

みんな大好き！ 光食品さんへ行ってきました！

昨年の夏、光食品の島田社長がらる畑を訪ねてくださいました。その際に工場見学をお願いをして、今年の春は早速徳島へGO！創業時からお世話になっている光食品さんですが訪問するのは初めてです。

2000年に完成した工場は「環境保全型工場」を目指して、野菜残渣の堆肥場や巨大な排水処理施設など様々な設備を導入しています。1964年に創業者の先代が合成添加物を一切使わない「超特急ヒカリソース」を発売。超特急新幹線ひかり号の開通にちなんで付けられた名前でした。

島田さんは、先代のお父様に「戦後生き延びてしまった罪悪感と社会に貢献しなければならないという使命感があった」と言います。その後大学を卒業したばかりの島田さんは、有機農産物を集める指令を受けて全国各地の畑へ。

そこでは、無農薬・無化学肥料栽培という噂を聞き駆け付けたものの、納屋には除草剤や化成肥料が置いてあったり、生産者の知識がまばらだったり大変な苦労をされたそうです。この時のご苦勞から、第三者認証である有機JAS法の制定にも積極的に関り、自らも有機加工食品の製造業者として認定を受けました。

一部海外産オーガニックもありますが、原料のほとんどは国産の有機野菜・果物を使っています。「地域で困っている野菜の相談があると何か作りたくなってしまう」という島田さん。光食品があることで徳島はもちろん全国に有機農業が持続的に広がっていることが素晴らしいなと思いました。ファンの多い光食品さんが増々ファンが増えますよう、お得なセールを開催します。ぜひお試し下さい！



5/5～18

SALE

光食品
全品 5% OFF

中でもらる畑のイチオシをご紹介します



基本の熟成ソース
有機
ウスターソース
250ml 税込 465円



広島産牡蠣エキスを
有機
オイスター
ソース
400g 税込 486円



しっかりトマト味
有機
トマト
ケチャップ
400g 税込 573円



トーストやお餅に
有機
ピザソース
225g 税込 486円



有機醤油使用
有機
だしつゆ
300ml 税込 551円



有機果汁たっぷり
有機
ぽん酢しょうゆ
250ml 税込 486円



本格コンソメ
有機
チキン
コンソメ
10g×8 税込 540円



国産有機牛肉使用
有機
ミートソース
140g 税込 346円



新発売！
有機
オーガニック
レモンスカッシュ
250ml 税込 184円



キリッと爽快
有機
オーガニック
ジンジャーエール
250ml 税込 184円

はじまるよ！ 北海道産有機野菜

白かぶ アスパラ
菜花 山東菜 大根菜
長ねぎ 小松菜 レタス
etc

今年の芽吹き
がスタート！

旬です！

完熟パイナップル
生らっきょう



らるごはんを作ろう

NO.1

お出汁からつくる

めんつゆとアスパラ炊き込みご飯

らるごはんの橋本シェフと一緒にらる畑の材料で作るごはん講座を開催します。みんなで作ってみんなでワイワイ食べましょう！

5/24（土）10:00～11:30

参加費 3,000円 先着 8名様 持ち物 エプロン、三角巾
会場 スタジオポノ 中)南1条西24丁目1-11 LEADビル 3階

NEW

『Shonai Special』エナジーバー

庄内の干し柿、有機発芽玄米の美味しさを活かしたナチュラルな山形発のエナジーバー。動物性・白砂糖不使用。シンプルな素材の旨みを味わえます。

プラントベースプロテインバー

柿ベースエナジーバー



バナナ
チョコチップ



トロピカル
ココナッツ



シーソルト
チョコレート



ゆずイチジク

各50g 税込 389円

各45g 税込 378円

NEW

『Veganice 北海道』のジェラート

十勝・音更町大豆から作られた無調整豆乳と北海道の不揃い農産物、米粉で作った100%植物性（乳・卵・小麦・白砂糖不使用）のジェラートが登場！

夕張メロン



80g 税込 600円

ハスカップ



80g 税込 600円

落花生



80g 税込 600円

2025 5月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30 平日やってます!	1	2	3	4 日曜日 17時まで
らる畑のお弁当&惣菜 平日 11:30~ (土日・祝日休み)	調りるの素材と調味料使用! 	4/28.30.5/1 らるごはん お弁当&惣菜	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	5/2(金) 玄米もちみきのできたて「玄米もち米おむすび」 紅鮭・梅・チーズおかか 各303円	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
担当シエフご紹介 ■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木曜連続) ★Bisoacoggo 北インドカレー弁当		旬野菜・スポット品 GWも営業! 4/29.5/3.5.6 は18時まで(日曜は17時) 高坂のかまぼこは廃業のため3月で終売となりました。	ベジ生ラーメン 各2人前 味噌・塩・醤油 オーサワヴィーガンキムチ 札幌鳴海屋白菜キムチ 767円 完熟パイナップル 沖縄/防除あり・一部化肥使用	人気! 焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物! 4/28(月)入荷予定 ★近海アジ 465円 ★銀ダラ 605円 ★とろさば 422円 ★釜揚げ桜エビ 1286円	1枚から選べます! 	
5 祝日 18時まで	6 平飼卵 使ってます!	7	8	9 動物性食品 不使用!	10	11 十勝産有機小麦使用!
お楽しみ 5/6 らるごはん お休みです	水曜日は 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	シエフ 中島 9日(金)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		
旬野菜・スポット品 ●菜花・白かぶ 山東菜 小松菜 ラディッシュ 北海道/有機農産物	NEW ★Shonai Special エナジーバー プラントベースプロテインバー (バナナチョコチップ・トロピカルココナッツ) 各389円 柿ベースエナジーバー (ゆずイチジク・シリアルトチョコレート) 各378円	SALE 5/5~5/18 光食品全品5% OFFSALE! ★ヴィーガンジェラート (×ロン・ハスカップ・落花生) 冷凍 各80ml 600円	SALE 5/5~5/18 お肌に優しい日焼け止め! ★沖縄子育て良品アロマの 日やけどめ 30ml 2860円→2640円 ★パックスベビーしっかりUVケア クリーム 90g 1595円→1519円	(のびがよく 白浮きしない!) 		
12	13 満月	14 平飼卵 使ってます!	15	16 今週は 2日連続	17	18
お楽しみ シエフ 嶋貴 月曜日は 麻生惣菜のお弁当&惣菜	14日(水) だし巻き玉子 海苔巻き!	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	15日・16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		
旬野菜・スポット品 ●露地 アスパラ 大根菜 水菜 北海道/有機農産物	NEW 5/12(月)・5/15(木) 限定 東川町平田とうふ店が登場! ★もめん豆腐 ★生湯葉 500g 486円 130g1188円	NEW 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 ■金沢錦お惣菜(加賀じが煮・いいダコと里芋煮) ■みんな白菜キムチ・幸福キムチ(甘口) ■無添加! かに風味かまぼこ 346円	岐阜山のハム工房ゴーバル ★サラミ、ハム、ウィンナー 興部ノースブレインファーム ★ブレンヨーグルト、チーズ ■南伊豆水産 2週に一度になります 小ちくわ 529円 いわしはんぺん 583円	2週に一度になります 		
19	20	21	22	23	24	25 十勝産有機小麦使用!
お楽しみ シエフ 橋本 火~木 らるごはんのお弁当&惣菜	隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子	23日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当	5/24(土)10時~ 「らるごはん」と作るう!	5/24(土)13時~ 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	
旬野菜・スポット品 ●長ねぎ・イチゴ 北海道/有機農産物 ●らっきょう 鹿児島/有機農産物 ■東明の無添加漬物	20日入荷 ★ルバーブの アパレイユ。 ★パウンドケーキ 1本1491円 ★沖縄パインの レアチーズケーキ 冷凍1個 692円 ★米粉の珈琲ロールケーキカット 冷凍 496円 ★グーズベリーのロールケーキカット 冷凍 476円	■マコト屋の削りたて 花かつお 70g 626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	■オーサワヴィーガンキムチ 519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 ■札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円	人気! 		
26	27 新月	28	29	30	31	1 日曜日 17時まで
お楽しみ 月~金 らるごはんのお弁当&惣菜	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	28日(水) だし巻き玉子 海苔巻き!	30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		
旬野菜・スポット品 6月以降~入荷予定! ●ブロッコリー・玉レタス 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)	北海道の有機アスパラ ギフト承り中! 状態の良い時に順次発送します	2週に一度になります ■南伊豆「いちろうこ」 小ちくわ 5本 529円 ■小判揚げ 5本 529円 ■ごぼう巻天 5本 583円 ■いわしはんぺん 5枚 583円	NEW おやつ! ★VEGAN PROTEIN BAR オート麦 2本 292円 ココア 2本 260円 ★北海道クラッカー チーズ味 90g 270円	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!→ ■アガベシロップと国産果実の贅沢ゼリー(桃・ラフランス) 各1個 378円		

■カレンダーの内容は入荷の予定や価格が変動する場合がございますので何卒ご了承ください。

■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。 ■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。 Tel 011-614-2406