

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



1月11日(日)の週 お届けカレンダー	火	水	木	金
提出日	6	7	8	9
配送日	13	14	15	16

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

有機大豆で
自家製味噌
 を作る



1年で一番気温が低い大寒の頃が味噌作りに適しています。今年もオーガニック素材で自家製味噌を作ってみませんか？

市販の味噌の多くは、熱を加えて熟成を早く進め、3か月ほどで作られます。しかし、家庭で作る味噌は天然醸造でゆっくりと発酵が進むため深い味わいになります。

有機栽培の大豆と糀に こだわりの塩を合わせて…

金沢大地の有機大豆

2841 有機大豆 **不定期!**

有機農家直送の有機大豆は極めて貴重品。手前味噌や豆乳、豆腐にして濃く豊かな味わいをお楽しみください。

1kg **1,620円**



金沢大地の糀 1週のみ 冷

5762 白米糀

有機米のもつ自然の甘み、糀菌のちからで、ゆっくり時間をかけて引き出しました。

1kg **1,944円**



5764 玄米糀

農薬を使わないオーガニック米の魅力をよりのしめる玄米糀です。

1kg **1,836円**



厳選したお塩

5530 奥能登海水塩 1-3週

低温で4昼夜かけて結晶化させた塩は、ほのかな甘みとまろやかさが特徴です。

能登製塩 200g **1,664円** → **1,631円** **得**

5548 石垣の塩 2-4週 翌々

粒子が均一できめ細かく、しっとり。低温乾燥法。

石垣の塩 500g **1,296円**

5505 海の精あらしお(赤ラベル) 翌々 不定期!

粒子が均一できめ細かく、しっとり。釜炊き製法。

海の精 500g **1,296円**

麦みそづくりに 翌々 不定期!

5769 オーサワの乾燥麦こうじ

生こうじのような風味。1袋で約1.5kgの麦味噌ができます。

オーサワ 500g **1,242円**



大豆1kg・糀1kg・塩480gで3.7kg(約6ℓ)のお味噌が作れます!

金沢大地の大豆・糀をお買い上げの方に 味噌作りのレシピをプレゼント!

今週の 一押し 元祖 機能性飲料 有機米使用! 金沢大地の玄米甘酒

つぶつぶが残っていない
滑らかな口当たり

甘酒は「飲む点滴」と言われています。玄米成分がまるごと入っているので栄養満点。これ一本で食事代わりになります。ノンアルコールで砂糖不使用。お料理やスイーツづくりに便利です。

8660 とろとろ玄米甘酒

疲れたときや小腹がすいたときサクッと補給できて体調管理にも◎。キャラメルのような香ばしさも感じられる濃厚な甘酒。甘味料にもOK。玄米でもとても飲みやすく、豆乳や牛乳と割ってもおいしい!クセになります。

金沢大地

300ml **713円** → **699円** **得**



熊野で守り継がれた素朴な味わい

熊野本宮 釜餅 凍 翌々 不定期!

常温で2~3時間解凍してください。

9701 よもぎ釜餅

蓬をたっぷり搗きこみました。爽やかな緑色と香りが特徴的な定番の釜餅です。

4個入 **859円** → **842円** **得**



9702 古代米釜餅

黒米と一緒にもち米を炊き上げました。美しい紫色と粒々食感が楽しめます。

熊野鼓動 4個入 **859円**

- **1969 ミニアメリカンドッグ**
〈ドッグミックス粉〉小麦粉(国産)、砂糖(国産)、コーンフラワー(アメリカ産)、膨張剤(国内製造)、食塩(国内産)、ソーセージ(国内産)、豚肉(国内産)、豚脂(国内産)、食塩(メキシコ産)、砂糖(国内製造)、香辛料(国内製造)、揚げ油(なたね油)
- **1971 お弁当根菜コロッケ**
野菜(じゃがいも(国産)、にんじん(国産)、たまねぎ(国産)、れんこん(国産)、ごぼう(国産))、しょうゆ、砂糖、食塩、衣(パン粉、小麦粉、でん粉)、揚げ油(なたね油)(原材料の一部に大豆、米を含む)
- **1980 しそ入りさっぱり餃子**
キャベツ(国内産)、豚肉(国内産)、たまねぎ(国内産)、豚脂(国内産)、にら(国内産)、大豆たんぱく(国内製造)、しそ(国内産)、パン粉(国内製造)、ポークエキス(国内製造)、ごま油(国内製造)、砂糖(国内産)、食塩(国内製造)、昆布パウダー(国内産)、にんにく(国内産)、しょうが(国内産)、イーストエキスパウダー(国内製造)、こしょう(マレーシア産)〈皮〉小麦粉(国内産)、梅酢(国内産)、食塩(国内製造)
- **1981 徳用北京餃子**
豚肉(国内産)、キャベツ(国内産)、たまねぎ(国内産)、にら(国内産)、パン粉(国内製造)、肉汁(国内産)、しょうゆ(国内製造)、にんにく(国内産)、ごま油(国内製造)、昆布パウダー(国内産)、砂糖(国内産)、食塩(国内製造)、こしょう(マレーシア産)、しょうが(国内産)〈皮〉小麦粉(国内産)、食塩(国内製造)
- **1982 点心えびしゅうまい**
えび(ベトナム産)、鶏肉(国内産)、たまねぎ(国内産)、豚脂(国内産)、でん粉(国内産)、長ネギ(国内産)、鶏卵白(国内産)、パン粉(国内製造)、砂糖(国内産)、醃酵調味料(国内製造)、しょうゆ(国内製造)、食塩(国内製造)、ごま油(国内製造)、しょうが(国内産)、オイスターソース(国内製造)、こしょう(マレーシア産)〈皮〉小麦粉(国内産)、小麦たんぱく(国内産)、食塩(国内製造)
- **1984 ごぼうと白身魚の磯辺揚げ**
野菜(たまねぎ(国産)、ごぼう(国産)、しょうが(国産))、魚肉すり身(スケツウ魚肉(国産)、グラニュー糖)、豚脂(国産)、でん粉、砂糖、食塩、醃酵調味料、しょうゆ、酵母エキス、こしょう、酢、衣(小麦粉、でん粉、食塩、青のり)、揚げ油(なたね油)、重層(原材料の一部に大豆、米を含む)
- **1985 お弁当用ソースメンチカツ**
食肉(鶏肉(国産)、豚肉(国産))、とんかつソース(国内製造)、野菜(キャベツ(国産)、たまねぎ(国産))、パン粉、砂糖、食塩、こしょう、衣(パン粉、小麦粉、でん粉)、揚げ油(なたね油)、(一部に鶏肉・豚肉・りんご・小麦を含む)
- **1989 鶏ごぼうしゅうまい**
ごぼう(国内産)、鶏肉(国内産)、たまねぎ(国内産)、でん粉(国内産)、豚脂(国内産)、長ねぎ(国内産)、鶏卵(国内産)、醃酵調味料(国内製造)、魚スープ(国内産)、砂糖(国内産)、パン粉(国内製造)、ごま油(国内製造)、しょうゆ(国内製造)、食塩(国内製造)、しょうが(国内産)、オイスターソース(国内製造)、ポークエキス(国内製造)、チキンエキス(国内製造)、こしょう(マレーシア産)〈皮〉小麦粉(国内産)、小麦たんぱく(国内産)、食塩(国内製造)

- **1991 中華丼の具(醤油)**
鶏がらスープ(国内産)、はくさい(国内産)、たけのこ(国内産)、豚肉(国内産)、しょうゆ(国内製造)、にんじん(国内産)、でん粉(国内産)、しいたけ(国内産)、きくらげ(中国産)、長ねぎ(国内産)、清酒(国内製造)、なたね油(国内製造)、オイスターソース(国内製造)、砂糖(国内産)、にら(国内産)、しょうが(国内産)、チキンエキス(国内製造)、食塩(国内製造)、ごま油(国内製造)、こしょう(マレーシア産)、一味唐辛子(中国産)
- **1992 大きな豆腐肉団子**
鶏肉(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、長ねぎ(国産)、しょうが(国産))、豆腐(大豆(国産))、遺伝子組み換えでない)、つなぎ(パン粉、鶏卵、でん粉)、豚脂(国産)、しょうゆ、なたね油、清酒、食塩、こしょう、たれ(砂糖、しょうゆ、醃酵調味料、ケチャップ、でん粉、酢)、揚げ油(なたね油)(原材料の一部に小麦、米を含む)
- **2310 三陸産 生芽かぶとろろ**
わかめ芽かぶ(三陸産)
- **2311 辛子明太子切り**
塩たらこ(ロシア産)、清酒、みりん、魚介エキス(サバを含む)、醤油(大豆・小麦を含む)、利尻昆布、唐辛子
- **2841 有機大豆**
有機大豆(岩手県産)
- **3980 たくあん漬け**
大根、米ぬか、砂糖、食塩
- **3981 おかず生姜**
生姜、粗糖、醤油、純米酢、塩
- **3982 白菜キムチ**
白菜、ニンニク、玉ねぎ、生姜、洋ナシ、りんご、唐辛子、食塩、砂糖、あみ塩辛、桜エビ、かつおだし
- **3983 らっきょうの紫漬け**
らっきょう、赤しそ、米酢、赤梅、酢(自家製)、食塩、砂糖
- **3984 干し大根キムチ**
大根、人参、ニンニク、玉ねぎ、生姜、りんご、ごま唐辛子、醤油、酢、食塩、砂糖、あみ塩辛、桜えび
- **4700 胚芽ふすま**
わっぱ農場産きぬあかりの胚芽ふすま
- **4702 地粉中力粉**
きぬあかり
- **4703 地粉強力粉**
ゆめあかり
- **4704 米粉**
わっぱ農場産低農薬栽培「豊コシヒカリ」
- **5330 夏みかんマーメイド**
夏みかん、粗糖
- **5335 いちごジャム**
いちご、粗製糖
- **5341 紅玉リンゴジャム**
紅玉リンゴ、レモン、粗糖
- **5505 海の精あらしお(赤ラベル)**
海水(伊豆大島産)
- **5530 奥能登海水塩**
海塩(石川)
- **5762 白米糎**
有機米(石川県産)、種麴(富山県産)

- **5764 玄米糎**
有機米(石川県産)、種麴(富山県産)
- **5769 オーサワの乾燥麦こうじ**
大麦(岡山産)
- **5937 バジルペースト**
バジル、オリーブオイル、ニンニク、松の実、塩、コショウ
- **5938 サルサ・ポモドーロ・フレスカ**
トマト、玉ネギ、ニンニク、オリーブオイル、バジル、塩、コショウ
- **6348 米蜜ビスケット**
小麦粉(国産)、ショートニング、てんさい糖、大麦粉、米飴、小麦でんぷん、ココナッツミルク、玄米甘酒、塩麴、食塩、膨張剤(アルミフリー)
- **6348 たまご 米粉せんべい**
米粉(米(岡山県産))、砂糖(てんさい(北海道産))、鶏卵(鳥根県産)、はちみつ
- **6357 国産OG大豆の大豆クランチチョコ**
チョコレート(ココアバター、砂糖、全乳、カカオマス、バターミルクパウダー)(国内製造)、ライスバフ、有機糖煎クランチ大豆(有機大豆(北海道産))、(一部に乳成分・大豆を含む)
- **6366 黒ごまきなご飴**
砂糖(てんさい(北海道産))、黒ごまペースト、有機きな粉(大豆を含む)、麦芽水飴
- **6445 ごほうびかりんとう きな粉**
米粉(米(高知県産))、小麦粉(小麦(国産))、粗糖、卵、米油、有機きな粉(大豆を含む)、糖蜜
- **6446 ごほうびかりんとう 生姜**
米粉(米(高知県産))、小麦粉(小麦(国産))、卵、粗糖、米油、生姜粉末、糖蜜
- **6447 ごほうびかりんとう しょうゆ**
米粉(米(高知県産))、小麦粉(小麦(国産))、卵、醤油(小麦・大豆を含む)、粗糖、米油、糖蜜
- **9701 よもぎ釜餅**
もち米、小豆、てんさい糖、よもぎ、きな粉、塩
- **9702 古代米釜餅**
もち米、小豆、てんさい糖、古代米、きな粉、塩
- **9720 塩鮭切身**
鮭(オホーツク産)、食塩
- **9722 シーフードミックス**
天然エビ(マレーシア産)、スルメイカ(北海道産)、ホタテ(北海道産)
- **9723 さば竜田揚げ**
真さば(北海道産)、でん粉、濃口醤油、味醂、菜種油、生姜、(一部に小麦、大豆、さばを含む)
- **9724 カニクリームコロッケ**
ズワイかに、クリーム(ひらめバイヨン、小麦粉、バター、生クリーム、全脂粉乳、カツオエキス)、パン粉、サラダ油、小麦粉、ソフリット

「今週の終了品」はP.9に、「白糖酪恵舎のチーズ」の原材料と「わっぱ知多の餅」の原材料はP.8に掲載しています。

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。

■ウーマンスタイル「発酵カレー麴」

冷蔵庫で余った野菜と飲みきれない牛乳にカレー麴足してスープにしています。ご飯や麺にかけても家族からも好評です。

(金沢市 N.S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。



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。



翌々週に配送されます。



レシピが紹介されています。



今回のみの企画商品です。

アーミッシュに学ぶ健康法

アーミッシュは喘息やアレルギーの子どもが少ないことで知られ、多くの専門家がその秘密を探り続けています。最新の研究で、原因が徐々に明らかになりつつあります。

自給自足、移動は馬車

アーミッシュはキリスト教系宗教共同体の一つで、伝統的な生活様式と厳格な信仰の実践で知られています。もともとは今のドイツのあたりで暮らしていましたが、18世紀初め、宗教迫害や経済的困難から逃れるため多くがアメリカに移住。

現在は約40万人がペンシルベニア州やインディアナ州など北東部や中西部を中心にコミュニティを作って暮らしています。伝統的な生活様式を頑なに守っているため、照明にはランプやガス灯を用い、電気は使いません。テレビやインターネットなど、もってのほか。移動には自動車ではなく馬車を利用します。

平和主義を貫き、戦争や武器の使用を拒否することでも知られています。食べる物は自給自足。ですからみんな農場を持っています。当然、石油から作る合成農薬や化学肥料は、伝統的な生活とは相容れないので使いません。現代社会を基準にすれば非常に特異な集団ですが、文明を一切否定しているわけでもなく、外部との接触を一切絶っているわけでもありません。実際、アーミッシュの暮らしぶりを知りたいという観光客を受け入れたりしています。ですから、医学的な研究にも進んで協力してきました。その結果、喘息やアレルギーに苦しむ子どもたちが全世界的に急増している中、なぜアーミッシュの子どもたちは喘息やアレルギーの子が非常に少ないのか、その原因が徐々にわかってきたのです。

幼少の頃から家畜と接触

日本でも、大都会から田舎に引っ越したら子どもの喘息の症状が改善したとか、アレルギーが治ったという話をよく耳にします。しかし、アーミッシュは同じように農場暮らしをしている他のグループとの比較でも、喘息やアレルギーの子が明らかに少ないのです。それが多くの研究者を惹きつける理由です。

シカゴ大学などの研究チームが10年ほど前に、アーミッシュと似たような生活をしているフッター派と呼ばれるキリスト教のグループと、アーミッシュの比較調査

をしたところ、アーミッシュはフッター派と比べて喘息の子ども数が非常に少ないことがわかりました。

アーミッシュもフッター派も先祖はドイツ系で遺伝子的にほぼ同じ。最大の違いは、アーミッシュの子どもは非常に幼い頃から畜舎に入って家畜の世話をするのにに対し、フッター派の子どもは12歳前後になって初めて家畜と日常的に接触し始めるということでした。

腸内細菌叢とも関連

研究チームはその後、アーミッシュの家の中の塵を分析したところ、多種多様な微生物がおびただしい数で存在し、その塵を吸い込ませたマウスは、アルゲンに晒されても喘息の症状が非常に軽いという結果が出ました。

最近の分析で、農場に漂う塵の中に、微生物や植物が生産する分子を運ぶ役割を持つタンパク質を発見しました。

別の研究チームは2021年、ニューヨーク州の農村地帯で暮らすオールド・オーダー・メノナイト派の乳児65人と、近隣の都市や郊外に住む乳児39人の腸内細菌叢を比較する実験をしました。メノナイト派はアーミッシュと同様、伝統的な農耕生活を送るキリスト教系宗教共同体です。実験の結果、メノナイト派の乳児では、アレルギー疾患の予防と関連があるとされるビフィズス菌の一種、ビフィドバクテリウム・インファンティスが4人に3人の大腸に定着していたのに対し、比較対象の乳児では、同菌が定着していたのは5人に1人でした。

共通項は有機農業

アーミッシュとメノナイト派に共通するのは、どちらも昔ながらの有機農業を実践している点です。農薬は人にも直接影響を与えますが、植物の表面や土の中で暮らしている人に有用な微生物も殺します。むしろ、影響の度合いから言えば、人への直接の影響よりも微生物への影響のほうがはるかに大きいでしょう。同じことは、殺虫剤や殺菌剤だけでなく、除草剤にも言えます。有機肥料は土の中の微生物の餌となり、土壌の微生物叢を豊かにしますが、化学肥料は植物の成長を早めるだけで、土壌には何のメリットももたらしません。

つまり、農薬や化学肥料をふんだんに使う現代農業は、自然界の微生物を殺し、それが喘息やアレルギー疾患の子どもを増やしているとも言えます。アーミッシュの研究はそのことを教えてくれています。

現代の生活に慣れた私たちが電気も車も使わないアーミッシュの暮らしをすることはあまり現実的ではありませんが、農薬も化学肥料も使わない食生活をするのなら、簡単にできます。

(文:猪瀬聖(ジャーナリスト))

Webサイト「食品と暮らしの安全」のコラムより抜粋

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(おまかせ)

無 奥野さんの野菜セットです。おまかせで4~5種類入ります。



4~5種 **1,697円**
白山市 エコファーム奥野

地

北海道じゃがいも

無 今の時期は男爵です。時期により品種変更があります。



0023 約400g 314円
0024 約800g 603円
北海道 和田農園

0025 福来園の長崎黄金(じゃがいも)

無 ホクホクとした食感と濃厚な甘みが楽しめます。



550g **370円**
野々市市 福来園

地

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

0034 鳥越紅はるか

無 さつまいもはビタミンCやカロテン、食物繊維を多く含む栄養野菜です。



約350g **432円**
白山市 エコファーム奥野

地

0035 鳥越福むらさき

無 蒸しもちや焼きいもの糖度が高く、しっとりとした肉質。



約350g **432円**
白山市 エコファーム奥野

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 **369円**
野々市市 福来園

地

0038 蓮花金時芋

無 竹林に囲まれた日当たりのよい山の段々畑育ち。山下さんのホクホクの人気さつまいも。まずは焼き芋と天ぷらでおためしください。



約1kg **432円**
金沢市 山下農園

地

0039 金森さんの紅はるか

無 ねっとりとした食感で甘みが強いのが特徴です。土付きのため長期間保存できます。600g



342円
富山県 カナモリファーム

新

0048 金森さんのカラフル人参

無 4~5色。カラフルさに加えて栄養素も豊富です。皮を剥かず調理するのがおススメ!

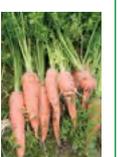


500g **377円**
富山県 カナモリファーム

新

0049 福来園の人参

無 緑黄色野菜の中でも、カロテン含有量はトップクラス。生でそのまま食べても。



約450g **309円**
野々市市 福来園

地

愛知にんじん

低 殺虫0~1回。やわらかく火の通りも良い天野さんの人参。



0050 400g 237円
0051 800g 414円
愛知県安城市 天野グループ

北海道玉ねぎ

無 栄養素の吸収を助ける成分が多いです。



0058 約600g 405円
0059 約1kg 637円
北海道 つちから農場

蓮花里芋

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。



0060 約500g 248円
0061 約1kg 432円
金沢市 山下農園

地

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。



500g **432円**
野々市市 福来園

地

0067 高知自然薯

無 日本原産の山芋の一種で、強い粘り気と豊かな風味が特徴。滋養強壮や消化促進効果があるとされ、古くから珍重されてきました。



300g **1,177円**
高知県 細木勉

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

0069 蓮花蓮根

無 ねばり気が強い蓮根です。鉄分の吸収を高めるといわれている野菜です。



500g **432円**
蓮花町 山下農園

地

小倉農園レンコン

無 粘り気が強くもちりと美味しいです。



0070 約350g 432円
0071 約500g 618円
河北郡津幡町 小倉農園

地

0074 有機北海道ごぼう

有 有機JAS。水にさらさずそのまま調理したほうが栄養分をしっかり摂れます。



約300g **499円**
高生連

0080 愛知大根

低 殺虫剤:0~1回。煮物や汁物の具、すりおろして薬味にと、日々の食卓に欠かせない野菜のひとつである大根。



1本 **314円**
愛知県 天野グループ

0081 高知大根

無 三宮誠一さんは高知県日高村で50年以上無農薬・無化学肥料栽培を続けています。三宅さんの野菜は人気です。



1本 **437円**
高知県 三宮誠一

0094 有機らでいしゅ

有 有機JAS。生野菜としてそのままでもスライスしても。ピクルスやオイルやバターで短時間炒めても美味しいです。100g



295円
奈良県 農民連

0146 愛知ブロッコリー

低 有機JAS認証で認められている薬剤のみ使用。カロテンとビタミンCが豊富。



1玉 **450円**
愛知県 あっぱれ天恵・ティエラス

0154 奈良白菜

低 みずみずしい食感とあっさりした味わい。漬物や鍋、炒め物、煮物、クリーム煮などでどうぞ。



1玉 **400円**
奈良県 農民連

0160 愛知キャベツ

低 低農薬。有機JAS認証で認められている薬剤のみ使用。幅広い料理にどうぞ。



1玉 **450円**
愛知県田原市 あっぱれ天恵・ティエラス

0161 金森さんのキャベツ

無 苦みが少なくよく食べやすいです。



1玉(700g~1.1kg) **459円**
富山県 カナモリファーム

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 **449円**
奈良県 農民連 平島

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 有機JAS。シャキシャキとした歯ごたえが特徴。えぐみがなく、そのままサラダや和え物、季節が進み寒くなれば、鍋などに最適です。



100g **284円**
奈良県 農民連

野菜

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 山口農園

0189 有機奈良ほうれん草

有 有機JASのほうれん草です。



150g **381円**

奈良県 農民連

0192 金森さんのほうれん草

無

寒締めほうれん草です。根本の部分が特に甘いです。



約200g **315円**

富山県 カナモリファーム

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

0194 中嶋農園の小松菜

無

炭素循環農法で栽培しています。シャキシャキとした食感で、えぐみや苦味がありません。



200g **230円**

富山県 中嶋農園

0195 愛知ほうれん草

低 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 **256円**

愛知県 天野グループ

0198 高知菜花

無 特有のほろ苦さと甘みがあり、おひたしや和え物、炒め物など多様な料理に利用されます。



150g **313円**

高知県 本間康・福留社

0202 愛知小松菜

低

殺虫0~1回。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。



200g **246円**

愛知県 天野グループ

0210 有機奈良チンゲン菜

有 軸の甘みが強く、味が濃いのが特徴。鍋やあんかけ料理にして食べるのもおすすめです。



200g **310円**

奈良県 農民連

0213 有機奈良春菊

有

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



150g **346円**

奈良県 農民連

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す。古くから滋養強壮、疲労回復などに効果があるとされています。



約40g **251円**

高知県 大地と自然の恵み

0244 高知ニラ

無 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されています。



100g **297円**

高知県 TAMファーム

0246 徳島葉ニンニク

無

にんにくの若い葉を食用とする野菜で、普通のニンニクに比べて香りが穏やかで、甘みとシャキシャキとした食感があります。



150g **313円**

徳島県 ヤマサ農園

0261 高知ピーマン

無 甘みが強いピーマンは、ビタミンCも豊富。野菜炒めなど何にでも使える万能野菜です。



約150g **329円**

高知県 かめのこ農園

0265 徳島ミニトマト

無

果色は鮮赤色で光沢があり、高糖度で、食味が特に優れています。



約200g **402円**

徳島県 MKファーム

0266 徳島ミディトマト

無 甘みと酸味のバランスが良く、味が濃厚です。



約200g **370円**

徳島県 MKファーム

0267 徳島大玉トマト

無 甘みと酸味のバランスがちょうどよく、食味が優れています。



約400g **468円**

徳島県 MKファーム

0283 鳥越ネギ

無

みずみずしいネギです。



約270g **417円**

白山市 エコファーム奥野 **地**

0284 奈良白ネギ

無 冬が旬の白ネギは、寒さが厳しくなるにつれて肉厚でやわらかくなり、甘くおいしくなります。



2本 **313円**

奈良県 高取ワークス

0285 愛知ねぎ

無

刻んで薬味やスープに。白い所も青い所も食べられる品種です。



1束200g **238円**

愛知県 天野グループ

0292 高知新生姜

無 採れたての状態で出荷されるため、皮が薄く、繊維が柔らかく、辛味もマイルドなのが特徴です。



100g **345円**

高知県 泰泉寺

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

寺井生シイタケ

無 自家製の菌床で、モーツアルトの調子を聴かせて栽培しています。



0301 大粒 200g **447円**

0302 小粒 140g **308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。



0303 100g **194円**

0304 1株 **1,233円**

寺井 佐の川園 **地**

0305 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 **332円**

奈良県 中辻

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**

長野県 ミスズライフ

0307 長野エリンギ

無 培養基にオガコやコヌカ等を用い、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**

長野県 ミスズライフ

0309 奈良あげきくらげ

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 **265円**

奈良県 車谷

0310 生きくらげ

無

西日本のおがくずを使用しています。コリコリとした食感です。



65g **314円**

愛知県刈谷市 信州きのこ

0312 黄金たもぎ茸

無 無薬剤。レモン色の美しいカサが特徴で、「だしがよく出るキノコ」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

0313 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。一つ一つ作業で収穫。おろし和えや汁物などにどうぞ。



100g **200円**

奈良県 上津川きのこ組合

0314 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

0320 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。



100g **233円**

奈良県 農民連

0321 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

野菜・果物

0344 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 35g **292円**

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「バレイー種」。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

0351 愛知いちご(大・中粒)

低 月に1~2回防除あり。愛きらり、とちおとめ、やよいひめ、みくのかを中心に、その時においしい品種を出荷します。



約230g **1,246円**
愛知県 ハートヘルスファーム

0352 冷凍カットマンゴー

低 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、紙袋で覆って栽培しています。



冷凍 500g **648円**
オーシャン貿易

0356 OGマンゴー

有 酸味が少なくコクのある甘味と、舌触りがなめらかでとろけるような食感が特徴のナンドクマイ種。そのまま食べても十分な甘さ。



冷凍
ムソー 200g **518円**

0357 OGパイナップル

有 ジューシーな果汁と甘味が特徴のパタピア種。くさび型にカットしているタイプなので、そのままでもアイスやヨーグルトのトッピングとしても◎。



冷凍
ムソー 200g **562円**

0358 冷凍有機ブルーベリー

有 カナダ産の有機栽培ブルーベリー。野生種で粒が小さく、濃厚な色合い。【原材料】有機ブルーベリー(カナダ産)



冷凍
ムソー 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。



冷凍
ムソー 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。カマロッサ種でも鮮やかな色合いで、糖度が高く香りが強い。



冷凍
ムソー 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 低農薬。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、つがる、シナノスイート、玉林、ふじに変わっていきます。(変更となる場合があります。)



680g前後(2~3個) **532円**
長野県 佐藤武士・和子

0381 庄内の干し柿(平核無柿)

低 有機質肥料を使用し、農薬の散布回数をできるだけ少なくし、除草作業、たい肥作りと皆さんに満足していただけるように丹精こめて作りました。また、グループ内で加工基準をつくり品質の向上と安定に努めています。



山形県 庄内協同ファーム 180g(4~6個入) **856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。



愛媛県 星光農園
約280g前後 **305円**

0388 高知ゆず

無 高知県が生産量ダントツの日本一を誇る柑橘。ぎゅっと搾ると、爽やかな香りが立ちのぼり、すっぱい酸味が食欲をそそります。お寿司や刺身などにももちろん、イタリアンやエスニック、あらゆる料理に風味を加えます。



高知県 山崎・佐竹・為近他
3玉 **313円**

0389 有機熊本温州みかん

有 有明海を望む海拔200mの地点にある天水町赤仁田という地域で、みかんを栽培しています。2002年にJAS認証を取得。日本一の有機みかん農家を自指し、仲間と一緒に日々努力しています。



熊本県 さかもとフルーツ
500g **483円**

有機愛媛温州みかん

有 日本原産の温州みかん。皮が薄くてむきやすく、食べやすいです。星光農園は、長い間有機栽培を続けているので安心して食べられます。



0396 500g 351円
0397 1kg 648円
愛媛県 星光農園



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。

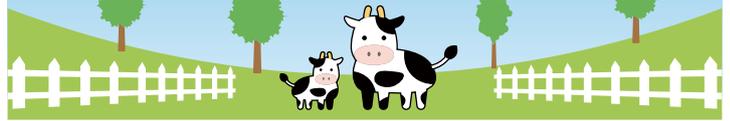
北陸3県で 冷蔵 1ℓ **380円**
00001 定期購入 1ℓ **374円**



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。高温殺菌牛乳。

冷蔵 1ℓ **300円**
00002 定期購入 1ℓ **294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 **462円**
00009 定期 200ml **456円**



0494 デザートヨーグルト

ひかえめな酸味とやさしい甘さ、とろっとなめらかな口どけ。乳原料は北海道産を100%使用。

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

冷蔵 100g **132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、とろっ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 **200円**



0502 よつ葉プレーンヨーグルト

ノンホモマス乳と同じ、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 **308円** **得**
00007 定期 400g **302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ピフィズ菌Bb-12入り。

90g×3 **276円** **得**
00008 定期 90g×3 **270円** **得**



0520 とろっとなめらかなヨーグルト

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すすです。

【原材料】生乳 400g **311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 **611円**



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幅広くご利用いただけます。

冷蔵 200g **597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 **484円**



0511 シュレッドチーズ

チェダー・モッツアレラチーズを使いやすくシュレッド。ピザやトーストに。

※ジッパー付きではありません。

冷蔵 250g **675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 **489円**



0513 チーズフォンデュ 北海道十勝100

北海道十勝産生乳100%使用。スパイスミックスとのセットでより本格的に。

【原材料】チーズ:ナチュラルチーズ(生乳(北海道十勝産)、食塩)、添付小麦粉:小麦粉(北海道産)、添付スパイス:香辛料(白こしょう、ナツメグ、コンパウダー)

冷蔵 210.8g **891円** **得**



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 **464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 **300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プロにも人気のバター。

冷蔵 150g **378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 **407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 **384円** **得**



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 **335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 **298円**




たまご

さとうファームの平飼い卵

美味しく、優れた有精卵を生産するための環境整備を徹底的に行っています(メス20羽に対しオス1羽の割合)。平飼いで飼育され、飼料の主原料(トウモロコシ・大豆)は、非遺伝子組換え(NON-GMO)で生産され、分別生産流通管理されたものを与えています。また、それらはポストハーベストフリー(収穫後無農薬)で管理したものです。

新潟県 さとうファーム

0706 6玉 **446円** **定期** 00015 6玉 **440円**
0707 10玉 **708円** **定期** 00016 10玉 **702円**



地主の平飼い有精卵

衛生管理された水を与え、平飼い鶏の健康と、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。(エサには遺伝子組み換え飼料が含まれていません。)

0701 12玉 **733円** **定期** 00003 12玉 **721円**
地主共和会 0702 6玉 **368円** **定期** 00004 6玉 **362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・河合章幹)



お米・お餅・今月のわっぱん

お米

山下農園

0892 除1)玄米 山のコシヒカリ

0893 除1)白米 山のコシヒカリ

各5kg **4,628円**

(注)白米は玄米5kgのお米を精米したものです。

山下農園は、金沢市内川地区蓮花町のなだらかな山手丘陵地帯にあります。田植時に除草剤を1回のみ使用し、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を栽培されています。

金沢市蓮花町 山下農園



たかはし農園

0923 無)玄米 コシヒカリ

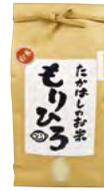
0924 無)白米 コシヒカリ

5kg **5,400円**

5kg **6,315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。

能美市 たかはし農園



福来園

0871 無)玄米 コシヒカリ

5kg **5,709円**

昨年は育苗中に一度化成肥料を与えましたが、それ以降は農薬不使用、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。

野々市市 福来園



エコファーム奥野

0895 無)玄米 コシヒカリ

0901 無)白米 コシヒカリ

0903 無)玄米 イセヒカリ

0905 無)白米 イセヒカリ

各5kg **6,480円**

(注)白米は玄米5kgのお米を精米したものです。農薬や除草剤を使わずに育てたお米です。皆様に安心して食べていただけます。

白山市若原 エコファーム奥野



- 無)・・・農薬不使用米
- 有)・・・化学肥料や農薬を使用せず、2年以上経過した健康な土で、有機栽培を行い国で定められた基準(有機JAS規格)を満たしたもの
- 除1)・・・初期に除草剤1回のみ使用した低農薬米
- 低)・・・一般の場合に比べて農薬の使用量を減らした低農薬米

「白糠酪恵舎のチーズ」と「わっぱ知多の餅」の原材料

- 0625 テネレロ・シラリカ
生乳(白糠産)、塩
- 0626 タンタカ
生乳(白糠産)、塩、卵白リゾチーム
- 0628 スカモルツァ・アフミーカ(燻製)
生乳(白糠産)、食塩
- 0629 コンバンヴィーノ
生乳(白糠産)、食塩
- 0634 トーマ・シラヌカ
生乳(白糠産)、食塩、こしょう
- 0636 モッツアレツァ
生乳(白糠産)、食塩、こしょう
- 0637 モンヴィーゾ
生乳・食塩
- 0638 チーズステーキ
生乳・食塩
- 0976 プレーン(玄米餅)
モチ米
- 0977 よもぎ(玄米餅)
モチ米、ヨモギ
- 0978 古代米(玄米餅)
モチ米、赤米(モチ)、紫黒米(モチ)
- 0979 ミックス(玄米餅)
モチ米、ヨモギ、紫黒米(モチ)、赤米(モチ)
- 0980 白切り餅
モチ米

1月のわっぱん 冷蔵

1171 愛と勇気の仲間たち

ちびっこに人気のパンです。粒あん、カレー、クリームの設定。

【原材料】小麦粉、牛乳、粗糖、カレー(自家製)、玉葱、キャベツ、豚肉、人参、カレーフレーク、洋風だし、小麦粉、しょうゆ、菜種サラダ油、にんにく、カレーパウダー、ガラムマサラ、卵、小豆、バター、菜種サラダ油、イースト、クチャップ、レーズン、チョコレート、岩塩、みりん、ラム酒(レーズン用)



3種×1個 **540円**

1172 おいもミニクロワッサン

農薬不使用のさつまいもで自家製いもあんを作り、香ばしいクロワッサン生地で包み込みました。

【原材料】小麦粉、さつまいも、バター、粗糖、小麦粉(強力粉)、卵、イースト、脱脂粉乳、ごま、みりん、岩塩



7個 **432円**

1173 しっとり湯だね角食パン

熱湯で練った湯種を使ったもちもち、しっとりが特徴的な食パンです。通常の湯種食パンの生地量より30g増量し、蓋をして焼くことで、どっしり実の詰まったパンに仕上がりました。

【原材料】小麦粉、粗糖、バター、脱脂粉乳、イースト、岩塩



約450g **481円**

1174 ゆめクロワッサン・ザク

農薬を使わず育てた「ゆめあかり」と「きぬあかり」、小麦ふすまを使い、ザクザクとした食感を楽しめるクロワッサンに仕上げました。

【原材料】小麦粉、バター、卵、粗糖、小麦ふすま、イースト、脱脂粉乳、岩塩



2個 **459円**

1175 にこにこドッグ(リーン)

小ぶりのサイズで、乳・卵不使用。お弁当箱にも入れやすいサイズ、お好みの具材を挟んでどうぞ。召し上がる直前に軽く温めると、焼きたてのふわり感と香ばしさがよみがえります。

【原材料】小麦粉、粗糖、菜種サラダ油、イースト、岩塩



約30g×6個 **324円**

1176 おから入りホットビスケット

食物繊維が豊富なおからの入った、柔らかい仕上がりホットビスケットです。動物性脂肪が入らないので、取ってもヘルシー。

【原材料】小麦粉、おから、菜種サラダ油、粗糖、小麦粉、豆乳、ベーキングパウダー



50g×3個 **497円**

1177 黒糖シフォンケーキ・ミニ

国産の黒砂糖を練りこんだふわりシフォンケーキのミニサイズ。甘さの中にコクとまろやかな風味が美味しくて、ミネラルも豊富に含まれる黒砂糖で、お腹にも体にもやさしいケーキ。

【原材料】卵、小麦粉、黒砂糖、菜種油、食塩



直径12cm **691円**

わっぱんのパン 冷蔵

「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。

食パン

【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



1101 大 620g **581円**
1102 小 420g **410円**

天然酵母食パン

【原材料】小麦粉、牛乳、天然酵母、粗糖、食塩、菜種サラダ油



1103 大 620g **659円**
1104 小 410g **464円**

スライス食パン

【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



1105 大 10枚 **592円**
1106 小 6枚 **421円**

スライス天然酵母食パン

【原材料】小麦粉、牛乳、天然酵母、粗糖、食塩、菜種サラダ油



1107 大 10枚 **670円**
1108 小 6枚 **475円**

1109 全粒食パン

【原材料】小麦粉、全粒粉、脱脂粉乳、粗糖、イースト、バター、菜種サラダ油、食塩



420g **441円** 得

1110 湯種食パン

【原材料】小麦粉、粗糖、バター、脱脂粉乳、イースト、食塩



410g **410円**

1111 レーズン食パン

【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 **540円**

1112 天然酵母全粒食パン

【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 **502円**

1113 ジャがいも食パン(リーン)

【原材料】小麦粉、ジャがいも、粗糖、イースト、食塩、菜種サラダ油



410g **427円**

リーン天然酵母食パン

【原材料】小麦粉、天然酵母、粗糖、食塩、菜種サラダ油



1114 大 620g **659円**
1115 小 410g **464円**

1116 リーン全粒食パン

【原材料】小麦粉、全粒粉、菜種サラダ油、粗糖、イースト、食塩



410g **441円**

1117 バターロール

【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 **389円**

1118 全粒マフィン

【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 **421円**

1119 全粒酵母パンズ

【原材料】小麦粉、全粒粉、粗糖(さとうきび)、菜種サラダ油、天然酵母(小麦・米・麹)、岩塩



約75g×3個 **346円**

1120 クロワッサン

【原材料】小麦粉、バター、卵、強力粉、粗糖、イースト、脱脂粉乳、食塩、菜種サラダ油



3個 **432円**

1121 くるみパン

【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 **389円** 2・4週

1122 もちふわ玄丸パン

【原材料】小麦粉、玄米粉、粗糖、菜種サラダ油、イースト、岩塩



冷蔵 4個 **432円** 2・4週

1124 リーンレーズンスティック

【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 **302円** 2・4週

1125 天然酵母ハイジの白パン

【原材料】小麦粉、牛乳、天然酵母、粗糖、食塩



3個 **400円** 2・4週

1128 あんぱん(粒)

【原材料】小麦粉、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 **367円** 2・4週

1129 メロンパン

【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 **389円** 2・4週

1131 クリームパン

【原材料】牛乳、小麦粉、卵、粗糖、バター、イースト、菜種サラダ油、食塩、ラム酒



2個 **367円** 2・4週

1135 ソーセージロール

【原材料】小麦粉、ウインナー、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 **432円** 2・4週

1136 ジャガベー

【原材料】ジャがいも、小麦粉、ベーコン、粗糖、脱脂粉乳、チーズ、マヨネーズ、種サラダ油、イースト、バター、岩塩、黒こしょう



2個 **432円** 2・4週

1137 ちびっこモーニング

【原材料】小麦粉、小豆、粗糖、牛乳、卵、レーズン、粗糖、脱脂粉乳、イースト、菜種サラダ油、食塩、ラム酒



14個110g **437円** 2・4週

お 餅

0951 有機玄米もち 300g (6個) **637円**

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)



0952 有機よもぎ入玄米もち 300g (6個) **724円**

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)



0953 有機黒豆入玄米もち 300g (6個) **724円**

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)



0954 きび入玄米もち 300g (6個) **756円**

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)



オーサフ 2・4週 翌々週

〈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

- ▲2302 レトルトあさり
- 2646 やわらかサバだんご
- ★4869 尾道と山椒まぜ麺
- ◎6586 オーサフの塩飴(石垣の塩入り)
- 8513 白OGベッラ・ストーリア・シャルドネ
- 8567 ガスコーニュブラン白

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

黒豚バークシャー純粋種。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 黒豚カタロース生姜焼用 200g **827円**
- 1317 黒豚ローススライス 200g **827円**
- 1318 黒豚カタロース焼肉用 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**



黒豚ローストンカツ用



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** 得
- 1325 黒豚カタ角切 200g **795円**
- 1326 黒豚バラスライス 200g **764円**



黒豚モモスライス



黒豚小間切

秋川牧園(山口県)

冷凍

抗生物質・抗菌剤の無投薬飼育を実現。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 若鶏もも肉 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 **600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 **1,074円**

1504 むねミンチ(バラ凍結)

500g **995円**

1505 若鶏ササミ(バラ凍結)

300g **746円**

1506 若鶏きも 150g **315円**

1507 若鶏砂肝 200g **427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 **364円**

全植物性飼料で飼育した若鶏の砂肝も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 **554円**

1518 若鶏手羽先(バラ凍結)

500g **980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)

1513 500g 1,290円

1514 1kg 2,154円



若鶏もも一口カット(バラ凍結)

1516 500g 1,308円

1517 1kg 2,192円

1520 若鶏小間切れ 200g **538円**

もも、ムネを食べやすく小さくカットしました。炒め物、炊き込みご飯、親子丼などに。

1521 若鶏手羽元(バラ凍結) 500g **956円**

骨付きなので、唐揚げ、煮物、チキンカレーなどにおすすめです。 2-4週

1523 若鶏手羽元開(バラ凍結) 500g **987円**

手羽元の骨に沿って切れ目が入っています。火の通りが早くご家庭での焼く・揚げる・煮る等の調理時間が短縮。7~9本入ってます。 2-4週

1524 いろいろ使える鶏つみれ 200g **475円**

若鶏のむね肉を使用。生姜をきかせ、鶏の旨味を引き立たせました。味付けしていますので、そのままでも鍋などにもお使いいただけます。

【原材料】鶏肉(国産)、鶏卵(国産)、玉ねぎ(国産)、パン粉、ばれいしょでん粉、清酒、醤油、砂糖、生姜、食塩(一部に鶏肉・卵・小麦を含む)

1526 若鶏せせり 200g **465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 とりがらすープ 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、おにぎり、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

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 **786円**
- 1292 豚肩ローススライス 200g **708円**
- 1293 豚バラスライス 200g **740円**
- 1294 豚モモスライス 200g **647円**
約3mm厚でスライス。赤身率90%。
- 1295 豚小間切れ 200g **570円**
- 1296 豚挽肉 200g **564円**
- 1297 上豚挽肉 200g **657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 **1,773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 **821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。ご飯のおかずにもピッタリです！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 **659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



120g **471円**

丹沢農場 00013 定期購入 120g **461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)



120g **481円**

丹沢農場

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)



120g **462円**

丹沢農場 00014 定期購入 120g **453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いませんので、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



120g **462円**

丹沢農場

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)



100g **632円**

丹沢農場

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)



100g **576円**

丹沢農場

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)



100g **616円**

丹沢農場

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



70g **492円**

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 **2,899円**

《しゃぶしゃぶ用》

1646 牛しゃぶしゃぶ用 200g **1,372円**

1647 牛すきやき用 200g **1,372円**

《お料理用》

1652 牛切落とし 250g **1,448円**

1653 牛角切カレー・シチュー用 200g **1,186円**

《焼肉用》

1657 牛ロース焼肉用 200g **1,480円**

1665 牛サガリ焼肉用 200g **1,109円**

1670 牛タン焼肉用 200g **1,957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。

《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 **1,178円**

《その他の部位》

1649 牛テール 400g **1,741円**

1667 牛スジ 200g **728円**

1671 牛脂 30～50g **127円**

《お徳用》

1648 徳用牛切り落とし 400g **2,158円** **得**

1659 徳用牛挽肉 400g **1,726円**

1660 徳用牛豚合挽 400g **1,480円**

《お総菜》

1673 手作り生ハンバーグ 100g×2 **834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 **869円**

1675 興農ビーフコロッケ 160g(2個) **623円**

1676 興農メンチカツ 200g(2個) **855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180g(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 たちうおミりん干し 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 約150g **697円**

〈干物〉

2206 真鯛一夜干し 2～3切 **609円**

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 プリー一夜干し(塩) 約150g(2～3入) **737円**

2216 ウルメイワシ丸干し 100g **545円**

2229 アジ開き 4～5入り **768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** **得**

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 80g **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 約250g **1,038円**

2240 寒ブリブロック 約330g **2,054円** **得**



2241 イサキたたき 120g **403円**

2247 メバチマグロ 約200g **1,452円** **得**

〈冷凍魚・その他〉

2217 カットイカ(マイカ) 100g **523円**

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**

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

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**

2234 塩ぶり切身 180g **903円**

2235 豆あじ 200g **427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 **403円**

2246 あおさのり 20g **633円**

2248 沖サワラ切身 約180g(2～3切) **673円**

2250 トコブシ 150g **1,379円** **得**

2251 エボ鯛開き 2～4枚 **689円**

2252 寒ブリ切身 (2～3切) 約180g **1,102円**

2253 大塩サバ 半身1入(180～200g) **443円**

2254 生サバ 半身2入 **569円**



惣菜・水産物

惣 菜

1842 放牧豚まん

具と皮の原料すべてにこだわりを実現しています。具の豚肉は放牧豚を使い、野菜はオルターの生産者の無農薬のもの、調味料はかめびしの濃口醤油などを使っています。皮は国産小麦粉と生イーストで作りました。

【原材料】【具】豚肉、玉葱、生姜、にんにく、たけのこ、醤油、砂糖、塩、澱粉、純米料理酒、オイスターソース、ブラックペッパー [皮] 小麦粉、ビート糖、食塩不使用バター、生イースト、塩、重曹



オルター **冷凍** 4個入り **825円**

1845 焼き鯖(SABADAY) **得**

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がっています。

【原材料】サバ(ノルウェー産)、砂糖、食塩

浜吉や **翌々週** **2週のみ** 各1枚 **421円**

1868 北海道産さばの水煮 **2週のみ**

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 **翌々週** 120g **281円**

1869 北海道産さばの味噌煮 **2週のみ**

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、味酢



兼由 **翌々週** 120g **281円**

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。

【原材料】いわし(北海道産)、てんさい糖、味噌、本みりん



兼由 **翌々週** 95g **238円**

1873 北海道産ほたて水煮 **2週のみ**

北海道産ベビーほたて使用身がふっくら柔らかく、しっかりとした旨み・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 **翌々週** 65g **432円**

1877 北海道産さんまの味噌煮 **2週のみ**

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 **翌々週** 95g **281円**

マルシマの味付け煮豆 **2週のみ**

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)



翌々週 マルシマ

信州自然村のおやきは P.35 に掲載しています。

水 産 物

2304 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)



冷蔵 かもめ屋 20g **529円**

2301 レトルトしじみ **2週のみ**

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 **翌々週** 110g **373円**

2306 天然紅鮭 **2週のみ**

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 **翌々週** 50g **594円**

2367 かえり瀬戸内海産 **2週のみ**

山口県瀬戸内海産。酸化防止剤不使用、食塩無添加です。そのまま食べたり、佃煮などにどうぞ。

【原材料】片口いわし(山口県)



オーサワ **翌々週** 45g **475円**

2377 エコシュリンプ下処理サイズ **2・4週**

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) **1,458円**

練り物・海藻

練り物

高橋徳治商店

冷凍

2631 おとうふ揚げ

5個(165g) **359円**

【原材料】タラすり身(助宗ダラ、砂糖(てん菜)、食塩)、豆腐(大豆、にがり)、食用米油、ばれいしょでん粉、砂糖(さとうきび)、発酵調味料(米、米麴、食塩、水)、魚介エキス(カツオ節エキス、糖みつ、食塩)



2637 パクパクなぎょっと (お魚ナゲット)

160g(8個) **416円**

【原材料】魚肉(金頭(国産))、豆腐(大豆(国産))を含む、米粉(米(国産))、でん粉(ばれいしょ(国産))、ホタテエキス、砂糖、発酵調味料、米油、おろしにんにく(にんにく(国産))、食塩、カツオブシエキス、白コショウ、おろし生姜(生姜(国産))



2639 ソフトはんぺん

4枚(188g) **524円**

【原材料】タラすり身、卵白、煮出し汁、山芋、ヨシキリザメ、馬鈴薯澱粉、砂糖、食用米油、カツオエキス、清酒、酒かす、食塩、発酵調味料、レモン汁



2640 7種の野菜揚げ

5個(165g) **387円**

【原材料】タラすり身(助宗ダラ、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

5個(150g) **395円**

【原材料】スケトウダラ無りすりみ、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

150g(5ヶ) **440円**

【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



2657 おでん種セット

7種13品(378g) **1,021円**

具材から出る旨味でスープも最後まで飲み干してしまいたいほど美味しいです。

【内容】さつま揚げ×2、ソフトはんぺん×1、玉ねぎ揚げ×1、ぼたんちくわ×2、ごぼう巻×1、白身つみれ×4、小魚つみれ×2



いちろうこの練り物

2週のみ 冷蔵

2661 小ちくわ

5本 **390円**

そのままちぎって生でも、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

2664 うろこちゃん白かまぼこ

150g **522円**

そのまま切ってさわび醤油などに。

【原材料】魚肉(すけとうだら)、馬鈴薯澱粉、砂糖、卵白、発酵調味料、食塩、かつおだし

2665 いわし黒はんぺん

5枚 **367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)、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 **351円**

駿河湾で獲れた新鮮ないわしを使って作りしました。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 **367円**

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 **336円**

香り豊かなすり身にさ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 **598円**

ぐち、たらの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(粉砕塩)・発酵調味料(みりん、塩)・かつおだし・菜種油

2672 小判揚げ

5枚 **351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 **328円** 得

静岡県産の高級青のりををふん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



海藻

2704 鬼崎産お徳用寿司はね焼のり

2・4週

愛知県一帯の鬼崎産原料を使用。少々キズ、折れ、欠け、穴、縮みなどがあります。手頃な価格で旨みがのった鬼崎産海苔です。

【原材料】乾海苔(愛知県鬼崎)



立石海苔店 10枚 **599円**

2705 鬼崎産おにぎり用のり

2・4週

愛知県一帯の鬼崎産原料を使用。手頃な価格で旨みがのった鬼崎産海苔です。切らずにすぐに使えて便利です。

【原材料】乾海苔(愛知県鬼崎)



立石海苔店 3切30枚 **853円**

2708 とうろ昆布(がごめ入)

2週のみ

青森産天然真昆布・北海道・青森産天然がごめ昆布使用。香り高く粘りがあります。酢不使用で昆布そのものの味わいが楽しめます。麺類、みそ汁、おにぎりにどうぞ。

【原材料】真昆布(青森県)、がごめ昆布(北海道、青森県)

オーサフ 翌々週 40g **562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、国内産生麥粉末で調味しました。お茶漬はもちろん、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

オーサフ 30g **583円**



2771 伊勢志摩産カットわかめ

1・2・3週

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

オーサフ 20g **594円**



海藻・シリアル・豆・雑穀・ごま

2741 利尻昆布 2週のみ

利尻産の良質な天然昆布を使用。昆布の豊かな天然の風味を十分生かした美味しいだしが取れます。
【原材料】昆布(北海道一道北産)



マルシマ 翌々週 25g **605円**

2742 早煮こんぶ 2週のみ

短時間でやわらかく煮えます。昆布巻・おでん・野菜との炊き合わせ等で召し上がりください。
【原材料】昆布(北海道道東産)、醸造酢



マルシマ 翌々週 17g **319円**

2743 とろろ昆布 2週のみ

厳選した北海道産昆布を醸造酢のみで味付けをし、風味豊かに薄く削った糸状のとろろ昆布です。
【原材料】昆布(北海道産)、醸造酢



マルシマ 翌々週 30g **335円**

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)



翌々週 小川生菓 120g **540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 翌々週 200g **1,274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ば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 翌々週 450g **950円**

ごはん・おかゆ

2829 梅味 オーガニックなおかゆ 2週のみ

白米に比べ栄養豊富な「国産有機七分づき米」を使用しています。玄米よりも食べやすく、白米よりもカリウム、マグネシウムなどのミネラルをはじめ、ビタミンB1や食物繊維など栄養素を豊富に含んでいます。
【原材料】有機米(国産)、有機梅干粉末、食塩



翌々週 マルシマ 200g **238円**

豆・雑穀・ごま

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



翌々週 マルシマ 300g **783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



翌々週 マルシマ 300g **637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



翌々週 マルシマ 300g **637円**

2865 大豆(里のほほえみ) 2・4週

令和6年度産。有機栽培でつくりました。畑の肉とも言われている栄養価の高い大豆、地元で栽培された貴重な有機大豆をぜひご賞味ください。
【原材料】大豆(石川県産)



たかはし農園 500g **545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)



翌々週 オーサワ 各70g **270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)



翌々週 オーサワ 各80g **270円**

2874 古代米 古代の香り 冷蔵

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。玄米ですべてビタミン、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合に大きじ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 **998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・実そば・もちきび・はと麦・大豆・赤米・とうもろこし



翌々週 オーサワ 250g **734円**

2934 国内産小豆 2・4週

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

【原材料】小豆(北海道産)



翌々週 オーサワ 200g **772円**

2848 丸麦(五分搗き) 2・4週

農薬・化学肥料不使用。もちもちとした食感でほんのり甘い。玄米に1~2割混ぜて炊いたり、茹でてサラダのトッピングやスープなどにどうぞ。

【原材料】特別栽培大麦(宮城・秋田・岩手・熊本県)



翌々週 オーサワ 300g **788円**

2864 奥野さんのカオリ紫黒米

古代米の一種です。農薬不使用。食物繊維が豊富で、抗酸化作用のある天然色素アントシアニン(ポリフェノールの一種)も含まれていて、いつもの白米にスプーン1杯混ぜて炊くだけ。



エコファーム奥野 200g **936円**

豆腐・揚げ・こんにゃく・納豆・テンペ・梅干

豆腐・揚げ

白峰・山下ミツ商店の豆腐・揚げ

〈ミツシリーズ〉国産大豆100%原料特定

消費期限：製造日より3日

- 3121 **ミツの堅(堅豆腐)** 300g **486円**
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。
- 3122 **ミツの堅しょうゆ味(堅豆腐味付)** 300g **583円**
- 3123 **ミツの焼堅(焼き堅豆腐)** 150g **324円**
- 3124 **ミツの綿(木綿豆腐)** 300g **410円**
- 3125 **ミツの絹(絹豆腐)** 200g **270円**
00010 定期 265円
滑らか絶品絹豆腐です。冷や奴、湯豆腐などに。

- 3126 **ミツの臍(おぼろ豆腐)** 300g **410円**
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。
- 3132 **ミツのあげ(揚げ)** 2枚 **443円**
- 3133 **ミツの大判あげ(揚げ)** 1枚 **583円**
- 3135 **ミツのうすあげ** 2枚 **389円**
- 3136 **ミツの絹揚げ** 1コ **421円**
サクとした皮の中にちよっと硬めのプリンが入っているような食感。
- 3150 **ぎんなんがんも** 3個 **875円**
- 3151 **ぎんなんがんも** 2個 **583円**

登喜和食品

冷蔵

3531 登喜和

3P (40g×3) **270円**
00011 定期 265円

北海道産小粒大豆を低圧で蒸し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)



【たれ】醤油(大豆、小麦を含む)、砂糖、食塩、魚醤(魚介類)、かつおエキス、清酒、米酢 【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

3535 日本の農

2P (30g×2) **278円**
2・4週
青森県産有機栽培おおすず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(JAS有機栽培)



3536 十勝の息吹小粒カップ

2・4週
3P (30g×3) **329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)



3534 小粒・十勝の息吹

2P (40g×2) **243円**
小粒でも味にコクがあり、糸引きが強いのが特徴です。
【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) **265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) **268円**
00012 定期 262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)



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**



納豆・テンペ

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っくらした食感と、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)、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、鯉節エキス、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「こらじ」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**

こんにゃく

有機生芋こんにゃく 2週のみ

あく抜き不要。広島県神石高原の山あいで3年かけて育てた、有機栽培の在来種「和玉」の生芋を皮ごと使用。神石高原の天然水とともに、昔ながらの缶蒸し製法で仕上げました。軽く水洗いするだけで食べられますが、味付け前に湯通しするとより美味しくお召し上がり頂けます。
【原材料】有機こんにゃく芋(栽培地/広島県神石郡神石高原町)、水酸化カルシウム

3344 **板** 275g

3345 **糸** 225g

3346 **玉** 200g

マルシマ 翌々週 各 **302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。



マルシマ 翌々週 200g **886円**

3709 三池高菜の高菜漬 薩摩特産

2週のみ
日本三大漬菜のひとつとして知られる高菜の中でも肉厚でみずみずしい、シャキシャキ食感の三池高菜を九州百名山の一つである霊峰「金峰山」の麓に位置する鹿児島県日置市で苗づくりからこだわって育てました。

【原材料】高菜(鹿児島県産)、漬け原材料(有機しょうゆ、粗糖、有機米酢、食塩、煮干しエキス、ウコン)、(一部に小麦・大豆を含む)

マルシマ 翌々週 250g **583円**



3705 有機ねり梅(しそ入り) 2週のみ

和歌山産有機南高梅の梅干し100%使用したペースト状のねり梅です。しっかりとした酸味、爽やかな紫蘇の香り。自家農園で梅の栽培から加工まで一貫して行っています。

【原材料】有機梅・有機紫蘇(和歌山県)、漬け原材料[食塩(天日塩)]



竹内農園 翌々週 300g **1,350円**

梅干・漬物・かつお節・だし・つゆ・スープ

3706 らっきょう(甘酢) 2週のみ

九州産らっきょうを使用。甘さ控えめで歯ごたえがよい「らっきょう」です。調味料には純米酢。甘味料には麦芽水飴・三河みりんを使用。
【原材料】らっきょう(九州)、漬け原材料(麦芽水飴、米酢、本みりん、食塩)

翌々週
オーサワ 80g **518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
オーサワ 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】干しだいごん、漬け込み材料(米糠・食塩・粗糖・米酢)

翌々週
マルシマ 1本 **700円**



3972 福神漬 2週のみ

オーサワ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(醤油油)、みりん、梅酢、昆布だし、食塩(海の精)】

翌々週
オーサワ 120g **421円**



かつお節・だし・つゆ

4090 有機めんつゆ 2週のみ

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

翌々週
オーサワ 310g **756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ことができます。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 **594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ゆ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**



オーサワの野菜ブイヨン 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 486円
4107 徳用5g×30包 1,490円
オーサワ **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かに料理にどうぞ。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

翌々週
オーサワ 360ml **994円**



4117 6種国産原料のだしパック 2週のみ

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 **464円**



オーサワの和風だし 2週のみ

植物性素材100%でつくったオーサワの和風だし。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 583円
4130 徳用 5g×30包 1,566円
オーサワ **翌々週**



4131 鰹白だし 2・4週

だしの利いたつゆです。10倍に薄めるだけでどんつゆになります。唐揚げの下味にも。
【原材料】しょうゆ(国産丸大豆醤油)、粗糖、食塩、みりん、鰹節エキス、鰹節、煮干しむろあじ節、昆布、乾しいたけ、醸造酢

節辰商店 500ml **680円**



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、煮物や焼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**



4183 枕崎の味かつお一節 2週のみ

枕崎の良質なかつお節を伝統の技術で作りました。作り上げた削り節です。まるでやけどしやすい。小分けになっているので便利です。
【原材料】かつおをのかれぶし(国内製造)

翌々週
柳屋本店 15g(3g×5袋) **248円**



ご飯の素・ふりかけ・みそ汁・スープ

4303 カラダにやさしいたまねぎスープ 2週のみ

動物性原料を使わず、カラダにやさしい素材だけで仕上げました。国産の野菜を使用し、玉ねぎ、セロリ、玄米をブレンドしたほっこりやさしいお味。
【原材料】米粉(国内製造)、てん菜糖、有機玄米エキスパウダー、塩、たまねぎパウダー、酵母エキスパウダー、セロリ粉末、うきみ・具(焼きたまねぎパウ)

翌々週
マルシマ 50g(10g×5袋) **648円**



4344 ミネストローネ 2・4週

秋川牧園の鶏もも肉ととりがらスープを使用。とりがらスープの旨みを、トマトの酸味と甘みで引き立て、程よいハーブの香りで飽きの来ない味。
【原材料】野菜(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、にんにく)、トマト・ピューレ(イタリア製造)、鶏肉(国産)、とりがらスープ、トマトペースト、なたね油、砂糖、でん粉、食塩、香辛料、(一部に鶏肉を含む)

秋川牧園 180g **435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

3884 寒干たくあん 120g **470円**↑

寒干しとめか漬の風味が、こんなにおいしいたくあん漬に。



3886 はりはりキムチ 110g **446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。

3888 メロン奈良漬 100g **517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 **430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

3893 あとひきだいちゃん 150g **430円**↑

大根の甘酢漬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。
【原材料】大根、粗糖、米酢、みりん、りんご、食塩



3894 千枚大根 150g **430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 **538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。
【原材料】レンコン、ビートグラニュー糖、米酢、みりん

3896 浅漬けのもと 420g **889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 **409円**↑

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 **430円**↑

大根の甘酢漬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!

3904 ゆず大根 150g **430円**↑

生のゆずをそのまま使っています。風味は最高です。細切りにして手巻寿司の芯にしてもgood!
【原材料】大根、粗糖、米酢、みりん、ゆず、昆布

3908 福神漬 110g **446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 **486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

3920 古式一丁漬 100g **409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 **535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 **605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 **605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 **567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。

3929 特選梅ぼし 150g **924円**↑

愛知県新城市、小山さんの梅を、昔ながらの方法で漬け、干しあげた香りいっぱいの梅干しです。

3934 熟成めか床・つけ太郎 1kg **1,965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 **486円**↑

補充用めかです。
【原材料】米めか、塩

3936 ミニ補充用つけ太郎 300g **409円**↑

補充用のミニサイズ。

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 **540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、メープルシュガー(カナダ産)、醸酵調味料、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 **454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、醸酵調味料、菜種油、食塩(海の精)、酵母エキス、メープルシュガー(カナダ産)



4255 玄米によく合うごぼうごはんの素 120g **454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、醸酵調味料、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 **454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、醸酵調味料、米酢・菜種油・酵母エキス、メープルシュガー、昆布粉末

4257 オーサワの五目ごはんの素 150g **454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(昆布(国産))、ごぼう(国産)、特別栽培にんじん(国産)、れんこん(国産)、醤油、椎茸(国産)、椎茸だし、有機アガベシロップ、油揚げ、米飴、食塩(海の精)、醸酵調味料、米酢、なたね油、酵母エキス、メープルシュガー、昆布粉末

翌々週

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 **351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ぱ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】カタクチイワン、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、発酵調味料、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**

4297 わかめくんとごまやんとしそちゃんふりかけ 2週のみ

有機ごま使用わかめの磯の香りと紫蘇の豊かな風味。温かいごはんにふりかけて、おにぎり、お茶漬けなどに
【原材料】有機黒いり胡麻(ボリビア)、有機白いり胡麻(ボリビア、メキシコ)、食塩(シマース)、カットわかめ(鳴門)、粗糖、塩漬け紫蘇(和歌山県)、有機醤油



オーサワ 30g **378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**

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

4401 小豆島産生のり佃煮 90g **545円**

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。



4407 海鮮つくしおかわりいっぱい! 100g瓶 **486円** ↑

磯の香りとぶちと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 **637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 **594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(塩漬け) コンタミ：えび、かに



4412 天然岩のり 95g **508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



4500 スープで食べる春雨 2週のみ

緑豆の中でも最高品質といわれる中国山東省龍口産の緑豆を100%使用したツルツルした食感で喉越しが良い春雨です。1玉15g(52.8kcal)で個包装されています。スープや小腹がすいた時の間食にお勧め。3分で戻して煮崩れもしないのでスープに限らずお鍋にも。

【原材料】緑豆

翌々週

丸成商事 15g×5個 **194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)

翌々週

弥永商店 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。油分は压榨法でカットしてあります。

【原材料】大豆(国内産)

翌々週

オーサワ 100g **529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、香り高いたけがとれます。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)

北原産業 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 **486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 **542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 **373円**



4662 有機強力粉 ゆきちから 2・4週

金沢大地のオーガニック小麦でつくる有機小麦粉「ゆきちから」。製パン適性に優れ、べたつきにくく膨らみが良いのが特長。あっさりした風味は、菓子パン等、油脂や糖分の多いリッチな生地にもおすすめ。

【原材料】有機小麦ゆきちから(石川県)

金沢大地 500g **729円**



4663 有機薄力粉 シロガネコムギ 2・4週

金沢大地のオーガニック小麦「シロガネコムギ」の薄力粉です。お菓子づくりや天ぷら、うどんなどの種類にもおすすめです。

【原材料】有機小麦シロガネ(石川県)

金沢大地 500g **729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 **389円**



4664 グルテンフリーパンケーキミックス 2週のみ

北海道産大豆粉・国産米粉使用。グルテンフリーのもっちりとしたパンケーキが簡単につくれます。蒸しパンやドーナツ、クッキーなどにも。

【原材料】米(埼玉県、北海道他)、大豆(北海道)、食塩(シマラス)・ベーキングパウダー(アルミニウム不使用)

みだけ食品 200g **378円**



今週のおすすめ!

0513 チーズフォンデュ 北海道十勝100

北海道十勝産生乳を100%使用した、まろやかな味わい深いチーズフォンデュ。スパイスミックスとのセットにしてより本格的なチーズフォンデュセットにしました。



冷 賞味期限:1月26日

よつ葉乳業

210・8g 891円⇒**802円 得**

6348 米蜜ビスケット 1週のみ

金沢伝統の味、俵屋のじろあめを使用し、7んさい糖、じろあめ(米飴)、玄米甘酒からくるおだやかな甘味の自然派ビスケット。乳や卵など動物由来の原材料を使用せず、トランス脂肪酸フリーのショートニングを使用。



北陸製菓

5枚入り 410円⇒**402円 得**

1821 つぶあんおやき

北海道産の厳選した小豆を砂糖と塩で味付けし、ふっくら炊き上げ、甘さはひかえめ。小豆の風味が楽しめます。



凍

HYAKUSHO

2個組 564円⇒**553円 得**

6557 ほの甘くろまめ 2週のみ

兵庫産黒豆100%使用。柔らかく蒸し上げた黒豆にほんのり甘みづけしています。そのまま食べるほか、菓子のトッピングにも。



翌々

だいちデイズ

45g 302円⇒**296円 得**

6765 くるみ(生、食塩不使用) 2週のみ

アメリカで農薬や化学肥料に依存せず、自然の生命力を重視した土づくりをしている農場で丁寧に栽培されたくるみ。ローストや味付けをしていない生タイプで、くるみ本来の甘みやこくが楽しめます。そのままおやつはもちろん、パンやお菓子作りにも活躍します。



翌々

第3世界ショップ

65g 691円⇒**678円 得**

7128 本物のいわしくん水煮 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。脂ののったおいしいいわしと、こだわりの調味料で骨まで柔らかく仕上げた缶詰です。化学調味料不使用で煮汁も安心してお召し上がりいただけます。



翌々

ワールドヘイセイ

200g 464円⇒**455円 得**

1月4回お届け キラシ

北海道特別栽培あやひめを使用

カラダが喜ぶ 恵方巻 凍

「あやひめ」使用で玄米特有の糠の匂いも少なく粘りがあります。もちもち、やわらかが特徴。

92203 <3> 玄米恵方巻

1本 1,383円

92204 <4> 恵方巻 (デラックス)

1本 1,804円



芦浜産直おすすめ品 2週のみ 凍 翌々

2238 金目鯛開き

くせがなくふわっとしていて美味しいです。

2~3入 665円⇒**652円 得**

2214 ブリー夜干し(塩)

天然ぶりを天日干して仕上げてあります。

約150g(2~3入) **737円**



今週のお薦め肉 凍

1324 黒豚バラシャブシャブ

生姜焼きなどでも脂肪分の甘味を楽しんでください。

秋川牧園 200g 764円⇒**726円 得**

1648 徳用牛切り落とし 2週のみ 翌々

良質の蛋白質が高く赤身の多い牛肉です。必要な量だけ使えるようバラバラ凍結です。

興農ファーム 400g 2,158円⇒**2,051円 得**



いちろこの練り物 2週のみ 冷

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ウダラすり身を原料にしています。

5枚 **351円**

2673 青のり小判

静岡県産の高級青のりをふんだんに使用。国産のスケウダラすり身を使用。お弁当のおかず、おやつ、おつまみに最適です。

3枚 328円⇒**322円 得**



わっぱの会知多共同事業所

**穫れたて餅米で
作ったお餅** 翌 不定期!

農業・化学肥料を一切使わずに、自然の環境を考えた持続可能な農業をめざし、直営の農場で生産した農産物を加工しています。 **冷蔵保存してください**



0980 白切り餅

切り餅ですので、焼いたり、煮たりしてお召し上がりください。

8切(約280g) **645円**



0976 プレーン (玄米餅)

8切(約280g) **593円**

0977 よもぎ (玄米餅)

ヨモギは自社の畑で採集し茹でてペーストにしたものを使用しています。よもぎの風味が爽やかです。

8切(約280g) **645円**

0978 古代米 (玄米餅)

自家栽培の古代米を使用。

8切れ(約280g) **645円** ⇒ **633円 得**

0979 ミックス(玄米餅)

プレーン、よもぎ、古代米の3種入り。 8切れ(約280g) **645円**



わっぱ農場産の粉類

栽培期間中、農薬・化学肥料不使用。

4700 胚芽ふすま NEW

「きぬあかり」の胚芽ふすまを袋詰めしました。 100g **292円**

4702 地粉中力粉 NEW

品種は「きぬあかり」。 500g **378円**

4703 地粉強力粉 NEW

品種は「ゆめあかり」。 500g **464円**

低農薬栽培「豊コシヒカリ」使用

4704 米粉 NEW

わっぱ農場産。自社で製粉いたしました。完全有機肥料のみ、田植え時に1回のみ除草剤を使用。

300g **540円** ⇒ **530円 得**



わっぱ知多 (愛知県知多郡)

不定期!
翌々

ジャム・ペースト

5330 夏みかんマーレード

無農薬夏みかんを使用し、苦味もやさしく、香り高いマーレードです。

150g瓶 **551円**



5335 いちごジャム

わっぱ知多農場産の露地栽培・無農薬完熟いちごを、採りたて新鮮うちに加工し、その日の内に「いちごジャム」に。

150g瓶 **691円** ⇒ **678円 得**

5341 紅玉リンゴジャム

農薬節減栽培の紅玉リンゴ使用。ジャムに適した紅玉リンゴの酸味と香りが楽しめます。

150g瓶 **562円**

5937 バジルペースト

パレスチナ産エキストラバージンオリーブオイルで香り高いバジルペースト。

140cc瓶 **799円** ⇒ **784円 得**



5938 サルサ・ポモドーロ・フレスカ

完熟の加工用トマトを、じっくり炒めたニンニク玉ネギと一緒に煮込み、仕上げにフレッシュバジル、塩コショウを加えやさしい味に仕上げました。

240g **659円**

**野菜は自家農場産、
農薬・化学肥料不使用!**

漬物 冷

3980 たくあん漬け 150g **400円**

十分に天日干した大根をじっくり調味液に漬け込みました。歯応えと干し大根の旨味が絶妙。

3981 おかず生姜 140g **550円**

あく抜きした生姜に粗糖、醤油、酒を加えた香り高いおかず生姜。

3982 白菜キムチ 120g **400円**

塩漬白菜を自家製キムチベースに漬け込みました。コクのある旨味が好評です。

3983 らっきょうの紫漬け

梅干しを漬けた時の赤しそと一緒に漬け込みました。

120g **400円** ⇒ **392円 得**

3984 干し大根キムチ 100g **400円**

十分に天日干した大根をじっくり調味液に漬け込んだ後自家製キムチベースに漬け込みました。



マルシマのおやつ

不定期!
翌々

**6357 国産OG大豆の
大豆クランチチョコ**

北海道のオーガニック大豆を尾道の焙煎工場で皮ごと香ばしくロースト&クラッシュして、甘すぎないチョコレートで包みました。

45g **626円** ⇒ **614円 得**



6366 黒ごまきなこ飴 NEW

匠の技によるサクサクの食感と、きな粉と黒ごまの味わいたつぷりの、懐かしくて新しい美味しさです。

80g **459円**



ごほうびかりんとう

南国高知県の太陽を浴びて育ったお米使用します。

6445 きな粉

有機栽培の国産大豆のきな粉を使用。

45g **378円** ⇒ **371円 得**

6446 生姜

生姜生産量日本一の高知県の生姜を使用。

45g **378円**

6447 しょうゆ

国産大豆・国産小麦・天日塩を杉桶で仕込んだ醤油を使用。

45g **378円**



米粉せんべい

軽やかな食感&やさしい甘さ。シンプル素材のおせんべい。素材を吟味し、おいしさ、なつかしさ、ちょっとぜいたくで、安心安全なおせんべいです。

6345 たまご 不定期! NEW

63g **454円** ⇒ **445円 得**

6346 きな粉 2週のみ

6347 生姜 2週のみ

各63g **454円**



小麦粉・パン粉・粉類・乾麺

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**

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



翌々週 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**

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)

翌々週 オーサワ 500g **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)

翌々週 オーサワ 100g **367円**

乾 麺

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

翌々週 マルシマ 250g **540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。圧搾法ごま油使用、茹で時間10分。



【原材料】小麦粉(国産)、食塩、本葛粉、胡麻油

翌々週 坂利製麺 200g **475円**

有機グルテンフリー 2週のみ パスタ

【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。



翌々週 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・ホクシン・ホロシリブレンド



江別製粉 500g **521円**

4912 オーサワの 2週のみ 有機スパゲティ

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

翌々週 オーサワ 500g **432円**

4863 醤油屋さんの 2・4週 しょうゆラーメン

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**

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。動物性原料は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



桜井食品 翌々週 5食入 **907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(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)



マルシマ 翌々週 115g(麺90g) **259円**

4865 尾道まぜ麺 2週のみ

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)



マルシマ 翌々週 130g(麺90g) **281円**

4866 尾道いりこらーめん 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)



マルシマ 翌々週 115g(めん90g) **281円**

乾麺・生麺・ペースト・塩・砂糖・甘味料・シロップ・醤油

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))、植物油脂(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、食用こめ油、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)



マルシマ 翌々週

130g(めん90g) **302円**

生 麺

5144 能登そば

蕎麦と小麦と海水塩だけでつくるシンプルな蕎麦です。蕎麦、小麦はすべて石川県産オーガニック。塩は奥能登海水塩を使用しています。石川県産原料100%にこだわって製造した蕎麦です。蕎麦の風味を活かす、生めん仕上げです。
 【原材料】有機小麦(石川県)、有機そば(石川県)、食塩(石川県)



生麺

金沢大地 100g×2 **734円**

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**

ペースト

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)



翌々週

オーサフ 80g **799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や平釜で合わせ、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、しっとりとしています。
 【原材料】海水(沖縄県)



5547 180g **712円**

5548 500g **1,296円**

石垣の塩 翌々週

5549 浜御塩えこそと(藻塩) 2週のみ

国産海藻を浸漬させた、吉岐対馬国定公園内の海水から採取。海藻からの旨みを凝縮し、サラサラして使いやすいです。カルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨウ素が豊富に含まれています。天ぷら、おにぎり、炒め物、サラダ等あらゆるお料理にどうぞ。
 【原材料】海水(長崎県)、海藻(国産)



翌々週

オーサフ 120g **432円**

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お料理、お菓子作りに使いやすいです。
 【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 **1,598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。兵庫県奥播磨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。杉桶で二夏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**

金沢大地 5685 大 900ml **1,728円**

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・ソース

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。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

マルシマ 600g **929円**

5753 有機純正醤油(濃口) 2週のみ

有機栽培の大豆と小麦を天日塩とともに仕込みました。杉の古桶にてじっくりと熟成させ、伝承の技を極めた味と香りをご賞味ください。
【原材料】有機大豆(アメリカ産又はカナダ産)、有機小麦、食塩

マルシマ 翌々週
紙パック550ml **743円**

5708 鍋用みそ

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。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 **457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 **2,335円**
5702 小・天祐醤油(濃口) 720ml **1,110円**
5709 ミニ・天祐醤油(濃口) 200ml **555円**
5706 大・天祐味噌 2kg **2,251円**
5707 小・天祐味噌 1kg **1,126円**
5710 胡麻味噌 120g **548円**
 【原材料】砂糖(三温糖)、みりん、味噌(天祐米味噌)、黒胡麻

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
オーサワ 650g **1,350円**

5720 たっぷり野菜の金山寺 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 **549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(白東醸造・愛知県碧南市)、醤油

道長 100g **605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糀 2・3週

金沢大地産の有機米で仕込んだ米糀と、能登製塩「奥能登海水塩」で作った塩糀。旨みたっぷりの塩糀は、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 **486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

光食品 320g瓶 **491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に受けた有機栽培の農産物を使用した、自然のおいしさいっぱいのお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**

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
オーサワ 300g **928円**

5770 白糀 2・4週

(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
たがはし農園 600g **1,118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**

豆乳マヨ 2・4週

圧搾法の菜種油、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 **842円**
5806 小 150g **518円**
 オーサワ 冷蔵 翌々週

ソース

トリイのソース 1・2・3週

5910 ウスター
【原材料】砂糖、野菜(たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、セロリ)、醸造酢、食塩、香辛料、レモン果汁、昆布、かつお節

5911 中濃
【原材料】野菜・果実(たまねぎ、リンゴ、トマト、にんじん、にんにく)、砂糖、ウスターソース、醸造酢、食塩、醤油(大豆、小麦を含む)、でんぷん、香辛料、酵母エキス、昆布だし、かつおだし

鳥居食品 各200ml **541円**

5913 お好みソース広島そだち 2週のみ

国産トマト、国産りんごを贅沢にまるごと使ったフルーティな味わい。国産の野菜や果物の甘みが活かされています。杉桶で熟成された有機醤油、広島の水仕込みの純米酢を使用してバランスのいい味に仕上げました。
【原材料】野菜・果実(トマト(国産)、りんご、玉ねぎ、その他)、糖類(粗糖・ぶどう糖果糖液糖)、有機醤油(大豆・小麦を含む)、米酢、でんぷん、食塩、魚介エキス、昆布エキス、酵母エキス、香辛料

翌々週
マルシマ 500g **648円**

ドレッシング・たれ・レトルト

ドレッシング・たれ

5823 有機胡麻 ドレッシングタイプ

2週のみ

サラダにももちろん、棒々鶏のたれ、和え物など幅広く使えます。

【原材料】有機砂糖(ブラジル産)、有機米酢・有機醤油、有機胡麻(ポリビア産)、有機たまねぎ(国内産)、食塩、有機みかん・にんにく(馬鈴薯でんぷん・有機にんにく(国内産))、有機米発酵調味料、有機しょうが、唐辛子



【翌々週】
オーサワ 225g瓶 **497円**

5824 ごまの香り・金胡麻

2週のみ

ねり金ごまを基本になたね油や有機醤油、米酢などで作った他用途美味ドレッシング。サラダ、フライ、しゃぶしゃぶ、おひたし等々。

【原材料】なたね油、有機醤油(大豆、小麦を含む)、有機米酢、砂糖、すりごま、卵黄(卵を含む)、食塩



【翌々週】
マルシマ 280ml **724円**

5833 甘口焼肉のたれ

2週のみ

澄んだ水と空気の中で育てた野菜をたっぷり使った手づくりの焼肉のたれです。

【原材料】醤油(大豆、小麦、食塩)、玉ねぎ、砂糖(粗製糖)、発酵調味料(米、米麴、食塩)、りんご、にんにく、米味噌、生姜、黒ごま



【翌々週】
吉田ふるさと村 150ml **464円**

5834 中辛焼肉のたれ

2週のみ

契約栽培のタマネギ、しょうがなどの野菜がたっぷり入って旨味を醸し出す焼肉のたれです。

【原材料】醤油(大豆、小麦、食塩)、砂糖、発酵調味料(米、米麴、食塩)、玉葱、にんにく、米味噌、生姜、黒胡麻、唐辛子



【翌々週】
吉田ふるさと村 150ml **464円**

レトルト

5848 こどもキーマ

2・4週

秋川牧園の鶏肉ととりがらスープを使用した優しい味付けのキーマカレー。素材本来の味をベースとした優しい味付けのカレーに仕上げました。

【原材料】野菜(じゃがいも、とうもろこし(国産))、鶏肉(国産(秋川牧園))、炒めたまねぎ、鶏がらスープ(秋川牧園)、とうもろこしペースト、かぼちゃペースト、たまねぎペースト、なたね油、トマトペースト、米粉、砂糖、食塩、カレー粉、おろししょうが、香辛料、(一部に鶏肉を含む)



秋川牧園 **レトルト** 100g **346円**

5850 奄美ベジタブルカレー

2週のみ

大豆ミート使用。化学合成添加物不使用。ヴィーガン仕様。奄美大島で栽培されたうこんを「生」のまますり潰し使用。具材にはすべて国産野菜を使用し、砂糖は喜界島粗糖を使っています。

【原材料】野菜(玉ねぎ、にんにく、じゃがいも(国産))、カレールー、粒状大豆たんぱく、食用なたね油、トマトピューレ、昆布、マンゴーチャップ、しょうゆ、トマトケチャップ、おろしにんにく、カレー粉、砂糖、香辛料、(一部に小麦、大豆を含む)



風と光 **レトルト** 200g **400円**

5868 ベジバスタソース(ミートソース風)

2週のみ

完熟トマトの旨味を凝縮！砂糖・動物性不使用で、ひき肉の代わりにベジミートを使用。有機トマトペーストをふんだんに使ったベジミートソースです。

【原材料】有機トマトペースト[有機トマト(アメリカ)]、特別栽培にんにく(国産)、オーサワそのまま使えるベジミート(鶏肉)、椎茸だし、ローストオニオン(玉ねぎ(国産))、椎茸(国産)、オリブ油、メープルシュガー、赤ワイン、小麦粉[小麦(国産)]、おろしにんにく[にんにく(中国)]、酵母エキス、食塩(海の精)、パプリカ、ナツメグ、こしょう、ローリエ



オーサワ **レトルト** 140g **389円**

5851 バターチキンカレー

2・4週

秋川牧園のヨーグルトと鶏肉を使用。トマトペーストに鶏もも肉の旨味とスパイスが効いた食べやすいカレーです。

【原材料】鶏肉、炒めたまねぎ、トマトペースト、クリーム(乳製品)、はっ酵乳、小麦粉、カシューナッツペースト、砂糖、バター、香辛料、全粒粉、食塩、べにばな油、おろししょうが、カレー粉、シーズニングスパイス、(一部に乳成分、小麦、カシューナッツ、鶏肉を含む)



秋川牧園 **レトルト** 180g **535円**

5852 瀬戸内レモンのチキンカレー

2・4週

秋川牧園のヨーグルトと鶏肉を使用。鶏もも肉の濃厚なコクに瀬戸内レモンのほっとい酸味が食欲をそそるカレーです。

【原材料】鶏肉、炒めたまねぎ、クリーム(乳製品)、はっ酵乳、トマトペースト、べにばな油、小麦粉、砂糖、レモンジュース(ストレート)、全粒粉、カレー粉、食塩、おろししょうが、(一部に乳成分、小麦、鶏肉を含む)



秋川牧園 **レトルト** 180g **530円**

5853 鶏キーマカレー

2・4週

秋川牧園のヨーグルトと鶏肉を使用。鶏挽肉の旨みとヨーグルトのコクをいかしたシンプルで食べやすいカレーです。

【原材料】鶏肉、炒めたまねぎ、トマトペースト、べにばな油、小麦粉、はっ酵乳、カレー粉、砂糖、食塩、おろししょうが、(一部に乳成分、小麦、鶏肉を含む)



秋川牧園 **レトルト** 180g **528円**

5880 ひよこ豆カレー辛さ控えめ

2週のみ

ほくほくしたオーガニックのひよこ豆をふんだんに使用し、とろけるたまねぎと、有機ココナッツを使ったココナッツミルクで、スパイス感はありませんが、辛さを控えめ、やさしい味に仕上げました。辛いのが苦手な方やお子様にも。

【原材料】ココナッツミルク、ひよこまめ、ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料、トマトペースト、醸造酢、食塩、粗糖、米



第3世界ショップ **レトルト** 180g **562円**

5881 辛口チキンカレー(カレーの壺)

2週のみ

「カレーの壺」をベースに、ココナッツミルクを使ったスリランカ風レトルトカレー。平飼い鶏に玉ねぎとココナッツミルクを合わせ、パンチのあるスパイスで仕上げました。チキンは、自社農園または契約農家で飼育された平飼い鶏を使用しています。

【原材料】たまねぎ、鶏肉、ココナッツミルク、香辛料、ココナッツオイル、トマトペースト、食塩、醸造酢、米、乾燥ココナッツ



第3世界ショップ **レトルト** 180g **562円**

5889 オーサワのベジハヤシ

2週のみ

植物性素材でつくったこだわりハヤシ。トマトの程よい酸味とデミグラスのコク。

【原材料】玉ねぎ(国産)、オーサワの国産大豆ミート、ローストオニオン(玉ねぎ(国産))、小麦粉[小麦(北海道産)]、有機トマトペースト[有機トマト(アメリカ)]、野菜エキス、なたね油、メープルシュガー、酵母エキス、赤ワイン、オーサワのデミグラス、馬鈴薯でんぷん、食塩(海の精)、スイートコーンパウダー(とうもろこし(国産))、有機立粒豆みそ、ココア(ウダー、こしょう、ナツメグ、セロリーシード、オレガノ



オーサワ **レトルト** 180g **454円**

5885 甘口ベジカレー

2週のみ

植物性素材でつくったこだわりカレー。野菜の旨みたっぷりマイルドな甘口タイプ。

【原材料】ローストオニオン(玉ねぎ(国産))、特別栽培かぼちゃ・特別栽培じゃがいも・特別栽培にんにく(国産)、なたね油、りんごジュース[りんご(国産)]、馬鈴薯でんぷん、メープルシュガー、小麦粉[小麦(北海道産)]、醤油、食塩(海の精)、酵母エキス、有機トマトペースト[有機トマト(アメリカ)]、白菜エキス、おろし生姜(生姜(国産))、おろしにんにく[にんにく(国産)]、味噌、カレー粉、クミン(イラン・インド)、コリアンダー(モロッコ、カナダ)、ターメリック・シナモン(中国)



オーサワ **レトルト** 210g **443円**

5886 中辛ベジカレー

2週のみ

植物性素材でつくったこだわりカレー。野菜の旨みたっぷり程よい辛さの中辛タイプ。

【原材料】ローストオニオン(国産)、特別栽培かぼちゃ・じゃがいも・にんにく(国産)、なたね油、有機トマトペースト(アメリカ産)、馬鈴薯でんぷん・りんごジュース(国産)、小麦粉(北海道産)、醤油、食塩(海の精)、酵母エキス、メープルシュガー(カナダ産)、白菜エキス、おろし生姜・おろしにんにく(国産)、カレー粉、クミン(イラン・インド産)、味噌、コリアンダー(モロッコ・カナダ産)、赤唐辛子



オーサワ **レトルト** 210g **443円**

5887 根菜ベジカレー

2週のみ

植物性素材でつくったこだわり和風カレー。根菜たっぷり程よい辛さの中辛タイプ。

【原材料】ローストオニオン(国産)、特別栽培にんにく(国産)、ごぼう・れんこん(国産)、特別栽培さつまいも(国産)、醤油、なたね油、有機トマトペースト(アメリカ産)、馬鈴薯でんぷん・りんごジュース(国産)、小麦粉(北海道産)、酵母エキス、おろし生姜(国産)、香辛料[カレー粉(インド・中国産他)、クミン(イラン・インド産)、コリアンダー(モロッコ産)、ガラムマサラ(中国・インド産他)、ターメリック・赤唐辛子(中国産)]、醸造調味料、メープルシュガー(カナダ産)、おろしにんにく(国産)、食塩(海の精)、味噌、にんにくペースト・昆布粉末(国産)



オーサワ **レトルト** 200g **432円**

5888 ひよこ豆ベジカレー

2週のみ

ひよこ豆のホクホクとした食感がおいしい。適度な辛味とコクがあります。

【原材料】ローストオニオン(国内産)、ひよこ豆(アメリカ産)、特別栽培人参(国内産)、菜種油(国内産)、トマトペースト(トルコ産)、小麦粉・馬鈴薯でんぷん・りんごジュース(国内産)、メープルシュガー(カナダ産)、酵母エキス、生姜(国内産)、にんにく(国内産)、淡口醤油(国内産)、白菜エキス、カレー粉、食塩(海の精)、コリアンダー、クミン、シナモン、赤唐辛子、クローブ



オーサワ **レトルト** 210g **432円**

レトルト・調味料・みりん・料理酒・酢

5847 麻婆の素(中辛) 2週のみ

程よい辛さ、味噌と豆板醤の旨みが効いた深みのある味わい。素材を加えて炒めるだけ。特に麻婆茄子におすすめ。

【原材料】昆布だし[昆布(国産)]、オーサワの国産大豆ミート、味噌、にんにく(国産)、米飴、醤油、馬鈴薯でん粉、オーサワのりんごジュース、老酒、メーブルシガー、オーサワの豆板醤、おろしにんにく[にんにく(国産)]、なたね油、おろし生姜[生姜(国産)]、オーサワの中華だし、食塩(海の精)、昆布粉末、赤唐辛子(中国)



オーサワ 翌々週 180g **454円**

5849 麻婆の素(甘口) 2週のみ

コクがあり辛さ控えめで食べやすいです。素材を加えて炒めるだけ。特に麻婆豆腐におすすめですが、麻婆茄子や麻婆春雨にもいいです。

【原材料】昆布だし、オーサワそのまま使えるベジミート(畑の肉)、特別栽培にんにく(国産)、味噌、醤油、米飴、馬鈴薯でん粉、オーサワのりんごジュース、老酒、なたね油、メーブルシガー、おろし生姜[生姜(国産)]、おろしにんにく[にんにく(国産)]、酵母エキス、食塩(海の精)、昆布粉末、赤唐辛子(中国産)



オーサワ 翌々週 180g **454円**

調味料

5934 マンゴーチャツネ 2週のみ

カレーの重のマリオさんと第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 240g **626円**

みりん・料理酒

5942 三河みりん小

国産原料の本物みりん。原料の焼酎もろみも全て自社一貫生産。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、上品でキレイの良い甘さと、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



角谷文治郎商店 700ml瓶 **1,991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 **1,452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う過程で造った料理酒です。自然海塩海の精を添加し、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、米しょうちゅう、米こうじ、食塩) (国内製造)



マルシマ 翌々週 500ml **961円**

酢・果実酢・加工酢

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 **918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産粗糖、国産蜂蜜、北海道産昆布だしをあわせた、キリッとした甘酸っぱいらっきょう・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 **810円**

6095 有機赤梅酢 2・4週

奈良産有機梅・紫蘇使用。しっかりとした梅の風味と豊かな紫蘇の香りがします。着色料不使用。塩分約18.5%。和え物や梅酢漬け、梅酢ドレッシングにご使用ください。揚げ物や炒め物にもおすすめです。

【原材料】有機梅・有機紫蘇(奈良県)、食塩(天日湖塩)



マルシマ 翌々週 160ml **448円**

6097 はちみつりんご酢

爽やかでフルーティーなりんご酢の風味ととろっとまろやかなはちみつのかみ。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 **1,728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 **756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】有機ワインビネガー・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 **1,598円**
メンガツオーリ社(ミトク・オーサワ)

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**

油・お菓子

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も。

【原材料】なたね(オーストラリア産)

6315 紙パック

600g **896円**

6316 ペットボトル

1360g **1,685円**

オーサワ **翌々週**



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 **1,436円**



6325 アルチェネロ・オリーブオイル

2週のみ

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 **1,890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。

オルター **1・2・4週**
トレードジャパン

273g **2,009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 **1,836円**



6314 オーサワ胡麻らー油

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)

翌々週

オーサワ 30g **475円**



6317 圧搾一番搾り国産ごめ油

2・4週

国産米ぬか100%使用。圧搾法一番搾り。さら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

2・4週

北海道産米ぬか100%使用。さらとした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 **1,071円**



お菓子

6344 抹茶きなこ飴

2週のみ

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

マルシマ

翌々週 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食感。16世紀中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)」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

マルシマ **翌々週** 80g **416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

6347 生姜

【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 **454円**



6386 まっすぐきなこ(黒ごま味)

2週のみ

オーガニック大豆を、尾道のきな粉工房で皮ごとまるごと焙煎してたっぷり練り込みました。きな粉の味わいと、黒ごまの香り、北海道産のてんさい糖のやさしい甘さ、しっとりした食感がクセになります。

【原材料】有機きな粉(国内製造)、水飴、すりごま、砂糖(てんさい)

マルシマ 12本 **335円**



6387 ひとくちきなこようかん

2週のみ

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、京風浅煎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

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、質に外側にも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)

マルシマ **翌々週** 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)、ごめ油

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)、ごめ油、食塩(天日塩)

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)、ごめ油、食塩(天日塩)

イー・有機生活 19g **346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(国内産)、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 **227円**



6381 国産米油だけで揚げたポテトチップス(うす塩味) 2週のみ

国産じゃがいも使用。ざく切りカットでじゃがいも本来の味が味わえる。ほんのり塩味です。

【原材料】じゃがいも(国産)、食塩(オホーツクの塩)

翌々週 深川油脂 60g **251円**



6383 オーサワのヴィーガン プロテインバー 2週のみ

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) **324円**



6384 オーサワのヴィーガン プロテインバーココア 2週のみ

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、デーツ(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) **324円**



6385 オーツ麦ヴィーガン プロテインバー 2週のみ

小麦不使用、砂糖・卵・乳製品不使用。サクサクとした食感で自然な甘み。

【原材料】有機オーツ麦(アメリカ)、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)]、アーモンドパウダー[アーモンド(アメリカ産)]、アーモンド(アメリカ産)、大豆クラッシュ[大豆(国産)]、有機豆乳

オーサワ 翌々週 2本(約60g) **324円**



ポンセン

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。

6398 玄米 8枚入 432円
6399 黒豆入 8枚入 443円

オーサワ 2週のみ 翌々週



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 **363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 **363円**



6429 有機ぜんざい 180g **281円**

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

6430 有機小倉あん 300g **486円**

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

6431 有機こしあん 300g **486円**

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

遠藤製菓 2・4週 翌々週



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。レーズの自然な甘み。米・米麴、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ビोटニ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**



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。

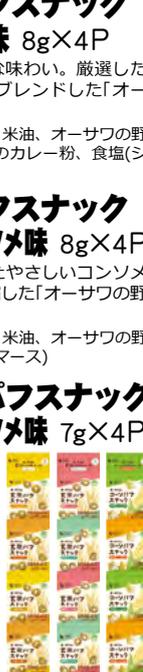
【原材料】玄米(山形県)、米油、オーサワの野菜ブイオン、オーサワのカレー粉、食塩(シママース)

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)

翌々週 オーサワ 2週のみ 各 **270円**



6557 ほの甘くろまめ 2週のみ

兵庫産黒豆100%使用 柔らかく蒸し上げた黒豆にほんのり甘みづけしています。そのまま食べるほか、菓子のトッピングにも。

【原材料】黒大豆(兵庫県)、てんさい糖、食塩(天塩)

翌々週 だいずデイズ 45g **302円**

得



6584 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。蓮根と生姜入りののにやさしい。

【原材料】もち米飴、麦芽水飴、蓮根粉末、生姜粉末、麦炒り粉(裸麦)

翌々週 オーサワ 100g **324円**



米粉クッキー 2週のみ 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(石川県)]、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、有機キャロブパウダー[有機キャロブ(イタリア産)]、ココアパウダー、食塩(珠洲の塩)

6492 ベリー

3種のベリーの甘酸っぱい風味。

【原材料】米粉[米(石川県)]、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、ラスベリー果汁、ストロベリー果汁、アロニア果汁、食塩(珠洲の塩)

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(アメリカ産)]、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、食塩(珠洲の塩)

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(アメリカ産)]、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)

6495 メープル

メープルのやさしい甘み。

【原材料】米粉[米(石川県)]、なたね油、オーサワの有機メープルシロップ、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、食塩(珠洲の塩)

オーサワ 翌々週 各60g **421円**



お菓子・ドライフルーツ・ナッツ

6650 OG JOY CHOCOLATE ダーク 2週のみ

ビターな味わい。サイズ、厚み、溝の深さまでにこだわったオリジナルのカカオポッド型です。
【原材料】有機カカオマス(ドミニカ共和国他)、有機さとうきび、有機ココアバター、バナラシード(マダガスカル他)



翌々週
日新化工 60g **864円**

6651 OG JOY CHOCOLATE アーモンドダーク 2週のみ

香ばしいアーモンドをビターなチョコでコーティング。
【原材料】有機カカオマス(ドミニカ共和国他)、有機アーモンド(アメリカ他)、有機さとうきび、有機ココアバター、バナラシード(マダガスカル他)



翌々週
日新化工 60g **864円**

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 **227円**

ポリフリー (お米の-snack) 2週のみ

こめ油で揚げたカリポリ食感のsnack。若手産米100%、伝統海塩「海の精」使用。保存料・香料は不使用です。

6637 のり塩味

香り高い青のりと程よい塩味。
【原材料】うるち米(若手県)、こめ油、食塩(海の精)、アオリ粉末[すじ青のり(若手県)]



6638 赤しそ梅味

梅と赤しその豊かな風味。
【原材料】うるち米(若手県)、こめ油、米粉[米(若手県)], 塩蔵赤しそパウダー、梅肉パウダー



6639 オニオン味

潮風を受けて育った三陸産の玉ねぎは甘味が特徴的。皮まで丸ごと使っています。
【原材料】うるち米(若手県)、こめ油、玉ねぎ(若手県)、玉ねぎ皮パウダー、食塩(海の精)



6640 えびせん風

桜こあみをsnackの生地には練り込み、塩で味付け。
【原材料】うるち米(若手県)、こめ油、桜こあみパウダー、食塩(海の精)



6641 ニラ南蛮味

ニラの風味としっかりとした唐辛子の辛み。
【原材料】うるち米(若手県)、こめ油、ニラ(若手県)、食塩(海の精)、唐辛子(若手県)



ひころいちファーム 翌々週 各25g **340円**

第3世界のチョコレートは、チラシをご覧ください。

ドライフルーツ・ナッツ

6724 徳用ミックスナッツ 2週のみ

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



第3世界ショップ 翌々週 200g **1,490円**

6725 徳用アーモンド (食塩不使用) 2週のみ

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)



第3世界ショップ 翌々週 230g **1,598円**

6727 徳用くるみ(生) 2週のみ

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)



第3世界ショップ 翌々週 200g **1,490円**

6761 カシューナッツ 2週のみ

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。オレイン酸がとても豊富です。
【原材料】カシューナッツ



第3世界ショップ 翌々週 70g **691円**

6762 カシューナッツカレー味 2週のみ

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



翌々週 第3世界 60g **594円**

6765 くるみ 2週のみ

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。



翌々週 第3世界 65g **691円**

6766 ピスタチオ 2週のみ

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)



翌々週 第3世界 70g **691円**

6768 アーモンドプードル 2週のみ

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)



翌々週 オーサワ 50g **540円**

6771 プルーン 2週のみ

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。



翌々週 第3世界 120g **691円**

6772 レーズン 2週のみ

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。



翌々週 第3世界 165g **497円**

6773 ドライクランベリー 2週のみ

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



翌々週 第3世界 80g **562円**

6775 ドライマンゴー 2週のみ

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。



翌々週 第3世界 65g **626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 **508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 **499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 **389円**

7109 水煮ライトツナフレーク缶 1・2・3週

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質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 **690円**

7111 油漬ライトツナフレーク缶 1・2・3週

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質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 **740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 **242円**

7113 **3缶ホールカーネルもろこし畑缶** 180g(固形量125g)×3 **726円**

鮮度と風味を活かすため、現地の工場から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、現地の工場から収穫から短時間で缶詰めにバックしています。



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 **得**

【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**

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、コロンビア産有機パーム油、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 **896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(ウダー)、ガーリックパウダー

オーサワ **翌々週** 160g **896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のできるカレールウに仕上げました。

【原材料】有機パーム油、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 **648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 **得** 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200g **702円**

カレー・シチュー・パスタソース・香辛料

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、体にや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 **356円**

7332 黒七カレールウ 中辛 2週のみ (グルテンフリー)

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。スパイシーでコクがあり、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、プルーンピューレ、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 **356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

スパイ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 **356円**

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、フェンネル、シナモン、唐辛子、カレーリーフ、クロブ、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) **562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る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】有機パーム油(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、有機コリアンダー



オーサワ 翌々週 120g **648円**

7387 発酵カレー麴

スパイスは程よく効かせて、お子さまでも食べやすい「うまくち」に。簡単にスパイスカレーのような本格カレーを再現できます。隠し味には能登の魚醤(いわし)を使用。万能調味料として活用できます。

【原材料】米麹(国内製造)、おろし玉ねぎ、トマトジュース(濃縮トマト還元)、食塩、米みそ、魚露、カレー粉、しょうが、にんにくペースト/ビタミンB1(一部に大豆・いかに含む)



ウーマンスタイル 280g **1,058円**

おいしさにごこ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)、植物油脂[有機べに花油(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)、植物油脂[有機べに花油(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)、植物油脂[有機べに花油(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) **529円**

香辛料

7508 おろしにんにくチューブ 2・4週

国産にんにく使用。おろしたてのようなみずみずしさと芳醇な香り。

【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・4週

熊本・四国産生しょうが使用。おろしたてのようなみずみずしさと自然な辛み。

【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)、植物油脂(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・4週

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、植物油脂(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・4週

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、植物油脂(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、独自製法にごこ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reek、フェンネル、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



オーサワ 翌々週 20g **248円**

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 **421円**

お茶・紅茶

お茶・紅茶

7561 徳島産松葉茶 [2・4週]

徳島産自生赤松の葉・枝100%を使用しています。爽やかな松の香りと、すっきりとした味わいです。

【原材料】赤松の葉・枝(徳島県)



翌々週

オーサフ 20g(1g×20包) **810円**

7590 有機べにふうき緑茶スティック粉末 [2・4週]

大分産べにふうき100%。べにふうきは他の茶種に比べメチル化カテキンの含有量が豊富です(1.86g/100g)。栄養分が丸ごととれる粉末タイプ。香り高く渋みのある味わいです。

【原材料】有機緑茶(大分産)



翌々週

永田茶園 0.5g×30包 **1,564円**

浜佐商店 [2・4週]

有機のお茶

理屈ではなくほっとするお茶。味と素材にこだわった上質なティーバッグです。



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**

浜佐商店

7591 国産有機ブレンド茶 [2週のみ]

7種類の国産有機原料のオリジナルブレンド。香ばしく甘みがあり、飲みやすいです。無漂白ティーバッグ使用。

【原材料】有機玄米・有機黒豆・有機大麦・有機ごぼう・有機白なた豆・有機柿の葉・有機桑の葉(国産)



翌々週

オーサフ 100g(5g×20包) **648円**

7600 有機大麦茶水出しティーバッグ

日本の有機農業の仲間たちの有機大麦をブレンドした、新しい「国産有機大麦茶」です。製法やおいしさはそのままに、有機大麦の甘く香ばしい香りをお楽しみいただけます。

【原材料】有機大麦(転換期間中・国産)



金沢大地 10g×40包 **751円**

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**

7601 有機六条大麦茶水出しティーバッグ

金沢大地の有機大麦100%使用。熱風でじっくり焙煎し六条大麦の甘い香りを引き出した麦茶はホットもアイスもおすすめてです。ご使用に便利なティーバッグは煮出し、水出しいずれも可能です。

【原材料】有機六条大麦(石川県産)



金沢大地 10g×16包 **513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「十大傑出専業農産」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。遠赤外線による熱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**

7655 有機熟成三年番茶TB [2・4週]

京都府宇治産有機茶葉100%。香ばしく風味が良い手軽なティーバッグ。茎8:葉2。1包でカップ1杯分。

【原材料】有機茶(京都府)



翌々週

オーサフ 36g(1.8g×20包) **497円**

オーサフの三年番茶 [2・4週]

農業・肥料不使用の国産茶100%で、香ばしくまろやかな味わい。茎5:葉5。1年以上育生した茎と葉を丸ごと使用し、熟成後薪火で焙煎し仕上げました。煮出し不要。大きさ1杯で250ml分。急須でどうぞ。

【原材料】茶(奈良・岐阜・島根県)



翌々週

7697 小 100g **594円**

オーサフ 7697 徳用 500g **2,095円**

オーサフの有機三年番茶 [2・4週]

宮崎県五ヶ瀬町産有機茶100%で、香り高く、まろやかな甘み。茎4:葉6。1年以上育生した茎と葉を丸ごと使用し、熟成後、直火で焙煎し仕上げました。約10分煮出してください。大きさ3杯で1L分。急須でどうぞ。

【原材料】有機茶(宮崎県)



翌々週

7710 小 100g **464円**

オーサフ 7711 徳用 500g **1,987円**



袋しょうが湯(直火釜炊き) [2週のみ]

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、黒糖、節運根粉末



7662 箱入

20g×10 **886円**

7669 袋

20g×5 **427円**

マルシマ 翌々週

かりんはちみつしょうが湯 [2週のみ]

国産原料100%。奈良県産のかりんがほのかに香るしょうが湯です。

【原材料】粗糖(さとうきび)、有機生姜、馬鈴薯澱粉、本葛粉、はちみつ、節運根粉末



7663 箱入

12g×10 **848円**

7673 袋

12g×5 **491円**

マルシマ 翌々週

7670 あずきしょうが湯 [2週のみ]

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、節運根粉末、砂糖(てんさい)



マルシマ 翌々週

15g×4 **416円**

7674 梅はちみつしょうが湯 [2週のみ]

国産原料100%。爽やかな有機栽培の梅の香り、しょうがの辛み、はちみつの自然な甘さが調和したしょうが湯。

【原材料】粗糖(さとうきび)、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、節運根粉末



マルシマ 翌々週

12g×5 **491円**

7681 国内産蓮根葛湯 [2週のみ]

本葛だから身体にやさしい。葛の根からとれる本葛に蓮根の節、生姜、粗糖を加えた心温まる葛湯です。

【原材料】粗糖(さとうきび)、本葛、節運根粉末、有機生姜粉末



マルシマ 翌々週

15g×5 **832円**

お茶・紅茶・コーヒー・ココア・機能性食品

7683 アールグレイ紅茶

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 **864円**

7684 チャイパック

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

第3世界 翌々週 3g×12P **496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)、有機エキネセア(ポーランド)、有機桑の葉(島根県)、有機タンデライオン(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 **799円**

7719 アッサムブレンド紅茶

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いたくのがおすすめです。

【原材料】紅茶(ケニア・インド産)

菱和園 翌々週 TB20袋 **410円**

7720 農薬を使わずに育てた紅茶TB

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) **356円**

7721 オーサワの昆布茶

北海道日高産天然みつし昆布使用。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。チャックつきですので保存にも便利です。

【原材料】昆布・根昆布(北海道日高産)、食塩(青い海)

オーサワ 翌々週 30g **562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 **994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。完熟した実だけを厳選して収穫した手摘み、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 **994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**

7742 ショットワンカフェ有機メロウテイスト

有機コーヒー豆使用。中浅煎り、中細挽き。カップにセットし手軽にドリップ。コクのある酸味と甘い風味です。

【原材料】有機コーヒー豆(グアテマラ、コロンビア、他)

麻布タカノ 120g(8g×15袋) 翌々週 **1,620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**

7782 ショットワンカフェ有機イタリアーノ

1杯ずつの飲みきりタイプコーヒー。有機栽培で育まれたグアテマラコーヒーをイタリアンロースト(深煎り)に焙煎した、苦味の中にもまろやかな旨味とコクを合わせたプレミアムコーヒーです。

【原材料】有機コーヒー豆(グアテマラ産)

麻布タカノ 翌々週 7g×8袋 **864円**

7757 OGカフェ グラッセ無糖

有機コーヒー豆使用。炭火でじっくり焙煎しています。柔らかな苦みと深い味わいのストレートタイプ。香料・乳化剤不使用。

【原材料】有機コーヒー(コロンビア、ペルー、インドネシア)

麻布タカノ 翌々週 各1L **648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 ココア(低脂肪タイプ)

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 **713円**

機能性食品・バス用品

機能性食品

7802 黒炒り玄米 330g **2,484円**

7803 TB黒炒り玄米 3g×20 **1,188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**

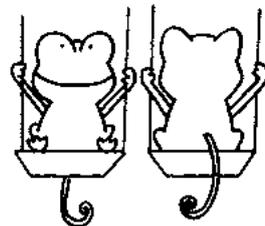
7808 有機青汁 **2週のみ**

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) **615円↑**



モリンガのチカラ **2週のみ**

完全無農薬、植物由来堆肥、微生物液肥で栽培しています。収穫したモリンガは、栄養を損なわない低温乾燥で加工しています。添加物不使用。【原材料】有機モリンガ(沖縄県)

7821 タブレット
25g(約250粒) **1,981円**

7822 パウダー 30g **1,481円**

FREE OUR SOUL **翌々週**



7855 濃縮番茶梅醤エキス 250g瓶 **2,160円** **2週のみ**

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(鳥根産)

7856 濃縮番茶・生姜入梅醤エキス
250g瓶 **2,268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(国産)・番茶(鳥根産)・生姜(国産)

いんやん倶楽部(オ) **翌々週**



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召し上がりいただけます。

【原材料】米・米麹(国産)

福光屋 **翌々週** 200ml **216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、あっ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 **549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 **冷凍**

1821 つぶあんおやき

【原材料】小麦粉(国産)、小豆、砂糖、天然酵母、白ごま

1822 野沢菜おやき

【原材料】小麦粉(国産)、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 きのごおやき

【原材料】小麦粉(国産)、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(原材料の一部に小麦、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



きのごおやき



おからおやき



切干大根おやき

1826 おやき5種セット

(つぶあん、野沢菜、きのご、おから、切干大根)

各2個組 **564円**

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 **2・4週**

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。

太陽油脂(ヒ)

500ml **858円**



7894 詰替用ナチュロンシャンプー **2・4週**

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。

太陽油脂(ヒ)

500ml **858円**



7896 詰替用ナチュロンリンス **2・4週**

髪の毛を弱酸性にし、しっかりと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。

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、水添タナネ油アルコール、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 **1,375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っかりと取り除きます。

【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、水添タナネ油アルコール、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・デンタルケア・キッチン用品

7917 詰替用お肌しあわせボディークリーム

植物油脂を原料とした、さっぱりした洗い上がりの石けんボディークリーム。泡状で出てくるポンプタイプ。リラクセ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。



太陽油脂(ヒ) 350ml **638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。ぬり心地はサラッとした感触で、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**

8002 サンプロテクタークリーム 2・4週

微粒子チタンが紫外線を反射してシャットアウトする化粧下地クリームです。白浮きせず、少量でさらっとのびて肌を紫外線から守ります。

【原材料】水、シクロペンタシロキサン、酸化チタン、テトラエチルヘキサノ酸ペンタエリスリチル、プロパンジオール、シリカ、PEG-12ジメチコン、ステアリン酸、水酸化Al、ツバキ油、フムスエキス、スクワラン、ジステアルジモニウムヘクトライト、セスキノステアリン酸ソルビタン、リシノレイン酸グリセリル、メタリン酸Na、PEG-9ポリジメチルシロキシルエチルジメチコン、塩化Na、ヒアルロン酸Na、マグワ根皮エキス、グリチルリチン酸2K、ローズマリー葉エキス、キュウリ果実エキス、セージ葉エキス、ビルベリー葉エキス、アスコルビルグルコシド、エタノール



リマナチュラル 翌々週 30g **3,630円**

デンタルケア

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キング。



【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。原液をパックスポンジにつけてお洗ください。太陽油脂(ヒ)

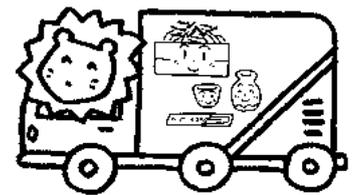


8083 詰替用400番(台所用) 2・4週

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。パックスナチュロンスポンジやパックスソフキン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 **605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

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 **506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、洗い上がりしなやか。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 **386円**

8249 小 22cm×20m **213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剤を使用しています。

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 **660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 **660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

8212 無漂白パルプ使用 お茶パック

1開け口に段差をつけているので茶葉を入れやすい。2底にマチをつけているので従来品よりも安定。

【原材料】無漂白パルプ・ポリプロピレン・ポリエステル



ゼンミ 60枚入 **286円**

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

島根県・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：島根県浜田市金城町

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

島根県・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で授乳にも適しています。

【原材料】水(鉱泉水) ●採水地：島根県浜田市金城町

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

ガスを一切添加していない、天然の炭酸水です。刺激が少ない炭酸水の為、炭酸が苦手な方も召し上がれます。刺激は少なくても、天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 **230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**



季節品

8660 とろとろ玄米甘酒

疲れたときや小腹がすいたときサクッと補給できて体調管理にも◎。キャラメルのような香ばしさも感じられる濃厚な甘酒。甘味料にもOK。玄米でもとても飲みやすく、豆乳や牛乳と割ってもおいしい!クセになります。

【原材料】有機玄米、有機米麹



金沢大地 300ml **713円** **得**

ユーカリ製品

8930 天使の霧 ユーカリプタススプレー 大 2・4週

爽やかな香り、高い揮発性、防虫除菌効果、ヒョウダニ忌避効果。散布してもベタつかず、乾燥させる必要がありません(水分を含まない速乾性)。ヒョウダニが嫌がって逃げ出します。布団、床、畳、カーペット、ベッド、カーテン、衣類、コート、スリッパ、エアコンのフィルター、クローゼットなどに。

【原材料】ユーカリプタスオイル、LPG

睦物産

300ml **5,600円**



8506 プレスラン白

桔梗ヶ原産ナイアガラ使用。二番搾り果汁で仕込み、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。酢豚、エビチリソースなどに合います。酸化防止剤無添加。

【原材料】ナイアガラ(長野県)



井筒ワイン 720ml **1,057円**

8515 白シャルドネ 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みつつワイン造りをしています。

【原材料】シャルドネ100%(亜硫酸塩)



アグリ 750ml **1,540円**

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%、コンパール13%



イディル・ワイン 750ml **1,540円**

8526 ナイヤガラ白(辛口)

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

【原材料】ぶどう(長野県産)



井筒ワイン 720ml **1,496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)



はこだてワイン 720ml **1,430円**

8517 琉球レモンソー

沖縄県産シークワーサー、地酒泡盛、沖縄県産きび蜜を使用し県産素材100%にこだわった自然派ソーです。シークワーサーとは沖縄の方言で、和名ではヒラミレモンといい、レモンと同じミカン属の柑橘類です。シークワーサー本来の香りと旨味をストレートに楽しめます。

【原材料】泡盛、きび蜜、シークワーサー果汁/炭酸



南都酒造 350ml×2 **520円**

8511 赤カスターニョ・ヴェルティス・ティント・オーガニック

スペイン南東イエクラのファミリー経営のワイナリー。豊かなアロマと複雑なフレーバーに満ちた濃厚なワインを生み出しています。高評価、高得点を連発しているワインです。

【原材料】ガルナツチャ 50%、シラー 20%、メルロー 20%、モナストレル10%



イエクラ 750ml **1,650円**

8523 NVグリッロ白(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】グリッロ90%、カタラット10%、亜硫酸塩



ナターレヴェルガ(イタリア) 750ml **1,430円**

8524 マスカットベリーA赤(辛口)

桔梗ヶ原一帯の自社農園および契約農園で収穫される良質のマスカットベリーAを醸造した国産ぶどう100%の赤ワインです。毎年秋のぶどうの収穫、醸造後、いち早く瓶に詰め、出荷するその年一番の新酒です。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)



井筒ワイン 720ml **1,645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で繊細な辛口の白ワインです。

【原材料】ぶどう(長野県産)



井筒ワイン 720ml **1,645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。味わいはしっかりとしたコクがありながらソフトでシルクのようになめらか。

【原材料】モナストレル100%、亜硫酸塩



ボデガスカスターニョ (スペイン) 750ml **1,430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。プリン体ゼロ。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 **6本セットもあります**

8514 赤ラ・プラヤ

辛口。環境問題に熱心に取り組みつつワイン造りをしています。

【原材料】カベルネ・ソーヴィニヨン92%、カベルネ・フラン8%(亜硫酸塩、アカシア)



アグリ 750ml **1,540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に広がる、やさしい甘さのロゼスパークリングワイン。

【原材料】マスカット・ゴールド85%、カナダ・マスカット8%、マスカット3%、プティ・ヴェルド2%、ソーヴィニヨン・ブラン2%



イディル・ワイン 750ml **1,540円**

8525 アッサンブラージュ

マスカットベリーAの甘い風味が出しやばり過ぎないように、メルローの奥行きのある味わいで包み込む絶妙なバランスを、アッサンブラージュにより表現した逸品。

【原材料】ぶどう(長野県産)



井筒ワイン 720ml **1,868円**

8545 ホワイトランニングダック(白辛口)

ステンレスタンクで発酵、熟成。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、ジューシーな味わい。

【原材料】コロンバーム(ウェスタンケープ)



ステラーワイナリー 750ml **1,650円**

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。ジューシーな果実味が口いっぱいに広がり、ほのかなミネラルの風味も感じられます。

【原材料】マカベオ100%、亜硫酸塩



ボデガスカスターニョ (スペイン) 750ml **1,430円**

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



おいしい海の幸

凍 翌々 不定期!

2310 三陸産 生芽かぶとろろ

新鮮な三陸わかめの「芽かぶ」と呼ばれる根の部分を、ポイル後を刻みました。とろろのような粘りけがあります。

三陸水産 100g **470円**



2311 辛子明太子切り

ピリッとした辛さとまろやかでコクのある旨味。良質の原材料を厳選し、化学調味料や保存料、着色料などの添加物を使用せずに、おいしく仕上げました。

西昆 120g **1,231円⇒1,207円 得**



札幌中一

9720 塩鮭切身

オスの鮭を切身にして塩水に漬け込みました。身に脂乗りがよく、たんぱく質やビタミン類、EPA、DHAが含まれています。

60g×2 **583円**



9722 シーフードミックス(エビ・イカ・帆立)

マレーシア産の天然ホワイトエビ、北海道産のクルマエビ、亜硫酸ナトリウム不使用のベビーポイル帆立を使用。ベビー帆立は養殖です。

180g **1,015円⇒995円 得**



9723 さば竜田揚げ

北海道産の脂の乗ったサバを使用し、衣をつけて竜田揚げにしました。レンジ又はオーブンで温めるだけで、すぐにお召し上がりいただけます。

100g **529円**



調理済

9724 カニクリームコロッケ

網走産のズワイガニと自家製クリームで作りました。あたためるだけで本格的な味わいが楽しめます。5個

950円⇒931円 得



調理済

白糖酪恵舎本格チーズ

雄大な自然の中で育った牛の搾りたて生乳で、チーズを作っています。

冷 翌々 不定期!



0625 テネレロ・シラリカ

程よい硬さと弾力があり、熟成チーズの旨み、塩味、酸味がそれぞれしっかりあるチーズです。

約110g **710円**



0626 タンタカ

しっかりと熟成しているので、アミノ酸が豊富。言わずと知れた王道のチーズで、料理のまとめ役に最適です。

110g **929円⇒911円 得**



0628 スカモルツァ・アファミカータ(燻製)

モツァレラを数日熟成し白糖の山桜で燻しました。まろやかなミルクの風味とやさしい冷燻の香りが広がります。

95g以上 **692円**



0629 コンバンヴィーノ

ヨーグルトのような酸味があり、柔らかく口どけの良い優しいチーズです。塩味が抑えてあるので、小さなお子さんにも安心。

110g **750円**



0634 トーマ・シラヌカ

くちどけがやさしい味。溶かすよりは余熱で柔らかくして食べるとトーマの本家の味を楽しめます。

110g **670円⇒657円 得**



0637 モンヴィーゾ

脂肪を抜いて作るハードタイプで独特な香りと、ほくほくとした食感にしっかりした旨味のあるチーズです。

110g **770円**



0638 チーズステーキ

イタリアでプロボローネと言われているチーズです。その名の通り「チーズステーキ」として食べてください。

85g **612円**



ニッコーのお惣菜

子供達の健康を第一に、食卓に「新鮮」「安全」「本物の味」をお届けし、お母さんのお手伝いをいたします。

凍 翌々 不定期!

1969 ミニアメリカンドッグ

国産小麦粉を使用したニッコーオリジナルのミックス粉を衣に使用し、無添加のソースを中に包んだミニサイズのアメリカンドッグです。

25g×6本 **670円**



1971 お弁当根菜コロッケ

ホクホクのジャガイモに、人参、たまねぎ、れんこん、ごぼうを加えました。野菜の甘みをお楽しみ下さい。

240g(12個) **616円**



1980 しそ入りさっぱり餃子

皮に梅酢を練りこみ、具には大葉を加えてさっぱり味に仕上げました。タレなしでもおいしい。

180g(10個) **529円**



1981 徳用北京餃子

皮は添加物不使用で、国産小麦粉と天塩と水だけで作っています。刺激が少ないファミリータイプです。

270g(15個) **578円⇒567円 得**



1982 点心えびしゅうまい

プリプリエビがたっぷり入ったジューシーなシューマイです。国産小麦粉を使った皮に具をたっぷりつつみました。

189g(7個) **556円**



1984 ごぼうと白身魚の磯辺揚げ

ごぼうの歯ざわりを残して、白身魚を使ってヘルシーに。味がたんぱくになりすぎないように、青海苔を使用。

160g(8個入り) **497円⇒488円 得**



1985 お弁当用ソースメンチカツ

簡単に調理ができる電子レンジ対応商品です。必要な分だけお使いいただけるカットトレーを使用。

120g(6個入り) **469円**



1989 鶏ごぼうしゅうまい

国産小麦粉の皮に、新鮮なごぼうと鶏肉をつつみました。ごぼうの豊かな香りと、シャキとした食感が楽しめます。

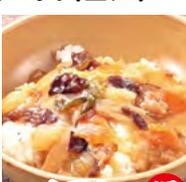
216g(8個) **508円**



1991 中華丼の具(醤油)

8品目の野菜を使用。鶏がらスープをベースとしたあっさりした醤油味です。五目焼きそばにもどうぞ。

180g×2 **648円⇒636円 得**



1992 大きな豆腐肉団子

国産大豆100%の脱水豆腐に、肉・野菜を加えて、大きな肉団子を作りました。適度に酸味のある甘酢たれを絡めました。

340g(8粒) **643円**

