



お味噌つくろう！

スタート！

- 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 先に塩と合わせた麴を豆と合わせる
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たり詰める！

とっても簡単手前味噌！
「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いただきます
会費:仕込み味噌1kお持帰り
3,000円
持ち物 味噌1k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
黄大豆

北海道産農業・■幕別町 平澤優
化肥不使用！ 250g 324円 1k 1,188円



季節限定！
米こうじ

新篠津産
農業・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
農業・化肥
不使用！ ■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！ ■岡山産有機玄米使用
乾燥 500g 1,296円



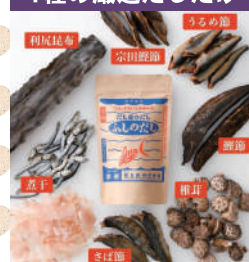
ご予約承り中 お早めどうぞ！

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

美味しい味噌汁を味わうなら、だしも
こだわりたい。ポンと入れるだけで本
格的なおだしを味わえるだしパックを
探しておりました。京都、福島郷さん
のだしパックは水からOKなので野菜
と一緒に火に掛けて、多少煮込んでも
えぐみが出ません。お味噌汁なら4杯
分、めんつゆ、煮物にもおススメです！

7種の厳選だしだけ



1パック
75円！
10g×20P
1,490円

Happy
Valentin



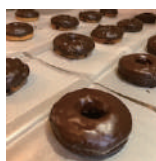
♡ チョコレート登場！ ♡
山口 弥五郎 ドーナツ

しっとりココア 税込 399円

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

原材料に
とことん
こだわり！



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

ベアレンドライチョコレートスタウト
ベアレンユーヒースタウト

各350ml 税込 550円



深煎り珈琲豆
使用！



らるスタッフわたしのお気に入り 三浦編 ふきの水煮

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ノ水漬です。
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ぶ
きを倶多楽湖の湧水でアクを抜いて塩漬にし
ます。注文毎に一晚流水にさらして塩を抜き
出荷しているそうです。
一般に売られているふきの水漬との違いは、な
んと言っ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漬
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
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)。
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おります。味噌の
混じるふきの香りと歯応えがたまります。
昨年の塩漬け分と数量が
限られておりますので、
山菜の春がやってくるま
で、束の間の美味しさを
是非楽しんでください。



170g
税込 324円

春を先どり！ ひなまつり

ムソーチラシ
メ切 2/6

桜だんご

冷凍 4本 692円



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

はら山和菓子

生クリーム入り
ひな祭りどら焼き

人気のどら焼きに
生クリームをはさみました！
3個 935円



桜餅
うぐいす餅



冷凍 各40g×5
1,145円



らるごはん
作ります！

3/3(火)

ちらし寿司

■週のスポンジ品は基本的に月曜日から入荷になります。 ■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、どうかご了承ください。 ■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。 Tel 011-614-2406 Fax 011-614-3836