



通信

2月号
<発行>
2026
1/26

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://raru-organic.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回配信)
はこちら



お味噌つくろう!

- 01 一晩水に浸した大豆を煮る
指で潰れる位の固さ。煮汁は取っておく!
- 02 豆が温かい内に丁寧に潰す
マッシャー、フードプロセッサーで!
- 03 先に塩と合わせた麹を豆と合わせる
煮汁を加えてよく混ぜ、耳たぶ位に柔らかく!
- 04 容器に入れて半年~1年寝かせる
空気を入れないよう味噌をぴっちり詰める!

スタート!

とつても簡単手前味噌!

「手前味噌ですが」という言葉は
家の味噌が一番おいしい!という
自画自賛に由来しています。今年
もぜひ唯一無二のおらが味噌に
出会ってください!

2/15(日) 15:30~16:30

今年もやります!

らる畑の味噌作り

ワークショップ



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!

先着 15名様(お子様同伴OK)
※初回の方優先とさせて頂きます
会費:仕込み味噌1kg お持帰り
3,000円

持ち物 味噌1kgが入る口の広い容器、
マッシャー又はのし棒、エプロン、三角巾
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)

北海道産
黄大豆

北海道産農薬・■幕別町 平譯優
化肥不使用! 250g 324円 1kg 1,188円



季節限定!
米こうじ

新篠津産
農薬・化肥
不使用! ■新篠津産ゆきひかり使用
冷蔵 500g 1,134円

玄米酵素の
北海道玄米糀

■北海道産玄米使用
乾燥 500g 1,296円

名刀味噌本舗
玄米こうじ

■岡山産有機玄米使用
乾燥麹 500g 1,296円

ご予約承り中
お早めにどうぞ!

冬こそ味噌汁!
京都だし屋のこだわりブレンド
ふしのだし

7種の厳選だしだけ



1パック
75円!
10g×20P
1,490円

Happy
Valentin



♡ チョコレート登場! ♡
山口 弥五郎 ドーナツ

しっとりココア 税込 399円

原材料に
とことん
こだわり!

チョコレート 税込 497円



くるみレーズンチョコレート税込 551円

チョコレート
麦芽使用!

♡ バレンタインの贈り物に! ♡
岩手 ベアレン醸造所

深煎り珈琲豆
使用!

ベアレンドライチョコレートスタウト

ベアレンコーヒースタウト

各350ml 税込 550円



らるスタッフわたしのお気に入り 三浦編

ふきの水煮

私はよくこのふきを小口切りにし、少しの油で炒めてから味噌汁の具にしてあります。味噌の混じるふきの香りと歯応えがたまりません。(これは後2回変身を残しているフリー^ザ様と同じですね。)

、冬季限定▶



170g
税込 324円

入荷が始まるとオススメ&布教活動を欠かさないのがこの本間さんのフキの水煮です。

白老の原生林から旬の時期に採取された川ぶき。川の水に含まれる山の栄養分たっぷりのふきを、徳多楽湖の湧水でアクを抜いて塩漬けにします。注文毎に一晩流水にさらして塩を抜き出荷しているそうです。一般的に売られているふきの水煮との違いは、なにと言つても香りと硬さです。食品添加物の不使用はもちろん、酢も使用していないので水煮に有りがちなブヨブヨ柔らか過ぎ問題が全くありません。お出汁で煮たり、炒めたりと自分で好みの食感に出来る調理過程をまだ残している(これは後2回変身を残しているフリー^ザ様と同じですね。)

山菜の春がやってくるまで、束の間の美味しいさを是非楽しんでください。

春を先どり!

ムソーチラシ
〆切 2/6

桜だんご

冷凍 4本 692円

はら山和菓子

生クリーム入り
ひな祭りどら焼き

桜餅
うぐいす餅

冷凍 各 40g×5

1,145円



ひなまつり



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



人気のどら焼きに
生クリームをはさみました!

3個 935円



らるごはんで
作ります!

3/3(火) ちらし寿司

2026 2月 らる畠カレンダー