



「いちろうこ」は 東海道五十三次の宿場町として栄えた由比町で江戸時代の1818年から主に漁に関する事業で創業されました。目前にある駿河湾は、春と秋の桜エビの漁期になると名物を求めた観光客で賑わいを見せます。現在は十代目の佐野俊介さんが代表を務めていて、九代目現会長の敏夫さんからお話を伺うことができました。昔の蒲鉾作りは、前浜で獲れた魚を三枚おろしにして、その身を水に漬けて水を何度も取り換えながら油分と血合いなどを分離させます。それを干して脱水、石臼ですりつぶして成型して蒸すという大変手間のかかる作業だったと言います。現在はリン酸塩無添加の冷凍スケソウ鱈のすり身をメインに地物の魚を使い、合成添加物は一切使わず、昔ながらの石臼引きや成型など一つ一つを丁寧な職人技で仕上げています。人気のいわしはんぺん(黒はんぺん)は、地域によってサバやアジを使っていたそうで、骨や皮ごとすりつぶした魚を丸ごといただけて栄養たっぷり。静岡のソウルフードのフライはもちろん、おでんや味噌汁、炒め物、煮物、さっと炙って、と通年を通して楽しめる優れものです。会長のお話から、新鮮な魚の良質なたんぱく質を摂るために手間のかかる蒲鉾を生み出した静岡の文化と歴史にふれることができ大変勉強になりました。今月はらるるごはんのお弁当でも召し上がっていただけるようメニューに入れてまいりますので、どうぞお楽しみに! 「いちろうこ」の手作り蒲鉾には職人の思いと海の恵みがそのまま詰まっています。ぜひたくさん食べて応援して下さいね。

ここがこだわり!

入荷予定 5月11日、25日の週

- 非遺伝子組換え菜種油使用
- つなぎは馬鈴薯澱粉
- 粗糖・自然塩使用
- 鰹だし使用

- いわし黒はんぺん 5枚 税込 584円
- 小ちくわ 5本 税込 529円
- 小判揚げ 5枚 税込 529円
- 桜エビ揚げ 3枚 税込 767円
- たこボール 8個 税込 519円

北海道の畑がスタート!  
 山菜 菜花  
 白かぶ レタス  
 アスパラ  
 鹿児島 生らっきょう

初 夏の恵をいadakou!

- 焼津ヤマクニ水産 釜揚げ桜エビ 冷凍 100g 税込 1,286円
- 篠島かじや水産 釜揚げしらす 冷凍 100g 税込 605円

山陰沖で獲れる新鮮な魚を「塩」だけで干し上げました。

新登場! 島根出雲渡邊水産の無添加干物入荷!



- あじ開き 冷凍 2枚 税込 670円
- のどぐろ開き 冷凍 3枚 税込 1,026円
- えぼだい開き 冷凍 2枚 税込 540円

らるるスタッフ私のお気に入り 稲場編 シャボン玉石けん

日に日に世界が悪くなる。気のせいかなぁ。そうかもね。そんならるる畑のボケボケ、脳みそへんの私が勧めるのは、シャボン玉石けんです! 昨今の香害問題、気になっている方も多いため、人がいるところならどこへ行っても匂ってくるあの洗剤臭。学校や職場でも体調を崩したり、通えなくなったりする人も少なくありません。そもそも空気に匂いはありませんよ。その空気を思い切り吸うことさえ出来ない人達がいることを私たちは考えなければなりません。香害は化学物質過敏症の入口かもしれません。一度発症してしまうと一生悩まされることになる過敏症。我々は自業自得ですが、困るのは子供達。これから大人になっっていく子供達の将来はどうなるのか、とても心配です。匂いのない空気を吸えないのは人権問題と言ってもいいんじゃないでしょうか。クワキ、ニオウ、ジゴク。ワタシ、シャボンダマー、ツカウ!



身の回りの「化学物質」にぜひ注目してください

柔軟剤などの香料に含まれる揮発性の高い有機化合物は鼻腔から脳、体内に取り込まれ、強い刺激が続くことで神経系と全身の動きをかく乱します。「香害」によって体調不良がおこる「化学物質過敏症」を発症する人が増えており、日常生活に大きな影響を及ぼしています。嗅覚は大切な五感の一つ。できるだけ生活の中にシンプルな天然素材を取り入れて、身体本来の力とリズムを取り戻しましょう。

新登場! アルテの基礎化粧品

長野の自社農園で自然栽培されたオールドローズを天然抽出。香りの良さと肌に吸い込まれるような植物エキスの心地よさに癒されます。

- 洗顔フォーム
- ローズローション
- モイストクリーム



2,750円 3,850円 3,300円

注:掲載時期が遅れたせいでせっかくの朝の連ドラ(ばけばけ)ネタに間に合いませんでした

# 2026 5月 たる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29 祝日 18時まで	30	1	2 満月	3 日曜日 17時まで
<p><b>たる畑のお弁当&amp;惣菜</b> 平日 11:30~ (土日・祝日休み)</p> <p>調味的素材と たる畑の素材と</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>30日(木) たるごはん の行楽弁当</p> <p>5/1(金) 玄米もちみきの できたて「玄米もち米おむすび」 紅鮭・梅ひじき・味玉 各400円</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>担当シェフご紹介 ■月~金 ご予約承ります! ★橋本シェフのたるごはん ■月2回木・金 動物性不使用 ★中島シェフの Vege-ラボ結Vege弁当</p> <p>旬野菜・スポット品 ●菜花 ハウスアスパラ 北海道/有機農産物 ●完熟パイナップル 沖縄/防除剤一部化肥使用</p> <p>SALE ★カンタン八芳酢 4/20~5/3 360ml 508円→465円 ★国産なたねサラダ油 910g 1404円→1134円 ★平飼鶏の有精卵マヨネーズ 290g 670円→616円</p> <p>★焼津ヤマグニ水産 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 4/27(月)入荷予定 ★とろさば 735円 ★銀ダラ 605円 旬です! ★釜揚げ桜エビ 1286円</p>						
4	5 祝日 18時まで	6	7	8	9	10
<p>お楽しみ 今週は 5/4.5.6 お弁当&amp;惣菜 お休みです</p> <p>GWも営業しております! 5/4.5.6は18時まで</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>5/7.8 たるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>旬野菜・スポット品 ●はるさちオーガニック ファームの苗 ●白かぶ・山菜 山東菜 北海道/有機農産物</p> <p>初夏のおやつ ★有機水ようかん 再開! (こし・抹茶)各 195円 ★豆かんてん・黒みつ きな粉 各1個 346円 ★アガベシロップと国産果実の贅沢ゼリー (桃・りんご・みかん) 各1個 400円</p> <p>新登場! アルテ基礎化粧品 ■洗顔フォーム 2750円 ■ローズローション 3850円 ■モイスチャークリーム 3300円 興部ノースブレインファーム ★プレーンヨーグルト、チーズ</p> <p>人気の冷蔵品、月一入荷! ■焼きそば ■かに風味かまぼこ ■みんな白菜キムチ・幸福キムチ(甘口) ■小樽NSツッピ昆布巻き 人気! ■鮭 724円 ミニ 702円 ハーフたらこ 476円 ■やわらか小樽炊き 2枚 540円</p>						
11	12	13	14	15	16	17 新月
<p>お楽しみ お肉・お魚 使っています!</p> <p>シエフ 橋本 月~水 たるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>シエフ 中島 15日は Vege-ラボ結 お弁当&amp;惣菜</p> <p>5/16(土) いもやこうの 「石焼き芋」 芋から 育てた!</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>旬野菜・スポット品 ●露地 お楽しみに! アスパラ 大根菜 水菜 北海道/有機農産物</p> <p>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</p> <p>2週に一度! ■静岡「いちろうこ」蒲鉾 合成添加物不使用! いわしはんぺん 5枚 584円 小ちくわ 5本 529円 小判揚げ 5本 529円 桜エビ揚げ 3枚 767円 たこボール 8個 519円</p> <p>■オーサヴィーガンキムチ 519円 ■ベジ生ラーメン 味噌・塩・醤油 各2人前 670円 ■蒸し焼きそば 1人前 216円</p> <p>岐阜山のハム工房ゴーバル ★サラミ、ハム、ウィンナー</p> <p>年に2回のセールクーポン はこちら→ たる畑LINE 公式アカウント</p> <p>■東明無添加漬物 ゆず大根、浅漬けなど</p>						
18 good 栄養バランス!	19	20	21	22 動物性食品 不使用!	23	24 日曜日 17時まで
<p>お楽しみ シエフ 橋本 18日(月) まごはやさしい 弁当の日</p> <p>月~水 たるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子</p> <p>シエフ 中島 21日・22日は Vege-ラボ結 お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>旬野菜・スポット品 ●玉レタス イチゴ 北海道/有機農産物 ●らっきょう 鹿児島/有機農産物</p> <p>人気! 5/18(月)入荷 平田とうふ店 消泡材不使用 ●もめん豆腐 500g 486円</p> <p>中川町 新登場! FAROのチーズ ■札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円 ■杉浦商店の冷凍赤身 人気! メバチ 1102円 キハダ 1199円 ネグロ用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円</p> <p>★春巻の皮「みちのく」10枚 378円 ★季穂地粉餃子の皮 20枚 270円</p> <p>出雲渡邊水産無添加冷凍干物! NEW 身が厚い! ★あじ開き 2枚 670円 ★のどぐろ開き 3枚 1026円 ★えぼだい開き 2枚 540円</p>						
25 お肉・お魚 使っています!	26	27	28	29 今週は 2日連続	30	31 満月
<p>お楽しみ シエフ 橋本 月~水 たるごはんの お弁当&amp;惣菜</p> <p>13日と27日(水) だし巻き玉子 海苔巻き!</p> <p>隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子</p> <p>シエフ 中島 28・29日は Vege-ラボ結 お弁当&amp;惣菜</p> <p>土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン</p> <p>旬野菜・スポット品 6月以降~入荷予定! ●ブロッコリー・絹さや ホワイトアスパラ・長ねぎ キュウリ・フレッシュハーブ 青梅(梅酒用・梅干し用)</p> <p>北海道産 2週に一度! ■静岡「いちろうこ」蒲鉾 合成添加物不使用! 桜エビ揚げ 3枚 594円 たこボール 8個 519円 いわしはんぺん 5枚 584円 小判揚げ 5本 529円 小ちくわ 5本 529円</p> <p>レティ工長期休業のため ■木次乳業のジェラート (パイン・いちご・チョコ・抹茶小豆) 冷凍 各120ml 519円 ■果実でチューチュー (りんご・ぶどう) 各5本 411円</p> <p>SALE 5/25~6/7 (のびがよく 白浮きしない!) ★沖縄子育て良品アロマの日やけどめ SPF32 PA++ 30g 2860円→2574円 ★パックスベビーしっかりUVケアクリーム SPF30 PA++ 90g 1980円→1782円</p>						
<p>■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ことがございますので、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</p>						