



不思議でおいしいきのこの世界！

昨年11月、宮崎県にあるしげながきのこ園さんを訪ねました。畑や工場見学をさせていただくことはあっても、きのこ園は初めての体験。小さな花瓶の様なポットから顔を出すつやつやのきのこが可愛らしく美味しそうです！

しげながさんのきのこイラスト大好きです！



＜きのこ栽培の工程＞

- 01 杉のおがくずやおから、米糠などの培地をポットに入れて高熱で殺菌
- 02 ポットにキノコの種菌を植え付け
- 03 温度・湿度を管理した部屋で、きのこの種類によって50～100日間寝かせる（培養）
- 04 ポットに刺激をあたえると危機を感じたきのこが発生
- 05 ほど良い大きさに育ったものから収穫、袋詰め



しげながきのこ園のきのこ

植物繊維質が多く、鉄や亜鉛などのミネラル、ビタミンB1, B2, Dをバランスよく含みます。

旨味のもとには豊富に含まれるグルタミン酸やアスパラギン酸などの必須アミノ酸です。



＜綾ひめたけ（エリンギ）＞
100g 税込 281円



＜ぶなしめじ＞
100g 税込 313円



石狩、はるきちオーガニックファームのお隣にある内海きのこ園さんではなめこを手切りで収穫、フレッシュな状態で出荷しています。ぶなの木主体の培地は、収穫後にははるきちファームの堆肥になっていましたが、この春内海さんがなめこ栽培の廃業を決意したことで困った事態に。立派な培養設備もあるので、何とかきのこ園として継続の道はないかとお話をしました。たっぷり食べれる大袋でぜひお試しください！

SALE ＜内海きのこ園のなめこ＞ 300g 税込 302円 → 270円

3/11～3/24まで！

SALE 春におすすめ。植物オイルのパワーを借りよう！

3/11～3/24まで！

● 炎症を抑えるオメガ3 ● インカインチオイル

細胞を柔らかくし炎症を抑えるオメガ3。体内で作れず、不足するとバランスが崩れ不調の原因に。毎日小さじ1杯を目安にどうぞ。



180g 税込 1,782円 → 1,674円

● コバイバオイル配合 ● チャスキブレンドオイルアソトニオ

ヘンプシード、インカインチオイルにCBDオイルと強力な抗菌力のあるアマゾンの「コバイバオイル」を配合。喉の不調や痛みの緩和に。



27g 税込 4,968円 → 4,644円

● 試供品プレゼント ● ピュアスクワラン

オリーブ果実から抽出した天然保湿成分オリーブスクワラン100%の純無添加オイル。ベタつかずスツツと肌になじんで保湿します。



35ml 税込 3,630円 → 3,454円

● 艶髪にみちびくヘアオイル ● ヘナオイル

ヘナ染め後や洗髪の後のお手入れに。アルガン、オリーブ、グレープシードのブレンドオイル。軽やかな使い心地で毛先までなめらかに。



45ml 税込 1,310円 → 1,144円

3/16(土)ゲスト出店！

いもや

こうのの石焼芋

13時～18時

冬から春まで大人気のいもやこうのさん！江別の「ぼへぼへ農場」で自然栽培の紅はるかを育てて、石焼き芋にしていますよ。



3/30(土)ゲスト出店！

花といろいろ

種花 shukaのお花

11時～15時

季節のお花がらる畑に素敵な彩りを加えてくれている「種花」さん（店舗は南6西23）がやってきます。ぜひお話を伺ってみてください！



2024 3月 たる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	日曜日 17時まで
たる畑の素材と調味料使用! 11:30~ た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 たる畑の肉・卵・近海の魚使用 ■金 動物性不使用 (Vege-ラボ結担当)		動物性食品不使用! 3/1 Vege-ラボ結 たるごはん お弁当&惣菜		隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子		土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン
旬野菜・スポット品 ■ヴィーガンキムチ 497円 ■ベジ生ラーメン 各2人前 醤油 551円 味噌・塩 562円		ひな祭り 酢飯に混ぜるだけ! ★ちし寿司の素 冷凍 2合分 908円 ★桜の花塩漬け 497円		菓房はら山 ★桜もち 冷凍 5ヶ 1145円 ★生クリーム 冷凍 3ヶ 935円		杉浦商店の冷凍赤身 人気! 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 東明無添加漬物 カット千枚漬け、浅漬け
4	5	6	7	8	9	10
お楽しみ 月~木 たるごはん お弁当&惣菜		隔週水曜11時 自然食ホロのパコと焼き菓子		水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!		3/7(木) たるごはんのピビンパ丼 ご予約承ります!
旬野菜・スポット品 しげながきのこ園の ●ぶなしめじ 綾ひめたけ(エリンギ) 宮崎		SALE なめこおろしお味噌汁に! ★内海きのこ園のなめこ 300g 302円→270円 限定スポット入荷です。		札幌鳴海屋 人気! 白菜キムチ 300g 767円 にしん漬け 300g 994円 興部ノースプレインファームプレーンヨーグルト		アパレイユ ホワイトディのお菓子 ★キャラメルナッツの サブレ 5枚 854円 ★米粉のフィナンシェ ショコラ・オレンジ 各4個入 1620円 ★桜の花クッキー 551円 ★桜のカップケーキ 530円 ★バターロールケーキ(ココア・プレーン・抹茶) 各1102円
11	12	13	14	15	16	17
お楽しみ 月~金 たるごはん お弁当&惣菜		隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子		食物繊維たっぷり胃腸を整える! 14日15日はVege-ラボ結 たるごはん お弁当&惣菜		3/16(土) いもやこうの「石焼き芋」 芋から育てた!
旬野菜・スポット品 鹿児島の新物! ●新じゃが芋 タンカン 鹿児島/有機 ●デコボン 熊本/有機農産物		SALE 3/11~3/24まで オメガ3を摂ろう! ★インカンチ(グリーンナッツ) オイル 1782円→1674円 ★チャスキブレンドオイル アントニオ 4968円→4644円		春に多い身体の炎症にそなえて ●オーサワヴィーガンキムチ 497円 ●ベジ生ラーメン 各2人前 味噌・塩・醤油 人気! ●蒸し焼きそば 1人前 189円		南伊豆水産 今季最終入荷! 静岡おでんセット 6種 972円 小ちくわ 5本 529円 いわしはんぺん 5枚 583円 SALE 豚にごはんや麺を入れておいしい! ★カレー鍋の素 2~3人前 430円→398円
18	19	20	21	22	23	24
お楽しみ 月~木 たるごはん お弁当&惣菜		春分の日! 20日(水) たるごはん お休みです		隔週水曜11時 自然食ホロのパコと焼き菓子		金曜日は Vege-ラボ結 たるごはん お弁当&惣菜
旬野菜・スポット品 シヤキシヤキ甘〜い ●新玉ねぎ 鹿児島/有機農産物 ●ロメインレタス 大分/有機農産物		3月のお菓子和春彼岸のおはぎ ★さくらのパウンドケーキ 1本 1467円 ★国産レモンのロールケーキカット 冷凍 432円 ★手作りおはぎ 冷凍 3個 648円		SALE 3/11~3/24まで 純植物オイルの力! ★オーブピュアスクワラン 3630円→3454円 ★ヘナオイル 1310円→1144円		人気の冷蔵品、月一入荷! ●飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円 ●無添加! かに風味かまぼこ 346円 ●みんな白菜キムチ 250g 670円 幸福キムチ(辛さ控えめ) 300g 670円 ●無添加! 山芋どうふ 346円 ●豆乳グルト 人気!
25	26	27	28	29	30	31
お楽しみ 月~金 たるごはん お弁当&惣菜		水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!		隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子		3/30(土) 種花の「お花屋さん」 土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン
旬野菜・スポット品 4月も柑橘! 甘くてジューシー! ●はるか/有機農産物 ●グレープフルーツ 鹿児島/農薬・化肥不使用		SALE 朝の習慣に! 春におススメ! ★梅醬エキス濃縮番茶入り 250g 1998円→1890円 ★梅醬エキス濃縮番茶&生姜入り 250g 2106円→1998円 ★有機梅醬エキス(番茶入り) 分封 9g x 20 1890円→1804円		SALE ママレード作りも! 食べ比べ春みかんセット ★有機デコボン、パール柑 ★有機甘夏みかん など		杉浦商店の冷凍赤身 人気! 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 東明無添加漬物 柚子大根、浅漬けなど 興部ノースプレインファームヨーグルト チーズ・バタークリームケーキ

■週のスポー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、どうかご了承下さい。 ■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。 Tel 011-614-2406 Fax 011-614-3836