## 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~

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



tel: 0297-48-4911 fax: 0297-45-6675 2018年 1月4回

15 16 17 18 19 定番品 1/22 23 24 25 26

特別企画品 1/29 30 31 <sup>2/</sup>1



#### 牡蠣そのものの濃厚な味わい「水なしパック」

生がきは、「海のミルク」と言われる牡蠣の生の食 感と甘みを楽しむもの。前年8月に放卵して種付け(ホ タテの貝殻に付着させる)、ひと冬越して翌年10月から 生牡蠣として収穫するのが「二年子」。一般的には重量 を増やし見た目を良くするために、生がきのパック(生 食用・加熱用)に水を入れています。水の中に牡蠣を 入れると、浸透圧でこの水を牡蠣が吸ってふくれて見 た目も大きく見えます。これは「水ぶくれの牡蠣」です。 まるたか水産の生かきは水なしパックでお届けするの で牡蠣そのものの濃厚な味わいを味わえるのが特徴。 今が旬の味を"そのまま"味わってほしいからこそのこ だわりです。



牡鹿半島の外洋に面した荻浜産中心にお届け。水無し パックなので、かき本来の甘み、食感が楽しめます。

まるたか水産(宮城県・石巻市)

荻浜湾で育った二年子生かき

冷電3日 100g 535円(裝578円) 通常税込 621円 かき (宮城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

# 東北育ちの生牡蠣 実は

これからが

(まるたか水産 宮城県・石巻市)

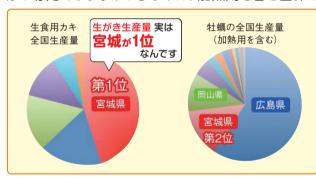
じっくり育ち身がしまり、旨みと栄養が凝縮

石巻の牡蠣の身が太って美味しくなるのは実は3 ~4月。これから本格的な旬を迎える身がプリッ プリの生かきをぜひご利用ください!

本当は産卵前で身体にタンパク質やミネラルをしっかり 蓄えた3~4月の牡蠣が身がプリプリして生で食べても 美味しいんだけれども、分かってくれる人が少なくて毎 年、販売量も少なくて残念。生で食べるだけが牡蠣の 美味しい食べ方ではないけれど、やっぱり生で食べられ る時期は生で食べてほしい。



生で楽しめる生カキの生産量、その全国一位は宮城県という事実、皆さん はご存知でしょうか?ちなみに、加熱用を含む全体の生産量では広島県



が一位。次いで 宮城県が二位。 三陸産の牡蠣は 「真牡蠣」と言わ れる種類で、食べ た時のクリーミー さと濃厚さは群 を抜いています。



まるたか水産(宮城県・石巻市)

かき (宮城県)

三陸牡鹿半島の

清浄海域で育った

良質の大粒生かき

を使用し、パン粉

をまぶして仕上げ

ました。揚げて。

かき (宮城県)

三陸潮ゆで牡蠣 凍№90日

グリコーゲンが一番多くな る春に漁獲した牡蠣を厳選 し、殻をむいてすぐに何も 加えず茹でました。

150g 460<sub>円</sub>(数497<sub>円</sub>)

三陸・荻浜(おぎのは ま) 湾の新鮮なかき を、自社で殻むきし 冷凍しました。

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

凍骨(90日 かき (宮城県)

200g 430円(翌464円)

うすくち醤油を

ベースにゆず果汁

を使用したぽん 酢醤油。マイルド

な味わいなので、

いろいろな料理

に合います。



4 松永さんのレモン

親子3代にわたり農薬を使用せずし モンを作り続けています。皮ごと安心 してご利用下さい。農薬無散布。

400g 383円(数414円) 通常税込 430円 静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

400㎡ 390円(競421円) 通常税込 432円

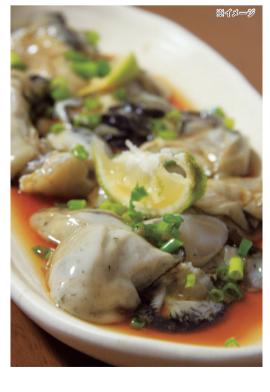
チョーコー醤油 (長崎県 長崎市)

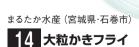
#### かきにレモンやもみじおろしを添えるのは?

牡蠣は栄養価バツグン で、グリコーゲン(多糖類)、 コハク酸、タウリンが多く 疲労回復、集中力、血糖値 調整に、そしてミネラルが 多く鉄、亜鉛、カルシウム がとても豊富で滋養強壮に と言われます。生カキでも

> フライでも、ポン酢 やレモンなどの酸を かけるのは、鉄分な どのミネラル吸収を助 けるためと言われま す。殺菌効果もある ようです。







凍界電90日 ※40

4~8個220g 428円(炎462円)通常税证475円



544 ゆず醤油 かけぽん 多多少

#### 【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。

個入

- ・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。

買える

- ①検査対象地域外
- ②記載が間に合わなかった商品

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

[放] 不給出 <11 <0.9 千葉県 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

[放]<sup>137</sup>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

「放]<sup>137</sup>Cs=9.4<sup>134</sup>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

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。

## を使って豪快に





雄武産 秋鮭切身 16 (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 30日

4切210g 458円(数495円) 通常税込 513円 秋鮭 (北海道)



福永産業(福岡県・遠賀町 鹿児島 坊津黒牛

切り落とし170g×2 炒め物、煮物等何にでも使える切り 落としです。 たっぷり使える2パック 組でお届けします。

凍 ■ ②30日

シュレッドチ・

170g×2 1370円(数1480円) 鹿児島県 [放] 不検出<3.5 <3.7



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。

茨城県 [放] 不検出 < 4.1 < 4.4

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)を菌床の原料とし ています。一般的に使われ ている輸入のコーンコブ(と うもろこしの粉)は不使用。 シャキッとした歯ごたえと 風味をお楽しみください。

丸金(長野県·長野市)

〔♀〕えのき茸

冷器

200g 185円(数200円)通常税以225円

明けまして おめでとう ございます。

常総生協に集う皆さまは いのち、を大切にされて

いる皆さまです。本当に有り難いつながり。 『平穏』からは遠ざかるかのような時代の 流れ…ですが、長い歴史の中で今までも苦 難の道は生きてきた。大変=大きく変わる 時。今は長いスパンで大きく変わりゆく時な のかもしれません。捉えようは如何様にも。 穏やかでいられない事がたくさん進んでい るように見えますが、そればかりではありま せん。たくさんの巡るいのちが芽吹いて、日 に日に育ち、私たちを幸せにしてくれていま す。一人一人の多様性を認め合い、あるがま まの自分で動けば満ち足りる。まず『自分』 から。今ある幸せを楽しみましょう。そして、 お互いにちからを併せて、心地よく末広がり に、つながりの輪を広げてゆきましょう。

今年も一年、どうぞ笑顔でよろしくお願い いたします。

副理事長·戸井田正子



まごころの里(北海道・栗山町)

#### 20 玉ねぎ

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。

1kg 190<sub>円</sub>(数205<sub>円</sub>)

&よつ葉 KAIDO **北海道**® バタ-

よつ葉乳業(北海道・音更町)

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

||冷|||一億||180日 📵

150g **298**円(翌**322**円)

よつ葉ナチュラル

得2

個組

チーズ(チェダー、モッ ツァレラ)100%。ピ ぜやグラタンに。 セル ロース(結着防止剤) 不使用。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

よつ葉シュレッドチーズ 2個組

**冷**電90日 **乳** 250g×2 1076円(数1162円) 1184円

シュレッドチース



国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小

麦粉のおいしさを味わえます。 **冷**億6日 **卵小** 150g×3+1食 185円(数200円)

お好みの具材をたっぷり入れて



■やまこ味噌 24 (粒.甘口)

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹 で作りました。塩分9%です。原材 料:米、大豆、塩

**冷旱**第60日 **※**&

1kg 580円(聚626円) 通常税以 648円 大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山

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。

34 徳用 白菜キムチ

唐辛子やあみえびの塩辛など数種類

の薬味を、国内産白菜の葉一枚一枚

に塗り込んで作った本格発酵キムチ。

500g 715円(数772円) 通常税込788円

無農薬

白菜(国内産)、唐辛子(韓国)

上野さん達(栃木県・上三川町)

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

500g **220**円(裝**238**円)

[放] 不検出 <4.1 <3.7

37 長ねぎ

ねぎです。農薬無散布。

250g 515円(翌556円)

33 ローズポークバラスライス

清景第6日

冷 (30日 (2)



ムネ肉とモモ肉を一口 大にカットしました。必 要な量だけ使えるバラ 凍結で便利。煮物、炒め ものに

田仲さん達 (茨城県・桜川市) つくば茜鶏 ムネモモ小間切

凍 # 3180日

250g 470円(裝508円) 通常税 250g円



鎌倉マイルド ポークウインナー

焼き塩を使用してい るので塩カドがとれ てマイルドに仕上 x2 がっています。

冷 10日 豚肉 (国内産) 94g×2 320円(裝346円) 通常税以362円

浅野さん (茨城県・常総市)

時のみ。

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

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5

500g 166<sub>円</sub>(数179<sub>円</sub>)



あ得+50g

木村農園 (茨城県・つくば市)

## 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。

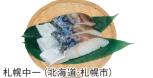
1個 220円(数238円) 茨城県 [放] 不検出 < 2.9 < 3.5



#### くる 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。

330g 179円(数193円) 通常税込 204円 大豆(熊本県)



39 真だら切身

主に稚内沖で漁獲した真だらです。 水揚げ後すぐに切身にし、急速凍結 したのでしっとり感が違います。

凍₩億90日

3切240g 560円(数605円) 真だら(北海道)



冷凍 稲庭風うどん (5食入)

国産小麦粉使用。のどごしのよさと強 いコシを兼ね備えたゆで麺。1食分を さらに半分にできる切り込み付き。

200g×5 **390**円(数**421**円)

小麦 (国内産)



フードミックス

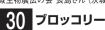
(ムール貝・タコ・エビ) 原料は全て天然物、特にエビにはこ

だわり上質な物のみを厳選して使用。

加熱調理してお召し上がりください。

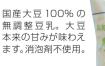
凍 390日 🕏

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)



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(数257円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



**28** じゃがいも

煮物、サラダ、じゃがバター等で。農

1kg 290円(裝313円)

丸和食品 (東京都·練馬区) 豆乳

300cc 198円(裝214円) 通常税以227円 大豆(国内産) [放] 不検出 < 0.5 < 0.6

150g 258円(数279円) 通常税以 292円 小麦(北海道) 取り扱いサイクル・価格表記 🖁 4週に1回お届け 🖁 4週に3回お届け 🖁 隔週お届け 👭 毎週お届け

山田さん (茨城県・つくば市)

けしめじを栽培しています。

38 (増量)

冷

山田さんのしめじ

200g+50g **250**円(数**270**円)

香り・風味が良い、こだわりのひらた

シーズン初今季初登場

⑩ 新発売の商品

素性の確かな国

内産牛脂を使

用。さまざまな

料理のベースに

32 クリルウ

第180日 ∰∰∰

コープ自然派事業連合

使えます。

クリームシチュー

シーズン 録 季節商品につき今回で最終

♦ 特別価格商品

# 今週のイチオシリ

#### 1日1個のりんごで医者いらず!?

## 小林さんのりんごで元気をチャージ!

夏場は桃でお馴染み、小林さんが育てたサンふじりんごです。はねだしと言っ ても、見た目に少しキズ・スレがあるだけで問題なくお召し上がりいただけます。



着色不良、小玉、果皮のこすれ、さび等 があるリンゴ。規格無選別。減農薬栽 培。※蜜症部分が茶褐色へ変化してい る場合があります。可食出来ないほど に傷んでいた際はご連絡下さい。



#### わかめの概念が覆される

## 抜群の歯ごたえと磯の香り



海から採れた そのまんまのわかめ

わさび醤油、生姜醤油、アセロー ラぽん酢、梅みそでどうぞ。

リアス (千葉県・船橋市) 4.2 採ってそのまま生わかめ

わかめ(宮城県)

250g 380円(数410円) [放] 不検出 <3.7 <3.3

届いたらなるべく早めに全て袋から 出し、30~40秒ほど湯通ししてく ださい。その後すぐに流水で冷や し、水を良くきってからご使用くだ さい。茹でた後は冷蔵庫で保管のう え、なるべく4日以内でお召し上がり

ください。長期保存の場合は、茹で

ててから冷凍保存してください。

#### お米と混ぜて炊くだけ

## この一品でグッと華やぐごちそうごはん

材料はすべて保存料・化学調味料不使用。噛み しめるたびに素材のうまみがじんわりひろがり ます。混ぜて炊くだけの手軽さで、いつものご はんがぜいたくな一膳に早変わり。



山菜は新潟県 産天然物を使 い、肉などを入 れずに山菜の風 味を活かした、 飽きのこない味 が特長です。

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

■炊き込みご飯の素 日本の山菜飯

**冷**億90日 **粉 夕 小** 

170g (2合用) 328円(裝354円) 適常税込 373円 わらび・他山菜(新潟県)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)

炊き込みご飯の素 ■筍ご飯

徳島県産たけのこを使用し、素材の旨 味を活かした薄味に仕上げました。 **冷**億90日 **米久小** 

(2合用) 315円(数340円) 通常税込356円

# 大木さんの



大木さん (茨城県・常総市)

4.5 大木さんの中玉トマト

茨城県

300g 320円(数346円) [放] 不検出 < 0.5 < 0.5

大玉に比べて味が濃 く、また冬場は生長が ゆっくりな分、濃厚な 味わいになる傾向にあ ります。今年は春のト マトが病気等の影響で 早々に終わってしまい ましたが、ミディトマト はしっかりと育ってい ます。ぜひたくさん召 し上がってください。

大玉トマトより甘みがある中 玉系トマト。ビー玉からピン ポン玉位まで大きさは色々 です。減農薬栽培。



# 焼くだけでふっくら おいしい一品が完成

大人も子どもも大満足







※できるだけ葉付きでお届けします 木村農園 (茨城県・つくば市)

414 木村さんの大根 (三浦系)

1本 170円( 数 184円) 通常税以 198円 [放] 不検出 <3.7 <4.0

この寒い時季にしか食 べられない三浦大根 は、毎年楽しみにして いるお野菜の1つです♪ でんや意物がおすす め。わか家では手羽と ― 緒に煮ていただきま す。できたても美味しい ですが、多めに作ると 次のほには味が染みて 更(CGood!



ず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。

赤かれい(国内産)

茨城県



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。

おきたま興農舎・本田さん達(山形県・高畠町) りんご(ふじ)

**48** 3玉 49 5kg

山形県

399円(翌431円)

2700円(数2916円)

無茶々園 (愛媛県·西予市)

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。

4 無茶々園の伊予柑

1kg 375円(数405円)

温州みかんの中でもやや大き めで、甘酸のバランスが良く、 濃厚な味わいが特長です。減 神奈川県

工川農園(神奈川県·小田原市) 江川さんの 青島みかん **5**1 1kg

380円(翌410円) 52 5kg 1800円(翌1944円)

みかん 渥美農園(静岡県·浜松市 今シーズン終売の為、ご注文・ん いただいてもお届けができま せん。江川農園または無茶々 kg 園の柑橘をご利用ください 410円(数443円

農薬を出来るだけ減らし、生産 **当にも消費者にも安全なみか** 作りを心がけています。

3kg 1170円(翌1264円



甘みが強くて多汁な果肉。 皮もむきやすくて食べやす い柑橘です。農薬0~3回。 愛媛県

56 3kg 1360円(裝 1469円) 通常税込 1512円



松永さんのレモン

親子3代にわたり農薬を使用せずレ モンを作り続けています。皮ごと安心 してご利用下さい。農薬無散布。

1kg 824<sub>円</sub>(数890<sub>円</sub>) 静岡県



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

江川さんの

500g 398円(数430円) 神奈川県 「放] 不検出 <40 <44



竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

**59** 竹村さんのいちご

 $200g \times 2800$ 円(裝864円) [放] 不検出 < 0.9 < 1.0 茨城県



あゆみの会・菅谷さん達 (茨城県・かすみがうら市)

**60** いちご(とちおとめ)

品種はとちおとめ。減農薬栽培。

200g 650円(数702円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

■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450 310円(裝**335**円)



62 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<sub>円</sub>(数171<sub>円</sub>)



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が、味は良く香り が強いのが特長です。農薬無散布。

約100g 220円(数238円)



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(数102円) 茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2



あゆみの会・遠藤さん達 (千葉県・旭市)

65 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<sub>円</sub>(数103<sub>円</sub>) 千葉県 [放] 不検出 <4.3 <4.0



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

66 ルッコラ

ほのかにゴマのような香りがします。 サラダ、炒め物等で。農薬無散布。

50g 190円(数205円) 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.1



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

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<sub>円</sub>(数200<sub>円</sub>)



イバラキ食品 (茨城県・石岡市)

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と育てた歯ごたえが 良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g **50**円( 数**54**円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



**69** きゅうり

化学肥料を使わず米糠、籾殻薫炭ボ 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(数259円) 千葉県 [放] 不検出 <3.8 <3.8



福山さん達(宮崎県・新富町) 70 ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬

約130g 185円(翌200円) 宮崎県





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130度 220円(数238円)



井上さん(埼玉県)、岩下さん達(熊本県) サラダスナップ

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(聚298円) 埼玉県、熊本県 「放] 不検出 <4.0 <4.5



右田さん達 (熊本県・芦北町)

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(裝238円)



600g前後 610円( 5659円)

無農薬 ビタミン、カロ 富なブロッコ ぼみの部分だけ く、太い茎の部分も斑 C。農楽無散布。

ブロッコリー

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

1個 238円(数257円) [放] 不検出 <3.5 <3.9



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。



無農薬

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

7.5 長島さんのレタス

1玉 210円(数227円) 茨城県 [放] 不検出 < 4.4 < 3.9

76 長島さんのサニーレタス 1玉 165円(数178円) 茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

チンゲン菜

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(数151円)



78 木村さんのターサイ

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(数151円)



茨城県

木村農園 (茨城県・つくば市) 79 木村さんの小松菜 (みずき) 軟らかく、甘みがあり、味も濃い品 種。減農薬栽培。

1束 165<sub>円</sub>(数 178<sub>円</sub>)



80 微生物農法の会の 小松菜 貝化石等資材を工夫しています。農 薬無散布。

1束 167円(数180円)

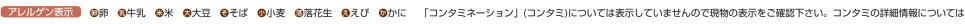


秋口はトンネル、以降は露地栽培。人 参でおなじみ、常総市の浅野さんよ り。農薬無散布。

1束約200g 175円(数189円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6 茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4 茨城県 [放] 不検出 <3.3 <4.1 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

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。



-ム・岩井さん(静岡県・浜松市)

150g **140**円(裝**151**円)

新芽の部分を若葉とともに摘み取り

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

6~8品目

5~6品目

5~6品目

5~6品目

地元の貴重な無農薬野菜セットです

1350円(数1458円)

940円(数1015円)

940円(数1015円)

1250円(翌1350円)

天池さんの野菜セット

天池さんの野菜セット

桑原さんの野菜セット

微生物農法の会野菜セット



やさとの仲間(茨城県・石岡市) 82 やさとの仲間のほうれん草

ほうれん草は微量栄養素、ミネラル の宝庫。カロテン、ビタミンC、カリウ ム、カルシウム、鉄が豊富です。農薬 無散布。

200g 185<sub>円</sub>(数200<sub>円</sub>) 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.9



たちばなファ

農薬栽培

88 菜花

▲ 木村さんのキャベツ 木村さんの白菜

ビタミンCが豊富なキャベツはいつ 漬物、鍋物、煮物等冬の食卓に欠か も食卓にのせたい野菜です。減農薬 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。 栽培。

1個 220円(数238円) 茨城県 [放] 不検出 < 4.1 < 4.4 茨城県 [放] 不検出 < 2.9 < 3.5



あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市) ₩☆ 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 ぬたにもおすすめです。減農薬栽培。

約50g **117**円(数**126**円) 千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



加瀬さん(手葉県・香取市) 無農薬

肉質はやわらかく、緻密で甘みが強

いです。鉄分など栄養価の高い野菜

1~3個約300g 298円(裝322円)

上野さん達(栃木県・上三川町)

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

1束 120円(数 130円)

め物、汁物の具等に。農薬無散布。

443 (テーブルビーツ) 赤ビーツ

です。農薬無散布。

千葉県

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 220円(獎238円) 栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



セット

(三浦系) 1本 170円( 聚 184円) 通常税 198円 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

※できるだけ 葉付きで お届けします 無農薬 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) 木村さんの大根

随時募集中!

7~9品目

5~6品目

3~4品目

清水さんの野菜セット

清水さんの野菜セット

清水さんの野菜セット

宇治田さんの野菜セット

1270円(数1372円)

910円(数983円)

635円(翌686円)

1838円(数1985円)

1本 180円(数194円) 千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



※イメージ

445 メークイン 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 甘味があります。農薬無散布。

北海道

1kg 269<sub>円</sub>(数291<sub>円</sub>)



無農薬

井上さん (埼玉県・美里町)

85 (根深白ネギ)

ります。農薬無散布。

深谷ネギ

白い根深のネギです。きめが細かく

軟らかく、寒くなるほど糖度が高くな

埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1

約350g 240円(数259円)

− 818 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(数189円) 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.2



歯ざわりが良く、それでいてムチッと 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(翌508円) 茨城県 [放] 不検出 < 2.2 < 1.1



農薬栽培。

木村農園(茨城県

無農道

400g 190<sub>円</sub>(数205<sub>円</sub>) [放] 不検出 <4.3 <3.8



人参です。農薬無散布。

1kg 340<sub>円</sub>(数367<sub>円</sub>)



さんさんファーム·宮下さん達 (長野県·松川町)

92 干し柿(市田柿)

第60日 7~8個 780円(数842円)



微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市) 93 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(数410円) 茨城県 [放] 不検出 < 0.5 < 0.5



94. みつき(安納紅)

鹿児島県

安納芋は種子島だけで作られている甘みの強いさつまい もです。ねっとりした食感が特長的です。減農薬栽培。

800g 560円(数605円)

95 木村さんの里芋(小) どうしても出てしまう小玉の里芋をご提案。 洗ってお届けします。ほとんど皮がむけて いるので、そのまま使えます。農薬無散布。

300g 115<sub>円</sub>( 数124<sub>円</sub>) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.8



木村農園 (茨城県・つくば市)

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(裝**302**円)

**97** 3kg 茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6 北海道

散布。

無農薬 煮物、サラダ、 じゃがバタ-等で。農薬無 渡部さん(北海道・上士幌町)

じゃがいも 1kg

290円(製313円) 800円(翌864円)



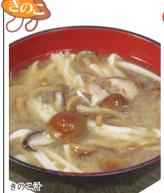
丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味が よく、日持ちのする玉ねぎ作りをして います。減農薬栽培。

まごころの里 (北海道・栗山町) 玉ねぎ

20 1kg

190円(翌205円) 98 3kg

542円(翌585円)



**透得+50g** 

山田さん (茨城県・つくば市) 38 山田さんのしめじ (増量)

香り・風味が良い、こだわりのひらた けしめじを栽培しています。

200g+50g **250**円(数**270**円)

二重值



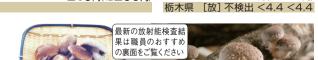
200g 185四(裝200四) 225四



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畑づくりをしています。シャ キッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。



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。





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。





く、日持ちするの が特長です。

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

徳用パックです。 100g 260円(数281円)



104 B品 103 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。

> 200g **225**円( 發**243**円) 100g **210**円(数**227**円)

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。





#### 05 シーフードミックス

いか、えび、ほたて貝をミックスし、バラ凍 結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタ や焼きそばの具など幅広く利用できます。

凍器ゑ

210g 430円(翌464円) いか (チリ)、えび (インド)、ほたて (青森県)



高橋徳治商店(宮城県·東松島市)

## ()) いわしだんご

三陸産の真いわしと北海道産のタラ のすり身を合わせ、ねぎと味噌と練り 込んだ柔らかい食感のだんごです。

凍億60日米太

5個150g 290円(数313円)



### 1()7 涸沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元涸沼より 高鮮度のまま冷凍してお届けしま

凍骨(30日

ぷっくりして身

入りの良いか

きを厳選使用 し、自社製の ハーブソースで 味付け。加熱調

理済なので解 凍してそのまま

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

凍₩第90日 ※4 かき (宮城県)

【【●】三陸産かきハーブソテー

どうぞ。

200g 360円(数389円) やまとしじみ (茨城県)



熊本、愛知、三重、千葉の4産地から 季節に合わせてお届け。大粒で、身の 入り、旨味共に良いあさりです。

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県) [放] 不検出 <4.0 <3.6

冷量電お届け日含め2日 220g 305 円( 数329 円)

熊本、愛知、三重、干葉の4産地から 季節に合わせてお届け。手作業で選 別し、熱処理をして凍結しました。

凍骨(30日

塩屋(茨城県

200g **386**円(翌**417**円)

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

パック内の白い液や水分は

[109] 国内産冷凍あさり

あさりのエキスです



### **【 ■ 】**子持ちからふとししゃも

今季の北欧アイスランド産のからふとししゃもは大型サ イズで脂のりが良く、抱卵率が高いのが特徴です。

凍賃180日 からふとししゃも (アイスランド)



#### ブリに食感が似て、身離れがよい魚です

ニュージーランド沖で 獲れるシルバー(沖ぶ りとも呼ばれる)を甘 口のみりん醤油に漬 けて氷温熟成させま した。

ダイマツ (鳥取県・米子市)

【【分】氷温造り シルバー醤油漬

凍骨(電180日 ※灸4)

4切220g 480円(数518円)

シルバー (ニュージーランド、他)



#### カネヨン水産 (千葉県・九十九里町) 112 いわしみりん干し

銚子・九十九里産のかたくちいわしを みりん干しに仕上げました。タレは70 年間継ぎ足して熟成を重ねました。





鳴門魚類(徳島県·鳴門市 寒さば西京漬

長崎産の脂のりの良い真さばを使 用。鳴門魚類特製の西京味噌床に2 日間漬け込み、熟成させました。

凍骨釁30日 ※❖ 片身2枚約200g 480円(数518円)



佐賀県に水揚げされたアジを開き 潮風と太陽で干し上げる「天日干し」 にしました。干物の定番です。

4枚210g以上 498円(2538円)

城ケ島水産(神奈川県・三浦市)

118 銀だらみりん漬

凍骨實180日 ※灸4

アラスカ産の脂のりが良い銀だら

3切180g **730**円(裝**788**円)

を、みりん醤油に漬け込みました。



**[ [4]** しまほっけ一夜干し アメリカ産の大きなしまほっけを塩 水漬けして一夜干ししました。解凍し て焼いてどうぞ。

凍骨(30日

調味料を使用

夏から秋にかけての日

本海の特産、白いかを

細切りにして「蔵の素」

をはじめこだわりの調

味料で素材の味を活か

しました。そのままお召

山米(兵庫県·新温泉町)

**( )** 白いかの醤油漬け

し上がりください。

白いか(兵庫県)

2枚330g 620円(数670円) しまほっけ (アメリカ)

蔵の素、三河みりんなどこだわりの



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

115 手振り塩 真ほっけ開き

凍刪賃180日 真ほっけ(北海道)

2枚500g 639円(数690円)

90g **420**円(数**454**円)

[放] 不検出 <3.6 <4.0



120 真あじフィーレ

長崎産の旬の真あじを食べやすく三 枚おろしにしました。 天ぷらやフライ に、ナゲット風にも。

凍骨30日

片身5~8枚前後 461円(数498円)





2 とび魚三枚おろし(フィーレ)

6枚約140g 355円(数383円)

かれいの煮付け



122 さばフィーレ(甘塩) 鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに漬

けました。 凍₩30日

片身2枚200g 398円( 5430円)



凍(電)180日

寒の時期に日本海

128 国産塩さば切身(厚切り)



4切320g 428円(裝462円) 福常稅込 486円

北海道産の真だらの ハラミ部分。500g のボリュームパック でお買い得。切り身 にして、ムニエルや フライ、鍋などに。

凍 ②90日 米 太 小 100g 5 5 5<sub>円</sub> (※556<sub>円</sub>) 572円



札幌中一(北海道·札幌市) 【24】もったいない魚 鱈のはらみ

凍 90日 真だら(北海道) 500g 445<sub>円</sub>(数481<sub>円</sub>)



126 子持ち浅羽かれい 切身(3切) 漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かれいです。成 熟卵を抱えたものを切身に。

凍刪賃180日

2切200g **340**円(数**367**円)

凍刪賃180日

3切300g **485**円(数**524**円)



## 127 厚岸のさんま(無頭)

北海道厚岸(あっけし)の日戻り小型 船で漁獲したやや小ぶりのさんまで す。頭、内臓を除去してあります。 

5尾270g 645円(数697円)



城ヶ島水産(神奈川県・三浦市) |めかじき切身 (一口カット)

めかじきの切身過程で出る端材を、 徳用です。

凍刪賞90日



ロシア産の紅鮭を 切り身にして10切 パックにしました。 バラ凍結。

129 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切

180g 440円(愛475円) 凍電180日 10切550g 1395円(愛1507円間566円 紅鮭(ロシア)



130 紅鮭切身 (中辛塩)3切 アラスカ産の紅鮭を現地で生から加 工しました。塩が身に均等にいきわ

たり、うまさ格別です。 凍╬3120日

3切180g **590**円(裝**637**円) 紅鮭(アラスカ)



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。



131 しめさば3種セット

凍實180日 衆会小

3枚240g 625円(数675円) 通常税込 702円

さば(国内産)



132 さわら西京漬 魚体1メートル前後の本さわらを、独

自の西京味噌床に漬け込みました。 凍(電30日 ₩★ 2切140g以上 **690**円(裝**745**円) 本さわら(九州沖)



133 甘エビ刺身用 北海道日本海で水揚げされた甘エビで す。黒変防止剤を使用していないため 本来の甘みを味わうことが出来ます。

凍賃90日 🕏 200g 540円(裝583円)

甘えび(北海道)



34 ほたるいか沖漬け 高鮮度のうちに特製の醤油だれ(天然醸造醤油、三河み

りん、料理酒「蔵の素」)に漬け込みました。 凍衆安小 ほたるいか (兵庫県)

120g 330円(数356円)

シ島で粗放養殖。生か らの1回凍結品ですの で、えびの旨味、食感 が違います。

インドネシア·スラウェ



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

135 ブラックタイガー 2L 凍骨質180日 **念** 8尾前後180g **845**円(数**913**円) ブラックタイガー (インドネシア)

水産品の 放射能検査について ·調査対象漁獲海域:関東1

都6県と静岡県の太平洋沿 岸、三陸沿岸、及び北海道南 部海域の原料について定期的 に調査し、お知らせします。

主原料産地欄もあわせてご 参照下さい。

取り扱いサイクル・価格表記 34週に1回お届け 34週に3回お届け 帰隔週お届け 場毎週お届け

シーズン最終季節商品につき今回で最終 シーズン初 今季初登場

●新発売の商品

🚯 特別価格商品

凍結品

刺身で食べられる鮮度のアジを 使用した1回凍結品

センシン食品(宮城県・名取市) 肉厚なアジを鮮魚の状

水揚げされたばかりの

態からすぐに加工し、

組合員さんから のお便り

> 相馬のくってみ3ーのセット、中3 の子が、「この味好き!」と言って いました。その他の家族にも大 好評でした。 (つくば市·Sさん)



センシン食品 (宮城県・名取市)

高橋さんの「喰ってみろー!」 136 高橋で

三陸、常磐産のとびっきり鮮度の良い魚を刺身、切り身、 煮物、揚げ物用など一番美味しく食べられるように高橋 さんが調理した商品の詰合せ。その時期「一番のオスス メ」が高橋さんのおまかせで届きます。

東電180日 5~7種詰合せ 3240円(数3499円)

ノルウェー産のさ ばを、甘酒、国産丸 大豆醤油、しょっつ るを加えた自家製 タレに3日間漬け



センシン食品 (宮城県·名取市

【 37 さば甘酒醤油漬

凍骨(電180日 ※🗫🐠

4~6切200g **398**円(数**430**円) さば (ノルウェー)

お好みの野菜をたっぷり 加えてどうぞ

国産の真イカを食 やすい大きさにカッ トし、甘酒としょっつ るに漬け込みまし た。解凍後、焼いてお 召し上がり下さい。



センシン食品 (宮城県

【4.() 真イカ甘酒麹漬

凍(電)180日 (器) 真イカ(国内産) 130g 465円(裝502円) 通常税込 518円



138 タコのキムチ

相馬、志津川で水揚げされた高鮮度のタコを常総生協で 使用している調味料を多く使用してキムチに仕上げまし

凍電90日 衆女小 ヤナギタコ・水タコ(福島県、宮城県)

100g 460円(翌497円)

忙しい朝でもよくかき混ぜて ご飯にのせるだけで、贅沢

活ツブ貝、メカブ、松前 昆布、スルメイカ、人 参の旨みが凝縮されて います。ご飯のお供 に、パスタや麺類、サ ラダなどにも。

センシン食品 (宮城県・名取市)

【4】漁師モーニング漬け

100g 425円(翌459円) 凍賃180日 🗫 🐠 メカブ (宮城県)、ツブ貝 (福島県) [放] 不検出 <4.0 <4.0 するめいか (北海道)

全国からの支援で相馬 の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。 常総生協の2年仕込み 丸大豆醤油を使用。旨 味、ねばりが絶品。

139 アジフライ

アジ (宮城県、福島県)

凍賃120日 衆4



急速凍結。

2枚 385円(数416円) 通常税込 427円

[放] 不検出 <3.7 <3.5

センシン食品 (宮城県・名取市)

142 ぐるっと日本 浜街道 「ねばうま」(松前漬)

凍▮₩灸Φ

100g 380円(翌410円)



#### 【4名 天然ぶりのあら炊き

鮮度、脂のりともに良い長崎産の天 然ぶりのあらを使用。軽く湯煎してど うぞ。

200g 398円(翌430円)

ぶり(長崎県)



佐井村漁協(青森県·佐井村)

[44] いくら醤油漬

9月上旬~11月下旬に北海道東海岸 から青森県沿岸の定置網で漁獲・厳 選された秋鮭のいくらです。

凍骨級会の

40g 685<sub>円</sub>(数**740**円) いくら(北海道、青森県) [放] 不検出 <3.5 <3.3

フライパンで焼き、 玉ねぎやピーマン等 を添えて添付のタレ をかけるだけで南蛮 漬の出来上がり。

千倉水産加工販売(千葉県·船橋市

フライパンでできるあじ南蛮漬 (タレ付)

凍骨億180日 ※灸❹

6~11枚150g+タレ50g 365円(8394円)通常税込405円 [放] 不検出 <3.3 <3.7



### 【4.6 氷温造り あじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚 げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍界電180日 ※◆

220g 380円(翌410円)



きびなごさっぱり漬

地元で「黒潮のしずく」と呼ばれるほ ど美しい魚体のきびなご。頭、内臓 を除去してマイルドな甘酢漬けに。

80g 320円(翌346円) 凍米 きびなご(鹿児島県)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

148 されとれ あじたたき身 日本近海で5~8月に漁獲した鮮度

の良い生のあじをタタキ身に。つみ れ汁、ハンバーグ等にどうぞ。 凍刪億120日

150g×2 **390**円(翌**421**円)

大黒淡水(静岡 うなぎ蒲焼 70g×2

愛知県の指定生産者が飼育した国産 のうなぎです。たれは、醤油、本みり ん、砂糖とシンプルな内容。

凍器級及の

たれ・山椒付 1950円(数2106円)



根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのまま ご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。

110g **298**円(裝**322**円)



粗放養殖のブラックタイガーを使用。水揚 げ後すぐに下処理、凍結した鮮度の良いえ びに、国産小麦のパン粉をまぶしました。

凍賃180日 🕭 🕸 🐠

6尾180g 780円(数842円) ブラックタイガー (インドネシア)

揚げされる小 ぶりのはたは たの頭を落と して士別農園 の片栗粉をま ぶしました。 凍ったまま場 げて下さい。

浜坂漁港に水

山米(兵庫県·新温泉町 52 はたはた唐揚げ用

7~10尾150g 370円(数400円)

′~10

3~4 人前

北海道産の秋鮭を 骨抜き、切身加工し てからパン粉付けし ました。油で揚げて どうぞ。



158 北海道産骨無し秋鮭フライ

演賞90日 卿4 秋鮭(北海道)

2枚160g 600円(数648円)

げました。

冷蔵品



**~54** 房州あじさんが焼き

房州の伝統的な漁師料理。あじ、この しろのすり身に、味噌、玉ねぎ、馬鈴 薯澱粉を加え、大葉で巻きました。

凍賃120日 衆众小 10個180g 445円(数481円)



155 真さばの梅煮

内容の良い調味料を使い、かつ使用量 も抑え真さば本来の旨味を生かしまし た。湯煎してお召し上がりください。

**冷**景第60日 **米久小** 

2~4切130g 350円(裝378円)



156 鳴門 茎わかめ佃煮

「鳴門わかめ」の茎部分を国産丸大 豆醤油、鹿児島産粗糖、発酵調味料 (味の母)で炊き上げました。

凍 👭 🗒 30日 🛠 🗫 🐠

150g 360円(裝389円)

ボイルたらばがり のカット(300g) カニ団子(4 40g)に、連子鯛で つくった魚醤入 鍋つゆをセット。

157 本たらばがにのかにすき鍋

凍(2)180日 卵の米(2)40 2種340g+スープ80g 1685円(数1820円) 通常税込 1858円 たらばがに (ロシア)



## 158 長崎 漁師揚げ

あじ、さわらなど長崎近海の魚100% を主原料に、食感に弾力を出し、薄く揚 げた蒲鉾。そのままでも、あぶっても。

**冷**實7日 100g 278円(裝300円) 通常税込 313円



#### 161 長崎 さつま揚げ

原料に、ソフトな食感に仕上げまし 

長崎近海のあじ、たちうおなどを主

5枚100g 225円(数243円) あじ・たちうお(長崎県) お届け時の温度帯 凍冷凍品



159 長崎 いわし 長崎の地魚のすり身に玉ねぎ、ごぼ 長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、 う、一味唐辛子を加えて一口大に揚

冷電7日 ∰₩

130g 268  $\mathbb{R}$  ( 5  $\mathbb{R}$  289  $\mathbb{R}$  )



蒲サ商店 (愛知県・蒲郡市)

## 162 かに風味かまぼこ

無リンのすけそうだらすり身に卵白を 加えてカニ足風に。紅は紅麹色素。 冷界第14日 🐠 🛠

10本143g 290円(裝313円) すけそうだら (アメリカ)



イワシなどをブレンド。黒みがありま すが、旨味があり魚本来の味わい。 

雑魚(長崎県)

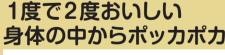
2枚100g 254円(数274円)

蒲サ商店(愛知県・蒲郡市 168 蒲サ焼ちくわ

冷凍すり身に近海の小魚をすり身に してブレンド。直火焼で弾力のある、 しっとりした食感に仕上げています。 冷№億7日 🛞

32g×4 188円(翌203円)通常税込

すけそうだら(アメリカ、他)



●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。 15 松永さんのレモン 62 しょうが 555 はちみつ



## 生姜シロップ

◆材料 牛姜 … ーー はちみつ ………………… 125g レモン果汁 ………… 100cc 250cc

◆作り方

生姜を皮のまま約2㎜にスラ イスして、はちみつ・水と一 緒に鍋に入れ、一度沸騰させ てアクを取る。 弱火で20分煮て、ガーゼや

漉し布などで煮汁を漉す。 ②が温かいうちにレモン果汁 を入れる。粗熱が取れたら、

存する。 切り取ってご活用ください ------



#### 表記のないものについては常温でのお届けです。 農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

## 豚 肉

岩瀬さんの豚肉 [放] 不検出<4.1 <3.4 ローズポーク [放] 不検出<3.7 <3.8 中津ミート [放] 不検出<3.0 <3.0

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートパル村山

赤身主体の部位。巻き物にも重宝し

166 岩瀬さんの豚モモスライス

ます。厚さ3mm。

**冷器**第6日

茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートパル村山 岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートパル村山

#### 岩瀬さんの豚 164 宣典スしょうが焼き用

きめが細かく脂が程よく入ったロー ス肉を、しょうが焼き用にスライスし

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートパル村山

岩瀬さんの豚

赤身主体のモモを一口カツ用にカッ

ト。旨味がたっぷりなので、そのまま

モモーロカツ用

**冷器**第6日

茨城県

250g 640円(数691円)



岩瀬さんの豚 165 日本スしゃぶしゃぶ用

きめが細かく脂が適度に入った部 位。しゃぶしゃぶ用にスライスしまし

凍骨(30日

300g **785**円(裝**848**円)



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートパル村山

## 168 岩瀬さんの豚 肩スライス

脂身の少ない味の濃い部位です。す じ切りして。厚さ3mm。

**冷**覺6日

250g 375円(数405円)

250g 465円(愛502円)

250g 445<sub>円</sub>(数481<sub>円</sub>)

**冷**景 **第**6日

塩焼き等でもおいしいです。



444 岩瀬さんの豚背脂

冷電6日

**冷**學第6日

茨城県

中津

茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートパル村山 169 岩瀬さんの豚

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。

250g **425**円(数**459**円)



## **17()** 岩瀬さんの豚小間切

野菜と炒めて、カレーやシチュー等 の煮込みにも。すぐ火が通るので、時 間がない時でも便利です。

500g 150円(数162円)

150g×2400円(数432円)



しみです! もっと脂くさいかと

思いましたが、岩瀬さんのお肉

のせいか全然くさくなかったで

(流山市・Kさん)

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートパル村山

#### 岩瀬さんの豚挽肉

旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合 飼料を与え、内臓の丈夫な豚を育て ています。赤身率8割です。

茨城県

300g 400円(数432円)



#### JA全農いばらき (茨城県) ミートパル村山 172 ロースホー ローズポーク

味の濃い部位。焼き豚を作るのに最 適。じっくり煮込む料理にも。 **冷**果第6日

400g 610円(数659円)



173 ローズポーク

JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山



JA全農いばらき (茨城県) ミートパル村山

## 174 ローズポーク 徳用小間切

たっぷり使えてうれしい量の小間切 徳用タイプ。

冷器 第6日

200g×2 510円(翌551円)



JA全農いばらき (茨城県) 野口商店 JA全農いばらき (茨城県) ミートパル村山

## |豚挽肉(バラ凍結)

茨城県の銘柄豚、ローズポークを使 用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8 割です。

凍 # ②90日

400g 650<sub>円</sub>(数702<sub>円</sub>)

200g 460<sub>円</sub>(数497<sub>円</sub>)

175 中津豚カシラ(ホホ)肉

豚のカシラ(ホホ)肉です。1頭から約

300gしかとれない希少な部位で

す。しっかりとした肉質。

凍刪賃120日

つくば茜鶏 [放]不検出<3.6 <3.4



## 176 中津トントロ焼肉用

1頭から約300gしか取れない希少 部位のトントロを、焼肉用にカットし ました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

凍**罪**實180日

つくば茜鶏 モモ

肉質は少し硬めですが、脂身と赤身の

バランスが良く、味にコクがあります。

300g 490円(裝529円)



200g 480<sub>円</sub>(数518<sub>円</sub>)



豚こまを自家製味噌ダレで漬け込み

にどうぞ。 **冷**果©6日 **多米**女

200g 398円(数430円)

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

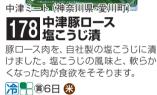
4[02] つくば茜鶏 ムネ

ムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

凍器(第180日

あっさり味で消化も良く、経済的な

300g 370円(数400円)



2枚200g 535円(翌578円)



#### 田仲さん達 (茨城県・桜川市) 25 つくば茜鶏 ムネモモ小間切

ムネ肉とモモ肉を一口大にカットし ました。必要な量だけ使えるバラ凍 結で便利。煮物、炒めものに。

凍器(第180日

250g 470円(裝508円) 通常税 529円



179 ローズポーク 挽肉

肉。赤身率8割です。

凍 # 30日

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽

300g 460<sub>円</sub>(数497<sub>円</sub>)

田仲さん達 (茨城県・桜川市) 182 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカット しました。必要な量だけ使えるバラ 凍結で便利。

凍器(20日

250g **490**円(数**529**円)

物にも。 凍**罪**(2)180日

400g **525**円(翌**567**円)

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

188 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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

184 つくば茜鶏 手羽元 唐揚げやスープ煮に。

凍器電180日 400g **525**円(数**567**円) 凍器∰180日 250g **240**円(数**259**円)

福永産業(福岡県·遠賀町)

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

185 つくば茜鶏 レバー



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

#### 186 つくば茜鶏 ササミ 生産者や、鶏に与えている飼料が 脂肪が少なく、良質なたんぱく質を 187 つくば茜鶏 挽肉

はっきりしている鶏のレバーは貴重 多く含む部位。茹でてサラダに。バラ ちょっとだけ使いたい時に重宝する 凍結。 凍器(第180日

300g 560円(数605円)



バラ凍結品。

凍**罪** 億180日

500g 660円(裝**713**円)



[放] 不検出<3.0 <4.0 **鹿児島 坊津黒牛** [放] 不検出<3.5 <3.7 国産牛(福岡・大分) [放] 不検出<3.8 <3.8

茨城牛(山方)



福永産業(福岡県·遠賀町)

188 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック 坊津黒牛のモモ肉をブロックでお届 けします。ご自宅でローストビーフや

タタキでどうぞ。 凍₩(30日

300g 1600<sub>円</sub>(数1728<sub>円</sub>)



福永産業(福岡県·遠賀町)

凍刪賃30日 <sup>モモ170g</sup> 1760<sub>円</sub>(数1901<sub>円</sub>) **源**(30日



茨城県



鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用 霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。



192 鹿児島 坊津黒牛牛井・肉じゃが用 脂が適度に入ったバラ部位を牛丼·肉 じゃが用にスライスしました。 漂№@30日

200g 950円(数1026円)



193 茨城牛(山方) 切り落とし 用途の広い切り落としなので、何にで も使えて便利です。

**冷器**第6日

200g 645<sub>円</sub>(数697<sub>円</sub>)

「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については

# 189 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用170g×2

モモ肉をすき焼き用にスライスしま

250g 980円(数1058円)通常税込 1080円

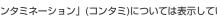
トにしました。おおよそ4~5人分です。

190 鹿児島 坊津黒牛 カレーシチュー用 250g

モモ、スネなどをカレーやシチューに最適な角切りにカッ



凍骨第30日 180g 1000円(数1080円) 1112円



## 畜産加工品

[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(袖本川里・横浜市) 196 鎌倉串ざし フランクフルト

**清**書第10日

40g×5370円(数400円)

豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウシ商会 (神奈川県・横浜市)

194 鎌倉つかいっきり ポークウインナー×3

を、お得な3パックセットにしまし

49g×3 275円(数297円)

使い切りサイズのポークウインナ

国内産豚うで肉を粗挽きして、チリ ペッパー等のスパイスと共にじっくり 熟成させたチョリソーです。

冷旱(第15日

冷№第10日

豚肉(国内産)

30g×5350円(数378円) 豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

198 | 鎌島コス×2 ハ ハ エッグ サンドイッチ お弁当に も安心して使える無添加のハムスラ

鎌倉ロースハム

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

200g 350円(裝378円)

195 鎌倉 ポークソーセージ

冷旱(第15日

豚肉、食塩、砂

糖、香辛料のみで

作ったソーセージ

**冷**學第20日

豚肉(国内産)

です。

60g×2 480円(数518円) 通常税 540円 豚肉(国内産)

## ごまの香りで食欲UP 蒸すことでもっちり温かお惣菜

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。 103 飯泉さんの生しいたけ 171 豚挽肉 249 春巻きの皮



レシピセット

みちめく 春巻きの皮

豚挽肉 生しいたけ 835円( 翌902円) 通常税込 913円

#### ふんわり蒸し春巻き



- 豚挽肉にみじん切りにした玉ねぎとしいたけ、しょうが、Aを加えてよく混ぜ合わせ、最後に片栗粉を入れて混ぜる。
- 春巻の皮に10等分にした①をのせて巻き、水溶き小麦粉で止める。
- ②に分量外のごま油を塗り、クッキングシートをしいた蒸し器で15分蒸す。お好みでポン酢やからし醤油などで。

#### こだわり豚で作った ウインナー

ジューシーでコクのある粗 挽き。焼いたり、ボイルして どうぞ。炒め物にも。



中津ミート(神奈川県・愛川町)

[[0]0] 中津粗挽ウインナー

冷刪億7日

豚肉(袖奈川県)

120g 280円(裝302円)

9個入

甘みがあり、 とても美味し く、安心な無 添加ベーコン です。いろい ろな料理に使 えます。

中津ミート(神奈川県・愛川町)

200 史津バラベーコンスライス

**冷**帰 (第7日

100g 360<sub>円</sub>(数389<sub>円</sub>) 豚肉(神奈川県)



自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤 等を使用せず、海塩の旨味と香辛料 でシンプルな味に仕上げました。

100g 340円(翌367円) 豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

202 中津スモークレバー

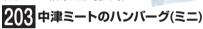
中津ミートの豚レバーを海塩、三温 糖、香辛料のみで味付けし、スモーク しました。 スライスしてどうぞ。

凍骨億180日

100g 305円(裝329円) 通常税込346円 豚肉(神奈川県)

牛豚の割合3対7の合挽肉使 用。豚肉は中津の自家牧場か ら、牛肉は茨城県産を使用。お 弁当にぴったり。

中津ミート(神奈川県・愛川町)



演簿180日 卵乳小

180g(30g×6) **320**円(裝**346**円)

豚肉(神奈川県)

牛こ

※盛付け例

-ト (神奈川県·愛川町) 204 中津肉団子 (甘酢タレ)

中津の自家牧場の豚肉と茨城県産生 肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味 しく、安心できる肉団子です。

240g(9個人) 405円(数437円)

ミートパル村山 (茨城県・土浦市)

205 村山さんの 村山さんがじっくり漬け込みました。 チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬 さんの豚、又はローズポーク使用。

**冷旱**電7日 **粉&小** 

200g 480円(数518円)



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

つくば茜鶏 206 蒸し焼きスライスチキン

つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いて パックしました。 そのままサラダにど うぞ。

凍‱180日 🦚

160g 350円(数378円)



となる良い牧草を育てるた めの土づくりが基本です。

サツラク農協(北海道・札幌市)

サツラク牛乳

冷〓電15日 🕖

1 237円(翌256円) 生乳(北海道) [放] 不検出 < 0.5 < 0.4



サツラク農協(北海道·札幌市) サツラク低温殺菌牛乳 

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸

3 12

288円(翌311円)

10 500m2

お届けは

1月5回に

なります

170円(翌184円) 生乳(北海道)[放]不検出 < 0.5 < 0.5



からびたモッツァレラ) とも呼ば れています。モッツァレラチーズ を1週間熟成させ、吟醸酒に浸し て乾かしています。味にクセが無 いので 生乳そのものの風味が 楽しめます。ちなみに鈴木さん日 く「吟醸酒に浸しているから日本

酒のお供にも合う」とのこと。



鈴木牧場 (茨城県·石岡市)

207 石岡 鈴木牧場 スカモルツァ (プレーン) 冷 ■ 億7日以上 🕖

40g 278円(裝300円) 生乳(茨城県) [放]不検出 <3.8 <4.1

ビンは再利用しますので必ずご返却下さい

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 追究し、乳脂肪分を 1.0%に調整。



サツラク農協 (北海道・札幌市) サツラク ■低脂肪牛乳

冷 🎥 🛢 15日 ឿ

500~ 138円(数149円) 牛乳(北海道) [放] 不検出 < 0.4 < 0.5



ました。 北海道酪農公社(北海道・江別市) 牧場で飲むおいしさ

石狩平野の生乳のみ

を使用。牛乳の成分

をできるだけこわさ

ないで、乳脂肪分の

みを1.0%に低減し

低脂肪牛乳 冷量質届いて8日 🚯

1 2 211円(裝228円) 生乳(北海道) [放] 不検出 < 0.5 < 0.5



北海道十勝産の生乳を 50%以上使用。砂糖、ブ ラジル産コーヒー、乳製 品のみで作りました。

よつ葉乳業(北海道・音更町 208 よつ葉

1 275円(裝297円)

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 プツプ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。

石岡 鈴木牧場ヨーグルト **電届いて10~11日 3** 209 プレーン 400g 345円(数373円)

210 加糖

生乳(茨城県)

みください。

400g 360円(裝389円)



ださい。

いてお召し上がりく

**冷器** <a>第14日以上</a> <a>**4**</a>

[放] 不検出 <3.3 <3.1





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。



JAやさと鶏卵部会 (茨城県·石岡市)

八郷の卵 第7日 🐠

茨城県

10個 236円(翌255円) ■■第7日 ⑤

宇治田農場(茨城県·石岡市) 宇治田さんの平飼い卵

6個 330<sub>円</sub>(数356<sub>円</sub>)

#### 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)



6個 330円(数356円) [放] 不検出 <3.5 <3.7 茨城県

健康な牛から搾っ た新鮮な生乳を原 料に作りました。軟 らかい食感です。牛 乳の風味をお楽し

鈴木牧場(茨城県·石岡市) 211 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツァレラ

[放] 不検出 <3.5 <3.2 生乳 (茨城県)



鈴木牧場 (茨城県·石岡市) 212 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(バジル)

30g 204円(数220円)



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)

#### サツラク酪農家限定 ヨーグルト(プレーン)

サツラク農協、11戸の生産牧場限定 の生乳を100%使用したプレーン ヨーグルト。クリーミーな食感です。

冷旱(第18日 (銀)

500g 256円(翌276円) 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



214 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)

冷器簿18日 🕖

80g×3206円(数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) ホリ乳業 (石川県・金沢市)

#### 腸内活性 腸内活性 215 雪ーグルメイト(プレーン) ヨーグルメイト(加糖)

ホリ牧場で搾乳した良質な生乳 ホリ牧場の良質な生乳を使用した加 100%使用。腸内で有用菌をふや 糖タイプ。ヒト由来の有用定住腸内 し、抵抗力を高めるのに役立ちます。 細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

冷〓(第21日 🚯

90g×3465円(数502円) 生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



日本生協連合会 CO乳酸ドリンク 217 65me×10本

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸 南飲料,

冷器 第15日 4

**>**₽

国産大豆100%使用、

にがりで固めました。

消泡剤を使用せず海水

300g 165円(紫178円)

[放] 不検出 < 0.9 < 1.2

65ml×10 178円(数192円) [放] 不検出 <3.4 <4.1



生乳たっぷり のむヨーグルト

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

冷器第19日 🕄

180ml×2248円(紫268円) 生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市) 濃厚豆乳プリン

愛知県産の豆乳、牛乳、国産卵を 使って作った本格派カスタードプリ ンです。ゼラチン(豚由来)使用。

100g×2**250**円(裝**270**円) 牛乳(愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5



まめぞう豆乳プリン ほろにが抹茶

原料に生乳を使わず、豆乳を使って 作ったプリン。原材料:豆乳、鶏卵、 ビートグラニュー糖、食塩、抹茶

**冷**界©20日 **卿**&

110g×2230円(獎248円) 豆乳(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.4 つ葉北海道十勝100

ーズフォンデュ 北海道ナチュラルチーズ100%。調味料(ナツメグ コ ショー、小麦粉)付で手軽に作れます。 ゴーダ、エメンター

400g 550<sub>円</sub>(数594<sub>円</sub>)

生乳(石川県) [放] 不検出 < 4.0 < 4.0

ル、モッツァレラなどをブレンドしてもおいしいです。 冷意90日 9 🐠

210g 530円(数572円) 生乳(北海道)

湯豆腐



222 よつ葉バター無塩

北海道産生乳100%の無塩バター お菓子作りにも。 冷 🛢 180日 🗐

150g 338円(翌365円) 生乳(北海道)

228 きぬ豆腐

大豆(国内産)

国産大豆、にがり使用の

生地を一枚一枚ていねい

丸和食品(東京都:練馬区)

に手揚げした油揚げ。

🎢 🚅 🗒 届いて4日 🚓



べに花 223 ハイプラスマーガリン

べに花油を主原料に着色料、香料、 酸化防止剤を使用せずに作った、ま ろやかでコクのあるマーガリンです。

180g 290円(翌313円)

サツラク農協(北海道・札幌市) ▋サツラク北海道

224 純全グリーム 乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な 生クリーム。サツラクの新鮮なノンホ

モ生乳100%使用。

冷 🌄 🖫 ា 🖟 🗐 🗐

200元 438円(翌473円) 生乳 (北海道)

## 大豆加工品



おかべや (神奈川県・相模原市)

おかべや きぬ生揚

北海道産大豆・天然にがり100%使 用。風味豊かな国産一番搾り菜種油 で揚げました。

冷 ● 億届いて3日 🕏

2個 280円( 数 302円)

大豆(北海道)



おかべや(神奈川県・相模原市) 【分 おかべや 宴もめん

WWWWWXX

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〓電届いて3日 太

330g 179円(数193円) 通常税以 204円 大豆(熊本県)

JAやさと(茨城県·石岡市)

冷旱電7日 ※女小

236 八郷小粒納豆3連

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

35g×3 148円(裝160円)

(タレ・カラシ付)

226 おかべや 雅きぬ

冷 ■ ②届いて3日 😞

水府納豆(茨城県·常陸太田市)

味ともよい納豆です。

水府納豆ミニ3

(タレ・カラシ付)

40g×3 140円(数151円)

330g 179円(裝193円)通常税以204円



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。

🎢 👭 🗒 届いて6日 👧

大豆(国内産) [放] 不検出 < 1.5 < 1.5

肉厚の油揚げ を、かつおだし をきかせて家庭



丸和食品(東京都:練馬区)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風 288 味付いなり揚げ

煮に近い味付け

大豆(国内産) [放] 不検出 < 0.9 < 1.0

2枚 220円( 5238円) ||冷|||一億届いて3日 🐼 [放] 不検出 < 1.6 < 1.7

手揚げ油揚げ

丸和食品(東京都·練馬区)

234 生おから **冷**●30日

大豆(国内産)

200g **157**<sub>円</sub>(数**170**<sub>円</sub>) [放] 不検出 < 1.3 < 1.3

国産大豆

100%の生協

豆腐のおか

ら。真空パッ

ク後ボイルし

てお届け。

验

20th



丸和食品(東京都·練馬区)

丸和食品 (東京都·練馬区

冷電届いて4日 🕏

青大豆 寄せどうふ

青大豆で作ったコクのある甘味の寄せとうふです。

232 -口厚揚げ

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、 炒め物などにも手軽に使えます。

冷飛電届いて3日 🕏

具に干えび、

人参、ごぼう、

でも。

8個 225円(数243円) [放] 不検出 < 1.1 < 1.2

270g 240円(数259円)

玉ねぎ等使 用。自社製造 のだしスープ で味付け。湯 煎で温めて も、そのまま

丸和食品(東京都·練馬区)

大豆(国内産)

235 味付えび入京がんも

10個入 10個 315円( 發340円)



238 遊作納豆 (タレ・カラシ付) 茨城県常陸太田市・関さん達の小粒 北海道十勝産のトヨホマレ大豆使

を用いました。 

80g 206円(数222円)



大豆(茨城県) [放]不検出 <3.0 <3.4

289 十勝の息吹 大粒2P (タレ・カラシ付)

み、糸引きの強さを楽しめます。

冷№第9日 ※女小

40g×2 160円(数173円) 大豆(北海道)



ゆでた北海道産黒大豆をテンペ菌で 山形県産大豆を使った納豆を ています。癖がなく甘みがあります。

冷果實11日 ※彖

ちくわのわかめ巻き

100g 330円(紫356円)



しらたか納豆糀漬 (山形県大豆)

三陸の外湾産。 薄く、シャキシャ

らかく、程よい

歯ごたえが特長

の塩蔵わかめ。

大豆(山形県) [放] 不検出 < 0.5 < 0.4





[放] 不検出 <1.1 <1.0

鶴田食品千葉 (千葉県·流山市) 242 上州産 徳用こんにゃく

群馬県産のこんにゃく粉で作りまし た。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁 物などの具に。

冷№第60日

450g **110**円(数**119**円) こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <



鶴田食品千葉(千葉県·流山市)

243 上州産徳用しらたき 群馬県産のこんにゃく粉で白く仕上 げたしらたきです。 肉じゃがやすきや

400g 110<sub>円</sub>( 数119<sub>円</sub>)



浜食(東京都·調布市) 244 洗いもずく

冷計第10日 ∰

**泠**刪簿30日 わかめ(宮城県)

100g **240**円(裝**259**円) [放] 不検出 <4.3 <3.8

**清**書3180日

たけのこ(国内産)





りつさとの半熟たまご 247 (温玉) 非遺伝子組換え飼料で育てたやさと の産直卵を温泉たまごにしました。

JAやさと鶏卵部会 (茨城県·石岡市)

4個

冷晶(10日 (1) 4個(タレ無) 195円(数211円)

卵(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

取り扱いサイクル・価格表記 34週に1回お届け 44週に3回お届け 5隔週お届け 4年の週お届け

大豆使用。炭火造りで容器には経木 用。大粒ならではの食感、大豆のうま

200g **240**円(裝**259**円) こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5 もずく(沖縄県)

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

245 三陸べっぴんわかめ

<u>ジーズン</u>
録
季節商品につき今回で最終
<u>ジーズン初</u>今季初登場

が新発売の商品

風味が豊かです。

♦ 特別価格商品

冷 🎥 寛届いて4日 🕏 300g 176円(数190円) [放] 不検出 < 1.2 < 1.2 大豆(国内産)

丸和食品(東京都·練馬区)

227 もめん豆腐

丸和食品 (東京都·練馬区) 23() 油揚げ

3枚 165円(数178円)



にしました。湯 煎すると開きや すくなります。

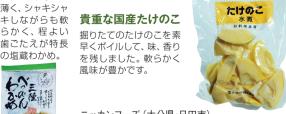
冷旱७0日 ※女小

10枚 395円(数427円)

白鷹農産加工研究会(仙形県·白鷹町)

発酵させ、全体が白い菌糸に覆われ 三五八漬けにした白鷹地方の郷土

130g 330円(裝356円)



ニッカンフーズ(大分県・日田市) 24(6) たけのこ水煮(スライス)

300g 475円(裝513円)

共生食品(神奈川県·相模原市)

250 内麦生ラーメン味噌 (3食入)

国産小麦粉使用の無着色、無かんす

い、卵つなぎ麺。味噌味スープを添

麺120g×3 **345**円(製**373**円)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

付。わかめ、ねぎなど具だくさんで。

**冷果**第7日 卵粉**参**少

## 山梨県の郷土料理「ほうとう」 季節の野菜とぐつぐつ煮込んで。野菜のうまみ







大豆、ひじき、こんにゃく、油揚、人参

を、鰹節のダシをとって煮付けまし

100g 325円(裝351円)

**清**鲁30日 **卷4** 

リアス(千葉県・船橋市)

冷∰∰30日

26 高菜ちりめん

高菜漬を細かく刻み、ちりめんとゴマ

を加えました。ふりかけ、お茶漬等に。

JIIII) \*\*

士別農園(北海道·士別市)

265 世別農園 三五八漬の素

自社栽培米から作った米こうじを使用した 硬めの漬床。野菜に適量まぶして袋に入れる

だけでまろやかな甘さの清物ができます。

40g 250円(数270円)

保硬の

のう

すが

7)じき(長崎県)



255 江戸前でい! 生のり佃煮 千葉県木更津の盤州干潟で養殖された黒 のりを、鮮度良く生のまま昔ながらの直

火炊きで時間をかけて炊き上げました。

**冷**界 < 180日 **※ 🕸 🐠** 

85g 320円(数346円)

のり(千葉県)



揚げごぼう(甘酢漬)

国内産のごぼうを細くカットし、菜種 油でサッと揚げて、りんご酢ベースの 甘酢でからめました。

**清**第90日 **公** 

80g 320円(裝346円)

自給肥料を施 した畑で栽培 した野菜をす べて手きざみ し、農園独自の 調味液で漬け 込みました。



264 士別農園 福神漬 清電180日 ※ 🗫 🐠

150g 320円(数346円) 356円 きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)



クス(東京都・中央区

とした甘いかぼちゃです。 煮物やスー

**演** 500g 315<sub>円</sub>(数340<sub>円</sub>)



国産野菜と国産牛肉を使用した「ビビ

ンバの具」です。湯煎後ご飯にかけてど

うぞ。国産味噌のコチュジャン使用。

マルダイ長沼商店(宮城県・石巻市) 275 宮城県産めかぶ (タレ付) 276 ビビンバの具

4個入

宮城県産のめかぶを食べやすいよう に細切りにし、小分けパックしまし た。醤油ベースの別添タレ付きです。

凍骨(電) 180日 (銀会小)

小分けパックで 食べやすいめかぶです

(タレ4個付) 330円(数356円) めかぶ (宮城県) [放] 不検出 <4.3 <4.7

凍器級数

100g×2430円(5464円)



価格はそのままの

を味わえます

5種セット

**冷**簿6日 **卿少** 

昆布豆、金時豆、青豆、

とら豆、雁喰豆の

開放釜による、昔なが

らの直火炊きを行う老 舗煮豆屋 「菊田商店 |

菊田商店(東京都·練馬区)

冷意90日 ※参4

金沢錦(石川県·金沢市

258 たらこ昆布煮

アラスカ産のたらこと北海道産の昆布をシンプルな調味

料のみで軟らかく炊きあげました。ごはんのお供に、おに

豆(国内産)

253 菊田煮豆小袋セット

40g×5種 378円(数408円)通常税込421円

の煮豆小袋セット。

共生食品(神奈川県·相模原計

■内麦焼そば (ソース無)増量

国産小麦粉を使用した無かんすい、

無着色の麺です。小麦粉のおいしさ

150g×3+1食 185円(数200円)

249 春巻の皮(みちのく)

国産小麦粉と赤穂の天日塩で作った シンプルな皮。油で揚げたり、焼いて も美味しい。ピザ生地代わりにも。

🎢 👭 🛢 25日 🐠

10枚 235円( 翌254円) 小麦(北海道、岩手県) [放] 不検出 < 2.8 < 3.9



菊田商店(東京都 練馬区 252 煮豆 金時豆

北海道十勝産の大正金時豆を使用。 直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシ を残して歯ごたえよく仕上げました。

150g 235円(数254円) 大正金時豆(北海道)



-口昆布巻

北海道産の昆布を栃木県産無漂白か んぴょうで一口サイズに巻きました。 もう一品のおかずに、お茶請けに。

262 月川ホルム

食べられます。

**清**電45日 **器** 

266 甘酒

**冷**簿30日 **器** 

月山赤かぶ漬

庄内名産の温海かぶらの浅漬けタイ

プです。歯切れがよく、サラダ感覚で

白鷹農産加工研究会(山形県·白鷹町)

250g 340円(裝367円) 通常税证 378円

も5米(山形県) [放] 不検出 < 3.6 < 3.5

香りと深みのある甘さが自慢

272 冷凍だだちゃまめ

学肥料を使わず、心を込めて育てた

200g **490**円(裝**529**円)

茶豆系の枝豆です。さっと湯がいて。

250g 340円(数367円)

除草剤1回のみ

使用のもち米

を原料に、自ら

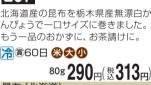
仕込んだ箱糀

で作りました。

糀の糠化力だ

けで甘酒にし

ています。





高嶋酒類食品(兵庫県·神戸市)

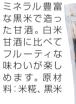
263 甲南なら漬 (瓜、守口大根) 灘の酒粕をふんだんに使い、昔なが らの伝統技術で丁寧に漬けました。

**冷**果©90日 **器** 

130g 370円(翌400円)

Ħ

酒



白鷹農産加工研究会(心形県・白鷹町)

267 黑米甘酒 🎢 🗒 30日 🛞

250g 390<sub>円</sub>(数421<sub>円</sub>) 黒米(山形県) 「放] 不検出 <3.3 <4.1



ない手打方式で 作った生麺。原材 3 料:小麦粉、食塩 2食入 ニューオークボ(千葉県・柏市)

269 生フェットチーネ

冷 賞届いて6~8日 🐠

小麦(カナダ、アメリカ)

フジワラの青汁

フジワラ化学(愛媛県・西条市)

274 フジワラの青汁

約農家が有機栽培しています。



遠忠食品(埼玉県·越谷市)

国産 251 とりごぼうご飯の素 山口·秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使

おにぎりにも。化学調味料不使用。 冷旱第90日 ※参4

170g(2合用) 550円(数594円) 鶏肉(山口県)

用。冷めても美味しいのでお弁当や

八街・増田商店の落花 生をボーソー油脂の 菜種油で揚げ、味噌、 水飴、砂糖、ごま、寒 天で仕上げました。

遠忠食品(埼玉県·越谷市)

**25**4 ピーナッツみそ

**冷**果 © 90日 **容米久小** 落花生(千葉県)

80g 250円(数270円) [放] 不検出 <3.0 <3.1

そのままでも、1~2分湯煎しても

国産の里芋と ーロサイズの いいだこを醤 油をベースに 昆布だしを効 かせてやわら かく炊きあげ ました。



金沢錦(石川県・金沢市)

259 いいだこと里芋の煮付

里芋(国内産)、いいだこ(タイ、ミャンマー

- クホの

茹で時間3分

デュラム小麦の中

心部分の粉を使っ

て麺に負担をかけ

120g 310円(数335円)

茹で時間3分



小麦粉、食塩、卵白粉 ニューオークボ(千葉県・柏市)

268 生スパゲティ

🎢 👭 🔋 届いて6~8日 🐠 🐠

260g 310円(裝335円) 通常税以 356円

小麦 (カナダ、アメリカ) 茹で時間3分

デュラム小麦の中心部分 の粉を使って麺に負担を かけない手打方式で作っ た生麺。原材料: 小麦粉、

2食入

ほうれん草ピューレ、食塩 (千葉県·柏市) 270 ほうれん草入り 2食入生フェットチーネ

🎢 賞届いて6~8日 🐠

260g 345円( 2373円) 通常税以 400円 ほうれん草(北海道)

## 冷凍食品



271 冷凍かぼちゃ

北海道産のかぼちゃ使用。しっとり



凍刪❖

277 ミニポテト オーブントースター用 北海道のじゃがいも使用。シュレッド したポテトの食感がたまりません。

ほんのり塩味がきいています。

凍器器

500g 298四(赞322四) じゃがいも (北海道)



山形県庄内平野で、化学合成農薬・化 北海道十勝産のスイートコーンを収 穫後、加工・凍結しました。保存に便 利なチャック付き。

> 凍器 300g 248円(数268円) 通常税込 286円 とうもろこし(北海道)

(神奈川県·大和市 278 ねぎ入りたこ焼 2袋でお届け。 ねぎのたっぷり入った

たこ焼です。電子レンジで温めて。油 で揚げてもおいしいです。 演簿180日 卿4

15個300g **716**円(設**774**円) 通常税设 **820**円 たこ (ベトナム)



279 無茶々園 お子さまじゃこ天 八幡浜港で水揚げされた小魚(ほたる

じゃこなど)を骨・皮ごと粗くすり潰し た物を主原料に作りました。 凍刪賞90日

15g×6 315円( 5340円) 小魚(愛媛県)



小林さん(長野県・高山村) 280 冷凍ブルーベリー 2パック

品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッ シュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。 たっぷり使える2パックです。農薬無散布。

凍品

110g ×2 668円(数722円) 西常税込756円 ブルーベリー(長野県)



冷蔵品

表記のないものについては常温でのお届けです。 農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。



「東北人でしか作れ

ないおでん種を作る う」と宮城県産のいわる し、さんま、サメ、岩手 県産のわかめ、豆腐など ど東北の食材にこだ わって作りました。 高橋徳治商店(宮城県·東松島市

281 三陸おでん種セット 凍億60日 卵米久

6種10品330g 598円(数646円)通常税込670円

すけそうだら(北海道)

お吸い物や、シン プルな焼き物にど うぞ。チーズ、た らこ等をはさんで も美味。

高橋徳治商店(宮城県·東松島市) 282 ソフトはんぺん

4枚200g 395円(数427円) 凍電180日 卵器 すけそうだら(北海道)

お弁当にも使い勝手のよい 大きさです

旨味の濃い宮城県 産の小魚と北海道の スケソウタラすり身 で笹かまぼこに焼き 上げました。

高橋徳治商店(宮城県·東松島市) ミニ笹かまぼこ

凍實180 卵粉

8枚136g 310円(裝335円) 小魚すり身(宮城県)、タラすり身(北海道) [放] 不検出 <3.7 <3.9



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

284 えび天そば

国産小麦粉と北米産そば粉で作ったそばに、大きめのえ びの天ぷらをのせ急速凍結。鰹とさば節のだしがきいた

凍忍卵米召及小

2食490g 478円(裝516円) 通常税込 538円

えび(ベトナム、インドネシア)

秋川牧園(山口県·山口市)

285 鳥天

若鶏ムネ肉の天ぷら。ふんわりとした衣が新食感。ポン 酢、塩等との相性良し。トースター、電子レンジで加熱。

天つゆや塩でどうぞ

凍 計 卵 米 🎝 🕠 鶏肉(山口県、他) 200g 415円( 翌448円) 通常税込 459円



286 エビカツフライ

魚のすり身を一切使わず、新鮮なえび の身を使った本物のエビカツ。電子レ ンジで温めてお召し上がり下さい。

凍 果 多 卵 米 女 小

4個152g 395円(数427円) えび (インドネシア、ベトナム、タイ)



鶏のムネ肉を、醤油ベースの調味液に漬 けて揚げました。トースター、レンジで。

凍點∰級灸❹

150g 425円(翌459円)

鶏肉(山口県、他)



秋川牧園(山口県·山口市)

288 ピリ辛チキンバー

8本150g 355円(翌383円)通常税込 394円 鶏肉(山口県、他)

チキンバ



若鶏焼きつくね

\_\_\_\_ 香ばしく焼いた大きめのつくねに、濃口醤油タレをから めました。お弁当やおかずの一品に。加熱して。

凍 計 卵 米 🎝 🕠

鶏肉(川□県,他)

180g 350円(翌378円)



秋川牧園(山口県·山口市)

若鶏手羽元 290 あずこしょう焼き

若鶏手羽元を九州特産 「ゆずこしょ う」と国産丸大豆醤油を使った特製 ダレに漬け、じっくり焼きました。

凍器級多少

250g 465円(翌<mark>502円</mark>)

8個入



## 29 徳用北京餃子

普通の餃子より野菜(特ににら)を多 く入れました。皮は国産小麦粉使 用。

凍器会の

18g×15  $400_{
m P}$ (紫 $432_{
m P}$ )

297 ふんわり 豆腐ハンバーグ

加えた豆腐ハンバーグです。

凍 計 卵 米 久 小

消泡剤を使用せず、国産大豆に天然

にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を

(神奈川県・大和市)

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

(180g×2) ×2 **936**円(裝**1010**円) 通常税込 1070円

303 中華丼の呉(塩) 2パック×2個組

 $90g \times 3435$ 円(数470円)



292 神山鶏のほこに (国産しそ入り) 袖川鶏を使用したぱくぱく何個でも食べられるくせ のない食べやすい餃子です。国産大豆味噌、国産 しそを使い焼いても茹でても美味しい餃子です。

凍器級多の

18g×20 **457**円(翌**494**円)

大きな豆腐しゅうまい

8個240g 400円( 5432円)

298 (れんごんえり)

凍暑卵彩灸の

豆腐のふんわりとした食感と、れんこ

んのシャキシャキ感が楽しめます。食

べ応えのある大きなしゅうまいです。



### 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。

凍累灸Φ

18g×25 540円(数583円)

コー (神奈川県・大和市

299 国産揚げごぼうの 甘辛煮

国産ごぼうを歯ごたえ良く仕上げまし

た。なたね油で揚げたごぼうを鹿児島

2袋180g 335円(裝362円)

2個入

自社の牛乳と鶏肉を使い、コクのあるホ 国産小麦粉使用のうどんに味付油揚

ワイトソースで包みました。トースターか げを添え、サバ・カツオの出汁を効か

県産砂糖と国産大豆醤油で味付け。

凍器級多の



8本入

### 点心えびしゅうまい

国産小麦粉で作った皮の中に、プリ プリとしたえびがたっぷり入ったしゅ うまいです。

凍器忽卿衆灸如

27g×7 395円(数427円)

300 アジア薫るガパオ丼 (鶏肉のバジル炒め)

赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定

番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの

100g×2400円(数432円)

香りが食欲をそそります。湯煎して。

306 関西風きつねうどん

2食520g 320円( 5346円)

せたつゆをセットにしました。

凍器急級灸の

凍界級灸

きを添えて混ぜながら

2食入

2食入



豚肉、キャベツ等、国産の具材のみ を、国産小麦粉の皮でミニタイプの 春巻に。揚げて。

凍點級◆◆

14本420g 410円(翌443円)



8個144年345円(数373円)

フーズ(東京都・新宿区 302 殻まで丸ごと えびのアヒージョ

アヒージョとは、オリーブ油とにんにくで素材を

煮込むスペイン料理。煮汁はパンにつけたり、

源念 100g 500<sub>円</sub>(聚540<sub>円</sub>)

パスタに絡めて。湯煎またはレンジ加熱で。

ニッコー (神奈川県・大和市)

296 ごぼうとひじきの 豆腐団子





食べる 301 ユッテジャンスープ

た辛味のあるスープ。様々な素材の旨味 が絡み合う濃厚な味わい。湯煎して。

凍器級級の



牛肉・野菜・トック(韓国風のもち)が入っ

250g×2 570円(数616円)



## 307 讃岐かき揚げうどん

国産小麦使用のコシの強い麺に、ごぼ 長野県産のそば粉100%で作った生冷凍十割そば。 う、玉ねぎ、人参、いんげんを使った野 菜のかき揚げが入っています。つゆ付。

凍器級多の

2食560g 430円(翌464円)



## 308 生冷凍 長野県産石臼挽十割そば

生のまま冷凍する事で、香りが損なわれず、手打ちそ ばに勝るとも劣らない風味がお楽しみ頂けます。

凍器€

130g×2 **590**円(数**637**円)



味仕立て。湯煎して。

凍 🗐 180日 🕏 🛠 🞝 🐠

包みました。 西川食品(和歌山県・紀の川市)

309 オムライス

凍骨卵乳米女小 180g×2 460円(数497円)

鶏卵·米(国内産)



新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆 乳を使用して焼き上げました。しっと 2食入 りとした食感をお楽しみください。

5切 335円(数362円) 大豆(国内産)

310 豆乳カステラ



鶏肉(モモ・ムネ)、鶏つくね、若鶏のガラか ら者出したスープをベースにかつおの旨味 をきかせた醤油風味のスープのセット。

凍電180日 卵米女小

550g 970円(数1048円) 通常税込 1080円 鶏肉(国内産)

(神奈川県・大和市)



秋川牧園(山口県·山口市)

凍乳級の

305 牛乳グラタン (鶏肉とポテト)

オーブンで約15~20分を目安に温めて。

100g×2 **523**円(裝**565**円)

311 芽吹き屋 大福 国産もち米、北海道産小豆を使った シンプルな大福餅(粒あん)です。

小豆(北海道)

4個220g 298円(裝322円)

岩手阿部製粉(岩手県·花巻市) 5本入 312 芽吹き屋 田舎風あんだんご 国産うるち米が主原料。こしあんは 北海道小豆使用。1串2玉で食べやす いサイズ。自然解凍で。

凍怨免の 5本200g 340円(裝367円) 小豆(北海道)



国産の上新粉で作ったコシのある生 地によもぎを練り込み、北海道産小豆 の粒あんを包みました。自然解凍で。

よもぎ (国内産)

4本180g 400円( 数432円)



314 COフローズンヨーグルト 105me×3個 乳酸菌が生きています。さくっとした

口当たりとさっぱりした後味。 凍器∰

105ml×3 **275**円(裝**297**円)

<mark>●アレルゲン表示</mark> ூ卵 ∰牛乳 ⇔米 ⇔大豆 ⇔そば ∰小麦 ⇔落花生 ��えび ∰かに 「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については

スパイシーでピ

リッとパンチの利

いた辛み。スパイ

スをローストした

スモーク成分が食

感を高めます。約

322 カレーの壺 (スパイシー)

第 220g 540円(裝583円) 通常税込 594円

22皿分。

力しの壺

## 食品調味料 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

塩分12%

士別農園(北海道・土別市)

**清**書第180日 **※**

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

520 純米酢

米(国内産)

私市醸造(千葉県·鎌ケ谷市

材料:米

しべつみそ

北海道の士別農園で栽培した大豆と米を

使用して仕込みました。大豆の煮汁を加え

1kg 700円(裝756円)

純

1酢

500~233円(紫252円)

米

買える!

風味豊かに仕上げています。塩分12%。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と -緒に作った2年仕込み醤油。 原材料:大豆、小麦、食塩 ※アルコール添加はしておりません。

沼屋本店 (茨城県・つくば市)

常総寒仕込みしょうゆ 冷 🖫 🗗 🗷 🗥

315生 360ml **457**円(翌**494**円)







#50g

歴上

0



8 味噌 「母ごころ」 (中辛)

国産大豆・国産米を原料に杉の大樽 でじっくり約1年熟成させた、中辛口 のみそです。原材料:大豆、米、塩

冷╀3150日 ※☆

750g **510**円(裝**551**円) 大豆(国内産) [放] 不検出 <3.1 <3.2

ペッパ

323 マリオさんのペッパー 黒ホール

性的な辛味が特長。無農薬栽培。

黒こしょう(スリランカ)

丸大豆寒仕込みしょ

う油がベース。玉ねぎ

などの野菜が入ってい

てサッパリとした味で

沼屋本店(茨城県・つくば市)

コタニ (岩手県・大船渡市)

333 徳用 三陸岩手のカットわかめ

岩手県産わかめを、塩抜き後に使い

やすい大きさにカットし、乾燥させま

した。肉厚でやわらかいのが特長。

50g 565円(数610円) 通常税设 648円

げされた旬のさ ばに純米酒をふ

りかけ、直火で

あぶってから缶

に詰め加熱しま

した。焼き角の

えます。

香ばしさが味わ

336 焼き塩さば

わかめ(岩手県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

温山

千葉産直サービス(千葉県・千葉市)

(固形量80g) 320 円( 5346 円)

327 沼屋 焼肉のたれ

260g **395**円(数**427**円)

す。炒め物にも。

₹₩₩₩

(東京都・日黒区)

20g 360<sub>円</sub>(数389<sub>円</sub>) 是

スリランカの太陽をたっぷり浴びて育った黒こしょう。 ピリッとした爽やかで野

「海の精」やきしお 319 語替用 日本特有の伝統的製法で作られた 「海の精」を焙煎して焼塩にしまし

海の精 (東京都・大鳥町)

た。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。 60g **238**円(翌**257**円) 海水 (伊豆大島近海)

**~**"/1°

マリオさんのペッパ-

20g 360<sub>円</sub>(数389<sub>円</sub>)



プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)

320 カレーの壺 (マイルド)

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

無茶々園(愛媛県·西予市

無茶々園

325 無奈々園 ウザストレート果汁

150元 515円(翌556円)

ひたし、鍋物に。

ゆず (愛媛県)

お子様におすす

め。約22皿分。

悉 220g 540円(裝583円)通常稅込 594円 スパイス (スリランカ)

醤油でわって手作りポン酢に

麺つゆには 2~3倍に希釈して

321 カレーの壺 (ミディアム)

器 220g 540円(裝583円) 通常税込 594円

の風味を引き立て

ます。約22回分。

「常総寒仕込みしょ うゆ」を使って作っ ただし醤油。厚削り のかつおとさば節と 昆布でだしをとりま した。

沼屋本店(茨城県・つくば市

528 常総だし醤油 **多少小** 

360㎡ 498円( 裝538円) 通常税以 583円

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.1

買える!

70g 390円(翌421円) にんにく(青森県) [放] 不検出 <3.2 <3.2

味噌汁のほか、混ぜご飯、

コタニ(岩手県・大船渡市

331 岩手乃食卓

180日

材理のかし油漬店業業

信田缶詰(千葉県·銚子市

673 いわし油漬 唐辛子入り

をつけました。

オキアミ、茎わかめ、えのきを乾燥さ

せて、乾物ミックスにしました。3種

が合わさることで良いだしがでます。

7g×3 320円(数346円)

いわし油漬店辛子入り

厳選された真いわしを、紅花油と塩

で油漬けにし、唐辛子でアクセント

100g 270円(数292円) 通常税以 324円

いわし(銚子沖) [放] 不検出 <3.7 <3.6 茹で時間約9分

ューオークボ (千葉県・柏市)

プレグ ブロンズタイプ(1.9mm)

デュラム小麦の良質な部分だけを使った

スパゲッティ。ソースに絡みやすい、ざら

**100g 235**円(紫**254**円)

つきがあるパスタ。茹で時間約9分。

207 スパゲティ

小麦(カナダ、アメリカ)

買える

╀(第180日

麺類に!

ポールスタア(東京都・東村山市)

326 青森県田子町産100% みじん切りにんにく

青森県田子町の「福地ホワイト6片」と

いう最高品種のにんにくを使用。塩とク

エン酸を少量添加。みじん切りタイプ。

くせがなくマイルド な風味のオリーブオ イルです。パスタ料 理や煮込み料理、揚 げ物など幅広く使え

買える!

日本生協連合会 |COオリーブオイル 400g

400g **520<sub>円</sub>(数562<sub>円</sub>)** オリーブ (スペイン)



金庄(千葉県・納 332 徳用 千葉産石焼のり

草の目がタテ目に入っているのが千 葉のりの特長。熱した石を使い、低温 で時間をかけてじっくり焼きました。 

全型20枚 648円( 数700円) のり(千葉県) [放] 不検出 <4.0 <4.4



信田缶詰(千葉県·銚子市) 675 いわしみそ味 アーモンドペースト入り

千葉県産の白みそを使用し、砂糖は奄美 諸島のさとうきび。アーモンドペースト を加え、コクのある味に。増粘剤使用。 **多大小** 

 $^{100g}$   $\times ^2$   $^{270}$  円(  $^{\odot}$   $^{292}$  円)  $^{\odot}$   $^{\odot}$   $^{324}$  円

いわし(銚子沖) [放] 不検出 <3.1 <3.8 ※調理例

幅広の平打ち 麺。小麦の風味

と抜群のもちも 国産小麦粉を使った無かん ち感が楽しめ ます。カルボ ナーラ、ボロ ネーゼなどの 濃厚なソースに 合います。

すい麺。パリッとした揚げ麺 にあんかけスープが良く合い ます。シーフードやお肉、野 菜をたっぷり入れて。

第120日 
第数

2食×5袋(スープ付) 1335円(数1442円) 通常税込 1512円

香ばしい玉ねぎの風 味が後を引く、クリー ミーなドレッシング。 野菜だけでなく肉や 魚介にも合います。

324 黒粗挽き

シンコー食品(東京都・八王子市 328 ハロードレッシング

╀簿60日 纷灸伽

380~430円(数464円)

酢のものやサラダがおすすめ

無茶々園 (愛媛県・西予市) 334 無茶々園 切り干し大根

農薬、除草剤、化学肥料をいっさい 使用しないで育てた有機栽培の大根 を天日で乾燥させました。 ₩3180日

40g 240円(翌259円)

ニチロ十勝食品 (北海道・更別村) 買える! **スイートコーン** 

000 ドライパック 北海道十勝産のもぎたてのスイート コーンの味と香りを逃さないように、 短時間で缶詰にしました。

110g×2**280**円(裝**302**円) スイートコーン(北海道)

2食

いわしを骨ごと燻 し加工したもの と、そうだ節、鰹 節を顆粒にしたも のを合わせた粉末

だしです。 千葉産直サービス (千葉県・千葉市)

329 いわしっこ 80g 340円(翌367円)

大豆の栄養を丸ごと摂れる 伝統的な食品です

国産大豆100%使 用の凍り豆腐。程 よい大きさにカッ トしてあり、湯戻し せずにそのまま調 理できます。

リアス(千葉県・船橋市)

335 凍り豆腐 煮物用

第180日

70g 400円(数432円) 大豆(国内産)



666 CO大豆ドライパック 140g×3P 北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮

上げた素材缶。サラダや五目煮等に。

140g×3 410円(税443円)通常税込454円 大豆(北海道)

ハンガリーに咲くア カシアの花から採れ たはちみつ。すっき アカシブはちみつ りとした品のある味 . わいです。

藤井養蜂場(福岡県·朝倉市) 340 ハンガリー産 アカシアはちみつ



岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩の りをまぜ合わせた汁物の具です。 ╀(第180日

30g 380円(数410円)



674 まいわし和風煮

水揚げ後すぐのまいわしを使い、こ だわりの調味料で薄味に仕上げまし

色色

100g ×2 270円(数292円) 通常税込 324円



667 COひじき **00**/ ドライパック 110g

水戻し不要の素材缶。そのまま調理 に使えます。油揚げや厚揚げ、大豆ド ライパック、人参などと炒め煮に。

110g 186円(裝201円) 通常税込 211円 芽ひじき (国内産)

スリランカ産のココナッツを搾りまし

た。カレー、煮込み料理などに。原材

341 マリオさんの

食物繊維が豊富 粉末寒天 な海藻を粉末状 おなかの にしました。とこ ろ天、牛乳かんな 調子を整えて どが簡単に作れ お通じ改善! ます。分包ス 1歳28 食物繊維 毎日の おたり たっぷり お食事に ティックタイプ。

伊那食品 (長野県·松川町)\*\*\*

342 お湯で溶ける 粉末寒天

20g(2g×10袋) 330円(数356円) 海藻(地中海、他)



338 タリアテレ

小麦(カナダ、アメリカ)

300g 280円(裝302円)

創健社(神奈川県·横浜市) **銭銭** 長崎皿うどん 5袋

か

小麦 (国内産)

350gポリ容器 860円(数929円) はちみつ (ハンガリー)

料: ココナッツミルク、グアーガム 200元 280円(数302円) ココナッツ(スリランカ)

プレス・オ・

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。



藤井養蜂場(福岡県朝倉市)

## **32**名 紅玉ジャム

長野県産の紅玉りんごを使用。糖度40 度に仕上げ、あっさりとした甘さが味わ えます。原材料にはちみつを含みます。

 $180g\,380$ 円(要410円) りんご(長野県)



無茶々園(愛媛県·西予市)

#### |無茶々園甘夏と 344 伊予柏のマーマレード 伊予柑と甘夏の果皮がたっぷりと入り、

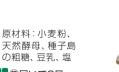
ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。 (旧商品名:無茶々園のマーマレード)

300g 645円(数697円) 甘夏·伊予柑(愛媛県)

るため、パンの膨らみが少ないことがありますが、食味に影響はありません。

351 1斤6枚

小麦(北海道) ※天然酵母の発酵力にはばらつきがあ



■ 寛届いて2日 **邻安小** 

185円(翌200円) 350円(翌378円)



**後5%** おかべや 豆乳ノースライスパン 原材料: 小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

計算届いて2日 ※◆小 小麦(北海道)

1斤350円(裝378円)

#### Le·Lourdes 自家製酵母パン

切の

Le·Lourdes (神奈川県·中井町) パン・ド・ミ(食パン) 1斤 (意届いて1~2日 4)

Le·Lourdes (神奈川県·中井町)

348 ドッグパン

**270**円(数**292**円)

ますだ(千葉県・八街市)

**180**日 **8** 

609 (スイートダイプ)

(加糖タイプ)です。原材料:落花生、

香るピーナッツクリーム

210g 740円(数799円)

畑の天然酵母パン

ピーナッツバターサンドで

Le·Lourdes (神奈川県·中井町)

原材料:小麦粉、 自家製天然酵 母、塩

347 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス

落花生100%のピーナッツクリーム | 糖、卵、ショートニング、ブドウ糖、パネトーネ種、パン

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8 小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

349 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

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



おかべや (神奈川県・相模原市)

(350) 半斤3枚

おかべや 豆乳角型食パン

353 おかべや 素焼きパン

原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の

📲 🗒 届いて3日 🤀 🐠

1個 515円(数556円)



おかべや (神奈川県・相模原市)

356 おかべや いちじくカンパーニュ 原材料:小麦粉、干しいちじく、天然 酵母、塩

📲 🗒 届いて2日 🤀 🐠

1個 350円( 2378円) 小麦 (北海道)、いちじく(トルコ)



354 おかべや 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、ういろう豆、豆腐、 天然酵母、砂糖、塩

■ 電届いて2日 ※ 久小

3個 385円(数416円)



357 おかべや 豆ぱん

原材料:小麦粉、金時豆、バター、種 子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆

帰遺届いて2日 劉衆女小

2個 330円(数356円) 金時豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

## 355 おかべや くるみのプチパン

原材料:小麦粉、くるみ、バター、天 然酵母、種子島の粗糖、豆乳、天日塩

📲 🖫届いて2日 🗐 🛠 🗫 🕕

2個310円(裝335円) 小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)



358 おかべや 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

■ 🗒届いて4日 🐠 🗫 🐠

3個365円(裝394円)

凍ったまま電子レンジまたはトースターで OK!



原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩

3個 300円( 2324円)

田中農園・ペトラン (茨城県・石岡市)

## 【【50】カランツ・ノア

原材料: 国産小麦、自家製天然酵母 (人参)、塩、クルミ、カランツ 賃届いて1~2日 個

1個 580円(翌626円)

田中農園・ペトラン (茨城県・石岡市) [{[6](0] カンパーニュ

原材料: 国産小麦、国産ライ麦、自家 製天然酵母(人参)、塩 賃届いて1~2日 個

1個 520円(2562円) 小麦(北海道、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <4.1

原材料:小麦

粉、砂糖、植物

365 動物自然派

👭 🗐 1 50日 🗐 🛠 🗫 🐠

個 装

原材料: 卵.

砂糖、国産小

麦粉、植物性

油脂(パーム

油、米油)、蜂

密、ベーキン

グパウダー

140g 148円(数160円)

12個入

田中農園・ペトラ

小麦(八郷産農薬不使用)、粗糖、卵、オーガニックク ルミ、オーガニックアーモンド、オーガニックレーズ ン、オーガニックカランツ、オーガニック黒イチジク

5本 500円(翌540円)

茨城県·石岡市) リッチビスコッティ

10個 580円(数626円)

2000



362 温度イックパン

原材料: 小麦粉、玄米、天然酵母種、 てんさい糖、生イースト、塩、醤油、 植物油脂(ごま)

凍點電180日 ※★4

原材料:国産小

麦粉、おから(国

産大豆)、粗糖、

菜種油、食塩、

膨張剤(重曹)

₩390日 🗫 🕕

約30g×8 460円(翌497円)

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市

366 きらず揚げ しお 4連



**{{}}{}** よもぎプチパン 原材料:小麦粉、よもぎ(茨城県)、天 然酵母種、綿実油、トレハロース、

塩、イースト、モルトエキス 凍刪賃180日 Φ

原材料:国産

小麦粉、おから

(国産大豆)、粗

糖、菜種油、粉

₹ 第90日 🗫 🐠

個装

末醤油、食塩、

膨張剤(重曹)

約40g×5 300円(数324円)

367 きらず揚げ しょうゆ

160g 270円(数292円)



ワッフル 原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油脂、 砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉 末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料

凍骨電180日 卵乳会小

約65g×6550円(数594円) 小麦(カナダ、他)





性油脂(パーム 油、米油)、練 乳、塩、重曹 大興食品(東京都·豊島区)



#### おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市) SOYK-ナツ

旧商品名:豆腐ドーナツ 原材料:砂糖、小 麦粉、鶏卵、植物油(菜種油、パーム油)、米 粉、豆乳、おからパウダー、膨張剤(重曹)

4個300円(裝324円)

うす皮がつい



ますだ (千葉県・八街市) 375 うす皮煎り落花生

170g 680円(数734円)

370 自然派バウムクーヘン (ミニ) 12個 257円(翌278円)

> 原材料:落花生、 一、植物油脂 (パーム核油)、食 塩(原材料の一部

大興食品 (東京都・豊島区)

376 バターピー (ほそ実)

╀簿90日 乳簿彔 120g **420**円( 5454円) 落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.8 <4.2 落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.7 <3.7

原材料:国産小麦粉、植物

油脂(パーム油)、ショート ニング(パーム油)、甜菜 糖、乾燥野菜(玉ねぎ、ネ ギ、赤ピーマン、ホウレンソ ウ、ニンジン、キャベツ)、ト マト粉末、食塩、麦芽エキ ス、イースト、膨張剤(重炭

酸アンモニウム、重曹) サンコー(愛知県・豊橋市

【分】2 野菜スティック 買える! 180日

120g **200**円(数**216**円) 小麦 (国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.2



大興食品 (東京都·豊島区)

371 黒蜜カステラ

**乳**簿45日 **卿**4

6枚 290<sub>円</sub>(数 313<sub>円</sub>)



372 どら焼き

**早**簿45日 **卿衆仏** 4個345円(裝373円)

20g×4 230円(数248円)

原材料:三温糖、小麦粉、卵、小豆(北 原材料:卵、三温糖、国産小麦粉、黒海道)、蜂蜜、みりん、寒天、ベーキン グパウダー、塩

原材料:白 餡、砂糖(てん 菜糖)、水飴

サンコー(愛知県・豊橋市)

120g(個包装) 260円(翌281円)



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

名(68) ぱりまる プレーン 原材料:水煮大豆、米粉、おから、砂

糖、食塩 👭 🛢 120日 🛞 🕏 20g×3 280円(数302円)



大興食品(東京都·豊島区)

374 豆乳入り カシューナッツコロン ₩第120日 ∰彖

105g 220円(数238円) カシューナッツ (インド、他) [放] 不検出 <3.5 <



藤井養蜂場(福岡県·朝倉市

379 はちみつ

80g 200円(数216円) 

コーヒー (ペルー)

レンゲはちみつ(中国)

レーズン (アメリカ) 

清 (第180日 (銀

なたね油

原材料:チョコレート(砂糖、コ コアバター、全粉乳、カカオマ ス)、コーヒー豆(焙煎済) ますだ (千葉県・八街市) プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区

糖、蜂蜜

377 珈琲豆チョコレート 50g 420円(数454円)

🔮 特別価格商品

プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区

原材料:砂糖、カカオマス、コ

コアバター、全粉乳、レーズン、

378 レーズンチョコ

50g 350円(数378円)

を加えました。お

湯で約3倍に割っ

て生姜湯にした

り、焼酎やウイス

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

384 はちみつドリンク 生姜

キーに入れて。

生姜(国内産)

めます。

まうで体の中から 身体を温める生

ASSAMTEA

さっぱりとしてい て、特に食後におす すめします。農薬無 散布。



大石製茶(静岡県·静岡市)

買える 720 ほうじ茶 第180日 80g 400円(数432円)

茶葉(静岡県) [放] 不検出 < 0.5 < 0.5

甘く、あっさりとした 味です。普段用に。 農薬無散布。

大石製茶(静岡県·静岡市)

728 やぶきた茶

(2) 180日 80g 670円(表724円)

大石さんのお茶は.

苦味成分(タンニン)

が少なく、ほんのり



買える

花茶の1つ。沸騰 したお湯で1~2 分程度蒸らす と、ジャスミンの 香りがより一層 ひきたちます。

中国を代表する



ランカスター (千葉県・千葉市) 380 ジャスミン茶(ティーバッグ)

2g×30 398円(数430円)

茶葉 (静岡県) [放] 不検出 < 0.5 < 0.5 ジャスミン (中国) 1人分の茶葉にスパイス6種 (生姜、シナモン、ナツメグ、 レモングラス、クローブ、カ ルダモン)を詰めました。



ランカスター (千葉県・千葉市)

382 アールグレイティー (ティーバッグ)

柑橘系のベルガモットの 香りが爽やかなフレーバー ティーです。農薬無散布。

2g×20 480円(裝518円)

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 388 チャイ・パック

紅茶(インド)

3g×12パック 440円(数475円)

原材料:洗双糖、 生姜、でんぷん粉 (馬鈴薯)、吉野本 葛、黒砂糖

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

**385** 国産しょうが湯

20g×5 330円(数356円) 生姜(高知県)

セイロン紅茶に スリランカ産の 生姜を乾燥させ てブレンドしまし た。生姜の鮮烈 な風味。体を温

300~800円(数864円)

5

風邪をひいた時にもどうのどを優しくいたわるの

ランカスター (千葉県・千葉市)

386 ジンシャーノ (ティーバッグ) ジンジャーティ・

2g×20 **500**円(数**540**円) 紅茶・生姜(スリランカ)



ランカスター (千葉県・千葉市)

アッサムティー

100g 550円(翌594円)

ヒマラヤ山脈の

麓アッサム地方

で採れる、濃厚

な味わいと香り

381 (リーフ)

が特徴の紅茶。

農薬無散布。

無茶々園ご だわり栽培 の柑橘を原 料にした果 汁100%ス トレート ジュース。み かん90%、 伊予柑10% の混合。

無茶々園みかん伊予柑ジュース

720~ 698円(翌754円)

が出っ様 高利みかり タテ村 **ぱぱ 無農薬のにんじんジュース100%** 

龍崎さん、香取さんを中心に、千葉県の生産者が無農薬 栽培した人参のみを搾った100%ストレートジュース。

320g 450円(数486円) **冷**鲁30日 [放] 不検出 <3.6 <4.1 人参(千葉県)

無農薬栽培のしそ、 粗糖、醸造酢が原 料。ポリフェノールを 多く含みます。

三里塚物産 (千葉県・成田市) 389 しそシュ・(希釈用) しそジュース

210g 370円(数400円) しそ(千葉県) [放] 不検出 <3.2 <3.9



彩生舎(滋賀県·近江八幡市) | ナチュールホワイトソープ 392 水の彩105g

香料、着色料、鉱物油、防腐剤不使用。 低刺激で泡立ちのよい石けんです。

105g 951<sub>円</sub>(数1027<sub>円</sub>)

ngos? athony

鯉淵学園の

コシヒカリ

国産の柚子を搾り、はちみつを加

えた、柚子の香りが爽やかな濃縮

タイプの飲料。3倍に薄めてお飲み

下さい。

温州みかん・伊予柑 (愛媛県)

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

【【【】】【】はちみつドリンク柚子

300~800円(数864円)

柚。

ホットでもアイスでも、レ モンのさわやかな風味を 楽しめるレモネード。広 島県瀬戸田産のレモンを 使用。

レモン(広島県)

日本生協連合会 755 CO粉末レモネード

17g×10 270円(發292円) 通常税以 302円

買える

出羽三山の地下 水を170mの深 井戸からくみ上げ ました。くせのな い飲みやすいミ ネラルウォータ

4代50年にわたって農薬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

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自

435 白米 5kg 3500円(聚3780円)

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)

玄米

家堆肥を利用。無農薬栽培。

コシヒカリ

396

宮城・黒澤さんの

玄米

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

買える 日本生協連合会

756 CO月山の水20

2 · 125円(翌135円) 山形県 [放] 不検出 < 0.5 < 0.5

5kg 3200円(数3456円)

5kg 3500円(数3780円)

5kg 3500円(数3780円)

5kg 3200円(数3456円)

397 7分 5kg 3500円(翌3780円)

398 5分 5kg 3500円(翌3780円)

399 白米 2kg 1400円(数1512円)

展力型 原水和接数セット (原内度)

5分 5kg 3500<sub>円</sub>(聚3780<sub>円</sub>)

無農薬

無農薬

スクワランを2倍(当社比)、スーパーヒアルロン酸、セラミドを新配合、プレミ アムな潤いを実現しました。

水の彩プレミアム **{!!}** 30gチューブ 1100円(翌1188円) 394 120gカップ



柚子(国内産)

水海道の

黒澤さんの ひとめぼれ

2約(定期 ★登録して頂くと、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、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2 kglt

· 「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。 また黒澤さんの無農薬米の『米ぬか』については契約者にのみご要望の 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 海道東町特栽米耕作者組合より。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)

5kg 2450円(数2646円) 5kg 2350円(数2538円) 2kg 995円(翌1075円) 434 白米

JA常総ひかり・東町特栽米組合(茨城県・常総市) 白米・胚芽米に3割ほと 混ぜてご利用下さ 籾の状態から常 温に近い水温で 発芽させて、栄 養分の高い発芽

玄米にしました。

原料は有機栽培

した岩手県産あ

きたこまち。 中村商店(神奈川県・横浜市) 405 有機籾発芽玄米「ぐるめくらぶ」

冷 1kg 1150円(数 1242円) 米(岩手県)



ハトムギ、 丸麦、黒 豆、小豆、 大豆、もち きび、もち あわ、ひえ (全て国内 産)

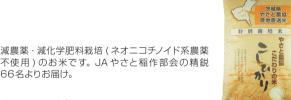
自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ケ崎市) 407 玄米用 雑穀セット

**₹** 500g 1143円(翌1234円) [放] 不検出 < 0.7 < 0.7 農業の専門学校で学生達が日々の実習の中で栽培 したお米です。減農薬・減化学肥料栽培で、特別栽 培米基準の内容です。

鯉淵学園のコシヒカリ

1980円(翌2138円) 5kg 1885<sub>円</sub>(数2036<sub>円</sub>) 玄米 **\*\*\*** 理淵学園(茨城県・水戸市)

減農薬・減化学肥料栽培 (ネオニコチノイド系農薬



やさとのお米(コシヒカリ)

66名よりお届け。

5kg 2314<sub>円</sub>(数2499<sub>円</sub>) 白米 403 5kg 2165<sub>円</sub>(聚2338<sub>円</sub>) 玄米

さと稲作部会 (茨城県・石岡市)

2017 年産お米放射能検査結果 検出限界 0.2Bg/kg 以下 名 称 品 種 玄 米 めぐみちゃん (生産者 10名) 最高值0.2Bq/kg 最高值0.4Bq/kg 茨城県 コシヒカリ JA やさと 不検出 0.3Bq/kg鯉淵学園 0.2Bq/kg 0.4Bq/kg不検出 千葉県 荒井さんのもち米 0.9Bq/kg0.2Bq/kg 不検出 ひとめぼれ おきたま興農舎 山形県 つや姫 不検出 不検出 不検出 宮城県 ひとめぼれ/コシヒカリ 不検出 黒澤さんのお米 (検出限界0.1Bq/kg 同位体研究所

検査機関: 常総生活協同組合・判定法: ゲルマニウム半導体γ線スペクトルメー - ターによる核種判定 ※生協では引き続き精度の高い検査をしています(生産者が外部機関で検査をしている場合はそちらの結果を掲載)。

品種は「ヒメノモチ」 粘土鉱物ミネラ ルを投入した土 づくりでおいしい お米を作ります。 農薬使用は初期 除草剤1回。

荒井農園 (千葉県·印西市) 4()4 荒井さんのもち米

**點錄** 2kg 1280円(裝1382円)

お届け時の温度帯 凍冷凍品

冷蔵品

•

406 自米用 雑穀セット

1048円(数1132円)

[放] 不検出 < 0.5 < 0.5

表記のないものについては常温でのお届けです。 農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)

#### しょうが 2パック 408

爽やかな香りは薬味として。 肉料理 あっさり味で消化も良く、経済的な の風味付けに。しょうが湯にも安心し ムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。 てお使い下さい。減農薬栽培。

100g×2 290円(裝313円)通常稅込342円 高知県



#### **[4][()]**いわしごぼうつみれ

国内産(主に九州、山陰近海)の真い わし、うるめいわし、トビウオのすり 身に、ごぼうを加えました。

凍器電120日 ❖Φ

180g 298円(裝322円) 通常税込 346円 いわし(国内産)

白鷹農産加工研究会(山形県·白鷹町)

白鷹こだわり

413 星拳とんにゃく(玉)

地元産の生芋を使い、芋の良さが生

きる加水割合に抑えました。昔なが

200g 270円(裝292円) 通常税以302円

らの味わいのあるこんにゃくです。



茨城県 [放] 不検出<3.6 <3.4

300g 370円(翌400円)

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

凍**罪**(2)180日

4[0](2] つくば茜鶏 ムネ

## マレーシア·ボルネオ島北東部沿岸で

漁獲した天然えびを、現地工場で急 速バラ凍結した1回凍結品です。

凍器(電180日 ๋ ゑ) 160g 525円(数567円) 通常税込 592円 えび(マレーシア)



ます。減農薬栽培。 木村農園 (茨城県・つくば市)

※できるだけ

お届けします

木村さんの大根 (三浦系)

170円(裝184円)通常稅込198円 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0 かつお節をう すく削ったも の。おひたし、 お好み焼、冷 奴、焼そばなど に手軽に使え る蛋白源。徳用 タイプです。

伊豆海産(静岡県·西伊豆町 565 削り節パック 徳用

(質)180日

3g×20 468円(5505円) 通常税込 529円 かつお(国内産)



いつもの山田さんのしめじ(ひらた け)と、ブナしめじを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。

サブナレめじ1株306円(数330円) 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8



鳴門魚類(徳島県・鳴門市

■雄武産 秋鮭 415 学学切り(無塩) オホーツク海に面する港町、雄武(お

うむ)産の秋鮭をブツ切りにしまし た。鍋、フライ、焼物等に。

凍骨貿30日

約250g 445円(裝481円) 通常税込 497円 秋鮭(北海道)

はちみつ

## ☆生姜を使った商品を集めました☆

粗熱が取れたら、冷蔵庫で保管してお召し上がりください。



**冷**億60日 **※冬小** 

419 しょうがの佃煮

冷意180日 ※参伽

高知産の生姜のピリッとした辛みが効

き、醤油と砂糖の甘辛さがご飯によく

100g 410円( 数443円) 通常税 454円

合います。おにぎりやお茶漬けにも。

-ム(奈良県・五條市)

2~4切130g 358円(裝387円)通常税込397円

千切りにした しょうがと、お かかを一緒に 炊きました。ピ リ辛のしょうが とおかかの旨み が食欲をそそ

遠忠食品(埼玉県·越谷市

418 国産しょう。 

60g 350円(翌378円)

しょうが(高知県、他)

み下さい。

薄くスライスした生姜を砂糖漬けにし ました。生姜独特のピリッとした辛味 をお楽しみ下さい。原材料:生姜、砂糖

© 90日 80g 350円(数378円) 生姜(高知県)

4.2(1) 生姜しぐれ

じっくり仕込ん だ自家製梅シ ロップに、生姜 を加えたドリン ク。冷水や炭酸 水、お湯で約5 倍に薄めてお飲



275㎡ 945円( 段 1021円)通常税込 1058円 青梅(和歌山県、三重県)、生姜(高知県)



こんにゃく芋(山形県)

**冷**第30日

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸 水。お好みにあわせてお飲みくださ い。無糖、無香料。

200ml×24 1248円(翌1344円)

24缶

日本生協連合会 **754 COただの炭酸水 200m**ℓ

みつ漬におすすめ。 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

アルゼンチンの大草原の

中のいろいろな花から採

れたはちみつです。はち

ヤーエールに

1kgでこの価格は

お買い得です

555 アルゼンチン産はちみつ

買える!

1kg 1550円(数1674円) 通常税込 1728円 はちみつ (アルゼンチン)



## りんご酢で漬けてさっぱりと

スライスした生姜をさっと湯通 しして、りんご酢に漬けるだけ で美味しく仕上がります

太田酢店(福島県·須賀川市)

りんご酢

のスターキングを使用。 1年以上熟成して瓶詰め しました。

360㎡ 535円(裝578円) 通常税证 594円 [放] 不検出 <4.0 <4.0



りんご(福島県)



しょうが(高知県) 大豆増資(一口300円)受付中

650円(数702円) 424 2kg

飯塚さん (茨城県・石岡市) 大豆(八郷産契約栽培) 🕏

423 1kg

茨城産コシヒカリ

100%。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

427 米こうじ

やまこみそ(茨城県・守谷市

冷電届いて15日前後 ₩

のばせます。

1180円(数1274円) 通常税込 1404円

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。



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。

凍億90日 ❖ 常総生協(茨城県·守谷市) 蒸し大豆

425 1袋

乾豆1kg分 880円(数950円)

426 2袋

培大豆」を使 い、味噌作りに

「八郷契約栽

乾豆1kg分  $1680_{Pl}$   $200_{Pl}$   $200_{Pl}$ 



512 沖縄の塩 シママース 」 買える! 原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で

煮詰めて作る再結晶法の塩です。製 法:溶解、平釜

1kg 240円(5259円) 海水 (沖縄県)、天日塩 (オーストラリア、メキシコ)





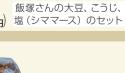
みそ作りセット 429 米こうじ 🗫

大豆1kg 1769円(数1911円)

430 麦こうじ 🕹

表こうじ1kg、塩1kg 1569円(数1695円) 

「版琢さんの大豆、こうじ、塩(シママース)のセット





4.39 蒸し大豆・米こうじ 🗫

蒸し大豆1袋 2000円(税2160円)

44() 蒸し大豆・麦こうじ ₺ 素し大豆1袋 1800円(数1944円) 蒸し大豆1袋、こうじ1kg まこうじ1kg、塩1kg 1800円(数1944円) (シママース)1kgのセット

蒸し大豆1袋、こうじ1kg、塩

【取り扱いサイクル・価格表記】 №4週に1回お届け №4週に3回お届け №隔週お届け ##毎週お届け

3月1回まで掲載の予定で

やまこみそ (茨城県・守谷市)

428 麦こうじ

シーズン最終 季節商品につき今回で最終 シーズン初 今季初登場

⑩ 新発売の商品 ● 特別価格商品

[放] 不検出 <3.7 <4.1 大麦(国内産)

1kg 680円(裝**734**円)