

11月10日週の週 お届けカレンダー				
	火	水	木	金
提出日	5	6	7	8
配送日	12	13	14	15

# エコポスト

株式会社 金沢オーガニッククラブ TEL:076-294-0320 / FAX:076-248-1662



注文締切時間をご確認ください  
締切:水曜の午後1時(火・水の方)  
金曜の午後1時(木・金の方)  
全て税込み価格です

## こだわりのお肉を食べよう!

動物性たんぱく質には、アミノ酸が豊富に含まれています。筋肉や髪の毛、爪など人間の体を作るために不可欠な成分です。またお肉には種類によって栄養価が異なります。体調に合わせてお肉を選ぶのもいいかもしれませんね。

### 牛肉

鉄や亜鉛が豊富

### 豚肉

ビタミンB群が豊富

### 鶏肉

脂質少なめで低カロリー



やっぱり焼肉!

### 興農ファームの牛肉

2週のみ 凍 翌々

薬剤投与なしで、飼料は国産(主に北海道)。赤身の中に少し脂肪が交雑していて、風味のある美味しいお肉です。

#### 1657 牛ロース焼肉用

きめ細かい肉質と、ほどよい脂のりので人気。あっさり派の方におすすめ。

200g 1,381円⇒ **1,354円 得**



#### 1665 牛サガリ焼肉用

横隔膜の端にある部位。適度に脂が入り、食感がよい。ハラミとして親しまれています。

200g **1,037円**



興農ファームのお肉は、今回から2週だけの企画となります。

### 秋川牧園の豚肉

凍

#### 1318 黒豚カタルース焼肉用

ロースを焼き肉用にスライスしました。

200g **907円**



#### 1326 黒豚バラスライス

黒豚のおいしさが一番楽しめる、濃厚な味わいのバラ。

200g 764円⇒ **749円 得**



### 焼肉のたれ

2週のみ 翌々

澄んだ水と空気の中で育った野菜をたっぷり使った手作りの焼肉のたれです。醤油ベースで脂っこい肉もサッパリと食べられます。



#### 5833 甘口

#### 5834 中辛

吉田ふるさと村 150ml

464円⇒ **455円 得**



コチュジャンが決め手

チーズタッカルビ!

### 秋川牧園の鶏肉

凍

#### 1516 若鶏もも一口カット(バラ凍結)

「切身」よりも小さいサイズ(約15~25g)。便利なチャック付き。

500g **1,268円**



作り方

- コチュジャン・酒・醤油・砂糖を2:2:1:1と、すりおろした生姜とにんにくを合わせてタレを作る。
- 鶏肉とタレをもみ込んで10分ほどおく。
- 切ったじゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・鶏肉をごま油で軽く炒めたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- 具材に火が通ったら、残ったタレを入れて炒め合わせる。
- 仕上げにチーズを入れて完成。

#### 5733 オーサワのコチュジャン

甘辛い唐辛子みそ。まろやかな辛みと甘み、コクがあります。



85g **562円** 3週のみ 翌々

今週の一押し

## 第3世界ショップのチョコレート

翌々 チラシ

### 植物由来のチョコレートが仲間入り!

全粉乳の代わりにオーツ麦粉を使用し、乳製品不使用とは思えないまろやかさを実現しました。

カカオ分55%

#### 有機オーツチョコレート

NEW

##### 6621 オリジナル

ミルクチョコレートに引けを取らない味わいとおいしさ、まろやかさを実現した植物性のチョコレート。

80g 885円⇒ **868円 得**

##### 6622 ヘーゼルクランチ

ヘーゼルナッツとキャラメルがザクザク、ほのかな塩味がアクセントの植物性チョコレート。

第3世界 80g **885円**



### 人気のフェアトレードチョコレート

#### 6613 有機カカオニブチョコレート

NEW

カリッとほろ苦いカカオニブが入ったフェアトレードビターチョコレート。カカオニブのカリカリとした食感が一層引き立ちます。

100g **885円**

#### 6619 有機ウィンターチョコレート

ミルクチョコレートの中にスパイス入りヘーゼルナッツプラリネを閉じ込めた、とろけるように滑らかな口どけの、スパイスの香り広がるアロマティックチョコレート。他では味わえない逸品です。

100g 993円⇒ **974円 得**

#### 6617 有機ミルクチョコレート

人気NO.1のフレーバー。ヘーゼルナッツパウダーを練り込んだ、なめらかな口どけのチョコレート。

100g **842円** その他の商品はチラシをご覧ください



# お知らせ

## ◆興農ファームのお肉について

これまで「2・4週」の企画でしたが、今回から「2週のみ」の企画となります。お買い忘れのないよう、お願い致します。

## 〈今週の終了品〉

◎商品入替 ●季節終了 ◆完全終了(廃番) ★取り扱い休止  
▲先方都合での終了 ×自然災害の影響 ■在庫終了

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ●0651 アロエ美人         | ■6348 マスコパド糖かりんとう        |
| ●0652 ヨーグルトのともだち    | ●6496 アップル&レモンのむこんにゃくゼリー |
| ●0653 ヨーグルトのともレモン   | ●6470 グレープのむこんにゃくゼリー     |
| ■1781 八甲鴨ハンバーグ      | ●6801 チューチュージュース         |
| ■1837 給食のコロッケ       | (りんご&ぶどう)                |
| ▲2703 焼のりぎずのり(愛知県産) |                          |

## 表紙・20P・21P・40P原材料

### ●1235 極☆マルゲリータ

生地【小麦粉(福岡県)、食塩、ドライイースト(フランス)】、トマトソース(イタリア)、モッツァレラチーズ(イタリア)、グラナパダーノ(イタリア)、オリーブオイル(イタリア)、バジル(国産)、セルロース、クエン酸、ビタミンC、(原材料の一部に小麦、乳を含む)

### ●1236 ポロネーゼピッツア

小麦粉(小麦(福岡県産))、ポロネーゼソース(牛肉、たまねぎ、豚肉、その他)、ナチュラルチーズ(モッツァレラ(イタリア製造)、グラナパダーノ)、食塩、パセリ、イースト、(一部に小麦・乳成分・豚肉・牛肉を含む)

### ●1237 モッツァレラとリコッタのバジルソース

小麦粉(小麦(福岡県産))、モッツァレラチーズ(イタリア製造)、バジルペースト、乳等を主要原料とする食品、食塩、バジル、イースト/クエン酸、(一部に小麦・乳成分を含む)

### ●1238 北海道産秋鮭とトマトのピッツア

小麦粉(小麦(福岡県産))、さけほぐし身(さけ(北海道産)、食塩、大豆油)、クラッシュトマト(イタリア製造)、ナチュラルチーズ、たまねぎ(国産)、ブレンドオイル、食塩、ケッパー、バジル、オレガノ、イースト/セルロース、クエン酸、(一部に小麦・乳成分・大豆・さけを含む)

### ●1243 アサリを食べるボンゴレビアンコ

めん(小麦粉(小麦(福岡県産))、小麦全粒粉、食塩、乾燥卵白)、ポイルあさり(あさり(中国産))、あさりスープベース(あさり、日本酒、昆布、その他)、グリーンアスパラガス、ブレンドオイル、オリーブオイル、ブラックオリーブ、みじん切りんにく、小麦粉、食塩、唐辛子、イタリアンパセリ、(一部に小麦・卵を含む)

### ●1245 ピザ屋が作ったパスタマルゲリータ

めん(小麦粉(小麦(福岡県産))、小麦全粒粉、食塩、乾燥卵白)、あらごしトマト(イタリア製造)、ブロード(ソテーオニオン、鶏ガラ、牛肉、その他)、モッツァレラチーズ(イタリア製造)、ブレンドオイル、グラナパダーノチーズ、みじん切りんにく、小麦粉、食塩、バジル(国産)、きび糖、(一部に小麦・乳成分・卵・大豆・鶏肉・牛肉を含む)

### ●1552 レバー入りミートボール

鶏肉(国産)、鶏肝(鶏肝臓、心臓)(国産)、玉ねぎ(国産)、パン粉、鶏卵、醤油、砂糖、食塩、生ペースト、清酒、山芋パウダー、揚げ油(なたね油)

### ●3715 オーサワのキムチの素

りんご(国産)、麦芽水飴、甘酒、にんじん(国産)、

唐辛子(韓国)、たまねぎ・長ねぎ(国産)、食塩(天塩)、にんにく(国産)、昆布粉末、デーツ(アメリカ)、しいたけ粉末[しいたけ(国産)]、米粉[米(国産)]、味噌、生姜(国産)

### ●3902 甘しぼり

大根、米ぬか、粗糖、食塩

### ●5733 オーサワのコチュジャン

麦芽水飴、味噌、有機甘酒、唐辛子(韓国)、りんご酢

### ●6125 ゆずの粹

ゆず(高知県)、食塩(海の精)

### ●6382 蓮根生姜飴(ハードタイプ)

もち米(九州産)、さつまいもでん粉(鹿児島産)、れんこん粉末(山口産)、生姜粉末(鹿児島産)、麦芽(カナダ産)

### ●6587 免疫飴(プロポリス配合)

もち米飴(国内産)、姫マツタケ(沖縄産)、プロポリス(ブラジル産)

### ●6613 有機カカオニブチョコレート

有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バターオイル(乳成分を含む)、有機カカオニブ、有機バニラ

### ●6614 有機ビターチョコレート

有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ、(一部に乳製品を含む)

### ●6615 有機ヘーゼルナッツチョコレート

有機ヘーゼルナッツ、有機全脂粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機バニラ

### ●6616 有機ホワイトチョコレート

有機粗糖、有機ココアバター、有機全粉乳、有機脱脂粉乳、有機バニラ

### ●6617 有機ミルクチョコレート

有機全粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機ヘーゼルナッツ粉、有機バニラ

### ●6618 有機ソルト&キャラメルチョコレート

有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機キャラメル(有機粗糖、有機全粒粉、有機バター、有機コーンシロップ)、有機黒糖、食塩、有機バニラ

### ●6619 有機ウインターチョコレート

有機粗糖、有機ココアバター、有機ヘーゼルナッツ粉、有機全粉乳、有機カカオマス、有機黒糖、有機シナモン、有機コリアンダー、有機バニラ

### ●6620 有機カカオ71%チョコレート

有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機

黒糖、有機バニラ、(一部に乳成分を含む)

### ●6621 有機オーツチョコレート オリジナル

有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機オーツ麦粉、有機バニラ、(一部に乳成分を含む)

### ●6622 有機オーツチョコレート ヘーゼルクランチ

有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機ヘーゼルナッツ、有機オーツ麦粉、有機キャラメル、有機粗糖、食塩、有機バニラ、(一部に乳成分を含む)

### ●6728 6729 有機ミックスナッツ

有機アーモンド・くるみ(アメリカ産)、有機カシューナッツ(インド産)

### ●6790 ローストカシューナッツ

カシューナッツ(インド)

### ●7411 ベジ坦坦鍋つゆ

昆布だし[昆布(国産)]、ねり胡麻[胡麻(中南米、アフリカ他)]、醤油、ラー油、食塩(海の精)、有機アガベシロップ、酵母エキス、おろしんにく[にんにく(青森県)]、オーサワの中華だし、胡麻油、醃酵調味料、清酒、馬鈴薯でん粉、白菜エキス、オーサワの豆板醤、おろし生姜[生姜(国産)]、赤唐辛子(中国)、山椒(中国、国産)、こしょう(マレーシア、インドネシア他)

### ●7412 ベジごま豆乳鍋つゆ

豆乳[大豆(国産)]、昆布だし[昆布(北海道)]、ねり胡麻・すり胡麻[胡麻(中南米、アフリカ他)]、メープルシュガー、食塩(海の精)、醃酵調味料、醤油、オーサワの中華だし、酵母エキス、馬鈴薯でん粉、白菜エキス、味噌

### ●7520 オーガニック粒マスタード

有機醸造酢(りんご酢)、有機マスタード(カナダ)、食塩

### ●7563 徳島産よもぎ茶

よもぎ(徳島県)

### ●7796 オーサワブラックココア

有機ココアパウダー(オランダ産)

## なんでも伝言板

会員からの質問や感想、要望などを掲載しています。ご意見をどんどんお寄せください。

### ■登喜和の納豆

粘りもコクもありますが、納豆特有の臭みが少ないと思いました。豆が柔らかすぎず、固すぎずで食べ応えもあります。タレも辛子もとてもおいしかったです。

(金沢市 Tさん)



## エコポストの表記について



新製品。その週だけに表示されます。



今週/今月の特価品です。



生麺です(無印は乾麺)。

1週のみ

1週のみ企画品です。

2週のみ

2週のみ企画品です。

3週のみ

3週のみ企画品です。

4週のみ

4週のみ企画品です。

1・3週

隔週の企画品です。

2・4週

隔週の企画品です。

週のマークがないものは毎週企画品です。



野菜・果物で地元石川県内で生産されたものです。



冷蔵 冷凍 保存方法(無印は常温です)。



↑ ↓ 価格が変更になりました。



製品番号・生産地・価格・規格が変更になりました。



翌々週 翌々週に配送されます。



レシピ レシピが紹介されています。



今回のみ! 今回のみの企画商品です。



## 「部屋干し用洗剤」が部屋干し臭を防ぐのはLASの毒性のゆえ

抗菌と消臭、加えて部屋干しができることを強調した洗濯用洗剤が次々に発売されています。洗濯物を部屋干しすると臭うのは、それに付着している細菌が皮脂などに含まれる成分を分解するからです。そこで洗濯中に細菌を除去してしまっただけで洗濯物に残らないようにする抗菌・消臭洗剤が売り出され、「部屋干しでも嫌な臭いがしない」などと宣伝されているのです。

P&Gの「アリエール 超抗菌プレミアム部屋干し」、ライオンの「ナノックスワン ニオイ専用」、花王の「アタックゼロ部屋干し」の場合、成分に「抗菌剤」あるいは「殺菌剤」といった文字は見当たりません。にもかかわらずネーミングを「超抗菌プレミアム」とし、抗菌や消臭をうたっているのはどうしてなのでしょう。実はそのカギは成分中の合成界面活性剤「直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩」、すなわち直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム=LASにあると考えられます。

### LASは超危険物質

LASは急性毒性が強く、ラットに体重1kgあたり0.404gを経口投与したところ、半数が死亡したという実験データがあります。(厚生労働省環境衛生局食品化学課編『洗剤の毒性とその評価』日本食品衛生協会発行より) ちなみに、体重50kgの人間に単独換算すると20.2gという少量です。

また1970年代前半には、三重大学の三上美樹教授(当時)が動物実験によってLASに催奇形性(胎仔に障害を起こす毒性)が認められたというデータを公表し、LASの使用の是非をめぐって社会的な問題となりました。そのため京都大学、広島大学、名古屋大学、三重大学による催奇形性に関する合同実験が実施されて、「LASに催奇形性はない」という結論にいたりましたが、今でもその疑いは完全には払拭されていない状況です。

### 川や湖に汚染を引き起こす

LASには細菌に対して増殖を抑制する作用が強いという特徴があります。0.005~0.01%という低濃度で身近な細菌であるブドウ球菌や枯草菌、さらにミクロコッカス菌やサルチナ菌の発育を抑制することが

わかっています(三上美樹著『図説洗剤のすべて』合同出版刊より)。ちなみに石けん(脂肪酸ナトリウム)の場合、それらの細菌の発育を抑制するためにはその10倍の濃度が必要です。また、LASは大腸菌に対しては0.0025%、サルモネラ菌に対しては0.00125%という、さらに低い濃度で運動を抑制することがわかっています。つまりLASには細菌の発育や運動を抑制する強い作用、すなわち抗菌作用があるということなのです。そのため特に抗菌剤を配合しなくても衣類に付着している細菌を殺したり、増殖を抑えることができると考えられるのです。

しかし前述のようにLASは毒性が強いため洗濯後にそれが衣類に微量残っていた場合、皮膚に対する悪影響、すなわち炎症やアレルギーを起こさないの心配されるのです。またLASは石けんやほかの合成界面活性剤に比べると分解されにくく、河川や湖沼に流れ込んだ場合、汚染を引き起こすという問題もあります。特に魚への影響が大きく、その生息数を減らす可能性があります。また、動物・植物プランクトンにも悪影響をおよぼすと考えられます。

### POERやAEにも要注意

もう一つの合成界面活性剤であるポリオキシエチレンアルキルエーテル(POERまたはAE)はLASほどではありませんが、細菌に対する発育阻止作用があるためLASとともに衣類に付着した細菌の増殖を抑えていると考えられます。POERは魚に対する毒性が強く、河川に流れ込んだ場合、魚を減らすことが懸念されます。

「ナノックスワン ニオイ専用」にもLASとPOERが配合されているので、同様な抗菌作用があると考えられ、抗菌や消臭をうたっているのです。アルキルエーテル硫酸エステル塩(AES)は台所用洗剤にも配合されている合成界面活性剤ですが、皮膚刺激性があるため衣類に残留すると皮膚への悪影響が心配されます。一方「アタックゼロ 部屋干し」にはLASは配合されていません。「抗菌剤」を配合することによって細菌の増殖を抑えています。しかし具体的に何なのか表示されておらず、皮膚への影響も不明です。なお「高級アルコール系(非イオン)」とはPOERのこと、「高級アルコール系(陰イオン)」とはAESまたはアルキル硫酸エステルナトリウム(AS)のことで、ASは歯磨き剤にも配合されています。LASは急性毒性が強く、催奇形性の疑いも完全には払拭されていないので、それが配合された製品は避けたほうがよいでしょう。

(文:渡辺雄二 科学ジャーナリスト、  
『週刊金曜日』2024.10.18号より抜粋)

# 野菜

**有** 有機JAS…2年以上農薬・化学肥料不使用の畑で栽培されたもので、第三者機関による認証を受けたもの。

**無** 農薬・化学肥料不使用…JASの認証は受けていないが、栽培期間中、農薬・化学肥料不使用で栽培されたもの。(自然農法含む)

**特** 特別栽培…農薬・化学肥料の使用量が規定の5割以下に制限されたもの。

**低** 低農薬…農薬・化学肥料の使用頻度を極力抑えた低農薬で栽培されたもの。

**地** 地元 石川県産

## 0012 奥野さんの野菜セット

**無** 奥野さんの夏野菜のセットです。おまかせ4~5種類入ります。



おまかせ4~5種  
**1,480円**

白山市 エコファーム奥野

**地**

## 0014 屋後さん野菜セット

**無** 安心・安全を追求し農法も少しずつ変え、今は植物性の材料のみの肥料にしています。納得がいく野菜以外は出荷しないと、強い信念をお持ちの屋後さん。そんな野菜をぜひ食べてください。



約5種 **1,500円**

羽咋市 屋後

**地**

## 0023 北海道男爵

**無** でんぷん量が約15%と多くてホクホク感があります。



約500g **400円**  
さらだぼーる

## 0030 神子原さつまいも (紅はるか)

**無** 品種は紅はるかです。土付きのさつまいもになります。



約500g **389円**

羽咋市 屋後浩幸

**地**

## 0036 福来園のシルクスイート

**無** なめらかな食感です。シルクという名前の通り、舌のうえをすると滑らかな独特の食感を楽しめます。



500g **356円**

野々市市 福来園

**地**

## 0037 鹿児島紅はるか

**無** 強めの甘さにもかかわらず後口はすっきりとした感じの上品な甘さを感じさせてくれます。果肉の色は黄白色で、加熱するとしっとりします。



500g **339円**

鹿児島県 かごしま有機農産組合

## 0038 高知さつまいも (安納芋)

**無** 土付。時間をかけてゆっくり加熱すると甘さがより引き立ちます。



500g **483円**

高知県 岩上

**新**

## 0043 奈良きくいも

**無** 味と香りにはクセが少なく、食べるとほのかな甘みがあります。生でも食べることができ、酢漬けや醤油漬けなどもおすすめ。300g



**363円**

奈良県 農民連

## 0047 鳥越人参(土付)

**無** 人参にはビタミンAやカロチンがたっぷり。人参ジュース、生食でサラダなどにも。



約400g **369円**

白山市 エコファーム奥野

**地**



## 新潟にんじん

**無** カロチンは皮の近くに含まれていますので、料理するときにはできるだけ薄く皮をむきましょう。北海道産になる可能性があります。



0050 **400g 318円**

0051 **800g 575円**

新潟県 飯塚農場

## 北海道玉ねぎ

**無** 栄養素の吸収を助ける成分が多いので、他の食材と合わせて食べるとよいです。



0057 **約400g 292円**

0058 **約600g 405円**

0059 **約1kg 637円**

北海道 つちから農場

## 0064 福来園の里芋

**無** 煮物の定番野菜。独特の粘りがあってやわらかい芋です。



450g **403円**

野々市市 福来園

**地**

## 0066 高知里芋

**無** 農薬不使用。里芋ご飯、煮物などに。



約400g **405円**

高知県 島岡・若水会

## 0065 愛知里芋

**無** 加熱で独特の粘りとホクホク感が生まれます。煮物や汁の具などが中心です。



約400g **314円**

愛知県 天野グループ

## 0068 青森長いもカット

**無** 色が白くアクが少ない上、シャキッとした歯触りが特徴です。



約350g **535円**

青森県

## 0070 茨城れんこんカット

**無** 糸を引くおいしい蓮根。茨城県産になります。



約350g **721円**

茨城県 小嶋

## 0073 北海道ごぼう

**無** 栄養と旨味は皮に近いほど高いので、皮はむかず、水にも長く浸さずに使しましょう。



約230g **467円**

北海道 和田

## 0083 愛知小カブ

**低** 殺虫剤:0~1割。キメが細かく、漬けても煮ても美味しいです。



3個 **264円**

愛知県 天野グループ

## 0169 奈良サラダミックス

**無** 農業化学肥料不使用のサラダミックスです。



120g **417円**

奈良県 農民連

## 0177 愛知ベビーリーフミックスカップ

**低** 必要に応じて特裁レベルの農薬・化学肥料を使用する可能性があります。



約30g **216円**

愛知県 安田商店

## 0178 愛知ベビーリーフミックス袋

**低** 必要に応じて特裁レベルの農薬・化学肥料を使用する可能性があります。



約45g **281円**

愛知県 安田商店

## 0181 有機奈良水菜

**有** サラダにもおすすめ。癖がなく食べやすい野菜です。



100g **284円**

奈良県 農民連

## 0182 有機奈良ルッコラ

**有** 有機JAS。生のままサラダにしたりピザなどのトッピングにも使われています。炒め物にも。



50g **227円**

奈良県 農民連

## 0183 奈良有機しろな

**有** 有機JAS。アブラナ科の結球しない白菜の仲間。β-カロテンが多く含まれています。おひたしや煮びたしなどにどうぞ。



200g **292円**

奈良県 農民連

## 0188 愛知サンチュ

**無** 焼肉を包んで食べるので包み菜とも呼ばれています。



10枚 **256円**

愛知県 小久保農園

## 0189 有機奈良ほうれん草

**有** 有機JAS。βカロテンやビタミンCなど、栄養たっぷり。



150g **384円**

奈良県 農民連

## 0191 愛知ほうれん草

**無** とても栄養価が高く、緑黄色野菜の代表です。とくにカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。



1束(約180g) **259円**

愛知県 天野グループ

静岡県産になる可能性あり



# 野菜

## 0193 有機奈良小松菜

**有** 有機JASの小松菜です。



150g **266円**

奈良県 農民連

## 0202 静岡小松菜

**無** シャキシャキの食感。栄養価もとても高く、特にカルシウムが豊富です。



愛知県産になる可能性あり

200g **259円**

静岡県 石田

## 0209 愛知チンゲン菜

**無** 中華料理や、クリーム煮などの洋風料理にも使われます。淡白でくせがありません。

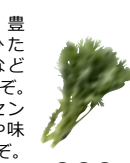


2株(1袋) **314円**

愛知県 大橋

## 0213 有機奈良春菊

**無** 香りが豊か!おひたしや天ぷらなどにどうぞ。料理のアクセントにサラダや味噌汁にもどうぞ。



100g **309円**

奈良県 山口農園ほか

## 0224 兵庫にんにく

**無** 農薬や化学肥料を使わず自然の力を生かして栽培。パスタ料理や、素揚げにして食べるのもおすすめです。



1玉 **382円**

兵庫県 ナカバヤシ

## 0225 高知有機にんにく

**有** 平戸ニンニク 大粒で香りも強いので、火を通すと甘みが増します。



約40g **251円**

高知県 大地と自然の恵み

## 0243 愛知大葉(青じそ)

**低** 減農薬。刺身のつま、天ぷらなどに。



10枚 **127円**

愛知県豊橋市 ナカジマ

## 0244 高知ニラ

**有** カロテン、ビタミンB群、などを豊富に含む緑黄色野菜。カゼの予防などに効果があるといわれています。



100g **297円**

高知県 田村

## 0251 愛知ピーマン

**特** 5割減の特裁レベル。肉厚のハウス栽培ピーマン。



約130g **280円**

愛知県 ヘルスハートファーム他

## 0254 高知韓国唐辛子(乾燥)

**無** 辛さは普通のトウガラシよりマイルドで、甘い香りがします。かなり大きいです。



8g **591円**

高知県 KAYA FARM

## 0270 特裁岡山なす(千両)

**特** 淡泊な味わいで加熱するとやわらかくなり、組み合わせた食材のうまみをよく吸収する。



2本 **314円**

岡山県 備南農産

## 0271 高知ナス

**低** 品種はおりよとと竜馬です。天敵栽培を用いた減農薬栽培です。

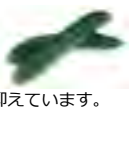


3本 **359円**

高知県 堀川

## 0277 愛知きゅうり

**低** 特裁レベルのきゅうりです。農薬、化学肥料半分に抑えています。



2本 **289円**

愛知県 あっぱれ天恵他

## 0282 福来園の葉ねぎ

**無** カロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウムなどのミネラル豊富。



170g **230円**

野々市市 福来園 **地**

## 0286 愛知ネギ

**無** 白い所も青い所も食べられる品種です



約200g **213円**

愛知県 天野グループ **新**

## 0292 高知生姜

**無** そうめんの薬味や生姜焼きなどに。



約80g **256円**

高知県 明神

## 0298 蓮華タケノコの水煮

**無** とれたての風味をそのまま残したものを、水煮にし真空パックにしました。



500g **698円**

金沢市 山下農園 **地**

## 0300 愛知生しいたけ

**無** 無薬剤。無薬剤、菌床栽培。4~7個入りです。



100g **297円**

豊橋市 河合

## 0301 寺井生キクラゲ

**無** 安全な資材で作る自社菌床で栽培。ぶるんとした舌触り、コリコリの歯ごたえ。鉄分はレバーの3倍、カルシウムは牛乳の2倍と栄養が豊富。冷凍保存も可能です。



70g **261円**

寺井 佐の川園 **地**

## 寺井生シイタケ

**無** 追跡可能な天然資材でつくる自家製の菌床で、モーツァルトの調べを聴かせて栽培しています。



0302 小粒 140g **308円**

0303 大粒 200g **447円**

寺井 佐の川園 **地**

## 寺井舞茸

**無** サルノコシカケ科。成分βグルカンには癌の抑制作用を持つ。



0304 100g **194円**

0305 1株(500g以上) **1,233円**

寺井 佐の川園 **地**

## 0306 カットしめじ

**無** シャキシャキした歯応え。小さめサイズのカットぶなしめじです。



90g **229円**

長野ミスズライフ

## 0307 長野エリンギ

**無** 培養基にオガコやコナカ等を用い、使用する水は北アルプスの地下水で栽培しました。



100g **308円**

さらだぼーる

## 0308 えのき茸

**無** 美味しいえのき茸です。最もスタンダードな、どんな料理にも合う万能選手。



100g **171円**

長野ミスズライフ

## 0309 奈良あらげきくらげ

**無** 食物繊維とビタミンDが多い品種です。食物繊維では、不溶性食物繊維が多いのが特徴です。



50g **259円**

奈良県 車谷

## 0310 奈良おおしめじ

**無** 大ぶりのしめじ。味、香りともに濃厚、歯ごたえがあります。炒めもの、鍋物、汁物などどんな料理にも。

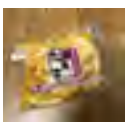


200g **286円**

奈良県 中辻

## 0311 奈良生なめこ

**無** 香り・食味ともにきのこらしさを感じます。一つ一つ手作業で収穫。おろし和えや汁物などにどうぞ。

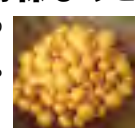


100g **201円**

奈良県 上津川きのご組合

## 0315 長野株なめこ

**無** 一株のなめこ。なめこ汁や和え物に。



1株 **298円**

さらだぼーる

## 0316 黄金たもぎ茸

**無** 無薬剤。レモン色の美しいカサが特徴で、「だしのもと」の出るキノコとして知られています。栄養が豊富で、抗酸化物質を多く含有しています。



80g **332円**

愛知県 ナガタ農園

## 0317 奈良ぎんなん

**無** 炊き込みご飯や茶わん蒸し、揚げ銀杏など食べて”秋の匂”を味わってください。



奈良県 南 100g **238円**

## 0319 すりおろしにんにく

**無添加(ピン)**

島根県 奥出雲吉田町産生にんにく使用。【原材料】にんにく(島根産)、米酢、食塩(シママース)



60g **583円**

吉田ふるさと村

## 0326 愛媛切干大根

**有** 有機製法。冬大根を削ってつくった有機栽培大根の切干大根です。



無茶々園 40g **260円**

# 果物

## 果物

果物は、生育状況により遅配となる場合があります。

### 0350 FTエクアドルバナナ

**有** フェアトレード。品種「パレリー種」。雑草は手で狩り、除草剤は使っていません。有機肥料、堆肥、液肥使用。



エクアドル  
プリエート農園

約500g **532円**  
00005 **定期 519円**

### 0352 冷凍カットマンゴー

**無** 糖度15度以上のマンゴーをベトナム現地で加工。ポストハーベスト農薬の心配はありません。着実から収穫までは、紙袋で覆って栽培するため農薬不使用。



**冷凍** 500g **648円**  
オーシャン貿易

### 0358 冷凍有機ブルーベリー

**有** カナダの大自然の中で有機栽培されたブルーベリーです。野生種のため、粒が小さく、濃厚な色合いのブルーベリーを旬の時期に収穫し、自然の風味を損なうことなく、そのまま冷凍しました。

【原材料】有機ブルーベリー（カナダ産）



ムソー **冷凍**

1kg **3,799円**

### 0359 OGブルーベリー

**有** カナダの大自然の中で有機栽培されたブルーベリーです。野生種のため、粒が小さく、濃厚な色合いのブルーベリーを旬の時期に収穫し、自然の風味を損なうことなく、そのまま冷凍しました。

【原材料】有機ブルーベリー（カナダ産）



ムソー **冷凍**

150g **616円**



### 0360 冷凍有機いちご

**有** 有機JASトルコ産ストロベリー。カマロツサ種でも鮮やかな色合いとなっており、糖度が高く香りの強い商品となっております。ヨーグルトやアイスクリームのトッピング、フルーツジュースやシェイク、ジャム作りなど幅広くご利用いただけます。

【原材料】有機ストロベリー（トルコ）



ムソー **冷凍**

1kg **2,219円**

### 0371 OGストロベリー

**有** 有機JAS。鮮やかな色合いで、香りも高く甘味があります。



**冷凍**

ムソー 200g **518円**

### 0372 OGラズベリー

**有** 有機JAS。上品で鮮やかな色合い、コクと深みのある味が特長。



**冷凍**

ムソー 150g **745円**

### 0373 OGミックスベリー

**有** 色鮮やかで香り・甘みの強いベリー3種をミックスにしました。



**冷凍**

ムソー 200g **713円**



### 0374 佐藤さんのリンゴ

**低** 減農薬。慣行栽培の半分以下の使用に抑え、公的機関で残留農薬ゼロの証明を得ています。品種は、シナノリップ、つがる、シナノスイート、王林、ふじに変わっていきます。

680g前後（2〜3個）  
**510円**

長野県 佐藤武士・和子



### 0381 和歌山紀の川柿

**無** 種が無い、早生品種の柿。樹上で完熟し十分に甘みがあるのを待って収穫。その後、脱洗庫で二酸化炭素で脱渋をしたもの。紀ノ川柿は栽培に手間がかかる為出荷量がすくなく一般的にあまり流通していません。

和歌山県 ばんじろう村  
2個 **553円**



### 0384 有機愛媛レモン

**有** 有機JAS。サクサクとした食感に渋味と甘味の絶妙なバランスはかんきつファンには見逃せない味です。

**新**



愛媛県 星光農園

約350g **382円**

### 熊本早生みかん

**低** ポストハーベストの心配なし！熊本県三角市で吉田優さんが土壌消毒剤・除草剤は使用せず、低農薬で育てています。出荷のはじめ頃は濃い緑色です。

0386 500g **257円**

0387 1kg **494円**

熊本県 水の子



### 0389 奈良明日香みかん

**低** 皮が厚く、味が濃く、甘味と酸味のバランスがとれた「昔懐かしいみかんの味」として親しまれているみかんです。

奈良県明日香村 松原

約700g **597円**

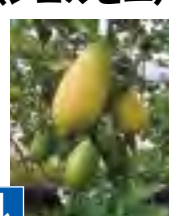


### 0413 高知産ライムレモン（シェルピニ）

**無** 種なしで香りの強いヒマラヤ原産のレモンです。一般的なレモンより長い形状で、香りが強く全く種子がありません。40年ほど前、ヒマラヤを訪れた生産者の明石さんが、現地の人から譲ってもらった苗を年々増やし、今は路地に300本、ハウスに60本になりました。是非お試しください。

高知県 ともだちの木

1個 **483円** ↓





# よつ葉の乳製品・たまご

牛乳の安全性は第一に飼料です。農薬を使わない牧草などの自給可能な帯広一帯の20酪農家の原乳特定です。

**0491 ノンホモジナイズド製法 放牧生産者指定 よつ葉牛乳**

低温殺菌牛乳で、乳質の均質化工程のホモジナイズをしない牛乳。生に近い自然乳。ノンポストハーベスト、非遺伝子組み換え飼料。農場内放し飼ひ。

**賞味期限が到着日を含め、3日が4日になります。**

北陸3県で 当会だけ!

冷蔵 1ℓ **340円**  
00001 定期購入 1ℓ **333円**

**0492 よつ葉特選低脂肪牛乳**

高品質な生乳のみを使用し、脂肪分をおさえました。生乳本来のおいしさを生かした、すっきりとした味わいです。高温殺菌乳。

冷蔵 1ℓ **286円**  
00002 定期購入 1ℓ **280円**



**0493 よつ葉カフェオレ**

生乳は北海道十勝産、コーヒーはブラジル産、砂糖・乳製品は北海道産を100%使用。香料・着色料は一切使用していません。コーヒーは、レインフォレスト・アライアンス認証農園産を使用。

【原材料】生乳(60%以上)、砂糖、乳製品、コーヒー

冷蔵 500ml **165円**

**0505 生クリーム 冷蔵**

乳脂肪47%。北海道十勝産の新鮮な良質の生乳から作った純粋なクリーム。※賞味期限が到着日を含め4日になる可能性があります。

【原材料】生乳100%

200ml **441円**  
00009 定期 200ml **431円**

**0494 バターミルクヨーグルト**

デザート感覚で楽しめるところ〜新食感なヨーグルト。ちよつとしたごほうびにも。

【原材料】脱脂濃縮乳(北海道製造)、濃縮バターミルク(北海道製造)、クリーム(北海道製造)、砂糖

冷蔵 100g **129円**

**0501 加糖よつ葉のむヨーグルトプレーン**

香料は使用しておりません。乳原料は100%北海道産。濃厚なミルク感を感じてもらえるよう、とろとした食感や無脂肪固形分・乳脂肪分にもこだわりました。

【原材料】脱脂濃縮乳、砂糖(甜菜糖)、クリーム(生乳)

冷蔵 250g **195円**

**0502 よつ葉プレーンヨーグルト**

ノンホモバス乳と同じ、29件のNon-GMO飼料の酪農家原乳特定です。脱脂粉乳などの混ぜ物を使わず、100%生乳から作られたマイルドで濃厚な味のプレーンヨーグルト。

400g **298円** **得**  
00007 定期 400g **292円** **得**

**0503 よつ葉のヨーグルト 冷蔵**

乳製品だけでなく、砂糖(ビート糖)も北海道産にこだわりました。乳本来の風味を味わっていただくため、香料・安定剤は一切使用しておりません。生きて腸まで届くプロバイオティックビフィス菌Bb-12入り。

90g×3 **252円** **得**  
00008 定期 90g×3 **246円** **得**

**0520 とろっとなめらかヨーグルト**

生乳100%。生きて腸まで届く植物性乳酸菌HOKKAIDO株を使用。発酵させたあとになめらかなるまで攪拌する「前発酵製法」を採用。シリアルにはこちらのヨーグルトがおおすすめです。

【原材料】生乳

400g **300円**

**0506 ゴーダチーズ**

北海道十勝地方の新鮮な生乳のみを原料に長期熟成を経て、一つひとつ丹念に作り上げました。まろやかな風味が特徴です。

【原材料】生乳、食塩、酵素(卵由来)

冷蔵 200g **592円**

**0507 十勝100スライスチェダーチーズ**

北海道十勝産のチェダーチーズを使いやすくスライスしました。加熱するとトロ〜りとろけて、風味もくっとおツブします。

冷蔵 4枚(100g) **428円** **得**

**0508 チェダーチーズ**

チェダーチーズはナッツのような風味とほのかな酸味が特長です。グラタン、シチューなどのお料理に、またそのままおつまみにと幅広くご利用いただけます。

冷蔵 200g **577円**

**0510 クリームチーズ**

酸味を抑え、きめが細かく、口あたりがなめらかな非熱成タイプのチーズです。クラッカーにぬっておつまみに。お菓子作りに。

冷蔵 200g **478円**

**0511 シュレットチーズ**

チェダー・モッツアレラチーズを使いやすくシュレット。ピザやトーストに。

※ジッパー付きではありません。

冷蔵 250g **654円** **得**

**0512 カマンベールチーズ**

専用ラインでの手作り品。室温でしばらくおいてお召し上がりください。日が経つほど味に深みが出ます。

冷蔵 90g **480円**

**0518 大人のカマンベール&ブルー**

まろやかなカマンベールに青かびのコクと香り。

【原材料】チーズカード、食塩

冷蔵 90g **455円**

**0521 チーズペーストカマンベール入り**

きめ細かく滑らかなペースト状で、カマンベールチーズの風味たっぷりです。

【原材料】ナチュラルチーズ、バター、脱脂粉乳、乳化剤

冷蔵 100g **295円**

**0519 スキムミルク**

牛乳本来の性質とほとんど同じです。長期保存も可。脱脂粉乳です。

常温 150g **291円**



**0514 有塩バター**

よつ葉生クリーム・食塩を原料にした無添加のブロにも人気のバター。

冷蔵 150g **353円**

**0515 無塩バター**

お菓子づくりやお料理の風味づけ、調理の用途に合わせてご利用いただける食塩不使用バター。

冷蔵 150g **388円**

**0516 パンに美味しい発酵バター**

発酵バターをホイップし、従来のものよりも柔らかく、口溶け良く仕上げました。ミルクの優しい風味に加え、発酵バター特有の爽やかな後味が特徴。

【原材料】生乳、食塩

100g **364円**

**0517 パンに美味しいよつ葉バター**

バターをホイップし、従来のバターよりも柔らかく、口溶け良く仕上げました。口溶けが良く、程よい塩味とミルクの優しい風味が、パンの味をいっそう引き立てます。

【原材料】生乳、食塩

100g **315円**

**たまご**

**平飼いの精卵**

自己配合飼料(国産原料80%)を使用し、衛生管理された水を与え、平飼いの鶏の健康と、有精卵の品質・美味しさを追求した卵。鶏舎内では定期的に散霧をおこない、湿度・温度の調整と、マイナスイオンの発生により、鶏のストレスを抑え、快適に過ごせるようにしています。

0701 12玉 **680円** **定期** 00003 12玉 **666円**  
地主共和会 0702 6玉 **350円** 00004 6玉 **342円**

**0703 うずらの卵**

日本在来種の鶏を自家配合の飼料(発酵菌プラス)にて、より健康に無薬剤飼育されたうずらの卵です。

14~15個(190g) **400円**  
さらだぼーる(田原市・河合章軒)

# お米・お餅・今月のわっぱん

## お米

### 高知・高生連 **新米**

- 0884 (低)玄米コシヒカリ 5kg **3,258円**
- 0885 (低)七分コシヒカリ 5kg **3,404円**
- 0886 (低)白米コシヒカリ 5kg **3,404円**

約30世帯の米農家が手塩にかけてはぐくんだコシヒカリです。

武市さんのお米は、田植え後に除草剤を1回使用した低農薬のお米になります。一般的な慣行栽培基準では18～20回、特別栽培基準では9～10回となっています。

「稲づくりは土作りから」と考え、有機微生物を含んだ堆肥を散布し、土作りに励んでいます。

低農薬米栽培の武市竜人さん▶



### 山下農園のお米 **新米**

- 0892 徐1)玄米山のコシヒカリ
  - 0893 徐1)白米山のコシヒカリ
- 各5kg **2,800円**

山下農園の山下博さんは、県内で最初にアイガモ農法を導入したパイオニアです。金沢市内川地区蓮花町で、なだらかな山手丘陵地帯の水のきれいな田んぼにアイガモを放し飼いにし、農薬は使わず、米糠を発酵させた自家製のボカシ肥料でお米を栽培しています。

山下農園では、田植時除草剤1回。その他一切の農薬・化学肥料は使用していない、限りなく無農薬に近い逸品米です。

金沢市蓮花町



### エコファーム奥野 **新米**

- 0895 (無)玄米コシヒカリ 5kg **4,850円**
- 0896 (無)玄米コシヒカリ 10kg **9,680円**
- 0898 (無)五分米コシヒカリ 5kg **4,850円**
- 0899 (無)五分米コシヒカリ 10kg **9,680円**
- 0901 (無)白米コシヒカリ 5kg **4,850円**
- 0902 (無)白米コシヒカリ 10kg **9,680円**
- 0903 (無)玄米イセヒカリ 5kg **4,850円**
- 0904 (無)五分米イセヒカリ 5kg **4,850円**
- 0905 (無)白米イセヒカリ 5kg **4,850円**

(注)五分米と白米は、玄米5kgのお米を精米したものです。

エコファーム奥野(白山市若原)



### たかはし農園 **新米**

- 0923 (無)玄米コシヒカリ 5kg **3,392円**
- 0924 (無)白米コシヒカリ 5kg **3,856円**
- 0925 玄 高橋さんのモチ米 3kg **2,376円**
- 0926 白 高橋さんのモチ米 3kg **2,689円**

農薬・化学肥料不使用のものを提供していただいています。甘みが強く、ふっくらもちもち。玄米を精米しながら食べると、新米の味わいが年中続く美味しいお米です。

たかはし農園(能美市)



### 0871 福来園の玄米コシヒカリ

農薬・化学肥料不使用、有機肥料で育てました。玄米のみの出荷になります。

**新米**



野々市市 福来園

5kg **3,918円**



## 11月のわっぱん

### 1171 秋の味覚パンセット

おいもデニッシュ、マロンパン、りんごジャムパンの秋の味覚がぎゅー詰まった菓子パンのセットです。  
【原材料】小麦粉(ゆめあかり、ゆめちから)、粗糖、りんご、さつまいも、マロンクリーム(栗・砂糖)、バター、卵、牛乳、マロンビュール



3種×1個 **529円**

### 1172 ゆめ全粒食パン

自社農場で農薬を使わず育てた「ゆめあかり」と小麦ふすまを使用して、全粒食パンを作りました。一晚時間をかけてゆっくり発酵させることで熟成した味わいともっちり感を出しています。  
【原材料】小麦粉、小麦ふすま、粗糖、菜種サラダ油、イースト、岩塩



約390g **767円**

### 1173 木の実パン

オーガニックのクランベリーとレーズンの爽やかな甘味と、カシューナッツのカリカリとした香ばしい食感が美味しいパンです。  
【原材料】小麦粉、ドライクランベリー、カシューナッツ、レーズン、粗糖、菜種サラダ油、ライ麦、全粒粉、イースト、岩塩、ラム酒



2個 **421円**

### 1174 知多の米粉入りコッペパン

わっぱんの自社農場で育てたお米を配合。小麦粉をパンが膨らむぎりぎりの量まで減らし、米粉特有のもっちり感、しっとり感を味わえるようにしました。  
【原材料】小麦粉、米粉、パウダーライス(米粉、小麦グルテン)、粗糖、菜種サラダ油、バター、イースト、岩塩



4個 **418円**

### 1175 りんごミニクロワッサン

粗糖で煮込んだ長野県産の低農薬りんごを、小さなクロワッサン一つ一つに巻き入れました。りんごの程よい甘さが、バターの香ばしいクロワッサン生地と良く合います。  
【原材料】りんご、小麦粉、バター、粗糖、卵、小麦粉(強力粉)、イースト、脱脂粉乳、岩塩



7個 **416円**

### 1176 カントリー・クッキー(アーモンド&レーズン)

オーガニックのオートミールとメープルシロップを使って、乳・卵不使用ながら、ザクザクで濃厚なカントリークッキーを実現。  
【原材料】小麦粉、メープルシロップ、オートミール、菜種サラダ油、アーモンド、レーズン、重曹、岩塩



30g×2枚 **389円**



# わっぱんのパン

「リーン」とつくパンは牛乳、卵、バターを使っていません。  
冷蔵または冷凍で保存してください。

<b>食パン</b> 【原材料】小麦粉、牛乳、粗糖、脱脂粉乳、バター、菜種サラダ油、イースト、食塩  <b>1101 大</b> 620g <b>581円</b> <b>1102 小</b> 420g <b>400円</b>	<b>天然酵母食パン</b> 【原材料】小麦粉、牛乳、天然酵母、粗糖、食塩、菜種サラダ油  <b>1103 大</b> 620g <b>659円</b> <b>1104 小</b> 410g <b>459円</b>	<b>スライス食パン</b> 【原材料】小麦粉、牛乳、粗糖、脱脂粉乳、バター、菜種サラダ油、イースト、食塩  <b>1105 大</b> 10枚 <b>592円</b> <b>1106 小</b> 6枚 <b>410円</b>	<b>スライス天然酵母食パン</b> 【原材料】小麦粉、牛乳、天然酵母、粗糖、食塩、菜種サラダ油  <b>1107 大</b> 10枚 <b>670円</b> <b>1108 小</b> 6枚 <b>470円</b>	<b>1109 全粒食パン</b> 【原材料】小麦粉、全粒粉、粗糖、脱脂粉乳、イースト、バター、菜種サラダ油、食塩  420g <b>416円</b>
<b>1110 湯種食パン</b> 【原材料】小麦粉、粗糖、バター、脱脂粉乳、イースト、食塩  410g <b>400円</b>	<b>1111 レーズン食パン</b> 【原材料】小麦粉、レーズン、粗糖、脱脂粉乳、イースト、食塩、バター、菜種サラダ油、ラム酒  410g <b>518円</b>	<b>1112 天然酵母全粒食パン</b> 【原材料】小麦粉、全粒粉、牛乳、天然酵母、粗糖、食塩、菜種サラダ油  410g <b>491円</b>	<b>1113 ジャがいも食パン(リーン)</b> 【原材料】小麦粉、じゃがいも、粗糖、イースト、食塩、菜種サラダ油  410g <b>410円</b>	<b>リーン天然酵母食パン</b> 【原材料】小麦粉、天然酵母、粗糖、食塩、菜種サラダ油  <b>1114 大</b> 620g <b>659円</b> <b>1115 小</b> 410g <b>459円</b>
<b>1116 リーン全粒食パン</b> 【原材料】小麦粉、全粒粉、菜種サラダ油、粗糖、イースト、食塩  420g <b>416円</b>	<b>1117 バターロール</b> 【原材料】小麦粉、卵、粗糖、バター、菜種サラダ油、脱脂粉乳、イースト、食塩  5個 <b>351円</b>	<b>1118 全粒マフィン</b> 【原材料】小麦粉、全粒粉、菜種サラダ油、粗糖、コーンミール、食塩、イースト、モルト  5個 <b>410円</b>	<b>1119 くるみパン</b> 【原材料】小麦粉、粗糖、くるみ、菜種サラダ油、脱脂粉乳、バター、イースト、食塩  2個 <b>367円</b>	<b>1120 ふすまパン</b> 【原材料】全粒粉、粗糖、菜種サラダ油、イースト、岩塩  1個約180g <b>319円</b>
<b>1121 もちふわ玄丸パン</b> 【原材料】小麦粉、玄米粉、粗糖、菜種サラダ油、イースト、岩塩  4個 <b>429円</b>	<b>1122 塩パン</b> 【原材料】小麦粉、バター、菜種サラダ油、粗糖、イースト、脱脂粉乳、食塩  3個 <b>400円</b>	<b>1123 レーズンスティック</b> 【原材料】小麦粉、レーズン、卵、粗糖、脱脂粉乳、バター、菜種サラダ油、イースト、食塩、ラム酒  5本 <b>289円</b>	<b>1124 リーンレーズンスティック</b> 【原材料】小麦粉、レーズン、粗糖、菜種サラダ油、イースト、食塩  5本 <b>281円</b>	<b>1126 リーン天然酵母ちびハイジの白パン</b> 【原材料】小麦粉、天然酵母パン種、粗糖、食塩、菜種サラダ油  6個 <b>389円</b>
<b>1128 あんばん(粒)</b> 【原材料】小麦粉、小豆、粗糖、牛乳、卵、バター、菜種サラダ油、イースト、食塩、みりん、ごま  2個 <b>346円</b>	<b>1129 メロンパン</b> 【原材料】小麦粉、粗糖、卵、牛乳、バター、菜種サラダ油、イースト、岩塩  2個 <b>367円</b>	<b>1132 ジャムパン</b> 【原材料】小麦粉、いちごジャム、粗糖、牛乳、卵、片栗粉、バター、菜種サラダ油、イースト、岩塩  2個 <b>345円</b>	<b>1134 ピザパン</b> 【原材料】小麦粉、チーズ、玉葱、ピーマン、ベーコン、ケチャップ、粗糖、脱脂粉乳、バター、菜種サラダ油、イースト、食塩  2個 <b>410円</b>	<b>1136 カレードーナツ</b> 【原材料】小麦粉、カレー(自家製)、玉葱、豚肉、キャベツ、人参、菜種サラダ油、カレー粉、洋風ダシの素、にんにく、カレーパウダー、ガラムマサラ、粗糖、脱脂粉乳、バター、イースト、食塩  2個 <b>410円</b>

## お餅

<b>0951 有機玄米もち</b> 300g (6個) <b>540円</b> きめの細かさ、ねばり、甘味のあるお餅です。 【原材料】有機もち玄米(富山・秋田・山形・石川産)	
<b>0952 有機よもぎ入玄米もち</b> 300g (6個) <b>572円</b> よもぎの豊かな風味と口当たり。 【原材料】有機もち玄米(富山・秋田・山形・石川産)、よもぎ粉(青森産)	
<b>0953 有機黒豆入玄米もち</b> 300g (6個) <b>594円</b> 黒豆の風味と噛みごたえ。 【原材料】有機もち玄米(富山・秋田・山形・石川産)、有機黒豆(青森・岩手・北海道産)、食塩(海の精)	
<b>0954 きび入玄米もち</b> 300g (6個) <b>659円</b> 有機もち玄米、岩手産もちきび使用。 【原材料】有機もち玄米(富山・秋田・山形・石川産)、もちきび(国産)	

オーサワ **2・4週** **翌々週**

## その他のパン

<b>ふくらむ魔法の冷凍パン</b> <b>2・4週</b> <b>冷凍</b> 冷凍のままオープンで約15分焼いてください。	
<b>1216 メロンパン</b> 84g 4個入 <b>612円</b> 外は「サクッ」中は「ふわふわ」。きめの細かいパン生地は、口どけが違います。 【原材料】小麦粉(小麦(国産))、砂糖、鶏卵、米油、粗糖、パン酵母、全粉乳、バター、加糖練乳、食塩、レモン果汁(一部に卵・乳成分・小麦を含む)	
<b>1218 バターボール(クルミ)</b> 72g 4個入 <b>611円</b> ふんわり柔らかく、もちもちしたバターボール生地に、サクサクのクルミを練り込みました。 【原材料】小麦粉(小麦(国産))、鶏卵、クルミ(米国産)、米油、砂糖、全粉乳、バター、パン酵母、食塩、レモン果汁(一部に卵・乳成分・小麦・くるみを含む)	
<b>1219 焼カレーパン</b> 75g 4個入 <b>633円</b> 焼きたては生地がカリッ。中のカレーもこだわってつくっています。ご自宅で焼きたてのカレーパンをお楽しみ下さい。 【原材料】小麦粉(小麦(国産))、カレー(野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも)(国産)、豚肉(国産)、植物油、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、カレー粉、その他)、鶏卵、米油、砂糖、バター、全粉乳、パン酵母、食塩、レモン果汁(一部に卵・乳成分・小麦・鶏卵・豚肉・りんごを含む)	

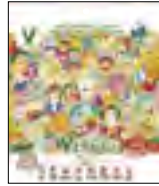
ピノキオ

# その他のパン・秋川牧園の豚肉・鶏肉

卵・乳製品不使用のヴィーガンパン

**Vエイドパン** 2週のみ

製法と包材を工夫することで保存料を使わずに賞味期間3ヶ月を実現しました。無添加で動物性原料不使用。しっとり柔らかな食感。



**1066 プレーン**

1個 **248円**

やさしい甘み。  
【原材料】小麦粉(カナダ産)、粗糖(鹿児島産)、小麦たんぱく、ひよこ豆(カナダ産)、パン酵母、胡麻油、小麦ファイバー、アーモンドミルク、食塩



ファインフーズ 翌々週

**1067 プレーン&あずき** 1個 **265円**

かのごあずきのしっとりとした甘み。  
【原材料】小麦粉(カナダ産)、かのごあずき、粗糖(鹿児島産)、小麦たんぱく、ひよこ豆(カナダ産)、パン酵母、胡麻油、小麦ファイバー、アーモンドミルク、食塩



**1068 プレーン&くるみ** 1個 **265円**

やさしい甘みとクルミの香ばしさ。  
【原材料】小麦粉(カナダ産)、くるみ(アメリカ産)、粗糖(鹿児島産)、小麦たんぱく、ひよこ豆(カナダ産)、パン酵母、胡麻油、小麦ファイバー、アーモンドミルク、食塩



## 肉類

# 秋川牧園の黒豚

冷凍

黒豚パークシャー純粋種。肉質の緻密さ、深いコク、脂身の甘さや風味の良さに秀でています。遺伝子組み換え原材料の混入を防ぐため分別生産流通管理した、収穫後農薬不使用(PHF)のとうもろこしや大豆、大麦などをバランスよくブレンドしています。

- 1314 黒豚ローストンカツ用 200g **862円**
- 1315 黒豚ロースシャブシャブ 200g **836円**
- 1316 黒豚カタロス生姜焼用 200g **827円**
- 1317 黒豚ローススライス 200g **827円**
- 1318 黒豚ロース焼肉用 200g **907円**
- 1320 黒豚モモ一口カツ用 200g **804円**
- 1321 黒豚ミンチ 200g **789円**



黒豚モモ一口カツ用

- 1322 黒豚モモスライス 200g **741円**
- 1323 黒豚小間切 200g **784円**
- 1324 黒豚バラシャブシャブ 200g **764円**
- 1325 黒豚カタ角切 200g **795円**
- 1326 黒豚バラスライス 200g **764円** 特



黒豚モモスライス



黒豚小間切

# 秋川牧園(山口県) 冷凍

全期間無投薬飼育を実現。もちろん飼料は非遺伝子組み換えのもの。油脂・肉骨粉・魚粉は一切与えません。

# 牧園鶏

- 1500 若鶏モモ肉 300g **732円**  
豊富なコクと適度な脂のお肉です。唐揚げ、煮しめ、チキンステーキ、焼き鳥、親子丼などいろいろ使えます。
- 1502 若鶏ムネ肉 300g **578円**  
脂が少なくヘルシーなお肉です。唐揚げ、チキンカツ、クリームシチューなどに。
- 1503 若鶏むね肉切身(バラ凍結) 500g **1,034円**
- 1504 むねミンチ(バラ凍結) 500g **956円**
- 1505 若鶏ササミ(バラ凍結) 300g **723円**
- 1506 若鶏きも 150g **315円**
- 1507 若鶏砂肝 200g **405円**  
コリコリした歯ごたえがたまりません。炒め物、焼き鳥でお酒のおつまみにもおすすめ。
- 1508 若鶏砂肝スライス 150g **352円**  
全植物性飼料で飼育した若鶏の砂ぎもを使いやすいようにスライスしました。炒め物や揚げ物に。
- 1512 若鶏ミンチ 200g **539円**



**1518 若鶏手羽先(バラ凍結)** 500g **940円**  
脂肪やゼラチン質を多く含む部分で、肉と皮のバランスを楽しめます。スープにも揚げ物にも適しています。

**若鶏もも肉切身(バラ凍結)**  
約25~35g。からあげや煮物に適しています。  
**1513 500g 1,268円**  
**1514 1kg 2,114円**

**若鶏もも一口カット(バラ凍結)**  
約15~25g。カレー・シチュー・煮物に適しています。  
**1516 500g 1,268円**  
**1517 1kg 2,114円**

**1520 若鶏小間切れ** 200g **530円**  
モモ、ムネを食べやすく小さくカットしました。炒め物、炊き込み御飯、親子丼などに。

**1526 若鶏せせり** 200g **450円**  
せせりは首まわりの肉で、1羽から少量しかとれない希少部位。ぷりっとした弾力と、脂がほどよくのったこくがたまりません。

**1530 とりがらスープ** 50cc×5 **577円**  
健康な若鶏のガラを原料としたスープです。おでん、鍋物、カレー、シチュー、おにしみ、スープ等においしくご利用ください。天日塩があらかじめ調整してありますのでほどよい味に。  
【原材料】鶏骨スープ、食塩





# 丹沢農場の豚肉・ハム・ソーセージ・お惣菜

## 丹沢ハム工房 丹沢農場

2・4週 冷凍



神奈川県北西部に広がる丹沢山地の麓・愛川町にある「丹沢農場」は、自社農場で育成した豚の精肉のほか、ハム・ソーセージやお惣菜を製造しています。

- 1291 豚ローススライス 200g **735円**
- 1292 豚肩ローススライス 200g **661円** 得
- 1293 豚バラスライス 200g **680円**
- 1294 豚モモスライス 200g **616円**  
約3mm厚でスライス。赤身率90%。
- 1295 豚小間切れ 200g **538円**
- 1296 豚挽肉 200g **526円**
- 1297 上豚挽肉 200g **616円**  
赤身9割。脂肪を避けたい人おすすめ。赤身約8割。肉団子や餃子に。

### 1300 豚ヒレブロック

飼料や飼育方法にこだわった丹沢高原豚のヒレ肉です。冷凍で2本のブロックになっています。一口サイズにカットし、ヒレカツに。

【原材料】豚ヒレ肉



丹沢農場 400g **1,741円**

### 1301 豚ロースしゃぶしゃぶ用

非遺伝子組換トウモロコシ、大豆を飼料にしています。脂身に旨味がのり、獣臭がしないのが豚肉の特徴です。



丹沢農場 200g **769円**

### 1310 豚ロース味噌漬け

肉本来の甘み、漬込むことによって、お肉が更に柔らかく美味しくなっています。焼き上がりは香ばしく、ご飯にピッタリ。

【原材料】豚肉(ロース)、味噌、粗糖、発酵調味料、ごま油、しょうが、ピーナッツバター、唐辛子



丹沢農場 200g(2枚) **785円**

### 1311 豚小間味噌漬け

自家特製味噌に丁寧に漬込みました。ご飯のおかずにピッタリです！季節の野菜と一緒に炒めて。

【原材料】豚肉(豚小間)、味噌、粗糖、発酵調味料、ごま油、しょうが、ピーナッツバター、唐辛子



丹沢農場 200g **612円**

### 1751 ポークウインナー

新鮮な豚肉と、厳選された香辛料だけで作りしました。豚肉本来の自然でやさしい味が味わえます！

【原材料】豚肉、塩(伊豆大島産)、粗糖(種子島産)、香辛料(ホワイトペッパー、オニオン、ナツメグ、メース、唐辛子)、羊腸



丹沢農場 00013 定期購入 120g **430円**

### 1752 粗挽きウインナー

新鮮な豚肉と厳選された香辛料だけを用いて作りしました。パリッと噛んだ後に、ジューっと肉汁が口の中に広がります。

【原材料】豚肉、塩(伊豆大島産)、粗糖(種子島産)、香辛料(ホワイトペッパー、オニオン、ナツメグ、メース、唐辛子)



丹沢農場 120g **448円** 得

### 1753 皮なしベビーウインナー

羊腸が苦手な方、お子様にもおすすめな皮が気にならず、美味しさそのままの皮なしウインナーです。お弁当に◎。

【原材料】豚肉、塩(伊豆大島産)、粗糖(種子島産)、香辛料(ホワイトペッパー、オニオン、ナツメグ、メース)



丹沢農場 00014 定期購入 120g **424円**

### 1754 皮なしノンスパイスウインナー

羊腸も香辛料も使用しておりませんので、皮が気にならず、香辛料の刺激も全くないので、小さなお子様から香辛料の苦手な方にもおすすめ。

【原材料】豚肉、塩、粗糖



丹沢農場 120g **433円**

### 1755 ロースハムスライス

適度な塩加減が食欲をそそります。サラダやオードブルはもちろん、朝食時のパンなどと一緒に食べるのもオススメです。

【原材料】豚ロース肉、塩(伊豆大島産)、粗糖(種子島産)、香辛料(ブラックペッパー、シナモン、クローブ、ローレル)



丹沢農場 100g **600円**

### 1756 ポンレスハムスライス

控えめな塩加減により、豚肉本来の風味を引き出し、あっさりとした味わいです。シチューやパスタなどにオススメです！

【原材料】豚モモ肉、塩(伊豆大島産)、粗糖(種子島産)、香辛料(ブラックペッパー、シナモン、クローブ、ローレル)

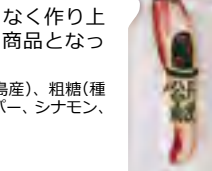


丹沢農場 100g **538円**

### 1757 ベーコンスライス

余分な添加物を使うことなく作り上げ、肉の旨味を生かした商品となっています。

【原材料】豚バラ肉、塩(伊豆大島産)、粗糖(種子島産)、香辛料(ブラックペッパー、シナモン、クローブ、ローレル)



丹沢農場 100g **575円**

### 1758 焼豚スライス

じっくり燻煙致しましたので、程好い香りと旨味が凝縮したジューシーな味わいです。ラーメンやチャーハン、酒の肴としてもオススメです。

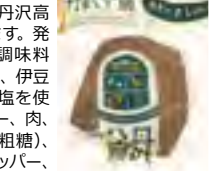
【原材料】豚肉、塩、粗糖



丹沢農場 120g **584円**

### 1760 スモークレバー

飼育方法や飼料にこだわった丹沢高原豚の豚レバーを使用しています。発色剤、結着剤、増量剤、化学調味料等一切使用していません。塩は、伊豆大島の海水から取った自然海塩を使用しています。【原材料】豚レバー、肉、食塩(自然海塩)、海水、砂糖(粗糖)、砂糖きび、香辛料(ブラックペッパー、シナモン、クローブ、ローレル)



丹沢農場 100g **508円**

### 1766 チャーシュー切り落とし

健康に育てた豚肉を使用。やさしい甘さのタレに漬け込み、肉のうまみを引き出しました。切り落としなので、厚さや形はばらばらですが、お手ごろ価格。

【原材料】豚肉(国産)、粗糖、醤油(小麦、大豆を含む)、純米酒、塩



丹沢農場 70g **461円**

### 1911 ハンバーグ 200g(2枚) **523円**

### 1912 ミニハンバーグ 180g(6枚) **508円**

化学調味料を使わずに、安全でおいしい豚肉・牛本来の旨さをきわだたせた、シンプルなおいしさです。【原材料】豚肉、玉ねぎ、牛肉(瑞穂牛または興農牛)、牛乳、卵、パン粉、食塩、砂糖、ホワイトペッパー、ナツメグ



丹沢農場

# 興農ファームの牛肉・芦浜産直出荷組合

知床興農  
ファーム

国産  
飼料

牛肉

冷凍

2週のみ

翌々週

《ステーキ用》

1642 牛サーロインステーキ用 150g×2 **2,689円**

《しゃぶしゃぶ用》

1646 牛しゃぶしゃぶ用 200g **1,274円**

1647 牛すきやき用 200g **1,274円**

《お料理用》

1652 牛切落とし 250g **1,349円**

1653 牛角切カレー・シチュー用 200g **1,105円**

《焼肉用》

1657 牛ロース焼肉用 200g **1,381円** 得

1665 牛サガリ焼肉用 200g **1,037円**

1670 牛タン焼肉用 200g **1,818円**

全国的に注文が多数の場合、欠品になる場合があります。

今回から2回のみ企画となります。

《細切・ミンチ肉》

1662 牛・豚ミンチ(バラ凍結) 250g **989円**

1664 牛ミンチ(バラ凍結) 250g **1,097円**

《その他の部位》

1649 牛テール 400g **1,631円**

1667 牛スジ 200g **680円**

1671 牛脂 30~50g **125円**

《お徳用》

1648 徳用牛切り落とし 400g **2,007円**

1659 徳用牛挽肉 400g **1,608円**

1660 徳用牛豚合挽 400g **1,381円**

《お総菜》

1673 手作り生ハンバーグ 100g×2 **799円**

興農牛ミンチと興農豚ミンチを使用しています。有機認定を受けた玉ねぎを使用し、その他の原料についてもこだわりのものを使用しています。

【原材料】牛ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、冷凍全卵、パン粉、塩、白胡椒、ラード

1674 手作り生ミニハンバーグ 35g×5 **832円**

1675 興農ビーフコロッケ 160g(2個) **568円**

1676 興農メンチカツ 200g(2個) **820円**

## 芦浜産直出荷組合

海藻以外全て冷凍

2週のみ

翌々週

国産の水産薬剤不使用の天然海産物を!!

〈みりん干し〉

2200 プリみりん照焼き 約200g(2~3切れ) **967円**

2201 カワハギみりん干し 4~8枚 **872円**

2202 アジみりん干し 5~6枚 **737円**

2203 サバみりん干し 2枚 **507円**

2204 サンマみりん干し 2~3枚 **649円**

2205 イワシミりん干し 4~6枚 **578円**

2215 プリ味噌干し 約150g(2~3入) **768円**

2219 たちうおミリン干し 3枚 **697円**

2236 さばふぐみりん 2~6枚 **815円**

2249 沖サワラみりん干し 2~3枚 **697円** 新

〈干物〉

2207 カマス開き 2~4枚 **855円**

2208 サバ開き 1~2枚 **498円**

2209 サンマ開き 2~3枚 **625円**

2210 干物詰め合わせ5種類 5種類 **1,594円**

2214 プリー夜干し(塩) 約150g(2~3入) **737円**

2216 ウルメイワシ丸干し 100g **545円**

2233 かわはぎひらき 4~8枚 **855円**

2238 金目鯛開き 2~3入 **665円**

くせがなくふわっとしていて美味しいです。

2242 小魚丸干し 100g **387円**

〈刺身〉

2211 かつお刺身用 四半身1 **999円**

2212 かつおタタキ刺身用 四半身1 **1,038円**



2239 ビンチョウマグロ 約200g **999円**

2240 寒ブリブロック 約200g **2,054円**

2241 イサキたたき 120g **403円**

2247 メバチマグロ 約200g **1,452円**

〈冷凍魚・その他〉

2217 イカ(カット) 100g **483円** 得

内臓処理後カットしました。解凍後そのままお料理に使えます。

2220 中アジ 2~3尾 **562円**

2221 太刀魚 2~3切れ **642円**

唐揚げ、バター焼き、煮付け、塩焼き

2222 カマス 3尾 **784円**

煮付け、塩焼きに!!

2225 イワシ 3~4尾 **522円**

刺身、煮付け、塩焼きに

2226 だるまいか 200g **594円**

2228 煮干し 100g **538円**

2230 サンマ 2~4尾 **760円**

2231 アジ・フライ用 6~8尾 **514円**

2232 イワシ・フライ天ぷら用 3~4尾 **427円**

2234 塩ぶり 200g **903円**

2235 豆あじ 200g **403円**

2237 金目鯛(ぶつ切り) 2尾分(4~5人) **657円**

内臓処理をしてあるのでそのまま使えます。

2245 キビナゴ 150g **379円**

2246 あおさのり 20g **633円**

2248 沖サワラ切身 約200g(2~3切) **673円** 新





# 惣菜・水産物

## 惣 菜

### 1845 焼き鯖(SABADAY)

脂質の高い鯖を高知県産天日塩でつけて、じっくり味を染み込ませ、ふっくら焼き上げています。

【原材料】サバ(ノルウェー産)、砂糖、食塩

### 1846 鯖燻製(SABADAY)

脂質の高い鯖を昔ながらの製法で、じっくりと燻製しました。香りと旨味をしっかりと閉じ込めています。燻製してもやわらかな食感に仕上げています。

【原材料】サバ(ノルウェー産)、砂糖、食塩

浜吉や **2週々週** **2週のみ** 各1枚 **378円**



### 1868 北海道産さばの水煮

北海道産天然さば使用。あっさりとしたさばの旨み。食べやすいように骨まで柔らか。

【原材料】さば(北海道産)、食塩(赤穂塩)



兼由 **2週のみ** 120g **281円**

### 1869 北海道産さばの味噌煮

北海道産天然さば使用。素材の風味を活かした味噌仕立てで食べやすい。

【原材料】さば(北海道産)、てんさい糖、味噌、味醂



兼由 **2週のみ** 120g **281円**

### 1870 北海道産いわしの味噌煮

北海道産天然いわし使用。素材の風味を活かした味噌仕立て。食べやすいように骨まで柔らか。

【原材料】いわし(北海道産)、てんさい糖、味噌、本みりん



兼由 **2週のみ** 95g **238円** **得**

### 1873 北海道産ほたて水煮

北海道産ベビーほたて使用身がふっくら柔らかく、しっかりと旨み・そのまま、または温めて・汁ごと料理に使える

【原材料】ほたて(北海道産)、食塩



兼由 **2週のみ** 65g **367円**

### 1877 北海道産さんまの味噌煮

北海道産天然さんま使用。素材の風味を活かした味噌仕立て。食べやすいように骨まで柔らか。

【原材料】さんま(北海道産)、てんさい糖、味噌、本みりん



兼由 **2週のみ** 95g **281円**

### マルシマの味付け煮豆

国内産の大正金時豆を直下でおいしく炊き上げました。長時間じっくり煮込んでいますので、芯まで味がしみています。無添加にこだわり、自然そのままの色を出しています。

1895 金時煮豆 120g **400円**

【原材料】金時豆、三温糖、食塩

1896 こんぶ煮豆 120g **389円**

【原材料】大豆、三温糖、昆布、醤油(小麦を含む)

1897 黒煮豆 120g **475円**

【原材料】黒大豆、三温糖、醤油(大豆、小麦を含む)



兼由 **2週のみ** **2週々週** マルシマ

信州自然村のおやは P.35 に掲載しています。

## 水 産 物

### 2294 台湾産 素干し桜えび

台湾産の素干しエビです。現地メーカーに直接製造指示をして、無添加・無着色で作っているため、香りも良く品質も良いです。

【原材料】桜えび(台湾産)



**冷凍**  
かもめ屋 20g **529円**

### 2301 レトルトしじみ

国内産殻付しじみしっかりと身入り。みそ汁やパスタなどに。

【原材料】しじみ(福岡・茨城・三重産)



三徳 **2週々週** 110g **372円**

### 2302 レトルトあさり

国内産大粒殻付あさり使用。しっかりと身入り。みそ汁やスープの具材などに。

【原材料】あさり(愛知・熊本産)



三徳 **2週のみ** 120g **486円**

### 2306 天然紅鮭

天然紅鮭を、ミネラル豊富な塩のみで仕上げた逸品です。「手ほぐし」して瓶に詰めました。着色料、香料等の添加物は一切使用しておりません。

【原材料】紅鮭(ロシア産)、食塩



マルシマ **2週のみ** **2週々週** 60g **594円** **得**

### 2377 エコシュリンプ下処理サイズ

自然の力を生かした養殖方法で育てられた、環境保全型のエビです。稚エビ放流後は人工飼料や抗生物質など一切不使用です。

【原材料】ブラックタイガー(養殖)



**冷凍**  
オルタートレード 140g(7~9尾) **1,426円**

### 2658 牡蠣味噌鍋セット

急速冷凍し美味しさを閉じ込めた三陸産の牡蠣にみそだれをセットにしました。

【原材料】カキ(国産)、味噌タレ(味噌(大豆(遺伝子組換えでない)を含む)、清酒、発酵調味料、砂糖、醤油(大豆(遺伝子組換えでない)を含む)、とうがらし



高橋徳治商店 **冷凍**  
250g(牡蠣150gタレ100g) **1,030円**

# 練り物・海藻

## 練り物

### 高橋徳治商店 冷凍

**2633 チヂミ風さつま揚げ** 2・4週  
126g (42g×3) **421円**

北海道産無リンたらすり身を使用したチヂミ風のさつま揚げ。三陸沖で水揚げされたイカやオキアミを入れ旨味をプラス。

【原材料】魚肉(タラ(国産))、イカ(国産)、にら(国産)、人参(国産)、米粉、発酵調味料、でん粉(ばれいしょ(国産))、昆布エキス、ツノナシオキアミ(国産)、砂糖、カツオブシエキス、食塩、揚げ油(米油)



**2640 7種の野菜揚げ** 2・4週

5個(165g) **368円**

野菜の食感、甘み、ジューシーさとすり身の味わい。弾力が調和しヘルシーな揚げかまぼこです。

【原材料】タラすり身(助宗タラ、砂糖、食塩)キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、いんげん、竹の子、馬鈴薯澱粉、鰹エキス、発酵調味料、清酒、食用米油



**2641 玉ねぎ揚げ** 2・4週

5個(150g) **374円**

北海道の無リンすり身と国産の玉ねぎ・豆腐を使用した商品です。フレッシュ

玉ねぎを使用し、玉ねぎの甘さを生かした揚げかまぼこです。  
【原材料】スケトウダラ無リンすりみ、玉ねぎ、豆腐、馬鈴薯澱粉、食用米油、砂糖、鰹エキス、発酵調味料、食塩、



**2656 いわしだんご** 2・4週

150g (5ヶ) **431円**

マイワシと助宗たらすり身をあわせてネギと味噌と一緒に練り込んだ柔らかい食感のだんごです。汁物にいいると、商品から旨味のある出しが出て大変美味しいスープに仕上がります。

【原材料】魚肉(いわし(国産)、スケトウダラ(国産))、長ねぎ(国産)、馬鈴薯澱粉、味噌、砂糖、ホタテエキス、カツオブシエキス、コンブエキス、食塩



### いちろうこの練り物 2週のみ 冷蔵

**2661 小ちくわ** 5本 **367円**

そのままぎって生でも。おでん種としてもおすすめです。サラダ、酢の物にも。

【原材料】魚肉(たら)、馬鈴薯澱粉、発酵調味料、粗製塩、粗精糖、かつおだし

**2663 一口揚げ** 150g **444円**

お弁当に便利です。甘辛く煮付けておくのもおすすめです。

【原材料】魚肉(たら)、玉ねぎ、馬鈴薯澱粉、いか、卵焼、にんじん、砂糖、ピーマン、食塩、発酵調味料、かつおだし、なたね油

**2665 いわし黒はんぺん** 5枚 **352円**

そのままでも。パン粉をつけてフライにしたり、醤油を付けて焼いても一層おいしく召し上がれます。

【原材料】魚肉(いわし、たら、ぐち)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、発酵調味料、かつおだし

**2666 いわし団子** 8個 **321円**

駿河湾で獲れた新鮮ないわしを使って作りました。いわしの骨や皮もミンチにして使っているので、カルシウムもたっぷり。

【原材料】いわし(駿河湾)、馬鈴薯澱粉、ぐち(九州近海)、スケトウダラすり身(北海道北東沖)、洗糖、自然塩、味の母、ねぎ、鰹だし

**2667 たこボール** 8個 **352円** 得

魚肉すり身がたこの旨みを引き出した、一口サイズの練り物です。おでんの一品に、刻んで野菜炒めの具や、煮物、お弁当のおかずにも。

【原材料】スケトウダラすり身(北海道北東沖)、たこ(北海道)、味の母、鰹だし、馬鈴薯澱粉、洗糖、自然塩、菜種油



**2668 ごぼうつまみ** 100g **306円**

香り豊かなすり身にさがきごぼうのシャキシャキとした食感がよく合います。

【原材料】魚肉(すけとうだらすり身)、ごぼう、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、かつおだし、菜種油、唐辛子

**2670 桜えび揚げ** 3枚 **522円**

ぐち、たらすり身に桜海老を加えてすりあげ、菜種油で揚げています。蒲鉾のようなプリプリの感触に仕上げました。

【原材料】魚肉(たら、ぐち)、澱粉(馬鈴薯)・砂糖(洗双糖)・桜海老・食塩(粉碎塩)・発酵調味料(みりん、塩)・かつおだし・菜種油

**2672 小判揚げ** 5枚 **336円**

無添加で仕上げました。すり身のきめの細かさやプリもち感をお楽しみください。

【原材料】魚肉(すけそうだらすり身)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、発酵調味料、かつおだし、なたね油

**2673 青のり小判** 3枚 **306円**

静岡県産の高級青のりををふだんに使用しました。お弁当のおかず、おやつ、おつまみに最適です。

【原材料】魚肉(すけそうだらすり身)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、青のり、発酵調味料、かつおだし、なたね油

**2674 いかスティック** 6本 **429円**

国内産イカと国産のスケトウダラすり身を使用。リン酸塩は無添加。

【原材料】魚肉(すけそうだらすり身)、いか、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、発酵調味料、かつおだし、なたね油



## 海藻

### 立石海苔店 2・4週

**2703 知多前の子**  
【原材料】乾海苔(愛知県) 焼7枚 **456円**

**2704 鬼崎産お徳用寿司はね焼の子**  
【原材料】乾海苔(愛知県鬼崎) 10枚 **567円**

**2705 鬼崎産おにぎり用のり**  
【原材料】乾海苔(愛知県鬼崎) 3切30枚 **773円**

**2706 渥美産あおさのり**  
【原材料】乾ヒトエグサ(愛知県渥美) 15g **424円**

**2728 茶漬昆布** 2週のみ

国内産昆布と小豆島で醸造した純正醤油を使用し、国内産生姜粉末で調味しました。お茶漬けはもちろん、おにぎり、お漬物、和え物に、様々なお料理にどうぞ。昆布(国産)、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、ぶどう糖、粗糖、麦芽水飴、みりん、醸造酢、生姜粉末、澱粉



マルシマ 翌々週 40g **400円**

**2767 長ひじき** 2週のみ

伊勢志摩産天然ひじき食感で、良く磯の香り豊かです。鉄分豊富。

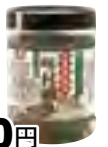


翌々週 オーサワ 30g **583円** 得

**2757 ひと味がうごま油風味付けのり** 2週のみ

有明海産海苔使用圧搾法ごま油の風味と塩味が絶妙。海苔の濃い旨味と香りが楽しめる。

【原材料】乾海苔(有明海産)、胡麻油、食塩(浜御塩焼塩)



オーサワ 翌々週 8切40枚 **680円**

**2771 伊勢志摩産カットわかめ** 2週のみ

伊勢志摩産わかめ、肉厚で磯の香り豊か。乾燥タイプで塩抜き不要です。

【原材料】湯通し塩蔵わかめ(伊勢志摩産)



翌々週 オーサワ 20g **594円** ↑



# 海藻・シリアル・豆・雑穀・ごま

## シリアル

**2792 国産はとむぎグラノーラ** 2週のみ

はと麦を中心に国産原料のみでグラノーラをつくりました。

【原材料】はと麦(栃木・島根・北海道産)、玄米(国内産)、大豆(福井・石川・新潟産)、押麦(香川・愛媛産)、黒大豆(北海道産)

小川生薬 120g **540円**




**2810 オートミール** 2週のみ

料となるオート麦を脱穀し、蒸してから平たくのぼして乾燥させました。厚みがあるオートミールで、歯ごたえが残るように仕上げています。原料はアメリカ産で海外の有機認証があります。食物繊維、鉄分が豊富でタンパク質を含んでいます。各種お料理にもお使いください。

【原材料】オートミール(アメリカ)

第3世界ショップ 450g **950円**



**2859 金時豆・契約栽培(北海道産)** 2週のみ

北海道十勝の契約農家で大自然に育まれて健やかに育った自慢の豆の風味と味わいをお楽しみください。(化成45%以上減)

【原材料】金時豆

マルシマ 300g **637円**



**2874 古代米 古代の香り**

自然農法の古代米4種ミックスです。黒米、赤米、香米、緑米が入っています。玄米ですのでビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、玄米にそして白米、分づき米に混ぜれば栄養もおいしさもUPです。お米1合に大さじ1杯程を混ぜ、数時間浸漬してから炊いてください。

【原材料】複数原料米(国内産)

まんがら農園 300g **921円**



**2808 オリジナルメープルグラノーラ** 2週のみ

オリジナルは第三世界ショップで不動の人気を誇るレーズンやくるみを入れました。

【原材料】シリアル加工品(オートミール、メープルシロップ、食塩)、レーズン、ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)、くるみ、アーモンド

第3世界ショップ 220g **1,166円**



**2866 無農薬サトウイライス** 2・4週

一般的な大豆よりも甘みが強いです。食感は黒大豆と黄大豆の中間くらい。風味が良いので、味噌・豆腐づくりに向いています。

【原材料】大豆(サトウイライス)(石川県産)

たかはし農園 500g **666円**



**2869 有機すりごま・黒** 2・4週

鉄釜でじっくりと煎り上げ、粗挽き製法で程よく粒を残した有機のすりごまです。粗挽きなので素材と程よく絡み、料理の味を引き立てます。

【原材料】(黒)有機黒胡麻(パラグアイ・ボリビア産) (白)有機白胡麻(パラグアイ産)

オーサフ 各70g **270円**




**2905 国産有機十六穀米** 2週のみ

国産有機原料100%。16種類の穀物・豆をブレンドしました。色合いよく、ぶちぶちとした食感。

【原材料】有機もち玄米(栃木産)、有機もち麦・有機もち黒米・有機発芽玄米・有機はだか麦・有機うるち玄米・有機もち赤米・有機発芽はだか麦・有機焙煎玄米・有機とうもろこし・有機黄大豆・有機もちあわ・有機玄はと麦・有機はと麦・有機黒大豆・有機青大豆(熊本県)

オーサフ 300g **1,512円**




## ごはん・おかゆ

**2837 発芽玄米トマトリゾット** 2週のみ

有機活性発芽玄米使用。トマトをベースに玉ねぎ、にんじん、ごぼう、とうもろこしを加えて炊き上げました。「オーサフの野菜パイオン」で味付けし、国産野菜の旨みたっぷりです。

【原材料】有機発芽玄米(秋田県)、玉ねぎ(国産)、トマトピューレ(国産)、にんじん・ごぼう・とうもろこし(国産)、オーサフの野菜パイオン、食塩(海の精)、こしょう

オーサフ 200g **297円**



**2857 特別栽培十勝の小豆** 2週のみ

十勝の契約農家で大自然に育まれて健やかに育った自慢の豆の風味と味わいをお楽しみください。

【原材料】小豆

マルシマ 300g **670円**




**2870 有機すりごま・白** 2・4週

鉄釜でじっくりと煎り上げ、粗挽き製法で程よく粒を残した有機のすりごまです。粗挽きなので素材と程よく絡み、料理の味を引き立てます。

【原材料】(黒)有機黒胡麻(パラグアイ・ボリビア産) (白)有機白胡麻(パラグアイ産)

オーサフ 各80g **270円**



**2907 充実雑穀** 2・4週

お米に入れて炊くだけで食物繊維・ミネラル・カルシウムがたっぷり摂れます。

【原材料】(全品国産・非遺伝子組換え)もちきび・胚芽押し麦・美そば・もちきび・はと麦・大豆・赤米・とうもろこし

オーサフ 250g **734円**



**2839 発芽玄米豆乳きのこリゾット** 2週のみ

有機活性発芽玄米使用。豆乳をベースに3種のきのこを加えて炊き上げました。「オーサフの野菜パイオン」で味付けし、きのこの旨みたっぷり、クリーミーな味わいです。

【原材料】有機発芽玄米(秋田県)、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、オーサフの野菜パイオン、ワイン、食塩(海の精)、こしょう

オーサフ 200g **297円**




**2858 黒豆・特別栽培(北海道産)** 2週のみ

十勝の契約農家で大自然に育まれて健やかに育った自慢の豆の風味と味わいをお楽しみください。

【原材料】黒豆

マルシマ 300g **637円**




**2872 有機いりごま・黒** 2・4週

鉄釜でじっくりと煎り上げ、ごまの風味と甘みを生かした有機のいりごまです。く味わいがあるので、料理の脇役だけでなく主役にもなります。

【原材料】(黒)有機黒胡麻(パラグアイ・ボリビア産) (白)有機白胡麻(パラグアイ産)

オーサフ 各80g **270円**



**2934 国内産小豆** 2週のみ

北海道産で農薬・化学肥料不使用。ツヤよく甘味がある。品種はエリモシウス。赤飯や煮豆、菓子作りに。

【原材料】小豆(北海道産)

オーサフ 200g **772円**



## 豆・雑穀・ごま

# 豆腐・揚げ・こんにやく・納豆

## 豆腐・揚げ

### 白峰・山下ミツ商店の豆腐・揚げ

消費期限：製造日より3日

#### <ミツシリーズ>国産大豆100%原料特定

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>3121 ミツの堅(堅豆腐)</b><br/>300g <b>486円</b><br/>白峰伝統特産のどっしり重い堅豆腐。刺し身、ステーキや炒め物、煮物、おでんなど万能。</p> <p><b>3122 ミツの堅しょうゆ味(堅豆腐味付)</b><br/>300g <b>583円</b></p> <p><b>3123 ミツの焼堅(焼き堅豆腐)</b><br/>150g <b>324円</b> <span style="color:red">得</span></p> <p><b>3124 ミツの綿(木綿豆腐)</b><br/>300g <b>410円</b></p> <p><b>3125 ミツの絹(絹豆腐)</b><br/>200g <b>270円</b><br/><b>00010 定期 265円</b><br/>滑らか絶品絹豆腐です。冷や奴、湯豆腐などに。</p> <p><b>3126 ミツの朥(おぼろ豆腐)</b><br/>300g <b>410円</b><br/>にがりをつけて型に入れずそのままパック。にがり分もたっぷり含まれています。そのまま生姜醤油などで。</p> | <p><b>3127 ミツの朥・豆乳入り</b><br/>220g <b>432円</b><br/>おぼろ豆腐に豆乳を入れてパックしたもの。何も入れずそのままどうぞ。おやつにも。</p> <p><b>3132 ミツのあげ(揚げ)</b> 2枚 <b>378円</b></p> <p><b>3133 ミツの大判あげ(揚げ)</b><br/>1枚 <b>389円</b></p> <p><b>3134 ミツの三角あげ(生揚げ)</b><br/>3口 <b>583円</b><br/>木綿豆腐の生揚げです。焼き温めてそのままでも美味。煮物、おでん、炒め物にも。</p> <p><b>3135 ミツのうすあげ</b> 2枚 <b>302円</b></p> <p><b>3136 ミツの絹揚げ</b> 1口 <b>378円</b><br/>サクツとした皮の中にちょっと硬めのプリンが入っているような食感。</p> <p><b>3150 ぎんなんがんも</b> 3個 <b>680円</b></p> <p><b>3151 一口がんも</b> 3個 <b>292円</b></p> |
|---|---|

#### <記まじめシリーズ>有機or無農薬国産大豆100%原料特定 2・4週

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>3140 堅とうふ(どっしり)</b><br/>300g <b>746円</b><br/>正に白峰伝統のどっしりと重い、味わい深い堅豆腐。刺し身、ステーキでどうぞ。</p> <p><b>3141 朥とうふ(ふわりふわり)</b><br/>300g <b>578円</b><br/>一発よせのにがり分も丸ごと残る旨味たっぷり豆腐。そのまま、おやつにもなる。</p> | <p><b>3143 大・豆乳(こっとり)</b> 500g <b>699円</b></p> <p><b>3144 小・豆乳(こっとり)</b> 180g <b>300円</b><br/>国産大豆のもつコクとクセのない深い味わい、こっとりとした飲み心地は絶品。</p> <p><b>3145 卵の花(からから)</b> 300g <b>216円</b><br/>無農薬大豆限定おから。卵の花煮、おから汁、おからコロッケ、お菓子材料など。食物繊維の宝庫。</p> |
|---|--|

### 3164 みどり有機豆乳(無調整)

有機大豆100%使用。大豆固形分8%以上。高温摩砕製法より大豆の青臭さを抑えました。くせがなくすっきりした味わいなので、豆乳が苦手な方でも飲みやすいです。

【原材料】有機大豆(アメリカ産)

冷蔵

九州乳業 1000ml **300円**



### 3168 麦芽豆漿 2・4週

有機大豆を主原料に、麦芽エキス、カフェインレスコーヒー、玄米全粒粉等を加えた豆乳飲料です。大豆に含まれるイソフラボンが、手軽に補給でき、乳アレルギーを含んでおりません。

【原材料】有機大豆(中国、アメリカ) (遺伝子組換えでない)、砂糖、麦芽エキス、植物油、カフェインレスコーヒー、食塩、玄米全粒粉/重曹

マルサン 200ml×2 **248円**



## こんにやく

### 片岡蒟蒻店 冷蔵 2・4週

徳島の山奥の源泉水を使用し、有機栽培のこんにやく芋にて製造。木灰水仕込み。食感、味しみを重視して、バタ練り、缶蒸し製法、手造り製法を行っています。市販のこんにやくのような臭み、苦みがなく、とろりとした食感のおいしいこんにやくになっています。

#### 3301 丸形こんにやく(2玉)

約400g **427円** 得

手ひねり。木灰水仕込み。

#### 3302 板こんにやく

約300g **336円**

手ひねり。木灰水仕込み。

#### 3303 糸こんにやく

約250g **269円**

木灰水仕込み・卵殻焼成カルシウム30%使用。

#### 3304 つきこんにやく

約400g **427円**



## 納豆・テンペ

### 登喜和食品 冷蔵

【たれ】醤油(小麦、大豆を含む)、砂糖、食塩、魚醤(魚介類)、かつおエキス、清酒、米酢、酵母エキス 【からし】マスタード、食塩、醸造酢(りんごを含む)、砂糖、りんご果汁、酵母エキス

#### 3531 登喜和

3P(40g×3) **256円**

**00011 定期 251円**

北海道産小粒大豆を低圧で蒸煮し食べやすいマイルドな味に仕上げました。

【原材料】北海道 スズマル大豆(特別栽培)

#### 3537 大粒・十勝の息吹

2P(40g×2) **251円**

豆の旨味と適度な歯ごたえ、大粒納豆ならではの美味しさは抜群です。

【原材料】北海道 とよみづき大豆(特別栽培)

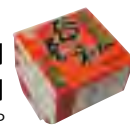
#### 3538 ひきわり・十勝の息吹

2P(40g×2) **251円**

**00012 定期 245円**

仕込み直前に大豆をカットしているため、雑味が無く爽やかなひきわり納豆です。

【原材料】北海道 とよみづき大豆(特別栽培)



### 3535 日本の農 2P(40g×2) **261円**

青森県産有機栽培おすす大豆は収量が少ない希少価値の高い大豆です。旨味が強く、大豆の名称の通り粒が大きく、食べ応え感があるのが特徴です。

【原材料】青森県 オオスズ大豆、秋田県 リュウホウ大豆、滋賀県 ミズグクリ大豆(全てJAS有機栽培)

### 3536 十勝の息吹小粒カップ 2・4週

3P(30g×3) **308円**

ご飯と一緒に食べやすい小粒納豆。

【原材料】北海道 ユキシスカ大豆(特別栽培)

### 3545 朝食の納豆 2・4週

2P(40g×2) **281円**

赤城山の麓で採れた地塚大豆。あっさりとした味わいは朝食にピッタリ。

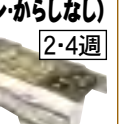
【原材料】群馬県 納豆小粒

### 3541 北海道産直納豆 ひきわり(タレからしなし) 2・4週

30g×2 **254円**

十勝清水産特別栽培大豆使用。大粒納豆で使用する良質大豆を、自社で挽き割っています。雑味のないフレッシュ感。

【原材料】北海道とよみづき大豆(特別栽培)





# 納豆・テンペ・梅干・漬物・かつお節・だし・つゆ

## 3506 井村さんの有機納豆

たっぷり90グラム入りのオーガニック納豆です。そのまま食べると国産有機ならではの豆の旨みをおわかりいただけます。

【原材料】石川県産、納豆菌



金沢大地 **冷蔵** 90g **306円**

## 3508 2P井村さんの有機大粒納豆

発酵に必要な大豆の栄養や旨味を逃さずに蒸し上げる「せいろ蒸し」により、大粒ながらも芯までふくらした食感と、泡立ち良いまろやかな口当たりを実現しました。

【原材料】有機丸大豆(石川県産産産)、納豆菌(添付タレ)有機醤油、有機砂糖、食塩、有機米醸造調味料、鰹節エキス、有機リンゴ酢、酵母エキス(添付カラシ)からし、醸造酢、水飴、食塩、香辛料



金沢大地 **冷蔵** 45g×2 **308円**

## 3503 テンペ(レトルト) 2・4週

テンペとはインドネシアでの伝統的な発酵食品で、ゆでた大豆を「こうじ」の一種テンペ菌で発酵させたもの。遺伝子組み替え大豆不使用。防腐剤等不使用。国内産大豆100%。



オーサフジャパン **翌々週** 100g **270円**

## 梅干・漬物

### 3701 仙人梅 2週のみ

深山だけでとれる無農薬梅を無農薬の赤じそ、女松の新芽とともに漬け込みました。

【原材料】梅(紀州産)、しそ、漬け原材料(食塩)



**翌々週** マルシマ 200g **842円**

### 3792 福神漬 2週のみ

オーサフの福神漬ができました。有機濃縮ぶどう果汁のすっきりとした甘さと、程よい酸味が特長です。カレーの付け合せだけでなく、ご飯にもよく合います。

【原材料】有機大根(宮崎産)、きゅうり(宮崎産)、なす(徳島産他)、有機にんじん(鹿児島・宮崎産)、しょうが(宮崎・大分産)、なた豆(宮崎産)、しそ葉(宮崎産)、昆布(北海道産)、漬け原材料(有機ぶどう果汁(アルゼンチン産)、しょうゆ(西醤油)、みりん、梅酢、昆布だし、食塩(海の精))



オーサフ **翌々週** 120g **421円**

### 3731 紅しょうが(刻み) 2週のみ

生姜の辛みと梅酢が美味しい。紅玉梅酢使用。無着色、無添加。非加熱。

【原材料】しょうが(国内産)、漬け原材料：有機梅・しそ(奈良産)、食塩(海の精)



**翌々週** オーサフ 60g **389円**

### 3856 さつまたくあん(玄米黒酢漬) 2週のみ

鹿児島県内の契約農家で丹精こめて育てられた大根を使用。「天日寒風干し」という伝統的手法を守り、氷温で漬け込み熟成させていますので、旬の味、香り豊かな風味をご賞味頂けます。

【原材料】干しだいこん・漬け込み材料(米糠・食塩・粗糖・米酢)



**翌々週** マルシマ 1本 **540円**

## かつお節・だし・つゆ

### 4090 有機めんつゆ 2・4週

国産椎茸と有機野菜の旨みを凝縮させた、香り高い植物性めんつゆです。有機米醸造醤油、有機純米料理酒使用。砂糖・動物性原料不使用の2倍濃縮タイプ。天つゆ、煮物などにも。

【原材料】有機醤油、有機米醸造調味料、有機玉ねぎ(国産)、昆布(国産)、有機にんじん(国産)、有機米酢、有機乾しいたけ・有機キャベツ(国産)、食塩(天日塩)、麦芽水飴



オーサフ **翌々週** 310g **734円**

### 4094 釜めしでんどん 2・4週

薄口しょうゆと鹿児島県産鰹節で仕上げたつゆです。うどん、おでん、釜飯等をおいしく作るができます。原材料はすべて国内産・国内製造のものを使用しています。

【原材料】しょうゆ(本醸造)(大豆・小麦を含む)(国内製造)、粗糖、食塩、みりん、かつおぶしエキス、鰹節、煮干、むろあじ節、昆布、干し椎茸、醸造酢



節辰商店 500ml **563円**

### 4095 割烹だし 2週のみ

厳選した風味原料をたっぷり使い、国産大豆、国産小麦を杉桶でじっくり熟成したしょう油をブレンドした本格濃縮つゆです。

【原材料】本醸造しょうゆ、大豆(遺伝子組み換えでない、小麦を含む)、風味原料(かつおぶしエキス、魚介エキス、こんぶエキス、かつおぶし砂糖、みりん、米発酵調味料、食塩、酵母エキス)



**翌々週** マルシマ 400ml **977円**

### 4099 かつおめんつゆ 2週のみ

丸大豆仕込みで、じっくり熟成させた純正醤油に、かつおぶしエキスと、こんぶエキスをを使用した、濃縮タイプのつゆです。

【原材料】杉桶純正醤油・風味原料(かつお節・昆布)・砂糖・食塩・味醂

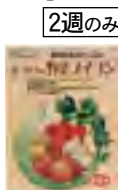


**翌々週** マルシマ 300ml **545円**

### オーサフの野菜ブイオン 2週のみ

野菜の旨みたっぷりの純植物性洋風だしの素。

【原材料】天塩、馬鈴薯でん粉、酵母エキス、道産玉葱、道産人参、本醸造醤油、ブラックペッパー、セロリ、ガーリック



**4105 5g×8包 464円**

**4107 徳用5g×30包 1,458円**

オーサフ **翌々週**

### 4106 うどんスープ 2週のみ

特殊製法のかつお節粉末、昆布、粉

末醤油をほどよくブレンドした食品添加物不使用・粉末タイプのうどんスープです。うどんスープ以外に炊き込みご飯、茶碗蒸しなどの和風料理、洋風、中華料理にも幅広くお使いいただけます。

【原材料】ブドウ糖・焼き塩・風味原料(かつお節粉末・昆布粉末)・粉末醤油(大豆、小麦を含む)・酵母エキス



マルシマ **翌々週** 10g(1食)×6 **272円**

### 4116 白だし 2週のみ

乾椎茸・昆布からとっただしに有機白醤油を合わせた、14倍濃縮タイプの白だしです。薄めてお吸い物や煮物、炊き込みごはんなどにも使えます。食材の色や風味をいやす料理にどうぞ。動物性原料不使用、塩分約15%。

【原材料】合わせだし[乾しいたけ・昆布(国産)]、有機白醤油、食塩(天日塩)、本みりん、焼酎



**得**  
**翌々週** オーサフ 360ml **994円**

### 4117 6種国産原料のだしパック

創業安政元年老舗ならではの伝統の味。天然素材をそのままパック詰め。離乳食や減塩食にもおススメ!

【原材料】煮干し(いわし)、かつお節、むろあじ節、椎茸、昆布、飛魚(あご)煮干し



節辰商店 12g×12 **418円**

### オーサフの和風だし 2週のみ

植物性素材100%でつくったオーサフの和風だし。昆布・乾椎茸・切干大根の旨みが凝縮され、料理の味をワンランクアップしてくれます。

【原材料】食塩(天塩)、馬鈴薯でん粉、焼き野菜粉末(切干大根・乾しいたけ・昆布(国産))、酵母エキス



**4129 5g×8包 562円**

**4130 徳用 5g×30包 1,512円**

オーサフ **翌々週**

### 4159 いわし削りぶし 2週のみ

九州長崎産の新鮮ないわしを削り節にしました。コクのあるだしで、煮物や椀物をさらに美味しく仕上げます。冷奴、焼きそば、ごはん等にふりかけて、天然のたんぱく源、カルシウム補給にもお役立て下さい。

【原材料】いわしの煮干し(国内産)



**翌々週** マルシマ 40g **356円**

# 漬物・かつお節・だし・つゆ・ご飯の素・ふりかけ

## 漬物本舗 道長の漬物

農薬不使用の野菜でつくる  
無添加漬物

愛知県宝飯郡音羽町

2週のみ 冷蔵 翌々週

- 3883 なます** 110g **424円**  
人参と大根のコントラストが食卓を華やかにしてくれます。
- 3884 寒干たくあん** 120g **405円**  
寒干しとぬか漬の風味が、こんなにおいしいたくあん漬けに。
- 3886 はりはりキムチ** 110g **387円**  
切干大根をかつおとしょうゆの香りが特徴の和風キムチベースに漬け込みました。しっかりとした歯ごたえと、甘みと香りが楽しめるキムチです。
- 3887 紅しょうが** 40g **432円**  
赤梅酢で色鮮やかに仕上げました。さわやかな辛みと香りを是非お試しください。
- 3888 メロン奈良漬** 100g **450円**  
豊橋産摘果メロンをじっくり奈良漬にしました。  
【原材料】摘果メロン、酒粕、三温糖、塩
- 3891 塩だけ白菜漬** 200g **370円**  
高知県の手づくり天日塩(ソルトビー)使用。白菜の旬である冬にだけお出しできる、塩だけで漬けたそのままの味。  
【原材料】白菜、塩
- 3892 スパイスだいちゃん** 150g **405円**  
カレー風味のスパイスなたくあん。有機カレー粉を使用。大根は農薬不使用の北海道産。  
【原材料】大根、漬け原材料(粗糖、米酢、みりん、リンゴジュース、食塩、カレー粉)
- 3893 あとひきだいちゃん** 150g **367円**  
大根の甘酢漬けにりんごをいれました。甘くて、やわらかい、あとひき味わいです。気持ちの良い歯ごたえと爽やかな風味の楽しい一品です。
- 3894 千枚大根** 150g **367円**  
昆布の香りが深い味わいを生んでくれます。見た目にもきれいな一品です。
- 3895 酢れんこん** 80g **470円**  
新鮮なれんこんをすばやく加工し、製品にしています。九州熊本太陽のもと、すくすく育ったれんこんの風味

と歯ざわりをお楽しみください。

- 3896 浅漬けのもと** 420g **796円**  
浅漬けばかりでなく、料理の幅が広がる。ソルトビーの海一粒、三河本みりん等使用。
- 3902 甘口しぼり** 100g **351円** **得**  
お子様にも食べやすい甘口のたくあんです。
- 3903 レモン大根** 150g **367円**  
大根の甘酢漬けにレモン果汁とレモンの皮をいれました。とても爽やかな風味!
- 3905 かぶ千枚漬** 150g **441円**  
地元豊川市の鈴木慶市さんのかぶ。昆布のだしが効いています。冬の味覚をお楽しみください。  
【原材料】かぶ、漬け原材料(ビートグラニュー糖、米酢、みりん、食塩、昆布)
- 3906 赤カブ千枚漬** 130g **441円**  
豊川市・鈴木慶市さんの赤かぶ。鮮やかな赤色。まさに冬の味覚です。独特な風味と食感をお楽しみください。
- 3908 福神漬** 110g **388円**  
昔から農家に伝えられてきた、素朴でやさしい漬物。
- 3916 和風きむち** 180g **426円**  
昆布とかつお節、しょうゆをベースにした和風仕立てです。  
【原材料】白菜、トマトピューレ、白梅酢、溜り醤油(大豆含む/非遺伝子組み換え)、白たま(小麦含む)、みりん、りんご、人参、にんにく、唐辛子、粗糖、しょうが、鰹節、昆布
- 3917 奈良漬うり** 100g **450円**  
岡崎市・愛恵協会さんが青うりの栽培から漬け込みまでしました。  
【原材料】青うり、酒粕、粗糖、塩
- 3919 免疫力向上セット** 3種 **1,307円**  
「野菜たっぷり金山寺」「米こうじの甘酒」「古式一丁漬」の3点セット。秘めたる発酵パワー。

- 3920 古式一丁漬** 100g **351円**  
渥美半島、前川漬物さんの古式渥美たくあん。かたくて、塩味。ご飯にみそ汁、それにこのたくあんがあれば、充分満足できてしまいます。漬物好きな人にぜひ食べていただきたい、なつかしい味!!
- 3921 小梅漬** 120g **443円**  
カリカリ食感がたまらない小梅です。すべて安心素材で作りました。  
【原材料】小梅、塩、赤しそ
- 3924 特製キムチベース** 150g **534円**  
かつおと昆布、しょうゆの香りがたまらない和風のキムチベースです。手軽にキムチが楽しめます。
- 3925 キムチ鍋のもと** 150g **534円**  
お家で簡単にキムチ鍋が楽しめます。味噌も入っているので、あとは食材を入れるだけ。
- 3927 松前漬** 100g **497円**  
北海道産昆布、するめを醤油漬。人参は豊川市、鈴木慶市さんのもの。
- 3931 紅梅寿司のもと** 110g **367円**  
3合の硬めに炊いたご飯に「ゆかり寿司のもと」を混ぜるだけで、香りいっぱいやさしい甘みの「ゆかり寿司」のできあがり! たまご、のりなどと一緒にちらし寿司にするもよし、親子で海苔巻きパーティーなんてのも楽しい。
- 3934 熟成めか床・つけ太郎** 1kg **1,800円**  
自分で漬けためか漬けを食卓へ。袋のまま漬けられます。
- 3935 つけ太郎めか・補充用** 500g **424円**  
補充用めかです。  
【原材料】米ぬか、塩
- 3936 ミニ補充用つけ太郎** 300g **351円**  
補充用のミニサイズ。


## ご飯の素・ふりかけ・みそ汁

### オーサワのごはんの素シリーズ(2合用約2~3人前) 2週のみ

- 4251 ちらし寿司の素** 150g **497円**  
国内産の具材がたっぷり。酸味と甘味のバランスよく、素材の香りと歯ごたえが活きたおいしさです。  
【原材料】米酢(国内産)、特別栽培人参(国内産)、ひじき、たけのこ(国内産)、有機ブルーアガベシロップ(メキシコ産)、米飴、かんぴょう、椎茸、油揚げ(国内産)、薄口醤油、メーブルシユガー(カナダ産)、醗酵調味料、食塩(海の精)、酵母エキス、昆布粉末(国内産)
- 4254 ベジ蓋めしの素** 170g **432円**  
大豆ミートの程よい食感と豊かな旨み。国内産大豆ミートと野菜を使用し、醤油と昆布で仕上げたとり釜飯風ごはんの素です。  
【原材料】粒状大豆たんぱく・人参・ごぼう・昆布だし(国内産)、米飴、醤油、醗酵調味料、菜種油、食塩(海の精)、酵母エキス、メーブルシユガー(カナダ産)
- 4255 玄米によく合うごぼうごはんの素** 120g **432円**  
安心な国内産野菜を使ったごぼうの風味豊かな混ぜごはんの素。炊いたおごはんに混ぜるだけ。もちろん、白米に混ぜてもおいしいです!  
【原材料】ごぼう・椎茸だし・椎茸、醤油、ひじき・油揚げ、醗酵調味料、食塩、有機ブルーアガベシロップ、昆布粉末・菜種油・酵母エキス
- 4256 オーサワのきのこごはんの素** 140g **432円**  
4種の国内産きのこの風味よく広がるおいしさ。素材の旨味を天然調味料でやさしく包みました。お米2合と一緒に炊くだけの簡単調理は重宝。  
【原材料】昆布だし・舞茸、淡口醤油、ぶなしめじ、特別栽培人参、椎茸・椎茸だし、有機ブルーアガベシロップ、米飴、エリンギ、食塩、醗酵調味料、米酢・菜種油・酵母エキス、メーブルシユガー、昆布粉末
- 4257 オーサワの五目ごはんの素** 150g **432円**  
国内産根菜類がたっぷり。素2合のお米と一緒に炊くだけの手軽さでおいしくできあがり。  
【原材料】昆布だし、特別栽培人参、ごぼう・れんこん、淡口醤油、椎茸・椎茸だし、有機ブルーアガベシロップ、油揚げ、米飴、食塩、醗酵調味料、米酢・菜種油・酵母エキス、メーブルシユガー、昆布粉末

### 4288 赤しそふりかけ 2週のみ


梅ぼし漬けるときに使用した赤しそを使ってゆかりにしています。香りも味も抜群です!  
【原材料】赤しそ、梅酢



道長 25g **294円**

### 4324 えびいりごふりかけ 2週のみ


国内産のいりごとあみえび、焼のり、青のり、いりごまをブレンドして造った磯の香りいっぴいのおいしいふりかけです。自然が育てた天然素材を大切にするため調味顆粒は使用せず作りました。  
【原材料】カタクチイワシ、ごま、あみえび、醤油(大豆、小麦を含む)、砂糖、焼のり、青のり、食塩、鰹節エキス、昆布エキス、みりん、醗酵調味料、酵母エキス、紅麹色素コンタミ: えび、かに、そば、乳、卵



マルシマ 翌々週 30g **421円**

### 4351 梅ひじきしっとりふりかけ 2週のみ


瀬戸内産ひじきをやわらかなふりかけにしました。爽やかなシソの香りと国産カリカリ梅の食感が食欲をそそります。  
【原材料】ひじき(瀬戸内産)、てんさい糖、食塩、みりん、赤しそ、醸造酢、昆布粉末、かつおエキス



マルシマ 翌々週 40g **438円**

### 4396 ごぼうスープカラダにやさしい 2~4週

国産のごぼうの風味を生かし国産野菜、海の精伝統海塩やきしお、北海道産てん菜糖などを使用し自然のおいしさをまとめたスープです。  
【原材料】じゃがいも(北海道)、ごぼう(宮崎、熊本、大分、青森)、米粉(国産)、塩(伊豆大島近海)、たまねぎ(兵庫)、てん菜糖(北海道)、しょうが(高知、宮崎)、酵母エキス(国産)



ファイン 13g×5 **432円**



# 佃煮・大豆加工食品・乾物・小麦粉

## 佃煮

### マルシマの佃煮

2週のみ 翌々週

**4407 海鮮づくしおかわりいっぱい!** 100g瓶 **454円**  
磯の香りとぶちろ食感海の幸をふんだんに使い、じっくりと熟成させた丸大豆醤油で炊き上げました。

【原材料】醤油(大豆、小麦を含む)(国内製造)、粗糖、水飴、わかめ、魚卵、醸造酢、昆布、ひじき、かつお削りぶし、寒天

**4408 生姜でごはん** 70g **529円**

国内産の生姜を食べやすいように千切りにし、おかかと一緒においしく炊いた佃煮です。シャキシャキとした生姜の歯ごたえ。

【原材料】生姜(国産)、醤油(大豆・小麦を含む)、粗糖、水飴、かつお削りぶし、みりん、醸造酢、食塩、酵母エキス

**4409 山椒ちりめん** 45g **529円**

山椒の香りとちりめんのうま味。瀬戸内海産のしらすを有機純正醤油、粗糖などでじっくり煮込み、国産山椒の香りで仕上げた、柔らかく食べやすい佃煮です。

【原材料】ちりめん(国内製造)、有機醤油(大豆・小麦を含む)、粗糖、みりん、水飴、山椒の実(塩漬) コンタミ：えび、かに

**4412 天然岩のり** 95g **475円**

天然岩のりを100%使った低塩タイプの佃煮です。

【原材料】醤油(大豆、小麦を含む)、粗糖、麦芽水飴、のり、みりん、醸造酢



### 4401 小豆島産生のり佃煮

2週のみ

風光明媚な瀬戸内海国立公園に浮かぶ小豆島産の生のりを杉桶でじっくり熟成した有機醤油で炊いた香り高い佃煮です。

【原材料】生のり(小豆島産)、有機醤油(大豆・小麦を含む)、水飴、含蜜糖、澱粉、食塩※本品に遺伝子組換え原料は使用していません。

マルシマ 翌々週 90g **486円**



### 4520 長崎県産乾燥ちりめん

2週のみ

長崎産片口いわし使用 程よい塩味 酸化防止剤不使用。ちりめんにしては大きめサイズで、ソフトな食感と程よい塩味が楽しめます。そのまま食べるほか、サラダ、パスタ、炒飯、酢の物など、様々な料理にご使用ください。

【原材料】片口いわし(長崎産)、食塩(海水)

弥永商店 翌々週 50g **538円**



## 大豆加工食品

### 4461 オーサワの大豆ミートひき肉風

2週のみ

湯戻し5分で便利なひき肉風。ハンバーグやあんかけ、炒め物などさまざまな料理に使えます。油分は圧搾法でカットしてあります。

【原材料】大豆(国内産)

翌々週 **得**  
オーサワ 100g **475円**



### 4465 セイタン

2週のみ

純粋植物性たんぱく質(小麦グルテン)を有機純正醤油にて長時間煮詰めたものです。※マクロビオティックの提唱者、桜沢如一先生のご指導により生まれた商品です。

【原材料】小麦たん白(国内産、アメリカ・カナダ・オーストラリア産)、有機醤油

翌々週  
オーサワ 180g **443円**



## 乾物

### 4491 乾燥まいたけ

2週のみ

遠赤外線乾燥した新潟産舞茸。舞茸の凝縮した味、香り、食感を楽しめます。水戻りが早く、香り高いだしがとれます。お鍋やお吸い物、お味噌汁、煮びたし、天ぷらなど幅広くお使いいただけます。

【原材料】まいたけ(新潟県)

オーサワ 翌々週 30g **638円**



### 4566 オーサワの車麩

2週のみ

青森産全粒粉使用。もっちりとした食感。コクと旨みがある。膨張剤不使用。

【原材料】全粒粉(青森産)、小麦グルテン(アメリカ・カナダ・オーストラリア・北海道・愛知・岐阜産)

翌々週  
オーサワ 6枚 **324円**



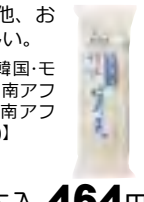
### 4524 無漂白特級寒天

2週のみ

デザートや料理の他、お米に混ぜても美味しい。

【原材料】海藻【天草(韓国・モロッコ・インドネシア・南アフリカ・国内産)、オゴ草(南アフリカ・インドネシア産)】

翌々週  
北原産業 2本入 **464円**



### 4529 粉末寒天

2週のみ

水戻し不要の粉末寒天は、ご飯に入れて炊くとつやつやに。

【原材料】オゴ草(チリ産)、天草(モロッコ・ポルトガル産)

オーサワ 翌々週 (4g×5袋) **346円**



## 小麦粉・パン粉・粉類

### 江別製粉

**4670 薄力粉北海道産100%** 1kg **491円**

北海道産小麦100%の薄力粉。お菓子づくりや天ぷらにはもちろん、手打ちうどんにもご利用いただけます。

**4671 パン用粉北海道産100%** 1kg **548円**

北海道産小麦100%のパン用小麦粉。パンづくりにはもちろん、ピザ台やそばのつなぎにもご利用いただけます。



### 4675 北海道地粉中力粉

2週のみ

北海道産小麦100%。パン、麺などに。品種：きたほなみ  
【原材料】小麦(北海道産)

翌々週  
健友交易 1kg **518円**



### 4676 石臼挽き完全粉(全粒粉)

2週のみ

岩手産小麦100%。小麦の栄養まるごとうどん、パンなどに。準強力粉。品種：ナンブコムギ  
【原材料】小麦(岩手産)

翌々週  
オーサワ 500g **367円**



### 4731 国産有機きな粉

原材料は金沢大地の有機大豆「あやこがね」丸大豆100%。大豆本来の甘みがしっかりと感じられるきな粉です。

【原材料】有機大豆(石川県産)

金沢大地 80g **294円**



### 4735 山いも粉末

2週のみ

丸芋をフリーズドライ製法で粉末化しました。水やだし汁を加えるだけで、粘りのあるとろろができます。お好み焼きや料理のつなぎなどに。  
【原材料】丸芋(国内産)

翌々週  
北国フーズ 20g袋 **367円**



### 4738 紫いも粉

2週のみ

鹿児島産紫いも100%紫いもを直火焼きし微粉化しました。  
【原材料】紫いも(鹿児島産)

翌々週  
ジーエフ商会 100g **367円**



### 4740 本葛粉

2週のみ

国産100%の野生の葛を地下水で洗い、寒晒しにし、50日以上自然乾燥した最高級品。

森野吉野葛本舗(オ) 翌々週 150g **1,188円**



# 今週のおすすめ!

## 1552 レバー入りミートボール

お子さまが大好きなミートボールに栄養満点のレバーを加えました。温めてそのままお召し上がりいただけますが、お好みのソースに絡めたり、カレーやシチュー、おでんに入れてもおいしく、いろいろな料理に幅広くご利用いただけます。



千らし

凍 秋川牧園

400g 781円⇒**766円 得**

## 5812 トマトピューレ

2週のみ

完熟有機トマト100%使用。トマト本来の自然な甘みと豊かな旨み。添加物不使用。パスタソースやスープのベースなどにお使い下さい。



翌々 ヒカリ

320g瓶 400円⇒**392円 得**

## 1870 北海道産いわしの味噌煮

2週のみ

北海道産天然いわし使用。素材の風味を活かした味噌仕立て。食べやすいように骨まで柔らか。



翌々 兼由

95g 238円⇒**234円 得**

## 1944 飛鳥のカレーまん

10種類の香辛料を使ってじっくり仕込んだ独特のカレーあんを自家製の皮で一つ一つ手で包んだ味は、他では味わえない美味しさです。カレー味を無添加の皮に国産黒豚などの具材を入れています。



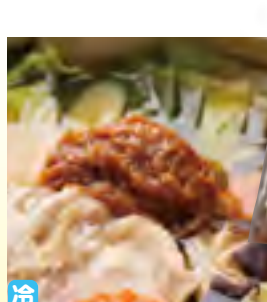
凍 翌々 飛鳥食品

270g(3個入) 558円⇒**547円 得**

## 5708 鍋用みそ

2週のみ

天祐みそをベースに使った肉と野菜のみそ鍋専用の味噌。ダシ要らず。



冷 中初商店

200g 388円⇒**381円 得**

## 7660 有機ほうじ茶水出しTB

2・4週

茶色。茶葉を強く二度炒りすることで、ほうじ茶ならではのほっとする風味を冷茶で楽しむことができるように工夫しました。カフェインが少ないため、小さなお子様からお年寄りまで、安心してお召し上がりいただけます。



浜佐商店

8g×10 410円⇒**390円 得**

## 道長の漬物

2週のみ

冷 翌々

### 3905 かぶ千枚漬 150g 420円

地元豊川市の鈴木慶市さんのかぶ。昆布のだしが効いています。冬の味覚をお楽しみください。



### 3902 甘口しぼり

お子様にも食べやすい甘口のたくあん。

100g 351円⇒**319円 得**

### 8658 米糀の甘酒

米こうじから道長でつくりました。3倍程度に薄め、温めてどうぞ。風味満点です。

300g 478円⇒**434円 得**



## 栄養価が高いナッツ

翌々

### 有機ミックスナッツ 3週のみ

3種のナッツをブレンドほのかな甘みと香ばしさ。ノンオイル、食塩、添加物不使用。そのまま食べるほか、さまざまな料理に。

6728 小 70g 605円

6729 大 190g 1,242円⇒**1,217円 得**

### 6790 ローストカシューナッツ

海外認証原料使用。オイル・食塩不使用。そのまま食べるほか、さまざまな料理に。

オーサワ **不定期!** 70g 756円



## 今週のお薦め肉

凍

### 1653 牛角切カレー・シチュー用 2週のみ

冷蔵庫でゆっくり解凍し、さっと焼いて肉本来の味をお楽しみください。煮込めば煮込むほど赤身の旨味が広がります。

知床興農ファーム

200g 1,105円⇒**1,050円 得**



### 1292 豚肩ローススライス 2・4週

ロースと比べるとコクのあり、光沢はやや赤みがあります。

丹沢農場 200g 661円⇒**628円 得**



## ご飯のお供

2週のみ 翌々

### 2306 天然紅鮭

天然紅鮭を、ミネラル豊富な宗谷の塩のみで仕上げた逸品。紅鮭を山漬け・熟成し、旨みを閉じ込めてから蒸し上げ。「手ぐし」して瓶に詰めました。

60g 594円⇒**583円 得**

### 4409 山椒ちりめん

瀬戸内海産のしらすを有機純正醤油、粗糖などでじっくり煮込み、国産山椒の香りで仕上げた、柔らかく食べやすい佃煮。

マルシマ 45g 529円





# 温かい飲み物で ホッと一息

翌々



## マルシマの生姜湯

尾道のしょうが湯工房で、昔ながらの直火釜炊きで製造しているのので”火香”とよばれるコクがあります。国産生姜を皮ごとまるごと使用し、粗糖を使用したやさしい甘さです。



## 尾道しょうが湯 2週のみ

**7666 プレーン**  
13g×5 **427円**

## **7667 かりんはちみつ**

奈良県産かりんの粉末、広島県産はちみつを使用。

12g×5 **427円⇒419円 得**

## **7668 梅はちみつ**

国産有機梅干しの粉末、広島県産はちみつを使用。

12g×5 **427円**

パンカフェイン



## **7796 ブラックココア** 1週のみ

オランダ産の有機ココア100%使用。ほろ苦く、豊かな香りです。砂糖不使用。

オーサワ 120g **842円**



## **7563 徳島産よもぎ茶** 1・3週

徳島産自生よもぎ100%です。よもぎの香り豊かで、まるやかな味わいです。漂白をしていないティーバッグ使用。

オーサワ 40g(2g×20包) **691円⇒678円 得**

NEW

## **7570 茶葉をそのまま粉にし茶った** 不定期!

有機緑茶の微粉末です。微粉末なので湯にも水にも素早く溶けます。香りがよく甘みがあります。

井ヶ田製茶北郷茶園

40g **626円**



## **7590 マサラチャイ(オーガニック)** 不定期!

インド産有機アッサム紅茶に、バイオ・ダイナミック農法有機スパイス5種をブレンドしました。シナモンの香り高い味わい。手軽に本格的なマサラチャイを楽しめます。

マカイバリジャパン 2.5g×15 **1,080円**



# マルシマの乾麺 2週のみ 翌々

## **4864 尾道ラーメン(しょうゆ味)**

小魚を使用した醤油味の即席和風麺です。麺、スープに、牛・豚・鶏、原料は不使用。特製スープは熟成させた有機純正醤油がベース。

115g(めん90g) **238円⇒234円 得**

## **4866 尾道いりこらーめん**

瀬戸内海産いりこにこだわった、だし香る即席麺。いりこたっぷりの濃厚スープ。コシのあるおいしい麺。

115g(めん90g) **259円**

## **4865 尾道ませ麺**

ピリ辛即席麺。そぼろ状にした国産大豆でお肉の食感を再現。杉の桶でじっくり熟成した有機醤油と尾道産ジャンボにんにくを使用。

麺130g(めん90g) **259円**



# お料理にちょっと加えて

## **7555 オーサワのカレー粉** 2・4週 翌々

厳選した14種類のスパイスをブレンド。香り高く絶妙な辛さ。

オーサワ 20g **238円**

## **3715 キムチの素** 翌々 不定期!

動物性原料・砂糖不使用のマクロビオテック仕様です。即席キムチやキムチ鍋に。また、炒め物などの万能調味料としても◎。

オーサワ 85g **535円**

## **6125 ゆずの粹** 翌々 不定期!

農業・化学肥料不使用の高知産ゆず100%使用。爽やかな酸味のストレート果汁。「海の精」使用。酢の物や揚げ物、鍋などにどうぞ。

オーサワ 100ml **778円⇒763円 得**

## **7520 オーガニック粒マスタード** 翌々 不定期!

有機JAS認定品。芳醇な香りさわやかな酸味、つつぶつぶ感が美味しい砂糖不使用のフランス産マスタードです。

オーサワ 200g **864円**

## マスタードと一緒にいかがですか

## **1752 粗挽きウインナー** 2・4週 凍

飼育方法、飼料にこだわった丹沢高原豚の豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料を使用。

丹沢農場 120g **448円⇒440円 得**



# 便利なレトルト 2週のみ 翌々

## **5850 奄美ベジタブルカレー**

動物性原料不使用のカレー。奄美大島で栽培されるうこんを「生」のまますり潰した奄美カレールーを使っています。具材にはすべて国産野菜を、砂糖は喜界島粗糖を使用。

風と光 200g **400円**

## **5868 ベジパスタソース(ミートソース風)**

有機完熟トマトの旨味を凝縮! 砂糖・動物性不使用で、ひき肉の代わりに「オーサワそのまま使えるベジミート(畑の肉)ひき肉タイプ」使用。

オーサワ 140g **324円⇒318円 得**



# 無添加の練り物

# いちうろこ 2週のみ 冷

## **2663 一口揚げ**

お弁当にも便利です。甘辛く煮付けておくのもおすすめです。

150g **444円**

## **2667 たこボール**

魚肉すり身がたこの旨味を引き出した、一口サイズの練り物です。おでんの一品にどうぞ。刻んで野菜炒めの具や、煮物、お弁当のおかずにも

8個 **352円⇒345円 得**

## **2672 小判揚げ**

すり身のきめの細かさやプリもち感をお楽しみください。リン酸塩などは一切使用せず、砂糖だけを加えたスケノウダすり身を原料にしています。

5枚 **336円**





# 小麦粉・パン粉・粉類・乾麺

## 4742 オーサワの本葛 (微粉末) 2週のみ

伝統的な寒晒し製法でつくられ、微粉末で使いやすくなっています。本葛ならではのやわらかい舌触り。葛湯、葛練り、胡麻豆腐、料理のとろみ付け、揚げ物などに。【原材料】葛粉(宮崎・鹿児島産)国内産本葛100%



オーサワジャパン  
100g **799円**

## 4749 片栗粉

北海道常呂郡常呂町・斜里郡斜里町の契約農家で契約栽培された馬鈴薯を、斜里岳から流れる良質の天然水に晒して製造された純度の高い馬鈴薯澱粉(片栗粉・粉末)です。



桜井食品 200g **281円**

## 4757 玄米ばんこ 2週のみ

玄米だけを使用してパン粉状に製品化しました。カツ、フライ、香草焼きなど一般的な小麦のパン粉同様にお使いいただけます。



【原材料】玄米(岐阜県)  
桜井 100g **346円**

## 4769 こな屋さんのてんぷら粉 2・4週

国内産原料100%天ぷらがカラッと揚がる。揚げ衣が冷めてもベタつかない。



【原材料】小麦粉・馬鈴薯でん粉・こめ粉(国内産)  
100g **416円**

## 4770 オーガニックパン粉 2・4週

有機天然酵母パン使用 サクサクした食感。揚げ衣に使うと、サクサクとした食感が楽しめます。



【原材料】有機小麦粉(北米産)、天然酵母、食塩(シママース)

100g **346円**

## 乾 麺

### 4844 出雲そば 2週のみ

国産そば・小麦粉を使用しています。喉ごしよい細麺で、そばの香りが豊かです。自家製粉の全屑挽きそば粉使用。そば粉3割。茹で時間3分。



【原材料】小麦粉[小麦(国産)]、そば(国産)、食塩(天日塩)  
180g **432円**

### 4851 小豆島手延そうめん 2週のみ

そうめんの本場、小豆島で国内産小麦粉を使用し、昔ながらの手法(手延べ製法)で、丹精こめて造りました。こまやかな風味と腰の強いそうめんは、適した風土と手延べならではの味わいです。



【原材料】小麦粉、食塩、ごま油  
250g **497円**

### 4884 手延葛うどん 2週のみ

国産小麦粉を使用しています。吉野本葛粉入りで、つるつると滑らかな喉ごし。手延べならではのコシがあります。圧搾ごま油使用、茹で時間10分。



【原材料】小麦粉[小麦(国産)]、食塩、本葛粉、胡麻油  
200g **475円**

### 有機グルテンフリーパスタ 2週のみ

【原材料】有機とうもろこし粉・有機玄米(イタリア産)

4882 スパゲティ  
どのようなタイプのソースともよく合います。

4883 ペンネ  
ソースがからみやすいショートパスタです。



アルチエネロ 各250g **768円**

### 4905 江別パスタ 1・2・3週 (スパゲティタイプ)

最新のパスタマシーン導入により輸入パスタを凌ぐ食感を実現。

【原材料】道産ハルユタカ・ホクサン・ホロシリブレンド



500g **526円**

### 4912 オーサワの有機スパゲティ 2週のみ

イタリア北部産のスパゲティのためコシが強く、歯応えがしっかりしています。ソースともよく絡み、少し辛みのあるオリーブオイルとも相性が良いです。



【原材料】有機デュラム小麦のセモリナ

500g **378円**

### 4858 桜井の純正ラーメン 2週のみ

無かんすいで、麺の揚げ油には植物油を使用しています。動物性原料を一切使用していない素朴な味をお楽しみ頂けます。

【原材料】小麦粉、植物油、食塩、粉末しょうゆ、ビート糖、酵母エキス、粉末みそ、いりごま、野菜エキス、発酵調味料、椎茸パウダー、香辛料、ピーナッツパウダー、アーモンドパウダー、乾燥ねぎ、椎茸エキス、麦芽エキス、ごま油、粉末昆布、メンマパウダー



5食入 **864円**

### 4864 尾道ラーメン(しょうゆ味) 2週のみ

尾道ラーメンの特徴である小魚を使用した醤油味の即席和風麺です。麺は国内産小麦粉を100%使用し、かん水を使用せず、カキ殻カルシウムでコシのある麺に仕上げました。

【原材料】油揚げ麺(小麦粉、植物油(パーム油)、馬鈴薯澱粉、小麦たん白、食塩)、有機醤油(大豆(遺伝子組換えでない)、小麦)、みりん、食塩、ちりめんエキス、酵母エキス、魚介エキス(エソ、グチ、ハモ)、オリーブオイル、香辛料、貝カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)



115g(麺90g) **238円**

### 4865 尾道まぜ麺 2週のみ

そばろ状にした国産大豆でお肉の食感を再現。杉の桶でじっくり熟成した有機醤油と尾道産ジャンボにんにくを使用して、ヘルシーかつ食べごたえたっぷりに仕上げました。コシのあるおいしい麺小麦粉は国産小麦を100%使用。かん水を使用せず、カキ殻カルシウムでコシのある麺に仕上げました。

【原材料】油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、馬鈴薯澱粉、小麦たん白、食塩)、有機醤油、粗糖、なたね油、大豆加工品、玉ねぎ、発酵調味料、食塩、でん粉、生姜、パプリカ粉末、りんご酢、酵母エキス、ジャンボにんにく、にんにく、唐辛子粉末/貝カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)



130g(麺90g) **259円**

### 4866 尾道いりこラーメン 2週のみ

瀬戸内海産いりこにこだわった、だし香る即席麺。いりこたっぷりの濃厚スープ。コシのあるおいしい麺。

【原材料】油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、馬鈴薯澱粉、小麦たん白、食塩)、有機醤油、オリーブオイル、いわし煮干し、粗糖、昆布エキス、馬鈴薯澱粉、食塩、かつお粉末/貝カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に大豆、小麦を含む)



115g(めん90g) **259円**

### 4869 尾道和山椒まぜ麺 2週のみ

そばろ状にした国産大豆でお肉の食感を再現しています。からだにやさしいタレ杉の桶でじっくり熟成した有機醤油と尾道産ジャンボにんにくを使用して、ヘルシーかつ食べごたえたっぷりに仕上げたやみつきになるしびれピリ辛(シビ辛)なタレです。

【原材料】揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、馬鈴薯澱粉、小麦たん白、食塩)、有機醤油、粗糖、なたね油、大豆加工品、玉ねぎ、発酵調味料、食塩、でん粉、生姜、パプリカ粉末、りんご酢、酵母エキス、ジャンボにんにく、にんにく、唐辛子粉末/酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



130g(麺90g) **281円**

### 4870 尾道カレーまぜ麺 2週のみ

動物性原材料ゼロの即席カレーまぜ麺です。そばろ状にした国産大豆でお肉の食感を再現しています。

【原材料】油揚げめん(小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、馬鈴薯澱粉、小麦たん白、食塩)、しょうゆ、三温糖、玉ねぎ、食塩、大豆加工品、生姜、食用ごめ油、発酵調味料、カレーパウダー、でん粉、りんご酢、ジャンボにんにく、香辛料、酵母エキス/酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・りんごを含む)



130g(めん90g) **281円**



# 乾麺・生麺・塩・砂糖・甘味料・シロップ・醤油

## 4863 醤油屋さんのしょうゆラーメン 2・4週

北海道産小麦粉使用のノンフライ麺。国産の大豆・小麦を使用した天然醸造の丸大豆醤油をベースにしたスープは化学調味料及び食品添加物を使用しておりません。

【原材料】めん(小麦粉、食塩、貝殻焼成カルシウム、かんすい)、添付調味料(醤油、食塩、砂糖、豚脂、煮干しだし、酵母エキス、ポークエキス、チキンエキス、かつお節エキス、ガーリックエキス、メンマ味、香辛料)



日食 2食入 **470円**

## 4867 醤油屋さんのうまチゲラーメン 2・4週

コクと辛さを追求。味噌と豆板醤のコクと辛みにチキンエキスの旨みを加えた濃厚な味に仕上げました。

【原材料】めん[小麦粉(小麦(北海道)、食塩/貝殻焼成カルシウム、かんすい)添付調味料[みそ、豆板醤、食塩、にんにく、酵母エキス、チキンエキス、ごま油、砂糖、ねぎごま、しょうが] (一部に小麦・大豆・鶏肉・ごまを含む)



日食 2食入 **540円**

## 4842 十割そば 2・4週

無農薬栽培し添加物や塩を一切使用せずに製麺した十割そば乾麺です。そば粉も乾麺ではめずらしい全粒粉を使用している為、栄養価の高い乾麺です。また、濃厚なそば湯もお楽しみいただけますので是非ご賞味ください。

【原材料】そば粉(そば(国産))



イチカラ畑 180g **713円** 得

## 生麺

### 5146 さめきうどん 2・3週

香川県産の小麦と食塩だけで作った讃岐うどん。沸騰したお湯で1分茹でるだけで、つるりとした喉ごし、モチモチとした歯ごたえとコシのある本場の味が楽しめます。

【原材料】小麦粉、食塩



ムソー 200g×3 **410円**

### 5269 有機アーモンドペースト 2週のみ

有機アーモンド100%。濃厚なコクと旨み、まろやかな口当たりです。砂糖・食塩・油脂不使用。パンにつけるほか、料理の隠し味などにどうぞ。

【原材料】有機アーモンド(アメリカ)



オーサワ 翌々週 80g **799円**

### 5373 生チョコレートペースト 2・4週

チョコレートに生クリームを加えて練り上げた、ちょっと贅沢なチョコレートペースト。パンやクラッカー、チョコレートドリンク、アイスのトッピングなどに。カカオ分たっぷり。

【原材料】砂糖(ビート糖)、カカオマス、還元水飴、生クリーム、結晶パラチノース、全粉乳、植物油(パーム油)、ココアバター、洋酒、レシチン(大豆由来)、香料(バナナ)



創健社 冷蔵 160g **626円**

## 塩・加工塩

### 5502 おふくろの塩 1・2・3週

再結晶塩の決定版。メキシコの岩塩と中国産にがり(硫酸カルシウム)を平釜で合わせ、薪をたいて手作業で塩作りをする本格派です。



イカリ商事 1kg **559円**

### 5538 簡単!入れるだけ! にがり 2週のみ

使いやすい一滴出しキャップ。炊飯や煮物、みそ汁などに入れて。熊本県天草産海水のにがり。マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

【原材料】海水(熊本県天草)



翌々週 白松 170ml **562円**

### 石垣島の塩 2・4週

石垣島の珊瑚礁に囲まれた美しい海水から採取した、沖縄石垣島産海水100%の塩です。粒子が均一できめ細かく、しっとりとしているます。低温乾燥法。

【原材料】海水(沖縄県)



5547 180g **712円**  
5548 500g **1,296円**  
石垣の塩 翌々週

## 砂糖・甘味料・シロップ

### 5554 種子島洗糖(きび砂糖) 1・2・3週

黒砂糖独特のクセをおさえつつ、ミネラル分をたっぷり残したお砂糖です。アクも少なく色々な料理、お菓子作りに使えます。

【原材料】さとうきび(種子島産)



新光糖業 1kg **624円**

### 5558 てんさい糖 2・4週

北海道特産のてんさい大根から抽出されたおなかにやさしい砂糖。

【原材料】てん菜(ビート):北海道十勝産



ホクレン(創) 650g **519円**

### 5565 リックさんのメープルシロップゴールデン(デリケートテイスト) 2週のみ

カナダ・ケベック州にあるリックさんのメープル林で樹液のみを使用したメープルシロップです。海外の有機認証を所帯しています。

【原材料】メープルシロップ(カナダ産)



第3世界シヨップ 翌々週 330g **1,490円**

### 5571 オーガニックブルーアガベシロップ 2週のみ

メキシコ産のブルーアガベを使用。100%植物性甘味料です。低GI値で身体にやさしく、体系や血糖値が気になる方にもおすすめです。クセのないすっきりした甘味。低い温度でも固まらないため冷たい飲料等にも。

【原材料】有機ブルーアガベ



翌々週 テルヴィス 330g **778円**

## 醤油・味噌

### こいくち国産有機醤油 2・4週

金沢大地のロングセラー人気No.1有機醤油。兵庫県奥播州の足立醸造で仕込みました。自社農場の有機大豆&有機小麦100%使用。杉桶で二重じっくり熟成させた、深く濃厚な味わいが特徴です。料理全般にオールマイティ。つけ醤油から、煮物、かけ醤油まで幅広くお使いいただけます。

【原材料】有機大豆(石川県)、有機小麦(石川県)、食塩

5684 小 360ml **823円**

5685 大 900ml **1,728円**

金沢大地



### 5686 国産有機醤油(淡口)

金沢大地の有機認証大豆と小麦を原料に淡口作りの塩分バランスの芳醇で爽やかな醤油。

【原材料】有機大豆(国産)、有機小麦(国産)、食塩



片上醤油 900ml瓶 **1,360円**

### 5687 国産有機醤油(濃口)

十分にアミノ酸が醸成されしめじみ美味しい「濃口」です。

【原材料】有機大豆(国産)、有機小麦(国産)、食塩




足立醸造 900ml瓶 **1,360円**

# 醤油・味噌・マヨネーズ・ケチャップ

**5708 鍋用みそ** 2週のみ

天祐みそをベースに使った肉と野菜のみそ鍋専用の味噌。タシ要らず。簡単、お好みの具材と共に煮込むだけで、深い味わいの味噌風味の美味しい鍋が作れます。




**冷蔵**

中初商店 200g **388円**

**5713 有機加賀味噌** 2・4週

金沢の有機栽培農家・井村辰二郎が丹精こめて育てた有機大豆と有機米を使い、「金沢」の伝統的な味噌に仕上げました。



**冷蔵**

金沢大地 500g **975円**



**中初商店** 中初商店さんは、創業1896年。金沢の老舗の醤油と味噌の醸造元です。厳選された国産大豆と国産小麦、天日塩を用い、自然の摂理にのっとった「天然醸造」で通常より長めのおよそ2年間じっくりと時間をかけ、醗酵・熟成させています。

**5701 大・天祐醤油(濃口)** 1.8ℓ **1,976円**

**5702 小・天祐醤油(濃口)** 720ml **988円**


**5709 ミニ・天祐醤油(濃口)** 200ml **495円**

**5706 大・天祐味噌** 2kg **2,068円**

**5707 小・天祐味噌** 1kg **1,034円**

**5710 胡麻味噌** 120g **471円**

【原材料】砂糖(三温糖)、みりん、味噌(天祐米麹味噌)、黒胡麻



**5689 国産 麦麹生みそ** 2週のみ

すべて国内産の原料を使用し、じっくりと長期熟成(7ヶ月以上)させた生タイプの麦味噌です。長期熟成による芳醇な味と香りがあり、生きたままの酵母や乳酸菌を豊富に含んでいます。

【原材料】大麦(国内産)、大豆(鳥根県) (遺伝子組換えでない)、食塩

**翌々週**

マルシマ 600g **929円**



**5719 有機立科麦みそ** 2・4週

国内産有機大麦・大豆使用麦の風味・甘みがいきている。

【原材料】有機大麦(岩手・栃木産)、有機大豆(岩手・青森産)、食塩(オーストラリア産)

**翌々週**

オーサフ 650g **1,350円**



**5720 たっぶり野菜の金山寺** 2週のみ

麹も道長で作りました。大豆と食感の柔らかな大麦使用。野菜たっぷり甘口仕立。金山寺用麹も道長で作りました。

【原材料】大根・なす・にんじん・金山寺麹他

道長 **冷蔵** 150g **478円**



**5731 コチュジャン** 2週のみ

唐辛子は韓国産有機栽培を使用。韓国料理はもちろん、いろんな料理にお使いいただけます。

【原材料】唐辛子、みりん、粗糖、豆みそ、白たま(日東醸造・愛知県碧南市)、醤油

道長 100g **534円**



**5737 国産合わせ生みそ** 2週のみ

国産大麦、国産米、国産大豆を使用した100%国産合わせ味噌です。

【原材料】米みそ[米(国産)、大豆(鳥根県飯南町)] (遺伝子組み換えでない)、食塩、麦みそ[大麦(国産)、大豆(鳥根県飯南町)] (遺伝子組み換えでない)、食塩]

**翌々週**

マルシマ 600g **950円**



**5765 有機米でつくった塩麹** 2・3週

金沢大地産の有機米で仕込んだ米麹と、能登製塩「奥能登海水塩」で作った塩麹。旨みたっぷりの塩麹は、お塩と同じように気軽に使える万能調味料。

【原材料】有機米、食塩

**冷蔵**

金沢大地 200g **740円**



**5766 塩こうじ** 2週のみ

山の沢水だけで育てたおいしいお米「音羽米」で作る米麹を使って、じっくりと熟成させ「塩こうじ」にしました。高知の極上天日塩「海一粒」使用で香り高い一品です。

【原材料】米麹、食塩

道長 **冷蔵** 120g **424円**



**5770 白麹** 2週のみ

**(有機認証基準コシヒカリ)**

原料は自家生産有機認証基準のコシヒカリを使用しており少しでも消費者の方に使いやすい商品づくりに心がけております。かぶら寿し、大根寿し、塩麹、味噌づくりに広くご利用いただけます。

【原材料】米(石川県産有機JAS基準)

**冷蔵**

たかはし農園 600g **994円**



**5767 ひしおこうじ** 2週のみ

国産原料100%。味噌や醤油の原点といわれる日本古来の醗酵調味料「ひしお味噌」が手軽につくれます。醤油と水を混ぜて醗酵させるだけで約2週間間で完成します。1袋で約840gのひしお味噌ができます。ご飯や野菜に添えるほか、漬け床としても。

【原材料】大麦(岡山県)、丸大豆(北海道)

**翌々週**

オーサフ 300g **842円**



## マヨネーズ・ケチャップ

**5812 有機トマトピューレ** 2週のみ

完熟有機トマト100%使用。トマト本来の自然な甘みと豊かな旨み。添加物不使用。パスタソースやスープのベースなどにお使い下さい。

【原材料】有機トマト(アメリカ、スペイン、ポルトガル、国産、イタリア他)、食塩(天日塩)、有機レモン果汁

**翌々週**

光食品 320g瓶 **400円**



**5814 有機トマトケチャップ** 2週のみ

自然の恵みをいっぱい受けた有機栽培の農産物を使用した、自然のおいしい有機トマトケチャップです。

【原材料】有機トマト、有機砂糖、有機醸造酢、食塩、有機玉ねぎ、有機香辛料

マルシマ 300g **486円**



**5808 有機栽培完熟トマト使用 トマトケチャップ**

トマトはアメリカ産有機栽培完熟トマトを100%使用。トマトの甘みとリンゴ酢の酸味を活かしたマイルドな味。遺伝子組み換え原料不使用。

【原材料】有機トマト(アメリカ)、ぶどう糖果糖液糖、りんご酢(りんご(チリ))、食塩(メキシコ、オーストラリア、沖縄)、たまねぎ(北海道)、香辛料

創健社 300g **486円**



**5792 有精卵マヨネーズ**

九州は大分県久住高原の豊かな環境で平飼いされたニワトリたちの大切なタマゴを使ったあっさりまろやかな風味のマヨネーズ。

【原材料】食用植物油[なたね油(オーストラリア)、へん花油(アメリカ又はメキシコ)]、卵黄(大分)、醸造酢[りんご(チリ)、さとうきび(ブラジル、タイ他海外)]、砂糖[てんさい(北海道)]、食塩(オーストラリア、高知)、香辛料[マスタード(カナダ)]、(一部に卵・りんごを含む)

創健社 300g **616円**



**豆乳マヨ** 2・4週

压榨法の菜種油、国内産大豆、りんご酢をベースに作りました。豆乳を使用することでクリーミーでより舌触りなめらかになりました。卵・砂糖・添加物不使用、コレステロールゼロ。

【原材料】菜種油、豆乳、りんご酢(国内産)、有機白味噌、食塩(海の精)、メーブルシロップ(カナダ産)、白こしょう(インドネシア産)

**5805 大** 300g **778円**

**5806 小** 150g **486円**

オーサフ **冷蔵** **翌々週**







# レトルト・調味料・みりん・料理酒・酢

## 5884 若鶏ミートソース 2・4週

秋川牧園の若鶏胸肉を使ったミートソースです。たっぷりのトマトと若鶏胸肉を使用し、若鶏のとりがらを3時間煮込んで作った鶏ガラスープを加えました。鶏の旨味とトマトの甘味、酸味のバランスが◎。

【原材料】野菜(トマト、玉ねぎ、人参)、鶏卵、鶏がらスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、小麦粉、砂糖、食塩



秋川牧園 **レトルト** 150g **410円**

## 調味料

## 5934 マンゴーチャツネ 2週のみ

カレーの壺のマリオさんと第3世界ショップの共同開発のスリランカの台所に欠かせない調味料。フェアトレード商品。マンゴーの果肉を、スパイスや酢、砂糖と一緒に煮込んで作った甘辛風味の万能調味料です。マンゴーチャツネを使った簡単なレシピ付きです。

【原材料】砂糖、マンゴー、にんにく、酢、塩、マスタード、しょうが、ペクチン、チリ

第3世界ショップ **翌々週** 260g **626円**



## みりん・料理酒

### 三河みりん

国産原料の本物みりん。原料の焼酎ももち米も全て自社一貫生産は日本で2〜3軒だけになりました。もち米のおいしさを、醸造という日本の伝統的な技のみで引き出した本格みりんです。飲めるほどにおいしく、上品でキレの良い甘さと、照り・ツヤの良さが特長です。

【原材料】もち米、米こうじ、本格焼酎

5941 大 1.8ℓ瓶 **2,580円**

5942 小 700ml瓶 **1,130円**

角谷文治郎商店



### 5943 有機三州味醂小

自然の生態系の中で栽培された国内産の有機米を原料に、「米一升・みりん一升」という200余年本場三河の伝統的な醸造法で造りました。

【原材料】有機もち米(国内)、有機米こうじ(国内)、有機米焼酎(自社製)

角谷文治郎商店

500ml瓶 **1,150円**



### 5949 蔵の素料理酒

伝統の醸造法から生まれた職人向けの料理酒です。20種類以上の天然アミノ酸を含み、ご家庭から料亭まで幅広くご利用頂けます。

【原材料】米、米麹  
精米歩合：70%  
アルコール度：16.0度

大和川酒造店

720ml **1,298円**



### 5950 都の料理酒

自然酒「都錦」の原料米、無農薬有機栽培の五百万石を精白する過程で生じる米粉を使って造った料理酒です。自然海塩の精を添加し、アルコール度数も低く抑えてあります。

【原材料】米、米こうじ、食塩

青砥酒造

720ml **960円**



### 5953 てり旨 (みりんタイプ) 2週のみ

三河地方に代々伝わる本格焼酎仕込みの醸造法で「もち米」から上品な甘味を引き出し、香り豊かに仕上げました。適度なアルコール分が「生臭み」を消して、味の浸透を良くし、醸造による甘い香りを引き立てます。塩分を約2%含んでいます。アルコール分：14%

【原材料】醸造調味料(もち米、米しょうちゆう、米こうじ、食塩) (国内製造)

マルシマ **翌々週** 500ml **832円**



### 6091 まろやか仕立ての酢の物酢 2週のみ

国産有機純米酢をベースに、杉桶で熟成した有機醤油と厳選した「北海道産昆布」でとっただしをブレンドしました。原料や味を十分吟味したこだわり酢の物酢です。

【原材料】有機米酢(有機米(国産))、三温糖、食塩、昆布、有機醤油(大豆・小麦を含む)

マルシマ **翌々週** 500ml **810円**



### 6092 ゆずぽん酢 2週のみ

すべて天然の原材料を使用。天然柑橘果汁を主原料とし、純正醤油、かつおだし、みりんをブレンドした、風味豊かな柚子ポン酢です。

【原材料】天然柑橘果汁、純正醤油、かつおだし、みりん、(原材料の一部に大豆・小麦を含む)

マルシマ **翌々週** 300ml **653円**



### 6093 漬かるんで酢 2週のみ

じっくりと熟成した国産有機純米酢に鹿児島県産粗糖、国産蜂蜜、北海道産昆布だしをあわせた、キリッと甘酸っぱいさっぱりきょう・ピクルスが漬かるお酢です。野菜、果物の美味しさが際立ちます。

【原材料】有機米酢(有機米(国産))、粗糖、食塩、はちみつ、昆布

マルシマ **翌々週** 500ml **691円**



### 6107 すし酢 2週のみ

有機米でつくった純米酢をベースに、てんさい糖、食塩などをブレンドした調味酢です。北海道産昆布だし入りで、すべての原材料が国内産です。

【原材料】有機米酢、砂糖(てんさい)、食塩、昆布

マルシマ **翌々週** 300ml **659円**



### 6127 有機バルサミコ酢・赤

イタリアのバルサミコ酢作りの本場、モデナ産の有機栽培ぶどうを使用。濃厚なコクと旨味で、肉・魚料理、煮込み料理の隠し味やソースに使えば、料理が一層美味しくなります。

【原材料】有機ぶどう(イタリア産)

### 6128 有機バルサミコ酢・白

スペイン産とイタリア・モデナ産の有機栽培ぶどうを使用。まろやかなシャンパンイエローの色彩で、料理の彩りを左右せずにお楽しみいただけます。ピクルス・野菜や魚介類のマリネやドレッシング、マヨネーズ作りに。サワードリンクに。

【原材料】有機ワインベネガー・濃縮ぶどう果汁(イタリア産)

マルシマ **翌々週** 2週のみ 各250ml **1,490円**



### 6130 小・老梅 有機純米酢

一般に米酢にはムレ香という独特のなじみにくい香りがあり、これを抑えることに成功した、フルーティで華やかな香りが特徴の米酢です。

【原材料】有機栽培米(国産)

河原酢造 500ml **497円**



### 6097 はちみつりんご酢

爽やかでフルーティなりんご酢の風味ととろっとまろやかなのはちみつつたの甘み。6倍濃縮タイプのパーメント酢です。

【原材料】はちみつ(国内製造)、りんご酢

マルシマ **翌々週** 300ml **1,458円**



## 油

### オーサワのなたねサラダ油

圧搾法一番搾り。軽くあっさりとした風味。揚げ物にも繰り返し使用できます。炒め物・揚げ物・ドレッシングなどに。【原材料】なたね(オーストラリア産)

6315 紙パック 600g **864円**

6316 ペットボトル 1360g **1,620円**

オーサワ **翌々週**



### 6205 国産なたね油

香りも程よく、熱に強い油ですので、どんなお料理にもお使いいただけます。昭和22年より変わらぬ製法「圧搾搾り」で圧力をかけて絞り出しています。より自然の味に近い一番搾りで絞った油ですので、口当たりが違います。

【原材料】菜種(国産)

堀内製油 825g **1,620円**





# 油・お菓子

## 6333 オーサワの国内産なたねサラダ油

国内産なたね100%圧搾法の一番搾りです。軽くあっさりとした風味。

【原材料】なたね(北海道、九州産)

翌々週

オーサワ

910g **1,339円**



## 6325 アルチェネロ・オリーブオイル

手摘みしたカラブリア産の有機栽培オリーブの実だけを酸化を防ぐゴールドプレス製法で丁寧に絞った一級一番搾りです。

翌々週

オーサワ

250ml **1,768円**



## 6326 パレスチナEXバージンオリーブオイル

マイルドでしかも爽やかでほんのりとした辛みが特徴。パレスチナの平和と繁栄を願ってオルタートレードジャパンが現地NGOと農民とともに産直を確立しました。

1・2・4週

トレードジャパン

273g **1,858円**



## 6328 オーガニックEXVオリーブ油

有機JAS認定を受けたオーガニックオリーブオイルです。オリーブオイル独特の芳醇な香りと深い味わいが特長です。パスタや炒め物などの料理用としてはもちろん、そのままパンにつけたり、サラダやカルパッチョにもおすすすめです。

【原材料】有機食用オリーブ油

ヴィア ブランカ

500ml **1,980円**



## 6201 有機亜麻仁油オーガニックフラックスオイル

αリノレン酸(オメガ3)58~62%含有。そのまま飲むほか、加熱をしない料理にもゴールドプレス製法一番搾りマイルドでクセがありません。

翌々週

オーサワ

190g **1,771円**



## 6314 オーサワ胡麻ら一油

国内産唐辛子、圧搾法一番搾りごま油使用。香ばしく、深みのある辛さ

【原材料】胡麻油(京都山田のごま油)、桂皮(中国産)、みかんの皮(和歌山産)、山椒・八角(中国産)、生姜・唐辛子・ねぎ(国内産)

オーサワ

30g **475円**



## 6317 圧搾一番搾り国産こめ油

国産米ぬか100%使用。圧搾法一番搾り。さらっとした風味がよく使いやすい。ビタミンEの抗酸化作用。

【原材料】米ぬか(国産)

翌々週

築野食品工業

600g **1,296円**



## 6318 北海道米油

北海道産米ぬか100%使用。使用さらかとしてクセがなく使いやすい。

【原材料】米ぬか(北海道)

翌々週

築野食品工業

600g **1,080円**



# お菓子

## 6344 抹茶きなこ飴

皮ごと焙煎したきな粉に、静岡県産の有機抹茶を加えた香り高い贅沢な一品です。匠の技によるサクサクの食感と、きな粉の味わいたっぷりの、懐かしくて新しい美味しさです。

【原材料】砂糖(てんさい(北海道産))、有機きな粉(大豆を含む)、麦芽水飴、米油、有機抹茶

翌々週

マルシマ

80g **443円**



## 6365 黄金きなこあめ

飴なのに「サクサク」のやみつきになる不思議な食感。16世紀ごろ安土桃山時代にポルトガルから伝わった南蛮菓子「有平糖(ありへいとう)」の伝統的な製法で、飴職人の手によって丁寧に作られています。

【原材料】砂糖(てんさい(北海道産))、有機きな粉(大豆を含む)、麦芽水飴、米油

翌々週

マルシマ

80g **397円**



## 6346 きな粉

平飼卵を使用。使う直前にひとつひとつ丁寧に手で割っています。素材を吟味し、おいしさ・なつかしさ・少し高級で、安心安全なおせんべいです。

【原材料】米粉(米(岡山県産))、砂糖(てんさい(北海道産))、鶏卵(岡山県産)、有機きな粉(大豆(国産))、はちみつ

【原材料】米粉(米(岡山県産))、砂糖(てんさい(北海道産))、鶏卵(岡山県産)、しょうが(国産)、はちみつ

マルシマ 翌々週 63g **410円**



## 6387 ひとくちきなこようかん

尾道のきな粉工房で大豆を皮ごと丸ごとじっくり焙煎した国産有機きな粉を使用。京都堀川三条の老舗あんこ屋とのコラボレートによる、京風浅焼りで後味すっきり羊羹です。

【原材料】砂糖(てんさい(北海道産))、白生あん(白いんげん豆(北海道産))、有機きな粉(大豆を含む)、寒天

翌々週

マルシマ

1本(52g) **281円**



## 6388 ひねくれきなこ

きなこを混ぜ込むだけでなく、饅頭に外側にまぶしているのもマルシマの「ひねくれきなこ」の特徴。きなこの風味を存分に味わって頂けます。

【原材料】有機きな粉(有機大豆(国産))、水飴、砂糖(てんさい)

翌々週

マルシマ

96g(12本) **335円**



## 6351 野菜サクッチ 国産かぼちゃチップス

からだにやさしい野菜チップス。国産かぼちゃ使用。かぼちゃのほのかな甘み、サクサクとした食感。食塩不使用です。米油で揚げたのでサクッと感が違います。ビタミンA・ビタミンE豊富。

【原材料】かぼちゃ(国産)、こめ油

翌々週

イー・有機生活

19g **346円**



## 6352 野菜サクッチ 国産ごぼうチップス

からだにやさしい野菜チップス。国産ごぼう使用。ごぼうそのものの風味、パリパリとした食感のうす塩味。食物繊維・ビタミンE・カリウム・鉄分豊富です。

【原材料】ごぼう(国産)、こめ油、食塩(天日塩)

翌々週

イー・有機生活

19g **346円**



## 6353 野菜サクッチ 国産れんこんチップス

からだにやさしい野菜チップス。国産れんこん使用。れんこんの自然な風味、パリパリとした食感のうす塩味。食物繊維・ビタミンE豊富です。

【原材料】れんこん(国産)、こめ油、食塩(天日塩)

翌々週

イー・有機生活

19g **346円**



## 6383 オーサワのヴィーガンプロテインバーレーン

手軽に植物性たんぱく質を補給。砂糖・卵・乳製品不使用のヴィーガンバー。メープルのやさしい甘み。

【原材料】小麦粉(小麦(北海道産))、オーサワの有機メープルシロップ、なたね油、えんどう豆たんぱく(えんどう豆(フランス産))、大豆クラッシュ(大豆(国産))、アーモンドパウダー[アーモンド(アメリカ産)]、アーモンド・くるみ(アメリカ産)

オーサワ 翌々週

2本(約60g) **259円**



## 6384 オーサワのヴィーガンプロテインバーココア

手軽に植物性たんぱく質を補給。砂糖・卵・乳製品不使用のヴィーガンバー。甘さ控えめ、ビターなココア味。

【原材料】オーサワの有機メープルシロップ、小麦粉(小麦(北海道産))、なたね油、えんどう豆たんぱく(えんどう豆(フランス産))、大豆クラッシュ(大豆(国産))、アーモンドパウダー[アーモンド(アメリカ産)]、ココアパウダー、テーツ(イラン産)、有機カレンツ(アメリカ産)

オーサワ 翌々週


2本(約60g) **259円**



# お菓子

**6364 きく芋かりんとう** 2週のみ

「イヌリン(食物繊維)」を豊富に含む「キクイモ」のお菓子。広島県大竹市で栽培・収穫された「キクイモ」を使用。素材の旨みを引き出す生地づくりと、丁寧な手揚げによる素朴な味わいが特徴。  
【原材料】小麦粉(国内製造)、きくいも(広島県産)、砂糖、卵、植物油(大豆、菜種)、山の芋、米粉、食塩、植物油(重曹(一部に小麦・卵・山芋・大豆を含む))



なが川 翌々週 60g **259円**

**6380 横綱一番 (ひねり揚げ)** 2週のみ

国産小麦100%使用サクッと軽い口当たり、程よい塩味。  
【原材料】小麦粉[小麦(国産)]、とうもろこしでん粉、甘藷でん粉、なたね油、食塩(天塩)/ベーキングパウダー(アルミニウム不使用)



翌々週 花田食品 68g **184円**

**6398 玄米ボンセン**  
**6399 黒豆入ボンセン**


国内産有機玄米100%使用。軽い食感とほどよい塩味。  
【原材料】有機玄米(国内産)、食塩(シママース)  
※黒豆入りは原材料に黒豆(山形産)が入ります。



2週のみ 翌々週 オーサワ 各8枚入 **400円**

**6412 つぶ塩がりんとう** 2週のみ

豊川市産の地粉で作りました独特の風味が決め手。高知県黒潮町の手作りのこだわり天日塩『ソルトビー』の塩つぶが練り込んであります。塩つぶにあたると海の味がお口に広がります。揚げ油の原材料ナタネはオーストラリア産非遺伝子組み換え。菜種油に消泡剤シリコン無添加。  
【原材料】小麦粉(愛知県産)、菜種油(非遺伝子組み換え)、甜菜糖、食塩、ごま(愛知県産)、大豆粉(非遺伝子組み換え/愛知県産)、重曹



道長 80g **339円**

**6413 地粉かれんとう** 2週のみ

わっぱの会知多共働事業所で製粉した音羽産小麦粉使用。地粉の風味が心地よい。  
【原材料】小麦粉(愛知県産)、黒糖、菜種油(非遺伝子組み換え)、ごま(愛知県産)、天然酵母、食塩



道長 80g **339円**

**6429 有機ぜんざい** 2・4週

上品な甘みで小豆本来の味を楽しめる。  
【原材料】有機砂糖(ブラジル産)、有機小豆(中国産他)、食塩



翌々週 遠藤製餡 180g **281円**

**6430 有機小倉あん** 2・4週

上品な甘みで小豆本来の味を楽しめる。  
【原材料】有機砂糖(ブラジル産)、有機小豆(中国産他)、食塩、寒天



翌々週 遠藤製餡 300g **486円**

**6431 有機こしあん** 2・4週


上品な甘みで小豆本来の味を楽しめる。  
【原材料】有機砂糖(ブラジル産)、有機小豆(中国産他)、食塩、寒天



翌々週 遠藤製餡 300g **454円**

**6436 オーサワのレーズンビスケット** 2週のみ


北海道産小麦粉を使用しています。レーズンの自然な甘み。米・米粉、水だけでつくった自家製天然酵母でじっくり発酵させ、ひとつひとつ丁寧に焼き上げました。しっかりとした歯ごたえのマクロビオティックビスケットです。  
【原材料】小麦粉(北海道)、レーズン(トルコ)、なたね油、酵母、食塩(シママース)、もち玄米粉(秋田県)



オーサワ 翌々週 5本 **486円**

**6437 粒あんたい焼** 2・4週


皮が美味しく甘さ控えめの餡です。皮は国産小麦を使用。北海道産の小豆を使用した極上あんこ。  
【原材料】皮：国産小麦粉、鶏卵、砂糖、麦芽水飴、脱脂粉乳、膨張剤(重曹)/餡：砂糖、十勝産小豆、麦芽水飴



神戸グレインミルズ 冷凍 4個入 **583円**

**6438 カスタードたい焼** 2・4週

皮は国産小麦を使用。皮が美味しく、上品な甘さのカスタードです。  
【原材料】皮：国産小麦粉、砂糖、麦芽水飴、脱脂粉乳、膨張剤(重曹)/クリーム：鶏卵、砂糖、麦芽水飴、脱脂粉乳、小麦粉、ナチュラルチーズ、バター



神戸グレインミルズ 冷凍 4個入 **583円**

**6439 粒あん回転焼き** 2・4週

皮は国産小麦を使用。北海道産の小豆を使用した甘さ控えめのあんこがたっぷり。皮とのバランスがいいです。  
【原材料】皮：国産小麦粉、鶏卵、砂糖、麦芽水飴、脱脂粉乳、膨張剤(重曹)/餡：砂糖、十勝小豆、麦芽水飴



神戸グレインミルズ 冷凍 4個入 **423円**

**6554 玄米パフスナック カレー味** 8g×4P

ピリッとスパイシーな味わい。厳選した14種類のスパイスをブレンドした「オーサワのカレー粉」使用。  
【原材料】玄米(山形県)、米油、オーサワの野菜ブイオン、オーサワのカレー粉、食塩(シママース)

**6555 玄米パフスナック 野菜コンソメ味** 8g×4P

野菜の旨みをいかしたやさしいコンソメ味。野菜の旨みが凝縮した「オーサワの野菜ブイオン」使用。  
【原材料】玄米(山形県)、米油、オーサワの野菜ブイオン、食塩(シママース)

**6583 蓮根生姜飴(切飴)** 2週のみ


熊本産蓮根・国内産生姜使用のやわらかな甘みと生姜の風味があとをひく飴です。昔ながらの麦芽糖化もち米飴使用で砂糖は不使用。蓮根と生姜入りでのにやさしい。  
【原材料】もち米飴、麦芽水飴、蓮根粉末、生姜粉末、麦芽粉(裸麦)



翌々週 オーサワ 100g **324円**

**6586 オーサワの塩飴 (石垣の塩入り)** 2週のみ

ほのかな塩味が甘みを引き立てます。砂糖不使用、国産もち米を使用した麦芽飴使用。伝統の直火釜焚き製法。個包装。  
【原材料】もち米(国産)、さつまいもでん粉[さつまいも(鹿児島県)]、食塩(石垣の塩)、麦芽(カナダ)



翌々週 オーサワ 80g **324円**



**6556 コーンパフスナック 野菜コンソメ味** 7g×4P

ほんのり甘いコーンパフスナック。  
【原材料】コーングリッツ[とうもろこし(アメリカ)]、米油、オーサワの野菜ブイオン、食塩(シママース)



翌々週 オーサワ 2週のみ 各 **270円**

**米粉クッキー** 2週のみ 翌々週 石川産米粉使用。小麦・卵・乳製品不使用。香料・着色料不使用。

**6491 キャロブ&ココア**  
キャロブとココアの豊かな風味とほろ苦さ。  
【原材料】米粉[米(石川産)]、オーサワの有機メープルシロップ、なたね油、アーモンドパウダー[アーモンド(アメリカ産)]、てんさい含蜜糖、有機キャラブパウダー[有機キャラブ(イタリア産)]、ココアパウダー、食塩(珠洲の塩)



60g **399円**

**6492 ベリー**  
3種のベリーの甘酸っぱい風味。  
【原材料】米粉[米(石川産)]、なたね油、アーモンドパウダー[アーモンド(アメリカ産)]、てんさい含蜜糖、有機アガベシロップ、ラズベリー果汁、ストロベリー果汁、アロニア果汁、食塩(珠洲の塩)



オーサワ 60g **388円**

**6493 よもぎ**  
よもぎの上品な風味。  
【原材料】米粉[米(石川県)]、なたね油、アーモンドパウダー[アーモンド(アメリカ)]、てんさい含蜜糖、有機アガベシロップ、オーサワのよもぎ粉末(北海道)、食塩(珠洲の塩)



60g **367円**

**6494 かぼちゃ**  
北海道産かぼちゃ使用。かぼちゃの豊かな風味。  
【原材料】米粉[米(石川県)]、なたね油、アーモンドパウダー[アーモンド(アメリカ)]、てんさい含蜜糖、有機アガベシロップ、かぼちゃ粉末(北海道)、食塩(珠洲の塩)



60g **367円**



# お菓子・ドライフルーツ・ナッツ

## 6601 ひとくち小豆ようかん

北海道産小豆100%使用で砂糖不使用。上品な小豆の風味とすっきりとした甘み。

【原材料】米飴(国産)、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)



## 6602 ひとくち芋ようかん

徳島産鳴門金時100%使用で砂糖不使用。さつまいもの豊かな風味とすっきりとした甘み。

【原材料】米飴(国産)、さつまいもペースト(徳島産)、寒天(南米・地中海・東アジア産)、食塩(石垣の塩)

## 6603 ひとくち塩ようかん

北海道産小豆100%使用で砂糖不使用。程よい塩味とすっきりとした甘み

【原材料】麦芽飴(国産)、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)

オーサワ

2週のみ

翌々週

1本58g **226円** **得**



## ドライフルーツ・ナッツ

### 6724 徳用ミックスナッツ

徳用ミックスナッツです。ピスタチオ、アーモンド、カシューナッツ、くるみの4種類。【原材料】くるみ(アメリカ)、アーモンド(アメリカ)、ピスタチオ(アメリカ)、カシューナッツ



2週のみ

第3世界ショップ

200g **1,490円**

翌々週

### 6725 徳用アーモンド(食塩不使用)

オーガニックの徳用アーモンドです。カリッとした心地よい食感とアーモンド本来の甘みが楽しめます。【原材料】アーモンド(アメリカ)



2週のみ

第3世界ショップ

230g **1,598円**

翌々週

### 6727 徳用くるみ(生)

オーガニックの徳用くるみです。チャンドラー種またはハートレー種で、美しいクリーム色と、ココのある味わいが特徴です。【原材料】くるみ(アメリカ)



2週のみ

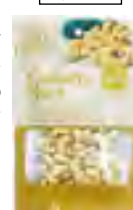
第3世界ショップ

200g **1,490円**

翌々週

### 6761 カシューナッツ

甘みの強いスリランカ産の大粒のカシューナッツを国内で香ばしくローストしました。カリッとした独特の歯ごたえとクリーミーな甘さが特徴のおいしいナッツです。一価不飽和脂肪酸の一種であるオレイン酸がとて豊富です。【原材料】カシューナッツ



2週のみ

第3世界ショップ

70g **691円**

翌々週

### 6762 カシューナッツカレー味

カレーの壺の生産者のマリオさんから届いたカシューナッツ、スパイス原料を使用。カシューナッツのカリッと軽い歯触りはスパイシーな風味とともに、ビール等のおつまみにもぴったり。【原材料】カシューナッツ、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、食塩、なたね油、ターメリック、カレー粉



2週のみ

第3世界

60g **594円**

翌々週

### 6765 くるみ

生タイプでくるみ本来の甘みやこく、クリーム色のきれいな見た目も楽しめます。そのままやつはもちろん、パンやお菓子作りにも活躍します。



2週のみ

第3世界

65g **691円**

翌々週

### 6766 ピスタチオ

カリフォルニア産オーガニックピスタチオを使用。低温ローストしました。【原材料】ピスタチオ(米国産)



2週のみ

第3世界

70g **691円**

翌々週

### 6768 アーモンドプードル

アーモンドを皮ごと粉末に。ほのかに甘く風味がよいプードルです。【原材料】アーモンド(アメリカ産)



2週のみ

第3世界

50g **540円**

翌々週

### 6771 プルーン

カリフォルニア産・有機栽培。鉄分、繊維質、カリウム、ビタミンAが豊富。



2週のみ

第3世界

120g **691円**

翌々週

### 6772 レーズン

カリフォルニア産・有機栽培。お菓子作りやお料理に! ノンオイルコーティング。



2週のみ

第3世界

165g **497円**

翌々週

### 6773 ドライクランベリー

ブルーベリーやラズベリーと同じ、つつじ科の果物ですが、栽培が困難な為に希少な植物です。【原材料】クランベリー、砂糖、ひまわり油



2週のみ

第3世界

80g **562円**

翌々週

### 6775 ドライマンゴー

砂糖や添加物を使用せず、マンゴー本来のフルーティーな甘みとほのかな酸味が楽しめます。【原材料】マンゴー(メキシコ産)



2週のみ

第3世界

65g **626円**

翌々週

### 6776 マカダミアナッツ

マラウイ産のマカダミアナッツは、ココがあり、脂質と糖質のバランスが良いのが特徴です。油を使わず熱風でローストし、味付けしています。味付けには食塩のみを使用。【原材料】マカダミアナッツ(マラウイ共和国)



2週のみ

第3世界

65g **691円**

翌々週

### 6777 アーモンドホール

アメリカ産のオーガニックアーモンドを日本でローストし、スペイン産のオリーブオイルだけで味付けした素材の味を生かしたアーモンドです。【原材料】有機認証米国産アーモンド、イタリア産オリーブオイル



2週のみ

第3世界

70g **691円**

翌々週

### 6778 ドライフルーツナッツミックス

【原材料】レーズン・クランベリー(砂糖・ひまわり油)・クルミ・アーモンド、干しいちじく



2週のみ

第3世界

90g **626円**

翌々週

### 6779 よくばりナッツ

食塩や油、保存料などの添加物は使用していません。【原材料】ピスタチオ、アーモンド、カシューナッツ、クルミ



2週のみ

第3世界

80g **691円**

翌々週

# ドライフルーツ・ナッツ・飲み物・ジュース

## 6780 きなこくるみ 2週のみ

きな粉の香ばしい風味とほろりとした食感に、くるみのコクがあわさった、昔懐かしく素朴でやさしい味わい。ついつい手が止まらないおいしさです。

【原材料】アメリカ(くるみ)、日本(粗糖、きな粉、砂糖、食塩)



**翌々週**  
第3世界ショップ 65g **497円**

## 6781 黒糖くるみ 2週のみ

渋味の少ないくるみに黒糖をさっくりと絡めた、やさしい甘さと懐かしい味わいが人気のお菓子です。

【原材料】アメリカ(クルミ)、日本(加工黒糖、砂糖)



**翌々週**  
第3世界ショップ 65g **497円**

## 6782 メープルアーモンド 2週のみ

メープルシロップを贅沢に使用して、香ばしくローストしたアーモンドをコーティングしました。油の使用をやめ、カリカリっと素焼きにし、よりいっそう香ばしくなりました!【原材料】アーモンド、メープルシロップ、食塩



**翌々週**  
第3世界 40g **497円**

## 飲み物・ジュース

### 光食品 缶ジュース類

**2・4週** **翌々週**



**6813 有機野菜飲むならこれ!1日分** 190g×2 **388円**  
有機JAS認証。緑黄色野菜などを350gを使用したミックスジュースです。

【原材料】有機トマトジュース(濃縮トマト還元)、野菜ジュース(有機にんじん(濃縮還元)、セロリ、有機かぼちゃ、だいこん(濃縮還元)、はくさい、小松菜(濃縮還元)、ピーマン(濃縮還元)、ピーツ、ケール(濃縮還元)、赤ピーマン、野沢菜(濃縮還元)、ブロッコリー(濃縮還元)、キャベツ、ほうれん草、アスパラガス、かぶ、レタス、クレソン、パセリ)、有機レモン果汁、有機ゆこう果汁

**6816 無塩OGTマトジュース** 190g×2 **302円**  
オーガニックのトマトが丸ごとそのままジュースに。

**6818 無塩野菜ジュース** 190g×2 **302円**  
上記から塩をぬき、塩分を調節している方でもさしつかえなく飲めるようにしました。

**6819 有機にんじんジュース** 160g×2 **399円**  
有機のにんじんと徳島特産のゆこう果汁をブレンドしてとても飲みやすくなっています。

箱企画は注文書のみに記載

**2週のみ** **翌々週**

### 6811 有機野菜とバナナのスムージー

160g缶×2 **453円**

有機野菜・果実を使用した国産のスムージーです。有機バナナの自然な甘みが飲みやすく、野菜が苦手な方にも。

【原材料】有機野菜【にんじん、トマト、かぼちゃ、だいこん、小松菜、エンサイ、つるむらさき、モロヘイヤ、キャベツ、しょうが、たまねぎ、青じそ】、有機果実【バナナ、レモン、すだち】



**6823 ぶどうサイダー+レモン** 250ml缶×2 **324円**  
有機JAS認定商品。有機果汁を85%以上使用。白ぶどうと赤ぶどうの果汁本来の甘味をいかした贅沢なサイダーです。

【原材料】果実(有機ぶどう、有機レモン)、炭酸

**6824 アップルサイダー+レモン** 250ml缶×2 **324円**  
有機リンゴ、有機レモンを使用し、砂糖を使わずに自然な甘さを生かしています。果汁85%と天然水でシンプルに仕上げました。飲み口すっきり!

【原材料】果実(有機りんご、有機レモン)、炭酸

**6825 オーガニックジンジャーエール** 250ml缶×2 **324円**  
有機JAS認定商品。本物のしょうがを使用したジンジャーエールを味わっていただきたい!という思いから、国産有機生姜を使用したジンジャーエールを作りました。

【原材料】有機砂糖、有機りんご果汁、有機しょうが、有機レモン果汁、有機すだち果汁

### 6803 ホワイトグレープジュース

ジュース専用品種にワイン専用品種をブレンドした白ドウジュース。濃縮還元ですが、砂糖や香料無添加でぶどうの甘味がたっぷりです。

【原材料】ナイアガラ(長野県)、マスカット(チリ、オーストラリア)、ソーヴィニヨン(チリ)、シャルドネ(チリ)、セミヨン(チリ)、酸化防止剤(ビタミンC・イギリス)

アルプスワイナリー  
各1L **597円**



### 志賀高原リンゴの木・小坂さんのりんごジュース

シナノスイート・シナノゴールド・王林・フジの4種類のりんご使用。自然圧搾法で搾った果汁100%のりんごジュースです。

【原材料】りんご

### リンゴジュース(ストレート)

**6911 1本** 1L **804円**

**6978 6本組** 1L×6 **4,800円**



### 6906 温州みかんジュース 2・4週

「温州みかんジュース」は熟れたみかんの落ち着いた風味。酸味は少なく飲みやすいジュースです。たっぷり飲める大瓶サイズ。贈答用としてもおすすめです。

【原材料】温州みかん(愛媛県産)



無茶々園 **翌々週** 720ml **1,064円**

### 6926 クランベリー100(ストレート)

果実をそのまま絞った「ストレート果汁100%」の高品質の無添加クランベリージュースです。少しトロっとして爽やかな酸味とほのかな渋みを味わえます。ヨーグルトに混ぜても美味しいです。

【原材料】クランベリー(カナダ、アメリカ産)

マルカイコーポレーション  
**翌々週** 500ml **1,404円**



### 6934 国産有機人参ジュース 2週のみ

国内産有機人参と国内産すだちのみを使用した、有機人参の自然な甘みが生きた、すっきりとした味わいの人参ジュースです。環境に配慮した環境に配慮したカートカン(紙)入り。

【原材料】有機人参(国内産)、かぼす(国内産)



オーサワ **翌々週** 125ml×2 **396円**





# 冷凍食材・缶詰・カレー

## 缶詰・冷凍素材

### 7105 冷凍ホールコーン

8月9月の旬に収穫した北海道産のとうもろこしを、収穫後すぐに加工。旬のとうもろこしならではの甘みを堪能できます。

【原材料】スイートコーン

フルーツバスケット **冷凍** 300g **467円**



### 7106 冷凍うらごしコーン 2・4週

遺伝子組み替えをしていない種子を北海道で無農薬栽培し、収穫後すぐに加工。冷凍品とは思えない、とうもろこし本来の甘みを感じていただける一品です。季節問わず、簡単トウモロコシをお楽しみいただけます。

フルーツバスケット **冷凍** 150g袋×2 **432円**



### 7102 ココナッツミルク 2週のみ

香り高く豊かなココ。カレーなどのお料理をまろやかに仕上げます。クセがなく、適度な濃さなのでお菓子やデザート、ドリンク作りにも最適。

【原材料】ココナツ、安定剤(グアーガム)



第3世界 **翌々週** 200ml **346円**

### 7120 日食サバ味噌煮缶 2・4週

新鮮なさばを使用し、こだわりの調味料で煮込みました。

【原材料】さば、みそ(大豆を含む)、砂糖、しょうが



日食 200g **363円**

### 本物のいわしくん 2週のみ

こだわりのいわしを使って骨まで柔らかく仕上げたDHA+EPA+カルシウムが豊富な食品です。水揚げされたばかりの鮮度の良い生のいわしだけを使用。化学調味料不使用なので煮汁も安心して召し上がりいただけます。



7127 **ブツ切り味付** 190g **421円**

【原材料】いわし(国産)、糖類(砂糖、水あめ)しょうゆ、醸造酢、たまねぎ、本みりん、食塩、生姜(一部に小麦、大豆を含む)

### 7128 水煮

【原材料】いわし(国産)、醸造酢、生姜、本みりん、食塩

### 7129 醤油味付

【原材料】いわし(国産)、糖類(砂糖、水あめ)しょうゆ、醸造酢、たまねぎ、本みりん、食塩、生姜(一部に小麦、大豆を含む)

**翌々週**

ワールドヘイセイ 各200g **464円**

### 7109 水煮ライトツナフレーク缶

国産契約栽培野菜をベースにした本格野菜スープを使い、まぐろの旨味をひきたてた贅沢なノンオイルのツナフレークです。

【原材料】まぐろ、野菜エキス



かもめ屋 80g×3缶 **740円**

### 7111 油漬ライトツナフレーク缶

化学調味料による味付けは一切せず、国産契約栽培野菜をベースにした本格野菜スープを使い、まぐろの旨味を引き立てた贅沢なツナフレークです。

【原材料】まぐろ、菜種油、野菜エキス、食塩



かもめ屋 80g×3缶 **690円**

## フルーツバスケットの「もろこし畑」缶詰 1・2週

缶の内部コーティングは環境ホルモンの溶出の心配のない素材を使用。

7112 **ホールカーネルもろこし畑缶** 180g(固形量125g)×1 **235円**

7113 **3缶ホールカーネルもろこし畑缶** 180g(固形量125g)×3 **705円**

鮮度と風味を活かすため、現地の工場では収穫から短時間で缶詰めにバックしているから、シャキシャキの食感、本来のとうもろこしのおいしさそのままです。

【原材料】スイートコーン(北海道産)、食塩

7114 **粒ありクリームもろこし畑缶** 190g×1 **212円**

7115 **3缶粒ありクリームもろこし畑缶** 190g×3 **636円**

原料が本来持っている自然の甘み、香り、味をお楽しみいただけます。甘味は原料自体のものであり、砂糖は使用していません。また、一般市販品で使用されることの多い、コーンスターチも使用していません。北海道で契約栽培されたとうもろこしを、最旬の時期を逃さずに収穫。鮮度と風味を活かすため、現地の工場では収穫から短時間で缶詰めにバックしています。



### 7146 ホール有機トマト缶 2・4週

### 7147 **ダイス有機トマト缶**

**代替品になる可能性があります。**

イタリア南部のプリア州・ルチュエラにある限定農場で栽培された有機トマトだけを使用。クエン酸不使用でトマト本来の甘味と程よい酸味が特長。ビスフェノールA不使用缶。

【原材料】有機トマト(イタリア)、有機トマトジュース(イタリア)

創健社 各400g(固形240g) **270円**



## カレー・シチュー・パスタソース

### 7306 オーサワのカレールウ(甘口) 2週のみ

植物性原料だけでつくった、こだわりのカレールウ。辛味を抑え、ピーナッツペーストで全体の味をまとめて、まろやかに仕上げました。7~8皿分。

【原材料】国産小麦粉、コロンビア産有機バーム油、メープルシュガー、ピーナッツペースト、伯方の塩、カレー粉、酵母エキス、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、麦芽エキス

オーサワ **翌々週** 160g **788円**



### 7307 オーサワのカレールウ(中辛) 2週のみ

植物性原料だけでつくった、こだわりのカレールウ。素朴な味わい程よい辛みとコクのある味です。

【原材料】小麦粉(岐阜県)、なたね油、食塩、ピーナッツペースト、メープルシュガー、カレー粉、ブルーベリー、オニオンパウダー、酵母エキス、マサラ、麦芽エキス、トマト(ワダー)、ガーリックパウダー

オーサワ **翌々週** 160g **788円**



### 7373 オーサワスパイス香るカレールウ(中辛) 2週のみ

米粉を農薬・化学肥料不使用の玄米粉にし、スパイスがしっかりと効いたなかにも深いコクをしっかりと感じることできるカレールウに仕上げました。

【原材料】有機バーム油、玄米粉、メープルシュガー、カレー粉、食塩、酵母エキス、馬鈴薯でん粉、りんご果汁、粉末トマト、有機黒こしょう、有機ココア

オーサワ **翌々週** 120g **594円**



### 7345 カレーの壺・オリジナル 辛さ★★

ほどよい辛味に仕上げました。ペースト状で使いやすい、カレーの他、炒め物やピザベースにもオススメです。

【原材料】醸造酢、塩、トマト、レモンガラス、ココナッツクリーム油、米、玉ねぎ、にんにく、その他香辛料



第3世界ショップ **翌々週** **2週のみ**

### 7346 カレーの壺・マイルド 辛さ★

辛さを抑えつつスパイス本来の香りを楽しめるマイルドな配合。

【原材料】醸造酢、塩、コリアンダー、砂糖、ココナッツクリーム油、米、ニンニク、クミン、ターメリック、玉ねぎ、タマリンド、生姜、その他香辛料



### 7347 カレーの壺・スパイシー 辛さ★★★★

パンチの効いた辛口。【原材料】醸造酢、塩、タマリンド、玉ねぎ、生姜、ニンニク、チリ、ココナッツクリーム油、米、コリアンダー、その他香辛料



各220g瓶(約22皿分) **626円**


# カレー・シチュー・パスタソース・香辛料

**7351 スリカレー** 2週のみ

丸ごとのスパイスと粉末スパイスをセットにした、本格カレー用スパイスセットです。スパイスの良い香り、アロマが活きています。食欲が増進され、身体に負担をかけず効率よい消化が促進されます。  
【原材料】コリアンダー、クミン、フェヌグリーク、シナモン、唐辛子、カレーリーフ、クローブ、スクルーバイン、カルダモン、レモングラス、ターメリック

第3世界ショップ


翌々週 34g(約8皿分) **508円**



**7383 オーサワスパイス香るカレールウ(甘口)** 2週のみ

小麦粉の代わりに玄米粉でつくった植物性カレールウ。本格スパイスが効いた中にもまろやかな甘みとコクがあり食べやすい。農業・化学肥料不使用玄米粉100%使用。  
【原材料】有機バーム油(コロンビア)、玄米粉(山形・宮城・秋田県)、メープルシュガー、カレー粉、食塩(天日塩)、酵母エキス、濃縮りんご果汁、馬鈴薯でん粉(じゃがいも(北海道))、粉末トマト、有機ココア

オーサワ 翌々週 120g **594円** ↑




**7330 スパシーカレーペースト 辛口(グルテンフリー)** 2週のみ

ノンオイル、そして小麦粉不使用で作ったカレールウ(ペーストタイプ)です。今話題のグルテンフリーでかつ美味しくヘルシー。原料の半分は果実と野菜。スパシーな中に自然のうまみがぎゅっと詰まっています。  
【原材料】果実・野菜(トマト、りんご、にんじん、バナナ、セロリ、にんにく、しょうが)、ソテーオニオン、カレー粉、砂糖、食塩、チャツネ、ポークエキス、チキンエキス、酵母エキス、発酵乳、ごまペースト、ココナッツクリーム、香辛料


コスモ食品 翌々週 180g **648円**



**7331 米粉のカレールウ 中辛(グルテンフリー)** 2週のみ

国産米粉100%使用の、体によさしいカレールウです。しかも、今話題のグルテンフリーで、美味しくヘルシーです。「直焼き製法」で焼き上げた、使いやすいフレークタイプのカレールウです。  
【原材料】食用油脂(豚脂)、米粉、ひよこ豆粉、果実・野菜(トマト、りんご、玉ねぎ、にんにく)、カレー粉、食塩、砂糖、チャツネ、酵母エキス、発酵乳、肉エキス(ポーク、チキン)、カレーペースト


コスモ食品 翌々週 110g **324円**



**7332 黒七カレールウ 中辛(グルテンフリー)** 2週のみ

動物性原料・化学調味料不使用。ひよこ豆粉をベースに植物素材で仕上げました。スパシーでコクがあり、お野菜との相性が抜群のカレールウです。フレークタイプ。  
【原材料】ひよこ豆粉(国内製造)、食用油脂、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、ブルーベリー、マンゴチャツネ、混合香辛料、おろし玉ねぎ、りんごピューレ、黒糖、おろし生姜、発酵黒にんにく、黒五パウダー(黒米・黒大豆・黒胡麻・黒松の実・黒カリン)、ブラックペッパー(一部にりんご、ごま、大豆を含む)


コスモ食品 翌々週 110g **324円**



**7320 直火焼 減塩カレールウ 中辛(グルテンフリー)** 2週のみ

スパシーなカレーの美味しさはそのままに塩分を45%カット。小麦粉は使用せず、国産米粉とひよこ豆粉を使いました。  
【原材料】食用油脂(国内製造)、米粉、トマトペースト、カレー粉、ひよこ豆粉、ソテーオニオン、砂糖、ココナッツミルク、食塩、マンゴチャツネ、酵母エキス、チキンエキス、ポークエキス、おろし生姜、おろしにんにく、香辛料、(一部に鶏肉、豚肉を含む)

コスモ食品 翌々週 110g **324円**



おいしさにごだわりながら脂質を25%カット。甘口、中辛は25種類以上、辛口は30種以上のスパイスを使用。植物性素材のみで仕上げた本格カレールウです。フレークタイプなのでドライカレー、ピラフ、炒め物にも使いやすいです。

**7356 植物素材の本格カレー(甘口)**

小麦粉(北海道)、植物油[有機ベに花油(オーストラリア)、パーム油(マレーシア)]、砂糖(北海道)、カレー粉(インド・他海外)、調味料[酵母エキス(日本・他海外)、麦芽エキス(イギリス)]、食塩(メキシコ)、果汁[りんご(長野・山梨)、マンゴー(インド)、パイナップル(タイ)、パパイヤ(アメリカ)]、香辛料[オニオンパウダー(アメリカ)、ガーリックパウダー(中国)]、トマトパウダー(イタリア)


**7357 植物素材の本格カレー(中辛)**

小麦粉(北海道)、植物油[有機ベに花油(オーストラリア)、パーム油(マレーシア)]、砂糖(北海道)、調味料[酵母エキス(日本・他海外)、粉末醤油(アメリカ・他海外・日本)、麦芽エキス(イギリス)]、カレー粉(インド・他海外)、食塩(メキシコ)、香辛料[オニオンパウダー(アメリカ)、ガーリックパウダー(中国)、唐辛子(中国)]、りんご果汁(長野・山梨)、トマトパウダー(イタリア)

**7358 植物素材の本格カレー(辛口)**

小麦粉(北海道)、植物油[有機ベに花油(オーストラリア)、パーム油(マレーシア)]、砂糖(北海道)、カレー粉(インド・他海外)、調味料[酵母エキス(日本・他海外)、麦芽エキス(イギリス)]、食塩(メキシコ)、香辛料[オニオンパウダー(アメリカ)、唐辛子(中国)]、りんご果汁(長野・山梨)、トマトパウダー(イタリア)

創健社 2週のみ 翌々週 各135g(6皿分) **486円**




## 香辛料

**7508 おろしにんにくチューブ** 2週のみ

国産にんにく使用。おろしたてのようなみずみずさと芳醇な香り。  
【原材料】にんにく(青森産)、水飴、食塩(天塩)、食物繊維(大豆)、発酵調味液


東京フード 翌々週 40g **464円**



**7509 生おろし生姜チューブ** 2週のみ

熊本・四国産生しょうがが使用。おろしたてのようなみずみずさと自然な辛み。  
【原材料】生姜(熊本県、四国)、水飴、純米酢、食物繊維(大豆)、食塩(天塩)、植物油(有機紅花油)/香辛料(辛子種)


東京フード 翌々週 40g **421円**



**7510 生おろしわさびチューブ** 2週のみ

国産本わさび使用。おろしたてのような香りと自然な辛み。  
【原材料】本わさび(国産)、水飴、純米酢、植物油(有機紅花油)、食物繊維(大豆)、食塩(天塩)/香辛料(辛子種)


東京フード 翌々週 40g **443円**



**7511 練りからしチューブ** 2週のみ

国産からし使用。香り高く、自然な辛み。  
【原材料】からし(国産)、水飴、でん粉、純米酢、植物油(有機紅花油)、食塩(天塩)、食物繊維(大豆)/香辛料(辛子種)

東京フード 翌々週 40g **389円**



**7525 有機 鬼からし** 2週のみ

有機JAS基準により栽培された有機からし種子のみを、独自製法にごだわり製粉しました。強い辛みととうがらしの風味が生きています。無添加です。  
【原材料】有機からし(カナダ産)

山清 翌々週 30g **233円**



**7555 オーサワのカレー粉** 2・4週

厳選した14種類のスパイスをブレンド。香り高く絶妙な辛さが特長です。  
【原材料】ウコン、陳皮、コリアンダー、クミン、フェネグリーク、フェネルグ、クローブ、唐辛子・シナモン、ローレル、生姜、カルダモン、ナツメグ、にんにく

翌々週 20g **238円**

オーサワ



**7556 有機カレー粉** 2・4週

6種類のスパイスを厳選。香り豊かな本格派。  
【原材料】有機ターメリック・シナモン・カレーリーフ・レモングラス・生姜・白こしょう(スリランカ産)

バイオフーズジャパン 翌々週 30g **399円**





# 香辛料・お茶・紅茶

## お茶・紅茶

**7596 北海道あずき茶** 2週のみ

北海道産小豆100% 香ばしく、ほんのりやさしい甘み。北海道産小豆のやさしい甘さを生かした、香ばしさ際立つあずき茶です。クセがなく、飲みやすいので、どんな料理にもよく合うお茶です。  
【原材料】小豆(北海道産)

翌々週


小川生薬 80g(4g×20) **648円**



**7600 有機六条大麦茶 水出しティーバッグ**

有機大麦の収穫量が少ないため、次の収穫まで代替品となります。六条大麦と二条大麦を最適な配合にブレンドし、焙煎しています。  
【原材料】有機六条大麦、有機二条大麦(転換期間中を含む) 産地:石川県、長崎県、鳥取県、熊本県

金沢大地 10g×40包 **566円**



**林農園の手作り烏龍茶** 2週のみ

一度飲んだら忘れられないと、大人気の定番烏龍茶です。無農薬・無化学肥料。台湾の「十大傑出專業農民」に選ばれた林さんが一昼夜かけて丁寧に作り上げた烏龍茶。

**7630 リーフタイプ**  
70g **950円**

**7634 ティーバッグ (1L用)**  
5g×12 **691円**


第3世界ショップ 翌々週




**7611 有機はとむぎ茶** 2週のみ

国産の有機製法でつくったはとむぎ茶。遠赤外線による熟風焙煎されたはとむぎは、ムラのない安定した味と、ふっくら甘い香りに仕上がっています。  
【原材料】有機ハトムギ(石川県)

金沢大地 3g×30 **1,043円**



**7681 シンガンパティ紅茶** 2週のみ

南インドのシンガンパティ農場の茶葉100%の紅茶。濃い目に入れてもクセがなく、しっかりとしたコクがあり、ミルクティーに最適。シンプルな味わいなので、食事のお供にも。

翌々週

第3世界ショップ 100g **540円**



**7682 ダージリンティー** 2週のみ

FTGFOP(Fine Tippy Flowery Golden Orange Pekoe)と呼ばれる、ダージリンティーの中でもグレードの高い紅茶を使用しています。ダージリンティーの中でも、チップ(白毛)の多い高級品です。

翌々週

第3世界ショップ 80g **1,296円**



**7683 アールグレイ紅茶** 2週のみ

南インドのシンガンパティグループの農園から届く、アールグレイに合うさっぱりとした味わいの茶葉。海外の有機認証機関の認定を受けています。

【原材料】茶(紅茶)、ベルガモット香料

翌々週

第3世界ショップ 80g **756円**




**7684 チャイパック** 2週のみ

ティーバッグ1袋で1杯分のチャイが作れるので、飲みたい時にいつでも簡単に本格チャイが楽しめます。生姜・カルダモン・シナモン・ナツメグ・レモングラス・クローブ、6種類のスパイスをブレンドした、風味豊かで味わい深いチャイです。ティーバッグ。

【原材料】紅茶、生姜、シナモン、ナツメグ、レモングラス、クローブ、カルダモン

翌々週

第3世界 翌々週 3g×12P **475円**




**7691 TBアールグレイ紅茶** 2週のみ

シンガンパティ紅茶に天然の香料(柑橘類のベルガモットから抽出した精油)をつけた、味と香りをお楽しみ頂けます。

【原材料】紅茶(インド)、ベルガモット香料(インド)

翌々週

第3世界ショップ 1.8g×14包 **518円**



**浜佐商店 有機のお茶** 2-4週

**7652 有機ほうじ茶**  
おいしく、安全にこだわりました。身体にやさしいお茶です。  
【原材料】有機緑茶(鹿児島県産)  
100g **378円**

**7653 有機抹茶入玄米茶**  
煎茶の渋みと、玄米の香ばしさを抹茶の甘さで調和させました。  
【原材料】有機緑茶/鹿児島県 有機抹茶/愛知県  
100g **594円**

**7654 有機煎茶**  
野性的な強い味と香ばしさが特徴です。  
【原材料】有機緑茶(鹿児島県産)  
浜佐商店 100g **594円**



**上質な日本茶のティーバッグ**

**7656 TB有機煎茶**  
【原材料】有機緑茶(鹿児島県産)  
2.2g×20 **594円**

**7657 TB有機ほうじ茶**  
【原材料】有機緑茶(鹿児島県産)  
1.5g×20 **432円**

**7658 TB有機玄米茶**  
【原材料】有機緑茶(鹿児島県産)、有機玄米(鹿児島県産)  
2g×20 **432円**

**貴重な有機水出し茶**

**7659 有機水出し煎茶TB**

**7660 有機水出しほうじ茶TB** 得  
各8g×10 **410円**




国産の有機栽培生姜を『一物全体食』の考えから丸ごとすりおろして、2週のみ  
たっぷり使用。カップに粉末を入れてお湯を注ぐだけ。

**7671 朝のアップルホットジンジャー**  
今日の一日のスタートはアップルホットジンジャー。広島県高野町産のりんごの粉末、有機シナモン粉末、節運根粉末も加えました。  
【原材料】粗粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、りんご粉末(りんご(広島県産)、食塩)、有機生姜ペースト、有機生姜粉末、有機黒糖、有機シナモン粉末、節運根粉末

**7672 昼のレモン&ジンジャーチャイ**  
今日のホットとひといき。3種の本格スパイスとレモンの風味がミルクによく合います。  
【原材料】粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、有機生姜ペースト、馬鈴薯澱粉、有機シナモンパウダー、本葛粉、紅茶粉末、カルダモン粉末、クローブ粉末、有機黒糖、レモン粉末、有機生姜粉末

**7673 夜のハーバルホットジンジャー**  
今日の癒しのひといきに。果実とハーブのフルーティーでフローラルな香りをお楽しみください。  
【原材料】粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、有機生姜ペースト、馬鈴薯澱粉、カモミール粉末、ローズヒップパウダー、本葛粉、はちみつパウダー、レモン粉末、有機シナモンパウダー、花梨粉末、有機生姜粉末、ラバンダー粉末


マルシマ 翌々週 各12g×3 **400円**



**7719 アッサムブレンド紅茶** 2週のみ

農薬不使用茶葉使用。しっかりとしたコクのあるブレンド紅茶。渋みが少なく、コクがある濃い味わいです。ミルクティーにしてくださいのがおすすめです。  
【原材料】紅茶(ケニア・インド産)

菱和園 翌々週 TB20袋 **378円**




**7720 農薬を使わずに育てた紅茶TB** 2週のみ

農薬不使用茶葉使用。フレッシュな香りと渋みを押さえたコクのある味。抽出液はきれいな濃いオレンジ色。均一で粒状の葉は紅茶を早くおいしく入れるために独特なCTC製法を採用。  
【原材料】紅茶(ケニア産)

翌々週

菱和園 44g(2.2g×20P) **324円**



# お茶・紅茶・コーヒー・ココア

## 尾道しょうが湯 2週のみ

国産生姜をまるごと使用。希少な本葛粉、山口産節蓮根粉末、鹿児島県産粗糖を使用。温活に。

### 7666 プレーン

【原材料】粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、三温糖、生姜、馬鈴薯澱粉、本葛粉、黒糖、節蓮根粉末

### 7667 かりんはちみつ 得

奈良県産かりんの粉末や広島県産はちみつ入り。

【原材料】粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、有機生姜、馬鈴薯澱粉、本葛粉、花梨粉末、はちみつ、節蓮根粉末

### 7668 梅はちみつ

有機栽培の梅や、生姜、はちみつ入り。

【原材料】粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、有機生姜ペースト、馬鈴薯澱粉、有機梅干粉末、本葛粉、有機生姜粉末、はちみつ、節蓮根粉末

マルシマ 翌々週 各13g×5 **427円**



## 7669 袋しょうが湯 (直火釜炊き)

2週のみ

コクがあり美味です。国内産の生姜を『一物全体食』の考えから丸ごとすりおろし、昔ながらの「直火釜」でコトコト時間をかけて炊き上げました。

【原材料】粗糖、三温糖、生姜、馬鈴薯澱粉、本葛粉、黒糖、節蓮根粉末

マルシマ 翌々週 20g×5 **373円**



## 7670 あずきしょうが湯

北海道産の小豆を香り良く煎り、粉末にして生姜湯に加えました。香り立つ小豆の風味と生姜の辛味のハーモニーをお楽しみください。

【原材料】粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、小豆粉末、有機生姜ペースト、馬鈴薯澱粉、本葛粉、黒糖、オリゴ糖、有機生姜粉末、節蓮根粉末、砂糖(てんさい)

マルシマ 翌々週 15g×4 **362円**



## 7705 有機めぐり ルイボスブレンド

ほうじ茶のような香ばしい香りのあとにすっきりとした爽やかな後味が広がります。香ばしく自然豊かな甘味は食事やスイーツにも相性がよいノンカフェインティーです。

【原材料】有機ルイボス(南アフリカ)、有機エキナセア(ポーランド)、有機桑の葉(島根県)、有機ダンテライオン(ポーランド)、有機ローズマリー(アルバニア)

翌々週 大和 2g×12個 **734円**



## 7706 シナモン香る 有機りんごフルーティブレンド

シナモンの甘くスパイシーな香りがふんわりと立ち昇り、その後でりんごとエルダーフラワーのフルーティなアロマがグラデーションで香ります。

【原材料】有機アップルピース(ハンガリー)、有機ローズヒップ(チリ産)、有機ハイビスカス(エジプト)、有機エルダーフラワー(ルーマニア)、有機シナモン(スリランカ)

大和 翌々週 2.5g×12個 **950円**



## 7707 有機ローズヒップブレンドヴィーナスの紅い果実

有機ローズヒップと有機ハイビスカス、希少な有機オレンジピールをブレンド。ほんのり甘酸っぱい味わいがくせになります。

【原材料】有機ローズヒップ(チリ産)、有機ハイビスカス(エジプト)、有機オレンジピール(タンザニア)

翌々週 大和 2g×12個 **734円**



## 7721 オーサワの昆布茶

2週のみ

北海道日高産天然みつしい昆布使用。味わい深く濃厚な旨味。だしや料理の隠し味にも。オーサワの昆布茶が、アルミ袋に入っています。お湯に溶いて昆布茶を楽しむだけでなく、お料理など使いたい分だけ袋から出して使えます。チャックつきです。保存にも便利です。

【原材料】昆布・根昆布(北海道日高産)、食塩(青い海)

翌々週 オーサワ 30g **486円**



# コーヒー・ココア・ラテ

## サンタ・フェリサコーヒー

国際的な有機認証団体の認証を受けています。農園には職員とその家族が住み、農園で働く人々の子供のために、自治体と共同で学校を設置しています。深煎りの、香りが高く後味にキレがあるおいしいコーヒーに仕上げました。【原材料】コーヒー豆(グアテマラ産)

7731 豆 7732 粉  
第3世界ショップ 翌々週  
各150g **972円**



## パロ・ブランココーヒー

酸味、苦み、コクのバランスがよく、すっきりとした飲み口とまろやかな甘み特徴です。完熟した実だけを選んで収穫した手摘み、天日乾燥されています。

【原材料】コーヒー豆(グアテマラ産)

7758 豆 7759 粉  
第3世界ショップ 翌々週  
各150g **972円**



## 森のコーヒー

認定書つきの無農薬有機栽培コーヒーで、ブラジルのジョンネットさんの農園から直接日東コーヒーが買っている産直コーヒーです。明るく爽やかな酸味、素晴らしい甘み、豊かなコク。バランスがよく、愛され定番商品。

7760 豆 7761 粉  
日東コーヒー  
各200g **799円**



## 7766 ドリップ有機珈琲オリジナルブレンド

調和のとれたまろやかな味わい。お湯を注ぐだけで手軽にコーヒーを楽しめます。レギュラーコーヒーです。

【原材料】有機コーヒー豆(ペルー、メキシコ、エチオピア、ホンジュラス、インドネシア、ウガンダ)

小川珈琲 翌々週  
60g(10g×6) **540円**



## 7775 黒糖ココアスティック

第3世界ショップのココアをベースにした、粉末タイプの黒糖ココアです。いつでも、どこでも、簡単に、おいしいココアが楽しめます。

【原材料】黒糖、ココアパウダー

第3世界ショップ 翌々週  
13g×5包 **648円**



## 7776 ほうじ茶ラテスティック

第3世界ショップのほうじ茶をベースにした、粉末タイプのほうじ茶ラテです。いつでも、どこでも、簡単に、おいしいラテが楽しめます。

【原材料】脱脂粉乳、加工黒糖、ほうじ茶

第3世界ショップ 翌々週  
13g×5包 **648円**



## 7795 純ココア

有機栽培のカカオ豆使用。脂肪分を抑え、砂糖と粉乳は使用せず作った添加物不使用の100%ココアパウダーです。

【原材料】カカオ豆

第3世界ショップ 翌々週 110g **648円**





# 機能性食品・アロエ・バス用品

## 機能性食品

**7802 黒炒り玄米** 330g **1,728円**

**7803 TB黒炒り玄米** 3g×20 **1,080円**

福岡産農業不使用の玄米を17時間かけて、じっくり丁寧に炊き上げた、香ばしく深みのある味わい。煮出して玄米珈琲として、三年番茶などとブレンドして飲んでも、

【原材料】特別栽培玄米(福岡産)



オーサワ **2週のみ** **翌々週**

**7855 濃縮番茶梅醤エキス**

250g瓶 **1,998円**

国産原料使用。番茶入り湯を注ぐだけで梅醤番茶に。

【原材料】有機梅干し(奈良産)、醤油(国産)、番茶(島根産)



**7856 濃縮番茶・生姜入梅醤エキス**

250g瓶 **2,106円**

お湯を注ぐだけで手軽に風味豊かな生姜入り梅醤番茶が飲めます。生姜のさわやかな香りと味にまろやかな酸味がマッチした風味は抜群です。身体が芯から温まる逸品です。

【原材料】梅干(奈良産)・本醸造醤油(国内産)・番茶(島根産)・生姜(国内産)



いんやん倶楽部(オ) **2週のみ** **翌々週**

**7808 有機青汁** **2週のみ**

こだわりの九州産 有機大麦若葉&有機ケールを使用した青汁です。1日1～2袋を目安に1袋を約80ml～100ml程度の水またはぬるま湯、牛乳等によく溶かしてお召し上がりください。

【原材料】有機大麦若葉末(有機大麦若葉(九州産))、有機デキストリン、有機ケール末

**翌々週**

マルシマ 45g(3g×15包) **540円**



**8656 シルキー糀甘酒** **2週のみ**

国産米100%使用。お米を米こうじで醗酵させました。すっきりとした甘さで、滑らかな口当たりです。砂糖不使用。紙パックタイプ。冷やしてそのまま飲むほか、容器に移して、温めたり、凍らせたり、また、お好みでしょうがなどを加えてもおいしくお召し上がりいただけます。

【原材料】米・米麴(国産)

福光屋 **翌々週** 200ml **216円**



**8657 奥野さんの玄米甘酒** **2・4週**

完全無農薬栽培の玄米『伊勢光』でつくった玄米甘酒です。保存料・着色料・甘味料不使用。原料はとってもシンプルで「お米」と「米麴」だけ。お米の栄養そのままの甘酒です。ストレートで飲んだり、お湯で割って甘酒にしたり、ヨーグルトなどにかけたり、煮物の甘味料としても使えます。

【原材料】玄米(イセヒカリ)、米こうじ

エコファーム奥野 490ml **900円**



**8658 米糀の甘酒** **2週のみ**

米こうじから、道長でつくりました。こうじだけの甘さをお楽しみください。地元豊川市の音羽米使用。3倍程度に薄め、あつたかくしてお召し上がりください。風味満点です。

【原材料】米糀、米

道長 **翌々週** 300g **478円** **得**



### P.13「惣菜」コーナーより一部掲載

**信州自然村のおやき** **2・4週** **冷凍**

**1821 つぶあんおやき**

【原材料】小麦粉(国内産)、小豆、砂糖、塩、天然酵母、白ごま

**1822 野沢菜おやき**

【原材料】小麦粉(国内産)、野沢菜、醤油、砂糖、味噌、サラダ油、椎茸、塩、酵母菌、白ごま、昆布だし、鰹だし、唐辛子(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)

**1823 きのことおやき**

【原材料】小麦粉(国内産)、しめじ、エリンギ、玉ねぎ、砂糖、醤油、味噌、サラダ油、塩、酵母菌、ごま、昆布だし、鰹だし、唐辛子(原料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)

**1824 おからおやき**

【原材料】小麦粉(国内産)、おから、人参、長ねぎ、醤油、砂糖、油揚げ、サラダ油、塩、酵母菌、白ごま、昆布だし、鰹だし(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)

**1825 切干大根おやき**

【原材料】小麦粉(国内産)、切干大根、人参、砂糖、醤油、油揚げ、酒、サラダ油、塩、酵母菌、ごま、昆布だし、鰹だし、味噌、黒ごま(原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)



つぶあんおやき



野沢菜おやき



きのこおやき



おからおやき



切干大根おやき

各2個組 **564円**

**1826 おやき5種セット**

(つぶあん、野沢菜、きのこ、おから、切干大根)

5種×各1個 **1,409円**

## バス用品

**7892 詰替用ナチュロンボディソープ**

ひまわり油を主原料にした植物性の石けんです。ピワの葉エキス、天然ビタミンE、ハーブエキスを含んだ、肌の弱い方や赤ちゃんにもお使いいただける全身洗浄用。

**2・4週**



太陽油脂(ヒ)

500ml **858円**

**7894 詰替用ナチュロンシャンプー**

ひまわり油を主原料に天然ビタミンE、ハーブエキスを使用した髪にやさしい植物性石けんシャンプーです。泡状になって出てくるポンプタイプです。

**2・4週**



太陽油脂(ヒ)

500ml **858円**

**7896 詰替用ナチュロンリンス**

髪の毛を弱酸性にし、しっとりかつややかな髪を保ちます。ホホバ油、ハーブエキスを使用した髪にやさしいリンスです。

**2・4週**



太陽油脂(ヒ)

500ml **858円**

**7910 オリーヘアソープ詰替用**

100%自然由来成分にこだわり、洗浄剤に石けんを使用した肌にやさしいヘアソープです。

【原材料】水、カリ石ケン素地、プロパンジオール、グリセリン、クエン酸、オリーブ果実油、オリーブ葉エキス、オリーブ枝エキス、オリーブ果実エキス、α-グルカン、ペタイン、トリ(カプリル酸/カプリン酸)グリセリル、香料、トコフェロール、塩化Na、エタノール



**7911 オリーヘアコンディショナー詰替用**

石けん由来のヘアソープですっきり洗浄した後の地肌や髪にうるおいヴェールをまとわせ、健やかな地肌と髪本来の艶やかさへ。

【原材料】水、グリセリン、プロパンジオール、ドコサン、水添ナタネ油アルコール、ベンチレングリコール、テトラデカン、キサンタンガム、水添レシチン、スクワラン、オリーブ果実油、オリーブ葉エキス、オリーブ枝エキス、オリーブ果実エキス、香料、エタノール、クエン酸



パックス **2・4週**

各400ml **1,375円**

**7912 オリーボディソープ詰替用**

オリーブ油を使用した石けんの濃密な泡が、地肌の古い皮脂や汚れをしつかり取り除きます。

【原材料】水、カリ石ケン素地、プロパンジオール、グリセリン、オリーブ果実油、オリーブ葉エキス、オリーブ枝エキス、オリーブ果実エキス、α-グルカン、クエン酸、香料、トコフェロール、エタノール



**7913 オリーボディコンディショナー詰替用**

100%自然由来成分の弱酸性ボディコンディショナーです。お風呂場で完結する、保湿ケアの新習慣。

【原材料】水、グリセリン、プロパンジオール、ドコサン、水添ナタネ油アルコール、ベンチレングリコール、水添ファルネセン、キサンタンガム、水添レシチン、スクワラン、オリーブ果実油、オリーブ葉エキス、オリーブ枝エキス、オリーブ果実エキス、香料、エタノール、クエン酸



パックス **2・4週**

各400ml **1,100円**

# バス用品・スキンケア・キッチン用品・洗濯用品

## 7917 詰替用お肌しあわせボディソープ

植物油脂を原料とした、さっぱりした洗上がりのお肌しあわせボディソープ。泡状で出てくるポンプタイプ。リラックス効果が高いほのかなラベンダー、ニオイテンジクアオイ(ゼラニウム)、オレンジの香りです。



2週のみ

太陽油脂(ヒ) 350ml **638円**

## 8090 お風呂洗いスポンジ

2・4週

目が粗い構造なので、水切れが良く、速乾性に優れ衛生的。狭い所も入りやすく、キズもつけない柔らか素材採用。耐久性抜群で経済的。

【材質】軟質ポリウレタン



ヒット 1個 **528円**

## 8251 和紙ボディータオル(白)

2・4週

油分や老廃物を効率よく取り除きます。アレルギーなどでお肌の弱い方でも、安心してご使用いただけます。快適なマッサージ効果(従来のボディータオルにはない爽快感)。優れた耐水性を持ち、また和紙ならではの速乾性があります。

【原材料】和紙と木綿の混紡



古川与助商店 1枚 **1,100円**

## ハンド&フェイスソープ

### 7972 詰替用ハンドソープ

2・4週

ひまわり油を主原料にした植物性石けんです。ぬるぬるせずさっぱりと洗えます。天然ヒノキエキス(ヒノキチオール含有)配合ですので自然に手を清潔に保つとともに、ヒノキの香りが心を落ち着かせてくれます。



太陽油脂(ヒ) 450ml **748円**

## スキンケア

### 8011 ハンドクリーム

2・4週

アロエエキス、オリーブスクワランなどの潤い成分を配合した、石けんで乳化したハンドクリームです。ぬり心地はサラツとした感触で、伸びがよく、スーッと肌になじみ、また、無香料ですので、いつでも使いたいときに、香やベタつきを気にせずに使えます。



太陽油脂(ヒ) 70g **935円**

## デンタルケア

### 8065 ソルトで歯みがき(ねりタイプ)

2週のみ

歯みがき専用の塩を50%も配合した本格的な「塩歯みがき」です。食べても無害！界面活性剤、発泡剤、防腐剤、研磨剤など不使用。最小限の成分で「ねりタイプ」を実現しました。

【原材料】海塩、水、グリセリン、タマリンドガム、メントール、エタノール、グリチルリチン酸2K



海の精 翌々週 60g **1,089円**

### 8066 プロポリス マウスウォッシュ

2週のみ

天然由来100%の食品成分からつくられた洗口液です。低刺激性で口内洗浄・口臭予防。天然香り成分、ダマスクバラ花油、ハッカ油が気になる口臭、口内の汚れを浄化しマスクング。

【原材料】水、エタノール(溶剤)、グリセリン(湿潤剤)、ラウリン酸スクロース(洗浄剤)、ハッカ油・メントール(香味剤)、ダマスクバラ花油、ユーカリ葉油、チャエキス、プロポリスエキス(矯味剤)キシリトール、エリスリトール、トレハロース(洗浄補助剤)、クエン酸Na(pH調整剤)



ジョリーブ 翌々週 200ml **1,320円**

## キッチン用品

### 8080 200番食器洗剤

800ml **550円**

### 8081 詰替200番食器洗剤

2,300ml **1,430円**



精製ヤシ油を原料にした台所用石けん液です。原液をバックスポンジにつけてお洗ひください。 太陽油脂(ヒ)

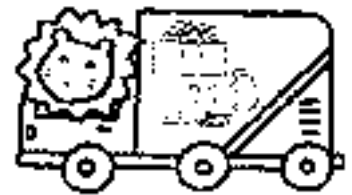
### 8083 詰替用400番(台所用)

2・4週

パーム油、パーム核油(植物油)を原料にした、台所用液体石けんです。バックスナチュロンスポンジやバックスポンジに直接つけて洗うのが効果的です。

【成分】純石けん分(23%、脂肪酸カリウム)

太陽油脂(ヒ) 900ml **858円**



### 8095 食器洗い乾燥機専用洗浄剤クリーン

2週のみ

セスキ炭酸ソーダをつかった食器洗い乾燥機専用洗浄剤。界面活性剤不使用。油汚れもスッキリピカピカになります。

【原材料】アルカリ剤(炭酸塩)、漂白剤(過炭酸ナトリウム)、アルカリ剤

地の塩社 翌々週 500g **550円**



### 8098 キッチンスポンジ

2・4週

骨格構造の目の荒いスポンジなので、水切れが良く衛生的です。研磨剤などを使用していないので食器を傷つけません。カラーはお任せ。

【素材】軟質ポリウレタン

太陽油脂(ヒ) 1コ **220円**





# 洗濯用品・掃除用品・入浴剤・雑貨・日用品

## 洗濯用品

### 8103 ソフト洗濯用石けん詰替 2・4週

デリケート素材もやさしく洗える。ウールやシルクなども手洗いでできます。綿、麻、レーヨン、合成繊維、毛、絹用

【原材料】純石けん分(36% 脂肪酸カリウム)



パックス 1000ml **825円**

### 8106 Wパワー洗濯用石けん詰替 2・4週

ガンコ汚れもしっかり洗える。純石けんお炭酸塩のWの洗浄で、汚れに強くしっかり洗えます。

【原材料】純石けん分(30% 脂肪酸カリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、固化防止剤(エチルアルコール)



パックス 1000ml **825円**

### 8108 ドラム洗濯用石けん詰替 2・4週

ドラム式の洗濯機におすすめ。専用処方ですっきり洗える。泡立ち控えめで高洗浄力。ラベンダーの香り。

【原材料】純石けん分(30% 脂肪酸カリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)、固化防止剤(エチルアルコール)



パックス 1000ml **825円**

### 8110 衣類のリンス詰替 2・4週

洗濯の仕上げを愉しく。クエン酸の力でなめらかで心地の良い風合いに仕上げます。石けん洗濯専用リンス。

【原材料】クエン酸、天然ガム、エチルアルコール、緑茶エキス、ヒノキチオール、天然香料



パックス 550ml **550円**

### 8105 ナチュロン純粉石けんN 2・4週

アルカリ剤無配合の為、絹やウールにもお使いいただけ、ふんわりと洗いあげます。赤ちゃんの肌のデリケートな方への肌着洗いにもお使いいただけます。

【原材料】純石けん分(99%脂肪酸ナトリウム)



太陽油脂 1kg **1,430円**

## 掃除用品

### 8138 洗濯槽&パイプクリーナー 2・4週



酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの相乗作用で洗たく槽や排水パイプ等、洗いにくい部分の汚れを落とします。

【成分】過炭酸ナトリウム(酸素系)、アルカリ剤(重曹)、界面活性剤(純石けん)

太陽油脂(七) 300g×3 **1,100円**

## 入浴剤

### 8162 くまこのつやぼかバスタイム(薬用入浴剤) 2・4週

『国産米発酵エキス100%。たっぷりアミノ酸でしっとり素肌』身体を芯まで温める。米発酵エキスには日本酒の9倍以上のアミノ酸や糖類が含まれ、優れた温浴効果・保湿効果・清浄作用などがある。石油由来成分・防腐剤・合成香料・合成着色料・乳化剤不使用。疲労回復・冷え性・神経痛・リウマチ・産前産後の冷え性・うちみ・あせも・しもやけ・痔・肩のこり・腰痛・くじき・ひび・あかぎれ・にきび・荒れ性・しっしんに。医薬部外品。浴槽(約200リットル)に50ml入れる。無色透明。※24時間風呂やジェットバスへの使用は不可。

【原材料】米発酵エキス



ナチュラムーン 翌々週

600ml **1,408円**

## 雑貨・日用品

### 8094 木からうまれたキッチンスポンジ 2週のみ

サイズ約7×11.5×1.5cm、植物由来100%のセルロースキッチンスポンジ。マイクロプラスチックの心配はいりません。使用後は一般ごみに、有害ガスも発生せず土に帰ります。

【原材料】食物繊維(セルロース)



ライブコットン 4個セット **539円**

### 8096 食器洗い機専用洗剤 2週のみ

界面活性剤不使用。油汚れをすっきり落とすし、庫内の汚れや臭いにも効果があります。

【原材料】過炭酸ナトリウム



石けん百貨 500g **396円**

### 8120 セスキプラス(洗濯用洗剤)無香料 詰替 2週のみ

セスキ炭酸ソーダに酸素系漂白剤と4種類の酵素配合の洗濯用洗剤です。汚れ落ちがよく、洗上がりしなやか。洗剤の量が少なくてもよく、柔軟剤も必要ありません。環境に負荷を与える成分も使用していません。

【原材料】セスキ炭酸ナトリウム、過炭酸ナトリウム、酵素



石けん百貨 翌々週 1000g **1,298円**

### 8211 入れ歯洗浄剤 2週のみ

入れ歯、マウスピース用洗浄剤。つけ置きするだけで汚れや臭いをしっかり落とします。漂白剤、香料など不使用の入れ歯洗浄剤です。

【原材料】過炭酸ナトリウム、クエン酸、炭酸水素ナトリウム

翌々週

石けん百貨 160g **550円**

### 無漂白コーヒーフィルター 2・4週

8307 小(1~2人前)40枚 **143円**

8308 大(3~4人前)40枚 **165円**

8309 小(1~2人前)100枚 **330円**

8310 大(3~4人前)100枚 **374円**



第3世界ショップ

# 雑貨・日用品・水・ユーカリ製品

## 無添加ポリラップ



8248 大 30cm×20m **297円**

8249 小 22cm×20m **164円**

粘着付与剤等の添加物を一切使用していないラップです。燃やしても塩素系ガスやダイオキシンが出ないポリエチレン素材です。植物が主原料のプラスチック刃を使用しています。

宇部フィルム

## 8319 ティッシュ「ぱっく」



牛乳パック80%、上質古紙20%を使用した100%再生紙。尼崎市の作業所「雑居工房」の障害者メンバーたちがひとつひとつ手作りしています。環境にやさしいフィルム包装タイプ。

雑居工房 1袋 **149円**

## 8316 ダブルトイレットペーパー (ピュアブラウン) 8ロール **613円**

よつ葉牛乳のパックを集めてロールペーパーにしたものです。リサイクルの王様ピュアブラウンを使ってください。

【原材料】再資源化原料 100%



## 8342 ペンギン芯なしシングル 130m×6 **627円**

牛乳パック30%以上使用無漂白再生紙。長さは通常の約2倍。専用芯材は別途お買い求め



## 8343 ワンタッチペンギン芯なしシングル 130m×6 **627円**

上記コアレスと同等品でワンタッチ式ホルダーに合うよう空洞部分が広いのが特長。普通芯材でも使用できます。

## 8345 花束 吸収名人100W 100組×3 **540円**

牛乳パック100%使用の世界初無漂白、無蛍光の食器にとって安全安心のキッチンペーパーです。



## 8347 コアレス用芯棒 1コ **10円**

シングルコアレス用の芯棒です。ワンタッチ式ホルダーにも使用できます。

丸富製紙

## 自然水

### 木頭村の山の湧水

8491 1本 1.8ℓ **400円**

8492 6本箱 1.8ℓ×6本組 **2,300円**

ダム建設による自然・生態系の破壊を救った村。ご存知木頭村の湧水です。自前で取水、パッキングした四国剣山の天然の湧水です。ほぼ100%山林の石灰質の山々から自然に湧き出る弱アルカリ性の日本で最も人間の身体になじみのよい「天然」に濾過された自然水です。



きとうむら

### リセットタイム [2・4週]

鳥根県・金城の地下700mから汲み上げる天然水。厚生労働省が定める安全基準をクリアした非加熱のナチュラルミネラルウォーターです。口当たりが柔らかい軟水で、クセのないおいしさは飲料水としてはもちろん、お茶やお料理にも最適です。

【原材料】水(鉱泉水) ●採水地：鳥根県浜田市金城町

8494 2ℓ×6 **1,944円**

8495 500ml×24本 **3,629円**

ライフソリューションズ



### かぞく想いの天然水 [2・4週]

鳥根県・金城の花崗岩下300mから採水した、ミネラル分の少ない軟水なので、赤ちゃんや妊婦さんの体に負担をかけません。粉ミルクも溶けやすく、ミルクのミネラル分を変化させないので授乳にも適しています。

【原材料】水(鉱泉水) ●採水地：鳥根県浜田市金城町

8496 2ℓ×6 **1,944円**

8497 500ml×24本 **3,629円**

ライフソリューションズ



### 8501 ヨイヤナ天然炭酸水 [2週のみ]

ガスは一切添加していない、天然の炭酸水です。刺激が少ない微炭酸水の為、炭酸が苦手な方も召し上がれます。刺激は少なくても、自然のミネラルを豊富に含んでいます。そのまま飲むだけでなく、お料理にもご使用ください。

【原材料】水(鉱泉水：大分県)

翌々週 住宅企画(オ) 500ml **205円**



### 8502 龍泉洞の炭酸水 [2週のみ]

日本三大鍾乳洞「龍泉洞」の地底湖に湧き出る天然水。「龍泉洞の水」使用。爽快な刺激の強炭酸。果汁や酒などで割っても。

【原材料】水(龍泉洞の水)/炭酸

翌々週

岩泉HD 300ml×2 **572円**



## ユーカリ製品

### はっとりメディカルのユーカリ製品 [2週のみ]

8930 天使の霧ユーカリプタススプレー 300ml **5,600円**

住まいの中のヒョウヒダニを駆除します。消毒消臭にも有効です。寝室に寝具に枕にもスプレーできます。冬のコート、カーテン、カーペット、スリッパ、エアコンのフィルター、バスマット、ベットの使う毛布にスプレーできます。ウールや綿の布地に安心して使用できる防虫、消毒消臭剤です。化学製品でなく天然100%のものです。





# お酒 2・4週

## 8505 プレスラン赤

桔梗ヶ原産コンコード使用。醸造後の二番搾り。料理用酒として価格を抑えました。ぶどうの香りが豊かな甘口、飲むワインとしても十分です。トマトソースの Pasta、ピザ等、軽い食事にも合います。酸化防止剤無添加。

【原材料】コンコード(長野県)

井筒ワイン 720ml **1,057円**



## 8508 白マイヤー・ピノワールブラン

淡いイエロー・カラー。弾けるようにフレッシュなピノ・ワールのブラン・ド・ワール。豊かな酸味、まろやかな後味が楽しめる親しみやすい味わいです。

【原材料】ピノ・ワール100%、亜硫酸塩

モーゼルランド

冷蔵 750ml **1,650円**



## 8512 赤OGベツラ・ストリア・メルロー

ミディアム・フル。熟したラズベリーやアメリカンチェリー、プラムなどのアロマに、ハーブのニュアンス。瑞々しい果実味と酸のバランスが良い。

【原材料】メルロー 100%、亜硫酸塩

## 8513 白OGベツラ・ストリア・シャルドネ

辛口。トロピカルフルーツや洋ナシのアロマ。アタックは柔らかく、優しい果実味が広がります。

【原材料】シャルドネ100%、亜硫酸塩

イタリア ヴェネツ 各750ml **1,650円**



## 8515 白ラ・プラヤ

チリの優れたテロワールに惚れ込み、共同でブドウ栽培を始めました。環境保護プロジェクトを軸に、環境問題に熱心に取り組むつつワイン造りを行っています。

【原材料】シャルドネ100%(亜硫酸塩)

アグリ 750ml **1,540円**



## 8522 NVネーローダーボラ赤(オーガニック)

赤いベリーやチェリーのアロマに、スパイスのニュアンスが感じられます。

【原材料】ネーローダーヴィン90%、カベルネソーヴィニオン10%、亜硫酸塩

## 8523 NVグリッポ白(オーガニック)

トロピカルフルーツやハーブのアロマが際立ち、フレッシュで且つ辛口な味わい。

【原材料】グリッポ90%、カタラット10%、亜硫酸塩

ナターレヴェルガ(イタリア) 各750ml **1,430円**



## 8528 ウィスパースピンクモスカート(ロゼ泡)

トロピカルフルーツの風味が口いっぱい広がる、やさしい甘さのロゼスパークリングワイン。

【原材料】モスカート・ゴールド85%、カナダ・モスカート8%、モスカート3%、プティヴェルド2%、ソーヴィニオン・ブラン2%

## 8529 ウィスパースブリュットキュヴェ(白泡)

シトラスの爽やかさ、トロピカルフルーツの果実味が心地良い泡と共に口中に広がる辛口スパークリングワイン。

【原材料】シャルドネ66%、セミヨン21%、コロナール13%

イディル・ワイン 各750ml **1,540円**



## 8524 マスカットベリーA赤(辛口)

日本の代表的な品種の一つ「マスカットベリーA」の素直な個性をお楽しみください。

【原材料】ぶどう(長野県産)

720ml **1,645円**



## 8526 ナイヤガラ白(辛口)

ナイヤガラぶどう100%原料で醸造したマスカットのような香り、フルーティーで爽やかなワイン。

【原材料】ぶどう(長野県産)

720ml **1,496円**



## 8527 ケルナー白(辛口)

桔梗ヶ原で栽培する醸造専用ぶどう品種ケルナー。すっきりとまとまった果実の酸味が爽やかに繊細な辛口の白ワインです。

【原材料】ぶどう(長野県産)

720ml **1,645円**



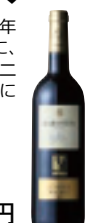
## 8533 ガリオットマルベック

赤フルボディ。世界的に有名な「黒ワイン」2年連続金賞受賞！凝縮感のある果実味のなかに、綺麗な酸味が感じられます。なめらかなタンニンが程よく感じられ、コストパフォーマンスに優れた味わいです。

【原材料】マルベック(フランス)

プルヴィラン・フレール

750ml **1,635円**



## 8544 カベルネ ランニングダック(赤ミディアム)

酸化防止剤無添加。優しい柔らかな酸とボディ。フレッシュで黒系果実の風味のフルーティーでジュシーな味わい。

【原材料】カベルネソーヴィニオン(ウェスタンケープ)

## 8545 ホワイト ランニングダック(白辛口)

酸化防止剤無添加。グレープフルーツとピーチの香り。優しい柔らかな酸とボディ。フレッシュでフルーティー、ジュシーな味わい。

【原材料】コロナール(ウェスタンケープ)

ステラーワイナリー 各750ml **1,650円**



## 8547 シュナン&ソーヴィニオンムーンライト(白辛口)

柑橘類を思わせる果実香、ハーブ、青草のイメージ、ミネラル感と口の中にフレッシュな果実味がダイレクトに広がります。

【原材料】シュナンブラン、ソーヴィニオン(ウェスタンケープ)、亜硫酸塩

ステラーワイナリー

750ml **1,540円**



## 8549 無添加キャンベルアーリー

北海道産キャンベルアーリー 100%使用のワイン。ストロベリーを想わせる甘い香りと、さわやかな酸味が特徴。

【原材料】ぶどう(日本産)

## 8550 無添加ナイヤガラ

白ワインです。北海道産ナイヤガラ種を100%使用。フレッシュで華やかな香りと、洋梨やライチのような甘さが特徴。

【原材料】ぶどう(日本産)

はこだてワイン 各720ml **1,430円**



## 8556 赤カスターニョ・モナストレル・OG

プラムのスパイシーな香り、果物のシロップ漬けのような甘い風味。

【原材料】モナストレル100%、亜硫酸塩

## 8557 白カスターニョ・マカベオ・OG

リンゴやシトラスのフレッシュで心地よいアロマ。ジュシーな果実味が広がります。

【原材料】マカベオ100%、亜硫酸塩

ポデガスカスターニョ(スペイン) 各750ml **1,430円**



## 8567 ガスコーニュブラン白

フランス南西地方唯一の5つ星生産者と評判です。グレープフルーツや青りんごの圧倒的な香りからはじける風味の良さは抜群です。爽やかな酸味、果物の蜜のフレーバーも感じる濃厚な舌触り。

【原材料】グロ・マンサン50%、ソーヴィニオン・ブラン50%、亜硫酸塩

ドネーヌ・アラン・ブリュモン(フランス)

750ml **1,650円**



## 8568 オーガニックサングリア

ストロベリーなど赤い果実がしっかりと感じられる味わい。柔らかいスパイスの風味はほのかな甘さと程よく溶け合っており、シトラスの爽やかなアフターに続きます。

【原材料】テンプラニーリョ 100%(スペイン)

アルダレス 750ml **1,320円**



## 8578 アルジェント シャルドネ 白

トロピカルフルーツや白桃のようなフルーティな果実の味わいがミネラル感やバターニュアンスによって引き立てられ、贅沢でまろやかな後味をもたらします。高級リゾートホテルチェーン マリオット グループ 採用ワイン

【原材料】シャルドネ100%

ファン・パブロ・ムルヒア(アルゼンチン)

750ml **1,450円**



## 8580 アルジェント OGピノ・グリージョ 白

ピュアな果実味とエレガントな香りです。ピュアでクリーンな味わいで、熟したアプリコットや白桃、ほのかなカモミールを感じ、爽やかな余韻があります。

【原材料】ピノ・グリージョ 100%

ファン・パブロ・ムルヒア(アルゼンチン)

750ml **1,450円**



## 8582 龍馬(ノンアルコール)

ドイツビール並みのしっかりとした苦味のビール時期も満足の本格ノンアルコールビール。プリンゼゼロ。無添加ノンアルコールビールです。

【原材料】麦芽、ロースト麦芽、ホップ

350ml × 2 **314円**

日本ビール



金沢オーガニッククラブの併設店舗では、各種お酒を取り揃えています。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



# 今週の新商品・おすすめ品

冷・・・冷蔵保存 凍・・・冷凍保存 翌々・・・翌々週の配達

SNS  
更新中



## これからの季節にぴったりの飴

### 蓮根生姜飴

山口産れんこんと鹿児島産生姜粉末を使用した、やさしい甘みと生姜の風味の飴です。砂糖不使用で、国産もち米を使用した麦芽飴使用。伝統の直火釜焚き製法。れんこんと生姜入りでのどにやさしいです。

**6382 ハードタイプ**  
3週のみ 翌々 80g **324円**

**6583 切飴**  
2週のみ 翌々 100g **324円**

**6587 免疫飴** 4週のみ 翌々  
(プロポリス配合)

ヒメマツタケ・プロポリス配合したピリッと辛い飴です。砂糖不使用で国産もち米を使用した麦芽飴使用。

オーサワ  
70g(17粒) **496円⇒487円 得**

## 茨城県産

2週のみ 凍 翌々

### 2217 イカ(カット)

内臓処理後カットしました。解凍後そのままお料理に使えます。

100g **483円⇒474円 得**

### 2204 サンマみりん干し

さんまの身のソフト感と少し甘めのタレがだす絶妙な味わいの味醂干しです。

2~3枚 **649円**

### 2248 沖サワラ切身 NEW

フライ、みそ漬、塩焼きなどに。身がやわらかいです。

2~3切(約200g) **673円**

## 植物性素材でつくったベジ鍋つゆ

1週のみ  
翌々

動物性原料や、砂糖を使っていない、カラダに嬉しいプラントベースの鍋つゆです。お肉や魚介類を入れなくても、お好みの野菜や代替肉で味わいのあるベジ鍋が、手軽に楽しめます。

### 7412 ベジごま豆乳鍋つゆ

自家製昆布だしに豆乳・ねりごま・すりごまを合わせた、まろやかでコクのある味わい。♪はうどんや雑炊がおすすめ。

150g **508円⇒498円 得**

### 7411 ベジ坦坦鍋つゆ

自家製昆布だしにねりごま・豆板醤・ラー油を合わせた程よい辛みが効いたコクのある味わい。♪は中華麺で担担麺がおすすめ。

オーサワ 150g **508円**

## 山下ミツ商店のお豆腐も一緒に

### 3123 ミツの焼堅(焼き堅豆腐) 冷

150g **324円⇒318円 得**

一つひとつ丁寧にひっくり返しながらあぶり、焼き目をつけています。くずれにくく、味がしっかり染み込みます。

### 3124 ミツの綿(木綿豆腐) 300g **410円**

厳選された材料で作ったからこそ、しっかりと歯ごたえと旨み。大豆の良質なたんぱく質が凝縮されています。

## 有機玄米もち

2-4週 翌々

玄米とは、お米から籾殻だけを取り除いたもの。胚芽、糠には、ビタミンB群やミネラル、食物繊維、たんぱく質が多く含まれることから、玄米の栄養は精白米を大きく上回ります。玄米が苦手な方はお餅で食べてみるといいかもしれません。

**0951 有機玄米もち** 300g(6個) **540円**

**0952 有機よもぎ入玄米もち**

オーサワ 300g(6個) **572円**

## 福岡県産小麦粉 100%使用!

## ピザレボのピザ

凍 翌々

不定期!

生地は1枚1枚、職人の手作りです。オリジナルの小麦粉は、香りがよく、味わいのある仕上がります。また、塩は長崎県五島灘の美味しい海塩を使用しており、素材にもこだわっています。

**本格ピザ** 袋のまま自然解凍し、オーブントースターで焼くだけ!

### 1238 北海道産秋鮭とトマトのピッツァ

北海道産の手ほぐしの鮭を使用。秋冬が旬の鮭は、脂身が少なくさっぱりとしていながら、旨味が強いです。トマトソースとたまねぎの愛称も抜群。

1枚 **930円⇒912円 得**



### 1235 極☆マルゲリータ

人気ナンバー1の定番ピザ。イタリア産トマトのジューシーな味わい。濃厚チーズ、香りの良いバジルの組み合わせが最高のマルゲリータです。

1枚 **842円**



### 1236 ボロネーゼピッツァ

濃厚ボロネーゼソースにイタリア産モッツレラチーズというシンプルなおトッピングながらも、味わい深い一枚。

1枚 **886円**



### 1237 モッツアレラとリコッタのバジルソース

しっかりとバジルが香る、風味豊かなバジルソースをベースに、イタリア産モッツアレラとリコッタをトッピングしたピッツァ。

1枚 **886円**



## モチモチ生パスタ 電子レンジで温めるだけ!

### 1243 アサリを食べるボンゴレピアンゴ

アサリの旨味と出汁の優しい味わいを楽しめるシンプルなパスタです。トッピングしたオリーブの酸味や唐辛子の辛みがパスタの美味しさを引き立ててくれます。

315g **842円⇒826円 得**



### 1245 ピザ屋が作ったパスタマルゲリータ

イタリア産完熟トマトを使ったシンプルなおトッピングに、イタリア産モッツアレラチーズ・国産バジルをトッピング。フレッシュな味わいが特徴のパスタです。 300g **798円**

