



季節のとおき（月別カタログ）2026年

★今月のピックアップ

●新共同購入品

かごしま有機生産組合 地球畑のプレミアムベビーフード和風がゆシリーズ 3種
（②④回目P1）

光食品 浅漬けの素、アジアリンク ライスペーパー（①③回目P1）

●おすすめ

米粉のグラノーラ&クッキー 季節の焼き菓子OriOri（①回目P5）

さんかく広場（②回目P5）

井関製菓のあられ4種（③回目P5）

●防災特集

備蓄できるおにぎり・パックごはん・おかず など（①～④回目P1）

黒潮町缶詰製作所の缶詰（④回目P5）

●別添チラシ&専用注文

第3世界ショップ

（④回目P5～6）



9月

	日	月	火	水	木	金	土
①回目 配送	8/30	8/31	9/1	2	3	4 下弦	5
②回目 配送	6	7	8	9	10	11 新月	12
③回目 配送 予約米配送	13	14	15	16	17	18	19 上弦
④回目 配送	20	21	22	23	24	25	26

※宅配会員さんには9/14(月)に10月号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。

「アフリカに導かれて」

元・会員

藤井千江美さんのお話会

長年、西アフリカで
保健医療の支援活動に
取り組んできた
藤井さんを囲んで
お話会を開きます。

日時：10/3（土）
13：30～16：00
場所：高知市市民活動
サポートセンター
大会議室

（たかじょう庁舎2階）

詳しくは、
チラシをごらんください。

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）

番号	生産者	品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
0510	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)	1,483円+送料(常温便80サイズ・高知県内680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、長なす、ゴーヤ、ニラ、生姜、甘長ししとう、さつまいも、じゃがいも、カボチャ、ぶしゅかん、オクラ、ミニトマト、ハスイモなどの中から8品目程度	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)

0505	谷川農園 (梶原町)	直送 野菜セット	1セット (6品目 以上)	1,493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、ミニトマト、さやいんげん、オクラ、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(男爵・メークイン)、レモンバジル、エゴマ葉、花にら、にら、などの中から、6品目以上	無・無
------	---------------	-------------	---------------------	----------------------------	--	--	--	--	---	-----

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、生産者より連絡が入ります。
生産者連絡先・・・電話番号：0889-67-0383(電話・FAX兼用)・メール：info@meimichi.com

野菜単品（高知県内）

0101	井上正雄 (南国市)	ピーマン	150~180g	244				品種：京波・信州みどり	有機 J A S
0102		ナス	2~4本	320				品種：千両・黒小町	
0103		オクラ	80~100g	207				品種：アーリーファイブ	
0104		エンサイ	120g	240				品種：夏サラダ	
0105		モロヘイヤ	100g	229				品種：自家種	
0106		ゴーヤー	1~2本	240				品種：レイシー	
0107		ニラ	90g前後	229				品種：自家種	
0108		ネギ	70~80g	229				品種：自家種	
0201	わたなべ 農園 (香美市)	人参	330g	293				品種：彩誉	無・無
0202		人参ジュース用	500g	400				品種：彩誉	
0203		囲い生姜	80g	267				品種：自家種	
0204		サツマイモお徳用	800g	747				品種：べにはるかPVP	
0205		玉ネギ(小玉ちゃん)	400g	333				品種：ポルト/ターザン/アンサー	
0206		玉ネギ	600g	480				品種：ポルト/ターザン/アンサー	
0207		にんにく(バラ)	50g	300				品種：平戸系自家種	
0208		ゴボウ	140g	427				品種：大浦太	
0242	夢産地とさやま開 発公社 (高知市)	生姜	100g	240				複数の生産者からの出荷のため、品種は選べません。	無・無
0243		ゴーヤ	1本	200					
0244		にんにく	100g	267					
0245		りゅうきゅう	500g	160					
0246		ニラ	100g	147					

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）

番号	生産者	品名	容量	会員価格	①	②	③	④	備考	表示
0253	りか農園 (南国市)	角オクラ	100 g	200					品種：5角オクラ 10～12本入り	無・無
0254		丸オクラ	100 g	200					粘りが強く柔らかい 6～10本入り	
0255		ダビデの星（オクラ）	100～150 g	213					肉厚で甘みも強く美味	
0256		オクラバラエティー	250 g	333					5角オクラ、丸オクラ、ダビデの星、白オクラなどの詰め合わせ	
0257		紫サツマイモ	400g	340					品種：ふくむらさき	
0258		サツマイモ	400g	340					品種：栗かぐや	
0292	吉井浩一	にんにくSサイズ	200 g	400						無・無
0293			500 g	933						

キ/コ（高知県内）

0260	横田きのこ (高知市)	極みえのき	200g	164					海洋深層水使用（菌床栽培、薬剤不使用）	無・無
0261	もぐもぐファーム (高知市)	たるましいたけ	130 g	343					菌床栽培、薬剤不使用	
0262	西尾忠之 (黒潮町)	西尾さんのぶなしめじ	170g～ 220g	171					天然水栽培（菌床栽培、薬剤不使用）	

季節のキムチ 土佐キムチ(南国市稲生)

こんにちわ。土佐キムチです。南国市稲生で約21年キムチを作り続けています。
私達のキムチは、人工着色料・人工甘味料・化学調味料といった添加物を使わず、未精製でミネラル豊富な種子島の粗糖で甘みを、だしは国産の昆布・煮干し・かつおぶしでとりました。今回は、キセツノオヤサイ菜屋さんの有機栽培きゅうりを使用します。

4585	キュウリキムチ	200 g	750	①回目 掲載 ②回目 配送	キュウリ（高知県産）、漬け原材料（唐辛子粉、にんにく、リンゴ、玉ネギ、粗糖、あみえび、生姜、魚醤、昆布、煮干し、かつおぶし、食塩、ごま）	
------	---------	-------	-----	------------------------	--	--

ぼちぼち農園のジュース(愛媛県西予市明浜町)

好評につき、
またまた登場！

愛媛県の明浜町で、みかん農家をしているぼちぼち農園です。よろしくをお願いします。
2020年から新規就農し、現在は、家族4人（夫婦2人園児2人）と助っ人1人で頑張っています。
ぼちぼち農園のぼちぼちこだわったみかんを皆様にお届けします！



★化学農薬不使用の柑橘でつくった100%ストレートのジュースです★

5697	弓削瓢柑（ゆげひょうかん）ジュース	720m l	1265	①回目 掲載 ②回目 配送	ひょうだんのような縦長柑橘！甘味、酸味とも控えめの、うっすら苦味のある淡泊でスッキリした味わいです。（愛媛県庁公式HPより）	無・無
5698	柑橘ミックスジュース	720m l	1196		伊予柑、ぽんかん、不知火、はるかの4種ミックス	

なみとみつばち(黒潮町)

隠れた清流湊川のほとり、耳を澄ませば波の音も二ホンミツバチの羽音も聞こえてくる里山。
天、地、そして人のバランスを重視しながら、丁寧に、愛情たっぷり穀物や野菜を育てています。
※一昨年より、年1回（代掻き後）、有機JAS規格認定農薬（リン酸第二鉄）を使用しています。



※このほかの農薬、除草剤、化学肥料は使用していません。

0660	プリンセスサリー 2025年度米	3合	700	①③回目 掲載 ②④回目 配送	長粒米（バスマティライス）と日本米を掛け合わせて作られた品種で、バスマティライスのようなサラッと感と日本米のもちっと感を兼ね備えた新発見のお米です。カレーやチャーハン、ピラフ、パエリアなどとても相性が良いです。香りのある米。有機的農法で栽培。除草剤不使用。	無・無
0661		2kg	2,600			
0662	にこまる玄米 2025年度米	3合	650		有機JAS基準に基づく栽培方法で育てられています。除草剤不使用。便利な少量パックです。無洗米は災害時用の備蓄にもおすすめです。水は少し多めに入れて炊いてください。	
0663		2kg	2,400			
0664	にこまる無洗米 2025年度米	3合	700			
0665		2kg	2,600			

9月の新共同購入品

かごしま有機生産組合 地球畑のプレミアムベビーフード 和風がゆ シリーズ 3種

枕崎産の鰹節から出汁をひき、有機米・有機野菜だけでなく、
“健康”に育ったプレミアムな素材を加え、
動物性たんぱく質も摂れる離乳食です。

◇鶏ささみと有機ブロッコリーの和風がゆ (10ヶ月期)

有機栽培で育てたブロッコリーと、抗生物質や抗菌剤を使用せずに育てた秋川牧園の鶏ささみ肉を贅沢に使いました。
鰹の風味が贅沢に香る、美味しいお粥に仕上がりました。



◇ブリと有機野菜の和風がゆ (11ヶ月期)

使っているブリは日本一の生産量を誇る鹿児島県長島町の「鯨王(ぶりおう)」。
稚魚から出荷まで一貫した養殖を行っており、
生産者組合員が家族総出で稚魚から育み、愛着と責任ある養殖が代々続いています。
海洋環境を守りながら育てられたブリと、
有機大根、有機人参、有機玉ねぎ、有機じゃがいもの4種をプラスし、
魚と野菜の良質な栄養を摂る事ができます。



◇豚肉と有機ごぼうの和風がゆ (13ヶ月期)

使っている豚肉は地球畑でおなじみの
鹿児島県加治木町「ふるさつ農場」で育てられた黒豚。
「子育てをするのと同じ、愛情をもってコミュニケーションをとる」などの
こだわりの志のもと、開放型の豚舎と健康的な飼料で育てた黒豚です。
有機トマト、有機ごぼう、有機小松菜など計8種類の有機野菜をプラスし、
ごぼうと鰹節の風味を効かせ、有機醤油で薄味に仕上げた美味しいお粥です。



光食品 ヒカリ 浅漬けの素

国産鰹節・昆布・有機乾椎茸から丁寧に作った自家製だし使用
本醸造醤油とだしの旨みを活かした自然な味わい
■本醸造醤油とだしの旨みに唐辛子のピリツとした辛みを効かせた
■有機米酢使用
■野菜をカットして20～30分漬けるだけ
■砂糖不使用 ■保存料不使用



アジアリンク

生春巻き用 ライスペーパー

農薬・化学肥料不使用のタピオカと米使用
甘みがあり、もちもちとした食感
生春巻き用
■海外認証品
■水にくぐらせて、好みの具材を巻くだけ
■お好みの野菜や果物を巻いて
■直径: 22cm



番号	品名	容量	会員価格	①	②	③	④	原材料または成分
4687	鶏ささみと有機ブロッコリーの和風がゆ (10ヶ月期)	100g	415					有機米(鹿児島県産)、有機ブロッコリー、鶏ささみペースト、有機にんじん、鰹節、(一部に鶏肉を含む) 賞味期限: 1年。常温保存可 ●放射能検査済
4688	ブリと有機野菜の和風がゆ (11ヶ月期)	100g	415					有機米(鹿児島県産)、ブリ、有機大根、有機にんじん、有機玉ねぎ、有機じゃがいも、鰹節 賞味期限: 1年。常温保存可 ●放射能検査済
4689	豚肉と有機ごぼうの和風がゆ (13ヶ月期)	100g	415					有機米(鹿児島県産)、豚ミンチペースト、有機にんじん、有機たまねぎ、有機ごぼう、有機小松菜、有機トマトピューレ、鰹節、有機醤油、(一部に小麦・大豆・豚肉を含む) 賞味期限: 1年。常温保存可 ●放射能検査済
3816	ヒカリ 浅漬けの素	360ml	453					麦芽水飴、醤油、食塩(天日塩)、有機米酢、香辛料、鰹節、昆布、有機乾椎茸 開封前賞味期間 常温で2年
4120	ライスペーパー	200g (20~22枚)	724					タピオカ澱粉、米(ベトナム)、食塩(天日塩) 開封前賞味期間 常温で2年



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、高知県産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。新商品の酒粕ココアサブレもおすすめです。

直径10cm程ある大きな「オートミールクッキー」は、2種類楽しめます。※文旦ココナッツは、フルーツナッツから商品名を変更したものです。

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)		50g	411	①回目 掲載 ②回目 配送				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、有機パンフキンシード、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	649					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。 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、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												
		200g	1,297																	
米粉のグラノーラ (黒糖きなこ)		50g	454					①回目 掲載 ②回目 配送				有機オートミール(アメリカ製造) 米粉(高知県製造) 米油 砂糖(素焚糖) 有機パンフキンシード 有機クランベリー グリーンレーズン アーモンド ビーカンナッツ 生姜(高知県産) モラセス(糖蜜) 豆乳 天日塩 (一部に大豆・アーモンドを含む)								
		90g	703																	
		200g	1,405																	
米粉のグラノーラ (ジンジャー)	新	50g	454									①回目 掲載 ②回目 配送				有機オートミール(アメリカ製造) バランゴンバナナ(フィリピン産) 米粉(高知県製造) 黒糖(マスコバト糖) 米油 有機カシューナッツ アーモンド デーツ 砂糖(素焚糖) ココナッツロング 天日塩				
		90g	703																	
		200g	1,405																	
米粉のグラノーラ (バナナ)	新	50g	454													①回目 掲載 ②回目 配送				小麦粉(香川県製造・小麦(香川県産))・石臼挽き・全粒粉を含む 米油 酒粕(高知県製造・司牡丹酒造) 砂糖(素焚糖) 豆乳 有機ココアパウダー 天日塩
		90g	703																	
		200g	1,405																	
酒粕ココアサブレ	新	6枚	541	①回目 掲載 ②回目 配送																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
黒糖ジンジャークッキー	6枚	541																		
オートミールクッキー (文旦ココナッツ)	1枚	378	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、有機パンフキンシード、小麦ふすま(小麦(高知県産))、天日塩																	
オートミールクッキー (ローズマリー・カカオ)	1枚	378	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																	

次回は11月に企画予定

1997年に開設されたさんかく広場は、精神に障害のある人の自立を支援する通所社会福祉施設として、高知でのさきがけ的存在です。資格をもつ職員をサポートのもと、スタッフの皆さんがパンや、お菓子作りのお仕事をされています。

和菓子	柚子あんロール	1個	234	②回目 掲載 ③回目 配送	土佐産柚子の果汁を使用した特注あんご使用。美味しい生地と風味豊かなあんごが絶妙にマッチしている一品です。柚子の香りが鼻に抜ける爽やかな後口になっています。※数量限定 原材料：柚子あん（手坊豆、砂糖、柚子果汁、塩、粉寒天）（国内製造）、卵、小麦粉、砂糖、牛乳、植物油
	つぶあんロール	1個	213		北海道産小豆を使用した特製つぶあんを、自家製生地で巻き上げました。※数量限定 原材料：粒あん（小豆、砂糖、粉寒天）（国内製造）、卵、小麦粉、砂糖、牛乳、植物油
	北海道産つぶあんもなか さんかくのこぶた	3個	314		北海道産小豆を使用した本格的なつぶあんを、特注オリジナルのぶたさん最中で包み上げました。 原材料：粒あん（小豆、砂糖、粉寒天）（国内製造）、もなか
	柚子あんもなか	2個	305		土佐産柚子の果汁を使用した特注あんを、特注オリジナルの柚子最中で包み上げました。 原材料：柚子あん（手坊豆、砂糖、柚子果汁、塩、粉寒天）（国内製造）、もなか
乳製品不使用	南部小麦クラッカー	60g	213		原材料：小麦粉（国内産）、海洋深層水、菜種油、ホシノ天然酵母
	黒砂糖クラッカー	60g	213		原材料：小麦粉（国内産）、海洋深層水、黒糖、菜種油、ホシノ天然酵母
	お茶の子広場 アーモンドクッキー	50g	234		原材料：薄力粉（国内産）、砂糖（グラニュー糖・洗双糖）、塩、油（菜種油）、アーモンド、蜂蜜
	酒粕クッキー	10枚	234		原材料：薄力粉（国内産）、塩、酒粕、菜種油、メイプルシロップ、ココナッツミルク



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	275	③回目 掲載 ④回目 配送	もち米	
あられ しょうゆ味	70g	275		もち米、マルナカ醤油、洗双糖、天塩	
あられ バター味	70g	275		もち米、よつ葉バター、天塩	
あられ 塩味	70g	275		もち米、天塩、青のり、ごま	



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

今回は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！（④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。土いもの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			3,450	④回目 掲載 10月① 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、アーモンドプードル、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、フィヨン、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			4,800	④回目 掲載 10月① 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	④回目 掲載 10月① 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			3,200	④回目 掲載 10月① 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、フィヨン、天日塩、こんにゃく粉加工品（粉あめ、こんにゃく粉）、こんぶパウダー、ブラックペッパー、パセリ、ターメリック、サフラン					
Canmeshi 3缶セット			2,900	④回目 掲載 10月① 回目配送	スペインの「パエリア」、インドの「ビリヤニ」、そして日本の「焼き鯖寿司」。Canmeshi（缶飯）シリーズで、世界のご飯料理をお楽しみください。			
セット内容	Canmeshi	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、フィヨン、天日塩、こんにゃく粉加工品（粉あめ、こんにゃく粉）、こんぶパウダー、ブラックペッパー、パセリ、ターメリック、サフラン。★米（インド産）、鶏肉、トマトピューレーづけ、玉ねぎ、こめ油、ココナッツミルク、食塩、黒糖、おろししょうが、おろしにんにく、レモン果汁、米発酵調味料、ターメリック、塩麴、コリアンダー、こんにゃく粉加工品（粉あめ、こんにゃく粉）、パプリカ、スターアニス、クローブ、カルダモン、クミン、ブラックペッパー、シナモン、ナツメグ、オールスパイス、赤唐辛子、こんぶ粉、ローリエ。★玄米（高知県産）、さば、米酢、ゆず果汁、しょうが、糖類（上白糖、黒糖）、いりごま、天日塩、こめ油、こんにゃく粉加工品（粉あめ、こんにゃく粉）、大葉、こんぶパウダー					

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）

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～



バックごはん

そのままで召し上がれますが、バ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	製前
有機発芽玄米おにぎり	90g×2	435					コジマフーズ。有機玄米（国内産）、食塩（海の精・大島産）	賞味期限開封前
有機発芽玄米おにぎり・わかめ	90g×2	456					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	456					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	456					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	456					コジマフーズ。有機玄米（国内産）、鯉節（九州産）、しょうゆ、食塩（海の精・大島産）	製造日より2年
助っ人飯米・玄米ごはん	160g	264					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	285					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	313					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	323					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（荳醤油）、切干大根・乾椎茸（国産）	1年
発芽玄米ごはん（雑穀入り）	160g	323					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）	
有機小豆入り玄米おこわ	160g	344					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・石川産）、有機小豆（北海道産）、食塩（海の精）	
玄米ピラフ（トマト味）	160g	384					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	

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食品

大豆とひじきの五目煮	100g	355					具だくさんで味わい深い オーサワジャパン。特別栽培大豆・にんじん（国産）、ごぼう・椎茸・ひじき（国産）、こんにゃく（群馬県）、醤油、メープルシュガー、醃酵調味料、昆布粉末、食塩（海の精）、玄米醃酵調味料/こんにゃく用凝固剤（水酸化カルシウム）	2年
切干大根（煮物）	100g	355					オーサワジャパン。切干大根（国産）、特別栽培にんじん（国産）、椎茸（国産）、油揚げ、醃酵調味料、醤油、白胡麻（中南米、アフリカ他）、メープルシュガー、昆布粉末、食塩（海の精）、玄米醃酵調味料	
野菜煮物	100g	384					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）	
豆腐ハンバーグ（和風ソース）	120g	456					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〕	
ベジハンバーグ（デミグラスソース）	110g	536					ひき肉のような食感のベジハンバーグ 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、パナナ（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、ナツメグ/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ーフ、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〕	2年
厚揚げのそぼろあんかけ	150g	435					旨みの染み込んだ厚揚げが美味しい オーサワジャパン。厚揚げ〔大豆（国産）〕、オーサワそのまま使えるベジミート（畑の肉）、特別栽培にんじん（国産）、椎茸（国産）、醤油、醃酵調味料、メープルシュガー、なたね油、馬鈴薯でん粉、おろし生姜〔生姜（国産）〕、食塩（海の精）、酵母エキス	
あずきかぼちゃ	180g	384					塩で小豆とかぼちゃの自然な甘みを引き出した オーサワジャパン。特別栽培小豆・特別栽培かぼちゃ（国産）、食塩（海の精）	
ベジチリコンカン	150g	405					植物性素材でつくったこだわりのチリコンカン オーサワジャパン。金時豆（国産）、ひよこ豆（アメリカ、カナダ、トルコ他）、ローストオニオン〔玉ねぎ（国産）〕、粒状大豆たんぱく〔大豆（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）〕、赤ワイン、なたね油、酵母エキス、有機アガベシロップ、おろしにんにく〔にんにく（国産）〕、食塩（海の精）、香辛料、シーズニング、ばれいしょでん粉〔じゃがいも（国産）〕、オーサワの野菜ブイヨン	

甘いものもあるとホッとしますね

en 有機ぜんざい	180g	279					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
麦芽水飴使用	ひとくち小豆ようかん	1本 (58g)	232				北海道産小豆100%使用 上品な小豆の風味とすっきりとした甘み オーサワジャパン。麦芽水飴（国内製造）、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）	
	ひとくち塩ようかん	1本 (58g)	232				北海道産小豆100%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。麦芽水飴（国内製造）、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）	
	ひとくち芋ようかん	1本 (58g)	232				徳島産鳴門金時100%使用 さつまいもの豊かな風味ととすっきりとした甘み オーサワジャパン。麦芽水飴（国内製造）、さつまいもペースト〔さつまいも（徳島産）〕、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
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

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《日本創健》No.9313 馬油、日焼け止めクリームetc
《地球ながもち屋》No.9371 コロコロソイル、etc.
会員価格：チラシ価格の2%引き（税込）

《ナチュラルライフステーション》No.9341
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。

②回目注文書掲載 ③回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《彩生舎》No.9353 心も体もあたたまる アロマバスシリーズ
会員価格：チラシ価格（税込）の2%引き

③回目注文書掲載 ④回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《ライブコットン》No.9312

- ・PRISTINE Organic Cotton Summer Collection
- ・ECOお掃除カタログ

会員価格：チラシ価格（税込） ただし、「アルカリウォッシュ」は通常会員価格。

④回目注文書掲載 10月①回目配送

○○✱○○○✱○○○✱○○○✱○○○

《山織》No.9367

- ・曲げわっぱ、包丁、しょうのう、国産綿毛布etc

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。

共同購入品 仕様変更などのお知らせ

品名	変更点	変更前	変更後
メーカー中止	生きくらげ（宗安寺きのこ）		
容量変更	北海道のシーフードミックス4種（札幌中一）	200g→170g、ブルー種ぬき（第3世界ショップ）	120g→110g

※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注文書の定番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、ご入用の方はご相談ください。