



食品ロス 食べられる のに もったいない!

- ✓ 「消費期限」の表示
安全に食べられる期限
- ✓ 「賞味期限」の表示
美味しさなどの品質が保たれる期限

昨年、京都の八百屋さん見学をした際にとても印象に残ったのが、「ゴミの出ない＝ゼロ・ウェイスト」スーパーマーケット斗々屋さん。その姿勢は圧巻で、量売りはもちろん、野菜もバラ売り、惣菜やデザート、納豆までもデポジット容器で対応するという徹底ぶり。よくプラスチックに代わる素材に紙が相応しいのか考えてしまう時がありますが、代替の次元ではなく「ゴミを出さない」という選択。確かに買い物をする際に「これはゴミになるかならないか」という思考が入ると選ぶものが変わってきますし、使い捨てへの違和感も芽生えてきます。

食品を販売している以上個包装はいたしかたないと思いましたが、すでに徹底して実践しているお店を見て衝撃を受けました。中でも唸ったのが「賞味期限が切れても販売します」宣言。

賞味期限は消費期限と違って「メーカーが保障する美味しく食べられる期限」なので、過ぎたからといってすぐに食べられなくなるようなものではないのですが、消費期限と混同され、過ぎてしまったものは食品ロスとして廃棄されることが多いです。

世界中で生産されている食品の3分の1がロスとなっている現状の一因にもなっており、ヨーロッパでは賞味期限表示の廃止が広まっていると言います。

らる畑では傷んだもの以外はだいたいスタッフのお腹に入りますが、本醸造の調味料や梅干し、納豆などの発酵食品までも賞味期限で価値が図られるのはもったいないと思っています。記載の数字に従うだけでなく、ひと昔前までは当たり前だった食品の味や香りの変化を感じとる五感を使い、育てるのも大切。

そんな想いでらる畑も賞味期限切れは少しお値引きをしますが、引き続き販売いたします。野菜は乾燥や湿度に弱くビニールで保護する面もありますので、無くすことは難しいのですが少しずつ見習いたいなと思いました。

斗々屋さんでは開業講座や蚤の市などいろいろな取組みもされていますので、ぜひSNSでチェックしてみてくださいね。



徳島 阿波晩茶

徳島の山間部の地域で800年以上前から続く乳酸菌で自然発酵させて作る世界的にも珍しい後発酵茶です。年に一度の真夏に緑茶の茶葉を2週間～1ヶ月程樽に漬けて乳酸発酵、茶摘みからほとんどの工程を手作業で行い生産者によって味の違いがあるのも特徴です。近年では生産地の過疎化に伴い生産量も減ってきているため、阿波晩茶の文化を守り広めていきたいという思いのもと、tetotitopaさんでは無農薬、無化学肥料の上質な茶葉を仕入れ普及販売に取り組んでいます。独特の香りと爽やかな酸味があり、和洋中どのお食事でもすっきりした美味しさが引き立ちます。

3g 税込 324円 15g 税込 1,309円



SALE

らる畑のおススメ!
初夏のUVケア

5/13～26

石油由来成分無添加、紫外線吸収剤不使用。石けんで落とせます。

沖縄子育て良品 アロマの日やけどめ

SPF32PA++
アロマが香る乳液タイプの日焼け止め。べとつかず、白残りしません。



30ml 税込 2,860円→2,640円

バックスベビー しっかりUVケアクリーム

SPF30PA++
自然由来成分100%。赤ちゃんの肌に安心。のびがよく使いやすいポンプ式。



90ml 税込 1,595円→1,519円

5月のイチオシ野菜

北海道産はじまります!

白かぶ

みずみずしくキメ細かい、春一番のかぶ。生やソテーで!

菜花

ほろ苦さが春の体にぴったり。茹でて炒めて!



余市からすみ 北琥珀



宮崎のボラの卵を余市で丁寧に塩漬け熟成させた「からすみ」。柔らかい塩味と上品な熟成香があります。



パウダー 20g 税込 1,404円
ブロック 40g 税込 3,564円

スペイン産生ハム (ハモンセラノ)



豚モモ肉と食塩のみで11ヵ月熟成させた生ハムです。ナッツのような風味のあるしっかりした赤身の旨み特徴です。



60g 税込 842円

京都津乃吉 山椒じゃこ



宮崎で獲れた上質なちりめんじゃこを丁寧にひいた出汁と厳選調味液を使い、優しく上品な風味に仕上げました。



50g 税込 950円

新物登場

祝島ひじき

30g 税込 486円



パレスチナ・オリーブの皆川さんがやってくる!

一緒に話そうパレスチナ
のしごと、くらし、いとなみ

6月7日(金)18:30～ 500円
札幌エルプラザ4F大研修室AB

食べながらまなぶ・ふれる
パレスチナオリーブオイルの思い

6月9日(日)15時～17時 1,500円
愛生館ビル5F会議室501A



5月下旬 新物登場

パレスチナ オリーブオイル

250cc 税込 1,998円
500cc 税込 3,456円

2024 5月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 平日やってます!	2	3	4	5 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>4/30.5/1.5/2 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子</p>	<p>5/2(木)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>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)</p> <p>■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>旬野菜・スポット品</p> <p>■バジ生ラーメン 各2人前 味噌・塩・醤油</p> <p>■蒸し焼きそば 1人前 189円</p> <p>■オーサワヴィーガンキムチ 497円</p> <p>■小ちくわ 529円 いわしはんぺん 583円</p>	<p>人気!</p> <p>GWも営業しております! 4/29.5/3.4.6は18時まで (5/5日曜は17時)</p>	<p>限定 (ミュンヘンの伝統ラガー)</p> <p>ビール純粋令508周年! ■季節の小樽ビール ヘレス 330円</p>	<p>SALE 賞味期限5/25のため</p> <p>★味の母 720ml 一本で二役 (みりん+料理酒) の効果! 999円→670円</p>	
6 祝日 18時まで	7 平飼卵 使ってます!	8	9	10 動物性食品 不使用!	11	12 十勝産有機 小麦使用!
<p>お楽しみ</p> <p>5/6 らるごはん お休みです</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>金曜日は 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>旬野菜・スポット品</p> <p>●菜花・白かぶ 北海道産 始まりです!</p> <p>●山東菜 北海道産 始まりです!</p> <p>●小松菜 北海道産 始まりです!</p> <p>●ラディッシュ 北海道/有機農産物</p>	<p>再開! はじまります! 豊富工房レティエ</p> <p>★ゼラート (リンパパノ・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>★豆かんてん・黒みつきな粉 各1個 335円</p>	<p>NEW おすすめ新商品</p> <p>★津乃吉山椒じゃこ 50g 951円</p> <p>★丹波黒豆とおじゃこの炊き込みご飯 2~3合用 789円</p>	<p>★ちりめんわかめ 50g 508円</p> <p>★余市からすみ北琥珀 ドライパウダー 20g 1404円</p> <p>★プロック 40g 3564円</p> <p>★スペイン産生ハム (ハモンセラノ) 60g 843円</p>	<p>人気!</p> <p>●札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円</p>		
13	14	15 平飼卵 使ってます!	16	17	18	19
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>15日(水)は らるごはん オムライス</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>旬野菜・スポット品</p> <p>●露地アスパラ 北海道産!</p> <p>●玉レタス 北海道産!</p> <p>●大根菜 北海道産!</p> <p>●水菜 北海道/有機農産物</p>	<p>SALE 5/13~5/26 お肌に優しい日焼け止め!</p> <p>★沖繩子育て良品アロマの日やけどめ 30ml 2860円→2640円</p> <p>★パックスベビーしっかりUVケア クリーム 90g 1595円→1519円</p>	<p>焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物!</p> <p>5/13(月)入荷予定</p> <p>★近海アジ562円サバ422円</p> <p>★金目鯛・銀ダラ 各605円</p> <p>★キンキ・釜揚げ桜エビ</p>	<p>1枚から選べます!</p> <p>●果実でチューチュー (りんご・ぶどう) 各5本 400円</p> <p>●白糖茶路めん羊牧場 ラム肉スライス 250g 2808円</p> <p>●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</p>			
20 お肉・お魚 使っています!	21	22	23	24	25 芋から 育てた!	26 十勝産有機 小麦使用!
<p>お楽しみ</p> <p>月~水 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子</p>	<p>食物繊維たっぷり胃腸を整える!</p>	<p>23日24日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>5/25(土)13時~ 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>旬野菜・スポット品</p> <p>●ミニ白菜 北海道/有機農産物</p> <p>●長ねぎ・キャベツ 北海道/有機農産物</p> <p>●らっきょう 鹿兒島/有機農産物</p>	<p>21日入荷</p> <p>アパレイユ。 (今期最終)</p> <p>★クリームブリュレ★珈琲パイ 冷凍1個 519円 1枚 324円</p> <p>★キャラメルバナナ パウンド 冷凍2個 562円</p> <p>★国産レモンのパウンド 1本1491円</p>	<p>人気!</p> <p>●杉浦商店の冷凍マグロ</p> <p>メバチ 1102円 キハダ 1199円</p> <p>ネギト口用すき身 1145円</p> <p>マグロ漬け丼 659円</p> <p>●東明無添加漬物 ゆず大根、浅漬けなど</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>			
27	28	29	30	31	1	2 日曜日 17時まで
<p>お楽しみ</p> <p>月~金 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子</p>	<p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!</p>	<p>不定期 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>旬野菜・スポット品</p> <p>6月以降~入荷予定!</p> <p>●キャベツ・ブロッコリー ホワイトアスパラ・絹サヤ キュウリ・フレッシュハーブ 青梅(梅酒用・梅干し用)</p>	<p>北海道の有機アスパラ ギフト承り中!</p> <p>状態の良い時に 順次発送します</p>	<p>人気!</p> <p>●オーサワヴィーガンキムチ 497円</p> <p>●バジ生ラーメン 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>	<p>季節の ナチュラル ワイン登場!</p> <p>●秋鮭 スモークサーモン 冷凍2x40g 789円</p>	<p>NEW</p> <p>お得なクーポンはこちらから らる畑のLINE公式アカウント! →</p> <p>●アガベシロップ 国産果実の贅沢ゼリー (桃・ラフランス) 各1個 356円</p>		
<p>■週のスロ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>						