



にいがた

シンプルフード

トリップ



Niigata Simple Food Trip



食を考える・代表

山井 美季

シンプルフードとは

FOLLOW

ウェブサイト、Instagramなど

https://linktr.ee/shokuwo_kangaeru



目次

冊子を片手に、新潟の美味しい魅力を堪能しましょう！

本冊子は、それらを販売・提供する新潟県の自然食品店や自然派レストランをまとめて紹介しています。

シンプルフードとは、農業や化学肥料に頼らない農法で栽培された農作物や、昔ながらの方法を尊重し、時間と手間をかけて丁寧に作られた食べ物です。

p. 2~4 特集① オーガニックマルシェに行こう！

p. 5~13 下越地区

p. 14 特集② 移動式店舗特集

p. 15~22 中越地区

p. 23~26 上越地区

p. 27 特集③ 宅配便を活用しよう

本冊子を一人で作ることは決してできませんでした。制作にあたって、ご協力いただいた掲載店の皆さま、お店に取材してくださった方、お店まで車で送ってくださった方、相談を聞いて様々なアドバイスをくださった方、活動を応援してくださった方に、この場を借りて感謝申し上げます。

<各店舗の紹介ページについて>

- ・記載してある情報は全て本冊子作成時点のものです。今後変わる可能性が多分がございますがご了承ください
- ・各ページ左下の営業情報の「アクセス」は、公共交通機関を利用する場合の案内です



オーガニックマルシェに行こう!

オーガニックマルシェとは、シンプルフードの作り手が一堂に介し、旬の野菜や出来たての商品を販売する不定期の市場。作った人から直接農産物の特徴や食べ方を聞けるから、美味しさも一層増します。試食ができたり、おまけがもらえたりするのも魅力のひとつ。

県内のオーガニックマルシェ 一覧



✓ 持ち物リスト

エコバック

皿・箸など

…マルシェで料理を食べる時
ゴミを出さずに済みます

瓶・ジッパーなど

…米や味噌の量り売りも多い
から持ち帰りに便利

① おひさま日曜日



キッコリータウン会場

毎月数十団体ほどが出店して、農産物や小物の販売をしています。

月岡温泉に近い里山の会場は夏でも涼しく、放し飼いの鶏が駆け回る、とても気持ちのいい空間です。



生産者から農産物の魅力を語ってもらえます



<キッコリータウン>

住所▶ 新発田市月岡 408

電話▶ 080-2517-2918

営業日▶ 毎月第4日曜日(1~3月を除く)

営業時間▶ 10時~15時

駐車場▶ 数十台

アクセス▶ 新潟交通「月岡新湯前」

より徒歩8分



量り売りの味噌や新鮮な野菜など、魅力的なシンプルフードをたくさんゲットできます!

月に二回、新発田市月岡と新潟市中央区で開かれる当マルシェ。下越地区の生産者が多く出店します。会場はどちらにも自然豊かな場所だから、週末のお出かけにもぴったり。



潟マルシェ会場

別の団体が主催するマルシェにもおひさま日曜日という団体として出店しています。

鳥屋野潟のほとりて開かれる潟マルシェでは、地域の飲食店が出店したり、船で潟を巡ったりと、ローカルな魅力を堪能できます

<潟マルシェ>

住所▶ 新潟市中央区清五郎

電話▶ 080-2517-2918

営業日▶ 毎月第2日曜日(11~4・8月を除く)

営業時間▶ 10時~14時

駐車場▶ 数百台

アクセス▶ 新潟交通「いくとびあ食花前」より徒歩8分

② にいがたオーガニックフェスタ

シンプルフードの生産者、加工・

小売業者が県内各地から集結する、年に一度の祭典。消費者との出会いや出店者同士のつながりを生んでいます。開場中行われる様々な企画も楽しみのひとつ。



第5回は新潟・長岡・上越の3会場で開催されました



農産物の魅力を直接聞けるから、つつい買ってしまいます



<長岡会場>

住所▶ 長岡市大手通1-4-10

電話▶ 090-1853-4974

営業日▶ 毎年11月ごろ

営業時間▶ 10時～15時

駐車場▶ なし

アクセス▶ JR「長岡」より徒歩5分



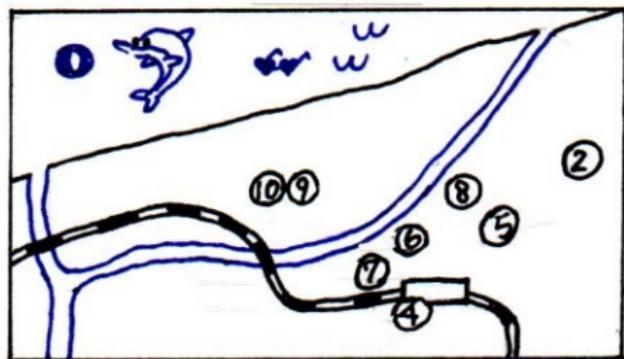
自慢の品を揃えてお待ちしております!

<開催データ>

	開催日	開催時間	場所	出店数
第1回	2018年10月20日(土)	10時～16時	アグリパーク新潟	38
第2回	2019年11月3日(日)	10時～16時	アオーレ長岡	38
第3回	2020年11月3日(火)	10時～15時	アオーレ長岡	30
第4回	2021年11月20日(土)	10時～16時	アオーレ長岡	37
第5回	2022年11月5日(土)	10時～15時	新潟ふるさと村	44
	11月6日(日)	10時～16時	上越市民プラザ	24
	11月23日(水・祝)	10時～15時	アオーレ長岡	34

下越地区

中央区



下越地区 一覧

- | | | | |
|---|-----|------|---|
| ① | 買 | 北区 | エコスペースリズム |
| ② | 買 食 | 東区 | 旬果甘味店 ルコト |
| ③ | 買 食 | 東区 | ナチュレ片山 本店 |
| ④ | 買 | 中央区 | あさどり菜園 |
| ⑤ | 買 | 中央区 | 自然派食品店 山吹屋 |
| ⑥ | 食 | 中央区 | トスカーナ料理 ルスティカ・
オリーブオイル&ジェラート カフェイタリア |
| ⑦ | 買 | 中央区 | naturalfoods ヒ・ミ・ツ基地 |
| ⑧ | 買 | 中央区 | ナチュレ片山 ピア Bandai 店 |
| ⑨ | 買 | 中央区 | 新潟食材研究所 ティオペペ |
| ⑩ | 買 | 中央区 | pursweets and |
| ⑪ | 買 | 西区 | グリーンマーケット MOA 新潟店 |
| ⑫ | 買 | 西区 | ハーブランドシーズン |
| ⑬ | 買 | 西区 | 薪窯パン舎 ほほ |
| ⑭ | 買 | 新発田市 | からころ屋 |

買 = シンプルフードを買える店 **食** = シンプルフードをその場で食べられる店

奥の椅子でお茶しながら取材しました



北区



① エコスペースリズム

当店は「自然食品をより多くの消費者に知ってもらいたい」という想いから続けられています。店内には地域で作られた無農薬・無化学肥料の野菜や、お菓子・調味料などが並びます。

- 住所▶ 新潟市北区嘉山 2-2-10
 電話▶ 025-387-5557
 定休日▶ 日曜・祝日（不定休あり）
 営業時間▶ 10時～18時
 駐車場▶ なし
 アクセス▶ JR「豊栄」より徒歩20分

店頭ではフルーツのかき氷「青果氷」や飲み物もいただけます

東区



② 旬果甘味店 ルコト

当店は「循環」をテーマに、食・農・人の「もったいない」のないお菓子を販売しています。材料の果物は県内の農家からハネモノを仕入れ、製造は福祉事業所と連携しています。

- 住所▶ 新潟市東区松島 3-1-3
 電話▶ 025-290-7205
 定休日▶ 月・火・水曜日
 営業時間▶ 11時半～17時半
 駐車場▶ 数台
 アクセス▶ 新潟交通「長者町南」より徒歩6分

東区



農作物はナチュラル山が独自に設けた基準(「自然栽培」「こだわり栽培」「一般栽培」)に分類されています



③ ナチュラル山 本店

広い店内に有機野菜や無添加食品などがずらりと並び、県内最大規模のナチュラルフードストアです。

独自の販売規準やオリジナルの焼き菓子などにもこだわりが光ります。2階には自然派レストランとカフェも併設。

- 住所▶ 新潟市東区卸新町 3-16-31
 ナチュラル山1F
 電話▶ 025-270-1188
 定休日▶ なし(1/1~1/3を除く)
 営業時間▶ 10時~18時(上日祝は19時まで)
 駐車場▶ 80台
 アクセス▶ JR「越後石山」より徒歩15分

中央区



農作物には生産者、化学肥料・農薬の有無、使用した農薬の種類・量が表示されています



④ あさどり菜園

小さな店内ですが、有機、国産、無添加など、こだわりの商品がたくさんある！野菜・果物や豆腐、卵などは地域のものを取り揃え、おはぎや焼き芋の販売もあります。さらには、洗剤などの生活用品まであるから、お客さんもりびーターが多いようです。

- 住所▶ 新潟市中央区米山 1-1-11
 電話▶ 025-241-3812
 定休日▶ 日・月曜・祝日
 営業時間▶ 9時~19時(土曜は17時半まで)
 駐車場▶ 2台
 アクセス▶ JR「新潟」より徒歩5分

持参したボトルに詰めて購入できる
洗剤の量り売りも



⑤ 自然派食品店 山吹屋

モリンガや松葉菜、グルテンフリーの商品など、他店で買えないような商品が多く並びます。

化学成分無添加を目指して、地場産の有機野菜やお米はもちろん、洗剤やコスメなどの生活用品も環境に優しいものを取り揃えています。

住所▶ 新潟市中央区沼垂東 4-3-19
電話▶ 025-282-5628
営業日▶ 水・木曜日、土日はどちらか
営業時間▶ 11時～17時
駐車場▶ 1台
アクセス▶ 新潟交通「沼垂四ツ角」より徒歩1分



カフェテリアのバラ盛りジェラートは万代に行ったら絶対食べるべき美味しさです!



⑥ トスカーナ料理 ルスティカ・オリ
ブオイル&ジェラート カフェテリア

スローフード発祥の地イタリアで学び、美味しい料理と正しい知識を届けてくれる同レストラン。シェフが選んだ最高の食材を、熟練の腕で調理します。材料は無添加が基本で、メニューには「ORGANIC」のマークがついたものもあります。

住所▶ 新潟市中央区万代 1-1-25
電話▶ 025-243-5885
定休日▶ 月曜日(不定休あり)
営業時間▶ ルスティカ: 12時～14時、18時～21時、カフェテリア: 11時～20時(日曜は18時まで)
駐車場▶ なし
アクセス▶ JR「新潟駅」より徒歩10分

海外の可愛いお菓子などが綺麗に陳列。
わくわくします♪



⑦ natural foods ヒミツ基地
健康かな暮らしをテーマに、マクロ
ビオティックに基づいたスイーツと
オーガニックや無添加の食品を販売
しています。マフィンやティラミスは
卵・乳・小麦・砂糖を入れず、できる
だけオーガニックの材料を使用して
おり、自然食品は他店にあまり置かれ
ていないものを仕入れているそう。

住所▶ 新潟市中央区水島町 11-10
電話▶ 025-240-7767
営業日▶ 月・火曜日
営業時間▶ 11時～17時
駐車場▶ なし
アクセス▶ 越後交通「水島町」より徒歩
3分



⑧ ナチュレ片山 ビアBandai店
日本酒やワインなど酒類が充実し
ている同店。おつまみに合う商品も材
料にこだわったものが揃っています。
新潟の名品も販売されており、周辺
のお店と合わせて、観光の際にはぜひ
お立ち寄りください。

シンプルなお酒とおつまみはいかが？

住所▶ 新潟市中央区万代島 2-5 ビ
ア Bandai 内
電話▶ 025-256-8077
定休日▶ なし (1/1～1/3 を除く)
営業時間▶ 10時～19時
駐車場▶ 141台
アクセス▶ 新潟交通「ピア Bandai」
より徒歩1分

べべおじさんの料理は美味しくて次から次へと
パクパク食べてしまいます



中央区

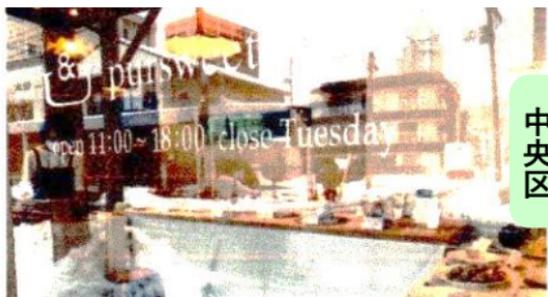
⑨ 新潟食料研究所 ティオベベ

農業や化学肥料添加物を余計なものと
して、県産の無農薬野菜を使った
冷凍のパエリアやスープなどを製造・
販売しています。

通信販売が主ですが、店先でも購入
できる他、事前に予約すれば弁当やお
ードブルもテイクアウトできます。

- 住所▶ 新潟市中央区西堀通 2-773
電話▶ 090-9740-7680
定休日▶ 不定休
営業時間▶ 11時～18時
駐車場▶ なし
アクセス▶ 新潟交通「白山公園前」より
徒歩6分

お店に入ると砂糖の甘い香りがして、目にも
かわいい焼き菓子が並ぶ光景には心躍ります



中央区

⑩ pur sweets and

県内でも珍しいヴィーガンスイー
ツ専門店の同店は、全ての商品に動物
性の牛乳や卵などを使っていません。
さらに、できるだけオーガニックの材
料も使用しており、ウィーガン、グル
テンフリー、オーガニック、無添加な
ど、こだわりに溢れています。

- 住所▶ 新潟市中央区西堀通 3-258-37
電話▶ 070-3122-7328
定休日▶ 月・火曜日
営業時間▶ 11時～18時(日・祝日は17
時まで)
駐車場▶ なし
アクセス▶ 新潟交通「東中通」より徒歩
3分

西区



豆腐や納豆など日配品の入荷が多い金曜日に来店するのがおすすめです

- 住所▶ 新潟市西区松美台 2-39
 電話▶ 025-267-2266
 定休日▶ 日・月曜日
 営業時間▶ 10時～18時
 駐車場▶ 数台
 アクセス▶ 新潟交通「上山」より徒歩3分



⑪ グリーンマーケット MOA新潟店
 独自の栽培基準を持つMOA自然農法に則って作られた農作物が買えるのは、同グループ店のみ。さらに、そうした原材料を使用した一般食品も手に入ります。また、季節に応じて地場の野菜を入荷・販売しているため、地産地消にもつながります。

西区

様々な体験教室を通して、ハーブの世界に触れることができます。



- 住所▶ 新潟市西区赤塚 5073
 電話▶ 025-239-3288
 定休日▶ 月～水曜日
 営業時間▶ 10時～16時
 駐車場▶ 数台
 アクセス▶ 新潟交通「追文〔西蒲区〕」より徒歩40分



⑫ ハーブランドシーズン
 20年前前に開店して以来、農業や化学肥料を使わない自然農法によって100種類以上のハーブを栽培している同店。お店では各種体験教室を開き、ハーブティを飲んだりランチをいただいたりすることができます。※冬季は用意できるハーブの種類が少なくなります

全粒粉小麦が使われていますが、熟成させたからか、特有の酸味がありませんでした。
買ってからも、すぐ食べきらず、冷蔵庫で寝かせて味の変化を楽しむのがおすすめ!



住所▶ 新潟市西区赤塚 1566
営業日▶ 金・土・日曜日
営業時間▶ 12時～15時
駐車場▶ 数台
アクセス▶ JR「越後赤塚」より徒歩40分



⑬ 新窯.パン舎 ほほ

白鳥の飛来する自然豊かな佐潟の前に佇む同店。「生産者との顔の見えつながり」を大切にし、知り合いの農家から仕入れた無農薬小麦などを使用したハード系パンは、仕込みから焼くまでに数日かけるから熟成が進み、独特の甘みと香りがします。県内のいくつかの店にも仕入れてるそう。

店主が美味しいと思うものは無添加。
美味しくするために入れる必要のあるものはないという考えです。



住所▶ 新発田市大栄町 1-2-1
電話▶ 025-426-2051
定休日▶ 月・日曜日
営業時間▶ 11時～19時
駐車場▶ なし
アクセス▶ JR「新発田」より徒歩13分



新発田市

⑭ からころ屋

まず店の前に店名の書かれた看板がどーんと置かれ、新鮮な野菜がお出迎え。店内には所狭しと商品が並び、しかも他店では見たことのないものがばかり。聞くと店主は美味しいものが大好きで、だしやポン酢、パンなど、全国の美味しいものを仕入れているそうです。



中越③「婦人館知野」のオーガニックの豆・スパイス・調味料や、それらで作ったオリジナルクッキー、菌床栽培のきのこなどを量り売りで購入できる同店。繰り返し使える容器や袋を忘れずに！

ART（アート）がもう一つの魅力の同店は、お店のロゴが廃材で作られていたり、手作りのポップや商品の入った瓶が凝っていたりと、随所に芸術的な要素も隠れています。

主な出店▶ 中越④「越後文化的商店たつまき堂」（長岡市）、「Toi」（魚沼市）など。
Instagram で最新の出店状況を要確認。
Instagram ▶ @torao_fumi_bulk



kitchen car ⇨

移動式店舗特集

シンプルフードがあなたの近くにやってくるかも!? キッチンカーなどにもこだわりの美味しい料理を提供するものがあります。

grass bottle ⇨



ECO ⇨

paper bag ⇨

SOYL cafe

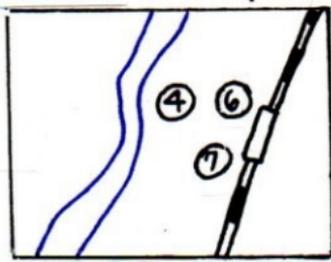


「持続可能な方法により育てられた食材を厳選し、こどもたちに明るい未来を繋げる」をモットーにスパイスカレーを提供する同店は、米は新潟県産で無農薬・無化学肥料のものを使用し、野菜は無農薬、肉はワクチン・抗生剤不使用のものを優先しています。さらに、カレールーや調味料まで手作りの 100%無添加！脂っぽくなく軽く食べれます。

また、オンラインショップでは冷凍パックを販売しています。

主な出店▶ 下越③「ナチュレ片山」（新潟市）、「いがたオーガニックフェスタ」（新潟・長岡市）など。ウェブサイトでの最新の出店状況を要確認。

中越地区



中越地区 一覧

- | | | | |
|---|-----|------|-------------------------|
| ① | 買 | 三条市 | グリーンマーケット MOA 三条店 |
| ② | 買 | 三条市 | Harmony i |
| ③ | 買 | 三条市 | 婦人館知野 |
| ④ | 買 食 | 長岡市 | 越後文化的商店 たつまき堂 |
| ⑤ | 買 食 | 長岡市 | Biolive |
| ⑥ | 買 | 長岡市 | フェアトレードショップ ら・なぶう |
| ⑦ | 食 | 柏崎市 | umicafeDONA |
| ⑧ | 買 | 柏崎市 | グリーンマーケット MOA 柏崎店 |
| ⑨ | 食 | 小千谷市 | café nécessité カフェ・ネセシテ |
| ⑩ | 食 買 | 小千谷市 | DIAL HOUSE |
| ⑪ | 買 | 小千谷市 | 美と健康の店 角幸 |
| ⑫ | 買 食 | 南魚沼市 | ふえき農園 |

買 = シンプルフードを買える店 食 = シンプルフードをその場で食べられる店

地域の旬野菜が出回る頃には、店先で販売するそうです



住所▶ 三条市北新保 2-1-21
 電話▶ 025-634-8107
 定休日▶ 月・日曜日
 営業時間▶ 10時～18時
 駐車場▶ 数台
 アクセス▶ JR「三条駅」より徒歩10分



三条市

① グリーンマーケット MOA三条店
 「MOA自然農法」の基準にそって栽培・製造された全国各地の食品が並びます。さらに、「三条市地産地消推進店」に加盟して、地場産の自然野菜や自然米を取り扱うなど、地域にも密着しています。



「毎日口にする基本調味料が大切」との思いから、調味料の種類が豊富です

住所▶ 三条市本町 2-10-17 サンブ
 ンビル 1F
 電話▶ 025-647-4272
 定休日▶ 水曜日
 営業時間▶ 10時～18時半(日・祝日は18時まで)
 駐車場▶ 2台
 アクセス▶ JR「北三条」より徒歩10分



三条市

② Harmony i
 「毎日口にする基本調味料が大切」という思いから、醤油や酢、塩・粗糖などを種類豊富に取り揃えています。地域の方が材料にこだわって作った焼き菓子も販売。生活用品や主軸の炭素埋設もあり、元気にいきいきとした暮らしの提案もしています。



自家製の米や味噌、グラノーラなど
オリジナル商品も販売

- 住所▶ 三条市南四日町 1-13-5
 電話▶ 025-633-1070
 営業日▶ 不定休
 営業時間▶ 10時～18時
 駐車場▶ 数台
 アクセス▶ JR「三条」より徒歩5分



③ 婦人館知野

環境と人にやさしい生活を実践している知野ファミリー。彼らが丹念に調べて、実際に使ってよかったものをシェアしているお店です。オーガニック食材の量り売り、天然素材の服、地球を考えた日用品、様々なカウンセリング、自然医療など360度のサービスが受けられます。

棚に並びきらず床に置かれるお菓子たち



④ 越後文化的商店 たつき堂

扉を開くと、そこは別世界。食品から衣類、レコードまで、店主のセンスがちらばるセレクトショップです。地域で作られた旬の有機野菜から、パッケージが魅力的でしかもオーガニック・ヴィーガンの輸入食品まで、わくわくするお買い物ができます。

- 住所▶ 長岡市日赤町 1-4-12
 電話▶ 025-831-4404
 定休日▶ 木曜日
 営業時間▶ 11時～19時
 駐車場▶ なし
 アクセス▶ JR「長岡」より徒歩20分

国産・無農薬・無化学肥料・無添加・全粒粉・グルテンフリーなどたくさんの選択肢があり、パスタはなんと11種類!



長岡市

⑤ Bio-live

長岡で豊富な有機食品を手に入れるならここ! 地場産の野菜や日配品はもちろん、植物性チーズやアイスクリームなど珍しい商品も取り扱っています。店内では、オーガニック料理ソムリエの店主が作るドリンクをいただけます。

住所▶ 長岡市柏町2-3-22
電話▶ 025-886-7522
定休日▶ 日曜日
営業時間▶ 10時~17時
駐車場▶ 数台
アクセス▶ JR「長岡」より徒歩12分



本場のスパイスカレーは特におすすめ。さらっとしていて、すっくと汚れが落ちるそうです。

長岡市

⑥ フェアトレードショップらなぼう

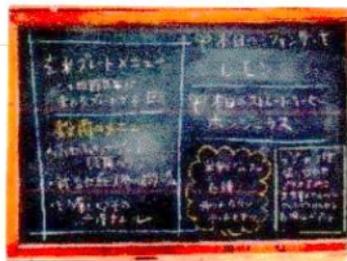
タイやモンゴルから公正な価格で直輸入したフェアトレード商品を取り扱う同店では、衣食住を見直して健康になった店主の経験から有機食品も販売しています。

おすすめは、スパイスカレー。粉末だから油で固められたカレーよりも断然ヘルシー! & 洗いが楽!

住所▶ 長岡市坂之上町3-1-10
電話▶ 024-832-4711
定休日▶ 月・日曜日
営業時間▶ 12時~18時半
駐車場▶ なし
アクセス▶ JR「長岡」より徒歩6分

人気メニューは「玄米プレート」。米は柏崎産、
おかずは二十四節気ごとに旬のものを使用

柏崎市



⑦ umicafé DONA

“natural life & food”をコンセプトにできるだけ自然に寄り添った料理を提供しています。同店は「外食も子どもと一緒に安全なものをつくりたい」という想いで始められたから、絵本やおもちゃなども置いて、子ども連れウェルカムです！

- 住所▶ 柏崎市宮川 2359
電話▶ 025-735-2573
定休日▶ 月・日曜日
営業時間▶ 11時～15時（土・祝日はサンセットまで）
駐車場▶ 数台
アクセス▶ 北越後観光「宮川」より徒歩10分



おすすめの有精卵は、鶏の餌と住環境にもこだわっています



⑧ グリーンマーケットMOA柏崎店

平成7年にオープンして以来、柏崎駅のすぐ近くで自然食品を販売しています。店内には円形の仕切り板で作った商品棚にずらりとMOAオリジナルの商品が並び、目にも楽しかったです。毎年7・11月は地元の新鮮な自然野菜を販売する「野菜市」を開催するそう。

- 住所▶ 柏崎市駅前 1-5-7
電話▶ 025-723-9642
定休日▶ 日・月曜日
営業時間▶ 10時～17時
駐車場▶ なし
アクセス▶ JR「柏崎」より徒歩3分



どれも素材の味が濃く、それらを活かした調理がされていました。

住所▶ 小千谷市城内 4-7-34

電話▶

営業日▶ 金・土・日曜日

営業時間▶ 11時～15時

駐車場▶ 数台

アクセス▶ 越後交通「総合体育館入口
[小千谷市]」より徒歩5分



飲食の提供だけでなく、有機食品や衣類の販売も。

住所▶ 小千谷市池ヶ原 99-1

電話▶ 025-886-8946

定休日▶ 木・金曜日

営業時間▶ 11時半～15時半

駐車場▶ 10台以上

アクセス▶ 北越後交通「池ヶ原」より
徒歩10分



小千谷市

⑨ cafe necessity

オーガニック&ヴィーガンの同レストラン。自身も菜食主義の店主が作るランチは、和食と洋食が週替わりで提供されます。県産、無農薬・減農薬にこだわった旬の野菜を、サラダや炒め物、揚げ物など様々な調理法でいただくことができます。



小千谷市

⑩ DIAL HOUSE

オーガニックの材料にこだわった料理を提供する同店。看板メニューはその名も「ピース麺」。国産の有機小麦・塩・水のみで作るオリジナル商品です。オーガニックオイルとソースと一緒にたっぷりの有機野菜と混ぜていただきます。

水畜産、日配品も幅広い選択肢の中から選ぶことが可能です。県内では珍しい木次乳業の乳製品まで。



⑪ 美と健康の店 角幸

冷凍の野菜や肉にアイスクリーム、木次乳業の商品など冷凍・冷蔵商品の品揃えが魅力的な同店。広い棚一面のお菓子コーナーには心躍ります！

35 年前に開業して以来家族で経営を続けており、有機食品に加えて、鍼灸やまつエクによる美と健康へのアプローチもできます。

- 住所▶ 小千谷市城内 2-6-16
 電話▶ 025-883-2750
 定休日▶ 水曜日
 営業時間▶ 10時～19時
 駐車場▶ 10台
 アクセス▶ 越後交通「市役所前[小千谷市]」より徒歩3分

商品は木綿とうふやおぼろ、油揚げ・がんもなど大豆の味がとても濃かったです



⑫ ふえき農園

こだわりの無農薬・無化学肥料で栽培した自家製大豆。豆腐は海性になりを使い、消泡剤などを一切添加していません。

ご予約以外のお客様は、J A あぐりばーく八色、または四季味わい館にて、お求めください。

- 住所▶ 南魚沼市大月 1236-1
 電話▶ 025-788-0107
 営業日▶ 月・水曜日
 営業時間▶ 12時～製造終了まで
 駐車場▶ 1台
 アクセス▶ 南越後観光バス「泉田入口」より徒歩30分

上越地区



上越地区 一覧

- | | | | |
|---|-----|------|----------------|
| ① | 買 食 | 上越市 | きせきのお結び家 結 |
| ② | 食 | 上越市 | Kitchen 晴れたら海で |
| ③ | 買 | 上越市 | 八百屋の土田 |
| ④ | 買 | 上越市 | Little Bean |
| ⑤ | 買 | 糸魚川市 | 健康の館 |
| ⑥ | 食 | 糸魚川市 | ハライソ農園のハライソ食堂 |

買 = シンプルフードを買える店 食 = シンプルフードをその場で食べられる店

玄米菜食・無添加・自然農法にこだわった料理
を提供するカフェも開いています(要予約)



- 住所▶ 上越市三和区番町 1608
 電話▶ 025-532-2057
 定休日▶ 日曜・祝日
 営業時間▶ 10時～17時(土曜日は12時まで)
 駐車場▶ 3台(裏口に10台)
 アクセス▶ くびき野バス「番町」より徒歩1分



娘さんのアトピーをきっかけにマクロビオティックと出会い、食の大切さを伝えるためにオープンした同店。店内には、長野や岐阜など、これまで知り合った生産者の商品が置かれています。イベント好きな店主は、料理教室や断食など、様々な会も開催しているそうです。

① きせきのお結び家結



すぐ売れ切れてしまう弁当は
電話での取り置きがおすすめ!

- 住所▶ 上越市中央3-11-13
 電話▶ 080-8490-2900
 営業日▶ 日・月・水・木曜
 営業時間▶ 11時～17時
 駐車場▶ なし(船見公園に駐車可)
 アクセス▶ 頸城自動車「中央二丁目」より徒歩15分



日本海の見渡せる船見公園近くに佇むマクロビオティック&オーガニックのおべんとう屋。玄米を中心に、煮る・揚げる・炒めるなどした旬の無農薬野菜が入った日替べんとうには、オーガニックの全粒粉小麦や中々手に入らない菜種油と、こだわりの食材が使われています。

② Kitchen 晴れたら海で



野菜・果物は全て量り売り!



③ 八百屋の土田

上越市の町屋に店を構える同店は、

市内で生産・製造している、自然栽培米・野菜や無農薬小麦を使ったパン、オーガニック&ヴィーガンの焼き菓子などを仕入れています。また、店内には手書きのポップや写真、パンフレットが置かれており、作り手とのつながりを感じることができます。

- 住所▶ 上越市東本町1-3-49
 電話▶ 025-530-7233
 定休日▶ 月～水曜日
 営業時間▶ 木・金：11時～18時半、土・日：11時～17時
 駐車場▶ 2台
 アクセス▶ えちごトキめき鉄道「高田」より徒歩15分

あなたも調味料を変えてみてはどうか?



④ Little Bean

自然食品から、基礎化粧品、

食器用洗剤まで幅広く取り揃え。おすすめはオーガニック・無添加の調味料で、それを変えることによつて料理が美味しくなるそう。また、商品一つ一つにつけられた手書きのポップが特徴・味や美味しい食べ方を教えてくれるから、手に取りやすいです。

- 住所▶ 上越市藤野新田1174-1 ラファエルガーデン2F
 電話▶ 025-530-7798
 定休日▶ 木曜・第3金曜日
 営業時間▶ 10時～18時
 駐車場▶ 数台
 アクセス▶ 頸城自動車「リージョンプラザ」より徒歩5分



同店を始められた会長(左)とその息子で現店主(右)のお二人からは「オーガニックを広めたい」という気持ちを強く感じました



⑤ 健康の館

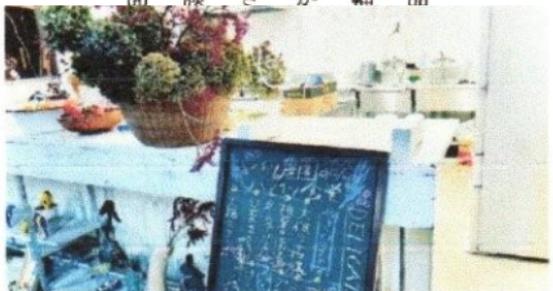
糸魚川駅近くにある同店は、自然食品を始め、化粧品からサプリメントまで幅広く取り扱っています。妻の癌をきっかけに自然食学と出会い、食生活を改善されたのだから。食事や健康に関する相談も無料で行っており(要予約)、様々な面から健康をサポートしてくれます。

- 住所▶ 糸魚川市中央 2-3-20
 電話▶ 025-552-8791
 定休日▶ 日曜日
 営業時間▶ 10時～18時
 駐車場▶ 6台
 アクセス▶ JR「糸魚川」より徒歩5分

同店インスタグラムには目にも鮮やかな料理の数々が投稿されています



- 住所▶ 糸魚川市新鉄 1-4-1 「共場糸魚川 commons」内
 営業日▶ 第1・3金・土曜日(インスタ@miyuxx0xx_paraiso_farm 要確認)
 営業時間▶ 金曜:13時～19時、土曜:11時～15時
 駐車場▶ 28台(まちなか駐車場)
 アクセス▶ JR「糸魚川」より徒歩8分



⑥

ハライソ農園のハライソ食堂
 DELIVATTESSEN

農業や化学肥料を使わずに育てられた同農園の野菜をメインに、世界の家庭料理を提供する同店。金曜日は「おかずの日」で15種類ほどのデリを、持参した容器に入れて持ち帰り。土曜日は「ランチの日」で、メインは同店デリが楽しめる「おまかせランチ」。おかずの販売もあります。

宅配便を活用しよう

家まで旬の新鮮なシンブルフードを届けてくれる便利な宅配便。近くに自然食品店のない方や忙しい方はもちろん、「自分では買ったことなかったけど食べてみたら美味しかった」なんて発見もあるから、いろんな人におすすめ！

つなぐ便

エリア
配達

▼新潟市・三条市・新発田市



食べると、「ああ美味しいなあ」ってしみじみ感じる、身体が喜ぶ。そんなお野菜をお届けしています。

自然栽培に加えて、在来種や固定種のもが中心。大体10～15種類の野菜や山の恵みに、農家さん手作りの味噌・漬物などが入ること

配達：毎週、隔週、月一から選択

配達日：火、木、金曜日から選択

配達時間：午後

※配達日や時間は、既存のお客様を優先しつつ、相談に応じます

金額：3,500円～4,500円ほど

予約方法：下記電話の留守電にメッセージをお願いします→090-9329-8961

協同組合 人田畑

エリア
配達

▼新潟市



新潟市周辺で自然栽培に取り組む農家が集まる同組合は、彼らの米や野菜を販売しています。

消費者が生産者を買支えるコミュニティ「トモニタガヤス」は年に2回(6・12月)会員を募集し、代金を前払いすることで定期的に農作物を受け取れます。

また、オンラインショップでは彼らの米や野菜セットを好きな時に購入可。

配達：6か月間月一で受け渡し(秋葉区)。

追加料金で配達・発送できます

受渡日：第2木曜日

金額：米は約25,000円、野菜は約19,000円

予約方法：人田畑のウェブサイトから

おひさま便

エリア
配達

▼上越市



つなぐ便協力の元、上越市中郷の耕さない緑の畑で、農業・化学肥料不使用の自然農法野菜をはじめ、市内外・隣県から仕入れた自然・有機野菜を配達します。

また、それらを使った料理教室も開催！

配達日・時間：要相談

予約方法：Instagram @ohisama_shizensyoku

へメッセージをお願いします