



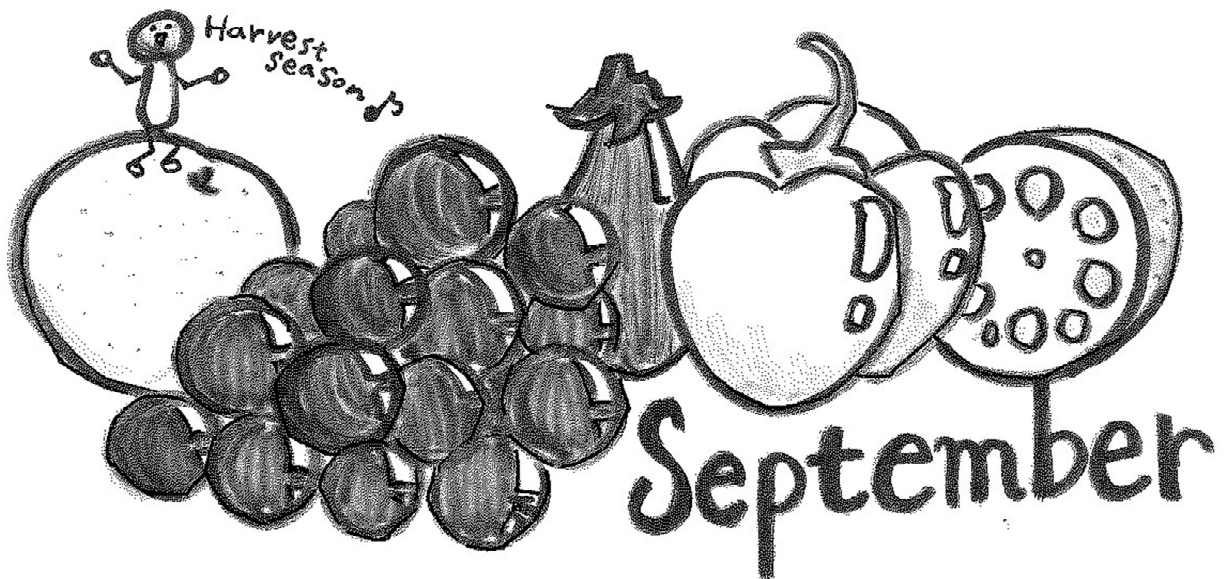
季節のとっておき (月別カタログ) 2024年

★今月のピックアップ

- 好評！くまもと有機の会「巨峰」 (②回目P5)
- 井関製菓「あられ」 (②回目P5)
- あおぞら蒼空舎「瓶詰いろいろ」 (④回目P5)
- 季節の焼き菓子OriOri「米粉のグラノーラ&クッキー」 (①回目P5)
- さんかく広場「和菓子&焼き菓子」 (③回目P5)
- 防災特集！黒潮缶詰製作所 (③回目P5)、パックご飯、レトルトなど (毎週P1)

あおぞら蒼空舎の瓶詰は初登場です！

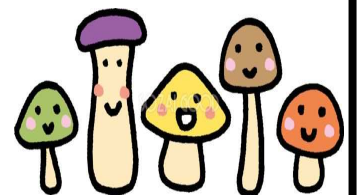
- 別添チラシ&専用注文書
第3世界ショップ (②回目)



9月

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

【9月の企画】
「ネオニコチノイドとは—
DVD上映と意見交換会」
9月8日(日)
14:00~16:00
※詳しくはチラシをご覧ください。



※宅配会員さんには9/16(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230~360円)					ニラ、ネギ、ハスイモ、甘長シシトウ、オクラ、ピーマン、ナス、ゴーヤ、カボチャ、冬瓜、ジャガイモ、サツマイモ、ニンニク、生姜、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 (梶原町)	直送 野菜セット	1セット (6品目以上)	1,363円+送料1,232円 (クール便・高知県内)				きゅうり、なす、ピーマン、ズッキーニ、トマト、ミニトマト、さやいんげん、小玉玉ねぎ、小玉赤玉ねぎ、ペコロス(極小玉玉ねぎ)、じゃがいも(メークイン・男爵)、レモンバジル、イタリアンパセリ、エゴマ葉、にら などの中から、6種類以上	無・無
	直送 平飼い卵6個入り 野菜セット	1セット +卵6個	1,683円+送料1,232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があります。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ませんこともあります。	

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

※送料を抑えるため箱を100サイズから80サイズに変更予定です。

小ぶりなサイズの箱に変更となりますが、入れる野菜の量は以前と同様になるようにいたします。

野菜単品（高知県内）

井上正雄 (南国市)	エンサイ	120g	212				品種：夏サラダ	有機 J A S
	モロヘイヤ	120g	222				品種：自家種	
	ゴーヤー	1個	212				品種：あばしゴーヤー	
	オクラ	100g	197				品種：アーリーファイブ、島オクラ	
	サツマイモ	500g	388				品種：金時	
	ナス	300g	295				品種：千両、黒小町	
わたなべ 農園 (香美市)	囲い生姜	100g	220				品種：自家種(土佐一)	無・無
	囲い生姜(大)	300g	667				品種：ターザン ※岡山県産	
	玉ネギ	380g前後	282				品種：平戸	
	ニンニク	2~3個	353				品種：アンデス	
	ニンニク(大)	1個	235					
夢産地とさ ま開発公社 (高知市)	ジャガイモ	430g	327					
	生姜	100g	226					
	ニンニク	100g	282					
	リュウキュウ	500g	169					
	ニラ	100g	141					
ゴーヤ	1個	169						

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（高知県内）

品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
りか農園 (南国市)	角オクラ	100g	157				品種:アーリーファイブ	無 ・ 無
	オクラ(ダビデの星)	100g	170				断面がギザギザの星型のオクラ。粘り気が強く、食感はもっちり。うぶ毛がチクチクと元気なので、軽く塩もみして加熱調理がオススメ。	
		200g	314					



野菜単品(県外)

大阪愛農食品センター	人参	500g程度	400				北海道	有機 J A S
------------	----	--------	-----	--	--	--	-----	-------------------

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)



くまもと有機の会	巨峰 (種あり)	500g	1,296	②回目 掲載 ③回目 配送	農薬7割減・化学肥料不使用 毎年大好評の巨峰です！ 生産者：長尾納（熊本県益城町） 農薬：ボルドー液（有機JAS認定農薬）使用 化学肥料不使用	減
		1kg	2,514			

オルター・トレード・ジャパンの「 balan gon banana 」



balan gon banana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の人びとの出会いから生まれました。balan gon banana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、人と人、人と自然が共生する持続可能な社会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balan gon banana民衆交易の輪は、さらに広がっています。

balan gon banana		約500g	450				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
------------------	--	-------	-----	--	--	--	--	-------------

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✦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	②回目 掲載 ③回目 配送	もち米
あられ しょうゆ味	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

9月の新共同購入品

菱和園の「有機ハーブティー」4種

菱和園は農薬不使用栽培や有機栽培・国産100%にこだわりを持ち、日本で初めて緑茶・麦茶・紅茶・烏龍茶の有機認証を取得した会社です。オーガニックハーブを使用したハーブティーシリーズ。ハーブの香りを逃がさず、便利な個包装ティーバッグタイプ。

「有機カモミール&ルイボスティーTB」

甘くフルーティーなカモミールの香りとスッキリとしたルイボスとのハーモニー。心穏やかに過ごせるリラックスタイムのお供にお楽しみください。



「有機ハイビスカス&ローズヒップスティーTB」

綺麗な赤褐色の水色が誘う魅力的なティータイム。爽やかな酸味を感じるハイビスカスとローズヒップのコンビネーションをお楽しみください。



「有機ペパーミントティーTB」

フレッシュで目が覚めるようなキリッと爽快なメントールの清涼感。リフレッシュしたい時に、食後などにスッキリする無香料のOGペパーミントをお楽しみください。



「有機レモンマートルティーTB」

レモンハーブの女王と言われ「レモンよりもレモンの香り」と表現されるレモンマートル。スッキリとした香り高いシトラスの香りが心地よく、レモンの香りがやさしく広がるリラックスタイムをお楽しみください。



「おくの牡蠣・水煮」 千葉産直サービス

岡山県邑久町漁協のMSC認証牡蠣を水揚げ後、生でも食べられる新鮮な状態のまま、銚子の工場に運び、水も塩も加えず、牡蠣の水分だけで缶の中で加熱した牡蠣缶です。【MSC認証品】



「オーガニックレモンスカッシュ」 光食品

有機レモン果汁を14%以上使用し、有機レモンの香りと酸味がキリッと爽快な有機JAS認証のレモンスカッシュです。
■甘さ控えめ
■有機レモンピューレー入りで濃厚なレモンの風味が味わえる
■炭酸入りで爽やか
■香料・保存料・着色料・酸味料・果糖ぶどう糖液糖不使用
■天然水使用



「チキンライス」 秋川牧園

秋川牧園の鶏肉と、とりがらスープを使用して作った「チキンライス」です。鶏の旨みをしっかりと味わえるようにお米をとりがらスープで炊き上げ、トマトの甘みを活かしたやさしい味わいのケチャップで味付けをしました。鶏肉の他に4種の国産野菜を具材として使用し、彩りよく仕上げています。卵で包んで手軽にオムライスも出来上がります。



品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料または成分
有機カモミール&ルイボスティーTB	30g (20p)	805					有機カモミール (エジプト)、有機ルイボス (南アフリカ共和国)
有機ハイビスカス&ローズヒップスティーTB	40g (20p)	805					有機ハイビスカス (エジプト)、有機ローズヒップ (チリ)
有機ペパーミントティーTB	20g (20p)	805					有機ペパーミント (エジプト)
有機レモンマートルティーTB	30g (20p)	885					有機レモンマートル (オーストラリア)
おくの牡蠣・水煮	150g	1,213					生かき (岡山県邑久町)
OGレモンスカッシュ	250ml	166					有機レモン (スペイン)、有機砂糖/炭酸
チキンライス	450g	621					精白米 (国産)、トマトケチャップ、野菜 (玉ねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん) (国産)、鶏肉 (国産)、砂糖、とりがらスープ、なたね油、食塩




瓶詰いろいろ あおぞら蒼空舎



高知のいろいろないろいろ!

瓶詰は初登場です!

私たちは高知県高知市神田・春野町で障害のある方たちと共に、農業や食品加工、手袋製造などの事業を実施しています。この度ご紹介いただく品物は私たちの食品加工チームが手作りで作った品物になります。材料は自分たちの農園で栽培した作物や、地域の農家さんなどから入手した果物をふんだんに使い、ジャムやマーマレード、おかず味噌などを製造しています。素材そのものの味を楽しんでいただくため、砂糖等の調味料は出来るだけ減らしています。「安心安全で美味しく」をテーマに高知の自然の恵みをぎゅっと閉じ込めた、あおぞら蒼空舎のジャムやマーマレードやおかず味噌!是非ご賞味下さい!!

品名		容量	会員価格	①	②	③	④	備考
ジャム・マーマレード	土佐苺ジャム 	110g	423					高知県の苺だけを使った、味も香りも食感も楽しいジャムです。いちご(高知県産)、ビートグラニュー糖、レモン
	土佐南高梅ジャム	110g	423					高知産の南高梅を黄色くなるまで完熟させたものをジャムにしました。キュンとくる酸味とコクのあるバランスが良く完熟梅ならではの深い香り。南高梅、(高知県産)、グラニュー糖
	土佐新高梨ジャム	110g	423					人気の高い高知市針木産の新高梨を使い、たっぷり含まれた果汁感を生かしてみずみずしい口当たりになるよう炊き上げています。日本梨(高知県産)、ビートグラニュー糖、レモン
	土佐馬次郎梨ジャム	110g	423					馬次郎梨は原種に近い希少な梨で、シャキシャキ心地良い食感と、軽やかな酸味、スッパリとした甘さをお楽しみください。馬次郎梨、ビートグラニュー糖、レモン
	土佐次郎柿ジャム	110g	423					次郎柿を薄くスライスしてジャムに。トロっとした口当たりや濃密な甘さの広がりはまるで完熟した柿を味わっているかのよう。柿(高知県産)、ビートグラニュー糖、レモン
	土佐ゆずマーマレード	110g	423					土佐ゆずの芳醇な香りとほろ苦さがある果皮を食べやすくスライスし、爽やかな果汁もたっぷり加えて土佐ゆずの魅力をもっと生かしています。ゆず(高知県産)、ビートグラニュー糖
	土佐文旦マーマレード	110g	423					土佐文旦の特長である爽やかな香りと甘さ、ほんのりとしたピターな風味をそのまま感じていただけるように低糖度・無添加にこだわっています。文旦(高知県産)、ビートグラニュー糖、レモン
土佐みかんマーマレード	110g	423					高知県の温州みかんの果肉も果皮も丸ごと使ったマーマレード。旬のみかんを剥いた瞬間のようなフレッシュな香りが広がります。温州みかん(高知県産)、ビートグラニュー糖、レモン	
おかず味噌	土佐にんにく味噌	110g	423					上品な味わいの米味噌に、しっかりとした香りが特長の高知県四万十町産のニンニクをスライスしてたっぷり入れました。キュウリなどの生野菜、豚肉、鶏肉なども好相性です。米味噌(米、大豆、食塩、酒精)、にんにく(高知県産)、粗製糖、本みりん、米酢、ごま油、鰹節粉、いりごま、椎茸
	土佐生姜味噌	110g	423					上品な味わいの米味噌に、高知県の生姜とちりめんじゃこをたっぷり混ぜ込みました。米味噌(米、大豆、食塩、酒精)、生姜(高知県産)、粗製糖、本みりん、ちりめんじゃこ、米酢、いりごま、椎茸
	土佐スパイシー生姜味噌	100g	423					高知県の生姜と数種のハーブを加えた洋風おかず味噌。辛みはほんのり。ご飯はもちろん、パゲットやチーズにトッピングしてワインと一緒に味わうのもおすすめ。米味噌(米、大豆、食塩、酒精)、生姜(高知県産)、粗製糖、ちりめんじゃこ、米酢、本みりん、いりごま、レモン果汁、レモングラス、シナモン、クローブス、唐辛子
佃煮	土佐原木椎茸佃煮	110g	423					自所農園ハウスで育てた原木椎茸を肉厚にスライスして、北海道産の昆布と一緒に炊き上げました。そのままご飯のおかずしたり、うどんやそうめん、ちらし寿司などお料理のトッピングにもどうぞ。椎茸(原木)(高知県産)、粗製糖、醤油(小麦・大豆を含む)、本みりん、米酢、昆布、鰹節粉
	土佐原木椎茸きくらげ佃煮	110g	423					自所農園ハウスで育てた原木椎茸ときくらげを使用。椎茸は濃厚なうま味が楽しめる軸の部分のみを使っています。椎茸(原木)(高知県産)、粗製糖、きくらげ、本みりん、米酢、醤油(小麦・大豆を含む)、鰹節粉、唐辛子

④回目掲載
10月①回目配送

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。直径10cm程ある大きな「オートミールクッキー」れいほく産生姜を使った「黒糖ジンジャークッキー」地酒『桂月』の「粕入りサブレ」も好評です。今回は「米粉のグラノーラ(みそ)」と「米粉のシナモンきなこビスケット」が新登場!

米粉のグラノーラ(プレーン)	50g	330					有機オートミール、米粉(米(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、有機パンプキンシード、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
	90g	500					
	200g	980					
米粉のグラノーラ(カカオ)	50g	350					有機オートミール、米粉(米(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、有機ハーゼルナッツ、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
	90g	550					
	200g	1,080					
米粉のグラノーラ(みそ) 新	50g	350					新登場!土佐町南川地区で作られている「南川百万遍味噌」使用。有機オートミール(アメリカ製造)、米粉(米(高知県れいほく産))、米油、砂糖(素焚糖)、アーモンド、黒糖(マスコバト糖)、豆乳、グリーンレーズン、みそ(高知県製造「百万遍みそ」)、ゴジベリー、くるみ、ごま、天日塩
	90g	550					
	200g	1,080					
ローズマリーとカカオのオートミールクッキー	1枚	290					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
フルーツナッツオートミールクッキー	1枚	290					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、有機パンプキンシード、小麦ふすま(小麦(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、たっぷり生地に加えしました。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
米粉のシナモンきなこビスケット 新	8枚	350					米粉(米(高知県れいほく産))、米油、アーモンドパウダー、砂糖(素焚糖)、きなこ(高知県産)、片栗粉(馬鈴薯(北海道産))、豆乳、有機シナモンパウダー、天日塩

①回目掲載
②回目配送

防災特集～備蓄できる食材…普段にも食べながらローリングストックしましょう



黒潮町缶詰製作所

次回は1年後に企画予定



●印は単品でも注文できます。1缶からお試しにどうぞ！（③回目注文書p5に掲載）

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。

毎日たべたい非常食をテーマに、どんなときでもご家族みんなで食べていただけるよう、缶詰のもつ美味しさにこだわってつくっています。また、すべて、食品の7大アレルギー（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）を使ってません。そのため、7大アレルギーをもつ方にも、日常時はもちろん非常時でも安心して食べて頂けます。

※一部の製品に増粘剤、ゲル化剤を使用しています。土のいのち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			③回目 掲載	④回目 配送	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 グリーンペッパーシュレ	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、フイヨン、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）
土佐あかうしと四万十ポークのグルメ缶詰6缶セット			4,600			③回目 掲載	④回目 配送	「土佐あかうしのスジ煮込み鍋」は、「高知うまれ、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（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ごちそう缶詰2缶セット【高知県産山椒付き】			3,600			③回目 掲載	④回目 配送	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）
鰹と海鮮たっぷりの土佐流・玄米パエリア3缶セット			3,000			③回目 掲載	④回目 配送	土佐沖の一本釣りカツオを始め、イカ、ホタテがゴロゴロ入った、本格的なシーフード玄米パエリア。そのままでも問題ありませんが、湯せんやフライパンなどで温めるとよりおいしく召し上がれます。
セット内容	鰹と海鮮たっぷりの土佐流・玄米パエリア	182g ×3缶						玄米（高知県産）、野菜（玉ねぎ、パプリカ、にんじん、セロリ、にんにく）、かつお、いか、トマト・ピューレーづけ、ほたて貝、オリーブ油、ワイン、フイヨン、天日塩、こんにやく粉加工品（粉あめ、こんにやく粉）、こんにゃくパウダー、ブラックペッパー、パセリ、ターメリック、サフラン

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

そのままでも召し上がれますが、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	382					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 7か月
有機発芽玄米おにぎり・わかめ	90g×2	386				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	386				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）	1年	
有機発芽玄米おにぎり・小豆	90g×2	386				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	386				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）	1年	
助っ人飯米・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）		
助っ人飯米・小豆入り玄米ごはん	160g	232				ムソー。うるち米（北海道産・特別栽培米あやひめ）、小豆	1年	
助っ人飯米・白米ごはん	160g	222				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	296				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	296				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）	1年	
有機小豆入り玄米おこわ	160g	291				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	327				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	1年	

リゾット(レトルト)

玄米トマトリゾット	200g	277					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	277					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	352					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、醗酵調味料、メープルシュガー、昆布粉末、玄米醗酵調味料、食塩（海の精）	2年
豆腐ハンバーグ（トマトソース）	120g	402					ふわ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、ナツメック、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）】、玄米醗酵調味料、メープルシュガー、香辛料（バジル、こしょう、セロリ）】	
ベジハンバーグ（デミグラスソース）	110g	453					ひき肉のような食感のベジハンバーグ コクと旨みのデミグラスソース オーサワジャパン。ベジハンバーグ【昆布だし、椎茸だし、おから、大豆ペースト、玉ねぎ（国産）、パン粉、やまいも（国産）、小麦たんぱく、馬鈴薯でん粉、こんにゃく粉、バナナ（フィリピン産）、醤油、食塩（海の精）、オリーブ油、香辛料（こしょう、ナツメック）/水酸化カルシウム】、ソース【【ローストオニオン【玉ねぎ（国産）】、オーサワのデミグラスルウ、有機トマトペースト【有機トマト（アメリカ産）】、野菜エキス、馬鈴薯でん粉、メープルシュガー、赤ワイン、食塩（海の精）、なたね油、スイートコーンパウダー【とうもろこし（国産）】、有機豆味噌	

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む 遠藤製餡。有機砂糖（フランス産）、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。麦芽餡（国内産）、生餡【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らチ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



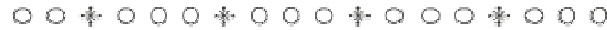
《ライブコットン》

快適天然素材 2024年-⑦

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き、

ただし「素肌にシルクふんわり足口靴下」「リネンコットンレース刺繍トートバッグ」「OGコットンさらしふきん」「People Tree OGコットン・ベーシックシリーズ」はチラシ価格（税込）

②回目注文書掲載 ③回目配送



《京セラ》

セラミックナイフなどのキッチン用品

会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

《ふたごやplus》

たっぷりのお水と100%純石けんでふとん丸洗い！土佐市の会社です。*打ち直しではありません。

会員価格：チラシ価格（税込）

初登場！

③回目注文書掲載 ④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。

④回目注文書掲載 10月①回目配送



《彩生舎》

オールインワン保湿クリーム 他 基礎化粧品類

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

【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

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
P12	ブルーベリージャム	製造者	メリージェーンファーム	ザイオンハレーファーム
P40	しそわかめふりかけ	原材料一部	わかめ（北海道産）	わかめ（国内産）
P41	オーサワの有機芽玄米粥	品名	オーサワの有機玄米粥	オーサワの有機芽玄米粥
		原材料	有機玄米（秋田・山形産）、食塩（海の精）	有機芽玄米（秋田産）、食塩（海の精）
	オーサワの有機芽玄米あずき粥	品名	オーサワの有機玄米あずき粥	オーサワの有機芽玄米あずき粥
		原材料	有機玄米（秋田・山形産）、有機小豆（北海道産）、食塩（海の精）	有機芽玄米（秋田産）、有機小豆（北海道産）、食塩（海の精）
P42	玄米もち・よもぎ〈特別栽培もち米使用〉	原材料一部	よもぎ粉末	よもぎペースト
P46	OGブラックココア	容量	120g	100g
取り扱い終了	黒豆きなこあられ、魚焼き倶楽部（グリル敷石）			
メーカー中止	OGホルトトマト			

※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主といのち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。