



ほうれん草 一筋!

上島農園



昨年の冬からほうれん草を出荷してくださっている、新ひだか町の**上島(かみしま)農園**さんの畑を訪ねました! 先々代が始めた競争馬の飼育から2代目がほうれん草栽培に転換。3代目の上島大輔さんが引き継ぎ、現在にいたるまで30年以上ほうれん草一筋で栽培しています! 涼夏小雪の利点をいかし、43棟のハウスでほうれん草の通年栽培を目指しています。連作障害が発生しない秘訣は、手間を惜しまない土壌環境作り。1棟のハウスは年2作にしぼり、収穫が終わった畑は太陽光で殺菌、ぼかし堆肥を入れて次の播種まで最低1ヶ月以上寝かせます。ハウスの土はふかふかと柔らかく、まっすぐな美しい根は60cmまで伸びるそう!

赤い根がまっすぐのびています



一束づつ選別しながら袋詰め



この根っこがビーツのように甘く美味しいので「全部美味しく食べてもらいたい」と外葉も活用したフードロスの取組みにも積極的です。

冬場は何度も霜に当たりながらじっくり育ち、これからはパワーアップしたお日様の力を借りてぐんと成長を早めていきます。土壌の窒素分が少ないのでアクもなく、炒め物やお鍋などに下茹でなしでお使いいただけます。甘い根の部分も切落さず、ぜひご賞味ください! 初夏にマルシェをやりましたというお話になりましたので店頭ゲストに来てくださいます!どうぞお楽しみに☆

のびのび育った
鶏の平飼卵

らるごはんも平飼卵メニューフェア

SALE

春です!暖かくなってくるとニワトリがはりきって卵を産んでくれます。昨年の輸入飼料の高騰に伴い、国産飼料も需要が増えたことで高騰、平飼卵も影響を受けて値上がりしました。今年はたくさんのお客様に平飼卵の美味しさを知っていただけるよう4月いっぱいSALEいたします!ぜひお試しください。

生産者	4月はお試し価格
深川 増田農場	6個 税込 465円→432円
長沼 Moss garden	10個 税込 778円→735円
安平 ころろ自然農園	

※10個入りの内30円は紙パック代です。ご返却の際にご返金いたします。香りや汚れが付きやすいため、お手数ですがビニールに包んでの保管をお願いいたします。

NEW!

美唄のKnowEnough(ノウイナフ)さんから新しい米粉の焼き菓子が仲間入りです!

Point!

- 01 主原料は農業の使用量を80%カットした美唄の米粉
- 02 乳・卵・小麦・白砂糖不使用。Vegan. Gluten-Free
- 03 米粉はカーボンオフセットに取り組み、CO2の排出を削減

米粉クッキー
きな粉・抹茶・黒ゴマ・クラタペッパー
各 368円

オーツミールクッキー
ローズマリー・チョコレート・キャラメル
各 368円

アパレイユ。

4/23(火)入荷

ご予約×切
4/14(日)

初登場ですよ

桜のバスクチーズケーキ
冷凍 2カット 税込 1,383円

ふわふわメレンゲ

国産レモンのタルト
冷凍 2カット 税込 1,383円

人気です

米粉の
カットロールケーキ
いちご
冷凍 1カット 497円

静岡緑茶
冷凍 1カット 530円

美味しいもの、たくさんご用意してます!

今年のGWも営業・配達します!

4/29・5/3、4、6は18時までの営業です。
らるごはんは4/29、5/3、4、6お休みです。

こどもの日

ご予約×切4/11(木)

かしわもち	冷凍 6個	821円
たけのこ餃子	冷凍 10個	508円
たけのこ焼売	冷凍 6個	648円
中華風ちまき	冷凍 4個	1,577円

※お菓子の一部に使われている紅麴は小林製薬製造ではありません。

2024 4月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7 日曜日 17時まで
<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>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>●新玉ねぎ パセリ そら豆 スナップエンドウ 鹿児島/農業・化肥不使用</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子</p> <p>国産小麦でバリバリ！ 春巻きの皮「みちのく」10枚 324円</p> <p>朝の習慣に！春におススメ！</p> <p>★梅醤エキス 1998円→1890円 SALE</p> <p>★梅醤エキス濃縮番茶&生姜入り 2106円→1998円</p> <p>★有機梅醤エキス(分包) 20P 1890円→1804円</p>	<p>3/1 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>4月お試しセール！</p> <p>飼料厳選ののびのび平飼卵</p> <p>★平飼卵 6個 465円→432円 10個 778円→735円</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	
8	9	10	11	12	13	14
<p>お楽しみ</p> <p>月~木 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>4月のオススメ！</p> <p>●かみしまほうれん草 北海道/農業・化肥不使用</p> <p>甘くてジューシー！</p> <p>●せとか/農業・化肥不使用</p>	<p>お肉・お魚使っています！</p> <p>平飼卵使ってます！</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き！</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子</p> <p>動物性食品不使用！</p>	<p>食物繊維たっぷり胃腸を整える！</p> <p>11日12日は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>子どもの日のお祝いに</p> <p>★かしわもち 冷凍6個 821円</p> <p>★鯉あられ 422円</p> <p>★筍餃子 冷凍10個 508円</p> <p>★筍焼売 冷凍6個 648円</p> <p>★中華風ちまき 冷凍4個 1577円</p>	<p>NEW 米粉の焼き菓子</p> <p>★米粉クッキー きな粉・抹茶・黒ゴマ・クラタペッパー</p> <p>★オートミールクッキー ローズマリー・チョコレート・キャラメル 各368円</p>	<p>オーサワヴィーガンキムチ 497円</p> <p>★ベジ生ラーメン 各2人前 味噌・塩・醤油</p> <p>●蒸し焼きそば 1人前 189円</p> <p>●南伊豆水産 小ちくわ 529円 いわしはんぺん 583円</p>
15	16	17	18	19	20	21
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>お待たせ！</p> <p>●グレープフルーツ 鹿児島/防除あり・化肥不使用</p> <p>●完熟パイナップル 沖縄/防除あり・一部化肥使用</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き！</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子</p> <p>不定期 花といる種花のラッキー花束！</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>おすすめの新商品</p> <p>★余市からすみ北琥珀 ドライパウダー 20g 1404円</p> <p>★スペイン産生ハム (ハモンセラーノ) 60g 843円</p>	<p>焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物！</p> <p>4/15(月)入荷予定</p> <p>★近海アジ・サバ 各378円</p> <p>★金目鯛・銀ダラ 各594円</p> <p>★キンキ・釜揚げ桜エビ</p>	<p>1枚から選べます！</p> <p>●札幌鳴海屋 人気！ 白菜キムチ 300g 767円</p> <p>●興部ノースプレインファームヨーグルト・チーズ</p> <p>合成添加物不使用。玉子海苔巻きに入ってます。</p> <p>★本干したくあん 1本 584円→540円 SALE</p>		
22	23	24	25	26	27	28
<p>お楽しみ</p> <p>月~木 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>4月は果菜・道産野菜も始まります！</p> <p>●ハウスアスパラ 行者にんにく 北海道/有機農産物</p>	<p>お肉・お魚使っています！</p> <p>平飼卵使ってます！</p>	<p>隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子</p> <p>金曜日は Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>4/27(土) いもやこうの「石焼き芋」</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>	<p>人気の冷蔵品、月一入荷！</p> <p>●飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円</p> <p>●無添加！かに風味かまぼこ 346円</p> <p>●みんなさん白菜キムチ 250g 670円</p> <p>●幸福キムチ(辛さ控えめ) 300g 670円</p> <p>●無添加！山芋どうふ 346円</p> <p>●豆乳グルト</p>			
29	30	1	2	3	4	5
<p>お楽しみ</p> <p>29日(月) らるごはん お休みです</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>5月~北海道産入荷予定！</p> <p>●白かぶ、菜花 山東菜、小ネギ 小松菜、レタス リーフレタス</p>	<p>29日(月) 18時まで</p> <p>4/30.5/1.5/2 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>22日入荷</p> <p>★国産レモンのタルト 冷凍2個 1383円</p> <p>★桜のバスクチーズケーキ 冷凍2個 1383円</p> <p>★米粉ロールケーキカット いちご 497円 静岡緑茶 540円</p>	<p>5/2(木)は Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p> <p>再開! はじまります!豊富工房レティエ</p> <p>★ジェラート (フレンチパナ・木苺・気まぐれ) ※配達できません。冷凍 各120ml 454円</p> <p>★有機水ようかん(こし・抹茶)各100g 173円</p> <p>★豆かんでん・黒みつきな粉 各1個 335円</p>	<p>5/3~5/6 らるごはん お休みです</p> <p>不定期 種花のラッキー花束！</p> <p>GWも営業しております！</p> <p>4/29.5/3.4.6は18時まで (5/5日曜は17時)</p> <p>お知らせはこちらから らる畑のLINE公式アカウント! →</p>	<p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p>		

■週のスポンジ品は基本的に月曜日から入荷になります。 ■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