



ベジタ

# Vegeta

ポラン広場の宅配



特別カタログ

No. 206

価格は税込み



まずは、いろいろな雑穀を試してみたい方におすすめ  
[5363] 彩穀スティック

18g×5 756円

アマランサス、あわ、きび、ひえ、たかきび。米2~3合に1本の割合で混ぜて炊くだけ。

センイと免疫力を上げるおいしい雑穀ブレンド



[5364] 彩穀MIX4種

150g 756円

初めての方に特に食べやすく美味しい

- アマランサス
- もちキビ
- もちアワ
- ヒエ



[5365] 彩穀MIX7種

150g 756円

おいしくセンイを摂りたいブレンド

- アマランサス
- もちキビ
- もちアワ
- ヒエ
- 押麦
- 丸麦
- たかきび

▽雑穀▽			
5360	アマランサス	150g	1,010
中南米原産の穀物でカルシウムをはじめ特に鉄分が多く、植物繊維、蛋白質も豊富に含まれています。			
▽お菓子▽			
5367	玄米と6種の穀物	85g	756
5368	玄米とはと麦	85g	756
5369	玄米と赤米・黒米	85g	756
そのまま食べても、スープの浮き実にしても。どなたにも食べやすい玄米シリアルシリーズです。小さいお子さまにも人気です。			
▽油▽			
5372	岩手えごま油	100g	3,132
5373	〃	170g	4,374
岩手のえごま油は雑穀産地 岩手県北(一戸町・九戸村・軽米町・二戸市)で育てられた「えごま」だけを使い、一番搾り油だけを詰めました。			



[5366] 彩穀MIX10種

150g 756円

おいしくセンイと免疫力を上げるブレンド

- アマランサス
- もちキビ
- もちアワ
- ヒエ
- 押麦
- 丸麦
- たかきび
- 黒米
- 煎り大豆
- 煎り黒豆

ムソー2025 おひな祭り

翌々調配送

8601	ひしもち	648	8613	ひな祭りあられ	281
8602	ひなあられ	368	8614	三色羽二重餅	519
8603	しあわせの種・国産苺	540	8615	ひなゼリー	573
8604	みかんと抹茶のぼんぼん菓子	476	8616	ひな祭りせんべい	238
8605	ひなまつり「花三色」	389	8617	ひなチョコ	627
8606	三色すはま団子	573	8618	ひなおこし	497
8607	白桃ジュース・桃の桃	1,512	8619	ひな三色豆	335
8608	ひなまつり「姫あられ」	573	8620	赤飯祝御膳 2合炊き	1,145
8609	和風桃マシュマロ	573	8621	桜えびごはんの素	702
8610	ひなまつり菓子袋	411	8622	桜ごはんの素	519
8611	春限定・小桜えびせんべい	162	8623	国産桜うどん	519
8612	姫ほっぺもち	400	8624	桜餅	756
			8625	さくらだんご	627

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
翌々週配送日	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14

注文の締め切り

注文書回収の翌日12:30迄  
金曜コースの方は  
月曜日の12:30迄です  
一部商品、配送が左記以降となります  
★祝祭日も休まず配送します

# 作れば簡単 食べれば美味 手前味噌

カビが出て大丈夫  
カビ部分を取り除けば、食べられます。

## 煮る

- ①大豆を4倍くらいの水に、一晩ひたす
- ②最初は強火、煮立ったら弱火で3時間くらい。大豆が充分柔らかくなるまで煮る
- ③煮えた大豆をザルにあけ、煮汁はとっておく  
■大豆を煮ている間に、こうじを手でよくほぐし塩と混ぜ合わせ、「塩切りこうじ」を作っておく



煮大豆の硬さは？  
親指と小指ではさんで楽につぶせるくらいが目安



つぶすのってめんどくさい？  
厚めのポリ袋に入れて、子どもたちに踏んでもらうのがオススメ。すり鉢やフードプロセッサなどでも

## 潰す

- ①大豆が熱いうちによくつぶす（冷めるとつぶしにくくなります）
- ②「塩きりこうじ」と煮大豆を混ぜます。この時大豆の煮汁を適量加えて耳たぶくらいの柔らかさにする

## 詰める

- ①丸めて「みそ玉」を作りながら、かめの底に投げつけ空気が入らないように詰めていく
- ②最後に表面をならし、ふたをし、室内の温度変化が少ない場所で常温で保管



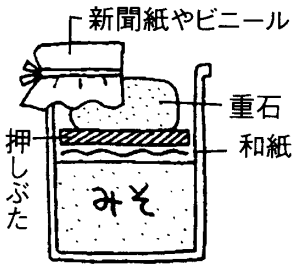
空気が入らないようにみそ玉を握る



カメに叩きつけて空気を抜く



ぎゅうぎゅう押ししてさらに空気を抜く



**天地返しをする** 5月頃になったら、みそ全体をしゃもじで良く混ぜ、元のようにフタをし直します（空気を入れ水分や塩分を均一にするため）。1ヶ月に1回は様子を見て、もしカビが出ていたら、その部分だけ取り除いて、和紙は新しく替え、押しぶたと重石は熱湯消毒し、容器のまわりはふきんで拭きます

**完成** 夏から食べ始められます。途中冷蔵庫に移すと発酵が止まり、みその味が変わりません。

仕上がり

約**9kg分** 塩1kgは、別途ご用意ください

3週間後配送 (2/17~2/21)

[5339] 手前味噌セット 5,853 ~~6,167~~円  
米糀3kg・有機大豆2kg

■仕上がり分量は、目安です。煮汁の量などで異なってきます

仕上がり

約**4kg分** 塩500gは、別途ご用意ください

3週間後配送 (2/17~2/21)

[5340] 味噌作り初挑戦セット 2,232 ~~2,349~~円  
米糀1kg・有機大豆1kg

■4kgの味噌で、4人家族が毎日1杯の味噌汁を飲むと計算して、約4ヶ月楽しめます

3週間後配送 (2/17~2/21)

▽こうじ▽

5333 小野崎玄米糀	1kg	1,804
5334 / ダブル	1kg×2	3,422 <del>3,608</del>
5335 小野崎米糀	1kg	1,480
5336 / ダブル	1kg×2	2,806 <del>2,968</del>
5337 小野崎麦糀	1kg	1,804
5338 / ダブル	1kg×2	3,422 <del>3,608</del>

▽大豆▽

5341 有機大豆徳用	1kg	869
5342 / ダブル	上記2パック	1,669 <del>1,738</del>



通常配送 (2/3~2/7配送)

▽塩▽

2120 海の精あらしお (大)	500g	1,296
2121 海の精あらしお (小)	240g	648
2126 海の精 漬物塩	1.5kg	3,240

15p

こうじ・徳用大豆は、  
3週間後配送  
(2/17~2/21)