



## あらため まして 塩のお話 vol 2

先月号でお伝えしたお塩の歴史に  
 続き、今回は塩の製造方法と見分け  
 方、海の精のお塩をご紹介します！

### POINT! 日本の塩づくりと見分け方

日本は土地が狭く、岩塩や塩湖などの塩資源もありません。  
 雨が多い気候から天日塩の生産も適さず、昔から海水を濃  
 縮し、釜で煮詰めて結晶化する製法を進化させてきました。

### 主な表示の見方

原材料名	海水、岩塩など ( ) 内に原料産地が書いてあります
主な工程	<b>イオン膜・立釜法</b> (食塩 ※らる畑の取扱いはありません) イオン交換膜を使って海水から塩化ナトリウムを濃縮採取
	<b>溶解・立釜法</b> (伯方の塩) 天日塩や岩塩の原料塩を海水に溶かして濃縮した再生塩
成分	<b>天日・平釜法</b> (海の精、100ZEN海の塩) 太陽熱や風力を利用して海水を濃縮させる伝統的な製塩
	<b>天日法</b> (海の精ほししお、カンホアの塩、インカの塩) 食塩相当量は塩化ナトリウムを示します 他マグネシウム、カリウム、カルシウムなどがあります

を本物の日常に！  
 塩化ナトリウム塩の過剰摂取や減塩の勧めにより  
 心配されるのは慢性的なミネラル不足です。特に  
 マグネシウムやカルシウム、ナトリウム、カリウム  
 といった電解質バランスは身体にとって重要です。

### お塩の 美味しい 使い方

おむすび、お吸い物、刺身や豆腐、焼肉や野菜の塩蒸  
 しなど調味料を塩だけにすることで味わいや特徴が  
 よくわかります。感じ方も様々ですので、お気に入り  
 を見つけてください。茹でものや塩漬け等には比較  
 的安価な再生塩がおススメです。

### おむすびに！ 伊豆大島海の精 ふり塩に！

#### あらしお(赤ラベル)

流下式塩田で天日濃縮・  
 平釜で一昼夜炊いて結  
 晶化させました

170g 税込 465円  
 350g 税込 929円

#### やきしお

伊勢神宮に伝わる古式  
 製法を再現し、あらしお  
 を六百度の高温で焼成

瓶60g 税込 454円  
 110g 税込 465円

#### ほししお(青ラベル)

天日の力だけで濃縮、ゆ  
 つくりと結晶化させた貴  
 重な国産天日塩

不定期入荷  
 120g 税込 465円

#### カルマグ1000いのちのもと

海水の塩化ナトリウム以  
 外の元素を独自製法で  
 粉末化、ミネラル補給に

1g×10包  
 税込 309円

**NEW** 川越せんべい店  
 美味しい青森！  
 明治6年創業、地元で愛され140余年の  
 川越せんべい店から、小麦の香り豊か  
 な手焼きの南部せんべいが届きます！

POINT  
 手ごねした生地を南部最大級の石窯で手焼き  
 当地のせんべい粉食は縄文蝦夷の食文化遺産  
 時の川を越え、いのちを守り続けた食べ物を  
 次代に守り伝える

**ムギクラッカー** 10枚 税込 605円  
 農薬不使用 群馬地粉

**福五** 7枚 税込 508円  
 五代目将弘の せんべい汁の 具材にも

**マメごまミックス** 7枚 税込 508円  
 孫見

**ピーナッツと黒ごま** 7枚 税込 508円

**フルッティーナ 有機スプレッド** NEW!  
 砂糖不使用、オーガニック フルーツのスプレッド

ストロベリー 220g 821円	オレンジ 220g 821円	ブルーベリー 220g 843円
------------------	----------------	------------------

配送条件を改定  
 させていただきま  
 す

ガソリン代、人件費などの捻出の面から、4月から  
 無料の配達条件を改定させていただくことになり  
 ました。ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解  
 いただけます様よろしくお願いいたします。

- 配達料無料 税込6,480円以上
- 配達料300円 税込4,320円以上6,480円未満

※らる畑から半径2k以内の中央区の方への配達  
 はこれまで通り税込4,320円以上で配達料無料です。

**こどもの日** ご予約〆切4/10(木)

かしわもち 冷凍 6個 886円	たけのご餃子 冷凍 10個 508円	たけのご焼売 冷凍 6個 648円	中華風ちまき 冷凍 4個 1,577円
------------------	--------------------	-------------------	---------------------

美味しいもの、たくさんありますよ！  
**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、5/2～6お休みです。

# 2025 4月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6 日曜日 17時まで
<b>らる畑のお弁当&amp;惣菜</b> 平日 11:30~ (土日・祝日休み)	らる畑の素材と調味料使用!	月~金 らる畑のお弁当&惣菜	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	4日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
<b>担当シエフご紹介</b> ■月 ★麻生惣菜(月1火曜連続) ■火~木 ★らるごはん ■金 動物性不使用 ★Vege-ラボ結Vege弁当(月1火曜連続) ★Bisoacoggo 北インドカレー弁当	<b>旬野菜・スポット品</b> 4月いっぱい ●有機バナナ休み ●新玉ねぎ パセリ・ケロッコ 鹿児島他/有機農産物	<b>NEW</b> 明治6年創業! 青森 川越せんべい店 ●南部せんべい (ムギクラッカー・胡麻・ミックス)	<b>SALE</b> ★はるきちオーガニックファームの辛くて美味しい 三丈漬け(辛口・激辛) 自信作! 冷蔵 120g 638円→519円	■国産小麦でパリパリ! 春巻きの皮「みちのく」 10枚 324円 ■興部ノースブレインファーム 有機ヨーグルト・チーズ	■マコト屋 ★削りたて花かつお	
7	8	9	10	11	12	13 満月
<b>お楽しみ</b> 月~木 らる畑のお弁当&惣菜	9日 弁当お休み らるごはん ハンバーグ丼	隔週水曜11時 クスクスオーブン焼き菓子	11日(金)は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜	4/12(土) いもやこうの「石焼き芋」	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	13日限定企画 BISOACOGGO Vegan北インドカレー弁当
<b>旬野菜・スポット品</b> ●ハウスアスパラ 北海道/有機農産物 ●スナップエンドウ 大和まな そら豆 /有機農産物	<b>子どもの日のお祝いに</b> ★かしわもち 冷蔵 6個 886円 ★鯉あられ 497円 ★羽二重餅 519円 ★筍餃子 冷蔵 10個 508円 ★筍焼売 冷蔵 6個 648円 ★中華風ちまき 冷蔵 4個 1577円	<b>NEW</b> ★フルッティーナ 有機スプレッド ストロベリー・オレンジ 各 821円 ブルーベリー 220g 843円	■札幌鳴海屋 人気! 白菜キムチ 300g 767円	■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 ■蒸し焼きそば 1人前 200円 ■南伊豆水産 小ちくわ 529円 いわしはんぺん 583円		
14	15	16	17	18 今週は 2日連続	19	20
<b>お楽しみ</b> シエフ 嶋貴 月曜日は 麻生惣菜のお弁当&惣菜	不定期 種花の ラッキー花束!	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	シエフ 中島 17日・18日は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン		
<b>旬野菜・スポット品</b> いよいよ道産野菜 4月のおススメ! ●新日高上島農園 ほうれん草・春菊 北海道/農薬・化肥不使用	<b>NEW</b> 4/14(月)・4/17(木)限定 東川町平田とうふ店が登場! ★もめん豆腐 500g 486円 ★生湯葉 130g 1188円	菓房はら山 ★草もち 冷蔵 5ヶ 907円 ★母の日生クリーム どれ焼き 冷蔵 3ヶ 918円 ★くるみゆべし 冷蔵 4ヶ 1145円	<b>NEW</b> 人気の冷蔵品、月一入荷! ★オーガニック餃子皮 270円 ★蒸し焼きそば 150g×2 292円	■みんさん 白菜キムチ・幸福キムチ(甘口) ■ごはんに麺に! 山芋どうぶ 411円 ■無添加! かに風味かまぼこ 346円		
21	22	23	24	25	26	27
<b>お楽しみ</b> シエフ 橋本 火~木 らるごはんのお弁当&惣菜	23日(水) だし巻き玉子 海苔巻き!	隔週水曜11時 クスクスオーブン焼き菓子	25日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン		
<b>旬野菜・スポット品</b> 毎年人気! ●完熟パイナップル 沖縄/防除あり・一部化肥使用 ●グレープフルーツ 鹿児島/防除あり・化肥不使用	<b>22日入荷</b> ★国産レモンのタルト 冷蔵 2個 1361円 ★米粉ロールケーキカット ハスカップ 冷蔵 497円 ★ガトーショコラクラシック ミニ 約9cm 1566円	■杉浦商店の冷凍マグロ メバチ 1102円 キハダ 1199円 ネギトロ用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円	人気! レティエ 再開! ★ジェラート (ミルク・木苺・他気まぐれ) 冷蔵 各80ml 432円 ★ヴィーガンジェラート (×ロン・ハスカップ、落花生) 冷蔵 各80ml 600円	再開! ★有機水ようかん(こし・抹茶)各100g 195円 ★豆かんてん・黒みつきな粉 各1個 335円		
28 新月	29 祝日 18時まで	30	1	2	3 祝日 18時まで	4 日曜日 17時まで
<b>お楽しみ</b> 今週は 4/28.30.5/1 らる畑のお弁当&惣菜	29日(火) お弁当&惣菜 お休みです	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	5/2~6 5/2(金) お弁当&惣菜 お休みです	5/2(金) できたて「玄米もち米おむすび」 紅鮭・梅・チーズおかけ 各303円	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
<b>旬野菜・スポット品</b> 5月~北海道産入荷予定! ●白かぶ、菜花 山東菜、小ネギ 小松菜、レタス リーフレタス	■オーサワヴィーガンキムチ 497円 ■ベジ生ラーメン ■蒸し焼きそば 人気! ■札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円 ■祝島ひじき 30g 486円	<b>焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物!</b> 4/28(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 1枚から選べます!	GWも営業しております! 4/29.5/3.5.6は18時まで (5/4日曜は17時)	お知らせはこちらから らる畑のLINE公式アカウント! →		
■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						