



「おうちで 作ろう!」



手作りできる一番簡単な発酵調味料、味噌。酵素や菌、時間の力を借りて、今年のおうち本醸造を始めませんか? 温かいお味噌汁もぜひ習慣に!

手前味噌の仕込み方

- STEP 01** 一晩水に浸した大豆を煮る
 一晩うるかした大豆をたっぷりの水で指で潰れる位の固さになるまで煮ます。煮汁は取っておきましょう。
- STEP 02** 豆が温かい内に丁寧に潰す
 大量の場合はフードプロセッサーが便利。袋に入れてのし棒や手、足踏みでも潰せます。
- STEP 03** 先に塩と合わせた麴を豆と合わせる
 麴に塩を加えてよく混ぜてから、冷ました煮汁と潰した大豆を合わせます。耳たぶ位のやわらかさに。
- STEP 04** 空気が入らないように容器に入れる
 空気が入らないよう叩きつけるようにぴっちり詰め、上に塩をふり焼酎でまわりを消毒してラップをします。



前日の晩 21:00
 火に掛ける 8:00
 豆を潰す 11:00
 麴と混ぜる 12:00
 容器に入れる 12:30



涼しい場所で半年から1年寝かせてできあがり!

POINT! バランスが味の違い

大豆はうま味、麴は甘みを担当。大豆と麴の割合は1対1を基本にお好みで比率を変えて下さい。麴や豆、塩の種類でも味が変わります。

POINT! お塩の計算方法

原料の大豆と麴を合わせた重さの約2倍の味噌が出来ます。塩の量は出来上がり量から10~11%で計算して下さい。

2月は味噌作りにおススメです!

米こうじ

甘みがUP!
 東川平田麴店製造!

■北海道産有機ゆきひかり使用
 500g 962円 1k 1,880円

数量限定!
 玄米こうじ

コクがUP!
 東川平田麴店製造!

■北海道産有機ゆきひかり使用
 500g 918円 1k 1,804円

数量限定!
 麦こうじ

合わせ味噌に!
 栃木大和屋麴店製造!

■栃木産大麦使用
 600g 1,250円 1k 1,858円

北海道産
 黄大豆

うま味担当!
 北海道産農業・
 化肥不使用!

■幕別町 平澤優
 250g 292円 1k 1,070円

らる畑 35周年記念第一弾!

味噌作り
 ワークショップ

今年は久々の開催!



2/18(日) 13:00~14:30

先着 15名様(お子様同伴OK)
 会場 スタジオポノ
 (札幌市中央区南1条西24丁目
 1-11 LEADビル3階)

らる畑の材料で作る手前みそ講座。
 ゆでた大豆を潰して混ぜて、みんなで
 ワイワイ仕込みましょう!

会費:仕込み味噌1k お持帰り 2,500円
 持ち物:味噌1kが入る仕込み容器、
 のし棒、エプロン、三角巾

Happy Valentine's Day アパレイユ。のバレンタイン 2/2~

- ガトーショコラミニ 9×6.5cm 1,404円
- キャラメルバナナパウンド 冷凍 2個 562円
- 北海道チーズケーキ(米粉) 冷凍 1個 497円
- フロランタンショコラ 5枚入り 1599円
- コーヒーパイ 1枚 368円

冬季限定! お鍋一つでカントン煮込みうどん!

味噌煮込み



名古屋きしめんの金トビ製麺より。愛知産小麦「きぬあかり」を使ったこだわり麺にまるや八丁味噌入りで身体が温まるつゆ付きです。

各2人前 400円

カレー煮込み



春をよぶ! ひなまつり

- 2/19入荷! 平飼卵と長芋のふわふわ! 伊達巻 小 1350円
- ご予約承り中! ちらし寿司の素 高野豆腐、蓮根、椎茸、人参、干瓢、錦糸卵を丁寧に味付け! 冷凍 約2合分 908円

- 2/20入荷! さくらの米粉ケーキ 冷凍 1,772円
- アパレイユ。のおひな祭り いちごロールケーキ 冷凍 1,620円

- 菓房はら山の冷凍和菓子 生クリーム入り 桜餅 冷凍 各40g×5 1,016円
- ひな祭りどら焼き 3個 810円
- 桜だんご 精華堂雛あられ ひな祭りポンちゃん 冷凍 4本 551円
- 桃マシュマロ 三色羽二重餅

2024 2月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
29	30	31	1	2	3	4 <small>日曜日 17時まで</small>	
らる畑の素材と調味料使用! 11:30~ らるごはんのお弁当とう&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)		月~金 らるごはん お弁当&惣菜 旬野菜・スポット品 ●旬のおススメ! 葉にんにく・菜花 いんげん 鹿児島/有機 ●セロリ・ブロッコリー キャベツ 愛知/防除あり		1/29(月) 節分に再登場! ポランの伊達巻(小) 1350円 鍋でカンタン! ★味噌煮込みうどん ★カレー煮込みうどん 各 つゆ付き 2食 400円		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 ■春巻きの皮「みちのく」 10枚 324円 人気! ■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 ■みんな白菜キムチ 幸福キムチ(辛さ控えめ) 各3ヶ 670円	
5	6	7	8	9	10	11	
お楽しみ 月~金 らるごはん お弁当&惣菜 旬野菜・スポット品 柑橘の季節! ●八朔 パール柑 熊本/有機 ●紅葉苔 鹿児島/有機 ●カリフラワー 大分/有機		隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子 食物繊維たっぷり胃腸を整える! ★ガトーショコラミニ 約9cm 1404円 ★キャラメルバナナ パウンド 冷凍2個 562円 ★北海道チーズケーキ 冷凍1個 497円 ★フロランタンショコラ 5枚 1599円 ★コーヒーパイ 1枚 368円		動物性食品不使用! 8日9日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜 ★イラクチョコ缶 募金 550円~ ★フェアトレード チョコレート各種		土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン おすすめ 簡単!おいしい!みそ作り! 材料のお申し込みは2週間前まで! ★北海道産大豆(農薬・化肥不使用) ★北海道産米こうじ(有機米使用) ★北海道産玄米こうじ(有機米使用) ★麦こうじ(栃木産) ★お塩各種	
12	13	14	15	16	17	18	
お楽しみ 祝日のため 祝日 12日(月) らるごはん お休みです 旬野菜・スポット品 ムソーおひな祭り! ★ひなあられ ★ひなあおし ★桃マシュマロ ★姫ほっぺもち ★桜だんご ★三色羽二重餅 ★桃ジュース		平飼玉子 使ってます! 水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き! 焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物! 2/12(月)入荷予定 ★近海アジ・サバ 各378円 ★金目鯛・銀ダラ 各594円 ★キンキ・釜揚げ桜エビ		隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子 合成添加物不使用! 人気! ■南伊豆水産 小ちくわ・いわしはんぺん ■札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円 静岡おでんセット 6種 832円 にしん漬け 300g 994円 小樽NS ニッセイ ■昆布巻き小巻(練・ごぼう) 各100g 594円 ■やわらか練小樽炊き 2枚 519円		2/18 13:00~ らる畑の味噌作り ワークショップ!	
19	20	21	22	23	24	25	
お楽しみ 月~木 らるごはん お弁当&惣菜 旬野菜・スポット品 大人気! ひな祭り復活です! ★ポランの伊達巻き小 1350円 2/20(火)入荷予定 アパレイユ。のひな祭りケーキ ★さくらの米粉ケーキ 冷凍 直径約11cm 1772円 ★いちごのロールケーキ 冷凍約9cm 1620円		隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子 祝日のため 23日(金) らるごはん お休みです 2/25(日) いもやこうの「石焼き芋」 人気!の冷蔵品、月一入荷! ■豆乳グルト ■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 ■興部ノースプレインファームヨーグルト・チーズ		隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子 精華堂雛あられ 60g 388円 ★ひな祭りポンちゃん 100g 454円 美しい八重桜 酢飯に混ぜるだけ! ★桜の花塩漬け ★ちらし寿司の素 455円 冷凍 2合分 908円		2/20(火)入荷予定 2月のおすすめ和菓子 菓房はら山 ★桜もち 冷凍 5ヶ 1016円 ★生クリーム じゃが芋 鹿児島/有機 ★タンカン・デコボン 新じゃが芋 鹿児島/有機 ★生クリーム じゃが芋 鹿児島/有機 ★どら焼き 冷凍 3ヶ 810円	
26	27	28	29	1	2	3	
お楽しみ 月~金 らるごはん お弁当&惣菜 旬野菜・スポット品 柑橘の香りは気を巡らせてリフレッシュできます! ●甘夏みかん 熊本/有機 ●タンカン・デコボン 新じゃが芋 鹿児島/有機		平飼玉子 使ってます! 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 3/1 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜 動物性食品不使用! ■オーサワヴィーガンキムチ 497円 人気! ■ベジ生ラーメン 各2人前 味噌・塩 540円 醤油 530円 ■蒸し焼きそば 1人前 179円 ■マコト屋削りたて花かつお 70g 497円 ■本枯れかつお節だしパック 5P 562円		土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン 人気! ■杉浦商店の冷凍赤身 メバチ 1102円 キハダ 1199円 ネグロ口用すき身 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			

■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