

カラダ想い Letter 2025年 7月号



ナリタヤの食べものは、カラダ想いであります。

ナリタヤは、地場である「千葉」の「千産千消」をはじめ、自然志向・有機食品に力を入れ、口に入るものへの「安心・安全」にできる限りこだわり、カラダにいい力となるものを、日々、提案していきます。



ナリタヤは生産者との関係を大切にし、密にコミュニケーションを取り合うことを常としています。地元の農家や牧場の方々は、いわば「NARITAYA Family」。ともに「食の安心、安全に取り組み、お客様の健康づくりのチカラとなる商品をお届けします。」



千葉県山本さん
山本さん



※写真はイメージです。



千葉県山本さんグループ
信州高原のグリーンリーフレタス

美味しさにこだわり、
農薬も出来る限り抑え、
リーフレタスを真空予冷と
冷蔵物流で鮮度を大切に
お届けしています。



千葉県八街市横戸
小川さん



※写真はイメージです。



千葉県八街市横戸
小川さんおいしい丸重栗かぼちゃ

ホクホクで甘く作るのは
難しい品種「丸重栗」
(クジウクリ)を
農薬化学肥料を
抑えて栽培しました。



千葉県八街市文通
正木さん



※写真はイメージです。



千葉県八街市文通
正木さん金の根生姜

50年以上の経験による
栽培方法と貯蔵法に
こだわり、爽やかな
辛味に仕上げました。

無添加 国産 美味しさ



安心・安全な国産原料にこだわり、なるべく添加物を使わず、自然の美味しさを生かした昔ながらの製造方法で造りました。



伊豆天草100%使用粘り、弾力があり、
香りのよいところなんです。

自然の味
伊豆天草100%
ところてん2P
150g×2

(本体)
298円
(322円税込)



国産原料の麺つゆ
(希釈用)
300ml

玄米おかき
(茶焼き)
75g

(本体)
498円
(538円税込)

(本体)
329円
(356円税込)



健康に生きる、そのために選ぶ。

なるべく自然のままを、
そのチカラをカラダに取り入れて、健康的に暮らしていきます。

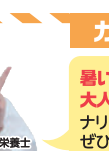
やわらかくて甘みあるサラダで
食べやすいケールは無農薬
無化学肥料で育てました。



千葉県多古町高津原
篠塚さんオーガニック
やわらかフリルケール



千葉県
佐久ゆうきの会
オーガニックズッキーニ



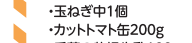
千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



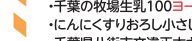
千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



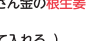
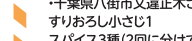
千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



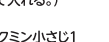
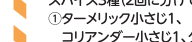
千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



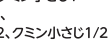
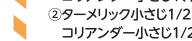
千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



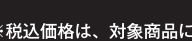
千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



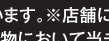
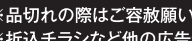
千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ



千葉県八街市
ナチュラブル
オーガニックきくらげ

カラダ想いレシピ食育チームからのレター

暑い夏にはカレーが食べたい！をテーマに、スパイスの効いた
大人向けカレー「夏野菜スパイスカレー」をご提案します！！
ナリタヤ自慢のカラダ想いの食材をふんだんに使用したレシピをご紹介します。
ぜひお試しください。

夏野菜スパイスカレー

＜レシピ参照ハウス食品さん＞

＜材料食材(4人分)＞調理時間60分

- ・千葉県香取市鶏菜鶏のもも肉大1枚400g
- ・玉ねぎ中1個
- ・カットトマト缶200g
- ・千葉の牧場生乳100ヨーグルト100ml
- ・にんにくすりおろし小さじ1
- ・千葉県八街市文通正木さんの根生姜すりおろし小さじ1
- ・スパイス3種(2回に分けて入れる。)
- ①ターメリック小さじ1
- ②コリアンダー小さじ1、クミン小さじ1
- ③ターメリック小さじ1/2
- ④コリアンダー小さじ1/2、クミン小さじ1/2

＜付け合わせ野菜材料＞

- ・なす1本
- ・長野県オーガニックズッキーニ小1本
- ・パプリカ(赤)1個
- ・千葉県山本さんグループ種なしピーマン「タネナッピー」1個
- ・千葉県八街市横戸小川さんおいしい丸重栗かぼちゃ1/8個
- 調味料
- ・塩小さじ1/2
- ・サラダ油大さじ2
- 鶏肉下味用
- ・塩小さじ1/2
- ・塩こしょう適宜



＜作り方＞

- ①鶏肉は1枚を4から6つに切り塩こしょうを振る。タマネギはあらみじん切りにする。
- ②付け合わせの野菜を切っておく。なすは縦半分に切って薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカは縦半分に切ってさらに半分に切る。カボチャはうす切りにする。
- ③厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、①のタマネギを入れ、中火から強火で焦がさないように炒め、透き通ってきたら、にんにく、生姜を加えて、さらにあめ色になるまでよく炒める。
- ④カットトマトを加えて水分を飛ばすように炒め、スパイス3種1回目(①)、ヨーグルト、塩小さじ1/2をよくなじませる。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を焼き色がつくまで焼き、ふたをし時々かきまぜながら弱火で約15分蒸ら込む。
- ⑥付け合わせの野菜をフライパンで素焼きする。
- ⑦⑤の鍋にスパイス3種2回目(②)を加えてさらに5分蒸ら込む。
- ⑧お皿にご飯付け合わせの野菜をよそり、カレーをかける。

カラダ想いの食材をふんだんに使用したレシピは、いかがだったでしょうか？是非、作ってみて下さい！！

栄養たっぷり夏野菜でカレーを美味しく

国産 ナリタヤオリジナル 品質と価格、両方にこだわり抜いて開発しました。 Naritaya Original Foods

北海道等の森林の中で採取された国産の蜂蜜です。低温(40℃～60℃)で殺菌したので、栄養成分も美味しさも自然本来のままでいます。



ナリタヤ
国産純粋はちみつ
500g

(本体)
1,980円
(2,139円税込)

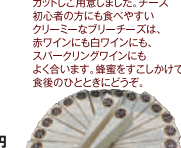


ナリタヤオリジナルの久効かきもち。販売当初から変わらずの人気商品です。いろいろな食感や味が楽しめるので、お家で食べてみて楽しんでください。

ナリタヤ
国産純粋はちみつ
175g

(本体)
348円
(376円税込)

フランス産のグリーシーズを、ナリタヤオリジナルカットの90gにカットして用意しました。チーズ初心者の方にも食べやすい。クリーミーなグリーシーズは、赤ワインにも白ワインにも、スパークリングワインにもよく合います。食感を活かして、食後のひとときどうぞ。



フランス産
グリーシーズカット
90g

(本体)
598円
(646円税込)



フランス産
グリーシーズカット
90g

(本体)
598円
(646円税込)