



センイと免疫力を上げるおいしい雑穀ブレンド



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。



[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
たかキビ



[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
たかキビ 黒米 煎り大豆
煎り黒豆

ベジタ

Vegeta

ポラン広場の宅配



特別カタログ

No. 222

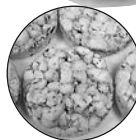
価格は税込み

有機玄米80%使用

[5367] 玄米と6種の穀物

85g 756円

手軽に玄米ごはんとしてサクサクおやつに。温かいスープ等に浸せばサクサクの朝食やお夜食として。おやつや歯の弱いご年配の方や赤ちゃんの離乳食など、保存食としても御利用になれます。



チーズや野菜を
のせてカナッペ風

暖かいスープを
かけてリゾット

▽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。

5362 もちあわ 150g 756

白質をはじめビタミンB1、B2、カルシウム、鉄分などが含まれています。お米に混ぜて炊くだけ、ねばりのある薄い黄色のごはんになります。

▽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 ク 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。



契約農家のみなさんが丹精込めて作ってくださった
有機無農薬栽培のえごまをぎゅっと絞ってつくりました。
一本一本に生産者の方のお名前を書かせていただく
ことで、誇りを持って生産に取り組んでいただいております。
日本の農業は高齢化がどんどん進んでおり、雑穀
の生産者も年々減ってきておりますが、岩手県北部を
雑穀の産地として盛り上げていきたいと思っております。
皆様、応援をどうぞよろしくお願いいたします。

尾田川農園
尾田川 晴雄



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

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
翌々週配送日	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6

ライスコットン・生活雑貨カタログ2025年				翌々週配送	
りんねしゃの菊花せんこう				7431 国産ヒノキのピック4本セット	660
7401	菊花せんこう	標準	1249	7432 クロスカバー	Sサイズ 1,100
7402	〃	角型ミニサイズ	990	7433 〃	Mサイズ 1,320
7403	〃	長時間用	1449	7434 〃	Lサイズ 1,980
7404	〃	太巻多煙	1249	おススメ小物⑨選	
7405	吊り下げ式せんこう皿		1850	7435 オーガニックコットン	さらしふきん
7406	菊花の防虫スプレー		1650		1枚入 495
7407	くすの木せんこう		1249	7436 〃	5枚入 2,420
りんねしゃの「赤丸薄荷」				7437 生成綿・ワッフルウォーキングタオル	
7408	薄荷精油「赤丸薄荷(ハッカ)」		3960		1枚 1,100
7409	ファープルex (ジェル状)		3,960	7438 〃	3枚組 2,970
QuantoBastaの鉄製品				7439 ホタテ貝殻から生まれた除菌クリーナー	
7410	直送 Tetsu Pan (フライパン)		14,300		880
7411	直送 Tetsu Konabe (小フライパン)		11,000	7440 い草 ぞうり	婦人用 3,850
7412	直送 Tetsu Konabe set (小フライパン+蓋)		22,000	7441 〃	紳士用 3,850
7413	直送 Tetsu Nabe (丸鍋)		13,200	7442 〃	子供用・青2号 2,860
7414	直送 Tetsu Nabe set (丸鍋+蓋)		22,000	7443 〃	子供用・赤2号 2,860
7415	直送 Tetsu Kaku Nabe (角鍋)		20,350	7444 〃	子供用・青4号 2,860
7416	直送 Tetsu Kaku Nabe set (角鍋+蓋)		31,350	7445 〃	子供用・赤4号 2,860
QuantoBastaの竹製品				7446 い草 爽快カーシート (背もたれ付)	3,850
7417	国産燻し竹マルチベラ右利き用		2,090	7447 マシュマロネット	385
7418	〃	左利き用	2,090	7448 アレッポの石鯨	ノーマル 770
7419	国産燻し竹のマルチターナー		2,090	7449 〃	エキストラ 1,100
QuantoBastaの木製品				7450 〃	ライト 550
7420	ふきうるし・ひのき箸小・18cm		1,760	7451 こだわりオーガニックコットン	
7421	〃	大・23cm	1,870		フェイスタオル (1枚) 935
7422	〃	朱漆	2,200	7452 〃	フェイスタオル (2枚) 1,760
7423	〃	黒漆	2,200	7453 〃	バスタオル (1枚) 2,640
7424	飛騨の炭の力	シューズ用	1,100	7454 シルク 浴用ニットタオル	
7425	〃	クローゼット用	1,100		サックス 1,760
7426	国産ヒノキ間伐材の箸置き		1,540	7455 〃	ラベンダー 1,760
7427	経木らっぷ	短型 (20枚入り)	660	7456 〃	生成 1,760
7428	〃	短型 (100枚入り)	1,870	7457 〃	ピンク 1,760
7429	〃	長型 (20枚入り)	715	7458 〃	ミントグリーン 1,760
7430	〃	長型 (100枚入り)	2,090		

エコワン				翌々週配送	
直送	8201	ブルーデオS型	29,480	8215 洗のチカラ	ホームクリーニング 2,068
	8202	〃 プレフィルター	1,375	8216 〃	つめかえ用 3,058
直送	8203	エコワンホットプレート	16,280	8217	ラナパーレザートリートメント 3,300
	8204	パラキート虫よけバンド		8218	薬用ホットタブ重炭酸湯classic
		ダークエクスプローラー	2,970		9錠 990
	8205	〃 フラワリー	2,970	8219 〃	45錠 3,960
	8206	〃 フォリッジ	2,970	8220 〃	90錠 7,260
	8207	〃 パラダイス	2,970	8221	エコレット100 10,780
	8208	〃 ブラック	2,970	8222	エコレット10 1箱 1,386
	8209	パラキート虫よけクリップ		8223 〃	3箱入 3,938
		カモフラージュ	2,970	8224 〃	5箱入 6,028
	8210	〃 ブラック	2,970	8225	モバイルバッテリーソーラーチャージャー
	8211	パラキート交換用ペレット	1,903		7,128
	8212	涼しい〜つ ミニサイズ	5,720	8226	T型固定式 不動王 FFT-009 3,630
	8213	〃 シングルサイズ	13,409		
	8214	〃 枕パッド	2,585		

梅仕事

梅干し

ベジタ **Vegeta**

ポラン広場の宅配



特別カタログ

No. **222**

価格は税込み



青梅2kg、もみじそ300g、海の精240g
35度の焼酎1/2カップ

【道具】かめ5.4リットル用 重石2.5kg×2個

準備

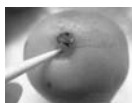
かめ・落としぶた・重石は、熱湯をかけて、消毒し、乾かしておく

✓ **追熟不要すぐに漬けてください**

有機青梅は完熟でお届けします。水につけてのアク抜きや、柔らかく漬けるために、追熟（黄色くする）は必要ありません

作り方

①梅のヘタを爪楊枝で取り、サッと洗い、ザルにあげて乾かします。



②ポリ袋に、梅と塩を入れ、袋口を持ち、梅を傷つけない程度に振り動かし、塩をまんべんなくまぶします。

③かめに②の梅を入れ、ホワイトリカー（焼酎）を振りかけ、落としぶたを置き、体重をかけて押し、重石を2個（5キロ）を乗せます。

④かめにふたをし、冷暗所に置きます。

※ふたが閉まらない場合は、ポリ袋をかけ、ひもで結び、ほこりが入らないようにして下さい

白梅酢が上がったら、もみじそ！

3～5日たつと、落としぶたの上まで、水があがってきます。これが、白梅酢。

梅の上に、もみじそをほぐしながら、平らに広げ、落としぶた（重石1個）を乗せ、ふたをして、保管して下さい。もみじそを入れるとカビが出やすくなるので、時々、チェックして下さい。

梅雨が明けたら、土用干し!!

7月15～20日以降天気の良い日を選び、3昼夜土用干しをします。竹製のざるやすだれに、梅としそを広げて干し、時々返す。4日目に熱気がさめたら、保存用の瓶に移して、出来上がり

もみじそ
を、入れる

土用干



4週間後配送（6/16～6/20配送）

梅のお届けは、生育状況により遅れる場合があります

次週223 奈良の南高梅が登場予定

5295	青梅（梅干用）	1kg	1,469
5296	〃 徳用	1kg×2	2791 2,938
5297	〃 徳用箱	4kg	5464 5,875
5298	青梅梅干しセット	1セット	4660 5,011

青梅2kg・もみじそ500g・海の精500g

青梅生産者：奈良・吉野自然農法普及会/防除0

[5299] 王隠堂もみじそ 500g 778円



ちょっと面倒... に、お答えします

**ポリ袋で
漬ける**

場所をとるし、道具買ってまでは.....というなら、ジッパー付きの食品用ポリ袋で1kgからはじめてみませんか？

**干さなくて
OK**

干すのが面倒だと思っている方！実は、干さなくてもOK。白梅酢が上がってきたら、もみじそを上のにのせて、終了

**室内で
干す**

干すのはいいけど、取り込む手間や急な雨が気になって...と、いうなら、窓際の室内で干すことで解決します

**カビだって
こわくない**

カビが少なければ、散らさぬよう静かに、すくい取ります。その後全面に塩少々をふり足し、梅と容器の内側に焼酎を吹き付けます。落としぶたと重石は、良く洗って十分に乾かして戻して下さい

大量に出てしまったら、もみじそを静かに取りだし、捨てます。梅の実を引き上げて、焼酎で洗い、清潔なふきんで拭き、保存用の容器に移し、ふきんでこした赤梅酢を注ぎ入れ、冷蔵庫で保管して下さい

それでも...という方は 梅醤油はいかが

①青梅をサッと水洗いし、ヘタをとり水気をよく拭き取る。②熱湯消毒した保存瓶に梅を入れ、ひたひたにかぶるくらいに醤油を注ぐ。③梅が浮いてくるので、ガーゼをかぶせ、いつも醤油に漬かった状態にして、蓋をして冷蔵庫で保管
※1ヶ月くらいから、梅も醤油も使えます
※小瓶で2～3個を漬けるのもおすすめです



配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
梅酒用(3週間後)	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13
梅干用(4週間後)	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20

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

青梅は今週限り。次週223は、南高梅が登場予定

梅仕事

梅酒・シロップ



3週間後配送 (6/9~6/13配送)

梅のお届けは、生育状況により遅れる場合があります

次週223 奈良の南高梅が登場予定

5291 青梅 (梅酒用)	1kg	1,469
5292 " 徳用	1kg×2	2,791 2,938
5293 " 徳用箱	4kg	5,464 5,875

青梅生産者：奈良・吉野自然農法普及会/防除0



青梅VS黄梅

青い梅を使用した場合、酸味が効いた爽やかな味に。黄熟するにしたがって、酸味は抑えめで香りが良いまったりとした味になります



びんを揺する

漬けた後、1週間から10日ほどは、一日に一度は容器を揺すり、梅全体に液をゆきわたらせます。

下ごしらえ

①広口のビンは、熱湯消毒しておく

冷凍
する

②青梅は、洗ってへたを取り、水気を拭く
冷凍すると解凍する時に梅の細胞が壊れるのでエキ스가たっぷり出ます

また、冷凍しておけば時間がある時に、気軽に作れるのでおすすめ

酒

青梅1kg、島のきび砂糖500~700g、
焼酎1.8リットル

広口のビンに、梅と島のきび砂糖を入れ、焼酎を静かに注ぎ入れる

半年くらいから飲めますが、熟成させるほど美味しくなるので、1~3年くらい寝かすのもおすすめです

シロップ

青梅1kg、島のきび砂糖1kg
きび砂糖を蜂蜜に替えても

島のきび砂糖を青梅の上にまぶし、フタをして冷暗所で保管。

※きび砂糖をまぶした上に、蜂蜜でフタをする感じに漬けるだけでも風味が違います

※発酵すると泡がでますが、シロップだけ鍋に移してひと煮立ちさせれば、発酵はとまります。また、島のきび砂糖の代わりに、蜂蜜を使うと発酵の心配はありません

※1ヶ月から飲むことができます。水や炭酸で割って、梅ジュースや梅ソーダ、かき氷のシロップ、甘味料として、お料理にもどうぞ

さし酢

青梅1kg
島のきび砂糖300g、塩100g、酢400ml

青梅を調味液に漬けるだけ

※1ヶ月くらいから使えます

※野菜を漬けたり、薄めて夏場の水分・塩分補給に

※漬けた梅を干すと、甘酸っぱい梅干しに



翌々週配送 (6/2~6/6配送)

玄米焼酎25度

[5251] 720ml 1,419円

[5252] 1800ml 3,053円

玄米焼酎35度 (紙パック)

[5253] 1800ml 3,685円

焼酎の風味の源をつくるデンプン、たんぱく、脂肪酸成分をバランスよく備えた南さつま産の玄米を原料とし、旨みと風味を生かす小正醸造独自の発酵と単式蒸留の技法によって得た原酒を、さらに貯蔵、ブレンドして造られたもので、焼酎の原点ともいえる本格焼酎です。



日本
酒

米
焼酎

[5262] 和蔵の穂り

1800ml 3,333円

[5255] 米だけりカー

1800ml 3,025円

純米酒で梅を漬けると、お米のアルコール度数：35%。手作りの旨み成分に梅の酸味が溶け込み、焼酎とは全く違う味わいに。

青梅は今週限り。次週223は、南高梅が登場予定