本書で使用しているナチュラル食材

この本では、安全な原料を使用して、昔ながらの製法法で作られた調味料や加工食品を使っています。
試してみれば、体に安心な食材はとてもおいしいことがわかるはず。
商品の取り扱い先の詳細は、次ページ上をご参照ください。

厳選された材料を使用し、時間をかけて、伝統製法で造られたみそ、しょうゆ、塩。

左から
有機立科麦みそ / Ⓘ・Ⓡ
…天然醸造で１年以上熟成させた生みそ（非加熱）。
本造りしょうゆ / Ⓘ・Ⓡ
…木樽で２夏以上熟成。仕込み水の一部にしょうゆを使用。
有機三州味醂 / Ⓘ・Ⓡ …100%国産の有機原料を使用。
粟国の塩 / Ⓡ
…沖縄県粟国島近海の海水を蒸発させ、平釜で煮詰める。

良質な菜種やごま、オリーブを原料にして搾油法にこだわった油。

左から
ムソーなたね油 / Ⓘ …北海道・湧田産菜種を使用。
オルチョサンニータ / Ⓡ
…有機真砂、手搾め原料使用。３か月かけて自然分離。
オーサワなたね油（缶） / Ⓘ
…青森産原料。玉締圧搾法で、和紙で濾す。
平出ごま油 / Ⓘ …ナイジェリア産原料。玉締圧搾法。
菜の花畑 / Ⓘ …徳光恭、青森産の無農薬菜花培原料使用。

収穫後に農薬を使用した粉や、混ぜ物があるくず粉を避け、粉本来のうまみがあるものを。

左から
葛粉 / Ⓘ …国産の野生のくずの根から加工したきくず。
国産 本葛粉 / Ⓘ …茨城、九州産のくずを使用。
熊本県産 薄力粉 / Ⓘ …熊本県産シロガネコムギを使用。
北米産 有機全粒粉（薄力粉） / Ⓘ
…カナダ、アメリカ産。有機小麦の栄養を丸ごと。
岐阜県産薄力粉 / Ⓘ …たんぱく質の少ない小麦を製粉。
天然酵母パン粉 / Ⓘ …焼き天然酵母パンを粉砕、乾燥。

取り扱い先

Ⓘ…リマの通販（オーサワジャパン）…TEL 0120-328-515　http://www.lima-netshop.jp
Ⓡ…わらべ村……TEL 0574-54-1355　http://www.warabemura.net
Ⓒ…アサクラ……TEL 0242-26-3712　http://www.orcio.jp

砂糖のように血糖値を急激に上げることがなく、ミネラル豊富な甘味料。

左から
オーサワの有機メープルシロップ / Ⓘ
…カナダ産有機かえでの樹液を使用。弱火で煮詰める。
ピュアメープルシロップ / Ⓒ
…有機 JAS 認定。アメリカ産ピュアなメープルシロップ。
オーサワの有機玄米甘酒（なめらか） / Ⓘ
…秋田県産有機玄米と、有機玄米麹使用の濃したタイプ。

アンチエイジングに役立つかぼちゃの種と、自然な栽培にこだわった豆類。

左から
かぼちゃの種 / Ⓒ
…オーストリア産で有機 JAS 認定。無塩タイプ。
無肥料大豆 / Ⓒ
…自然農法（無農薬・無肥）で栽培された国産の大豆。
トッコさんの黒豆 / Ⓘ
…20 年以上、農薬・化学肥料が使われていない畑で自然農。

添加物が使われていなくて、よけいな甘味料が混ざらない、素材を生かした味のよいものを。

左から
ピーナッツバター / Ⓘ・Ⓡ
…アルゼンチン産のオーガニック原料を使用。砂糖、乳化剤、安定剤を一切使用しない 100%ピーナッツで作ったピーナッツバター。
車麩 / Ⓘ・Ⓡ
…青森産の全粒粉を使用し、膨張剤を使わずに加工。もっちりとした食感で、コクとうまみ、食べごたえがある。