

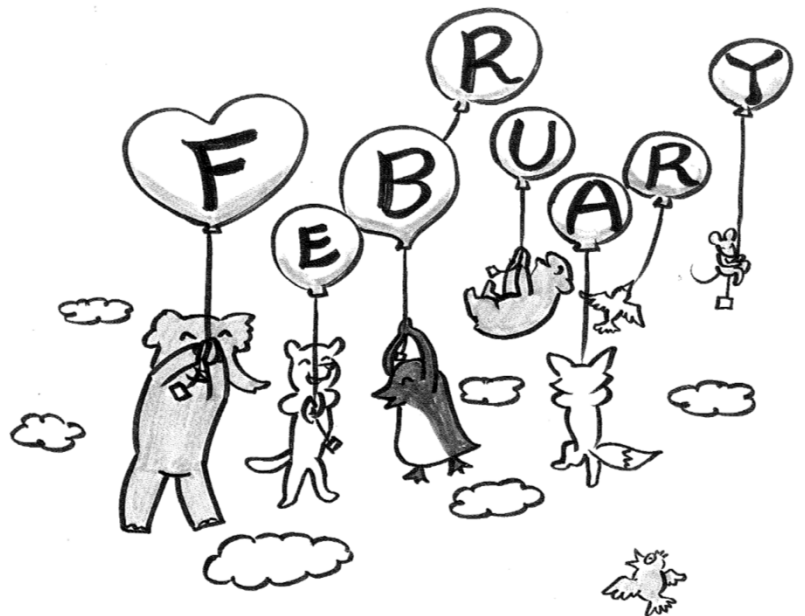


季節のとおき (月別カタログ) 2023年

★今月のピックアップ

- 新登場！山口農園「ポンカン」 (①②③回目P5)
- 竹嶋有機農園のりんご「王林」「サンふじ」「紅玉」 (③回目P5)
- 新登場！奥山加奈子「マコモ長茶 (マコモ茶)」 (毎週P1)
- 井上糀店「もろみ糀」「塩糀」 (①回目P5) 「米糀」 (①回目P6)
- 手前みそを作ろう！ (毎週)
- 井関製菓「あられ」 (②回目P5)
- ナチュラル花粉対策！ (毎週)
- 「みんなでコロナを乗り越えよう！」キャンペーン5%引き
～餃子特集 家族だんらんの一品に！～ (毎週)

- 別添チラシ&専用注文書
ムソー「ひなまつり」 (①回目)
第3世界ショップ (②回目)



2月

	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	5	6 ○ 満月	7	8	9	10	11
②回目 配送 <small>高知オーガニックフェスタ</small>	12	13	14 ☾ 下弦	15	16	17	18
③回目 配送 予約米配送	19	20 ● 新月	21	22	23	24	25
④回目 配送	26	27 ☽ 上弦	28	3/1	3/2	3/3	3/4

※宅配会員さんには2/20(月)に3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。

【2月の企画】

「高知オーガニック
フェスタ2023」
に出店します！

2月12日 (日)
11時～16時ごろまで

おびさんロード商店街
キネマミュージアム前

土いのちの他にも、おなじみの生産者が多数出店予定です！

- 井上正雄さん
- わたなべ農園
- や農園
- 吉井浩一さん
- 南国にしがわ農園
- 季節の焼き菓子OriOri
- 米粉のお菓子ju.
- 山地酪農を愛する会
etc...

『土といのち通信』のおすすめは野菜特集！ それぞれの生産者と出荷していただいているお野菜を紹介しています。読みながら生産者のお顔が思い浮かぶと嬉しいです。



※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	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)					絹さや、白ネギ、菜花、チンゲンサイ、水菜、小松菜、ほうれん草、白菜、ブロッコリー、新玉ねぎ、かぶ、大根、人参、生姜、ジャガイモ、サツマイモ、里芋 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、14-16時、16-18時、18-20時、19-21時）

野菜単品（高知県内）

(南国市) 井上正雄	はぶ茶	100g	354						
	小松菜	130g	209					品種：ナナミ	
	人参	350g	251					品種：向陽	
	金時人参	250g	261					品種：本紅	
	ほうれん草	130g	209					品種：スクスク	
	サニーレタス	1個	209					品種：レッドファイヤー	
	レタス	1個	222					品種：シスコ	
	田芋	300g	261					品種：自家種	
	ネギ	130g	209					品種：自家種	
	サツマイモ	600g	327					品種：ベニアズマ	
	万次郎かぼちゃ	1または1/2個	65/100g					品種：万次郎	
	生姜	150g	294					品種：自家種	
	セロリー 株	1個	745					品種：トップセラー	
	セロリー バラ	250g	261						
	葉玉ねぎ	1個	170					品種：極早生	
	ジャガイモ	400g	261					品種：出島	
	ブロッコリー	1個	261					品種：ハイツ、緑領	
キャベツ	1個	301					品種：輝岬、彩ひかり		
白菜	1個	26/100g					品種：晴黄		
大根	1本	222					品種：味職人		
(香美市) わたなべ農園	人参	350g	235					品種：ひとみ、彩誉、アロマレッド、ちはま	
	人参ジュース用	700g前後	353						
	ピーツジュースセット	1セット	588					ケール2枚、ピーツ2本のセットです。 品種：ケール（ジュシーグリーン）、ピーツ（テトロイトダークレッド）	
	ケール	3枚	353					品種：ジュシーグリーン	
	ケールお徳用	5枚	531						
	カーボネロ（黒キャベツ）	2〜3枚	353					品種：非結球キャベツ	
	囲い生姜	150g前後	288					品種：自家種（土佐一）	
	囲い生姜お徳用	400g	678						
	サツマイモ	500g	397					品種：ベにはるかPVP	
	高糖度キャベツ（小）	1個	400					品種：とくみつ	
	高糖度キャベツ（大）	1個	499						
赤ジャガイモ	430g	327					品種：アンデス、グランドペチカ		
白ネギ（葉付丸ごと）	2本	418					品種：龍ひかり、龍まさり		
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。	
	ネギ	100g	141						

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)	小松菜	150g	261						無・無
	水菜	150g	261						
	チンゲンサイ	200g	261						
	小カブ	200g	261						
	サツマイモ	500g	301					品種：土佐紅金時	
	里芋	300g	301					品種：土垂（どだれ）	
	人参	2~4本	261					品種：向陽2号	
	白ネギ	2~4本	327						
	春菊	150g	261						
	白菜	1個	261						
	茎ブロッコリー	150g	261					品種：スティックセニョール	
	キャベツ	1~2個	261						
サニーレタス	1~3個	261							
大根	1本	261							
天竺舎 (津野町)	ヤーコン	700g	392	①②③回 目掲載	②③④ 回目配送			カロリーが低くてフラクトオリゴ糖やイヌリンが持つ整腸作用、ポリフェノールなど栄養素が豊富な健康野菜。味や歯ざわりはナシのようで、シャキシャキとした触感と甘さがあります。生でサラダなどに入れることが多いですが、炒め物や揚げ物にも適しており、きんぴらはオススメ。	


野菜単品 (県外)

くまもと 有機の会	玉ねぎ	約1kg	450					北海道産 (品種は選べません。)	有機 JAS
--------------	-----	------	-----	--	--	--	--	------------------	-----------

キノコ(高知県内)

あおぞら蒼空 舎(高知市)	原木しいたけ	170g	311					四万十川中流の大正町から切り出した原木クヌギを使い、増収剤などの薬剤を使用せず、ハウスで栽培しています。	無・無
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)	
	椎茸 (B品)	120g	212					A品：肉厚で形のいいキズのないもの	
	なめこ	140~160g	261					品種：11号 (菌床栽培、薬剤不使用)	

果物(高知県内)

井上清澄 (土佐市)	文旦	2kg	915					高知の代表的な果物ですね。	無・無
かさぐるま (高知市)	レモン	1個	196						

山口農園のポンカン (香南市)

初登場！2月限定です。




高知県香南市の里山で農薬や除草剤は使わず、肥料にも頼らない栽培でみかんやポンカン、お野菜を栽培しています。小さな農園ですが、植物や虫たちなど多種多様な生き物がお互い共生し合える環境を目指しています。そんな畑で育ったたくましい果実やお野菜たちをお届けできれば幸いです。

ポンカン	6個	550	①②③回 目掲載	②③④ 回目配送			大・中・小 混ざった6個入でお届けします。	無・無
------	----	-----	-------------	-------------	--	--	-----------------------	-----

竹嶋有機農園のリンゴ「王林」「サンふじ」「紅玉」

(青森県南津軽郡藤崎町)

※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。

王林 	1kg前後 (バラ)	1,165	③ 回目掲載	④ 回目配送	化学農薬使用回数：7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) 有機JAS認定農薬使用回数：5回 (バイオマックス/BT生菌剤、ICボルドー412) (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。 王林：香りがいい青りんご。果汁が多く甘味もあり果肉が柔らかめです。	減
	5kg前後 箱入	5,394				
	10kg前後 箱入	9,987				
サンふじ 	5kg前後 箱入	5,802				
	10kg前後 箱入	10,789				
紅玉 	4~4.5kg 箱入り	5,802				
	8~9kg 箱入り	10,789				

2月の新共同購入品

オーサワジャパンの「あん」2種

北海道産小豆100%使用 砂糖不使用 上品でやさしい甘さ

- 甘みには麦芽水あめとアガベシロップを使用
- そのままあんとして使うほか、お菓子やパンづくりにも
- おはぎ、ぜんざい、おしるこなどに

「オーサワのつぶしあん」



「オーサワのこしあん」



「ジロロモーニ

デュラム小麦 有機ファルファッレ」

創健社

イタリアの有機栽培デュラム小麦をセモリナ挽き（粗挽き）し、風味を壊さないようじっくり時間をかけて乾燥しました。
蝶々に似た形のかわいらしいショートパスタです。
ゆで時間8分。



第3世界ショップの「スナックナッツシリーズ」3種

アーモンドを使用し、手軽に美味しく、安心して召し上がっていただけるお菓子が新登場！
小腹をみたすおやつや、お酒のおつまみになるおつまみ、といったシーンに合わせて楽しく選べる3種類。
持ち歩きや保存に便利なチャック付き袋です。

「アーモンドミックス

ちりめんのり塩」

あおさのりの風味、アーモンドとちりめんのカリッと食感が楽しく、ついつい手が伸びるおいしさ。



「アーモンドミックス

桜えびペペロンチーノ」

ガーリックと唐辛子のパンチの効いた味わいに、アーモンドとサクサク食感の桜えびがやみつきに。



「グラノーラクランチ

メープル」

オートミールとアーモンドに、メープルシロップで甘みを加え、香ばしく焼き上げたザクザク食感のクランチ。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料または成分
オーサワのつぶしあん	350g	452					小豆(北海道)、麦芽水飴、有機アガベシロップ、食塩(天日塩)
オーサワのこしあん	350g	452					生あん[小豆(北海道)]、麦芽水飴、有機アガベシロップ、食塩(天日塩)
ジロロモーニ デュラム小麦 有機ファルファッレ	250g	357		②④回目 掲載	③3月① 回目配送		有機デュラム小麦のセモリナ(イタリア)
アーモンドミックス ちりめんのり塩	30g	497		②回目 掲載 ③回目 配送			アーモンド(アメリカ)、ちりめん(しらす(静岡県産)、食塩)、なたね油、食塩、あおさのり
アーモンドミックス 桜えびペペロンチーノ	30g	497					アーモンド(アメリカ)、素干しさくらえび(さくらえび(静岡県産))、なたね油、食塩、ガーリックパウダー、とうがらし
グラノーラクランチ メープル	40g	497					オートミール(アメリカ製造)、小麦粉(国内製造)、メープルシロップ(カナダ製造)、アーモンド、こめ油、レーズンペースト、食塩



高知のいろいろなもの！

新しい生産者です！！
2月限定の取り扱い予定です。

マコモ茶 奥山加奈子さん

土といのちの会の会員でもある奥山さんが、四万十市大屋敷 といの町勝賀瀬 で農薬や肥料を使わず沢水で育てた、マコモダケの葉のお茶です。

マコモについて、若杉ばあちゃん（若杉友子さん）のお言葉を借りて紹介させていただきます。

「マコモは、縄文人たちの日常食だったのよ。昔は日本中の村や川には、ヨシやアシと一緒にどこにでも生えていて、葉はお茶にするだけで、血液の浄化と細胞の活性化になるし、マコモダケは繊維が多く、腸の蠕動運動を起こし便秘を解消するのよ。マコモは聖なる霊草で、出雲大社では神事や祭事にマコモを敷くし、お釈迦様は多くの病人にマコモ茶を飲ませたり、葉で編んだ布団に寝かせた話は有名よ。

マコモが人体に入ると、血液、体液、リンパ液、細胞液、唾液中に浸透し、内臓部分から緩やかに穏やかに不必要な老廃物や毒素が、吐き出され排泄され、身体や心が浄化されるのよ。」

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
マコモ長茶	お試し 3g	111					原材料：マコモ葉（農薬・肥料不使用） 製造方法：天日干し、土鍋焙煎 飲み方：茶葉3gを500mlの水から10-20分煮出す （焙煎済みなので熱湯を注ぐだけでも可）
	33g	1,111					



マコモダケ

井上糶店

米糶はP6に紹介しています。

四万十町で100年以上続く糶屋さん。薪や釜戸を使用する昔ながらの製法で、糶やお味噌を手作りしています。2011年に家業を引き継いだ7代目の雅恵さんは糶の持つ発酵の力を通じ、人々が健康に暮らすお手伝いができるようにと頑張っています。

もろみこうじ	300g	729	② 回 目 配 送	① 回 目 掲 載	もろみ味噌のもと。もろみ納豆も作れます。 大麦（愛媛県産、岡山県産）、小麦（愛媛県産、岡山県産）、大豆（滋賀県産）
塩糶	200g	408			米（高知県産）、食塩（あぐり窪川の黒潮伝説）



手前みそを作ろう！



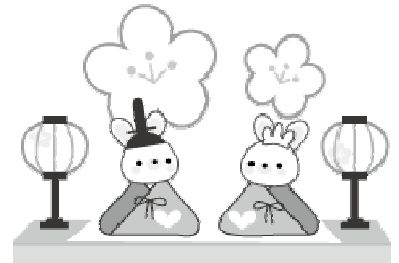
手前みそを作ってみませんか？ 下郷の味噌セットを使うもよし、井上靴店の米麴とこだわりの塩を使って仕込むもよし。作り方は、意外に簡単！
 少々時間はかかりますが、自分で作ったお味噌は何と言っても美味しい！
 同じ材料で作っても、作る人、季節、気温、保管場所で出来上がりの味も様々。出来上がりを待つのもまた、楽しみです。

品名		価格	①	②	③	④	備考
米 糀	井上靴店の米糀	300g	510	①回目掲載 ②回目配送			井上靴店（四万十町）。米（高知県産）
		1kg	1,531				
		3kg	4,374				
大豆	大豆	300g	465	①③回目掲載 ②④回目配送			下郷農協。大豆（大分県産）
	有機栽培大豆（北海道産）	1kg	1,508				オーサワジャパン。 有機大豆（北海道産）品種：ユキホマレ/トヨマサリ
塩	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。
	土佐の塩丸	200g	967				ソルティープ（黒潮町）。土佐の塩丸=海水+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。
	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。
	美味海（うまみ）	230g	740				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。
味噌 作り セット	手前味噌セット（米こうじ）	5,294	①③回目掲載 ②④回目配送				下郷農協。国内産米こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。
	手前味噌セット（麦こうじ）	4,150					下郷農協。国内産麦こうじ2kg、大豆900g、塩（シママース）1kgのセット。約4.5kgの味噌ができます。

3月3日はひな祭り！

ムソー「おひな祭り」
 カラーチラシをご覧ください。

②回目配送



※ご注文は専用注文書に記入をお願いします。

あられ 井関製菓(徳島県)

土といのち通信に井関さんからのお話が載ってます。お読みくださいね。

創業は戦前、約100年家族で繋ぎ、数えること四代目が切り盛りしています。
 自宅工場にて、徳島県内の契約農家による栽培のもち米をはじめ、また醤油、塩、バターなど国産の安心して口に入れることのできる良質の素材を用い、「無駄なものはいれない」という信条のもと、作り続けています。

あ ら れ	素焼き	70g	251	② 回 目 掲 載 ③ 回 目 配 送	もち米	
	醤油	70g	251		もち米、マルナカ醤油、洗双糖、天塩	
	バター	70g	251		もち米、よつ葉バター、天塩	
	塩	70g	251		もち米、天塩、青のり、ごま	
	さとう	70g	251		期間限定品。生地に砂糖が練り込んであり、やさしい甘さです。 もち米、洗双糖、天塩	

十チュラル花粉対策！



鼻がムズムズ、目がかゆかゆ～のいや～な季節がやってきましたね。
とにかく花粉をカット。そして免疫力をアップさせ、早めの対策が効果的だそうです。
べにふうき緑茶など自然の力を借りて春先を元気にお過ごしください。

ムソーの花粉症対策「真冬も春も、快適に」

詳しくはチラシ(むらさき色/②回目注文書と同時配布)をご覧ください。

品名		価格	①	②	③	④	備考
バブルガードポンプ	300ml	710					アルコール、抗菌剤、さらに香料・着色料・酸化防止剤・合成界面活性剤不使用の無添加石けんです。ウイルス、食中毒対策に最適です。成分：水、カリ石ケン素地 ●メーカー：シャボン玉
バブルガード詰替用	250ml	495					
パンデミックガード99レギュラー	30枚	4,159					二重にした静電気帯電フィルターがウイルス・細菌・花粉を含む微粒子を99%カット。抗菌剤不使用の薄型タイプのマスクです。1枚ずつ個包装。国内製造。原材料：ポリプロピレン、ポリエステル、ポリウレタン ●メーカー：環境科学
べにふうき緑茶・TB	20p	533					話題のメチル化カテキン含有(1.6%)。紅茶の品種「べにふうき」をティーバックタイプの緑茶に仕上げました。フルーティーな香りです。原材料：緑茶(べにふうき100%) (静岡県産) ●メーカー：うららか
OGハーブティー・ペパーミント	20p	860					太陽を一杯に浴びたペパーミントならではの清々しい味と香り。鼻づまりが辛い時やリフレッシュしたいときに。こってりした食事の後にもどうぞ。原材料：有機ペパーミント(チリ産) ●メーカー：PTハーブス
はなどおり・カプセルタイプ	90粒	2,131					春の季節の不愉快な決まりごと、できれば楽にやり過ごしたいものです。春の季節の美容と健康にお奨めいたします。原材料：タラヨウ/HPMC ●メーカー：フジワラ
マヌカハニー<MGO115/UMF6>	250g	2,974					ニュージーランドに自生するマヌカの花から採れるハチミツです。他のハチミツにはほとんど含まれていないMGO(食物メチルグリオキサール)という特別な天然成分を豊富に含んでいます。MGOの数値が高いほど、マヌカハニーの良さを感じていただけます。原材料：ニュージーランド産はちみつ ●メーカー：富永貿易
マヌカハニー<MGO263/UMF10>	250g	4,957					
マヌカハニー<MGO400/UMF13>	250g	6,444					
マヌカハニー<MGO573/UMF16>	250g	9,913					

身体の内側から花粉対策！

カメラアティー	3g×30	2,486					様々のポリフェノール類(タンニンやフラボノイドなど)がたっぷり含まれており、余分な活性酸素を分解する働きを持っています。原材料：カメラ シネンシス(茶：ケニア産)、アスパラサス リネアリス(有機ルイボス)、サラシア レティキュラータ、有機桑葉、カメラ シネンシスエキスパウダー ●メーカー：フジワラ
青みかんパウダー	30g	1,480					みかんの爽やかな香りと穏やかな酸味で飲みやすい！つらいアレルギー症状の緩和に有効な成分をたっぷり含有。原材料：青みかん(熊本県産・農薬不使用栽培) ●メーカー：池田農園
有機べにふうき緑茶スティック型粉末	0.5g×30包	1,455					花粉や風邪の季節の強い味方。気分をすっきりさせたい時に。栄養分が丸ごととれる粉末タイプ。原材料：有機緑茶(大分県) ●メーカー：永田茶園

室内から花粉対策！

アレルギープラスミスト	300ml	3,165					室内の花粉やハウスダストの97%以上を無害化するスプレーです。天然鉱物由来の無機塩を配合しているので、肌に触れる衣類やソファなどに直接スプレーしても安心してお使いいただけます。原材料：無機塩(天然鉱物由来)、水、エタノール ●メーカー：明成商会
-------------	-------	-------	--	--	--	--	--

注文書と一緒にお届けするカ
ラーチラシをご覧ください！

2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

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

《People Tree》

2022 Autumn Winter Collection

会員価格：チラシ価格（税込）

《ライブコットン》

快適天然素材2023年-①

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

②回目注文書掲載 ③回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

《山織》

オーガニックコットン 千亀利織毛布・枕、日本の陶器、キャメル混腹巻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）

③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

《ウィルマックス》

エンバランス加工の鮮度保存容器・繊維製品

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

④回目注文書掲載 3月①回目配送

○○✳○○○✳○○○✳○○○✳○○○

《たねの森》

春まき種子、おすすめの書籍

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
P10	オートミール	内容量	230g	450g
P46	Artisan 水出しアイスコーヒー	品名	簡単カフェパック	Artisan 水出しアイスコーヒー
P52	どら焼き	原材料	砂糖（てん菜（国産））、小麦粉（小麦（国産））、鶏卵、小豆（北海道産）、水飴、寒天/膨張剤（重曹）	つぶ餡（砂糖（てん菜（国産））、小豆（北海道産）、寒天）、小麦粉（小麦（国産））、砂糖（てん菜（国産））、鶏卵、水飴、膨張剤（重曹）
P64	パンデミックガード99レギュラー	品名	パンデミックガードAceレギュラー	パンデミックガード99レギュラー
メーカー中止	四十万納豆、鮭焼きほぐし、オイスターオリーブオイル漬け、干しいちじく（黒）（第3世界ショップ）、メープルグラノーラ マンゴー・カシュー			

※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のですが、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。