

注文数は赤などのわかりやすい色でご記入ください。

# 2023年11月④回目注文書

配布：11月②回目（11/7(火)～9(木)）  
回収：11月③回目（11/14(火)～16(木)）  
配送：11月④回目（11/21(火)～23(木)）

コース（火・水・木）  
番号（ ）  
氏名（ / ）様

## 今週のお米

番号	品名・容量	価格	数
0612	アキタコマチ （有機JAS）	5kg	3,473
0613		10kg	6,772
0614		15kg	9,911
0615	井上正雄	5kg	3,573
0616		10kg	6,972
0617		15kg	10,211
0618	井上正雄	5kg	3,573
0619		10kg	6,972
0620		15kg	10,211
0630	コシヒカリ （無）	5kg	2,679
0631		10kg	5,226
0632		15kg	7,649
0633	井上正雄	5kg	2,779
0634		10kg	5,426
0635		15kg	7,949
0636	井上正雄	5kg	2,779
0637		10kg	5,426
0638		15kg	7,949

## 野菜セット（高知県）

お問合せ等は土曜の日にお願いします。

番号	品名・容量	価格	数
0510	中村 直送・四万十野菜 セット 8品目	1,363 +送料	

ご希望の着日に○をつけ  
希望時間帯も指定してください。  
11/21（火）・23（木）時間帯：

## 野菜単品（高知県）

0101	井上正雄	ネギ	100g	225
0102		田芋	300g	310
0103		サツマイモ	500g	388
0104		サニーレタス	1個	239
0105		生姜	100g	212
0106		レタス	1個	268
0107		つくね芋	1個 98/100g	
0108		人参	250g	212
0201	わたなべ農園	玉ネギ	660g	418
0202		玉ネギ 小玉ちゃん	380g	288
0203		新生姜	100g	220
0204		新生姜（大）	300g	667
0205		ニンニク	2～3個	392
0206		ニンニク（バラ）	50g	261
0207		里芋（子芋）	400g	418
0240	とさやま	生姜	100g	226
0241		カット万次郎カボチャ	250g以上	212
0242		ニンニク	150g	254
0250	竹内自然農園	小松菜	150g	261
0251		水菜	150g	261
0252		チンゲンサイ	200g	261
0253		小カブ	200g	261
0254		人参	400g	261
0255		里芋	300g	261
0256		サツマイモ	400g	261
0257	白菜	1個	261	
0280	吉井浩一		100g	261
0281		新生姜	500g	1,046
0282			1kg	1,961

## 野菜単品（県外）

0304	大阪	ジャガイモ	1kg程度	580
0302	くまもと	レンコン	500g	488
0303	くまもと	つくね芋	500g	444

## キノコ（高知県）

0277	宗安寺	生きくらげ	75g	240
0270	蒼空舎	原木しいたけ	170g	327

欠品の場合は他の生産者の野菜を希望します。0299

## 果物

番号	品名・容量	価格	数
0403	とさやま ユズ 1個	99	
0450	オル バナナ 約500g	450	休

## 新共同購入品

4532	野生種なめ茸	200g	425
------	--------	------	-----

## 高知のいいものいろいろ

～天竺舎の農産加工品、生活学舎 桃土のジャムはP5

9365	高知こどもの図書館 2024カレンダー	1冊	1,000
1260	とさやま 四方竹(水煮) 200g	706	

四方竹(水煮)：採りたてを真空パック詰め。田舎寿司や煮物・炒め物・天ぷらなどに。

0680	びつく 古代米(カムフラノ無・無・無)うるち 450g	794	
0801	奥山	マコモ長茶 3g	111
0802		33g	1,111
0850	宗 乾燥きくらげ 40g	565	

新生姜：さわやかな辛さと柔らかさ。漬付けのほか生姜ご飯や天ぷらなどに。

0840	吉井浩一	黒にんにく「土佐の隠し玉」 40g	540
0841		250g	3,240
0842		※250g入りは40g入りよりやや大粒 250g×2	5,400
0843	金色の手作り 蒸し生姜パウダー 20g	1,080	

0878	ローリエ	20枚	137
0881	梅干し(赤じそ)	150g	366
0879	ゆかり(赤じそ)	40g	261
0883	梅酢(赤じそ)	300cc	588
0884		500cc	980
8023	どくだみ水	100cc	1,215
8029	どくだみ水詰替	100cc	952
8025	どくだみローション	100cc	1,215
8034	どくだみローション詰替	100cc	952
8019	びわの種エキス	55cc	675
8036	びわの種エキス詰替	100cc	952

## ◎国内産新そば（5割そば）

原材料：【めん】そば粉（そば（国産））、小麦粉（小麦（国産））、食塩【つゆ】しょうゆ（小麦、大豆を含む）、砂糖、みりん、削りぶし（かつお）、削りぶし（さばを含む）、醸造酢（りんごを含む）、にぼし、酵母エキス ★季節限定品

★4102	新そば2人前つゆ付き 2食	599
★4103	奥出雲生蕎麦つゆなし 2食	453

## 地元の仲間を応援キャンペーン5%割引「や農園」

0897	米糠ドレッシング	170g	641
0898	玄米粉	500g	621
0899	白米粉	500g	621

## さくらベーカリーのパン

※使用しているチョコレートには乳化剤、香料が含まれています

0918	土佐酒粕食パン	5枚	475
0925	ハードトースト	5枚	389
0926	ハードトースト サンド用	10枚	389
0912	グラハムトースト	1本	518
0913	玄米トースト	1個	464
0938	もち麦トースト	1斤	410
0935	ブラウンライスカンパーニュ	1個	572
0936	ブランブレッド	1本	518
0932	ピストーレ	5個	529
0927	バターロール	5個	529
0907	窯焼き玄米パン(丸パン)	3個	270
0944	リュスティック白いちく	1個	335
0908	クランベリノア	1個	518
0909	クルミフランス	1個	448
0916	白神ソフトフランス	1個	454
0930	パンオセーブルプレーン	1個	518
0910	クランベリーベーグル	2個	497
0902	あんぱん	2個	454
0911	クロワッサン	2個	432
0914	玄米パイ	1個	248
0915	しおパン	2個	346
0917	チョコクワッソ(四角)	1個	259
0933	ぶどうパン	2個	292
0939	ナ焼ツッ	栗 1個	216
0941	チョコくるみ	1個	216

## シリアル、パンのおとも

0952	三育 グラノーラ	400g	1,796
0951	OGコーンフレークプレーン	150g	429
0954	OGグラノーラハニー	200g	725
0955	OGグラノーラベリー	200g	829
5201	ハイプラスマーガリン	180g	331
5260	有機・レモン・マルド ゆず入	115g	402
5263	アーモンドクリーム	150g	777
5262	黒ゴマクリーム	190g	682
5205	メリー・ジェーンファームのブルーベリージャム	230g	810
5206		480g	1,553

農産加工品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 1001 もめん豆腐 1丁, 1002 もめん豆腐 半丁, 1003 とろりそふと, etc.

乾燥糸こんにゃく: 熱湯につけて約5~7分で戻ります(1個が約60gに)。長期保存ができて、便利な小分け型。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 0875 ツボイ 仁淀川きくらげ, 1216 有機蒸しミックスピーズ, 1218 有機蒸しひよこ豆, etc.

絹ごし胡麻: クリーム状なので、さらに栄養分が吸収されやすくなっています。ハチミツを加えてトーストパンにぬったり、ごま豆腐、ごまダレ、胡麻あえなどのお料理に。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 1520 全粒粉くるまふ, 1612 国内産・はるさめ, 1611 有機大豆使用・にがり凍み豆腐さいの目

卵・牛乳と乳製品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 1701 奥田さんの 10個, 1702 平飼卵 6個, 1710 うずらの玉子・水煮 6個×2, etc.

土佐蒲鉾の練り製品 (冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2282 とことん 鱧入り蒲鉾 100g, 2283 とことん 鱧入り角天 50g×2, etc.

海産物と海産加工品

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2219 国内産・素干しえび 30g, 2220 銀のまぐろ水煮(ツナ) 缶 70g×3, etc.

向井すじ青のり: 四国の汽水域で採れるすじ青のり。味よし、香りよし、くちどけよし。いろいろかけてください

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2332 向井 すじ青のり 4g, 2325 長ひじき 50g

奥田養鶏場の親鶏肉 (冷凍)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2402 おくだの親かし 300~400g, 2401 親かしわミンチ 300g

秋川牧園の若鶏肉 (冷凍)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2440 もも肉 300g, 2441 もも肉切身バラ凍結 500g, etc.

秋川牧園の黒豚肉 (冷凍)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2501 黒豚バラ スライス 200g, 2502 しやぶしやぶ用 200g, etc.

和歌山ポークTONTONの豚肉 (冷凍)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2525 ブロック 300g, 2526 カット(3枚) 300g, etc.

和歌山ポークTONTONのウインナー・ハム類 (冷蔵)

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2730 ロースハム 300g, 2731 ボンレスハム 300g, etc.

基本調味料・油

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 2902 完全天日塩 あまみ 400g, 2904 塩 山塩小僧 200g, etc.

ピクル酢・八芳酢: 生野菜を漬けると、おいしいピクルスや甘酢漬けが出来上がります。ぜひお試しください。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 3101 丸大豆醤油濃口 大 1.8L, 3103 丸大豆醤油淡口 大 1.8L, etc.

純米しょうゆ: 酒粕・米粉・塩で作ったしょうゆ風味の発酵調味料。醤油と同じように使ってください。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 3215 有機米みそ 750g, 3202 有機中辛みそ 750g, etc.

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Rows include items like 3412 マヌカハニー MGO115/UMF6 250g, 3401 粗糖 1kg, etc.

便利なだし

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include かつおだし袋, いりこだし袋, 野菜のおかげ大, etc.

鍋スープ

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 寄せ鍋スープ, キムチ鍋スープ, みそちゃんこ鍋スープ, etc.

ソース・ドレッシング・マヨネーズ

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 有機ぼん酢しょうゆ, オイスターソース, 濃厚ソース, etc.

ルウ・～の素

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 画火焼煎カレー, ハヤシシチュールウ, 純植物性・中華刊の素, etc.

漬物の素・香辛料

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 熟成ぬか床タッパ, 補充用熟成ぬか, 浅漬の素, etc.

粉類

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 愛媛県産中力粉, 片栗粉, 国内産有機きな粉, etc.

佐竹製麺の生麺(冷蔵)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 生らーめん, 生パスタ.

乾麺・パスタ・インスタント麺

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 桜うどん, 焼そば(全粒粉入), 国内産ロングパスタ, etc.

おかず・ごはんのおとも

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 出雲おでん8種8個, 有機大豆煮豆, 柿ぬか沢庵, etc.

レトルト食品

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include こどものレトルトカレー, ハヤシ, コーンシチュー, etc.

餅・加工米飯

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 玄米もち, 玄米もちよもぎ, 玄米いかごはん.

秋川牧園の冷凍総菜 (●印は加熱済み)

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include とりがらスープ, 鶏の焼きつくね, 鶏だんご, etc.

お茶・紅茶・ハーブティ

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 麦茶T.B, 煎茶, 玉緑茶, etc.

南国にしがわ農園のグアバ茶

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include 土佐国グアバ茶, TB.

インスタントコーヒー・コーヒーフィルター

Table with 4 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Items include OGカフェインレスコーヒー, OGインスタント珈琲パック入.

はなればなれ珈琲

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains coffee products like 深煎り はなればなれブレンド, 中煎り モカシルガチェフェ, etc.

ジュース・清涼飲料水・炭酸飲料

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains drinks like 国産ふじりんご100紙, 信州まるごとブルーんジュース, etc.

面白い飲み物・水

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains drinks like 健康青汁 菜食健美, 有機フジワラの青汁・粉末タイプ, etc.

四万十のめぐみ: 四万十源流の水! 超軟水で飲みやすい。お料理にも使ってください。

司牡丹酒造の純米酒

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 永田農法 純米酒.

EUオーガニック認証イタリアワイン

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains wine products like バローネ (赤), センプロニウス (赤), etc.

ドライフルーツ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 有機レーズン, 有機干しいちじく, etc.

南国にしがわ農園のグアバ入り焼菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 有機グアバ農園のひとくちクッキー, etc.

お菓子

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 有機むぎ栗・天津あまぐり, 有機緑豆チップス.

有機緑豆チップス: 有機緑豆と塩のみで作ったチップス。シンプルな美味しさ。砕いてクルトンの代わりにどうぞ。

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains various sweets like 北海道皮付さきいか, ほの甘くろまめ, etc.

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 有機素材だけでつくった全粒粉のおやつ, 玄米雑穀クラッカー, etc.

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 国産野菜のかりんとう, えびまるせん, etc.

洗濯用石鹸・洗剤、漂白剤

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 国産 ヲ玉入ノール純石鹸, ニューバジャン, etc.

洗顔・浴用・手洗い・歯磨き

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 洗顔 ヲ玉浴用石けん, Nクリームソープ, etc.

シャンプー・リンス

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains ホリウムアップ シャンプー, リンス容器, etc.

南国にしがわ農園の国産OGコスメ

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 天海のしずく オーガニック クリーム, フィットシードオイル, etc.

基礎化粧品類

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains リップスティック シトラス&ハニー, ホーリーバジル&ハニー, etc.

日用雑貨・衛生用品・肥料など

Table with 5 columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Contains 入浴剤: 『土いのち通信』の『土いのちのおすすめ』, お試しセット, etc.

このページは翌々週(12月①回目 11/28~30)以降配送品を掲載しています。配送日をご確認の上ご注文ください。

●アリスン 特集!

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like OG抹茶ホワイト・ライスキノアパフ, OGミルク, OGハーゼルナッツ, etc.

野菜単品 (県外)

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like レンコン, つくね芋.

天竺舎の農産加工品

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like らっきょう漬, しその実の塩漬.

しその実の塩漬: 今年の新物できました!

生活学舎桃土のジャム・お菓子

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like ルバーブジャム, ジンジャージャム, etc.

納豆・乾燥豆・乾燥野菜・海苔

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like もみじ納豆, 大豆, 乾しいたけ, etc.

下郷農協の乳製品 (冷蔵)

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like プレーンヨーグルト, プリン.

土佐佐賀産直出荷組合の海産加工品 (冷凍)

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 土佐の薫焼き天然ぶりタタキ, 土佐のわら焼き鰹たたき.

土佐の魚色々セット: レンコダイ、アジ、ブリ、ウルメイワシ、カマス など季節の旬の魚が入ったセットです。

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 土佐の魚色々セット(3種), 土佐の天然ぶり切身, etc.

土佐佐賀産直出荷組合の海産加工品 (冷凍)

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 土佐沖天然ぶり漬け丼, 土佐沖かつお漬け丼, etc.

別所蒲鉾店: 『土といのち通信』の「各地の生産者だより」に載っています。

別所蒲鉾店の練り製品・島根県 (冷凍)

Table with columns: 番号, 品名・容量, 価格, 数. Includes items like 出雲のちくわ, イかつみれ, えびつみれ, etc.

おでんセット: 無リンすり身を使った練り物と、鰹と昆布でだしをとった化学調味料不使用の濃縮出汁とのセット。

さばふぐ切身 旨みが凝縮したホクホク白身のサバフグの切身です。

このページは翌々週(12月①回目 11/28~30)以降配送品を掲載しています。配送日をご確認の上ご注文ください。

**下郷農協の鶏肉・黒豚肉・牛肉(冷凍)** (4週に1回企画)

おいしい冠地どり:日本初、ウコッケイを掛け合わせた地鶏。柔らかくてジューシー。JAS地鶏肉認定。

番号	品名・容量	価格	数
2414	モモミ(モモ肉) 300g	1,424	
2417	手羽身(ムネ肉) 300g	1,044	
2413	モモ手羽切身 300g	1,267	
2418	ささみ 200g	888	
2419	手羽先 300g	1,259	
2421	手羽元 300g	1,145	
2426	ミンチ 200g	859	
2430	ぶつ切り 300g	829	
2427	ガラ 2羽分	501	
2560	ヒレ・ブロック 400g	2,461	
2561	バラ・ブロック 400g	2,117	
2562	トンカツ用2枚(ロース) 200g	1,516	
2564	ーロカツ用(肩ロース) 200g	1,360	
2565	ロース・スライス 200g	1,516	
2571	肩ロース・スライス 200g	1,360	
2568	バラ・スライス 200g	1,302	
2567	モモ・スライス 200g	1,060	
2566	モモ・焼き肉用 200g	1,060	
2563	スペアリブ 300g	1,173	
2570	こま切れ 200g	1,030	
2569	ミンチ 200g	1,001	
2634	ローススライス 200g	3,077	
2636	モモスライス 200g	2,196	
2637	肩スライス 200g	2,117	
2633	カルビー 200g	2,942	
2635	カレー・シチュー用 200g	1,473	
2638	ミンチ 200g	1,473	
2639	こま切れ 200g	1,473	
2640	牛豚合挽ミンチ 200g	1,202	

**下郷農協のハム・ソーセージ類(冷凍)** (4週に1回企画)

2720	黒豚肉使用 スモークハム・ブロック 約150g	766/100g
2721	ポークウィンナー 150g	958
2722	地鶏フランク 200g	709

地鶏フランク:卵を産み終えた鶏を使い、地元の人参・玉ねぎを加えて豚腸に詰めました。くん煙は桜だけを使用。

**★特注品記入欄★**

以前あった品で取り寄せて欲しいもの、今週掲載されていないが仕入れ先にあるとわかっているものなど、品名・製造元など詳しい情報をご記入ください。※ただし、発注の都合上お時間をいただくことがあります。

品名・製造元など	注文数

**麺・調味料** (4週に1回企画)

番号	品名・容量	価格	数
3228	米こうじ 2kg	3,549	
3229	500g	888	
3227	手前味噌セット米 4.5kg	5,294	
3226	〃 麦味噌分	4,150	
3225	麦みそ 1kg	888	
3690	フレッシュバジルソース 95g	1,126	

フレッシュバジルソース:バジルの香りで華やかな食卓に。肉にも、魚にも、パスタにも、サラダにも、アイデア次第♪

**粉** (4週に1回企画)

4062	きな粉(大分県産) 100g	544
4064	もち米粉 500g	859
4063	下郷の強力粉 500g	859

下郷の強力粉:小麦は農業も化学肥料も一切使用していません。

**下郷農協の冷凍麺・乾麺** (4週に1回企画)

4131	耶馬溪冷凍うどん 2食	630
4260	耶馬溪乾餛飩(うどん) 250g	529
4261	耶馬溪素麺(そうめん) 250g	529

耶馬溪冷凍うどん・乾餛飩・素麺:  
下郷の小麦粉でつくった麺です。下郷農協の麦部会のメンバーが遊休の牧草地を開拓して小麦づくりをはじめたのが2011年。小麦は農業も化学肥料も一切使用していません。

**ご飯のおとも** (4週に1回企画)

4504	たかな漬 200g	386	休
4507	らっきょう漬(下郷) 200g	680	
4505	梅干し(下郷) 200g	529	休

**下郷農協の冷凍惣菜** (4週に1回企画)

番号	品名・容量	価格	数
5014	味付け豚ホルモン 500g	1,403	
5012	黒豚モモ味噌漬 200g	1,060	

**お茶・あまざけ**

粉茶:茎の部分まで粉末状微粒子に加工。植物繊維等、有効な成分を効率的に吸収できます。湯を注ぐだけでOK。

5304	天空四万十の玉緑茶の粉茶 100g	1,272
5353	玄米茶 200g	770
5350	麦茶 400g	487
5351	ハト麦茶 粒 300g	608
5352	〃 TB 20p	816
5860	合鴨米のあまざけ 900ml	1,288

合鴨米のあまざけ:耶馬溪町で栽培された合鴨米を使用。ストレートタイプです。温めておろし生姜を添えて飲むのがおすすめ。アミノ酸・ビタミンが豊富な甘酒をぜひお召し上がりください。

コース(火・水・木) No( ) 様  
氏名( / )

**★特別企画★  
《ハート 9390》  
会員価格:チラシ価格(税込)**

品番	品名・サイズ・色など	注文数	備考