

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2017年度 みんなで取り組む活動テーマ
地元のやさいを食べよう!!
～日々の台所から地域を変えていこう～

joso

常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます
ネット注文登録

tel: 0297-48-4911
fax: 0297-45-6675

2018年1月3回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	1/8	9	10	11	12
定番品 のお届け	1/15	16	17	18	19
特別企画品 のお届け	1/22	23	24	25	26



守り続けたい、季節の手仕事

家族みんなで、楽しい・おいしいみそ作り

大豆、麴、塩。たった3つの材料ながら、奥深い味わいを醸し出すみそ。麴菌が大豆に含まれるでんぷんや、たんぱく質を分解し、酵素を出して大豆を発酵させることで、うまみや甘みを作り出します。発酵という工程を経ることで大豆のみそに変える魔法のチカラ。麴菌は、日本の宝とも呼べる貴重な菌でもあります。

みそを含む発酵食品は、雑菌の繁殖が抑えられる1月から2月にかけて寒の時期に仕込むとおいしく仕上がることが昔の人は身をもって知っていたのでしよう。今でも、家庭づくりではこの時期に作るおいしく仕上がるといわれています。みそ作りは、とってもカンタン。まだみそ作りをしたことがない人も、今年こそ「手前味噌」デビューしてみましよう!

今年もやります! みそ作り講習会

日本食には欠かせない大豆ですが、みそや醤油、豆腐などに使われる原料の多くはアメリカやカナダ、中国に頼っている現状です。国産に至ってはわずか6%しか自給率がありません。国産の大豆は、じつはとても貴重です。常総生協では、過去に大豆が不作だった年の状況を受け、毎年、大豆の安定供給を図るため、大豆の備蓄も行ってきました。また、この大豆を保管するための運営費に充てる「大豆基金」も継続して受け付けています。常総生協が掲げる食生活指針のなかでも、大豆や大豆製品を毎日摂ることをおすすめしています。今後、地元で大豆を栽培し続けてもらうためにも、わたしたちがおいしく消費することが必要です。ぜひ、地元産の大豆を使ってみそ作り、一緒に始めましょう。



昨年の様子

みそ作り初心者におすすめ

みその作り方、材料は16ページをご覧ください

飯塚さんの大豆 1kg、米こうじ1kg、塩(シママース) 1kgのセット。

飯塚さんの大豆1kg、麦こうじ1kg、塩(シママース) 1kgのセット。

常総生協(茨城県・守谷市) **みそ作りセット**

11 米こうじ
大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg 1769円(税込) 1911円

12 麦こうじ
大豆1kg、麦こうじ1kg、塩1kg 1569円(税込) 1695円
大豆(茨城県)

職員も、みんなでもいそ仕込み

味見こべり、うーん、なかなかいい味に仕上がりました

今年もたくさんのおいそ作り仲間を増やそう!

今年もおいしくできました!

昨年分のみそ開きを行いました
今年もみそ作りの季節がやってきました。昨年は13か所で行った講習会に、子どもも含め約140名が参加しました。「みそを作るのって大変じゃないの?」「私にはハードルが高い!」とお考えの方もこの機会に旦那さん、お子さんとみそ作りに挑戦しませんか。意外と簡単に作る事ができるのです。

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。
・調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。
・常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。
・「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)

以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。
・空欄になっている商品は以下の通りです。
①検査対象地域外
②記載が間に合わなかった商品

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

千葉県	[放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合:セシウム137,134の順で各検出限界値を掲載	
茨城県	[放] ¹³⁷ Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:検出された数値を掲載	
宮城県	[放] ¹³⁷ Cs=9.4 ¹³⁴ Cs=3.6
2種類とも検出された場合:それぞれの検出値を掲載	

日本の伝統的な調味料

大豆製品「みそ」をおいしく食べよう



★料理講習会で好評★
稲葉流 基本の練りみそ

アレンジ次第で 色々な味わいに

柚子みそ



酢みそ



カレー味噌



柑橘の香りが爽やか
柚子みそ



ふろふき大根

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
16 雄武産 秋鮭切身 (無塩)

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。

凍 賞30日
4切 210g **458円(税込495円)** 通常税込513円
秋鮭(北海道)

さっぱりといただく
定番の酢みそ



ほたるいかの酢味噌和え

山米(兵庫県・新温泉町)
20 釜揚げほたるいか (ボイル済)

旬のホタルイカを高鮮度のうちに大釜で茹で上げて急速凍結しました。袋のまま流水解凍、または貯め水につけて解凍してください。酢味噌、わさび醤油はもちろん生野菜サラダの具にも。

凍 賞90日 100g **364円(税込393円)** 通常税込404円

※できるだけ葉付きでお届けします

すんぐりと中央がふくらんだ形状で、肉質はきめ細かく、加熱すると甘みが増します。減農薬栽培。

木村農園(茨城県・つくば市)
17 木村さんの大根 (三浦系)

1本 **183円(税込198円)** 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)
18 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてムチっとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。

400g **470円(税込508円)** 茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

山田さん(茨城県・つくば市)
19 山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おかくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

200g **250円(税込270円)** 茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.9

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
21 ローズポーク バラスライス

脂と赤身が層になったバラ肉を厚さ3~3.5mmにスライスしました。

冷 賞6日
250g **515円(税込556円)** 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.8

山米(兵庫県・新温泉町)
22 底そうめん (太もすく)

種類は太もすくですが、それほど太くなく、地元では底そうめんと呼ばれる希少な天然の海藻です。サクッと湯通しして冷水につけて。ツルツとした食感が楽しめます。

凍 賞90日
100g **275円(税込297円)** 通常税込313円
太もすく(兵庫県)

微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)
23 セリ

香りを生かして和え物や雑炊の具材にも。オムレツに入れても風味が良く美味。農薬無散布。

1束 **185円(税込200円)** 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

意外とおいしい!!
カレーみそ



カレーみそ鍋

田仲さん達(茨城県・桜川市)
24 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

凍 賞180日
300g **360円(税込389円)** 通常税込400円
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

田仲さん達(茨城県・桜川市)
25 つくば茜鶏 手羽先

ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。

凍 賞180日
400g **510円(税込551円)** 通常税込567円
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

よつ葉乳業(北海道・音更町)
26 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。

冷 賞90日 乳 250g x 2 **1048円(税込1132円)** 通常税込1184円
生乳(北海道)

鍋物、煮物、炒め物、カレーやシチューに幅広く使えます

秋川牧園(山口県・山口市)
27 秋川牧園 鶏つくね

若鶏のムネ肉に鶏皮を加えてジューシーさを出し塩麹で旨味を引き出した柔らかい食感の鶏だんご。加熱調理済みなのですぐに使えます。

凍 卵米 大 小
200g **315円(税込340円)** 通常税込356円

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
28 わかめはんぺん

わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めてどうぞ。離乳食にも。

凍 賞180日 卵米
4枚 200g **335円(税込362円)** 通常税込378円
わかめ(岩手県)

日岡商事(兵庫県・加古川市)
29 冷凍うどん

国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったままの麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でて下さい。温でも冷でも。

凍 賞180日 小
200g x 3玉 **368円(税込397円)** 通常税込410円
小麦粉(国内産)

丸和食品(東京都・練馬区)
30 厚揚げ

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷 賞届いて4日 大
90g x 2 **138円(税込149円)** 通常税込167円
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
31 ブロccoli

ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。

1個 **238円(税込257円)** 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

けんこう舎(東京都・調布市) 毎週買える!
606 ねりごま(白)

白ごまを皮付きのままペースト状にしたので栄養が豊富。和え物やタレのベースに。ごま豆腐にも。

180g **485円(税込524円)** 通常税込540円
白ごま(ポリビア、パラグアイ、他)

東京フード(茨城県・坂東市) 毎週買える!
13 甜菜糖

北海道産の甜菜から作られた国産の砂糖。まろやかで上品な甘さが特長。料理はもちろ、コーヒーなどの甘味料にも。

500g **368円(税込397円)** 通常税込410円
甜菜(北海道)

相生ユニビオ(愛知県・西尾市) 毎週買える!
506 三河伝統製法「古式 本みりん」

300日以上長期熟成と、徹底的にこだわった自信作。原材料:もち米、醸造アルコール、米こうじ、焼酎

500ml **524円(税込566円)** 通常税込577円

大和川酒造店(福島県・喜多方市) 毎週買える!
501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)

天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

720ml **980円(税込1058円)** 通常税込1080円
米(福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

私市醸造(千葉県・鎌ケ谷市) 毎週買える!
520 純米酢

お米と厳選した酢酸菌を使用した、すっきりした風味の米酢。原材料:米

500ml **223円(税込241円)** 通常税込252円
米(国内産)

無茶々園(愛媛県・西予市) 毎週買える!
14 無茶々園 ゆずストレート果汁

自社栽培のゆず100%のストレート果汁。香りが良く、ほんのりと甘みがあります。焼き魚やおひたし、鍋物に。

150ml **498円(税込538円)** 通常税込556円
ゆず(愛媛県)

けんこう舎(東京都・調布市) 毎週買える!
15 カレーパウダー

18種のスパイスをブレンドした、さわやかで切れ味のよい辛味と香りのパウダー。

55g **340円(税込367円)** 通常税込378円
スパイス(インド、中国、他)

今週のイチオシ!

地元では「良い予感」で縁起物!

プリプリの果肉と芳香な香りが楽しめる



さわやかな香りがはじけ、酸味・甘みのバランスが大変良い柑橘です。手ではむきづらいですが、プリッとした果肉と芳醇な香りは伊予柑にしか出せません! 風邪をひきやすい冬場のビタミン補給にもぴったりです。

みかんとオレンジの交配から生まれた伊予柑の、芳香と甘く軟らかい果肉をお楽しみ下さい。農薬0~3回。

無茶々園(愛媛県・西予市)

32 無茶々園の伊予柑

1kg **450円(税込486円)** 通常税込500円
愛媛県

特別に「ぶなしめじ」も入り、2種類でお届け

鍋、炒め物に♪ 歯ごたえ抜群きのこ!

定番のひらたけしめじに、今回特別にぶなしめじが入ります! 歯ごたえが良く香りもクセもありません。煮てよし、焼いてよし、揚げてよし♪ どんな調理でも美味しくいただけます。地元・つくば市谷田部の山田さんが丹精こめて作りました。



山田さん(茨城県・つくば市)

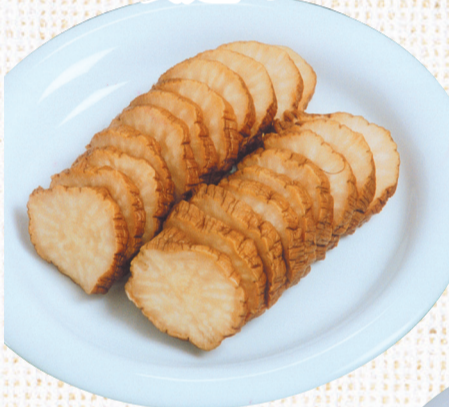
440 山田さんのきのこセット

ひらたけ1株 + ぶなしめじ1株 **280円(税込302円)** 通常税込330円
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8



いつもの山田さんのしめじ(ひらたけ)と、ぶなしめじを1株ずつセットにしました。2種類のしめじをお楽しみ下さい。

手間暇かけておいしく仕上げる 冬季限定のお漬物



山形県・庄内地方の砂丘畑で採れた大根をぬか漬けにしました。パリッとした歯ごたえが後を引きまします。今だけの味わいをお楽しみください。

山形県庄内地方産の大根を干し、香り豊かな桜の木で燻製し、ぬか漬にしました。

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

33 いぶしたくあん

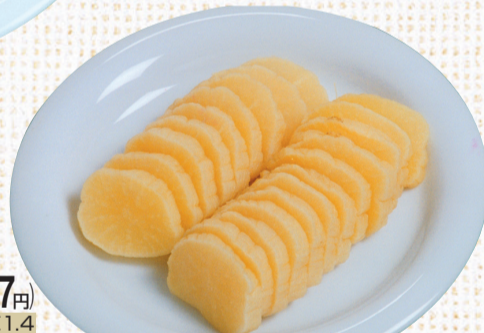
冷蔵40日 **250g 380円(税込410円)**
大根(山形県) [放] 不検出 <1.5 <1.4

庄内地方の砂丘畑で取れた大根を干し、乾燥紅花、米ぬか、赤唐辛子、洗双糖、天日塩で漬け込みました。

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

34 紅花たくあん

冷蔵30日 **250g 340円(税込367円)**
大根(山形県) [放] 不検出 <1.5 <1.4



クリームチーズがごろごろっ

ボリュームがあり食べごたえ十分



久々登場!

天然酵母は小麦からおこした自家製を使用。小麦の味わい豊かな生地、よつ葉のクリームチーズをぜいたくなまでに混ぜ込んで焼き上げました。薄くスライスしてトーストすると、よりおいしく召し上がれます。

組合員さんからの便り

レ・ルルドさんのチーズカンパーニュ待ってました。おいしくいただきました。(守谷市・Hさん)

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

35 チーズカンパーニュ

届いて1~2日 **1個 535円(税込578円)**
小麦(北海道、神奈川県、熊本県) [放] 不検出 <4.6 <3.8

原材料:小麦粉、ナチュラルチーズ(北海道)、自家製天然酵母、塩

心も体もほっこり

あったかぜんざいはいかが

白玉団子6個と北海道産小豆のぜんざいのセット(一人前100g)が5袋入っています。ちょっと甘いものが食べたい時に便利。寒い季節は温めてどうぞ。



丸きんまんじゅう(佐賀県・佐賀市)

36 冷凍白玉ぜんざい

5袋入 **5袋500g 575円(税込621円)** 通常税込648円
凍米大 小豆(北海道)

原材料:(ぜんざい)甜菜糖、小豆、食塩、(白玉)上新粉、砂糖、タピオカでん粉、もち粉、大豆粉加工品(大豆粉、馬鈴薯でん粉) 国産の上新粉、もち米粉をベースにした白玉団子と北海道産小豆のぜんざいを合わせました。

特

新

試食説明会でも好評 本物の味を感じられるウインナー



中津ミート(神奈川県・愛川町)

430 中津粗挽ウインナー

冷蔵7日 **120g 265円(税込286円)** 通常税込302円
豚肉(神奈川県)

担当する地域で試食説明会を開き、組合員と一緒に試食しながら添加物の怖さについて再認識しました。中津のウインナーはしっかりと歯ごたえがあり、本当の美味しさが感じられたのに対し、市販品は化学調味料で味が調整されており、ごまかされそうな塩気がありました。皆さんも是非本物の味を実感してください。

ジューシーでコクのある粗挽き。焼いたり、ポイルしてどうぞ。炒め物にも。

供給部 岩野の おすすめ

寒さが増すごとに おいしくなる ほうれん草

野菜は寒が増すと、自らの糖度を上げて凍らないよう自己防衛をはかります。そのため、寒が増すごとに甘みがぐんとアップ。今の時季こそ、葉物野菜の本領発揮。栄養価も高い緑黄色野菜を、もっと食卓に！



37 浅野さんのほうれん草
浅野さん(茨城県・常総市) 秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。
1束 約200g 175円(税込189円)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



38 竹村さんのいちご
竹村さん(茨城県・かすみがうら市) 自分の子供に食べさせられるのをモットーに農薬使用回数を減らし、自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。
200g×2 800円(税込864円)
茨城県 [放] 不検出 <0.9 <1.0



39 いちご(とちおとめ)
あゆみの会・菅谷さん(茨城県・かすみがうら市) 品種はとちおとめ。減農薬栽培。
200g 650円(税込702円)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7



42 江川さんの大津みかん
江川農園(神奈川県・小田原市) 温州みかんの中でもやや大きめで高糖系の品種です。減農薬栽培。
1kg 380円(税込410円)
5kg 1800円(税込1944円)
神奈川県



40 3玉
399円(税込431円)
41 5kg
2700円(税込2916円)
山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8

本田さん、鈴木さん達よりふじをお届け。甘みと酸味のバランスが良く、多汁で香りも高い人気の品種。減農薬栽培。

おきたま農舎・本田さん達(山形県・高島町) りんご(ふじ)
399円(税込431円)
2700円(税込2916円)
山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8



44 1kg
420円(税込454円)
45 3kg
1200円(税込1296円)
静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

農薬を出るだけ減らし、生産者にも消費者にも安全なみかん作りを心がけています。

渥美農園(静岡県・浜松市) 渥美さんの温州みかん
1kg 420円(税込454円)
3kg 1200円(税込1296円)
静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

46 無茶々園のポンカン
甘みが強くて多汁な果肉。皮もむきやすく食べやすい柑橘です。農薬0〜3回。
1kg 478円(税込516円)
愛媛県

47 葉とらすりご(サンふじ)
高田さん(長野県・須坂市) 葉でつけた太陽の光は光合成を行い、葉分をりごへ運んでくれます。美味しさを重視のため、収穫するまで葉っぱを落とさないで栽培しました。色むらがありますが、これは美味しさの証です。減農薬栽培。
2〜4玉(約1kg) 708円(税込765円)
長野県

48 400g
398円(税込430円)
49 1kg
824円(税込890円)
静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

50 江川さんのキウイフルーツ
樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。
500g 398円(税込430円)
神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4

51 ペルーバナナ
小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。
約450〜600g 310円(税込335円)
神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4

ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市) ペルーバナナ

52 しょうが
爽やかな香りは薬味として。肉料理の風味付けに。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。
100g 158円(税込171円)
高知県

53 にんにく
ホワイト種より外皮は紫がかっていて見た目は悪いです。味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。
約100g 220円(税込238円)
熊本県

54 大葉
独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。
10枚 94円(税込102円)
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2

55 パセリ
栄養価の高いパセリ。添えるだけでなく、刻んで料理に加えれば風味もアップ。農薬無散布。
35g 95円(税込103円)
千葉県 [放] 不検出 <4.3 <4.0

56 切りみつ葉
微生物農法の会・長島さん(茨城県・小美玉市) 微生物農法の会の長島さんより。お雑煮、お吸い物、茶碗蒸等に。減農薬栽培。
50g 230円(税込248円)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

57 葉ねぎ(小ねぎ)
刻んで麺類の薬味にどうぞ。かつおなどくせのあるお刺身にも。軟らかいのでたにもおすすめ。減農薬栽培。
約50g 117円(税込126円)
千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1

58 中村さんのペピーターフ
約20種類の品種を使って作ったペピーターフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。
40g 155円(税込167円)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

59 もやし
緑豆もやし。筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと使用しじっくり育てた歯ごたえの良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。
250g 50円(税込54円)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

60 大木さんの中玉トマト
大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。
300g 320円(税込346円)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

61 ミニトマト
有機資材を豊富に加え、保肥力のある土作りを行っています。木酢液等を使用し、農薬使用を最小限に。
約150g 220円(税込238円)
熊本県

62 ピーマン
肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。
約130g 185円(税込200円)
宮崎県

63 赤ピーマン
肉厚な赤ピーマン専用種主体。糖度は約10度前後と高めです。減農薬・無化学肥料栽培。
約130g 220円(税込238円)
宮崎県

64 サラダスナッブ
井上さん(埼玉県)・若下さん(熊本県) さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。
約100g 276円(税込298円)
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

65 きゅうり
赤谷さん(千葉県・旭市) 化学肥料を使わず米糠、粉殻薫炭ボカシを土に。きめ細かい栽培をすることで農薬使用を最小限に。
3本 240円(税込259円)
千葉県 [放] 不検出 <3.8 <3.8

66 かぼちゃ(カット)
エビス主体にお届けします。煮物、ソテー等に。減農薬栽培。
600g前後 610円(税込659円)
鹿児島県

67 長島さんのレタス
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 完熟、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。
1玉 210円(税込227円)
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9

68 長島さんのサニーレタス
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 完熟、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。
1玉 165円(税込178円)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6

69 チンゲン菜
あゆみの会・関さん(茨城県・茨城町) 軟らかくてクセがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農薬栽培。
2〜3株 140円(税込151円)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

70 木村さんのターサイ
木村農園(茨城県・つくば市) クセがなく、下茹でせずに使える青菜。サイズが小さい時は2株になる場合もあります。減農薬栽培。
1株 140円(税込151円)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

71 微生物農法の会の小松菜
微生物農法の会・宮内さん(茨城県・行方市) 貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。
1束 167円(税込180円)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

72 木村さんの小松菜(みずき)
木村農園(茨城県・つくば市) 軟らかく、甘みがあり、味も濃い品種。減農薬栽培。
1束 165円(税込178円)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <4.1

73 菜花
たちばなファーム・岩井さん(静岡県・浜松市) 新芽の部分を若菜とともに摘み取りました。寒さが、甘く、ほんのり苦味のある美味しい菜花を育てます。減農薬栽培。
150g 140円(税込151円)
静岡県

農産物の放射能検査について
関東、東北、静岡県産の作物について放射能検査を実施しています。掲載の放射能数値はカタログ作成時のものです。最新の情報は「商品情報」をご覧ください。

無農薬

上野さん達 (栃木県・上三川町)

74 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束 **120円**(税込130円) 栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

31 ブロccoli

ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。

1個 **238円**(税込257円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

無農薬

木村農園 (茨城県・つくば市)

75 木村さんの白菜

漬物、鍋物、煮物等冬の食卓に欠かせません。豚バラ肉等との重ね蒸し焼きも美味。減農薬栽培。

1個 **220円**(税込238円) 茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5

無農薬

木村農園 (茨城県・つくば市)

76 木村さんのキャベツ

ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜です。減農薬栽培。

1玉 **198円**(税込214円) 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.4

無農薬

微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)

18 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてムチツとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。

400g **470円**(税込508円) 茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

無農薬

木村農園 (茨城県・つくば市)

77 木村さんのかぶ

漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1束 **175円**(税込189円) 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.2

無農薬

上野さん達 (栃木県・上三川町)

78 長ねぎ

地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。

500g **192円**(税込207円) 通寄税込238円 栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7

無農薬

※できるだけ葉付きでお届けします

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

三須さん達 (千葉県・富里市)

79 大根

1本 **180円**(税込194円) 千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

無農薬

木村農園 (茨城県・つくば市)

80 木村さんのごぼう

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やさんぴらに。減農薬栽培。

400g **190円**(税込205円) 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8

野菜セット

畑の恵みをいただきます

子育てクーポン対象

随時募集中!

地元の貴重な無農薬野菜セットです

清水さんの野菜セット 7~9品目 1270円 (税込1372円)	天池さんの野菜セット 6~8品目 1350円 (税込1458円)
清水さんの野菜セット 5~6品目 910円 (税込983円)	天池さんの野菜セット 5~6品目 940円 (税込1015円)
清水さんの野菜セット 3~4品目 635円 (税込686円)	桑原さんの野菜セット 5~6品目 940円 (税込1015円)
宇治田さんの野菜セット 6~8品目 1838円 (税込1985円)	微生物農法の会野菜セット 5~6品目 1250円 (税込1350円)

From やさととの仲間

やさととの仲間 (茨城県・石岡市) ※イメージ

81 やさととの仲間野菜セット

8品目 **720円**(税込778円) 茨城県

畑の状況で内容は毎回変わります

八郷の3人の有機農業生産者(天池さん、田中さん、桑原さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布。

無農薬

浅野さん (茨城県・常総市)

84 浅野さんの人参

風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。

500g **166円**(税込179円) 茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5

無農薬

木村農園 (茨城県・つくば市)

85 木村さんの黒田五寸人参

収量が少なく作付けする農家が減っている品種です。やわらかくて美味しいと好評です。減農薬栽培。

1kg **218円**(税込235円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9

無農薬

無茶々園 (愛媛県・西予市)

86 無茶々園の人参

期間限定のお楽しみです。柑橘でおなじみの無茶々園の人参です。農薬無散布。

1kg **340円**(税込367円) 愛媛県

無農薬

微生物農法の会・長島さん達 (茨城県・行方市)

87 長芋

山芋の中では水分が多めで比較的粘りも少なめ。千切りにしてサラダに。農薬無散布。

500g **400円**(税込432円) 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

無農薬

里芋コロッケ

木村農園 (茨城県・つくば市)

88 木村さんの里芋

品種は土垂(どだれ)。肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。

800g **280円**(税込302円) 茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

無農薬

煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

渡部さん (北海道・上士幌町)

92 1kg 290円(税込313円) 北海道

93 3kg 800円(税込864円) 北海道

無農薬

微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

89 大和田さんのさつまいも

甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

1kg **380円**(税込410円) 茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

おしくあぶってもいいし

微生物農法の会・小林さん達 (茨城県・行方市)

90 干しいも

茨城の味覚を微生物農法の会から。さつまいもの栽培から干し加工まで一貫して行っています。

160g **520円**(税込562円) 茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.3

無農薬

長野県を代表する干し柿です。干し柿の表面の白い粉はカビではなく糖分で、主としてブドウ糖です。漂白、殺菌のための薫煙処理はしていません。原料の市田柿は減農薬栽培です。

さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

91 干し柿(市田柿)

賞60日 7~8個200g **780円**(税込842円) 長野県

無農薬

舌触りが「男爵」のようなさらさらした感じではなく滑らかで、ほんのりと甘みがあります。農薬無散布。

渡部さん (北海道・上士幌町)

439 メイクイン

1kg **269円**(税込291円) 北海道

無農薬

白えのきにはない、コクのある味が特徴

丸金(長野県・長野市)

97 ブラウンえのき茸

200g **218円**(税込235円) 長野県

無農薬

村上さん (栃木県・高根沢町)

98 舞茸

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

100g **195円**(税込211円) 栃木県 [放] 不検出 <4.4 <4.4

19 山田さんのしめじ

山田さん (茨城県・つくば市)

200g **250円**(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

きのこ

ひるたけのしめじです。おがくすに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

山田さん (茨城県・つくば市)

96 えのき茸

地元長野県、および近県の間伐材から造ったオガ粉(木の粉)と、栄養源はすべて国内産で作り、広島県産カキガラ粉末で燻づけりをしています。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

200g **208円**(税込225円) 長野県

無農薬

あゆみの会・飯泉さん (茨城県・つくば市)

102 A品

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。

100g **210円**(税込227円) 茨城県

無農薬

あゆみの会・渡辺さん (千葉県・旭市)

101 ホワイトマッシュルーム

床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。

100g **237円**(税込256円) 千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。

まごころの里 (北海道・栗山町)

94 1kg 190円(税込205円) 北海道

95 3kg 542円(税込585円) 北海道

無農薬

安田さん (福島県・郡山市)

99 安田さんのなめこ

カサがしっかりし、ぬめりも一級品です。

70g **115円**(税込124円) 福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

無農薬

あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

100 エリンギ

肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。

100g **260円**(税込281円) 三重県

無農薬

なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)

103 B品

200g **225円**(税込243円) 茨城県

最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください

しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

135 しめさば3種セット

凍 180日 6大 小

3枚240g **625円**(税込) **675円**(通常税込) **702円**

さば (国内産)

136 炭火烧まぐろタタキ

焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろを炭火で香ばしくタタキにしました。袋のまま10分間流水解凍。

マストミ (徳島県・徳島市)

凍 30日

140g **530円**(税込) **572円**

きはだまぐろ (太平洋)

137 キハダまぐろのたたき(徳用)

クセがなくあっさりした味わいのキハダまぐろを使用。なめらかな食感とまぐろの甘みが楽しめます。

マストミ (徳島県・徳島市)

凍 20日

40g×4 **565円**(税込) **610円**(通常税込) **648円**

キハダまぐろ (太平洋)

138 まぐろ丼(イカ入り)

船上凍結処理された鮮度の良いめばちまぐろに、モチモチとした食感と身の軟らかさをあわせ持つソテイカを合わせました。

マストミ (徳島県・徳島市)

凍 15日 6大 小

50g×2 タレ20g×2 **430円**(税込) **464円**

めばちまぐろ (台湾)、ソテイカ (沖縄県)

139 函館産いかソーメン

函館近海産のいかを極細切りにしました。いか本来の甘み、歯ごたえをご堪能下さい。

札幌中一 (北海道・札幌市)

凍 180日

100g **360円**(税込) **389円**

いか (北海道)

オホーツク海に面する猿払(ざるぶつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てます。

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

140 猿払産 刺身用ほたて貝柱

凍 180日 6~8粒100g **620円**(税込) **670円**

ほたて貝柱 (北海道)

141 訳あり帆立貝柱

北海道産の帆立貝柱の割れ品。見た目が欠けているだけで鮮度は抜群ですので、解凍してそのまま刺身でも。

札幌中一 (北海道・札幌市)

凍 90日

200g **750円**(税込) **810円**

帆立 (北海道)

142 ミズダコポイル(刺身用)

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでポイルしました。旨味がしっかりあります。冷凍せずに冷蔵でお届けします。

丸友しまか (岩手県・宮古市)

冷 4日

200g **685円**(税込) **740円**

ミズダコ (岩手県)

143 たらこ(切れ子)

ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

凍 55g **298円**(税込) **322円**

すけそうだらの卵 (ロシア)

144 辛子明太子(切れ子)

卵の粒がしっかりしたタラの子を原料に、化学調味料を使わずに作りました。

イリイチ食品 (山口県・下関市)

凍 60日

90g **500円**(税込) **540円**

すけそうだらの卵 (ロシア)

145 三陸産 オキアミ

三陸沿岸の新鮮なツノナシオキアミをポイル後、乾燥しました。お好み焼き、卵焼きに混ぜて。

久保田水産 (静岡県・吉田町)

凍 90日

50g **190円**(税込) **205円**

ツノナシオキアミ (三陸) [放] 不検出 <4.7 <5.0

146 愛知産しらす干し 徳用

大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

三河屋 (愛知県・岡崎市)

原材料: いわし稚魚、食塩

凍 60g **275円**(税込) **297円**(通常税込) **313円**

いわし稚魚 (愛知県)

147 とれといわし たたき身

日本近海の高鮮度の真いわしを100%使用。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

凍 120日

150g×2 **390円**(税込) **421円**

いわし (鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

148 赤いかすり身

兵庫県の新鮮な赤いかを新鮮なうちにミンチに加工しました。揚げたて、お鍋などにどうぞ。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

凍 90日

100g **260円**(税込) **281円**

赤いか (兵庫県)

149 いわしごま漬

かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬けにし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

凍 90日 6大 小

100g **280円**(税込) **302円**

かたくちいわし (千葉県) [放] 不検出 <3.1 <3.9

150 さば味噌煮

鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。自社でだし取りし、じっくり煮込んださばの味噌煮です。湯煎で。

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

凍 30日 6大 小

片身1枚(2切込) **260円**(税込) **281円**

真さば (長崎県、佐賀県)

151 さかな屋さんの揚げかまぼこ

岩手県沖で漁獲されたスケソウダラ、砂糖、馬鈴薯でん粉、食塩を練り上げて菜種油で揚げました。

丸友しまか (岩手県・宮古市)

冷 15日

3枚 **385円**(税込) **416円**(通常税込) **427円**

スケソウダラ (岩手県) [放] 不検出 <3.7 <4.0

154 唐揚げ用開きサンマ

宮古漁港に水揚げされたさんまを馬鈴薯でん粉だけで衣をつきました。冷凍のまま油で揚げて、フライパン調理も可。

丸友しまか (岩手県・宮古市)

凍 60日

2枚 **430円**(税込) **464円**

さんま (岩手県)

155 津軽海峡 鮭フレーク

鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料: 秋鮭、菜種油、食塩

佐井村漁協 (青森県・佐井村)

凍 90日

100g **490円**(税込) **529円**

秋鮭 (青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

152 フライパンで簡単!いわし竜田揚

境港産の真いわしを、下味に国産丸大豆醤油、粉付けに北海道産のばれいしよでん粉を使用し唐揚げ用に仕上げました。

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

凍 180日 6大 小

7~10枚160g **358円**(税込) **387円**(通常税込) **410円**

真いわし (鳥取県)

153 海鮮寄せ鍋(スープ付)

赤魚切身(4切100g)、すけそうだら切身(4切100g)、かき(4個60g)、ホタテ(4個60g)、かに団子(4個40g)、スープのセットです。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

凍 180日 卵か米大 小

5種360g+スープ80g **1020円**(税込) **1102円**

赤魚(デンマーク、ロシア、アメリカ)、すけそうだら(アメリカ、ロシア)、かき(広島県)

428 「基本の練りみそ」レシビセット

これさえ覚えれば大丈夫! 万能調味料「基本の練りみそ」

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

13 甜菜糖 313 やまこ味噌(粒・甘口) 606 ねりごま(白)

1462円(税込) **1579円**(通常税込) **1598円**

156 いちろうこ 静岡おでん種セット

静岡おでんを代表する黒はんぺんをはじめ、人気の練り物をセットに。国産の無リンすり身を使用し、魚肉の旨味を引き出しました。

いちろうこ (静岡県・静岡市)

冷 10日 卵米

6種13品 **480円**(税込) **518円**

すけそうだら(アメリカ、北海道)

157 桜えび入り由比はんぺん

駿河湾で獲れた新鮮な桜えびを丸ごと使用した彩り鮮やかなはんぺんです。

いちろうこ (静岡県・静岡市)

冷 14日 米 卵米

4枚150g **398円**(税込) **430円**(通常税込) **448円**

桜えび (駿河湾) [放] 不検出 <2.9 <3.9

158 黒はんぺん

駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。

いちろうこ (静岡県・静岡市)

冷 14日 米

5枚150g **345円**(税込) **373円**

いわし (駿河湾)

160 小竹輪

石臼ですったすけそうだらのすり身を使った素朴な味わいのちくわです。魚肉の味がしっかり味わえます。

いちろうこ (静岡県・静岡市)

冷 10日 米

5本 **290円**(税込) **313円**

すけそうだら(アメリカ、北海道)

基本の練りみそ

◆材料
味噌 200g
ねりごま 大1
卵 1個
甜菜糖 1/2カップ
みりん 大2
酒 大2

◆作り方
① 全ての材料を鍋に入れ、中弱火で煮立たせる。
② 弱火にして、へらなどでかき混ぜながら5~10分練る。

◆切り取ってご活用ください

出来上がった練り味噌は、保存容器に入れて冷蔵庫で1か月程度保存できます。

畜産加工品

中津ミート
[放] 不検出<3.0 <3.0
鎌倉ハム
[放] 不検出<3.9 <3.0
※加工品については原料を
検査しています



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
192 鎌倉 あらびきウインナー×2
無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。
冷蔵 賞15日
85g×2 **335円(税込362円)** 通常税込 378円
豚肉(国内産)

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
193 鎌倉 ポークソーセージ
冷蔵 賞20日
200g **350円(税込378円)**
豚肉(国内産)

根菜たっぷり、使い勝手抜群 風味豊かなおかず味噌

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。
52 しょうが **80** ごぼう
313 やまこ味噌(粒・甘口)

429 「鉄火味噌」レシピセット
しょうが 80円
ごぼう 80円
やまこ味噌 938円(税込1013円) 通常税込 1024円

鉄火味噌

◆材料(作りやすい分量)
ごぼう……………1本
人参……………2本
しょうが……………親指大
味噌……………大4
みりん……………大4
ごま油……………大3

◆作り方
① ごぼうは水に浸けてアク抜きし、人参、しょうがとともにフードプロセッサなどで細かく切る。
② フライパンにごま油を熱し、①を炒って香りを出す。
③ 味噌とみりんを加えて、水分を飛ばしながらじっくり炒る。
※ご飯にのせるだけでもおいしく、野菜に付けたり和えても美味!



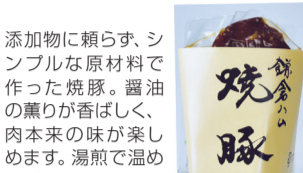
切り取ってご活用ください



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
194 鎌倉ボンレスハム×2
合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。
冷蔵 賞15日
60g×2 **430円(税込464円)** 通常税込 486円
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
195 鎌倉バラベーコンスライス×2
豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。
冷蔵 賞15日
85g×2 **540円(税込583円)** 通常税込 605円
豚肉(国内産)



添加物に頼らず、シンプルな原材料で作った焼豚。醤油の薫りが香ばしく、肉本来の味が楽しめます。湯煎で温めてどうぞ。
鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
196 鎌倉 焼豚
冷蔵 賞20日 米大
200g **1030円(税込1112円)**



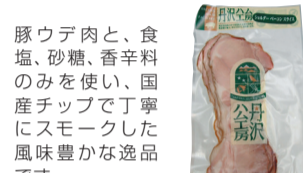
中津ミート (神奈川県・愛川町)
197 中津皮なしベーウインナー
豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。
冷蔵 賞7日
120g **270円(税込292円)**
豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
198 中津生ウインナー(トマトバジル)
生ウインナーならではの美味しさ。豚肉の旨味とトマトのほのかな甘みやバジルの香りのバランスが最高です。
凍 賞180日
6本120g **360円(税込389円)**
豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
199 中津ローズハムスライス
安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げられています。
冷蔵 賞7日
100g **390円(税込421円)**
豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
200 中津シュルダールベーコンスライス
冷蔵 賞7日
100g **370円(税込400円)**
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
201 ボロニアソーセージスライス(レッドベル)
豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペッパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。
凍 賞180日
120g **330円(税込356円)**
豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
202 中津もつ煮込み(味噌味)
冷蔵 賞24日 米大
250g **350円(税込378円)**
豚肉(神奈川県) [放] 不検出<4.2 <3.7



中津ミート (神奈川県・愛川町)
203 中津麻婆豆腐の素
冷蔵 賞24日 米大
200g **350円(税込378円)**
豚肉(神奈川県)



田仲さん達(茨城県・桜川市)
204 つくば茜鶏親子丼の素 2袋
つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。
凍 賞180日 米大
130g(鶏肉40g×2) **290円(税込314円)** 通常税込 324円
鶏肉(茨城県)

北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餌となる良い牧草を育てるための土づくりが基本です。
5 サツラク牛乳
冷蔵 賞15日 乳
1ℓ **237円(税込256円)**
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.4

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。
3 1ℓ 288円(税込311円)
10 500ml 170円(税込184円)
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5

待ってます 鈴木さん!
鈴木牧場の牛乳
現在はヨーグルトとチーズを製造している鈴木牧場。牛乳プラント実現に向けて、みんなの気持ちを寄せましょう!
500250 特別増資(一口500円)受付中です

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでツツツと脂肪のかたまりができますが、口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。
鈴木牧場(茨城県・石岡市)
206 プレーン 400g **345円(税込373円)**
207 加糖 400g **360円(税込389円)**
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.4 <3.4

ピンは繰り返し使いますので必ずご返却下さい
209 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(プレーン) 冷蔵 賞14日以上 乳
30g **176円(税込190円)**
210 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(ペッパー) 冷蔵 賞14日以上 乳
30g **185円(税込200円)**

脱脂粉乳などを使用せず生乳100%使用。脂肪分を控えながらも美味しさを追求し、乳脂肪分を1.0%に調整。
9 サツラク 低脂肪牛乳
冷蔵 賞15日 乳
500ml **138円(税込149円)**
生乳(北海道) [放] 不検出<0.4 <0.5

お届けは1月4回になります
北海道十勝産の生乳を50%以上使用。砂糖、フラシル産コーヒー、乳製品のみで作りました。
4 牧場で飲むおいしさ 低脂肪牛乳 北海道酪農公社(北海道・江別市) 冷蔵 賞届いて8日 乳
1ℓ **211円(税込228円)**
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5
205 よつ葉 ミルクコーヒー よつ葉乳業(北海道・音更町) 冷蔵 賞届いて6~10日 乳
1ℓ **275円(税込297円)**
生乳(北海道)

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。
JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)
7 八郷の卵 賞7日 卵
10個 **236円(税込255円)**
茨城県 [放] 不検出<3.7 <4.2

多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。
宇治田農場(茨城県・石岡市)
8 宇治田さんの平飼卵 賞7日 卵
6個 **330円(税込356円)**
茨城県 [放] 不検出<3.3 <3.4

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。
鈴木牧場(茨城県・石岡市)
208 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレラ 冷蔵 賞届いて7~11日 乳
100g **481円(税込519円)**
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.5 <3.2
209 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(プレーン) 冷蔵 賞14日以上 乳
30g **176円(税込190円)**
生乳(茨城県)
210 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(ペッパー) 冷蔵 賞14日以上 乳
30g **185円(税込200円)**
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.3 <3.1

契約者、募集中です!
有機農業の循環の中から産まれた卵です
有機農業の生産者が自家製堆肥を作る為に飼っている鶏の卵です。自家栽培の野菜を与え、健康に育てました。
天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)
契約 自給飼料農家養鶏卵 賞7日 卵
6個 **330円(税込356円)**
茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.7

生協までご連絡ください。アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。



サツラク農協(北海道・札幌市)
211 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)
 11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)
 冷蔵 賞18日 乳
 80g×3 **206円(税込222円)**
 生乳(北海道) [放] 不検出<3.9<3.1



ホリ乳業(石川県・金沢市)
212 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)
 ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。
 冷蔵 賞21日 乳
 400g **550円(税込594円)**
 生乳(石川県) [放] 不検出<4.0<4.0



ホリ乳業(石川県・金沢市)
213 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)
 ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。
 冷蔵 賞21日 乳
 90g×3 **465円(税込502円)**
 生乳(石川県) [放] 不検出<4.0<4.0



よつ葉乳業(北海道・音更町)
214 よつ葉プレーンヨーグルト
 北海道の原乳使用。糖分を加えていないので、お料理やお菓子作りにも。酸味をおさえたマイルドタイプ。
 冷蔵 賞届いて7日前後 乳
 400g **219円(税込237円)**
 生乳(北海道) [放] 不検出<3.3<3.3



酪王乳業(福島県・郡山市)
215 生乳たっぷりのおむヨーグルト
 生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖
 冷蔵 賞19日 乳
 180ml×2 **248円(税込268円)**
 生乳(福島県) [放] 不検出<3.7<4.5



日本生協連合会
216 CO乳酸ドリンク
 柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。
 冷蔵 賞15日 乳
 65ml×10 **178円(税込192円)**
 [放] 不検出<3.4<4.1



モンテール(東京都・足立区)
217 牛乳と卵のデザートワッフル
 自家製カスタードクリームとホイップクリームのミックスを、ワッフルで包みました。
 冷蔵 賞届いて3日 卵乳大 小
 5個 **255円(税込275円)**
 [放] 不検出<3.4<3.6



茨城乳業(茨城県・石岡市)
218 タマゴプリン
 牛乳、卵は茨城県産のみ使用。家庭作りと同じく蒸して固めています。凝固剤、安定剤不使用。
 冷蔵 賞14日 卵乳
 85g×3 **222円(税込240円)**
 牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出<3.7<3.8



よつ葉乳業(北海道・音更町)
219 よつ葉北海道十勝スモークチーズ
 十勝産チeddarチーズ100%を国産桜チップで燻製。子供でも食べやすいひと口サイズ。おやつ、おつまみに。
 冷蔵 賞180日 乳
 45g **206円(税込222円)**
 生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)
220 よつ葉ナチュラルチーズ2個組
 よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。
 冷蔵 賞90日 乳
 250g×2 **1048円(税込1132円)** 通常税込1184円
 生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)
220 よつ葉バターホワイト加塩
 北海道産生乳100%の加塩バターです。
 冷蔵 賞180日 乳
 150g **298円(税込322円)**
 生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)
221 よつ葉パンに優しいバター&ひまわりオイル
 北海道産バターを60%使用。ひまわり油を使用し、バターそのものの味を活かしながらパンに塗りやすくなっています。
 冷蔵 賞90日 乳
 120g **358円(税込387円)**
 生乳(北海道)

大豆加工品

おかべや
 国産大豆使用の生地に枝豆、にんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。
 おかべや(神奈川県・相模原市)
222 おかべや 枝豆入り野菜がんも
 冷蔵 賞届いて3日 大 小
 1個 **140円(税込151円)** 通常税込162円
 枝豆(北海道)

丸和
 丸和食品(東京都・練馬区)
225 もめん豆腐
 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。
 冷蔵 賞届いて4日 大
 300g **176円(税込190円)**
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2

丸和
 丸和食品(東京都・練馬区)
226 きぬ豆腐
 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。
 冷蔵 賞届いて4日 大
 300g **165円(税込178円)**
 大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.2

絹とうふ(充填豆腐)
 丸和食品(東京都・練馬区)
227 絹とうふ(充填豆腐)
 青森県、秋田県産大豆をブレンド。消泡剤を使用せず、にかりで固めた日持ちする充填豆腐。
 冷蔵 賞30日 大
 300g×3 **395円(税込427円)**
 大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出<3.6<3.4

おかべや(神奈川県・相模原市)
223 おかべや 宴もめん
 熊本県産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 330g **189円(税込204円)**
 大豆(熊本県)

おかべや(神奈川県・相模原市)
224 おかべや 雅きぬ
 熊本県産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 330g **189円(税込204円)**
 大豆(熊本県)

丸和
 丸和食品(東京都・練馬区)
228 ごま入り寄せ豆腐
 寄せ豆腐の中に練りごまを加え、栄養価と風味をアップ。しつこくない後味のよい甘みです。
 冷蔵 賞届いて4日 大
 200g **180円(税込194円)**
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.0<1.3

丸和
 丸和食品(東京都・練馬区)
229 油揚げ
 国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふっくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。
 冷蔵 賞届いて6日 大
 3枚 **165円(税込178円)**
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.5<1.5

焼いて食べる油揚げ包み(餃子風)
 丸和食品(東京都・練馬区)
230 焼いて食べる油揚げ包み(餃子風)
 国産のキャベツ、ニラ、長ねぎ、生姜を油揚げで包みひとつずつ手揚げしました。フライパンなどで温めて、おでんや鍋にも。
 冷蔵 賞7日 大
 4個 **268円(税込289円)** 通常税込319円
 大豆(国内産)

JAやさと(茨城県・石岡市)
234 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
 茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。
 冷蔵 賞7日 米 大 小
 35g×3 **148円(税込160円)**
 大豆(茨城県) [放] 不検出<3.3<3.1

JAやさと(茨城県・石岡市)
235 本味納豆(タレ・カラシ無)
 茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。
 冷蔵 賞7日 大
 40g×3 **140円(税込151円)**
 大豆(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.0

丸和
 丸和食品(東京都・練馬区)
231 豆腐からあげ 10個入
 国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
 冷蔵 賞届いて4日 米 大 小
 10個 **210円(税込227円)**
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.4<1.2

丸和
 丸和食品(東京都・練馬区)
232 もち入りきんちゃく
 山形県産水稲餅米で作った餅を油揚げで包みました。かんぴょうは国産無漂白。おでん、鍋物などに。
 冷蔵 賞5日 米 大
 3個 **298円(税込322円)** 通常税込362円
 餅(山形県)

丸和
 丸和食品(東京都・練馬区)
233 豆乳
 国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。
 冷蔵 賞30日 大
 300cc **210円(税込227円)**
 大豆(国内産) [放] 不検出<0.5<0.6

水府納豆(茨城県・常陸太田市)
236 水府納豆ミニ2(タレ・カラシ付)
 茨城県産小粒大豆100%。軟らかめの豆を風味よくねかせました。
 冷蔵 賞10日 米 大 小
 40g×2 **100円(税込108円)**
 大豆(茨城県) [放] 不検出<2.9<3.7

水府納豆(茨城県・常陸太田市)
237 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)
 茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。
 冷蔵 賞10日 大
 40g×2 **165円(税込178円)**
 大豆(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.2

登喜和食品(東京都・府中市)
238 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)
 北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。
 冷蔵 賞9日 米 大 小
 40g×2 **160円(税込173円)**
 大豆(北海道)

登喜和食品(東京都・府中市)
239 生てんべ
 北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。糸ひき、臭味がないため、色々な料理に使えます。
 冷蔵 賞11日 米 大
 100g **240円(税込259円)**
 大豆(北海道)

日配品

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
240 生芋あく抜きこんにゃく
 昔ながらの缶蒸し製法で作ったこんにゃくです。
 冷蔵 賞90日
 220g **140円(税込151円)**
 こんにゃく(国内産) [放] 不検出<3.5<3.9

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
241 生芋あく抜きしらたき
 国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味しみの良い白滝です。
 冷蔵 賞90日
 180g **140円(税込151円)**
 こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出<3.6<3.6

群馬県産のこんにゃく芋を使用したしらたきを小巻きにしました。ざつと水洗いして煮物や炒め物に。
 グリンリーフ(群馬県・昭和村)
242 小巻き芋しらたき
 冷蔵 賞140日
 6個 **210円(税込227円)**
 こんにゃく芋(群馬県)

沖繩・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。
 浜食(東京都・調布市)
243 洗いもずく
 冷蔵 賞10日 米
 200g **230円(税込248円)** 通常税込259円
 もずく(沖縄県)

生産者・リアス・常総の「絆」です
 震災復興で立ち上がった漁師が品質にもこだわったわかめです。水戻ししてご利用ください。
 リアス(千葉県・船橋市)
244 石巻十三浜産絆わかめ
 冷蔵 賞90日
 110g **360円(税込389円)**
 わかめ(宮城県) [放] 不検出<4.2<4.6

かじかわ農場(新潟県・新発田市)
245 ミックスビーンズの水煮
 4種の豆を水煮にしました。大豆、青大豆、白いんげん豆、金時豆はすべて国産。
 冷蔵 賞90日 大
 150g **235円(税込254円)**
 豆(新潟県、北海道)



1年じっくり熟成させた鮭の魚鱈を使い、こつてりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。

247 趙さんの味 熟成白菜キムチ

200g 355円(税込383円) 通常税込394円



246 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚鱈を使い旨味を引き出した濃厚でこつてりとしたキムチ。こだわりの唐辛子やあみえびの塩辛など数種類の薬味と大根を漬けこみました。

248 趙さんの味 水キムチ

汁ごと食べる辛いキムチ。具よりも汁がメインです。お風呂上りから発酵が進みますので、お好みの酸味でお召し上がり下さい。国内産のなつめ使用。

249 内麦餃子の皮

24枚 110円(税込119円)



250 内麦焼そば (ソース無)

150g×3 185円(税込200円)



252 煮豆 黒豆(雁喰豆)

150g 370円(税込400円)

北海道産小麦ホクシンに塩と水だけを加えて作った皮。小麦のおいしさを楽しめます。

251 内麦生ラーメン醤油 (3食入)

120g×3 スープ30g×3 340円(税込367円)



253 佃煮 切りいか

40g 260円(税込281円)



254 地鶏そぼろ

100g 255円(税込275円)



255 天然だしのこだわりおでん

6種470g 520円(税込562円)



256 だし巻玉子

270g 345円(税込373円)



257 炊き込みみそ 五目鶏めし

180g(2合用) 350円(税込378円) 通常税込389円



258 高菜油いため

150g 260円(税込281円)



259 信州特産 野沢菜漬 そばつゆ仕込み

230g 235円(税込254円)



260 べつたら漬

200g 285円(税込308円)



261 糖しぼり大根

250g 350円(税込378円)



262 農家で漬けたゆず白菜

250g 270円(税込292円) 通常税込302円



266 わさび漬

100g 265円(税込286円)



263 昆布だしで漬けた浅漬

200g 305円(税込329円)



264 昔ながらの田舎たくあん漬

1個 250円(税込270円)



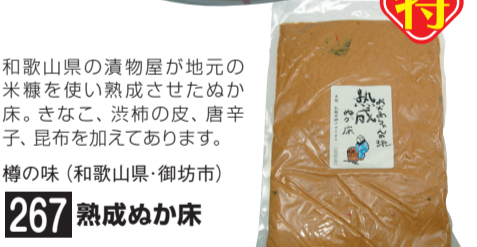
265 三里塚らっきょう田舎漬

100g 415円(税込448円)



266 わさび漬

100g 265円(税込286円)



267 熟成めか床

1kg 458円(税込495円) 通常税込513円

冷凍食品



268 冷凍かぼちゃ

500g 315円(税込340円)



269 冷凍ほうれん草

200g 300円(税込324円)



270 ミックスベジタブル

200g 335円(税込362円)



271 冷凍めかぶ (岩手県産)

40g×5パック 338円(税込365円)



272 すぐに使える生わかめ(岩手県産)

40g×5パック 390円(税込421円)



273 ひとくちソースとんかつ

6個 385円(税込416円) 通常税込427円



274 ぶちプリえびかつ

6個 300円(税込324円)



275 1個

450g 1200円(税込1296円)

276 4個セット

450g×4個 4320円(税込4666円)



国産の無リンすり身を使用し、魚の旨味を追求したおでん種セットです。だしがスープに溶け込み、絶妙な味わいを引き出します。

277 おでん種セット
凍 60日 卵米大
7種11品382g 765円(税込826円) 通常税込842円
すけそくだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
278 7種の野菜揚げ
無リンすり身に、キャベツやじゃがいもなど7種の国産野菜をたっぷり混ぜ込みました。自然解凍でそのまま、又は煮物の具にも。

凍 60日 米
5個165g 315円(税込340円)
すけそくだら(北海道)



279 ささがきごぼう さつま揚げ
北海道のすけそくだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜ、食べやすいサイズに揚げました。

凍 60日 米
130g 360円(税込389円)
すけそくだら(北海道)



280 おとうふ揚げ
国産大豆の豆腐と、北海道のすけそくだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。

凍 60日 米大
5個175g 285円(税込308円) 通常税込319円
すけそくだら(北海道)

秋川牧園(山口県・山口市)
281 チキンナゲット
開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉を使用。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。

凍 60日 卵米小
200g 413円(税込446円)
鶏肉(山口県、他)

マストミ(徳島県・徳島市)
282 鶏のから揚げ
無投薬の神山鶏の肉を特製旨味タレに漬込み、やわらかくジューシーな中華風から揚げに仕上げています。

凍 60日 卵米大 小
200g 425円(税込459円)
鶏肉(徳島県)

秋川牧園(山口県・山口市)
283 若鶏 チーズササミロール
ナチュラルチースを若鶏ささみ肉で巻きまじりました。油で調理済みなので、トースターまたはレンジで温めて。

凍 60日 卵乳米小
180g 471円(税込509円)
鶏肉(山口県、他)

大進食品(神奈川県・横浜市) 5個入
286 マム 学校帰りのコロケ
北海道育ちの男爵手をたっぷり使いました。町のお肉屋さんの懐かしい味わいです。お弁当にも。油で揚げて。

凍 60日 卵米大 小
60g x 5 380円(税込410円)
じゃがいも(北海道)

マストミ(徳島県・徳島市)
287 まぐろ唐揚げ
こだわりの調味液につけて、一晩寝かせ、唐揚げにしました。温めるだけで夕食の一品になります。調理済。

凍 90日 卵米大 小
150g 470円(税込508円)
まぐろ(太平洋)

日岡商事(兵庫県・加古川市)
288 黒豚ポテトコロケ 2パック
じゃがいもと黒豚肉の素朴でやさしい味わい。国産原料の醤油やノンホモ牛乳など、素材にこだわりました。揚げて。

凍 180日 卵米大 小
3個180g x 2 528円(税込570円) 通常税込594円
じゃがいも(北海道)、豚肉(鹿児島県)

大進食品(神奈川県・横浜市) 25個入
289 ヨコハマの餃子
国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子です。

凍 60日 卵米大 小
18g x 25 525円(税込567円) 通常税込583円
豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0

飛鳥食品(東京都・葛飾区)
290 飛鳥の黒豚水餃子
国産小麦粉を使用した厚めの皮で包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。

凍 120日 卵米大 小
15個250g 415円(税込448円) 通常税込464円
豚肉(国内産)

飛鳥食品(東京都・葛飾区)
291 飛鳥のえびシューマイ
国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふくらませました。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 120日 卵米小
12個180g 398円(税込430円)
すけそくだら(北海道)、えび(ベトナム)

飛鳥食品(東京都・葛飾区) 6個入
292 飛鳥の手作り 帆立シューマイ
帆立をたっぷり加えた、ジューシーでコクのある味わい。大きめに食べ応え満点です。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 120日 卵米大 小
6個192g 510円(税込551円)
帆立(青森県、北海道)

大進食品(神奈川県・横浜市) 5本入
293 マム フライパンで 簡単春巻
たっぷりの国産竹の子、長ネギと信州産豚肉を千切りして炒めた具と一緒に巻きました。フライパンで焼いて。

凍 60日 卵米大 小
5本200g 380円(税込410円)
竹の子(国内産)

飛鳥食品(東京都・葛飾区) 6本入
294 フライパンで キーマ春巻
豚肉、玉ねぎ、トマトを、スパイスをふんだんに使った本格キーマカレーに仕上げ、春巻にしました。フライパンまたはオーブンで。

凍 120日 卵米小
6本150g 360円(税込389円)
豚肉(国内産)

大進食品(神奈川県・横浜市) 5本入
295 マム 焼いて簡単 ピザ巻きイタリアン
北海道よつ葉乳業のナチュラルチースとトマトソースで仕上げたピザ風の春巻。フライパンで焼いて。

凍 60日 卵米小
5本200g 380円(税込410円)
ナチュラルチース(北海道)

ニッコー(神奈川県・大和市) 3個入
296 大きな豆腐肉団子
国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に、少し大きめの肉団子を作り、特製のタレをからめました。

凍 60日 卵米大 小
340g 455円(税込491円)
鶏肉(国内産)

ニッコー(神奈川県・大和市) 8個入
297 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ
人気の豆腐ハンバーグに、国産の野菜とひじきを加えました。消泡剤を使用せず、天然にかりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。

凍 60日 卵米大 小
3個210g 425円(税込459円)
大豆・鶏肉(国内産)

ニッコー(神奈川県・大和市) 8個入
298 鶏ごぼうハンバーグ
国産鶏肉にごぼうと玉ねぎを合わせた、小さめのハンバーグ。お弁当やおつまみに。レンジまたは焼いて。

凍 60日 卵米大 小
26g x 8 400円(税込432円)
鶏肉(国内産)

大進食品(神奈川県・横浜市) 2食入
299 マム 北海サーモン たっぴりグラタン
オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに、相性抜群の鮭とチーズがよく合います。

凍 60日 卵米小
170g x 2 480円(税込518円)
牛乳(国内産) [放]不検出<3.2<3.6

ポラスター(石川県・白山市) 8個280g
300 助六寿司
太巻きと五目いなりを4個ずつ詰め合わせました。自然解凍またはレンジで解凍して。保存料不使用。

凍 60日 卵米大 小
8個280g 420円(税込454円)
米(国内産)

ニッコー(神奈川県・大和市) 6本入
301 ミニアメリカンドック
衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。

凍 60日 卵米小
6本150g 400円(税込432円)
小麦(国内産)

日岡商事(兵庫県・加古川市) 3枚入
302 野菜かきあげ
国産の野菜(人参、玉ねぎ)を使い、国産小麦粉を使用して、カラッと仕上げました。うどんやそばにのせて。

凍 60日 卵米小
3枚 425円(税込459円)
小麦(国内産)

マストミ(徳島県・徳島市) 2食入
303 中華丼の具(塩)
新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕上げ。湯煎して。

凍 60日 卵米大 小
180g x 2 495円(税込535円)
小麦(国内産)

飛鳥食品(東京都・葛飾区) 4個入
304 飛鳥のあんまん
ごまの風味がしっかりと利いた甘さ控えめの餡を、国産小麦の生地で包みました。蒸してお召し上がりください。

凍 120日 卵米小
4個240g 395円(税込427円)
小麦(国内産)

飛鳥食品(東京都・葛飾区) 3個入
305 飛鳥の黒豚肉まん
国産豚肉を使用した具を国産小麦使用の皮で包みました。是非蒸してお召し上がりください。

凍 120日 卵米大 小
3個270g 415円(税込448円) 通常税込464円
豚肉(国内産)

日岡商事(兵庫県・加古川市) 3枚入
306 野菜かきあげ
国産の野菜(人参、玉ねぎ)を使い、国産小麦粉を使用して、カラッと仕上げました。うどんやそばにのせて。

凍 60日 卵米小
3枚 425円(税込459円)
小麦(国内産)

ニッコー(神奈川県・大和市) 2食入
307 わかめ かつせりうどん
国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 60日 卵米大 小
2食556g 350円(税込378円)
わかめ(韓国)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4本入
308 大きめえび天の 鍋焼きうどん
大きめえび天に三角揚げ、椎茸、人参等の具材をコンのあるうどんにつめました。さば、かつお等のだしを効かせたつゆ付き。

凍 60日 卵米大 小
2食586g 500円(税込540円)
小麦(国内産)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4本入
309 野菜たっぷり あんかけラーメン
鍋で作るお手軽ラーメン。沸騰したお湯に凍ったままの本品を入れて湯がくだけで完成。モンゴルかんすい使用。

凍 60日 卵米大 小
450g(麺160g) 385円(税込416円)
小麦(国内産)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 3種 x 2
310 芽吹き屋 大福セット
人気の大福「黒豆塩大福」「よもぎ大福」「くるみ大福」の3種を詰め合わせました。自然解凍で。

凍 60日 卵米大 小
6個310g 575円(税込621円) 通常税込648円
もち米(国内産)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4個 x 2
311 芽吹き屋 黒豆塩大福 2個組
岩手産「平黒大豆」を国産もち米の生地にもち米の粒のまま練り込み、すっきりとした甘さの粒あんを包みました。

凍 60日 卵米大 小
4個220g x 2 756円(税込816円) 通常税込864円
黒豆(岩手県)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4本入
312 芽吹き屋 くるみだんご
国産うるち米を原料とした上新粉を使用。白あんにくるみを加え、程よい甘さと香ばしさが人気です。自然解凍で。

凍 60日 卵米大 小
4本180g 400円(税込432円)
くるみ(アメリカ)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4本入
312 芽吹き屋 くるみだんご
国産うるち米を原料とした上新粉を使用。白あんにくるみを加え、程よい甘さと香ばしさが人気です。自然解凍で。

凍 60日 卵米大 小
4本180g 400円(税込432円)
くるみ(アメリカ)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4本入
312 芽吹き屋 くるみだんご
国産うるち米を原料とした上新粉を使用。白あんにくるみを加え、程よい甘さと香ばしさが人気です。自然解凍で。

凍 60日 卵米大 小
4本180g 400円(税込432円)
くるみ(アメリカ)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4本入
312 芽吹き屋 くるみだんご
国産うるち米を原料とした上新粉を使用。白あんにくるみを加え、程よい甘さと香ばしさが人気です。自然解凍で。

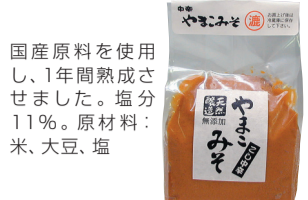
凍 60日 卵米大 小
4本180g 400円(税込432円)
くるみ(アメリカ)

食品調味料

毎週買える! は
別冊「わが家の基礎調味料」にも掲載されています。
※紛失された場合は供給担当まで



国産大豆と茨城県産コシヒカリの麴で作りました。塩分9%です。原材料: 米、大豆、塩
やまこみそ (茨城県・守谷市)
313 やまこ味噌 (粒・甘口)
冷蔵 賞60日 米大
1kg **600円**(税込**648円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5



国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料: 米、大豆、塩
やまこみそ (茨城県・守谷市)
314 やまこ味噌 (漉・中辛)
冷蔵 賞90日 米大
1kg **600円**(税込**648円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5



好きな具材で
手作りお好み焼き

小麦粉は岐阜県農林61号を使用し、その他、山いも粉をはじめ澱粉、昆布、しいたけも国内産使用。だしにはかつお粉末(さばを含む)を使用。
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

623 お好み焼粉 毎週買える!
400g **386円**(税込**417円**) 通常税込**443円**
小麦(岐阜県)

バターの代わりとして
お菓子作りにも
厳選した胡麻を炒らさずに低温圧搾しました。胡麻本来の旨味が活き、無色無臭で普段使いできる油です。
九鬼産業(三重県・四日市市)

315 九鬼 純正胡麻油太白
340g **630円**(税込**680円**)
胡麻(ナイジェリア、他)

淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。
チヨダ(埼玉県・戸田市)

316 ラー油
45g **380円**(税込**410円**)
ごま(ミャンマー、他)

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料: 植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄
笹木醤油(埼玉県・川島町)

317 金笛 胡麻ドレッシング
390ml **890円**(税込**961円**)
胡麻(中国)

国産有機野菜、果実を使用。香辛料は胡椒、ナツメグ、丁香(クローブ)、ローレル、桂皮等を粉末にしたものを使用。
ヒカリ食品(徳島県・北板町)

540 お好みソース 毎週買える!
360ml **338円**(税込**365円**) 通常税込**378円**

瀬戸内海でとれるアオコノリを細かくもんだもの。焼きそば、お好み焼き、みそ汁に。
長谷川商店(東京都・中央区)

592 青のり 毎週買える!
35g **188円**(税込**203円**) 通常税込**214円**
アオコノリ(瀬戸内海)

瀬戸内産のえびを使用。風味と旨味が凝縮し、良いだしが取れます。
リアス(千葉県・船橋市)

318 干しえび 冷蔵 賞90日 米
30g **475円**(税込**513円**)
えび(瀬戸内海)

みかんでおなじみの
湿美さん達が育てた
低農薬レモンを搾りました。果汁100%です。
たちばなファーム(静岡県・浜松市)

319 国産レモン果汁
100ml **420円**(税込**454円**)
レモン(静岡県) [放] 不検出 <4.1 <4.6

コタニ(岩手県・大船渡市)

320 徳用 三陸岩手のカットわかめ
50g **565円**(税込**610円**) 通常税込**648円**
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

鯉節のカネイ(兵庫県・神戸市)

321 昆布・椎茸入りだし割り
150g **390円**(税込**421円**)
さばいわし・かつお(鹿児島県、熊本県、愛媛県、他)

リアス(千葉県・船橋市)

322 ソフト納豆昆布
35g **300円**(税込**324円**)
昆布(北海道)

長谷川商店(東京都・中央区)

584 はねだし焼きのり
全型10枚 **215円**(税込**232円**)
のり(有明海、瀬戸内海)

リアス(千葉県・船橋市)

323 きりいか
180日 18g **315円**(税込**340円**)
するめいか(北海道)

リアス(千葉県・船橋市)

324 手作り佃煮の素「混ぜるだけ」
60g+タレ50ml **580円**(税込**626円**)

リアス(千葉県・船橋市)

325 打ち豆
80g **210円**(税込**227円**)
青大豆(国内産)

丸和食品(東京都・練馬区)

326 うの花料理(乾燥おから)
125g **150円**(税込**162円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.6

瀬戸内海の内海で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。EM(有効微生物)を使い1年熟成させることで海苔の旨味を引き出しました。無敵処理。
リアス(千葉県・船橋市)

327 広島県産 熟成味付け海苔
全型7枚(8切56枚) **500円**(税込**540円**)
海苔(広島県)

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

328 南高梅干(白)
160g **550円**(税込**594円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

九鬼産業(三重県・四日市市)

329 九鬼 国産ごまふりかけ
25g **210円**(税込**227円**)
金ごま(国内産)

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

330 しその葉ふりかけ
50g **190円**(税込**205円**)
しそ(和歌山県)

化学調味料、香料、酸化防止剤、着色料不使用
原材料: 調味顆粒(食塩、砂糖、酵母エキス、抹茶、鯉節エキスパウダー、鯉節粉末、あおさパウダー)、あられ、のり、みつば
大河産業(東京都・江戸川区)

331 お茶漬け 海苔
36g(6g×6食) **300円**(税込**324円**)
海苔(国内産)

創健社(神奈川県・横浜市)

332 オニオンスープ
6g×4 **491円**(税込**530円**)

創健社(神奈川県・横浜市)

333 コーンクリームシチュー
115g **315円**(税込**340円**) 通常税込**356円**

田楽きりたんぼも美味!
米どころ秋田のあきたこまちで作りました。きりたんぼ鍋に。化学調味料を使用しない比内地鶏スープ付。
斎藤昭一商店(秋田県・秋田市)

334 きりたんぼ(比内地鶏スープ付)
65g×5本、スープ200g **880円**(税込**950円**)
米(秋田県) [放] 不検出 <3.7 <3.9

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

343 6種類の味しみおでん
470g **525円**(税込**567円**)
大根(国内産)

ニチロ十勝食品(北海道・更別村)

335 スイートコーン クリームスタイル
190g×2 **250円**(税込**270円**)
スイートコーン(北海道)

創健社(神奈川県・横浜市)

336 醤油らーめん 2袋
99.5g×2 **280円**(税込**302円**)
小麦(国内産)

創健社(神奈川県・横浜市)

337 味噌らーめん 2袋
104g×2 **280円**(税込**302円**)
小麦(国内産)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

341 甘さ控えめ金時豆
120g **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**
金時豆(北海道)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

344 ひじきと大豆の煮物
120g **290円**(税込**313円**)
ひじき(大分県)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

345 筑前煮
170g **425円**(税込**459円**)
鶏肉(国内産)

川光商事(東京都・中央区)

338 五三 くだけきなこ
80g **180円**(税込**194円**)
大豆(北海道)

風と光(神奈川県・横浜市)

339 有機穀物で作った天然酵母
9g **160円**(税込**173円**)
とうもろこし(ドイツ)

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

340 梅エキス
65g **1880円**(税込**2030円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

342 切り昆布の煮物
120g **275円**(税込**297円**) 通常税込**308円**
昆布(北海道)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

344 ひじきと大豆の煮物
120g **290円**(税込**313円**)
ひじき(大分県)

肉と野菜を炒めてから、自社の天然だしで煮込んであるので、水っぽくなくダシの旨味が感じられます。
かじかわ農場(新潟県・新発田市)

345 筑前煮
170g **425円**(税込**459円**)
鶏肉(国内産)

生協までご連絡ください。アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

パン

森食品 (長野県・千曲市)
616 完熟杏ジャム
 木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さをいかした風味です。人工的にペクチンを使わないので軟らかめのジャムです。
 245g **430円**(税込**464円**)
 杏 (長野県)

ますだ (千葉県・八街市)
609 香るピーナツクリーム (スイートタイプ)
 落花生100%のピーナツクリーム (加糖タイプ)です。原材料:落花生、砂糖
 210g **740円**(税込**799円**)
 落花生 (千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2

おかげや天然パン工房
 原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
355 半斤3枚 **185円**(税込**200円**)
356 1斤6枚 **350円**(税込**378円**)
 おかげや (神奈川県・相模原市)
357 おかげや フランスパン
 原材料:小麦粉、天然酵母、天日湖塩
325円(税込**351円**)
 おかげや (神奈川県・相模原市)

野菜ベーグル 専門店
346 全粒粉ベーグル
 原材料:小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母
 1個 **194円**(税込**210円**)
 小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

いばらきベーグル
347 にんじんベーグル
 原材料:小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、人参(浅野農園)、粗精糖、天日塩、天然酵母
 1個 **210円**(税込**227円**)
 人参(茨城県)

いばらきベーグル
348 かぼちゃベーグル
 原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、かぼちゃ、粗精糖、天日塩、天然酵母
 1個 **222円**(税込**240円**)
 かぼちゃ(茨城県)

おかげや (神奈川県・相模原市)
358 おかげや もち麦ロール
 原材料:小麦粉、もち麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、豆乳、天日塩
 5個 **350円**(税込**378円**)
 小麦(北海道)

おかげや (神奈川県・相模原市)
359 おかげや もっちり玄米五穀パン
 原材料:小麦粉、玄米、黒米、もち粟、もちきび、もち麦、うりうり豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩
 3個 **385円**(税込**416円**)
 小麦(北海道)

おかげや (神奈川県・相模原市)
360 おかげや 豆乳ショコラ
 原材料:小麦粉、豆乳、種子島の粗糖、チョコレート、胡麻油、天然酵母、塩
 3個 **340円**(税込**367円**)
 小麦(北海道)

自家製酵母パン Le・Lourdes
 ※天然酵母の発酵力にはばらつきがあるため、パンの膨らみが少ないことがあります。食味に影響はありません。
349 6枚 **270円**(税込**292円**)
350 ノースライス **260円**(税込**281円**)
 小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
351 8枚 **425円**(税込**459円**)
352 ノースライス **415円**(税込**448円**)
 小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.0 <4.7

おかげや (神奈川県・相模原市)
361 おかげや メロンパン
 原材料:小麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳
 2個 **330円**(税込**356円**)
 小麦(北海道)

おかげや (神奈川県・相模原市)
362 おかげや 小倉あんぱん
 原材料:小倉あん、国産小麦、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳、黒ごま
 2個 **370円**(税込**400円**)
 小麦(北海道)

おかげや (神奈川県・相模原市)
363 おかげや おから甘食(ごま油使用)
 原材料:小麦粉、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹
 3個 **365円**(税込**394円**)
 小麦(北海道)

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
353 パンズ
 原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩
 3個 **300円**(税込**324円**)
 小麦(北海道、神奈川県、熊本県) [放] 不検出 <3.5 <3.9

オリオンベーカリー (岩手県・花巻市)
354 内麦クロワッサン
 原材料:小麦粉(国産小麦粉99%)、マーガリン、上白糖、卵、ショートニング、ブドウ糖、パネトーネ種、パン酵母、食塩、濃縮ホエイ、小麦グルテン、モルトエキス、水飴、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E、V.C)、安定剤
 10個 **580円**(税込**626円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

田中さんの 畑の天然酵母パン
364 イングリッシュマフィン
 原材料:国産小麦、自家製天然酵母(人参)、粗糖、塩、菜種油
 2個 **350円**(税込**378円**)
 小麦(北海道、岩手県) [放] 不検出 <3.0 <4.0

365 ベーグル プレーン
 原材料:国産小麦(北海道、茨城県)、自家製天然酵母(人参)、塩、粗糖
 1個 **230円**(税込**248円**)
 小麦(北海道、茨城県)

菓子
 ★別冊「わが家の基礎調味料」のお菓子のページ(15・16ページ)もぜひご覧ください!
 ※紛失された場合は供給担当まで

宇佐美製菓 (東京都・荒川区)
369 きなこ棒
 原材料:きな粉、加工黒糖、麦芽水飴、還元水飴、八チミツ、オリゴ糖、塩、トレハロース
 18本 **215円**(税込**232円**)
 きな粉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.5

ミサワ食品 (東京都・足立区)
370 麩菓子 (国産原料100%)
 すべての原材料を国産100%にこだわりました。原材料:黒糖、小麦たん白(グルテン)、小麦粉
 12本 **170円**(税込**184円**)
 黒糖(沖縄県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市)
366 ベーグル チーズ
 原材料:国産小麦(北海道、茨城県)、自家製天然酵母(人参)、チーズ、塩、粗糖
 1個 **290円**(税込**313円**)
 小麦(北海道、茨城県) [放] 不検出 <4.5 <4.0

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市)
367 ベーグル 黒ごま
 原材料:国産小麦(北海道)、自家製天然酵母(人参)、黒ごま、塩、粗糖
 1個 **290円**(税込**313円**)
 小麦(北海道)

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市)
368 ベーグル シナモンレーズン
 原材料:国産小麦(北海道、茨城県)、自家製天然酵母(人参)、塩、レーズン、シナモン、粗糖
 1個 **290円**(税込**313円**)
 小麦(北海道、茨城県)

黒砂糖の風味豊かな九州銘菓
 原材料:黒砂糖、小麦粉、水飴、鶏卵、膨張剤(重曹、重碳酸アンモニウム)
371 黒棒
 8本 **220円**(税込**238円**)
 さとうきび(タイ)、小麦(国内産)

サンコー (愛知県・豊橋市)
372 国産野菜のかりんとう
 原材料:小麦粉、植物油(米油、菜種油)、砂糖(粗糖、てん菜糖)、水飴、野菜粉末(にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう)、食塩、イースト
 20g×4 **230円**(税込**248円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.7

サンコー (愛知県・豊橋市)
373 そばかりん糖
 原材料:小麦粉、三温糖、そば粉、植物油(米油)、イースト
 90g **165円**(税込**178円**)
 そば(国内産) [放] 不検出 <3.8 <4.5

堅い食感のかりんとうです
 原材料:小麦粉(国内産)、砂糖(てん菜糖)、植物油(パーム油)、おからパウダー(国内産大豆)、食塩、膨張剤(重曹)
374 おから堅揚 しお
 80g **150円**(税込**162円**)
 小麦粉(国内産)

サンコー (愛知県・豊橋市)
375 ミニミレービスケット
 23g×5連 **190円**(税込**205円**)
 小麦(国内産)

精華堂穀総本舗 (東京都・江東区)
376 玄米揚げ塩
 30g **245円**(税込**265円**)
 もち米(国産)

黒糖かりん
 原材料:有機もち米、有機黒糖、有機植物油(紅花・菜種)、有機醤油、みりん
377 黒糖かりん
 32g **245円**(税込**265円**)
 もち米(国産)

精華堂穀総本舗 (東京都・江東区)
378 カマンベールチーズおかき
 9個 **465円**(税込**502円**)
 もち米(宮城県) [放] 不検出 <4.1 <4.3

精華堂穀総本舗 (東京都・江東区)
379 スパイシーカレー
 18g×3袋 **450円**(税込**486円**)
 もち米(国内産)

しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)
380 3色煎り豆
 75g **298円**(税込**322円**)
 大豆(山形県)

サンコー (愛知県・豊橋市)
381 寒天コーヒーゼリー
 135g **200円**(税込**216円**)
 コーヒー(コロンビア)

旭食品 (山梨県・富士川町)
382 十穀シリアル
 150g **530円**(税込**572円**)
 雑穀(国内産)

飲料

★大石さんのお茶は、別冊「わが家の基礎調味料」にも掲載しています。

※紛失された場合は供給担当まで

農業が一番多いと言われている日本茶。静岡の大石さんは農業を使わないお茶栽培を頑固に守り続けています。

大石製茶 (静岡県・静岡市)
722 やぶ北茶 上茶
毎週買える!
80g 1000円(税込1080円)
茶葉(静岡県) [放]不検出 <0.5 <0.5

大石さんのお茶は、苦味成分(タンニン)が少なく、ほんのり甘く、あっさりとした味です。普段用に。農業無散布。
723 やぶきた茶
毎週買える!
80g 670円(税込724円)
茶葉(静岡県) [放]不検出 <0.3 <0.4

香りが強く、味はさっぱりとしていて、特に食後におすすめます。農業無散布。
720 ほうじ茶
毎週買える!
80g 400円(税込432円)
茶葉(静岡県) [放]不検出 <0.5 <0.5

川光商事(東京都・中央区)
383 玉三 丹波黒豆麦茶
国産六条麦茶に丹波黒豆をブレンドした、香り豊かでコクのある麦茶です。煮出し、水出しどちらでも。
10g×20 250円(税込270円)
大麦・黒大豆(国内産)

創健社(神奈川県・横浜市)
384 緑茶 ペット6本組
長崎県佐々町で契約栽培された無農薬栽培茶葉使用。無糖、無香料のすっきりした味わいです。
500ml×6本 810円(税込875円) 通常税込 896円



心こめて焙煎しました
宮城黒澤さんの無農薬栽培した玄米を使用しました。焙煎玄米は、中国で昔から「玄神」と呼ばれ、便秘や冷えなどを改善する妙薬として用いられています。
黒姫と漢薬研究所(長野県・信濃町)

385 玄米珈琲
80g 360円(税込389円)
玄米(宮城県) [放]不検出 <3.4 <3.1

新潟県及び長野県産のクマ笹の新芽「えんめい草」に、富山県産のハトムギ等をブレンド。胃腸に優しいお茶です。
737 えんめい茶
毎週買える!
5g×24 360円(税込389円)
えんめい草(新潟県、長野県)

山形県産のりんごを贅沢に搾った果汁100%ストレートジュース。酸化防止剤不使用。原材料：りんご
387 みかんジュース
和歌山県産うんしゅうみかんを使用しました。濃厚で甘酸っぱいおいしさの100%ストレートジュース。
160g×5 750円(税込810円)
うんしゅうみかん(和歌山県)

山形食品(山形県・南陽市)
388 山形代表 りんご
160g×5 590円(税込637円)
りんご(山形県) [放]不検出 <1.0 <1.0

山形食品(山形県・南陽市)
389 山形代表 もも
山形県産の桃を搾った果汁100%ストレートジュース。砂糖は加えていません。酸化防止剤不使用。原材料：桃
160g×5 570円(税込616円)
桃(山形県) [放]不検出 <3.4 <3.4

山形食品(山形県・南陽市)
390 山形代表 ら・ふらんす
山形県産のラ・フランスを贅沢に搾った果汁100%ストレートジュース。酸化防止剤不使用。原材料：ラ・フランス
160g×5 670円(税込724円)
ラ・フランス(山形県) [放]不検出 <3.2 <4.1

ナガノトマト(長野県・松本市)
391 信州生まれの美味しいトマト(無塩)
信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。
190g×20 1700円(税込1836円)
トマト(長野県)

長野興農(長野県・長野市)
392 信州無塩野菜ジュース缶
信州の野菜とトマトをベースにした、無塩タイプの飲みやすい飲料です。
190g×30 2480円(税込2678円)
トマト(長野県)

富士・御坂山系「三ツ峠」の山腹から湧き出るミネラルウォーター。硬度36mg/Lの軟水です。
393 CO富士山麓 峠の湧水2ℓ
日本生協連合会
2ℓ 130円(税込140円)
山梨県 [放]不検出 <0.5 <0.4

山梨県 [放]不検出 <0.5 <0.4

日用雑貨

別冊「くらしの雑貨」を是非ご覧ください!

※紛失された場合は供給担当まで

化粧水
1月4回にお届けします
ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。
べにばな野草園(山形県・酒田市)
394 どくだみ水
90日
100ml 1800円(税込1944円)
ドクダミ(山形県)

化粧水
1月4回にお届けします
カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をひきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにはリラックス効果があります。
べにばな野草園(山形県・酒田市)
395 かみつれ水
90日
100ml 1800円(税込1944円)
カミツレ(山形県)

化粧水
1月4回にお届けします
ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすす。
べにばな野草園(山形県・酒田市)
396 よもぎ水
90日
100ml 1800円(税込1944円)
ヨモギ(山形県)

出やすく、使いすぎを防ぐポンプタイプです。また、汚れをしっかり落とすと同時に泡切れが良く、すすぎが簡単です。食器洗いをする手肌への負担が少ないせっけんになっています。
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックスナチュロン 台所のせっけん
毎週買える!
816 本体 500ml 440円(税込475円)
817 詰替用 450ml 340円(税込367円)



水海道のめぐみちゃん 黒澤さんのひとめぼれ
契約(定期購入)登録者募集中!
★登録して頂く、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話：0297-48-4911)
■契約者特別価格について
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。
・「黒澤さんのお米」は、通常組員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者へのみご希望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特産米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)
431 白米 5kg 2450円(税込2646円)
432 玄米 5kg 2350円(税込2538円)
434 白米 2kg 995円(税込1075円)
JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。
宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
435 白米 5kg 3500円(税込3780円)
436 玄米 5kg 3200円(税込3456円)
437 7分 5kg 3500円(税込3780円)
438 5分 5kg 3500円(税込3780円)
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。
宮城・黒澤さんのコシヒカリ
397 白米 5kg 3500円(税込3780円)
398 玄米 5kg 3200円(税込3456円)
399 7分 5kg 3500円(税込3780円)
400 5分 5kg 3500円(税込3780円)
401 白米 2kg 1400円(税込1512円)
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

ひとめぼれは、初期除草剤1回のみ使用(ネオニコチノイド系農薬不使用)。化学肥料も使わず育てました。つや姫は、無農薬・無化学肥料栽培です。
山形・おきたま興農舎
402 ひとめぼれ(白米) 5kg 2750円(税込2970円)
403 ひとめぼれ(胚芽精米) 2kg 1250円(税込1350円)
404 つや姫(白米) 2kg 1630円(税込1760円)
405 つや姫(玄米) 2kg 1565円(税込1690円)
おきたま興農舎(山形県・高島町)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JA やさと 稲作部会 の精製66名よりお届け。
やさとのお米(コシヒカリ)
406 白米 5kg 2314円(税込2499円)
407 玄米 5kg 2165円(税込2338円)
JA やさと 稲作部会(茨城県・石岡市)

雑穀
白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!
米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富。国内産大麦100%。
日本生協連合会
408 CO米粒状麦
800g 320円(税込346円)
大麦(国内産)

アマランサス・そば・キビ・はとむぎ・大麦・キウワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
409 雑穀ブレンド
400g 711円(税込768円)

2017年産お米放射能検査結果
検出限界 0.2Bq/kg 以下
産地 名称 品種 白米 玄米
茨城県 めぐみちゃん(生産者10名) コシヒカリ 最高値0.2Bq/kg 最高値0.4Bq/kg
JA やさと 不検出 0.3Bq/kg
鯉淵学園 0.2Bq/kg 0.4Bq/kg
千葉県 荒井さんのもち米 不検出 0.9Bq/kg
山形県 おきたま興農舎 ひとめぼれ 不検出 0.2Bq/kg
つや姫 不検出 不検出
宮城県 黒澤さんのお米 ひとめぼれ/コシヒカリ 不検出 不検出
(検出限界0.1Bq/kg 同位体研究所)

みそ作り素材

同じ材料、同じ分量でみそを仕込んで、作る人や場所が変わると味わいが異なるのも面白いところ。手前味噌づくり、早速始めましょう!



手作りみそ用に八郷で契約栽培。生産者は飯塚光一さん。品種は夕チナガハ、初期除草剤1回使用。

飯塚さん(茨城県・石岡市) **大豆(八郷産契約栽培)** 大

410 1kg 650円(税込702円)

411 2kg **特** 1180円(税込1274円) 通常税込1404円
大豆(茨城県) [放] 137Cs=0.8

茨城産コシヒカリ100%。塩こうじ作りや甘酒作りに。すぐ使わないときは塩をまぜて(塩きり)おいて下さい。賞味期限を10日位のばせます。

冷 届いて15日前後 **米** やまこみそ(茨城県・守谷市) **米こうじ**

414 300g 370円(税込400円)

415 1kg 880円(税込950円)
米(茨城県)



凍 90日 **大** 常総生協(茨城県・守谷市) **蒸し大豆**

412 1袋 **413** 2袋 **特** 乾豆1kg分 **880円(税込950円)**
乾豆1kg分×2 **1680円(税込1814円)** 通常税込1900円
大豆(茨城県) [放] 137Cs=1.5



今 の **み**

茨城県産米100%。結露防止の真空パック。冷蔵で1ヶ月保存可能。

藤巻商店(千葉県・印西市) **416** 米こうじ(真空パック)

冷 30日 **米** 1kg 1030円(税込1112円)
米(茨城県) [放] 不検出<3.1<3.6



417 麦こうじ

米こうじよりたんぱく質が多く、麦みそ特有の香気の母体。旨味が濃厚な赤系みそ用に最適。

冷 14日 1kg 680円(税込734円)
大麦(国内産)



青い海(沖縄県・糸満市) **418** 沖縄の塩「シママース」2袋

原塩を沖縄の海水で溶解し、平金で煮詰めて作る再結晶法の塩です。製法: 溶解、平金

1kg×2 **448円(税込484円)** 通常税込518円
海水(沖縄県)



海(東京都・大島町) **515** 海(伊豆大島近海) **毎週** 買える!

伊豆大島の海水を太陽と風の自然力で濃縮し、ゆるやかな火の力で丹念に炊き上げて作られます。製法: 天日、平金

240g **598円(税込646円)**
海水(伊豆大島近海) [放] 不検出<1.9<1.6



HSコーポレーション(愛知県・豊明市) **419** ポルトガル天日塩

塩田で太陽と風の力だけで作られた天日塩。天然ミネラルが豊富で塩味は程良く、甘みがじんわりと広がります。

1kg **750円(税込810円)**
海水(ポルトガル)

味噌作り初心者におすすめ

常総生協(茨城県・守谷市) **米** **大** **みそ作りセット**

420 蒸し大豆・米こうじ 米こうじ1kg、塩1kg **2000円(税込2160円)**

421 蒸し大豆・麦こうじ 蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩1kg **1800円(税込1944円)**
大豆(茨城県)



梅屋(西東京市) **常滑焼 菜食工房 PRO発酵かめ**

422 5.4ℓ 1個 5.4ℓ **4980円(税込5378円)**

423 9ℓ 1個 9ℓ **6980円(税込7538円)**



大豆1kg、麹1kgで作るときに適した大きさ。

大豆2kg、麹2kgで作るときに適した大きさ。

新

落とし蓋の役割と重石の役割を兼ねており、さらに水分を吸わないのでいつも清潔にご使用いただけます。



424 重石用おとしフタ 1.5kg(直径17×高さ4.1cm) **1620円(税込1749円)**
粘土(愛知県)

業務用の丈夫な造りで味噌作りの豆をつぶすのに最適

材質: 金属部=ステンレス鋼 持ち手=天然木 全長31cm



425 業務用マッシャー 1本 **1300円(税込1404円)**

みその作り方



◆材料(できあがり4kg)
大豆.....1kg
こうじ.....1kg
塩.....400g
かめ、重石(袋に入れた塩約1.5~2kgで代用OK)
※塩は大豆1kgに対し、甘口400g、中辛500gが目安。



◆作り方
① 洗った大豆をたっぷりの水で12時間以上浸してから加熱する。アクを取り、差し湯をしながら大鍋でゆっくり煮る。



② こうじと塩を混ぜる(塩きりをする)。



③ 煮上がった大豆をざるに上げ、粗熱を取る。煮汁は取っておく。



④ マッシャーなどで大豆をつぶし、②と混ぜ、中の空気を抜きながら丸く固め、耳たぶ位のやわらかさの「みそ玉」を作る(固い時は残しておいた煮汁を加えて調整)。



⑤ みそ玉を容器に投げ入れる(発酵が均一に進むよう、味噌の中の空気を抜くため)。



⑥ 最後に表面をよく押さえ、平らにし、無添加のラップを空気を入れないように敷き、その上に重石をのせる(重石は1.5~2kgが目安)。



完成!

夏を過ぎたら食べられます!

⑦ 容器にフタをしてその上から紙をかけてヒモで結び、仕込み完了。

夏を越せば好みの熟度で食べられます 贈答用としても

やまこみそを樽に仕込んだ状態でお届けします。そのまま家庭で熟成させる半製品です。

やまこみそ(茨城県・守谷市) **仕込み味噌 10kg** **米** **大**

426 粒・甘口(塩分9%) **4900円(税込5292円)**

427 滴・中辛(塩分11%) **4900円(税込5292円)**
大豆(国内産)

今 の **み**



みそ作り材料予定表 3月1回まで下記の日程で企画します

	1月3回	1月4回	1月5回	2月1回	2月2回	2月3回	2月4回	3月1回
大豆	○	○	○	○	○	○	○	○
蒸し大豆	○	○	○	○	○	○	○	○
米こうじ	○	○	○	○	○	○	○	○
麦こうじ	○	○	○	○	○	○	○	○
米こうじ(真空)	○							
塩(シママース)	○	○	○	○	○	○	○	○
塩(海(海)の精)	○	○	○	○	○	○	○	○
塩(ポルトガル天日塩)	○					○		○
仕込み味噌	○							
切立かめ	○					○		
重石・マッシャー	○					○		