

今が旬！

### 梅の手仕事の季節です！



昨年は天候の影響で著しく収量が落ちてしまった青梅。今年も和歌山では雹の被害で傷ついてしまった実がたくさんあるそうです。三毒（水毒・血毒・食毒）を断つとも言われる梅は、日常的に摂り入れたい強い味方です。梅干し以外にも簡単な梅漬けがありますので、ぜひ6月が旬の梅仕事を楽しんでくださいね。

### 有機青梅梅酒・梅干し用 6月中旬入荷

ご予約はお早目に

数量限定

500g 税込 1,383円

生産地 奈良吉野

1kg 税込 2,678円

※数に限りがあるため、ご希望通りお渡しできない場合がございます。またお渡し日の指定はお受けできません。

初心者におススメ！  
失敗知らずの梅仕事！  
レシピあります

### 梅酒



- 梅 1Kg
- 35℃の焼酎 1.8L
- ※アルコール度数の高いお酒（泡盛・日本酒・ウィスキー・ブランデー・ラムなど）でも漬けます。
- 砂糖orハチミツ 500g

スパイスを加えても◎

漬ける時間

半年～1年以上



### 梅みりん

- 梅 1Kg
- 三河本みりん 1.8L

砂糖なしで

### 梅シロップ

- 梅 1Kg
- 蜂蜜or砂糖 1Kg

割ってジュースに

### 梅サワー

- 梅 1Kg
- 醸造酢 1.8L
- 蜂蜜or砂糖 500g

健康飲料！

漬ける時間

約1ヶ月

ドレッシングやめんつゆにおススメ！



SALE

6/16～29

梅酒・梅漬け・梅干しにどうぞ！

### 北海道産シナ蜜

森を思わせる風味で、後味は濃厚です。



1Kg 税込 4,169円→3,899円

### 北海道産アカシア蜜

上品な味とアカシアの香り、結晶しにくい。



1Kg 税込 6,178円→5,854円

### 洗双糖

種ヶ島産さとうきびのミネラルを残した粗糖。



1Kg 税込 756円→692円

### 伯方の塩

ミネラル（ニガリ成分）を残した再製塩。



1Kg 税込 464円→432円

静かまぼこ

創業文政元（1818）年。眼前の駿河湾から水揚げされる新鮮な魚を原料に昔ながらの石臼を使用し丁寧に練り上げています。200年余り受け継がれてきた職人の技をいかした味わい深いかまぼこです。リン酸塩、保存料、化学調味料などの添加物は一切使用していません。



### いわし黒はんぺん

5枚 税込 584円

### 小ちくわ

30g×5 税込 529円

### 小判揚げ

30g×5 税込 490円

### FreePalestine ガザに平和を パレスチナオリーブオイル

今年も新物が届きます。生産地域はガザではありませんが困難な中届くフェアトレード品をどうぞ応援してください。

250cc 税込 1,998円

500cc 税込 3,456円



### らる畑のお弁当 価格改定となります

これまで出来るだけお求めやすい価格に努めて参りましたが、らる畑の油やお米などの食材、資材の値上げに伴いこの度改定させて頂く事になりました。手作りのおいしさをこれからもお届けしますので何卒ご了承ください。



### 今年も！浜佐商店から新茶が届きます！



### 有機煎茶No.80 有機煎茶No.100

100g 税込 918円 100g 税込 1,134円

### 千葉産直サービスの新しいお魚缶

時間がなくても、美味しいお魚が食べたい時におすすです！

おいしい缶詰作りに妥協なし！

### 魚 好きのための旬にしん水煮



とろけるほど柔らかい。鮮度、脂の乗りともに抜群の北海道産・索餌（さくじ）ニシンの水煮

NEW

170g 税込 675円

### お だしがきいた割烹さば水煮



"おだし"の旨味で素材をひきたてた、あっさり上品な国産寒サバの水煮（だし入）

NEW

170g 税込 648円

### と ろさんま 醤油煮



6年ぶりに生産した復刻版！近海の脂の乗った良質な旬サンマを厳選調味料で味付け

復刻版

150g 税込 746円

## 2025 6月 らる畑カレンダー

| 月                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                        | 水                                                                                                                                                                        | 木                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                       | 土                                                                                                                                        | 日                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 2                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                        | 4 (久々の登場!)                                                                                                                                                               | 5                                                                                                                                                                                           | 6<br>今週は<br>2日連続                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                        | 8<br>日曜日<br>17時まで |
| <b>らる畑のお弁当&amp;惣菜</b><br>平日 11:30~<br>(土日・祝日休み)<br><br>■月 ★麻生惣菜(月1火曜連続)<br>■火〜木 ★らるごはん<br>■金 動物性不使用<br>★Vege-ラボ結Vege弁当(月1木曜連続)<br>★Bisoacoggo 北インドカレー弁当 | りるの素材と調味料使用!<br>                                                                                                                                         | 6/4(水)10時〜<br><b>自然食ホロ「アメリカンドック」</b><br><b>旬野菜・スポット品</b><br>●白かぶ・アスパラ 千本ネギ・ニラ 北海道／有機農産物<br>●ズッキーニ・新にんにく 鹿児島／有機農産物                                                        | 隔週木曜11時<br><b>クスクスオーブン焼き菓子</b><br>アスパラに合う白！カツオに合う赤！<br>季節のナチュラルワイン登場！<br>■小樽NSニッセイ いか塩辛 702円                                                                                                | シエフ中島<br>5日・6日は<br><b>Vege-ラボ結お弁当&amp;惣菜</b><br>6/6〜千葉産直サービス<br>★魚好きのための旬にしん 675円<br>★おだしがきいた割烹そば 648円<br>★とろさんま醤油煮 746円                                                | 土曜12時<br><b>十勝風土火水天然酵母パン</b><br>人気のA HOPE HEMPのソックス安定入荷<br>・奈良県広陵町で職人によって丁寧に編まれています<br>・コットンとヘンプの組み合わせで、ムレにくい！<br>23〜25cm・25〜27cm 1430円〜 |                   |
| <b>担当シエフ紹介</b><br>■月 ★麻生惣菜(月1火曜連続)<br>■火〜木 ★らるごはん<br>■金 動物性不使用<br>★Vege-ラボ結Vege弁当(月1木曜連続)<br>★Bisoacoggo 北インドカレー弁当                                      | 平飼卵使ってます！<br>10日はだし巻き玉子海苔巻き！<br><b>旬野菜・スポット品</b><br>●大根・キャベツ 玉レタス リーフレタス 北海道産！ ラディッシュ・水菜 北海道／有機農産物                                                       | 隔週水曜11時<br><b>自然食ホロのパコと焼き菓子</b><br><b>焼津ヤマクニ水産無添加冷凍干物!</b><br>6/9(月)入荷予定<br>★近海アジ 465円 ★銀ダラ 605円<br>★とろさば 422円<br>★釜揚げ桜エビ 1286円                                          | 13日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当<br>2週に一度になります<br>■静岡「いちうろこ」 小ちくわ 5本 529円 小判揚げ 5本 529円 ござ巻天 5本 594円 いわしはんぺん 5枚 583円                                                                           | 6/14(土)11時〜<br><b>クスクスオーブン「アスパラ玄米キッシュ」</b><br>土曜12時<br><b>十勝風土火水天然酵母パン</b><br>■オーサワヴィーガンキムチ 519円<br>■ベジ生ラーメン 各2人前 味噌・塩・醤油<br>■蒸し焼きそば 1人前 200円<br>■札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円 |                                                                                                                                          | 十勝産有機小麦使用！        |
| <b>お楽しみ</b><br>シエフ 嶋貫<br>月曜日は麻生惣菜のお弁当&惣菜<br><b>旬野菜・スポット品</b><br>ご予約はお早めに数量限定有機青梅！<br>●青梅(梅酒・梅干し用)<br>●ズッキーニ 北海道産／有機農産物                                  | 不定期種花のラッキー花束！<br><b>SALE 6/16〜29梅漬けに!(お得です!) NEW</b><br>★北海道シナ蜂蜜 1kg 4169円→3899円<br>★アカシア蜂蜜 1kg 6178円→5854円<br>★洗双糖 1kg 756円→692円<br>★伯方の塩 1kg 464円→432円 | 隔週木曜11時<br><b>クスクスオーブン焼き菓子</b><br><b>人気の冷蔵品、月一入荷!</b><br>★オーガニック餃子皮 270円<br>★蒸し焼きそば 150g×2 292円<br>■金沢錦お惣菜(加賀じゅ煮・いりぐと里芋煮)<br>■みんな白菜キムチ・幸福キムチ(甘口)<br>■無添加! かにか風味かまぼこ 346円 | 20日はBISOACOGGO 高きびのメンチカツ風 Vegan弁当<br>土曜12時<br><b>十勝風土火水天然酵母パン</b><br>■杉浦商店の冷凍マグロ メバチ 1102円 キハダ 1199円 ネグトロ用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円<br>■東明無添加漬物 ゆず大根、浅漬けなど                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |                   |
| <b>お楽しみ</b><br>シエフ 橋本<br>火〜木 らるごはんのお弁当&惣菜<br><b>旬野菜・スポット品</b><br>●きゅうり ブロッコリー 空芯菜・絹さや 葉付にんじん 北海道産／有機農産物                                                 | 24日入荷<br>★紅茶とレモンピールのアパレイユ。 のパウンドケーキ 1本 1620円<br>★緑茶のバスケット ケーキカット 冷凍 497円<br>★沖縄パイのガトー カット 冷凍 465円                                                        | 隔週水曜11時<br><b>自然食ホロのパコと焼き菓子</b><br><b>NEW</b><br>賞味期限4日<br>★もめん豆腐 500g 486円<br>★生湯葉 130g 1188円                                                                           | 3週連続 6月は<br>27日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当<br>土曜12時<br><b>十勝風土火水天然酵母パン</b><br>岐阜山のハム工房グローバル<br>★サラミ、ハム、ウィンナー<br>興部ノースブレインファーム<br>★プレーンヨーグルト、チーズ<br>■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 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          | 十勝産有機小麦使用！        |
| <b>お楽しみ</b><br>月〜金 らるごはんのお弁当&惣菜<br><b>旬野菜・スポット品</b><br>●南瓜・いんげん・オクラ びわ /農業・化肥不使用 7月以降〜入荷予定!<br>●トマト・グリーンピース しそ・スナップエンドウ                                 | 再開! パレスチナ・オリーブオイル新物入荷!<br>★パレスチナオリーブオイル 250cc 1998円 500cc 3456円<br>パレスチナのハーブmix<br>★ザータル 80g 648円                                                        | 3日(水) だし巻き玉子 海苔巻き!<br><b>鹿兒島霧島産有機栽培新茶</b><br>★浜佐商店の新茶 有機煎茶No.80 100g 918円 有機煎茶No.100 100g 1134円<br>★かき氷シロップ 各180ml (ぶどう 634円 いちご 666円)                                   | 4日は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜<br>土曜12時<br><b>十勝風土火水天然酵母パン</b><br>■ベジ冷やし中華 醤油 615円 ごまだれ 680円<br>■オーサワヴィーガンキムチ<br>■札幌鳴海屋 白菜キムチ 767円<br>■マコト屋の削りたて 花かつお 70g 626円                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          | 日曜日 17時まで         |

■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