



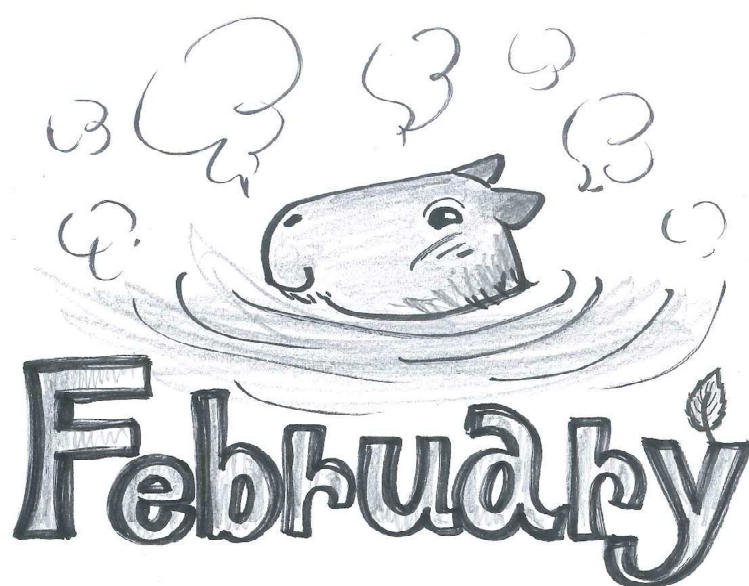
季節のとおき（月別カタログ）2024年

★今月のピックアップ

高生連「ポンカン（東洋町産）」（①回目P5）
山口農園「ポンカン」（①③回目P1）
今季最終！竹嶋有機農園「リンゴ（王林/ふじ）」（③回目P5）
井上糀店「糀製品」（①回目P5）
米粉のお菓子ju.「焼き菓子いろいろ」（④回目P5）
カシーナ イル キッコ「古代小麦の焼き菓子」（③回目P5）
手前みそを作ろう！（毎週）
ひなまつり特集！井関製菓「おかき」（①回目P5）
地元の仲間を応援キャンペーン5%引き：土佐蒲鉾の練り製品（毎週P1）

●別添チラシ&専用注文書

ムソーのひなまつり（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	4	5	6	7	8	9	10 ● 新月
②回目 配送	11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17 ☾ 第50回日本有機農業研究会 全国大会 in愛媛
③回目 配送 予約米配送	18 第50回日本有機農業研究会 全国大会 in愛媛	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24 ○ 満月
④回目 配送	25	26	27	28	29	3/1	3/2

※宅配会員さんには2/19(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。

【お知らせ】
第50回
日本有機農業研究会
全国大会・
全国有機農業の集い2024
in 愛媛
日時：2月17日（土）
・18日（日）
場所：ウェルピア伊予
※詳細は「土といのち通信」
をご覧ください。



※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)					菜花、ブロッコリー、キャベツ、水菜、サニーレタス、小松菜、白菜、白ネギ、ネギ、白カブ、大根、人参、サツマイモ、ジャガイモ、生姜 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)



野菜単品（高知県内）

(井上正雄 南国市)	はぶ茶	100g	392								
	大根	1本	225							品種：味職人	
	キャベツ	1個	324							品種：彩ひかり、湖水	
	ブロッコリー	1個	282							品種：チャレンジャー、ハイツ	
	生姜	100g	212							品種：自家種	
	田芋	300g	310							品種：自家種	
	サニーレタス	1個	212							品種：レッドファイヤー	
	レタス	1個	268							品種：シスコ	
	ネギ	100g	212							品種：自家種	
	ハウレン草	130g	225							品種：スクスク	
	菊菜	120g	225							品種：中葉	
	小松菜	130g	225							品種：菜々美	
	ミニ白菜	1個	282							品種：黄ごころ	
	半結球白菜	1個	20/100g							半結球白菜・天候の影響で結球しなかった白菜です。	
	セロリ 株	1株	776							品種：トップセラー	
	セロリ バラ	250g	282								
	サツマイモ	500g	353							品種：金時	
	人参	250g	212							品種：黒田5寸	
(わたなべ農園 香美市)	人参	350g	261							品種：彩誉、ひとみ、アロマレッド	
	人参ジュース用	700g	392								
	囲い生姜	100g	220							品種：自家種（土佐一）	
	囲い生姜（大）	300g	667								
	ニンニク	2～3個	392							品種：平戸	
	ニンニク（バラ）	50g	261								
	サツマイモ	400g	418							品種：ベにはるかPVP	
	サツマイモお得用	800g	732								
	ケール	3枚	353							品種：ジュシーグリーン	
	カーボロネロ（黒キャベツ）	2～3枚	353							品種：非結球キャベツ（幅広品種）	
	高糖度キャベツ	1個	484							品種：とくみつ	
	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）	1本	261							品種：大河の轟き、大地の響き、関羽	
		2本	484								
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。

野菜単品（県外）

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
大阪愛農食品センター	ジャガイモ	1kg	580					北海道産	有機JAS
	玉ネギ	1kg	540					北海道産	

キ/コ(高知県内)

あおぞら 蒼空舎 (高知市)	原木しいたけ	170g	327					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
----------------------	--------	------	-----	--	--	--	--	--	-----

柑橘(高知県内)

高生連	ポンカン	1kg	547	①回目 掲載	②回目 配送			東洋町産 有機JAS認定農薬1回使用（マシン油（2023.3.3））	無・無
山口農園 (香南市)	ポンカン	6個	480					山口農園より・・・肥料も農薬も一切使わず、自然農でたくましく育ちました。小ぶりですが、酸味も残るぎゅっと濃いポンカンになっております。今年はビニールから紙袋に変更させていただきましたので、昨年のようにすぐ黒くなることは防げると思います。今年もよろしくお願いします。	

竹嶋有機農園のリンゴ「王林」「ふじ」

（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。

青リンゴを代表する王林。甘味が強めで酸味は少なく、香りのよいリンゴです。
スムージーやサラダ、ジャムやコンポートなどにもおすすめ。赤リンゴとは違った風味が楽しめます。

王林		1kg前後 (バラ)	1,227	④回目 ③回目 目録 配送	竹嶋有機農園（青森県南津軽郡藤崎町） 化学農薬使用回数：4回（セルバイン／生理障害防止） ＜青森県の慣行栽培では平均36回使用＞ 有機JAS認定農薬使用（クレフノン、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）、化学肥料・除草剤不使用。	減
		5kg前後 箱入	5,682			
		10kg前後 箱入	10,742			

ふじはシャキッとした歯ごたえと、たっぷりの果汁で甘さと酸味のバランスも良い人気の品種です。
サンふじは無袋栽培で太陽の恩恵をいっぱいを受けて、ジューシーでコクのある味わいに育ちます。

ふじ		5kg前後 箱入	6,096	④回目 ③回目 目録 配送	竹嶋有機農園（青森県南津軽郡藤崎町） 化学農薬使用回数：4回（セルバイン／生理障害防止） ＜青森県の慣行栽培では平均36回使用＞ 有機JAS認定農薬使用（クレフノン、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）、化学肥料・除草剤不使用。	減
		10kg前後 箱入	11,556			



2月の新共同購入品

「米粉のチョコチップクッキー」 サンコー

原材料に小麦は使用しておりません。
国産米の米粉が主原料の生地には有機オートミール、有機ココアパウダー、有機チョコチップを加え、スティック状に焼き上げました。



「アーモンドチョコ」 サンコー

有機アーモンドを使用したこだわりのチョコ菓子です。
てん菜糖を使用していますので、優しい甘さです。
フードロスへの配慮から、不揃いのアーモンドも使用しています。



デルーカ社の「OGパスタシリーズ」3種

デルーカ社は、美しい大自然に囲まれたイタリアのアブルッツォ州にある、家族5世代に渡って経営しているパスタメーカーです。

有機デュラム小麦と水だけで練り上げ、低温で長時間かけて乾燥させているので、満足感のあるモチモチとした食感と小麦本

「オーガニックパスタ・スパゲッティ」

1.6mmの万能のパスタ。
和風・洋風どんな
ソースでもお使いい
ただけます。
ゆで時間：7～8分



「オーガニックパスタ・フェットチーネ」

クリーム、チーズなど
濃厚ソース系と好相性。
ゆで時間：12～13分



「オーガニックパスタ・フジッリ」

オイル、ミートソース系のソース
と好相性。サラダにもお使いい
ただけます。
ゆで時間：7～8分



品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料または成分
米粉の チョコチップクッキー	6本	385					米粉（うるち米（岐阜県産））、米飴、植物油脂（菜種油）、砂糖（てん菜（国産））、有機ココアパウダー、有機オートミール、有機チョコチップ（有機カカオマス、有機アガベシュガー、有機ココアバター、有機ココアパウダー）、馬鈴薯でん粉（馬鈴薯（国産））、食塩／膨張剤（重曹）
アーモンドチョコ	55g	435					ロースト有機アーモンド（有機アーモンド（アメリカ産））、砂糖（てん菜（国産））、ココアバター、全粉乳、カカオマス、デキストリン、米糠抽出物
OGパスタ・スパゲッティ	500g	473					有機デュラム小麦のセモリナ
OGパスタ・フェットチーネ	500g	524					有機デュラム小麦のセモリナ
OGパスタ・フジッリ	500g	580					有機デュラム小麦のセモリナ



高知のいろいろな！



米糰はP6に紹介しています。

四万十町で100年以上続く糰屋さん。薪や釜戸を使用する昔ながらの製法で、糰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代目の雅恵さんは糰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。

品 名	容量	会員価格	①	②	③	④	備 考
もろみ糰	300g	656	②	①	回	回	もろみ味噌のもと。ネバネバ好きなかたには、もろみ納豆もおススメです。ご飯のお供を手作りしましょ♪ 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）
塩糰	200g	437	目	目	配	掲	肉を漬け込んだり、野菜を浅漬けしたり、調味料として使います。米(高知県産)、食塩（あぐり窪川の黒潮伝説）
			送	載			

焼き菓子いろいろ 米粉のお菓子ju.



菓子は心の栄養でありたい。お菓子でたくさん笑顔になって、心もからだも幸せに。高知県いほく産の米粉を使って、高知の果物やお野菜も取り入れます（有機のものを積極的に使います）。小麦粉・卵・乳製品不使用で、アレルギーの方にも気兼ねなく食べていただければと思います。

クッキー	きな粉クッキー	6個	365	④ 回 目 掲 載 3 月 ① 回 目 配 送	原材料：米粉（高知県産）、有機無調整豆乳、菜種油、きな粉（高知県産）、有機メイプルシロップ、天日塩
	黒糖ジンジャークッキー	6個	432		原材料：米粉（高知県産）、黒糖（奄美大島産）、菜種油、有機生姜パウダー（高知県産）、天日塩
	酒かすクッキー	5個	365		原材料：米粉（高知県産）、酒かす（松尾酒造）、菜種油、有機メイプルシロップ、有機すりごま、天日塩
	オートミールクッキー（レーズンナッツ）	5個	446		原材料：有機オートミール、米粉（高知県産）、有機オーツミルク、菜種油、有機レーズン、有機ミックスナッツ、洗双糖、有機ココナッツファイン、天日塩
	オートミールクッキー（カカオ）	5個	446		原材料：有機オートミール、米粉（高知県産）、有機オーツミルク、菜種油、洗双糖、有機レーズン、有機カカオニブ、有機ココナッツファイン、有機ココアパウダー、天日塩
	オートミールクッキー（ベリー）	5個	446		原材料：有機オートミール、米粉（高知県産）、有機オーツミルク、菜種油、洗双糖、有機クランベリー、有機ココナッツファイン、有機レーズン、有機カシス、天日塩
	オートミールクッキー（アソート）	3個	365		原材料：有機オートミール、米粉（高知県産）、有機オーツミルク、菜種油、洗双糖、有機レーズン、有機ミックスナッツ、有機クランベリー、有機カシス、有機カカオニブ、有機ココナッツファイン、ココアパウダー、天日塩
	スノーボール（プレーン）	5個	365		原材料：米粉（高知県産）、菜種油、有機メイプルシロップ、有機無調整豆乳、片栗粉、和三盆、天日塩
	スノーボール（ココナッツ）	5個	405		原材料：米粉（高知県産）、有機ココナッツオイル、有機メイプルシロップ、片栗粉、有機ココナッツミルク、有機ココナッツファイン、和三盆、天日塩
	スノーボール（マヤカカオ）	5個	432		原材料：米粉（高知県産）、有機無調整豆乳、菜種油、有機マヤカカオ、有機メイプルシロップ、和三盆、天日塩
ラスク		80g	446		原材料：米粉、有機アーモンド、有機豆乳、菜種油、洗糖、ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）、有機ナッツ、有機ドライフルーツ、有機野菜、有機果実ジャム、天日塩（内容が変更になる場合がございますが、ほとんど有機食材です）

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、井上靴店の米麹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。

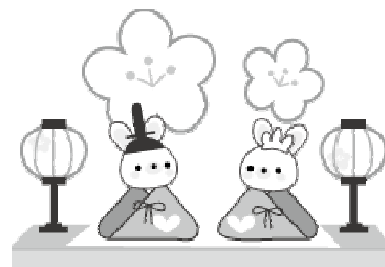
品名			価格	①	②	③	④	備考
米 麹	井上靴店の米麹	300g	510	①回目掲載 ②回目配送				井上靴店（四万十町）。米（高知県産）
		1kg	1,604					
大豆	大豆	300g	465	①③回目掲載 ②④回目配送				下郷農協。大豆（大分県産）
	有機栽培大豆（北海道産）	1kg	1,610					
塩	あまみ	400g	1,623					土佐のあまみ屋（黒潮町）。太陽と風と美しい海のおかげで美味しい塩が結晶しました。
	土佐の塩丸	200g	967					ソルティーブ（黒潮町）。土佐の塩丸=海水+水分。塩一粒一粒に海のミネラルが丸ごと詰まっています。
	土佐の山塩小僧	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。

③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）

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	素焼き	70g	259	① 回 目 掲 載 ② 回 目 配 送	もち米	
	醤油	70g	259		もち米、マルナカ醤油、洗双糖、天塩	
	バター	70g	259		もち米、よつ葉バター、天塩	
	塩	70g	259		もち米、天塩、青のり、ごま	
	さとう（ひなあられ）	70g	259		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	

ナチュラル花粉対策！



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。
自然の力を借りて春先を元気にお過ごしください。

身体の内側から花粉対策！

品名		価格	①	②	③	④	備考
はなどおり・カプセルタイプ	90粒	2,131					ティッシュの手放せないこの季節を快適に過ごすサポートをします。春先の美容と健康に。飲みやすいカプセルタイプ。 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					
カメリアティー	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：カメリア 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、カメリア 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
有機ペにふうき緑茶スティック型粉末	0.5g×30包	1,456					メチル化カテキンたっぷり。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
マヌカハニー&ジンジャードロップ	22g(6粒)	999					マヌカはちみつに高知産生姜汁を加えたキャンディ。マヌカ特有の深みのある味わいと生姜の風味。マヌカはちみつ(UMF10+/MG261+)使用。 原材料：マヌカはちみつ(ニュージーランド)、生姜汁[生姜(高知県)] ●メーカー：若翔
マヌカハニー&ゆずドロップ	22g(6粒)	999					マヌカはちみつに高知産ゆず果汁を加えたキャンディ。マヌカ特有の深みのある味わいと爽やかなゆずの風味。マヌカはちみつ(UMF10+/MG261+)使用。 原材料：マヌカはちみつ(ニュージーランド)、ゆず果汁[ゆず(高知県)] ●メーカー：若翔

身体の外側から花粉対策！

バブルガードボンブ	300ml	710					石けん成分だけで新型インフルエンザ、ノロウイルスなどのウイルスを洗い流して退治するハンドソープです。花粉もしっかり洗い流しましょう。
バブルガード詰替用	250ml	495					アルコール、抗菌剤、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。成分：水、カリ石ケン素地 ●メーカー：シャボン玉
パンデミックガードAceレギュラー	30枚	4,159					高性能5層フィルターを採用。二重にした静電気帯電フィルターがウィルス・細菌・花粉を含む微粒子を99%以上カット。抗菌剤不使用の薄型タイプで長時間の使用にも適しています。1枚ずつ個包装。 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

室内から花粉対策！

アレルGプラスミスト	300ml	3,300	② 回目 配達	① 回目 掲載			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力
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

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《ライブコットン》
快適天然素材 2023年-⑪
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

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《ゼンケン》
暖房機総合カタログ2023-2024
※在庫なくなり次第終了となりますので、お早めにご注文ください。
会員価格：チラシ価格（税込）の15%引き

③回目注文書掲載 ④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）

【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 3月①回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○

《彩生舎》
アロマハンドクリーム、子どもの眠りのアロマ、薬用入浴剤、保湿ジェル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

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
P38	古代小麦グラツィエッラ・ラ 有機スバゲッティ セミンテグラレ	容量	300g	400g
メーカー中止	一斤パン おいも/チョコレート/シナモン（さくらベーカリー）、有機ストロベリースプレッド、有機オレンジスプレッド、有機ラズベリースプレッド、FBもろこし畑うらごし、ランブルスコ（イタリアワイン/赤微発泡）、カレーおかき、ソイガリック・ガーリックバター風味、純国産北海道皮付さきいか、カレースティック春巻（沓掛冷食）、ドラムバジャン			

※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。