



手をかけて作られたものは
やっぱり美味しい!
そして、カラダも心地いい!

新入荷!

お湯を注ぐだけ! コーンポタージュも新入荷!

コスモス食品

有機野菜のコーンが濃いポタージュ 2食 389円

低温加熱製法で甘味を引き出した、コーンが濃いポタージュスープ。粒よりの有機栽培コーンをふんだんに使用。コーンをまるかじりした時のような素材そのものの香りと、じんわり広がる素朴な甘みをそのままに封じ込めた贅沢なスープ。有機ならではの優しい味わいをどうぞ。



店頭あり

有機野菜のえだ豆が濃いポタージュ 2食 389円

有機野菜のトマトが濃いポタージュ 2食 389円

おいしい『畑の恵み』をつくる為の輪作農業、栃木・田島さんの畑から収穫された、小麦(玄麦)をご自宅の納屋にある製粉機で、製粉。知り合いの製粉所黒澤製麺さんで製麺。全粒粉(ふすま)が入るので、すこし色が黒く風味豊かな「地粉うどん(乾麺)」土作りに欠かせない有機農家の麦作り。

農薬、化学肥料不使用です。

黒澤製麺

地粉うどん 250g 310円

原材料:小麦粉(農薬、化学肥料不使用)、海苔の精



季節限定

おたげねが、こここのところ増えまして、あらためて「甘酒」は、2種類あり、①アルコールを含む酒粕に砂糖などを加えたもの。②米麹と米で作られアルコールを含まず自然な甘さのもの。

はる菜で扱っている「玄米甘酒」は、②です。

米麹でつくられた甘酒には、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖や、システイン、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸、ブドウ糖が含まれています。これらの栄養は栄養剤としての点滴とほぼ同じ内容であることから「飲む点滴」ともよばれています。ノンアルコールで、子供から妊婦さんまでオーケー

国内産有機玄米を使い、玄米を麹で発酵。味わい深く、豊かな甘み、もちろん砂糖不使用約2倍量のお湯にかけ、ゆっくり混ぜながら沸騰する直前まで温めてください。

オーサワ

有機玄米甘酒・粒 250g 368円

有機玄米甘酒・なめらか 200g 368円



店頭あり

★足立区内、宅配します。
配達日は、月曜・水曜・金曜

①朝8時～10時配達

※前営業日の夜5時までにご注文下さい

②閉店後、夜配達

※当日閉店1時間前までにご注文下さい

※土曜日は、セール日のみ配達します

※配達料1回 200円
3000円以上は、配達料無料!

価格・容量・産地等は、入荷状況により変わります。欠品の場合もあります。

野菜・果物につきましては、
月曜・水曜・金曜が種類など多めです
(火曜・木曜・土曜は少なめ、
日曜は、もっと少なめ)

営業時間
月曜～金曜 朝11時～夜7時
土曜・祝日 朝11時～夜6時
日曜 昼12時～夜5時
(日曜は臨時休業もあり)
定休日 第1日曜日

★ご予約の切 3月14日(火) → お渡し 3月20日(月)
★ご予約の切 3月18日(土) → お渡し 3月24日(金)

もちろん保存料・リン酸塩・うま味調味料等無添加

四宮蒲鉾

こんまい天ぷら・玉ねぎ 3枚 398円

玉ねぎを小さく刻んで練り込んだ小さなさつまあげ

紅しょうが天 2枚 340円

小魚のすり身に有機紅生姜を加えました。

化学調味料・保存料など不使用

東明

きゅうりのふるさと漬 90g 389円

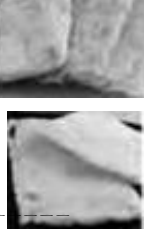
生姜と唐辛子がきいていてやさしい甘さのあとひく醤油漬

刻みすぐき 120g 346円

京野菜・すぐき菜を10日間ほど乳酸発酵させた酸味のあるお漬物

マイルドしば漬 90g 389円

マイルドな酸味。歯切れがよくサラダ感覚で。



週替わりのこだわり練り物
※冷蔵品(冷蔵品)

こだわりの漬物
※冷蔵品(冷蔵品)

店頭あり

ピオマーケット

有機梅エキス 65g 2551円

奈良・三重の有機梅を使っています。

吉田漬物

梅エキス 30g 1231円

群馬県の農薬・化学肥料不使用の梅。



★3月4日(土)・18日(土)は、
全品5%引きセール!(第1・第3土曜)

★3月19日(日)は、臨時休業いたします。
よろしくお祈りいたします。

夕方6時30分～閉店の間にご来店、お買上げ!

★閉店前30分～タイムセール!やっています。

野菜・果物が、全品10%引き!!!です。

※ただし、予約品・注文品は除きます。

土・祝日は、夕方5時30分～6時閉店

日曜は、夕方4時30分～5時閉店