

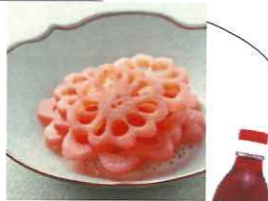
有機の里 通信

超簡単なのに
とまらない美味しさ! **スタッフおすすめの
冬野菜レシピ!**



おせちにも~

梅酢れんこん



材料 れんこん 水:梅酢 1:1

水と梅酢の割合はお好みで
梅酢はかなり塩分がきいてますのでご注意ください。

作り方

- 1、れんこんはお好みの厚さに切っておく。
おせち用なら蓮根の穴をいかしてお花のよう
に切ると素敵です!
- 2、れんこんをさっと湯がいて火を通す
シャキシャキ感が残るよう火を通しすぎない
ように!
- 3、あわせておいた水と梅酢に漬け、浮き上がる
ようならラップをして一晩おきます。
うっすらピンク色になります!

お好みで砂糖やハチミツなどを
加えて甘酢にしてもいいですが、
おせちの時は他が甘いものが多い
ので、あえて甘くないタイプに
しています。



やみつき キャベツ



材料 キャベツ
たれ[おろしニンニク(チューブのものでも)
ごま油 顆粒だしの素 塩 醤油]
たれの分量は、お好みで調節してください。

作り方

- 1、キャベツを適当な大きさに切ります。
ちぎってもOK!
- 2、たれの材料を合わせておき、キャベツ
を加えて軽く和えたら出来上がり!

我が家ではキャベツはパリッ
とさせておくのがポイント!
子供たちが喜んで食べてくれ
ます!



なんでも菜っ葉の じゃこ炒め



材料 葉物なんでも (かぶの葉、大根菜、
セロリの葉っぱ、小松菜、水菜、など
お好みで) ちりめんじゃこ 油
お好みでゴマやエゴマなど

作り方

- 1、葉物は細かく刻んでおく
- 2、フライパンに油を少し入れ、刻んだ葉物と
ちりめんじゃこを入れ炒める。
- 3、好みで塩を加え味を整え、ゴマやエゴマを
加えます。

ちりめんは何ととっても
当店大人気商品!!
「樞八商店のちりめん」
がおすすめ!
旨味が違います!



葉物が豊富なこの時期にはとりあえず
なんでも刻んでしまいます!
ふりかけや混ぜご飯にも便利です!
じゃこの塩分がありますので塩加減は
調節してくださいね
油を加えずさっぱりとさせてもOK!



デザート編
風邪予防・咳止めにも

焼みかん

作り方は簡単!
オーブントースターやグリル、フライパン
などでみかんを焼くだけ。
どうぞ熱いうちにお召し上がりください



*酸味が強い若いみかんや
古くなったみかんなども
美味しく復活します!
*ぜひ農薬不使用のみかんで
やってみてください

びっくりするくらい甘
みがぐっと増して、お
腹も温まります。冬の
ビタミン補給にはもっ
とこいです!



冬のお肌ケアに♪
全身使えます!

リマナチュラル 椿油

国産
農薬不使用椿油100%
昔ながらの「玉締め搾り」
の極上品です!

日本人の美しくつややかな「みどりの黒髪」を育ててきたことで知られる椿油は、
日本原産のヤブツバキの実から得られる油です。皮脂に近い組成で肌なじみ
がよく、酸化しにくいのでヘアケア、スキンケアなど幅広く使用できます。

- 髪に美しいツヤとうるおい、なめらかさとソフト感をあたえます。
- キューティクルを保護し、抜け毛、枝毛、切れ毛を防ぎます。
- 紫外線や静電気、ドライヤーの熱、パーマ、ヘアダイのダメージから髪を守ります。
- ヘアパックや頭皮マッサージ、また入浴時のお顔のスチームパックなどに
- プッシュポンプ容器入り(0.2ml/回)

椿油特有の香り、
美しい黄金色。
肌なじみがよく、
しっとり潤います



椿油 50ml
税抜2,500円
(税込2,750円)

活性白土により
脱色、脱臭した
精製タイプ。
さらっとしたタッチ
でべたつかない!



精製椿油 50ml
税抜3,500円
(税込3,850円)

冬のケアにこちらも!

ピュアトリートメントハンド[®]60g

税抜800円 (税込880円)

天然水と農薬不使用の椿油のクリームに
大豆エキス、カミツレエキス、天然酸性水を
配合した手荒れ防止ハンドクリーム。さらっ
とのびてしっとりとうるおいを与えます。



年末年始に大活躍! こだわりの「めんつゆ」



有機の里人気の地元の味です!



弓削多醤油
高麗郷手づくりつゆ
1L 税抜1100円(税込1188円)
360ml 税抜460円(税込497円)

地元埼玉県産大豆・小麦を使用し
て屋外発酵タンクで醸造した丸大
豆醤油に、自社で煮出した鰹節厚
削り・昆布の出汁、本みりん洗双糖
を使用したさっぱり味のつゆです。

定番のおいしさ!
便利に使えます。



チョーコー
だしの素 こいいる (750ml)
税抜800円(税込864円)

本醸造丸大豆こいくち醤油をベースに、かつお節
・こんぶの風味をいかした、こいいる濃縮タイプの
だしの素です。まろやかでコクのある上品な味と
風味は、和・洋・中あらゆる料理に幅広くご使用
いただけます。

動物性不使用の
めんつゆです!

オーサワの有機めんつゆ
税抜620円(税込669円)

椎茸と野菜の旨みを凝縮した香り高い植物性
めんつゆです。砂糖も使っていません。

※品揃えのない店舗もございますが、お取り寄せできます。



~有機の里からのお知らせ~

☆ご注意を! 12/26(日)は日曜日ですが営業いたします。



年末年始営業日のお知らせ

年末は12/31(金)から1/5(水)まではお休みさせていただきます。

※おせち・のしもちなどの予約品は12/30(木)までに必ずお引き取り
頂きますようお願いいたします。

※年内最終営業日の12/30(木)は閉店時間が早まる店舗がございます。
ご注意ください。