



今月の 豆料理セット	Basic	大豆、黒豆、祝島ひじき、バジル&コリアンダーの種
	2ディッシュ	ひじきとスプリットピーのサラダ、緑豆とまいたけのスープ
	新和風	大豆、白花豆、金時豆、祝島ひじき、切り干し大根
	2カップ	手亡、赤レンズ豆
	乾物	未定

次回の発送予定日	Basic・2ディッシュ・2カップ・乾物コース	5月号	4/25(水)
	新和風コース	6月号	5/23(水)
	おすすめ調味料コース	5月号	4/25(水)

【お知らせ】

●“手前味噌”を作いませんか

初めての方でもおいしい味噌ができるように、大豆・糀・塩のセットをご用意しました（詳しい手引付き）。味噌セット（できあがりの味噌 約7.5kg）7080円 内訳：秋場農場（北海道）の農薬&肥料不使用の大豆2kg + コニチャン農園の除草剤1回使用のお米が原料の糀2kg + ベトナム産の天日塩・カンホアの塩800g * 量が半分のハーフサイズもあります（できあがりの味噌 約3.75kg）3540円

* 味噌作りセットの大豆・糀・塩を単品でも販売します。また、青大豆や黒豆も味噌用に特価販売いたします。1kg 1890円、3kg 5355円、5kg 8400円 * ご注文はホームページから、またはメールでお願いいたします。

●らくてん通販の送料変更【重要】

運送会社の運賃改定を受け、やむなくらくてん通販の送料（地帯別）を、100-300円値上げさせていただきました。詳しくは、ホームページでご確認下さい。それにより、送料無料の扱いも次のように変更させていただきます。* (A)オリジナル商品の合計金額（税抜）3,000円以上→4,000円以上（税抜）、または全商品の合計金額（税抜）6,000円以上→8,000円以上【参考】一般は、それぞれ8,000円以上&16,000円以上

●新豆の入荷状況

入荷済：大豆・黒豆（秋場農場 農薬&肥料不使用）、手亡・白花豆・大正金時・前川金時・貝豆・うずら豆・小豆・虎豆（長谷川商店 農薬不使用）、青大豆（定方農場 農薬&肥料不使用）、ムング豆の皮なし（インド産 慣行栽培 300g 460円）、近日入荷：秋場農場の小豆（農薬&肥料不使用）

【催しもの】

●小さな仕事塾【起業講座】4/8（日）第10期開講 ※4月-6月まで、月に一度の第2日曜日を予定しています。受講希望者のご都合に合わせて日程を調整しますので、参加を希望される方はご連絡下さい。

●からだとことばを育む会

【体を耕す 講習会】4/3（火）8（日）17（火）21（土）22（日）13:00-16:00 毎月第1・第3火曜&土曜 ※日曜・祝日の開講もあります。@楽天堂 会費：無料【内容】“いのちのもえ”を生きるために——はらこしの体験+日々の養生&鍛錬法+内観技法の基本を学ぶ1 day レッスン。

【表現教室 稽古会】4/10（火）14（土）24（火）28（土）10:00-12:30 毎月第2・第4火曜&土曜 @乾窓院 会費：無料【内容】からだの内に〈現れる〉“いのちのもえ”を、うたう・おどる・えがく・かたる——内観技法で〈表わす〉あそび場。