



mini
通信

1月号
＜発行＞
2026
1.10

オーガニック・自然食品専門店 らる畑
札幌市中央区大通西23丁目2-25
TEL 011-614-2406 FAX 011-614-3836
<http://rarubatake.com/>
営業時間：10時～19時（日曜17時・祝日18時）

公式ホームページ
オンラインショップ
はこちら



LINEクーポン
（年2回程配信）
はこちら

新年あけましておめでとうございます。

2026



今年らはる畑誕生から40年目に突入する節目となりました！

これまでは店舗の周年を数えて来たのですが、この円山に店舗を構える3年前、1986年に創業者の母が免許取って始めた車の移動販売がらる畑のスタートでした。創業年数でいうとちょうど40年、らるごはんも10年、母も喜寿、ということでグイッと3年引き寄せて節目の年とさせていただきます！

86年は4月にチェルノブイリ原発事故が起こり、地理的に近い北海道は緊迫した状況でした。環境問題と食の安全、その2つを両立させるために互いに顔の見える関係を築こうと産直や消費者運動が盛んになっていきました。それから20年近くの時を経て私は「六ヶ所村ラブソディー」という青森の核燃料再処理工場の建設と地域住民、農家たちを描いたドキュメンタリー映画に出会います。

都会の経済活動がいかに農村や地方都市の自然豊かな環境に犠牲を強い、切り捨ててきたのか、そしてその苦痛に目を向けることなく繁栄を続けてきたのか。戦争や公害、災害や原発事故の後、時とともにその代償を忘却し、責任の所在を水に流してきた日本の現状を考えるきっかけになった映画でした。今ではこのひずみが私たちの日常も蝕みはじめています。豊かさは消費ばかりに象徴され、目にする膨大な情報は広告にまみれています。格差と分断が進む中、比較と差別が増長される。そんな状況で政治家や経済界が「軍勢力」を強化しようとしていることを恐ろしく感じています。

日常を健やかに穏やかに、人々ののびやかな暮らしを叶える税金の使い方や仕組みがあるはずで。そんな未来を願いながら年を重ねてきたと思います。振り返れば様々な変化のあった40年ですが、大切なものは変わらない40年でもありました。ここから先もLOVE & PEACEをあきらめず、らる畑でご縁をいただくいのちを繋ぐ役割を担っていきたいです。今年も何卒よろしく願いいたします。

代表 橋本まほろ



ご予約承り中

大好きなアパレイユ。のお菓子が
今年のバレンタインで最後です。
ご予約限定、ぜひお見逃しなく。

1/23(金)16時入荷 〆切1/16(金)

王様のガレット

アーモンド
クリームのパイ

陶器のフェーヴ入り、紙製王冠つき
※消費期限翌々日

直径約14cm 2,992円



米粉の恵方
ロールケーキ

＜冷凍＞1本 2,852円



2/6(金)16時入荷
ご予約〆切1/30(金)



ガトーショコラ
クラッシュクミニ

9cm×6.5cm 1,820円



フロランタン
ショコラ

5枚 1,966円

2026 1月 らる畑カレンダー

12	13	14	15	16	17	18
らる畑の素材と調味料使用！ 配達します！ らるごはんのおべんとう&そうざい 平日 11:30～(土日・祝日休み) ■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)		Happy New Year 2026 隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子 2週に一度！ ■静岡 「いちうろこ」の無添加かまぼこ	隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子 ■オーサワヴィーガンキムチ 497円 オーサワベジ生ラーメン・蒸し麺 ■札幌鳴海屋のにしん漬 994円 白菜キムチ 767円	動物性食品不使用！ 15日・16日はVege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜 2日連続	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン ★大和川酒造板酒粕 594円 ★庄内ファーム干し柿 1,026円 ★白老本間さんフキの水煮 324円 19日～★東明千枚漬(カッパ) 519円	
19	20	21	22	23	24	25
お楽しみ シェフ 満月	月曜日は 麻生惣菜の お弁当&惣菜	隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子	隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子	動物性食品不使用！ 1/23 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
野菜 日配・加工品	23日16時～入荷	1月のアパレイコ。	ご予約 限定！ ※切16日	SALE 1/19～2/3 豆をなげて厄払い！	月一入荷！	
●セロリ・カリフラワー ●八朔 熊本/農薬・化肥不使用	★王様のガレット 2992円 ★米粉の恵方ロールケーキ 冷凍 2852円 ★バスクチーズケーキ・ロールケーキカット他			★三里塚物産 穀付き落花生 180g 1404円→1296円 ★道産大豆節分 福豆(テラパック) 112g 340円→319円	■みんな白菜キムチ ■蒸し焼きそば ■かに風味かまぼこ ■加賀じぶ煮	
26	27	28	29	30	31	1
お楽しみ 月～金 らるごはん お弁当&惣菜	水曜日は だし巻き玉子 海苔巻き出ます	隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子	隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子	1/30 Vege-ラボ結 らるごはん お弁当&惣菜	2月は 19日・20日 27日予定	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン 十勝産 有機小麦！
野菜 日配・加工品	岐阜山のハム工房グローバル	2週に一度！ ■静岡「いちうろこ」	2週に一度！ ■静岡「いちうろこ」	2月最後の入荷	Valentine's Day アパレイコ。 のバレンタイン	ご予約は 30日まで！
■杉浦商店のマグロ 赤身 メバチ/キハダ 1102円～ ネギトロ用すき身 1145円 マグロ漬け丼の素 659円	★サラミ、ハム、ウィンナー 札幌マコト屋 人気！ ★削りたて花かつお	静岡おでん種セット 小判揚げ・ごぼう巻天 小ちくわ・いわしはんぺん	静岡おでん種セット 小判揚げ・ごぼう巻天 小ちくわ・いわしはんぺん	★ガトーショコラミニ 1820円 ★フロランタンショコラ 1966円 ★ローズマリーのおつまみパイ 378円		