

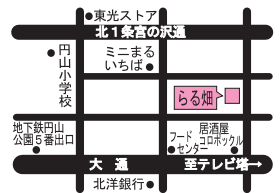


通信

11月号
＜発行＞
2023
10.30

オーガニック・自然食品専門店 らる畑

札幌市中央区大通西23丁目2-25
TEL 011-614-2406 FAX 011-614-3836
http://rarubatake.com/
営業時間：10時～19時(日曜17時・祝日18時)



新米はじまりました！ お米食べよう！

おまたせ！

今年は暑さは人にも農作物にも厳しく、根菜やお米の成育にも影響を及ぼしました。収量はあまり良くありませんが、頑張つて実った野菜たち。その滋養をありがたくいただきます！

ゆめぴりか

粘りが強く収量性に優れた米を親に持ち、柔らかく、つや、粘り、甘みがあります。北海道を代表する人気品種。

ななつぼし

「ひとめぼれ」の系統で、つや、粘り、甘みのバランスが良いお米です。お米そのものの味を楽しめます。

おモチ食べよう！ 11/10(金)～入荷

山形庄内 協同ファーム 有機杵つきもち

■白米/玄米 各12枚 税込 1,048円

日本海から風が吹きつける庄内平野の寒暖差で育った「でわのもち」。コシが強く、なめらかな舌触りとお米の上品な甘みがあります。



有機栽培米
出羽のもち

11/15(水)～入荷

富山小原 営農センター 有機百姓もち

■白米/玄米 各6枚 税込 756円
■黒豆/よもぎ 各6枚 税込 810円

そびえ立つ立山連峰が美味しい水を育む富山の「大正もち」。落下式餅つき機で、どっしりとしたコシと旨みのある餅につき上げます。



有機栽培米
大正もち

再開！人気の 静岡おでん種セット

冬限定品！ 13日入荷 練り物 6種 税込 962円



有機きりたんぽ & 比内地鶏スープ

■有機きりたんぽ 税込 578円 ■比内地鶏スープ 税込 513円



シーズン！再開！

11/18(土)12時～

いもやこうのの

石焼きいも



11/22(水)・12/6(水)

自然食ホロの

アップルパイ

1個 税込 670円

11/20 限定

お正月大人気！

ポランの伊達巻 小

不動の人気、オリジナル伊達巻が先行入荷します！スケソウダラすり身、道産平飼卵、長芋、洗双糖、塩でふわふわに仕上げました。合成添加物不使用。



1本 税込 1,350円

11月は順次 冬季限定品再開です！ 干し芋、干し柿、落花生、板酒粕など

フェアトレードにできること

フェアトレードとは、生産者が地域で大事に作っている特徴的な生産物を適正価格で買うことで、社会的公正を実現しようというものです。広い世界では見えづらい繋がりも、食べることや暮らすことの日常生活の中で、関りを持ち、心を寄せることができます。日々のお買物の選択の一つが生産者を支え、応援する手段になります。

パレスチナ・オリーブ



パレスチナ人にとって、オリーブの木は永続性や土地とのつながりを象徴する大切なもの。占領と暴力に苦しめられるパレスチナ市民の人々をこれ以上孤立させないよう、「パレスチナオリーブ」のスタッフ皆川さんは生産者団体と繋がり、輸入と発信を続けています。

「たくさん売ってたくさん注文すると約束しました。いいモノをつくる、認められる(売れる)というのは、本当に生産者の元気と安心の素なんです。誰もが平等に当たり前に生きられる社会を！」

パレスチナ オリーブオイル



アラブ・パレスチナ人とユダヤ人の女性たちが協働する生産者団体「ガリラヤのシンディアナ」。農薬も化学肥料も使わず育てられたオリーブを丁寧に手摘みし、24時間以内に契約工場低温圧搾、ボトル詰めしています。

250cc 税込 1,620円 500cc 税込 2,808円

オリーブ石けん



ノーマル 税込 770円
ザクロ入り 税込 880円

売上の20%をパレスチナ子どものキャンペーンに寄付します。

冬季限定スタート！

フェアトレード オーガニックチョコ



カカオ・砂糖・バニラなどを適正価格で継続的に取引、生産者の生活向上を支援しています。

クリスマスとお正月 11/20 カタログ完成予定 ご予約 年末配達 承ります！

クリスマス切 11/29(水) お正月切 12/5(火)

1. 素材にこだわり！ 合成添加物・化学調味料の使用ゼロ
2. 味にこだわり！ 美味しさ第一にスタッフのいちおしを厳選
3. 単品にこだわり！ お好みや人数に合わせて自由自在に組合せ

2023 11月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5 <small>日曜日 17時まで</small>
<p>らる畑の素材と調味料使用！ 11:30~</p> <p>お弁当のご予約・配達も承っております。お気軽にご相談くださいませ！</p> <p>らるごはんのおべんとう&そうざい 平日 11:30~ (土日・祝日休み) ■月~木 らる畑の肉・卵・近海の魚使用 ■金 動物性不使用 (Vege-ラボ結担当)</p>		<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き出ます</p> <p>旬野菜・スポット品 ●北海道産新米登場！ ななつぼし・ゆめぴりか ●紫ねぎ・リーキ 小松菜 北海道/有機農産物 ●早生みかん 熊本/有機農産物</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>お待たせ！ 冬季再開 ★有機干し芋 (切甲) 100g 572円</p>	<p>不定期 種花の 花束！</p> <p>新米と 合わせて！ ■マコト屋削りたて花かつお 70g 497円 ■愛知篠島かじや水産のしらす干し 冷凍 100g 605円 ■オーサワヴィーガンキムチ 497円 オーサワベジ生ラーメン・蒸し麺 ■おでん・煮物に北海道産小麦のちくわぶ 160g 237円</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	
6	7	8	9	10	11	12
お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ
<p>お肉・お魚使っています！</p> <p>月火水木 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品 ●白菜・ピーズ かぶいろいろ 北海道/有機農産物 ●りんご(紅玉) 長沼/防除22回・化肥不使用</p>	<p>11/8(水) らるごはん オムライス</p> <p>冬季再開 ★東明千枚漬 (カット) 160g 497円</p>	<p>隔週水曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>厳選!フェア トレードチョコ 米どころ秋田 伝統の味! お正月も 人気です!</p>	<p>アップル ダンプリング</p> <p>第3世界ショップ ピープルツリー 他 有機きりたんぼ 210g 578円 比内地鶏スープ 200ml 513円 昆布巻き小巻(鎌・ごぼう) 各100g 594円 やわらか鯨小樽炊き 2枚 519円</p>	<p>金曜日 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>札幌鳴屋屋白菜キムチ 再開! にしん漬け 杉浦商店の冷凍赤身 メパチ 1102円 キハダ 1199円 ネギト口用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円</p>	
13	14	15	16	17	18	19
お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ
<p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品 ●長芋・ヤーコン・菊芋 ミニ大根いろいろ 北海道/有機農産物 ●富有柿 奈良/防除12回・化肥不使用</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き出ます</p> <p>南伊豆水産小ちくわ 530円 いわしはんぺん 584円 静岡おでん種セット (6種) 962円 菓房はら山冷凍和菓子 霜月和菓子セット 1685円</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>新もち米の美味しさいっぱい! 庄内の有機杵つき切り餅 ★白米・玄米各12枚 1048円 富山の有機百姓もち ★白米・玄米★黒豆・よもぎ 各6枚 756円 各6枚 810円</p>	<p>11/16(木),17(金) Vege-ラボ結 ペジです! らるごはんお弁当&惣菜</p>	<p>動物性食品 不使用!</p> <p>11/18(土) いもやこうの 「石焼き芋」</p> <p>13日入荷、人気の冷蔵品! ■みんな白菜キムチ 250g 670円 幸福キムチ(辛さ控えめ) 300g 670円 ■椿屋 山芋豆腐 250g 357円 ■無添加! かに風味かまぼこ 346円 ■飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>十勝産 有機小麦!</p>
20	21	22	23	24	25	26
お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ
<p>お肉・お魚使っています!</p> <p>月火水木 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品 11/20(月) ★ポランの 伊達巻き (小) 1350円 ●りんご(早生ふじ) 長沼/防除22回・化肥不使用</p>	<p>11/22(水) ホロの アップルパイ</p> <p>祝日 のため</p> <p>23日(木) らるごはん お休みです</p> <p>隔週水曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>金曜日 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>11/20(月)~11/26(日) ★店舗 ★配達 11/20(月)~11/25(土)</p> <p>15日クリスマス 20日お正月企画 カタログ配布予定!</p> <p>興部ノースプレインファーム 有機ヨーグルト &有機チーズ</p>	<p>21日入荷 アパレイユ。11月のお菓子 ★コーヒーのパウンドケーキ 1本 1491円 ★国産レモンのロールケーキ 冷凍 432円 ★米粉のロールケーキ(プレーン) 冷凍 454円</p> <p>★オーサワヴィーガンキムチ 497円 オーサワベジ生ラーメン・蒸し麺</p>	<p>動物性食品 不使用!</p>	<p>人気!</p>	
27	28	29	30	1	2	3
お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ
<p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品 鹿児島から冬野菜! ●ほうれん草・春菊 小ネギ・ピーマン リーフレタス など ※らる通信12月はお休みです。</p>	<p>★クリスマス企画品 11/29(水) ご予約〆切</p> <p>らる畑だけの クリスマス・お正月企画! 受注生産品につき ご予約オススメです!</p> <p>数量 冬季の 限定 のみ</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>金曜日 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>★お正月企画品 12/5(火) ご予約〆切</p>	<p>1. 素材にこだわり! 合成添加物・化学調味料の使用ゼロ (ここが違う!)</p> <p>2. 味にこだわり! 美味しさ第一にスタッフのいちおしを厳選</p> <p>3. 単品にこだわり! お好みや人数に合わせて自由自在に組合せ</p> <p>★千葉県産落花生(殻付き・むき身) ★庄内協同ファームの干し柿 ★大和川酒造純米板酒粕</p>	<p>動物性食品 不使用!</p>	<p>数量 限定 のみ</p> <p>12/23(土)のみ 14時以降受取 らるごはんクリスマスオードブル 12/23,24 アパレイユ。クリスマスケーキ 12/29,30直送 ムソーのおせち</p> <p>人気!</p>	
<p>■週のスポット品は基本的に月曜日からの入荷になります。 ■お知らせいたしました加工品や野菜は予定通り入荷しない場合がございますので、どうかご了承ください。 ■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。 Tel 011-614-2406 Fax 011-614-3836</p>						