



季節のとおき（月別カタログ）2023年

★今月のピックアップ

竹内自然農園「マクワウリ」（毎週P1）
 井関製菓「あられ」（③回目P5）
 季節の焼き菓子OriOri「米粉のグラノーラ＆クッキー」（②回目P5）
 カシーナ イル キッコ「古代小麦の焼き菓子」（①回目P5）
 さんかく広場「和菓子＆焼き菓子」（④回目P5）
 防災特集！（毎週）黒潮町缶詰製作所（①回目P5）

●別添チラシ&専用注文書
 第3世界ショップ（③回目）



9月

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

【9月の企画】

DVD鑑賞&
 美味しいものを
 食べよう会

9月30日（土）
 こうち男女共同参画セン
 ターソーレ

14:00～14:45
 DVD鑑賞
 「みんなの土と空」
 15:00～15:45
 美味しいものを食べよう会

※詳しくはチラシをご覧ください。

※宅配会員さんには9/18(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。

※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)					ピーマン、ナス、カボチャ、オクラ、甘長シシトウ、ハスイモ（リュウキュウ）、玉ネギ、ジャガイモ、サツマイモ、ニンニク、生姜、青ユズ、スダチ 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 (梶原町)	直送 野菜セット	1セット (6品目以上)	1,363円+送料1,353円 (クール便・高知県内)					ぎゅうり、なす、ピーマン、ズッキーニ、トマト、ミニトマト、加熱調理用トマト、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）、レモンバジル、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1,353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できます。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)	キュウリ	3~4本	261					品種：地ばい、つばさ	有機 J A S
	ナス	300g	275					品種：黒小町、千両	
	ピーマン	150g	196					品種：京まつり、信州みどり	
	ゴーヤー	1~2個	209					品種：あばし(緑か白)	
	モロヘイヤ	120g	209					アラビア語で「王様の野菜」。ビタミン・ミネラルが多く、β-カロテンは野菜類の中ではトップクラス！おひたしやスープに。 品種：自家種	
	ニンニク	2~3個	392					品種：自家種	
	玉ネギ(B品)	600g	261					品種：ソニック	
	ミニ冬瓜	1個	24/100g					品種：ミニ	
	カボチャ	1個	39/100g					品種：日本カボチャ	
	オクラ	100g	183					品種：アーリーファイブ	
(わたなべ農園 香美市)	サツマイモ	500g	359					品種：金時	無・無
	人参ジュース用	700g前後	392					品種：彩誉	
	ニンニク	2~3個	353					品種：平戸	
	ニンニク(バラ)	50g	235						
	玉ネギ 小玉ちゃん	380g	261					品種：アンサー、ターザン、もみじ3号	
	玉ネギ	660g	392					品種：アンデスレッド、グランドベチカ	
夢産地とさや ま開発公社 (高知市)	赤ジャガイモ	430g	327						無・無
	生姜	100g	226						
	ニンニク	100g	282						
	リュウキュウ	500g	169					複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	

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。

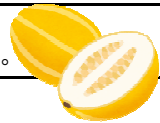
品 名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
竹内自然農園 (香南市)	ジャガイモ	400g	261					品種：メークイン	無・無
	キュウリ	2〜4本	261						
	エンサイ	150g	261					空心菜。栄養価の高い野菜で、とくにビタミンやミネラル、葉酸などはホウレンソウの4倍あるとされる。クセがなく、しゃぎしゃぎの食感が楽しい。サラダや炒め物、スープなどに。	
	ツルムラサキ	150g	261					非常に栄養価が高い緑黄色野菜。葉と茎、花軸ともに食べられます。油との相性が良いので炒め物、揚げ物がおすすめ。	
	ナス	2〜3本	261					品種：千両2号	
	ピーマン	200g	261					品種：京波	
	甘長唐辛子	150g	261					辛くないとうがらしで、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						
	ササゲ豆	100g	261					原産地はアフリカ。愛知県や岐阜県の伝統野菜として親しまれている、長いインゲンのような野菜。	
	小松菜	150g	261						
	ルッコラ	50g	261					アブラナ科のハーブ・葉野菜。ごまのような香ばしい風味が特徴で、ピリッとした辛味がある。βカロテンやビタミンC・K・Eを豊富に含む野菜で、血液浄化や利尿、胃の不調を改善する作用が期待でき、鉄分はブルーの1.5倍。	
	葉大根	150g	261						
	山東菜	150g	261					葉も柔らかく、癖もほとんど感じません。さっとゆでて御浸しや和え物などに、生のままサラダにも。	
	サツマイモ	400g	261					品種：土佐紅金時	
	里芋	300g	261					品種：土垂	

キ/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					 宗安寺きのこセンター 品種：アラゲキクラゲ（菌床栽培、薬剤不使用）	無・無
---------------------	-------	-----	-----	--	--	--	--	---	-----

果物(県内)

竹内自然農園 (香南市)	マクワウリ	1〜2個	261					メロンの仲間で、さっぱりさわやかな風味が特徴的です。	無・無
-----------------	-------	------	-----	--	--	--	--	----------------------------	-----



果物(県外)

	バナナ	約500g	450					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

「柿ぬか沢庵」

都農農産

宮崎産の干し大根を米ぬかと国産の柿皮、粗糖、梅酢、食塩、麦芽水飴などで漬け込み、自然な旨みや甘みを引き出した、歯切れの良い、素朴な風味の干したくあんです。ばりばりの食感がお茶うけや箸休めに、お茶漬けに美味しくいただけます。良く冷やして、お好みの大きさに刻んでお召上がり下さい。



「手羽めしの素」

秋川牧園

秋川牧園の若鶏の手羽元をまるごと使用した、肉の旨みを存分に味わえる炊き込み御飯の素です。

手羽元はあらかじめ加熱していますので、炊飯器で炊き上げるだけで、しゃもじで簡単にほぐせるほど柔らかく仕上がります。出汁のきいた醤油ベースのシンプルな炊き込みご飯ですので、ご家庭にある野菜や旬の食材を加えて、簡単にボリュームアップやアレンジが行えます。凍ったままの商品をそのまま炊き上げることができますので、急な調理にも対応できます。



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料または成分
柿ぬか沢庵	1個	394					干し大根(宮崎産)、漬け原材料[粗糖、梅酢、食塩、麦芽水飴、昆布だし、みりん、米ぬか(国産)、柿の皮(国産)]
手羽めしの素	260g (2合用)	462					鶏肉(国産)、醤油、発酵調味料、チキンスープ、砂糖、昆布だし、生姜ペースト、米酢、食塩

〇 〇 ＊ 〇 〇 〇 ＊ 〇 〇 〇 ＊ 〇 〇 〇 ＊ 〇 〇 〇

〇 〇 ＊ 〇 〇 〇 ＊ 〇 〇 〇 ＊ 〇 〇 〇 ＊ 〇 〇 〇

あられ 井関製菓(徳島県)

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、「無駄なものは入れない」という信条のもと、作り続けています。



あられ 素焼	70g	259	④ ③ ② ① 目 配 送	もち米
あられ しょう油味	70g	259		もち米、マルナカ醤油、洗双糖、天塩
あられ バター味	70g	259		もち米、よつ葉バター、天塩
あられ 塩味	70g	259		もち米、天塩、青のり、ごま



高知のいいものいろいろ！



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、高知県れいほく地域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。

今回は直径10cm程ある大きめのオートミールクッキー2種が新登場！

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考
米粉のグラノーラ (プレーン)	60g	330	② 回 目 掲 載 ③ 回 目 配 送				有機オートミール、米粉（高知県れいほく産）、米油、砂糖（素焚糖）、有機クランベリー、豆乳、有機パンキンシード、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（高知県れいほく産）、米油、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、有機ハーゼンナッツ、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 (黒糖きなこ)	50g	350					高知県産の大豆を新で焚き、昔ながらの石臼挽き製法で作られている、越知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の高知のグラノーラ。パナアイスにのせて黒蜜をかけて食べたら最高です。 有機オートミール、米粉（高知県れいほく産）、米油、砂糖（素焚糖）、きなこ（高知県産）、有機あんず、豆乳、グリーンレーズン、有機くるみ、黒糖（沖縄県産）、白ごま、黒ごま、ココナッツ、天日塩
	90g	550					
	200g	1,080					
フルーツナッツ オートミールクッキー	1枚	280					有機オートミール、ココナッツファイン、米油、豆乳、砂糖（素焚糖）、米粉（米（高知県産））、小麦粉（小麦（香川県産））、有機サンフラワーシード、自家製文旦ピール（高知県産文旦使用）、有機カラント、有機パンキンシード、小麦ふすま（小麦（高知県産））、天日塩
ローズマリーとカカオの オートミールクッキー	1枚	280					有機オートミール、小麦粉（小麦（香川県産）・全粒粉を含む）、米油、砂糖（素焚糖）、豆乳、くるみ、米粉（米（高知県産））、カカオニブ、小麦ふすま（小麦（高知県産））、ローズマリー（高知県産）、天日塩
黒糖ジンジャークッキー	6枚	420					れいほく地域で作られた生の生姜をすりおろし、たっぷりと生地に加えました。小麦粉（香川県産石臼挽き、全粒粉を含む）、米油、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	420					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）、米油、酒粕（高知県産・土佐酒造）、砂糖（素焚糖）、豆乳、天日塩

新登場！オートミールクッキー2種

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。

古代小麦のクッキー レモングラス	5枚	335	① 回 目 掲 載 ② 回 目 配 送				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と使用し、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ハーゼルナッツ	5本	405					爽やかでほろ苦い柑橘ピールとハ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)、有機ハーゼルナッツ、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・ブーエ ブルーベリー	2枚	324					

黒潮町缶詰製作所

次回は1年後に企画予定



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で、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。

※一部の製品に増粘剤、ゲル化剤を使用しています。土と水の比率の基準には合っていないのですが、年1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		② 目 配 送	① 目 掲 載		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、アーモンドブードル、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、パイオン、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	ピンチョウマグロ、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					
柚子香るプリトロ大根	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		② 目 配 送	① 目 掲 載		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					
土佐あかうしと四万十ポークのグルメ缶詰6缶セット			4,600		② 目 配 送	① 目 掲 載		「土佐あかうしのスジ煮込み鍋」は、「高知生まれ、高知そだち」の希少な牛のスジ肉を生かし「手のひらサイズの鍋料理」に仕上げました。肉の味を決める「餌」にこだわったブランド豚「四万十ポーク」は、3つの味をお楽しみいただけます。
セ ッ ト 内 容	土佐あかうしのスジ煮込み鍋	3缶	牛すじ肉（高知県産）、コンニャク、料理酒、厚揚げ（大豆を含む）、豆腐（大豆を含む）、本みりん、糖類（上白糖、サトウキビ蜜）、米発酵調味料、発酵調味料（ごまを含む）、合わせだし、寒天加工品（粉あめ、寒天）、ぶどう酢、一味唐辛子／トレハロース、豆腐用凝固剤					
	四万十ポークのネギ塩タレ	1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	1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	1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）					
四万十うなぎと土佐あかうしのこちそう缶詰2缶セット【高知県産山椒付き】			3,600		② 目 配 送	① 目 掲 載		高知県を代表する食材「四万十うなぎ」と「土佐あかうし」の缶詰をセットにしました。 「四万十うなぎ 蒲焼き」は、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	二ホンウナギ（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）					
	土佐あかうしのスジ煮込み鍋	1缶	牛すじ肉（高知県産）、コンニャク、料理酒、厚揚げ（大豆を含む）、豆腐（大豆を含む）、本みりん、糖類（上白糖、サトウキビ蜜）、米発酵調味料、発酵調味料（ごまを含む）、合わせだし、寒天加工品（粉あめ、寒天）、ぶどう酢、一味唐辛子／トレハロース、豆腐用凝固剤					
	しびれる翡翠山椒	0.2g	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）

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
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）	7か月
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・特別栽培米ななつぼし）	
発芽玄米ごはん（五目入り）	160g	281					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（茜醤油）、切干大根・乾椎茸（国産）	1年
発芽玄米ごはん（雑穀入り）	160g	290					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）、有機もち麦（熊本産）、食塩（海の精）	
有機小豆入り玄米おこわ	160g	260					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	311					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

野菜煮物	100g	316					根菜たっぷり、滋味あふれる味わい オーサワジャパン。特別栽培にんじん（国産）、ごぼう・れんこん・たけのこ（国産）、油揚げ、醤油、醃酵調味料、メープルシュガー、昆布粉末、玄米醃酵調味料、食塩（海の精）	2年
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、ナツメグ】、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】	
豆腐ハンバーグ（トマトソース）	120g	371					ふんわりやわらかな豆腐ハンバーグ 野菜の素材感と旨みたっぷりのトマトソース オーサワジャパン。豆腐ハンバーグ【脱水豆腐・玉ねぎ（国産）、特別栽培にんじん（国産）、椎茸・ごぼう（国産）、パン粉、小麦たんぱく、メープルシュガー、馬鈴薯でん粉、なたね油、胡麻油、醤油、食塩（天塩）、香辛料（こしょう、ナツメグ、コーンパウダー）/豆腐用凝固剤】、ソース【ダイストマト【トマト（イタリア）】、ローストオニオン【玉ねぎ（国産）】、にんじん（国産）、有機トマトペースト【有機トマト（アメリカ）】、オリーブ油、馬鈴薯でん粉、食塩（海の精）、酵母エキス、おろしにんにく【にんにく（国産）】、玄米醃酵調味料、メープルシュガー、香辛料【バジル、こしょう、セロリ】】	

甘いものもあるとホッとしますね

天然美食 ぜんざい	180g	248					上品な甘みで小豆本来の味を楽しめる 遠藤製餡。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かわーち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、培養土
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

◇「有機家庭菜園の土 5L」のみバラでご注文いただけます。

◆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》
快適天然素材 2023年-⑦
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き、
ただし「リネン&OGコットン・レディースパジャマ、ガーゼケット、
アーム&レッグウォーマー、ローゲージソックス、メッシュアンクルソックス」
「生成綿バスタオル（無地）4枚入」はチラシ価格（税込）

③回目注文書掲載 ④回目配送

《彩生舎》
オールインワン保湿クリーム、アロマスプレー、OGエッセンシャルオイルetc
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き、
ただし水の彩シリーズは価格表参照
*「びわのせい望」の容器は、チラシ掲載のエアレスポンプからチューブヘリニューアル予定です。
お届けはどちらになるか分かりません。

【水の彩価格表】

- ・ナチュラルアクアクリーム水の彩 120gチューブ 2,215円
- ・ ” 200gカップ 3,587円
- ・水の彩ローズ・デ・アルガン 3,059円
- ・水の彩S 150gポンプ 4,009円
- ・びわのせい望 3,692円
- ・リキッドクレンジングソープ 1,899円
- ・ファミリーUVクリーム 1,477円

④回目注文書掲載 10月①回目配送

《本コミ》
日貿出版社：大切なあなたの為に自宅で出来るセルフケア
会員価格：チラシ価格（税込）
《地球ながもち屋》
自然素材の脱臭・除湿剤「コロコロソイル」、消臭枕カバー・インソール
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
未掲載	お魚チップス・国産えび	品名	お魚チップス・甘えび	お魚チップス・国産えび
		原材料	甘えび（頭・殻粉末：国産）	乾燥えび（えび（国産））
取扱い終了	早煮昆布			
メーカー中止	喜界島の洗い白ごま、有機金時豆 缶、北海するめ 1枚・3枚（三陸水産）			

※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など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。