度の低農薬栽培です。化学肥料・畜産堆肥は10年以上不使用。

シナノスイートは長野生まれの品種。果汁が多く、その名前の通り甘味たっぷり酸味が少なく、女性に人気です。



シナノスイート(中玉) *10kg箱で36~40個入	1kg前後(バラ)	935	②① 回目 目掲 目送 目載	おぐらやま農場(長野県安曇野市) 化学農薬使用回数:12回(石灰硫黄合剤、マシン油、アピオンE、ペフラン液剤、チオノック、ICボルドー412、等計13剤)※全て有機JAS認定農薬(長野県の慣行栽培では平均31剤使用) 化学農薬使用量は長野県標準使用量の14.6% 化学肥料・除草剤・窒素肥料不使用。	減
	10kg箱入	8,658			
	15kg箱入	13,042			
	シナノスイート(大玉) *10kg箱で30~32個入	10kg箱入			
	15kg箱入	14,686			

## 竹嶋有機農園のリンゴ「紅玉」



※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。

紅玉は甘酸っぱい小玉のりんごです。そのままお召し上がりいただくほか、アップルパイや洋菓子などの加工用に使われる方も多いようです。

紅玉	1kg前後(バラ)	1,662	④③ 回目 目掲 目送 目載	竹嶋有機農園(青森県南津軽郡藤崎町) 化学農薬使用回数:12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、バイオマックス/BT生菌剤、ICボルドー412)※全て有機JAS認定農薬(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
	4~4.5kg箱入	6,155			
	8~9kg箱入	11,541			

# 10月の新共同購入品

## 「オーガニックヨーグルト・プレーン」

カネカ

人・牛・環境にやさしい循環型酪農を目指すカネカグループ運営牧場のオーガニック生乳を使用。ピュアナチュラル製法で濃厚な食感に仕上げたプレーンヨーグルトです。



## 「国産栗赤飯の素」

マルアイ

国産の栗を着色せずに甘露煮したものに、本醸造の白醤油や昆布だしなどを使用したこだわりのだしをセットし、北海道産小豆と九州産黒米をブレンドした赤飯の具セットした、栗入り赤飯の素です。

うるち米2合又はうるち米1合+もち米1合に合わせて炊飯器で炊くだけで、栗の風味豊かな赤飯が簡単に出来上がります。

\*冬季限定



## 「国内産有機きな粉」

ムソー

国内産有機大豆を丹念に香ばしく炒り上げて、粉末にしていますので香りは格別です。あべかわ餅、くず餅、わらび餅、おはぎ、お団子等のお菓子やきな粉ドリンクに。



## 「天然エビのサクサクひとくちエビフライ」

マストミ

しっぽを取り除いているので、まるごとパクパク食べられます。無保水の天然エビを使用しており、エビ本来の旨味とぷりっとした食感をお楽しみ頂けます



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料または成分
OGヨーグルト・プレーン	330g	509	①③回目 掲載				有機生乳（北海道産）、乳製品、乳たんぱく
国産栗赤飯の素	140g (栗60g、だし50g、赤飯の具30g)	1,243					栗の具：栗（国産）、砂糖 赤飯の具：小豆（北海道）、黒米（九州産） だし：しょうゆ（小麦・大豆を含む）、米発酵調味料、昆布だし、食塩、梅酢
国内産有機きな粉	120g	312					有機大豆（国内産）
天然エビのサクサクひとくちエビフライ	100g	702	①回目 掲載	②回目			エビ（インドネシア又はミャンマー）、食塩、酒、衣（パン粉（小麦を含む）、小麦粉、液卵、コショウ）、揚げ油（菜種油）



# 高知のいろいろな!



## 野いちごの場所のクッキー

「野いちごの場所」は、障がいをもった方が就労の場所として無添加クッキーを作って販売しているお店です。無添加で手作りの12種類。心を込めて製造しています。メンバーひとりひとりのペースを大切に、疲れたら安心して休める場所に…と。

ベースの生地は、岩手県産南部小麦・米澤製油の一番搾り菜種油（菜種：オーストラリア産、遺伝子組み換えでないもの）・洗双糖（種子島産）・溶解岩塩（中国産）を使っています。その他の材料も可能な限り高知県産、またオーガニックにこだわった材料を使用しています。卵・大豆・乳製品不使用。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
塩茶クッキー	50g	408					可愛い葉っぱの形です！高知県産緑茶パウダーと仁淀川町池川茶葉を練りこんだ、まるごと土佐茶を楽しんでいただけるクッキー。塩茶にすることで、お茶の持つ渋み、苦み、甘み、旨みを引き立てています。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、緑茶パウダー(高知県産)、茶葉(仁淀川町池川産)、食塩
ごまクッキー	90g	408					サクッと香ばしいごまの味。かめばかむほど、ごまの香ばしさが広がります。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、小麦全粒粉、黒胡麻(ポリビア産)、食塩
青のりクッキー	90g	408					国産の天然青のりをふんだんに使用した磯の香りがふんわり香るクッキーです。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、小麦全粒粉、青のり(三河産)、食塩
ハーブクッキー	90g	408					ほんのり爽やかな味がお口に広がります。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、小麦全粒粉、砂糖、ローズマリー(自家産)、食塩
ジンジャークッキー	90g	408					高知県産無農薬しょうがの絞り汁とシナモンを使っています。絶妙な味のハーモニーをお楽しみ下さい。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、小麦全粒粉、生姜(中土佐町大野見産、減農薬)、シナモン(インドネシア産、オーガニック)、オールスパイス(ジャマイカ産)
酵母クッキー	80g	408					ホシノ天然酵母を使用し、パン生地で作った珍しいクッキーです。砂糖控えめでヘルシーなのが特徴です。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、砂糖、小麦全粒粉、菜種油、黒胡麻、酵母(ホシノ天然酵母)
ゆずのクッキー	90g	408					高知県北川村の池田柚華園さんの無農薬ゆず酢とゆず皮を使用した、ちょっぴり甘酸っぱい味です。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、ゆず果汁(有機・減農薬栽培混合)、ゆず皮(有機、北川村産)、食塩
げんまいクッキー	90g	408					高知県南国市の無農薬玄米を使いました。サクリとした食感と玄米のプチプチ感がたまりません。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、玄米粉(玄米(高知県南国市産、減農薬))、菜種油、砂糖、黒胡麻、食塩
きびのクッキー	80g	408					栄養価の高い全粒粉に無農薬の小きび(餅きび)を練り込んで焼き上げました。 原材料：小麦全粒粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、小きび(高知県産)、食塩
むぎのクッキー	80g	408					オートミール(えん麦)とオーガニックアーモンドを練り合わせた食物繊維が豊富なクッキーです。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、オートミール(アメリカ産、オーガニック)、アーモンド(アメリカ産、オーガニック)、食塩
おいもクッキー	80g	408					高知県室戸産の西山さんときパウダーを使用しています。甘さ控えめで食べやすく、お子様にもおすすめです。1枚1枚にのこりマークを入れて焼き上げました。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、菜種油、砂糖、さつまいもパウダー(高知県室戸産)、食塩
パリポリトマトクッキー	80g	408					トマトと相性抜群のバジルをたっぷり使っています。砂糖を使っていない塩味クッキーです。 原材料：小麦粉(小麦(岩手県産))、トマトジュース(高知県産)、全粒粉、菜種油、食塩、酵母、バジル(エジプト産)

④回目掲載  
11月①回目配送



# 高知のいもいろいろ!

『土といのち通信』の「各地の生産者だより」に載っています。読んでくださいね。

## 古代小麦の焼き菓子 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。イタリア人と日本人の夫婦で、イタリアの伝統的なパンや高知の材料でアレンジしたお菓子を作っています。有機古代スペルト小麦など自然で安全な材料を使用し、マンマやノンナが手作りしたような愛情のこもった味を目指しています。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
古代小麦のクッキー レモングラス	5枚	335					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。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(ドイツ産)、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 オーガニックココア	サクサクタイプの四角いクッキー						有機ココアをたっぷり使用し、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(ドイツ産)、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
古代小麦のカントウッチ 季節の柑橘ピールとヘーゼルナッツ	5本	405					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(ドイツ産)、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
古代小麦のカントウッチ 日本茶とアーモンド	カントウッチ：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						ビスコッティで定番のアーモンドに、母の田舎で摘んだ自然栽培の日本茶を合わせました。 原材料：有機スペルト小麦粉(ドイツ産)、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、緑茶(高知県産無農薬栽培)、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、天日塩
古代小麦のカントウッチ ココナッツとレーズン	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(ドイツ産)、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
古代小麦のカントウッチ 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(ドイツ産)、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、有機力カオニブ、一番搾り菜種油(国産、非遺伝子組み換え)、天日塩
オッキ・ディ・プーエ ブルーベリー	2枚	324					「オッキ・ディ・プーエ」はイタリア語で【牛の目】。名前とは裏腹にかわいくておいしいイタリアンジャムサンドクッキーです。 原材料：有機スペルト小麦粉(ドイツ産)、グラスフェッドバター(NZ産)、ブルーベリー(高知県産農薬不使用)、粗精糖(国産)、PHF平飼卵(高知県産)、自家製柑橘ピール、有機アーモンド、天日塩
オッキ・ディ・プーエ 高知の小夏	イタリアンジャムサンドクッキー						ジャムだけでなく、生地にも高知県産無農薬小夏のピールを使い、香り豊かに仕上げています。 原材料：有機スペルト小麦粉(ドイツ産)、グラスフェッドバター(NZ産)、小夏(高知県産無農薬栽培)、粗精糖(国産)、PHF平飼卵(高知県産)、自家製小夏ピール、有機アーモンド、天日塩

② 回目掲載  
③ 回目配送

## 高知こどもの図書館 2024カレンダー

高知こどもの図書館は、全国で初めての特定非営利活動(NPO)法人が運営する、子どもの本専門の図書館として1999年に開館しました。現在は認定NPO法人になりました!

2024年のカレンダーテーマは「たからもの」。  
高知にゆかりのある12名の作家の皆さんに作品を寄せていただきました。  
■いのうえさとこ/織田信生/甲藤征史/柴田ケイコ/田島征三/田島征彦/とおちかあきこ/トラネコボンボン/西村繁男/檜垣文乃/松林誠/三本桂子(50音順・敬称略)

ご自宅用はもちろん、贈り物としてもオススメのカレンダーを、ぜひどうぞ。

※売上金は高知こどもの図書館の活動に役立てられます。  
子どもたちの読書環境を整える活動へのご支援・ご協力を宜しくお願い致します。

高知こどもの図書館 2024カレンダー	1冊	1,000					サイズ：36.4×25.7cm(使用時) 日曜日始まり
------------------------	----	-------	--	--	--	--	--------------------------------



12の「たからもの」が並ぶカレンダーです。ご自宅用、贈り物にぜひどうぞ!



# 井上スパイス工業特集



井上スパイス工業は、約半年に一度の取り扱い  
(次回2024年4月)を予定しています。  
お気にいりはまとめて注文をお勧めします。

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
奄美カレー・ちびっこ	200g (6-8皿分)	488					沖縄県産黒糖でまろやかなコクを出した、お子様用カレールウ。甘口よりさらにスパイスは控えめです。原材料：小麦粉、食用油脂（パーム、米、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、粗糖、ハチミツ、奄美生うこん、カレー粉、ポークエキス、酵母エキス、黒糖、香辛料、ウスターソース
奄美カレー・甘口	200g (6-8皿分)	456					辛味を抑えながらスパイスはきちんと感じられる風味に仕上がっています。原材料：小麦粉（国内産）、食用油脂（パーム油、米油、牛脂、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、粗糖、カレー粉、奄美生うこん、ポークエキス、香辛料、酵母エキス、ウスターソース、ハチミツ
奄美カレー・中辛	200g (6-8皿分)	456					昔ながらのほどよいスパイス感で、多くの皆様に愛されています。原材料：小麦粉、食用油脂（パーム油、米油、牛脂、菜種、ラード）、野菜（玉ねぎ、トマト、にんにく）、食塩、カレー粉、粗糖、奄美生うこん、ポークエキス、香辛料、酵母エキス、ウスターソース
糀カレー	130g (6皿分)	497					和食の伝統の中で培われてきた発酵の知恵を生かし、身体にやさしく食べ飽きない、まろやかなカレールウを作りました。とろみは小麦粉でなく米粉で、後味さっぱり。米粉、甘酒、食用油脂（菜種油、パーム油）、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、ひよこ豆パウダー、味噌、トマトパウダー、にんにく、しょうが、にんじんパウダー、酵母エキス、香辛料、昆布パウダー、椎茸パウダー、（一部に大豆を含む）
米粉カレー中辛	160g (6皿分)	429					米粉使用、国産野菜たっぷり！動物性原料不使用で胃にもたれません。米粉カレーは小麦アレルギーのお客様にも喜んでいただいている品ですが、小麦粉を使用したカレールウと同一ラインで製造しています。原材料：パーム油、野菜（じゃがいも、玉ねぎ、トマト、人参、にんにく、生姜）、米粉（埼玉産）、馬鈴薯澱粉、食塩、カレー粉、粗糖（喜界島産）、酵母エキス、生うこん（奄美大島産）、赤米粉、昆布、しいたけ
オーガニックカレールウ（中辛）	120g	663					厳選した有機素材使用 動物性原料・化学調味料・乳化剤・着色料・添加物・保存料不使用 原材料：有機小麦粉、有機パーム油、食塩、有機トマトペースト、有機砂糖、有機オニオンパウダー、有機カレールウパウダー、有機ウスターソース、有機ジンジャーパウダー、有機ガーリックパウダー（原材料の一部に大豆、リンゴ含む）
オーガニックホワイトルウ	120g (7皿分)	611					ありそうでなかった、乳成分を使わない白いルウ。クリームシチュー、ホワイトソースが作れます。牛乳・豆乳・アーモンドミルクなど、ご家庭に合わせたミルク感をプラスしてご使用ください。原材料：有機小麦粉、有機パーム油、食塩、有機アガベシロップパウダー（有機アガベシロップ、有機マルトデキストリン）、有機オニオン、有機香辛料
オーガニックハヤシルウ	115g (4皿分)	611					植物素材だけに、豆味噌と赤ワインとココアとスパイスでコク深くちょっぴり和の要素も入った家庭の食卓にぴったりの味わいです。ハヤシルウのほか、シチューやハンバーグソースなどにも◎動物性原料不使用、オーガニック植物性原料のみで作りました。原材料：有機小麦粉、有機パーム油、有機トマトペースト、有機砂糖、有機オニオンパウダー、有機豆味噌、食塩、有機ココアパウダー、有機ウスターソース、有機香辛料、有機ガーリック、（一部に小麦・大豆・りんごを含む）
オーガニックカレーパウダー	20g	497					オーガニックスパイス100%の力強い風味と色をお楽しみください。カレーや炒め物など加熱調理で香りがいっそう引き立ちます。原材料：有機クミン、有機ターメリック、有機コリアンダー、有機フェヌグリーク、有機黒胡椒、有機唐辛子、その他有機香辛料
特選ガラムマサラ	15g	228					シナモンやナツメグなど香りのスパイスをブレンドしたガラムマサラです。カレーの仕上げに小さじ1ほどいれるだけで風味がグンとアップします。原材料：ナツメグ、シナモン、クローブ、カルダモン他香辛料
フ ア ッ シ ョ ン ス パ イ ス （ 料 理 の 味 が 一 発 で 決 ま る 使 い 切 り タイ プ の スパ イス	サングリアスパイス	2杯	228				1パックでカップ約2杯分のサングリアができます。高級ワインを用意する必要はありません。飲み残したワインやお手軽なワインで十分です。あとはジュースや炭酸と柑橘系のフルーツで1日寝かせればOK！ 原材料：粗糖、シナモン、オールスパイス、ローズマリー
	ホットワインスパイス	2杯	228				ヨーロッパのクリスマスシーズン定番のホットワインを簡単に作るスパイスです。やはり香りだけを活かすホール（粒）スパイスがポイント。赤ワインを温めた甘い飲み物ですのお酒が弱い方でも楽しみいただけます。りんごのコンポートなどデザート作りにも応用できます。 原材料：シナモン、クローブ、陳皮、粗糖
	王様のチャイスパイス	2杯	228				煮出して作るインド風ミルクティー用ミックス。1パックでティーカップ約2杯分、湯と牛乳をご用意していただくだけで、とっても簡単にチャイができるスパイスです。ホール（粒）スパイスのみを使うことで煮ても雑味が出ず、良い香りだけを引き出すことができます。 原材料：粗糖、紅茶葉、シナモン、カルダモン、フェネル、フェヌグリーク、アニス、メース
	ピクルススパイス	20g	228				酢と水を用意し、本品を加え沸かします。冷めてから、野菜を漬けて2日間冷蔵庫で寝かせたらできあがり！オリジナルブレンドのスパイス・ハーブとほどよい甘さで、さっぱりとしたピクルスが作れます。 原材料：砂糖、自然塩、赤唐辛子、ローレル、黒胡椒、ディル、ガーリックフレック
	王様のタンドリーチキンスパイス	15g	228				1/2カップのヨーグルトと本品を混ぜて、肉を漬込みます。冷蔵庫でねかせたら、オーブンやフライパンで焼くだけ。 原材料：食塩、コリアンダー、クミン、唐辛子、ローレル、ガーリック、ジンジャー、ガラムマサラ、ターメリック、カスリメティ
	パエリアスパイス	9g	228				スペイン料理の代表選手パエリアをおうちで簡単に作るスパイス。炒めた魚介とこのスパイスをお米に加え炊飯器で炊くだけ。食欲をそそる黄金色とサフランの香りで本格派の味わいです。 原材料：食塩、パプリカ、ガーリック、ターメリック、白胡椒、サフラン
	ジャンバラヤスパイス	11g	228				ジャンバラヤスパイスと一緒に炒め合わせた具材をお米と炊くだけでスパイシーピラフの出来上がり。原材料：岩塩、パプリカ、ガーリック、クミン、黒胡椒、唐辛子、オレガノ、タイム
	ソーセージスパイス	13g	228				化学調味料や発色剤不使用の安心ソーセージ用シーズニング皮なしだけで手作り&出来立ての味は格別♪たっぷり挽き肉500g分です。 原材料：岩塩、パプリカ、グラニュー糖、ガーリック、オニオン、黒胡椒、パセリ、ナツメグ、セージ、唐辛子、タイム
	チリビーンズスパイス	14g	228				ほどよい辛味とオリジナルブレンドのハーブスパイスで一味違う仕上がります。チリビーンズをホットドックにたっぷりかけた、チリドッグもおすすめ。 原材料：食塩（国内製造）、パプリカ、ガーリック、粗糖、クミン、コリアンダー、唐辛子、黒胡椒、オレガノ、ナツメグ、クローブ、ローレル
	アジア春雨サラダスパイス	7g	228				戻した春雨にエビ・豚肉・香味野菜など好みの具材を加え、本品とレモン汁で味付けするだけ。ハーブや魚醤・ガーリックの豊かな風味が広がる、アジア風味のサラダが手軽に作れます。 原材料：食塩（国内製造）、みじん切りオニオン、粗挽き唐辛子、レモンガラスパウダー、レモン皮チップ、粗挽きガーリック、魚醤、黒胡椒、ガーリックパウダー、鰹節パウダー

① 目録掲載  
② 目録配送

注文書と一緒にお届けするカ  
ラシをご確認ください！

# 10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

《ゼンケン》

暖房機総合カタログ2023-2024

会員価格：チラシ価格（税込）の15%引き

浄水器総合カタログ

会員価格：チラシ価格（税込）の10%引き

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

### ②回目注文書掲載 ③回目配送

《ライブコットン》

快適天然素材 2023年-⑧

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き、

ただし「PRISTINE リネン&OGコットン・アーム&レッグウォーマー⑪、ローゲージソックス⑫」

「PRISTINE ストライプタオル⑬」「IMABARI ヒエトリパット⑰」はチラシ価格（税込）

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

### ③回目注文書掲載 ④回目配送

《山織》

木曾生まれの木の雑貨、国産楠の天然樟脳、OGコットン毛布・枕etc

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

### ④回目注文書掲載 11月①回目配送

《本コミ》

●築地書館ニュース

●出版社の担当者が押し売り！本の産直市

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
P17	そのまま使える^ヅミト(畑の肉)ひき肉タイプ	容量	215g	180g
P30	寄せ鍋スープ	原材料	チキンエキス	鶏がらスープ
	とり塩鍋スープ			
P40	オーサワの鉄火みそ(豆みそ)	原材料	豆みそ(海の精 国産特裁豆味噌)	豆みそ(海の精 国産有機豆味噌)
P43	鶏だんご(秋川牧園)	品名	鶏つくね	鶏だんご
		容量	200g	175g
		原材料	鶏肉(国産)、つなぎ(パン粉、鶏卵(国産)、ばれいしょでん粉)、玉ねぎ、醤油、塩麴、砂糖、発酵調味料	鶏肉(国産)、つなぎ(鶏卵(国産)、パン粉、ばれいしょでん粉)、玉ねぎ、砂糖、塩麴、醤油、食塩、ホワイトペッパー粉末
取扱い終了	麦みそ(やさか)			
メーカー中止	からあげ粉、五穀大黒スープ、ミネストローネ(創健社)、北海道米の野菜せんべい			

※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。