



通信

9月号
＜発行＞
2026
8.31

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回配信）
はこちら

昔から人は自然の一部として四季の変化に対応し、その力を借りながら身体を癒してきました。伝統的な植物療法や手当法は昔からの知恵が伝承されたもの。食養生は人が持つ「自然に治っていく力」を引き出すため、食べものの持つ力を経験的に活かしたものです。秋は空気が乾燥し、皮膚や肺が弱ってしまふ季節。潤いを保つため早めに養生しましょう。

食養生でようじよう



季節のかわり目

長月
実りの秋
養生の秋ホコホコ野菜が
胃腸に優しい

青梅をとろ火で煮詰めたもので青梅1kgから約20gほどしかできない貴重なエキス。有機酸、クエン酸、ムメフラールを含み、強力な殺菌作用と整腸作用、収れん作用があるため、下痢止め、咳止めとして古くから重宝されてきました。ムメフラールには血流改善や抗炎症作用を持つ成分が含まれています。

梅エキス



極少量をそのまま、お湯に溶かして

王隠堂 有機梅エキス

65g 税込 2,700円 → 2,484円

飲みやすい粒状タイプ

有機梅肉エキス(粒)



90g(約600粒) 税込 4,104円 → 3,780円

初秋のケアも梅パワー

SALE!

9 / 14 ~ 27

伝統製法の梅干しと醤油、三年番茶、生姜を合わせたペーストをお湯に溶いて飲みます。クエン酸、酵素、塩分、生姜の成分が代謝を促し、体温を上げて免疫力を高めてくれます。冷え性や虚弱体質の改善に。抗菌・殺菌作用もあるので、感染症から身を守ってくれます。毎朝の習慣がおすすめです。

梅醬番茶



お湯を注いで溶かして飲みます

梅醬エキス 濃縮番茶&生姜入り

250g 税込 2,268円 → 2,096円

携帯に便利な分封タイプ

有機梅醬エキス(番茶&生姜入り)



9g×20袋 税込 1,890円 → 1,739円

オーサワ本ぐず粉

100ml 税込 854円

葛湯の
ポイント

- ①水によく溶かす
- ②中火にかけ透明になるまでかき混ぜる



葛根湯で知られる葛には身体を温める作用があり、イソフラボン、サポニンも豊富。梅醬エキス、梅エキスと合せて！

平安時代の代表的な医学書「医心方」の研究と独自の美容理論に基づき、天然の草根木皮を原料に、自然のバランスを活かした漢方美容料。

漢萌

アルテ

日本オーガニックコスメ協会の指針に沿って設立。石油・植物問わず合成成分は一切使わない天然成分のみの国産コスメの普及を目指している。

10/5(月) 10:30~18:30

店頭ゲスト!

日本オーガニック
コスメ協会セラピスト Miraie

前回大好評の「アルテローズ」や「いぶき」のこだわりと使い方をぜひ直接伺ってください!

お肌よろこば
基礎化粧品New! 漢萌 KANPOO
古式美容水「いぶき」

100ml 税込 3,080円

500ml 税込 9,350円

昔ながらの「水」と「火」のみを用いた特殊蒸留法で手造りした低刺激の美容水。天然の植物にはタンパク質を凝固する成分が豊富に含まれ、角質層を凝固・補強して炎症を抑える働きがあることが古くから知られてきました。紫外線による炎症をやさしくしずめるとともに、外界からの様々な刺激にも負けない健康なバリアゾーンへと整えてゆきます。



雪室じゃがいも一口コロック

ビーフ・カレー 冷凍 各10個 税込 530円

きんぴら 冷凍 10個 税込 497円

一口サイズの揚げ調理済みコロック。温めるだけでサクサクの食感をお楽しみ頂けます。



レンジでかにクリームコロック

冷凍 5個 税込 962円

ズワイガニと本格クリームソースのコロック。



八甲鴨クリームコロック

冷凍 3個 税込 756円

青森県産「八甲鴨」と国産ノンホモ牛乳、国産バター使用。解凍せずに揚げてください。

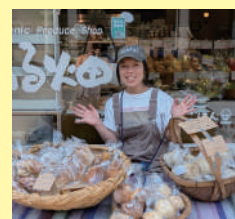
美味しいコロッケ食べよう!

9/26(土) 12:30~14:30

ホロと一緒に!

イングリッシュマフィンを作ろう!

天然酵母パン教室



ホロの天然酵母と道産小麦を使って、フライパンで焼ける直火焼きイングリッシュマフィンを作ります。ご試食と復習できる生地のお持ち帰り付き。

先着 20名様 参加費 4,500円(持ち物 エプロン、三角巾)

会場 スタジオポノ 中)南1条西24丁目1-11 LEADビル 3階



2026 9月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
らる畑のお弁当&惣菜 平日 11:30~ (土・祝日休み) らる畑の調味料使用!  2日(水) らるごはん ピピンパ丼  隔週水曜11時 自然食ホロの パコと焼き菓子  8/31(月)~9/4(金) らるごはんの お弁当&惣菜  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 ●南瓜・ピーツ 北海道/有機農産物 ●里芋 さつま芋(紅さつま) 鹿児島/有機農産物 中川町 人気! FAROのチーズ  ●フィンカ 864円 ●ロマ 1080円 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 ●蒸し焼きそば ●生ハム ●豆乳グルト 出雲渡邊水産 無添加 冷凍干物! ★あじ開き 2枚 670円 ★白イカ 2枚 1026円 ★かます★のどぐろ						
7	8	9	10	11	12	13
お楽しみ シェフ 橋本 7日(月) 合挽ハンバーグ 弁当の日  8日(火) らるごはんの のつけ弁当  旬野菜・スポット品 ●じゃが芋いろいろ 坊ちゃん南瓜 北海道/有機農産物 ●梨・幸水 奈良/ 防除12回・化肥不使用 人気! 岐阜 山のハム工房ゴーバル ★サラミ、ハム、生ハム ウィナー各種  隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子  9/11(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 ●ミニ白菜・ささげ 紫玉ねぎ 北海道/有機農産物 ●ぶどう 余市/農薬・化肥不使用 人気! 9/14(月)入荷 消泡材不使用 平田とうふ店 東川町 もめん豆腐 500g 486円  中秋の名月は9月25日! ★三つの餡の三色 だんご 冷凍 4本 767円 ★手作りおはぎ 冷凍 3個 648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 SALE! 9/14~27 初秋のケアに梅パワー ★王隠堂 有機梅エキス 65g 2700円→2484円 ★梅醬エキス 濃縮茶葉生薑入り 250g 2268円→2096円 ★有機梅肉エキス(粒) 90g 4104円→3780円 ★有機梅醬エキス(茶葉生薑入り) 9g×20袋 1890円→1739円 おすめ! ●島根本田商店新そば つけ付 2食 756円						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 青のり小判 3枚 464円 たこボール 8個 519円
14	15	16	17	18	19	20
お楽しみ 14日(月) らるごはんの のつけ弁当  隔週水曜11時 自然食ホロの パコと焼き菓子  16日(水)は だし巻き玉子 海苔巻き!  シェフ 中島 17日・18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 						十勝産有機小麦使用!
旬野菜・スポット品 ●ミニ白菜・ささげ 紫玉ねぎ 北海道/有機農産物 ●ぶどう 余市/農薬・化肥不使用 人気! 9/21(月)入荷予定 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ						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 青のり小判 3枚 464円 たこボール 8個 519円 焼津ヤマクニ水産 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ 9/26(土) 12時半~14時半 自然食ホロ×らる畑の 天然酵母パン教室 ●マコ屋の削りたて 花かつお 70g 626円 ●弥五郎ドーナッツ 冷凍 各 400円
21	22	23	24	25	26	27
お楽しみ 21日~23日 祝日はお弁当 お休みです 9/21(月)~23(水)は 10~18時までの営業です。 隔週木曜11時 クスクスオー ブン焼き菓子  シェフ 中島 24日・25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 お待たせ! 秋の旬野菜 ●ごぼう・ヤーコン レンコン 北海道/有機 ●洋梨(パートレット) 仁木/防除10回・化肥不使用 人気! 9/21(月)入荷予定 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ						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 青のり小判 3枚 464円 たこボール 8個 519円 焼津ヤマクニ水産 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ 9/26(土) 12時半~14時半 自然食ホロ×らる畑の 天然酵母パン教室 ●マコ屋の削りたて 花かつお 70g 626円 ●弥五郎ドーナッツ 冷凍 各 400円
28	29	30	1	2	3	4
お楽しみ シェフ 橋本 28日(月) らるごはん 魚弁当の日  29日(火) まごわやさしい 弁当の日  旬野菜・スポット品 10月の入荷予定 ●白菜・キャベツ かぶ・新生姜 生落花生・ゆず レモン・刀根柿 人気! 9/21(月)入荷予定 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ						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 青のり小判 3枚 464円 たこボール 8個 519円 焼津ヤマクニ水産 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ 9/26(土) 12時半~14時半 自然食ホロ×らる畑の 天然酵母パン教室 ●マコ屋の削りたて 花かつお 70g 626円 ●弥五郎ドーナッツ 冷凍 各 400円
旬野菜・スポット品 10月の入荷予定 ●白菜・キャベツ かぶ・新生姜 生落花生・ゆず レモン・刀根柿 人気! 9/21(月)入荷予定 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ						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 青のり小判 3枚 464円 たこボール 8個 519円 焼津ヤマクニ水産 塩麴を使って 無添加冷凍干物! 干物にしました! 9/21(月)入荷予定 ★とろさば 1枚 789円 ★銀ダラ 1切 724円 ★さんぎ ★釜揚げ桜エビ 9/26(土) 12時半~14時半 自然食ホロ×らる畑の 天然酵母パン教室 ●マコ屋の削りたて 花かつお 70g 626円 ●弥五郎ドーナッツ 冷凍 各 400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