



味噌

毎年おススメしている手作り味噌の季節がやってきました！
 お味噌が一番手軽に作ることでできる発酵調味料。穀物と麴と塩を原料に、微生物と時間の力で発酵熟成、おいしくなっていく過程をお家で見ることができます。ぜひ、お気軽にチャレンジしてみてください！(別紙レシピあります)

- 味噌** ■良質なタンパク質とアミノ酸、食物繊維、酵素が豊富！
すこい ■長期熟成でイソフラボンがUP、優れた抗酸化能力！
ごうじ ■代謝を高めて体を中から温める、冬こそ味噌汁！

知ってる？いろいろなお味噌の特徴 らる畑のお味噌

- 米味噌** 最もポピュラーなお味噌。米麴が多くなると甘口になります。
 渋谷味噌(本別) やさか味噌(島根) 米味噌(長野) 玄米味噌(長野)
- 麦味噌** 九州や四国地方で多く、麴の量が多めで甘口。
 麦みそ(長野)
- 豆味噌** 歴史の一番古い味噌。2~3年熟成で固くてコクがある。
 八丁味噌(岡崎)
- 合わせ味噌** お味噌をブレンドすることによって味に深みがあります。
 合わせ味噌(長野) 赤だし(岡崎)

今年の麴はご予約注文となります。お早めにどうぞ！

北海道産黄大豆 北海道産農業・■幕別町 平譯優 化肥不使用！ 250g 324円 1k 1,188円

生ごうじ ★ご予約〆切2/5(水) → 2/16(日)入荷
 ★ご予約〆切2/12(水) → 2/23(日)入荷

- やさか有機白米麴 冷蔵 1k 2,203円
- やさか有機玄米麴 冷蔵 1k 2,420円
- やさか有機麦麴 冷蔵 1k 2,290円

※今年は原料のゆきひかりが不足のため、例年の平田麴店さんの麴がお休みになります。

今年もやります！ 2/15(土) 15:30~16:30
らる畑の味噌作りワークショップ
 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、マッシャー又はのし棒、エプロン、三角巾

大人気!! 素材にこだわり! アパレイユ.のお菓子

- バレンタイン** 1/30入荷
 フロランタンショコラ 5枚入り 1,793円
 おやぐまのチョコサンドクッキー 1個 497円
 ガトーショコララスク 27g 314円
 コーヒーパイ 1枚 411円
 全粒粉のおつまみパイ 1枚 346円
- 2/6入荷
 ガトーショコラミニ 9×6.5cm 1,566円
 米粉のショコラロール(カット) 冷凍 1個 594円
- 2/18入荷
 ご予約〆切 2/7
 いちごとミルクチョコのムース NEW! 冷凍 直径9cm 2,981円
 いちごロールケーキ 冷凍 長さ11cm 2,236円
 米粉の静岡緑茶ロール(カット) 冷凍 1個 530円
- ひな祭り**

春はもうすぐ! ひなまつり

- 2/24入荷! **伊達巻** (ご予約承り中!) **バラ寿司の素**
 お正月No.1人気! 高野豆腐、椎茸、人参、イゲン、干瓢、錦糸卵を味付け。酢飯に混ぜるだけ。
 平飼卵がおいしい。 ひな祭り復活です!
 小 1350円 冷凍 約2合分 908円
- はら山和菓子**
 生クリーム入り ひな祭りどら焼き 人気のだら焼きに生クリームをはさみました! 3個 935円
 桜餅 冷凍 各40g×5 1,145円
 うぐいす餅 冷凍 各40g×5 1,026円
- ムソー〆切 2/7
 桜だんご 冷凍 4本 627円
 精華堂雛あられ 三色羽二重餅
 ひな祭りポンちゃん 桃ジュース

有機しょうがだけ NEW!
 高知産有機生姜 100%のすりおろし。おろしたての風味、自然な辛み。
 冷蔵 50g 562円

糀べったら漬 冬季限定!
 国産大根と甘酒で、砂糖を使わずに作ったべったら漬です。
 冷蔵 1本 605円

🌸 2025 2月 らる畑カレンダー 🌸

月	火	水	木	金	土	日	
27	28	29	30	31	1	2 <small>日曜日 17時まで</small>	
<p>らる畑の素材と調味料使用!</p> <p>11:30~</p> <p>らる畑のお弁当&そうざい</p> <p>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</p> <p>■金 動物性不使用 (Vege-ラボ結担当)</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>柑橘の季節!</p> <p>●甘夏みかん・八朔 パール柑 熊本/有機</p> <p>●セロリ・ブロッコリー カリフラワー</p>	<p>1/27(月) 節分に再登場! ポランの伊達巻(小) 1350円</p> <p>★イクチョコ募金550円~</p> <p>■東明無添加漬物 カット千枚漬け、浅漬け</p> <p>■杉浦商店のマグロ マグロ漬け丼の素 659円</p>	<p>隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子</p> <p>金沢錦 ★ぶり大根 476円</p> <p>お惣菜 ★能登焼きサバ味噌煮 605円</p> <p>富山ねるもの ★ぶりスモーク 292円</p> <p>はべん ★サーモンスモーク 324円</p> <p>■みんな白菜キムチ・幸福キムチ(甘口)</p> <p>■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>NEW</p>		
3	4	5	6	7 <small>動物性食品 不使用!</small>	8	9	
<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>●旬のおススメ! ピーマン・葉にんにく 菜花・ミニトマト 紅葉苔・いんげん 鹿児島/有機</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロのパコと焼き菓子</p> <p>アパレイユ。★ガトーショコララスク 314円</p> <p>★フロランタンショコラ 5枚 1793円</p> <p>★おやくまのチョコサンドクッキー 冷凍1個 497円</p> <p>★コーヒーパー 411円 ★おつまみパイ 411円</p> <p>★ガトーショコラミニ 約9cm 1566円</p> <p>★米粉のショコラロール 冷凍2個 562円</p>	<p>6日(木)は らるごはん オムライス</p> <p>7日 BISOACOGGO らるごはん Vegan北インドカレー弁当</p>	<p>2/8(土) いもやこの「石焼き芋」 1枚から選べます!</p> <p>焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物! 2/3(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>				
10	11 <small>祝日 18時まで</small>	12 <small>満月</small>	13	14	15	16	
<p>お楽しみ</p> <p>祝日のため</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>ムソーおひな祭り!</p> <p>★ひなあられ ★ひなあおし</p> <p>★桃マシュマロ ★姫ほっぺもち</p> <p>★桜だんご</p> <p>★三色羽二重餅</p> <p>★桃ジュース</p>	<p>11日(火) 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>合成添加物不使用! 人気!</p> <p>Valentinにオススメ! ナチュラルワイン</p> <p>原料のぶどうはピオまたはオーガニック。悪酔いしません!</p>	<p>14日 BISOACOGGO らるごはん Vegan北インドカレー弁当</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>2/15 15:30~ らる畑の味噌作り ワークショップ!</p>	<p>趣ぎ予約ください!</p> <p>簡単!おいしい!みそ作り!</p> <p>趣ぎ切2/5.12 入荷2/16.23</p> <p>★幕別産大豆(農薬・化肥不使用)</p> <p>★やさか生こうじ(有機原料使用)</p> <p>有機白米麹、有機玄米麹、有機麦麹</p> <p>★カンホアの塩 ★海の子</p>				
17 <small>ご予約承ります!</small>	18	19	20 <small>平飼玉子 使ってます!</small>	21	22	23	
<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>●春ミカン! 媛小春 デコポン</p> <p>●新じゃが芋 鹿児島/有機</p>	<p>2/18(火)入荷予定</p> <p>アパレイユ。のひな祭りケーキ</p> <p>★いちごとミルクチョコのムース 冷凍 直径約9cm 2981円</p> <p>★いちごのロールケーキ 冷凍 長さ11cm 2236円</p>	<p>隔週水曜11時 自然食ホロのパコと焼き菓子</p> <p>水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き!</p> <p>20日21日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜</p>	<p>20日21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>NEW</p> <p>★オーガニック餃子皮 270円</p> <p>★蒸し焼きそば 150g×2 292円</p> <p>金沢錦お惣菜&富山ねるものはべん</p> <p>■みんな白菜キムチ・幸福キムチ(甘口)</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>			
24 <small>祝日 18時まで</small>	25	26 <small>平飼玉子 使ってます!</small>	27	28 <small>新月</small>	1	2	
<p>お楽しみ</p> <p>祝日のため</p> <p>旬野菜・スポット品</p> <p>大人気! ひな祭り復活です!</p> <p>★ポランの伊達巻き小 1350円</p>	<p>2月のおすすめ冷凍和菓子</p> <p>★生クリーム 人気!</p> <p>どら焼き 3ヶ 935円</p> <p>★うぐいすもち 5ヶ 1026円</p> <p>★桜もち 5ヶ 1145円</p>	<p>隔週水曜11時 クスクスオーブン焼き菓子</p> <p>2/28 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>人気!</p> <p>★マコト屋削りたて花かつお</p> <p>★五島あごじまん(焼あご)</p> <p>■東明無添加漬物 カット千枚漬け、浅漬け</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 594円 醤油 605円</p> <p>■蒸し焼きそば 1人前 200円</p>	<p>杉浦商店の冷凍赤身 メパチ 1102円 キハダ 1199円</p> <p>ネグロ口用すき身 1145円</p> <p>マグロ漬け丼 659円</p> <p>■東明無添加漬物 カット千枚漬け、浅漬け</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>							