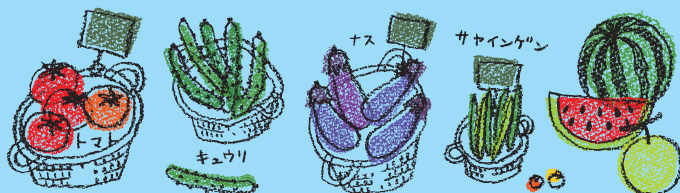




夏野菜ピークです！



意外と短い夏の旬野菜！
お買得袋をご用意します
ので、どうぞたくさん召
し上がってくださいね！



二五八漬けの素 妹背牛 米子ちゃん



これからの季節、夏野菜を漬けるのに大活躍の「二五八漬けの素 米子ちゃん」。製造している妹背牛の橋向さんに会いに行ってきました。「二五八漬けの素」は塩・米こうじ・お米を二・五・八の割合で使って発酵させた、いわば塩麴です。「米子ちゃん」は橋向さんのななつぼしを冬に仕込んで熟成させた、妹背牛町の特産品です。野菜の浅漬け以外にも魚や肉、隠し味の調味料としても便利で、使い方も塩麴と同じ。らる畑のお弁当でもよく使っています。数十年前、酪農学園で開催された有機農業のイベントで、開発者の初代代表五井さんと橋向さんが出店されていたのが米子ちゃんとの出会いです。500gサイズだった袋を札幌向けに特別に200gにさせていただきました。妹背牛町では500gが定番で、地元で飛ぶように売れる時期になると、農家さんの野菜が成っているんだなと嬉しくなるそうです。まずは、キュウリを漬けてのお米の甘味とうま味を味わってみてください。橋向さん渾身の「米子ちゃん」活用レシピも付いてます！

200g 税込 270円

本物のお酢、使ってますか？



夏に出番の増えるお酢。最近は毎日大さじ一杯のお酢を摂る習慣に様々な健康効果があると言われ注目をあびています。せっかく摂り入れるなら有機酸たっぷりの醸造酢、添加物を加えないお酢を使いましょう！

伝統的な
お酢の
作り方！

- ① 米などの穀物や果実をアルコール発酵
↓ ▲主原料の割合が少なくアルコールを添加
- ② できた酒に酢酸菌を加えて酢酸発酵
↓ ▲酒に空気を送り込み2～3日で速醸発酵
- ③ 長期間熟成させて完成 ▲は安価なお酢との違い



- ・表示を見て**食品添加物**のないものを選ぶ
- ・**酸度**をチェック！高いほど有機酸を多く含む
- ・**空腹時**は胃腸の刺激が強いので避けましょう

効果の
主役は
酢酸！

夏バテ
食中毒予防
疲労回復

腸内環境の改善
内臓脂肪の減少

血糖値
血圧の
上昇を抑制

New！アリスンの本格台湾調味料！

麻辣醤 （マラージャン）

四川料理の特徴とされる唐辛子の“しびれ”のある辛みが味わえる本格調味料。炒め物や鍋料理、麺類のタレに。

しびれる
辛さ



170g 税込 670円

芝麻香椿拌醤 （チーマーチャンチンジャン）

練り胡麻と、香りの良い香椿（チャンチン）を合わせた調味料。炒め物や麺類がたちまち台湾風になります。

リセになる
うまみ



200g 税込 670円

有機ザクロピネガー （マザー入）

種ごと有機ザクロを絞った果汁を醸造したマザー（酢酸菌）入り“にがり酢”無濾過、非加熱製法の飲むピネガー



500ml 税込 1,782円

冷やし中華のたれ

パパッと美味しい！

酢+砂糖+塩+醤油+ごま油
+顆粒だしorだしつゆ+水

サワードリンク

ノンアル飲料の代わりに！
果実酢+にがり+ハチミツ
+炭酸or水

お盆 も営業してます！ご利用ください。

お弁当は13・14日、祝日・土日お休みです

8/11（火）～15（土）は18時までの
営業とさせていただきます。ご注意ください。

暑～い夏も！らる畑の配達便をご利用下さい。
お電話、店舗、ECサイトでお買い上げいただいたお品物を配達！

- 配達料無料 税込6,480円以上
※らる畑から半径2k以内の中央区の方税込4,320円以上
- 配達料300円 税込4,320円以上6,480円未満



2026 8月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29 満月	30	31	1	2
らる畑のお弁当&惣菜 平日 11:30~(土・祝日休み) 調味的な素材と らる畑の素材と 調味料使用！	28日(火) まごわやさしい 弁当の日	29日(水) らるごはん ビビンバ丼	隔週木曜11時 クスクスオー プン焼き菓子	シエフ 中島	30日・31日は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜	ビーガン タコスミート
旬野菜・スポット品 月～金 ★橋本シェフのらるごはん 月2回木・金 動物性不使用 ★中島シェフの Vege-ラボ結Vege弁当	旬野菜・スポット品 ●新にんにく・人参 ピーマン・トマト ブルーベリー スイカ・メロン 北海道/有機農産物	野菜漬けてね！ ★二五八漬けの素 米子ちゃん 200g 270円 絶品おかかご飯！ ★マコ屋削りたて 花かつお 70g 626円 鳴海屋白菜キムチ 767円	SUMMER SALE 8/3~16 夏休みに便利なレトルト ★ベジ・デ・タコス缶 ★有機野菜たっぷりカレー 各180g 594円→540円 秋川牧園の 鶏肉と国産 野菜使用！ ★マツサマンカレー(甘口) ★グリーンカレー(辛口) 各170g 540円→497円	8/3~16 夏休みに便利なレトルト	8/3~16 夏休みに便利なレトルト	8/3~16 夏休みに便利なレトルト
3	4	5	6	7	8	9
お楽しみ 3日(月) らるごはんの のっけ弁当	納豆 かき揚げ	月～木 らるごはん お弁当&惣菜	天然酵母 大人気	隔週水曜11時 自然食ホロの パンと焼き菓子	7日(金) 日常茶飯 煮微 お弁当&割包	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン
旬野菜・スポット品 北海道産！ ●とうもろこし・ナス パプリカ・いんげん 青しそ・枝豆 北海道/有機農産物	旬野菜・スポット品 ●とうもろこし・ナス パプリカ・いんげん 青しそ・枝豆 北海道/有機農産物	美唄アソシエーション ★豆乳シェイク (胡麻・ベリー) 冷凍 各195g 638円 岐阜山のハム工房ゴーバル ★サラミ、ハム、ウィンナー	人気の冷蔵品、月一入荷！ ●みんな白菜キムチ(辛口・甘口) ●かに風味かまぼこ ●生ハム ●蒸し焼きそば ●山芋豆腐 ●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 584円	7日(金) 日常茶飯 煮微 お弁当&割包	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	十勝産有機 小麦使用！
10	11	12	13	14	15	16
お楽しみ 今週は10.12のみ らるごはん お弁当&惣菜	今週は10日(月) クスクスオー プン焼き菓子	今週は10日(月) クスクスオー プン焼き菓子	お盆も休まず 営業いたします。	8/11(火)~15(土)まで は18時までの営業です。	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	日曜日 17時まで
旬野菜・スポット品 北海道産！ ●とうもろこし・ナス パプリカ・いんげん 青しそ・枝豆 北海道/有機農産物	SALE 応援よろしくお願いします！ ピークを迎える夏の 有機野菜がお買得！ POINT お買得品 多めでお買得です！ サービス品 訳アリでお買得です！	●龍馬カツオたたき 冷凍 2635円 ●杉浦商店の冷凍赤身 メパチ 1102円 キハダ 1199円 ネギト口用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円	小樽NSニッセイ昆布巻き 鮭 724円 ミニ鰯 702円 ハーフたらこ 476円 やわらか鰯小樽炊き 2枚 540円 興部ノースプレインファーム ★プレーンヨーグルト、チーズ	8/11(火)~15(土)まで は18時までの営業です。	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	黒ビール
17	18	19	20	21	22	23
お楽しみ 17日(月) らるごはんの のっけ弁当	鯛はんぺん フライ	天然酵母 大人気	18日(火) 自然食ホロの パンと焼き菓子	月～木 らるごはん お弁当&惣菜	8/21(金)玄米もちみきの 「玄米もち米おむすび」 紅鮭・梅ひじき・味玉 各400円	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン
旬野菜・スポット品 北海道産登場！ ●南瓜・ピーズ 長ねぎ 北海道/有機農産物 ●さつま芋 鹿児島/有機農産物 ●ブルーベリー 仁木/防除10回・化肥不使用	人気！ 8/17(月)入荷 消泡材不使用 平田とうふ店 ●もめん豆腐 500g 486円	おすすり！ 国産小麦 のおい さがわ かります！ ★吉野坂利の 手延そうめん 250g 497円	麺や炒め物が台湾風に！ ★麻辣醤 NEW ★芝麻香椿拌醬 各 670円 ●ベジ冷やし中華 醤油・ごまだれ 各2人前 724円	8/21(金)玄米もちみきの 「玄米もち米おむすび」 紅鮭・梅ひじき・味玉 各400円	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	SUMMER SALE 8/17~30 夏休みにオススメ！ ★胡麻昆布佃煮 75g 346円→314円 ★こめどろぼう 30g 540円→497円 ★カツオ生節 1本 481円→443円
24	25	26	27	28	29	30
お楽しみ シエフ 橋本	月～水 らるごはん お弁当&惣菜	26日(水) まごわやさしい 弁当の日	隔週木曜11時 クスクスオー プン焼き菓子	シエフ 中島	27日・28日は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン
旬野菜・スポット品 ●里芋 鹿児島/有機農産物 ●梨・幸水 奈良/特別栽培・化肥不使用 ●ぶどう 余市/農業・化肥不使用	2週に一度！ ●静岡「いちろうこ」蒲鉾 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 青のり小判 3枚 464円 たこボール 8個 519円	中川町 人気！ FAROのチーズ ●フィンカ 864円 ●ボスケ 1080円	出雲渡邊水産 無添加 冷凍干物！ ★あじ開き 2枚 670円 ★のどぐろ・穴子 ★かます・白イカ	27日・28日は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	人気！ ★バリバリ! 春巻の皮 「みちのく」10枚 378円 ★季穂地粉餃子の皮 20枚 270円 ●札幌鳴海屋 白菜キムチ 300g 767円

■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