らる通信

11月号
<発行>
2026
11.1

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回程配信）
はこちら

青森県おいらせ町で五代続く老舗南部せんべい店



行ってきました！

川越せんべい店

販売開始から、その美味しさで着々とファンを増やしている「川越せんべい店」さん。
正直子どものころから美味しいという印象がなかった南部せんべいでしたが、川越さんのおせんべいは衝撃的な美味しさでした。
それもそのはず、今ではほとんど機械化している製造工程は全て手作業。国産小麦をその日の気温や湿度に合わせて手ごね、200度にもなる大きな石窯の前で一枚一枚裏返しながら両面を黄金色にこんがりと手焼きしています。
現当主の将弘さんは、一度社会人を経験し、継ぐと決めて戻って来た時に初めて五代目であることを知ったそうです。（三代目だと思っていたそう）

縄文時代から木の実や雑穀などの粉食文化が残る南部地方では、米に代わり麦やソバなどの寒さに強い作物が奨励され、小麦のせんべいはハレの日にいただく「天保せんべ」として誕生したと言います。その後関東との物流の中で「南部せんべい」という名前になり、昔ながらの手焼きにこだわる店も今ではわずかとなっています。
川越せんべいの美味しさの秘密は、素材へのこだわりと、「しょりしょり」とした食感を出すための妥協のない製法、そして熱い石窯の前に立ち続ける将弘さんの強い思いにありました。
大量生産では味わえない希少な伝統の「南部せんべい」をぜひご賞味ください！

四代目陽一の 新登場！ バターせんべい



冷害の地から酪農産地へ。現在はよつ葉バター使用。

6枚　税込 594円

マメごまミックス 孫見



ピーナッツと黒ごまがたっぷり入っています！

6枚　税込 594円

五代目将弘の 福みみごま SAMBE



大きな耳を残したごません。せんべい汁にも

6枚　税込 594円

農薬不使用群馬地粉の ムギクラッカー Be



岩塩で小麦のおいしさを引き出しました！

9枚　税込 692円

※レンジで5秒、トースターで20秒ほど軽く温めなおすと「しょりしょり」の風味が戻ります。

11月15日（日）
10:30～19:00
bokashi（南2西1）にて

らる畑 40周年 感謝祭!!

詳細は別紙をご覧下さい

お弁当シェフが直接販売します！

- 味噌つき＆味噌まき
- 乱拍子の獅子舞
- マルシェ＆お祭り企画
- 「六ヶ所村ラプソディー」上映

創業者に聞く！「らる」の由来は愛だの恋だの！

らる
「LOVE」＋「する」
ラル　創業者造語
「恋する」
「恋す」

寺山修司「ポケットに名言を」より



井上ヤスミチさんデザイン記念イメージロゴ

Tシャツ ありります！

お知らせ　カード決済がご利用可能になります

これまで手数料が高く、導入を見送っておりましたが、現金をお持ちではないお客様にご迷惑をお掛けすることが増えてきたため、11月中旬からカード決済を導入する予定です。それに伴い、ご来店サービスポイントの利率を0.5%へ変更させていただきます。

POINT 今後もお支払いが、現金のみのお客様はこれまでの利率（1%）とさせていただきますので、スタッフまでお申出ください。

お正月〆切 12/3（木）
オードブル・おせち〆切 11/29（日）

11/18頃カタログ完成予定

年末ご予約 配達承ります！

らる畑オリジナル企画のこだわり！

1．合成添加物・化学調味料の使用ゼロ
2．美味しさ第一にいちおしを厳選
3．お好みや人数に合わせて組合せ自由自在



冬季限定おすすめ！

いちうろこ！

静岡おでん種セット



人気のおでんセット。美味しい出汁がでます。

6種　税込 1,026円

鴨のうまみたっぷり！

八甲鴨鍋セット



青森県産フランス鴨の鍋セット。（鴨ロース肉200g、つくね150g、スープ）

2～3人前　税込 3,704円

秋田名物！

有機きりたんぽ 比内地鶏スープ



手軽に秋田名物をいただける人気の限定品！

有機きりたんぽ　税込 800円
比内地鶏スープ　税込 535円



人気のお餅がはじまります！

有機杵つきもち



出羽のもち　有機栽培米

■白米/玄米
各12枚 税込 1,242円

有機百姓もち



富山産 大正もち

■白米/玄米
各6枚　税込 864円
■黒豆/よもぎ
各6枚　税込 918円

2026　11月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2	3 祝日 18時まで	4	5	6	7	8 日曜日 17時まで

らる畑のお弁当&惣菜
平日 11:30～
(土日・祝日休み)

らるの素材と調味料使用！



ご予約承ります！

担当シェフご紹介
■月～木or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

隔週木曜11時
クスクスオーブン焼き菓子



11/6 (金) 玄米もちみきの
できたて「玄米もち米おむすび」
紅鮭・梅・チーズおかか　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

道産！

●長芋・里芋・菊芋
ヤーコン・ビーツ
カラフルミニ大根
北海道／有機農産物



●早生みかん 熊本／特別栽培

再開！
■静岡「いちうろこ」かまぼこ
2週に一度！
静岡おでん種セット
(6種)　1026円



冬季再開
★有機干し芋(切甲)
90g　573円



★チョコレート順次入荷

人気の冷蔵品、月1入荷！
■みんさん白菜キムチ
(辛口・甘口)各691円
11/5(木)入荷！
■かに風味かまぼこ



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

9 新月	10	11	12	13	14	15 11/15(日)

お楽しみ

9日(月)
らるごはんの
のっけ弁当



納豆かき揚げ

大人気 天然酵母
隔週水曜11時
自然食ホロの
パンと焼き菓子



シェフ 橋本
11/13(金)
らるごはん
お弁当&惣菜



11/14(土)
いもやこうの
「石焼き芋」

らる畑 40周年
感謝祭!!
bokashi(南2西1)にて
詳細は別紙をご覧下さい

旬野菜・スポット品

お待たせ！



●北海道産新米
ななつぼし(胚芽米・玄米)
ゆめぴりか(白米・胚芽米・玄米)
北海道産／有機農産物
●天日干しななつぼし(玄米)

冬



冬季再開
★八甲鴨鍋セット(鴨ロース肉200g、つくね150g、だし) 2～3人前　3705円
★有機きりたんぽ 210g　800円
★比内地鶏スープ 200ml 530円
★味噌煮込みうどん　各2食
★カレー煮込みうどん　476円

岐阜 山のハム工房
ゴーバルより
合成添加物不使用
■サラミ
■ウィンナー
■ハム、生ハム



月に一度の入荷
中川町 FAROの
スペインチーズ



ロマ・フィンカ(フレッシュ)
テッラ・ボスケ(ハード)

にしん漬け冬季再開！
■札幌鳴海屋
にしん漬け
白菜キムチ



16	17	18	19	20 2日連続動物性不使用	21	22 十勝産有機小麦使用！

お楽しみ

16日(月)
らるごはんの
のっけ弁当



鶏モモ唐揚げのり弁

18日(水)は
だし巻き玉子
海苔巻き！

18日頃お正月企画
カタログ配布予定！

隔週木曜11時
クスクスオーブン焼き菓子



19日・20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



●白菜・かぶ
北海道／有機農産物
●小松菜・水菜
リーフレタス
徳島／有機農産物



人気！ 11/16(月)入荷
東川町 平田とうふ店
消泡材不使用



■もめん豆腐
よせ豆腐

再開！ 富山の有機百姓もち
★白米・玄米　各6枚 864円
★黒豆・よもぎ　各6枚 918円
庄内の有機杵つき切り餅



★白米・玄米
各12枚 1242円

■地粉餃子の皮 20枚 270円
■春巻の皮「みちのく」
10枚 378円
■マコト屋の 人気！
削りたて花かつお



70g 702円

2週に一度！ ■静岡「いちうろこ」
合成添加物不使用！
静岡おでん種セット
(6種)　1026円



小ちくわ・小判揚げ 各5本 529円
ごぼう巻天　5本 594円
いわしはんぺん　5枚 583円

23 祝日 18時まで	24 満月	25	26	27 2日連続動物性不使用	28	29

お楽しみ

23日(月)
祝日はお弁当
お休みです

24日(火)
らるごはんの
のっけ弁当



鰯はんぺんフライ

隔週水曜11時
自然食ホロの
パンと焼き菓子



シェフ 中島
26日・27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

●りんご(早生ふじ)
青森／特別栽培
●柿(富有柿)
奈良／特栽・化肥不使用
●みかん 熊本／有機農産物

年末前のお得な SALE
野菜・ドライ加工品
石けん類
5% off
除外品～冷蔵・冷凍品・雑貨・酒など
店舗 11/21(土)～29(日)
配達 11/21(土)～28(土)



★クリスマス企画品
11/29(日)
ご予約〆切



新物登場！農薬・化肥不使用
■千葉産落花生
(殻付き・むき身)



■オーサワベジ生ラーメン
醤油・塩・味噌
各2人前 670円



■札幌鳴海屋
にしん漬け
白菜キムチ



出雲渡邊水産
無添加
冷凍干物！
おすすめ！



★あじ開き　2枚 670円
★かます　2枚 692円
★干し塩サバ　692円

30	1	2	3	4 割包＝台湾風バーガー	5	6 日曜日 17時まで

お楽しみ

シェフ 橋本
30日(月)
らるごはん
魚弁当の日



隔週水曜11時
クスクスオーブン焼き菓子



★お正月企画品
12/3(木)
ご予約〆切

12月4日(金)
日常茶飯 熹微
お弁当&割包





12/7(月)10時半～18時半
日本オーガニック
コスメ協会セラピスト
Miraie

旬野菜・スポット品

道外から冬野菜登場！
●ブロッコリー
カリフラワー
小ネギ・ピーマン
※らる通信12月はお休み！

人気の冷蔵品、月一入荷！
■みんさん白菜キムチ
(辛口・甘口)各691円



■焼きそば　■生ハム
■杉浦商店の冷凍マグロ
赤身、すき身、漬け丼

2週に一度！ ■静岡「いちうろこ」
の無添加かまぼこ

人気！ 合成添加物不使用
冬季再開
★庄内協同ファームの干し柿

★東明千枚漬(紅・白 カット)
★大和川酒造純米板酒粕

クリスマス企画品入荷　12月14日(月)～
お正月企画品お渡し　12月28日(月)～
ご予約のみ 数量限定
12/24(木)のみ
14時以降
らるごはんクリスマスオードブル
12/29(火).30(水)　直送おせち

■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・お問い合せ下さい。Tel 011-614-2406