

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4回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	15	16	17	18	19
定番品 のお届け	22	23	24	25	26
特別企画品 のお届け	29	30	31	2/1	2



東北育ちの生牡蠣 実は これからが旬!

(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ど、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。

牡蠣そのものの濃厚な味わい「水なしパック」

生かきは、「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、生かきのパック(生食用・加熱用)に水を入れてあります。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のこだわりです。



鮮魚 特

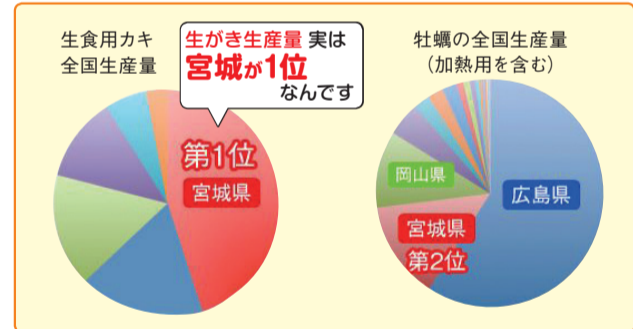
11 荻浜湾で育った二年子生かき (生食用)

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

牡鹿半島の外洋に面した荻浜産中心にお届け。水なしパックなので、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)

生で楽しめる生かきの生産量、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)

12 三陸潮ゆで牡蠣

凍 90日 150g 460円(税込497円) 通常税込475円
かき(宮城県) [放] 不検出 <3.6 <3.7



まるたか水産(宮城県・石巻市)

14 大粒かきフライ

凍 90日 4~8個 220g 428円(税込462円) 通常税込475円
かき(宮城県)



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)

13 荻浜湾で育ったプリプリ冷凍かき

凍 90日 200g 430円(税込464円) 通常税込430円
かき(宮城県) [放] 不検出 <3.3 <4.2



安心の無農薬栽培レモン

15 松永さんのレモン

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



うすくち醤油をベースにゆず果汁を使用したほん酢醤油。マイルドな味わいなので、いろいろな料理に合います。

チョーコー醤油(長崎県長崎市)

544 ゆず醤油 かけぼん

400ml 390円(税込421円) 通常税込432円
米 大 小

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。生かきでもフライでも、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。



【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・静岡県産の原材料について、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	

鮭を使って豪快に ちゃんちゃん焼き



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) **495円** 通常税込513円
秋鮭(北海道)



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 賞30日
170g×2 **1370円**(税) **1480円**
鹿児島県 [放] 不検出<3.5 <3.7



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) **214円**
茨城県 [放] 不検出<4.1 <4.4



えのき茸

丸金(長野県・長野市) 200g **185円**(税) **200円** 通常税込225円
長野県



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。 『平穩』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たします。

副理事長・戸井田正子



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円**(税) **205円**
北海道



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。

150g **298円**(税) **322円**
生乳(北海道)



よつ葉 ナチュラル チーズ(チェダー、モッツァレラ)100%。ピザやグラタンに、セルローズ(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

250g×2 **1076円**(税) **1162円** 通常税込1184円
生乳(北海道)



1袋増量で 価格はそのままのお買い得企画

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。小麦粉のおいしさを味わえます。

150g×3+1食 **185円**(税) **200円**
大豆(国内産) [放] 不検出<3.2 <3.5



やまこ味噌(粒・甘口)

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

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

冬はやっぱり クリーム系



心もお腹もほっこり シチューはいかが?

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。

つくば産鶏 ムネモモ小間切

250g **470円**(税) **508円** 通常税込529円
茨城県 [放] 不検出<3.6 <3.4



鎌倉マイルド ポークウインナー×2

94g×2 **320円**(税) **346円** 通常税込362円
豚肉(国内産)



シーフードミックス (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質なもののみを厳選して使用。加熱調理してお召上がりください。

180g **448円**(税) **484円** 通常税込513円
ムール貝(チリ)・若だこ(ベトナム)、エビ(インド)



じゃがいも

煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

1kg **290円**(税) **313円**
北海道



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) **179円**
茨城県 [放] 不検出<3.8 <3.5



ブロッコリー

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) **257円**
茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.9



豆乳

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



クリームシチュールーム

150g **258円**(税) **279円** 通常税込292円
小麦(北海道)



お好みの具材をたっぷり入れて かつあつ キムチ鍋

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 ローズポーク パラスライス 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。
250g **515円**(税) **556円**
茨城県 [放] 不検出<3.7 <3.8



ローズポーク パラスライス

250g **515円**(税) **556円**
茨城県 [放] 不検出<3.7 <3.8



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**(税) **772円** 通常税込788円
白菜(国内産)、唐辛子(韓国)



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) **238円**
茨城県 [放] 不検出<2.9 <3.5



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**(税) **193円** 通常税込204円
大豆(熊本県)



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 **220円**(税) **238円**
栃木県 [放] 不検出<4.1 <3.7

今週のイチオシ!

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、見た目に少しシズ・スレがあるだけで問題なくお召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。



小林さん

小林さん(長野県・中野市)
50 長野・小林さんのサンふじ(はねだし)
 3玉 315円(税340円)
 長野県

わかめの概念が覆される

抜群の歯ごたえと磯の香り



海から採ったそのまま。茎もついた茶褐色のわかめをお届けします。磯の香りが豊かで、みずみずしいシャキシャキとした食感が楽しめます。湯通しすることで、茶褐色は鮮やかな緑色に変わります。まずはしゃぶしゃぶがおすすめ。わかめが持つ香りと食感が十分に感じられます。

海から採れたそのままのわかめ

わさび醤油、生姜醤油、アセロラぼん酢、梅みそでどうぞ。

リアス(千葉県・船橋市)

42 採ってそのまま生わかめ

冷蔵 5日 250g 380円(税410円)
 わかめ(宮城県) [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日以内でお召上がりください。長期保存の場合は、茹で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)
43 炊き込みご飯の素 日本山菜飯
 冷蔵 90日 米大中小 170g(2合用) 328円(税354円) 通常税込 373円
 わらび・他山菜(新潟県)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)
44 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。
 冷蔵 90日 米大中小 150g(2合用) 315円(税340円) 通常税込 356円
 たけのこ(徳島県)

毎年大好評 大木さんの中玉トマト



大木さん

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。



大木さん(茨城県・常総市)
45 大木さんの中玉トマト
 300g 320円(税346円)
 茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

大人も子どもも大満足

焼くだけでふっくらおいしい一品が完成



山陰地方では人気の魚で、カレイ特有の臭みが少なく旨味があります。ほどよい塩分で味付けしてありますので、素焼きはもちろん、唐揚げやムニエルにしてもおいしく召し上がれます。

国内産(山陰沖、北陸沖)の赤かれいを、天日塩のみで一夜干しにしました。焼き、煮付け、唐揚げで。

多イマツ(鳥取県・米子市)
46 氷温造り 国産赤かれい一夜干し
 凍蔵 60日 4尾360g 384円(税415円) 通常税込 430円
 赤かれい(国内産)

毎年楽しみにしている野菜 おでんや煮物でどうぞ



この寒い時期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♪ 煮崩れしにくいので、おでんや煮物がおすす。わが家では手羽と一緒に煮ていただきます。てきたくも美味しいですが、多めに作ると次の日には味が染みて更にGood!

組織部 金崎の おすすめ

※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(税184円) 通常税込 198円
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

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。

いらない部分などなし! 野菜のだし

玉ねぎの皮、にんじんのヘタ、かぼちゃの種など一般的には捨てられてしまう部分。じつはこれは、いいだしが出る隠れ主役。いわゆる野菜くずを集め、水と酒を加えてこごと煮込めば野菜のだしの出来上がり。スープやカレー、リゾットなどのベースのほか、ラーメンのだしにもどうぞ。



木村農園(茨城県・つくば市)
47 木村さんの黒田五寸人参
1kg **200円(税216円)** (通常税込235円)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9

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く好評です。減農薬栽培。



特

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・高畠町)
りんご(ふじ)
48 3玉 399円(税431円)
49 5kg 2700円(税2916円)
山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8

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)
41 無茶々園の伊予柑
1kg **375円(税405円)**
愛媛県



特
無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園のボンカン
55 1kg 455円(税491円) (通常税込516円)
56 3kg 1360円(税1469円) (通常税込1512円)
愛媛県

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。

安心の無農薬栽培レモン
無農薬
松永農園(静岡県・静岡市)
57 松永さんのレモン
1kg **824円(税890円)**
静岡県

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。

無農薬
江川農園(神奈川県・小田原市)
58 江川さんのキウイフルーツ
500g **398円(税430円)**
神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4

自分の子供に食べさせられるも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。

竹村さん(茨城県・かすみぐら市)
59 竹村さんのいちご
200g×2 **800円(税864円)**
茨城県 [放] 不検出 <0.9 <1.0

自分の子供に食べさせられるも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。

あゆみの会・菅谷さん達(茨城県・かすみぐら市)
60 いちご(とちおとめ)
200g **650円(税702円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

品種はとちおとめ。減農薬栽培。

ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
61 ペルーバナナ
約450~600g **310円(税335円)**
ペルー(トゥンベス地域)

お得な2パックは16ページ
大紀コブファーム・しょうがが生産者グループ(奈良県)
62 しょうが
100g **158円(税171円)**
高知県

バラが入る場合があります
榎谷さん達(熊本県)
63 にんにく
約100g **220円(税238円)**
熊本県

あゆみの会・吉田さん達(茨城県・行方市)
64 大葉
10枚 **94円(税102円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2

無農薬
あゆみの会・遠藤さん達(千葉県・旭市)
65 パセリ
35g **95円(税103円)**
千葉県 [放] 不検出 <4.3 <4.0

無農薬
あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
66 ルッコラ
50g **190円(税205円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.1

無農薬
微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)
67 セリ
1束 **185円(税200円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

イバラキ食品(茨城県・石岡市)
68 もやし
250g **50円(税54円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

赤谷さん(千葉県・旭市)
69 きゅうり
3本 **240円(税259円)**
千葉県 [放] 不検出 <3.8 <3.8

福山さん達(宮城県・新富町)
70 ピーマン
約130g **185円(税200円)**
宮城県

福山さん達(宮城県・新富町)
71 赤ピーマン
約130g **220円(税238円)**
宮城県

井上さん(埼玉県・岩下さぶら)・岩下さん(熊本県)
72 サラダスナップ
約100g **276円(税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)
73 ミニトマト
約150g **220円(税238円)**
熊本県

新村さん達(鹿児島県・大崎町)
74 かぼちゃ(カット)
600g前後 **610円(税659円)**
鹿児島県

無農薬
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
30 ブロccoli
1個 **238円(税257円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

無農薬
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
75 長島さんのレタス
1玉 **210円(税227円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9

無農薬
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
76 長島さんのサニーレタス
1玉 **165円(税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)
77 チンゲン菜
2~3株 **140円(税151円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

木村農園(茨城県・つくば市)
78 木村さんのターサイ
1株 **140円(税151円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

木村農園(茨城県・つくば市)
79 木村さんの小松菜(みずき)
1束 **165円(税178円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <4.1

無農薬
微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
80 微生物農法の会の小松菜
1束 **167円(税180円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

無農薬
浅野さん(茨城県・常総市)
81 浅野さんのほうれん草
1束 約200g **175円(税189円)**
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。

無農薬



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円**(税込**200円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.9



たちばなファーム・若井さん(静岡県・浜松市)

83 菜花

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



加瀬さん(千葉県・香取市) 無農薬

443 赤ビーツ(テーブルビーツ)

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です。農薬無散布。

1~3個約300g **298円**(税込**322円**)
千葉県



木村農園(茨城県・つくば市)

18 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



木村農園(茨城県・つくば市)

35 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



上野さん達(栃木県・上三川町) 無農薬

84 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



井上さん(埼玉県・美里町) 無農薬

85 深谷ネギ(根深白ネギ)

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ります。農薬無散布。

約350g **240円**(税込**259円**)
埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市)

86 葉ねぎ(小ねぎ)

刻んで種類の葉味にどうぞ。かつおなど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**(税込**126円**)
千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



上野さん達(栃木県・上三川町) 無農薬

37 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 **220円**(税込**238円**)
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



木村農園(茨城県・つくば市)

88 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



微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)

89 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



ごぼうサラダ

木村農園(茨城県・つくば市)

90 木村さんのごぼう

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。

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



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市) 無農薬

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**(税込**410円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



あゆみの会・村野さん達(鹿児島県・中種子町)

94 みつき(安納紅)

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**(税込**605円**)
鹿児島県



木村農園(茨城県・つくば市) 無農薬

95 木村さんの里芋(小)

どうしても出し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円**(税込**124円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.8



※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)

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。

1本 **170円**(税込**184円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



三須さん達(千葉県・富里市) 無農薬

87 大根

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

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



渡部さん(北海道・士幌町) 無農薬

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。

1kg **269円**(税込**291円**)
北海道



きのこと汁



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、こだわりのひらたくしめじを栽培しています。

200g+50g **250円**(税込**270円**)
茨城県



山田さん(茨城県・つくば市)

19 えのき茸

日持ちがよく、シャッキリとしたしっかり食感

丸金(長野県・長野市) 無農薬

200g **185円**(税込**200円**)
長野県



白えのきにはない、コクのある味が特徴

村上山さん(栃木県・高根沢町)

99 ブラウンえのき茸

地元長野県、および近隣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成し、広島県産力キガラ粉末で焙じりしています。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

200g **218円**(税込**235円**)
栃木県

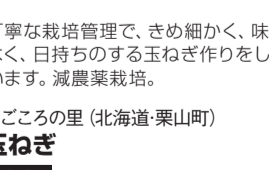


村上さん(栃木県・高根沢町)

100 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



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)

20 玉ねぎ

1kg **190円**(税込**205円**)
北海道



安田さん(福島県・郡山市)

101 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



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市) ※イメージ

102 エリンギ

肉質はきめ細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



なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

103 A品


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

100g **210円**(税込**227円**)
茨城県



原産栽培をしています。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。

200g **225円**(税込**243円**)
茨城県



原産栽培をしています。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。

200g **225円**(税込**243円**)
茨城県

野菜セット

畑の恵みを
いただきます
よう

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)



料理出来る状態に調理済みです

組合員さんからの
お便り

相馬のくつみろーのセット、中3の子が、「この味好き！」と言ってました。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)
137 さば甘酒醤油漬
凍 ◎180日 ◎大◎
4~6切200g **398円**(税込**430円**)
さば(ノルウェー)



特
お好みの野菜をたっぷり
加えてどうぞ
国産の真イカを食べやすい大きさにカットし、甘酒としょうゆにつけて漬込みました。解凍後、焼いてお召し上がり下さい。
センシン食品 (宮城県・名取市)
140 真イカ甘酒麹漬
凍 ◎180日 ◎米 130g **465円**(税込**502円**) 通常税込518円
真イカ(国内産)



前回好評
センシン食品(宮城県・名取市)
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た。
凍 ◎90日 ◎大◎ 100g **460円**(税込**497円**)
ヤナギタコ・水タコ(福島県、宮城県)



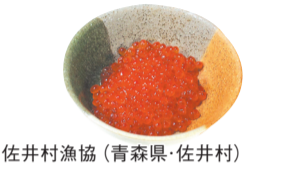
特
1回凍結品
刺身で食べられる鮮度のアジを使用した1回凍結品
水揚げされたばかりの肉厚なアジを鮮魚の状態からすぐに加工し、急速凍結。
センシン食品(宮城県・名取市)
139 アジフライ
凍 ◎120日 ◎米小 2枚 **385円**(税込**416円**) 通常税込427円
アジ(宮城県、福島県) [放]不検出 <3.7 <3.5



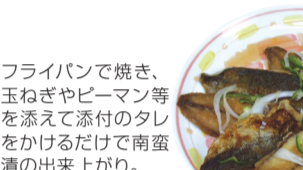
※セット例
センシン食品(宮城県・名取市)
136 高橋さんの「喰ってみろー！」セット
三陸、常盤産のとびっきり鮮度の良い魚を刺身、切り身、煮物、揚げ物用など一番美味しく食べられるように高橋さんが調理した商品の話合せ。その時期「一番のオススメ」が高橋さんのおまかせで届きます。
凍 ◎180日 5~7種話合せ **3240円**(税込**3499円**)
旬の地魚(三陸、常盤産)



武田食品(兵庫県・洲本市)
143 天然ぶりのあらい
鮮度、脂のりともに良い長崎産の天然ぶりのあらいを使用。軽く湯煎してどうぞ。
冷 ◎60日 ◎大◎ 200g **398円**(税込**430円**)
ぶり(長崎県)



佐井村漁協(青森県・佐井村)
144 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 ◎ ◎大◎ 40g **685円**(税込**740円**)
いくら(北海道、青森県) [放]不検出 <3.5 <3.3



特
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)
145 フライパンでできるあじ南蛮漬(タレ付)
凍 ◎180日 ◎大◎ 6~11枚150g+タレ50g **365円**(税込**394円**) 通常税込405円
真あじ(千葉県) [放]不検出 <3.3 <3.7



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)
141 漁師モーニング漬
凍 ◎180日 ◎大◎ 100g **425円**(税込**459円**)
メカブ(宮城県)、ツブ貝(福島県) [放]不検出 <4.0 <4.0



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。
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 ◎ ◎大◎ 100g **380円**(税込**410円**)
するめいか(北海道)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
148 とれとれ 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 ◎ ◎120日 150g×2 **390円**(税込**421円**)
真あじ(鳥取県) [放]不検出 <3.5 <3.5



大黒淡水(静岡県・焼津市)
149 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 ◎ ◎大◎ 70g×2 **1950円**(税込**2106円**)
たれ・山椒付
うなぎ(愛知県)



平庄商店(北海道・根室市)
150 さんまほろぼろ
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。
凍 ◎ ◎180日 ◎大◎ 110g **298円**(税込**322円**)
さんま(北海道)



お酢が苦手な方でも食べやすいマイルド仕上げの南蛮漬
ダイマツ(鳥取県・米子市)
146 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 ◎ ◎180日 ◎大◎ 220g **380円**(税込**410円**)
真あじ(日本海)



やまだ水産(鹿児島県・阿久根市)
147 きびなごさっぱり漬
地元で「黒潮のしづく」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に。
凍 ◎ ◎80g **320円**(税込**346円**)
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)
151 えびフライ(L)
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 ◎ ◎180日 ◎米◎ 6尾180g **780円**(税込**842円**)
ブラックタイガー(インドネシア)



山米(兵庫県・新温泉町)
152 はたはた唐揚げ用
凍 ◎ ◎90日 7~10尾150g **370円**(税込**400円**)
はたはた(兵庫県)



桃屋食品(北海道・札幌市)
153 北海道産骨無し秋鮭フライ
北海道産の秋鮭を骨抜き、切身加工してからパン粉付けました。油で揚げてください。
凍 ◎ ◎90日 ◎卵小 2枚160g **600円**(税込**648円**)
秋鮭(北海道)



スズ市水産(千葉県・南房総市)
154 房州あじさんが焼き
房州の伝統的な漁師料理。あじ、このしらのすり身に、味噌、玉ねぎ、馬鈴薯澱粉を加え、大葉で巻きました。
凍 ◎ ◎120日 ◎大◎ 10個180g **445円**(税込**481円**)
真あじ(千葉県) [放]不検出 <3.7 <4.0



武田食品(兵庫県・洲本市)
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 ◎ ◎60日 ◎大◎ 2~4切130g **350円**(税込**378円**)
真さば(長崎県)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
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 ◎大◎ 150g **360円**(税込**389円**)
わかめ(徳島県)



特
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
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 ◎ ◎7日 ◎卵 100g **278円**(税込**300円**) 通常税込313円
雑魚(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
159 長崎 いわし一口揚げ
長崎の地魚のすり身に玉ねぎ、ごぼう、一味唐辛子を加えて一口大に揚げました。
冷 ◎ ◎7日 ◎卵米 130g **268円**(税込**289円**)
いわし(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
160 長崎 じゃこ天
長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、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。
冷 ◎ ◎30日 ◎卵米 2枚100g **254円**(税込**274円**)
雑魚(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
161 長崎 さつま揚げ
長崎近海のあじ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。
冷 ◎ ◎8日 ◎米 5枚100g **225円**(税込**243円**)
あじ・たちうお(長崎県)



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 ◎ ◎14日 ◎卵米 10本143g **290円**(税込**313円**)
すけそうだら(アメリカ)



蒲サ商店(愛知県・蒲郡市)
163 蒲サ焼ちくわ
冷凍すり身に近海の小鱼をすり身にブレンド。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 ◎ ◎7日 ◎米 32g×4 **188円**(税込**203円**) 通常税込214円
すけそうだら(アメリカ、他)

**1度で2度おいしい
身体の中からポッカポカ**
●今週のカatalog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

441 「生姜シロップ」
レシピセット **特**
しょうが レモン
2056円(税込**2220円**) 通常税込2328円
はちみつ

生姜シロップ
◆材料
生姜 100g
はちみつ 125g
レモン果汁 100cc
水 250cc
◆作り方
① 生姜を皮のまま約2mm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。
② 弱火で20分煮て、ガーゼや漉し布などで煮汁を漉す。
③ ②が温かいうちにレモン果汁を入れる。粗熱が取れたら、密封容器にいれて冷蔵庫で保存する。
残り生姜のスライスは佃煮にしてください(作り方は16ページ)
切り取ってご活用ください



岩瀬さんの豚の背脂を使いやすいミンチ状に加工しました。手作りラードの材料としてどうぞ。出来上がったラードは、クセが無いので料理やお菓子作りにどうぞ。

レシピ付です

講習会に参加した組合員さんから

動物性の脂なので使いにくいのではないかと考えていたが、サーターアンダギーに使ったらとてもおいしくサクッと揚がってびっくりしました。家に持ち帰って料理に使うのが楽しみです！もっと脂くさいかと思いましたが、岩瀬さんの肉のせいか全然くさくさなかったです！（流山市・Kさん）

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
444 岩瀬さんの豚背脂
 冷蔵6日 500g **150円**(税込 **162円**)
 茨城県

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) ミートバル村山
164 岩瀬さんの豚 ローズしょうが焼き用
 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ました。
 冷蔵6日 250g **640円**(税込 **691円**)
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
165 岩瀬さんの豚 ローズしゃぶしゃぶ用
 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た。
 凍結30日 300g **785円**(税込 **848円**)
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
166 岩瀬さんの豚 モモスライス
 赤身主体の部位。巻き物にも重宝します。厚さ3mm。
 冷蔵6日 250g **445円**(税込 **481円**)
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
167 岩瀬さんの豚 モモ一口カツ用
 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、そのまま塩焼き等でもおいしいです。
 冷蔵6日 250g **465円**(税込 **502円**)
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
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。
 冷蔵6日 250g **375円**(税込 **405円**)
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
169 岩瀬さんの豚 パラスライス
 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。
 冷蔵6日 250g **425円**(税込 **459円**)
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
170 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。すぐ火が通るので、時間がない時でも便利です。
 冷蔵6日 150g×2 **400円**(税込 **432円**)
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
171 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。
 凍結30日 300g **400円**(税込 **432円**)
 茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
172 ローズポーク 肩ブロック
 味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込み料理にも。
 冷蔵6日 400g **610円**(税込 **659円**)
 茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
173 ローズポーク 小間切
 飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を、生産者限定でお届けします。
 冷蔵6日 150g×2 **390円**(税込 **421円**)
 茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
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。
 冷蔵6日 200g×2 **510円**(税込 **551円**)
 茨城県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
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。
 凍結120日 200g **460円**(税込 **497円**)
 神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
176 中津トントロ焼肉用
 1頭から約300gしか取れない希少な部位のトントロを、焼肉用にカットしました。焼肉、炒め物に。
 凍結120日 200g **480円**(税込 **518円**)
 神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
177 中津豚こま味噌漬
 豚こまを自家製味噌ダレで漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。
 冷蔵6日 米 200g **398円**(税込 **430円**)
 豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
178 中津豚ロース 塩こうじ漬
 豚ロース肉を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。
 冷蔵6日 米 2枚200g **535円**(税込 **578円**)
 豚肉 (神奈川県)

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
179 ローズポーク 挽肉
 茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。
 凍結30日 300g **460円**(税込 **497円**)
 茨城県

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店
180 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。
 凍結90日 400g **650円**(税込 **702円**)
 茨城県

鶏肉

つくば茜鶏
 [放] 不検出<3.6 <3.4

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
181 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。
 凍結180日 300g **490円**(税込 **529円**)
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
409 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。
 凍結180日 300g **370円**(税込 **400円**)
 茨城県

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、炒め物に。
 凍結180日 250g **470円**(税込 **508円**) (通常税込 **529円**)
 茨城県

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。
 凍結180日 250g **490円**(税込 **529円**)
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
183 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。
 凍結180日 400g **525円**(税込 **567円**)
 茨城県

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。
 凍結180日 400g **525円**(税込 **567円**)
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
185 つくば茜鶏 レバー
 生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。
 凍結180日 250g **240円**(税込 **259円**)
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
186 つくば茜鶏 ササミ
 脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。
 凍結180日 300g **560円**(税込 **605円**)
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
187 つくば茜鶏 挽肉
 ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。
 凍結180日 500g **660円**(税込 **713円**)
 茨城県

牛肉

茨城牛 (山方)
 [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

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。
 凍結30日 300g **1600円**(税込 **1728円**)
 鹿児島県

福永産業 (福岡県・遠賀町)
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した。
 凍結30日 モモ170g×2 **1760円**(税込 **1901円**)
 鹿児島県

福永産業 (福岡県・遠賀町)
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トにしました。おおよそ4~5人分です。
 凍結30日 250g **980円**(税込 **1058円**) (通常税込 **1080円**)
 鹿児島県

福永産業 (福岡県・遠賀町)
191 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用
 霜降りが一番入り、味ももっとも濃い部分です。
 凍結30日 180g **1000円**(税込 **1080円**) (通常税込 **1112円**)
 鹿児島県

福永産業 (福岡県・遠賀町)
192 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・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。
 凍結30日 200g **950円**(税込 **1026円**)
 鹿児島県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
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。
 冷蔵6日 200g **645円**(税込 **697円**)
 茨城県

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



鎌倉つかいっきり
ポーグウィンナー×3
使い切りサイズのポーグウィンナー
を、お得な3パックセットにしまし
た。
冷蔵 10日
49g×3 275円(税込297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)
195 鎌倉
ポーグソーセージ
冷蔵 20日
200g 350円(税込378円)
豚肉(国内産)

豚肉、塩、香辛
料のみ使用し
たポーグフ
ランクを串に
刺しました。その
まま焼いて。



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
196 鎌倉串ざし
フランクフルト
冷蔵 10日
40g×5 370円(税込400円)
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
197 鎌倉 Chorizo
国内産豚で肉を粗挽きして、チリ
ペッパー等のスパイスと共にじっくり
熟成させた Chorizo です。



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
198 鎌倉 ロースハム
スライス×2
ハムエッグ、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
イス。

こだわり豚で作った
ウィンナー

ジュ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。



中津ミート(神奈川県・愛川町)
199 中津粗挽ウィンナー
冷蔵 7日
120g 280円(税込302円)
豚肉(神奈川県)

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 中津バラベーコン
スライス
冷蔵 7日
100g 360円(税込389円)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
201 中津ボンレスハム
スライス
冷蔵 7日
100g 340円(税込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
冷凍 180日
100g 305円(税込329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)
203 中津ミートのハンバーグ(ミニ)
冷凍 180日 卵 小
180g(30g×6) 320円(税込346円)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
204 中津肉団子
(甘酢タレ)
冷蔵 24日 米 大 小
240g(9個入) 405円(税込437円)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
205 村山さんの
チャーシュー
冷蔵 7日 米 大 小
200g 480円(税込518円)
豚肉(茨城県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
206 つくば茜鶏
蒸し焼きスライスチキン
冷凍 180日 乳
160g 350円(税込378円)
鶏肉(茨城県)

食べたことがない人も
ぜひ一度お試しあれ!

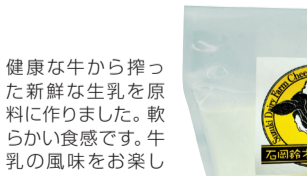


健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラント
で作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なので
プツプツと脂肪のかたまりができますが、口当たりに違和
感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
209 プレーン
冷蔵 10~11日 乳
400g 345円(税込373円)
210 加糖
冷蔵 10~11日 乳
400g 360円(税込389円)
生乳(茨城県)



鈴木牧場の
良質な生乳
で作った熟成
タイプのナ
チュラルチー
ズ。牛乳の風
味をお楽しみ
ください。
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)
冷蔵 7日以上 乳
40g 278円(税込300円)
生乳(茨城県)



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。軟らかい食感です。牛
乳の風味をお楽しみ
ください。
鈴木牧場(茨城県・石岡市)
211 石岡 鈴木牧場
フレッシュモzzarella
冷蔵 7~11日 乳 100g 481円(税込519円)
生乳(茨城県)



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)
212 石岡 鈴木牧場
さけるチーズ(バジル)
冷蔵 14日以上 乳 30g 204円(税込220円)
生乳(茨城県)

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

442 「ふんわり蒸し春巻き」
レシピセット



ふんわり蒸し春巻き

◆材料(4人分)
豚挽肉 200g
玉ねぎ 70g
しいたけ 20g
しょうが(すりおろし) 小2
春巻の皮 10枚
片栗粉 大1
ごま油 大1
オイスターソース 小2
A 醤油 小1
塩 小1
こしょう 少々
水溶き小麦粉 大1
小麦粉 大1
水 大1と1/2

◆作り方

- 1 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。
2 春巻の皮に10等分にした①のをせて巻き、水溶き小麦粉で止める。
3 ②に分量外のごま油を塗り、クッキングシートをした蒸し器で15分蒸す。お好みでポン酢やからし醤油などで。



チンゲン菜や
小松菜などを
一緒に蒸して
どうぞ

切り取ってご活用ください



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。軟らかい食感です。牛
乳の風味をお楽しみ
ください。
鈴木牧場(茨城県・石岡市)
211 石岡 鈴木牧場
フレッシュモzzarella
冷蔵 7~11日 乳 100g 481円(税込519円)
生乳(茨城県)



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)
212 石岡 鈴木牧場
さけるチーズ(バジル)
冷蔵 14日以上 乳 30g 204円(税込220円)
生乳(茨城県)

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。

北海道産 サツラク牛乳
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。
サツラク農協(北海道・札幌市)
5 サツラク牛乳
冷蔵 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。
サツラク農協(北海道・札幌市)
サツラク低温殺菌牛乳
冷蔵 賞届いて3日 乳
3ℓ 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

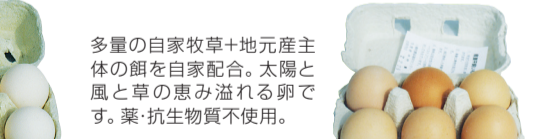
脱脂粉乳などを使用
せず生乳100%
使用。脂肪分を控
えながらも美味し
さを追究し、乳脂
肪分を1.0%に調整。
サツラク農協(北海道・札幌市)
9 サツラク
低脂肪牛乳
冷蔵 15日 乳
500ml 138円(税込149円)
生乳(北海道) [放] 不検出<0.4 <0.5

石狩平野の生乳のみ
を使用。牛乳の成分
をできるだけこだわ
さず、乳脂肪分のみ
を1.0%に低減し
ました。
北海道酪農公社(北海道・江別市)
4 牧場で飲むおいしい
低脂肪牛乳
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

お届けは
1月5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。
よつ葉乳業(北海道・音更町)
208 よつ葉
ミルクコーヒー
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
冷蔵 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
冷蔵 7日 卵
6個 330円(税込356円)
茨城県 [放] 不検出<3.3 <3.4



じゃこ天の卵とじ

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
冷蔵 賞届いて6~10日 卵
6個 330円(税込356円)
茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.7



213 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。



214 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)



215 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。



216 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。



217 CO乳酸ドリンク 日本生協連合会 柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。



218 生乳たっぷりのヨーグルト 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



219 濃厚豆乳プリン おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 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。



220 まめぞう豆乳プリン ほろにが抹茶 おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 原料に牛乳を使わず、豆乳を使って作ったプリン。原材料:豆乳、鶏卵、ピーチグラニュー糖、食塩、抹茶



221 よつ葉北海道十勝100 チーズフォンデュ よつ葉乳業(北海道・音更町) 北海道ナチュラルチーズ100%。調味料(ナツメグ、コショウ、小麦粉)付で手軽に作れます。



222 よつ葉バター無塩 よつ葉乳業(北海道・音更町) 北海道産生乳100%の無塩バター。お菓子作りにも。



223 べに花 ハイプラスマーガリン 創健社(神奈川県・横浜市内) 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。



224 サツラク北海道純生クリーム サツラク農協(北海道・札幌市) 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。

大豆加工品

225 おかべや きぬ生揚げ おかべや(神奈川県・相模原市) 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。

227 もめん豆腐 丸和食品(東京都・練馬区) 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

228 きぬ豆腐 丸和食品(東京都・練馬区) 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりです。

229 青大豆 寄せ豆腐 丸和食品(東京都・練馬区) 青大豆で作ったコクのある甘味の寄せ豆腐です。

230 油揚げ 丸和食品(東京都・練馬区) 国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふ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。

36 おかべや 宴もめん おかべや(神奈川県・相模原市) 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。

226 おかべや 雅きぬ おかべや(神奈川県・相模原市) 国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふ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。

231 手揚げ油揚げ 丸和食品(東京都・練馬区) 国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

232 一口厚揚げ 丸和食品(東京都・練馬区) 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。

233 味付いなり揚げ 丸和食品(東京都・練馬区) 肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。

234 生おから 丸和食品(東京都・練馬区) おからのポテサラ。国産大豆100%の生協豆腐をおから。真空パック後ポイルしてお届け。

236 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付) JAやさと(茨城県・石岡市) 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。

237 水府納豆ミニ3(タレ・カラシ付) 水府納豆(茨城県・常陸太田市) 茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

238 遊作納豆(タレ・カラシ付) 登喜和食品(東京都・府中市) 茨城県常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。

239 十勝の息吹 大粒2P(タレ・カラシ付) 登喜和食品(東京都・府中市) 北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。

235 味付えび入京がんも 丸和食品(東京都・練馬区) 貝に干えび、人参、ごぼう、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、そのままでも。

240 黒生てんべ 登喜和食品(東京都・府中市) ゆでた北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させ、全体が白い菌糸に覆われています。癖がなく甘みがあります。

238 遊作納豆(タレ・カラシ付) 登喜和食品(東京都・府中市) 茨城県常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。

239 十勝の息吹 大粒2P(タレ・カラシ付) 登喜和食品(東京都・府中市) 北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。

241 しらたか納豆花漬(山形県大豆) 白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町) 山形県産大豆を使った納豆を、三五八漬にした白鷹地方の郷土食。

242 上州産 徳用こんにやく 鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 群馬県産のこんにやく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

日配品

243 上州産 徳用しらたき 鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 群馬県産のこんにやく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやすずきやきなどに。

244 洗いもすく 濱食(東京都・調布市) 沖縄・伊平屋島の良質なもすくです。塩抜きの必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。

245 三陸べっぴんわかめ まるたか水産(宮城県・石巻市) 三陸の外海産。薄く、シャキシャキしながらも軟らかく、程よい歯ごたえが特長の塩蔵わかめ。

246 たけのこ水煮(スライス) ニッカンフーズ(大分県・日田市) 貴重な国産たけのこ。掘りたてのたけのこを素早くポイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

247 やさとの半熟たまご(温玉) JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 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。

244 洗いもすく 濱食(東京都・調布市) 沖縄・伊平屋島の良質なもすくです。塩抜きの必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。

247 やさとの半熟たまご(温玉) JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 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。

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。野菜のうまみが溶け出したスープと一緒に召し上がり。



平井屋 (山梨県・西桂町) 富士山麓の湧き水を使用し、丹念に練り上げた麺。コシが強く、煮くずれしにくいです。

248 ほうとう 300g **230**円(税込**248**円) 小麦(国内産)

三立食品 (東京都・葛飾区)

249 春巻の皮(みちのく) 10枚 **235**円(税込**254**円) 小麦(北海道、岩手県) [放]不検出<2.8<3.9



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

255 江戸前得意! 生のり佃煮 85g **320**円(税込**346**円) のり(千葉県)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

256 ひじき五目煮 100g **325**円(税込**351**円) ひじき(長崎県)



菊田商店 (東京都・練馬区)

252 煮豆 金時豆 150g **235**円(税込**254**円) 大正金時豆(北海道)



共生食品 (神奈川県・相模原市) **23** 内麦焼そば(ソース無)増量 150g×3+1食 **185**円(税込**200**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) 345円(税込**373**円) 小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1



遠忠食品 (埼玉県・越谷市) **251** 国産とりごぼうご飯の素 170g(2合用) **550**円(税込**594**円) 鶏肉(山口県)



菊田商店 (東京都・練馬区)

252 煮豆 金時豆 150g **235**円(税込**254**円) 大正金時豆(北海道)



菊田商店 (東京都・練馬区)

253 菊田煮豆小袋セット 40g×5種 **378**円(税込**408**円) 豆(国内産)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

254 ピーナッツみそ 80g **250**円(税込**270**円) 落花生(千葉県) [放]不検出<3.0<3.1

ご飯のお供に、お茶請け、おつまみにも



遠忠食品 (埼玉県・越谷市) **260** 揚げごぼう(甘酢漬) 80g **320**円(税込**346**円) ごぼう(国内産)

リラス (千葉県・船橋市)



261 高菜ちりめん 40g **250**円(税込**270**円) ちりめん(鹿児島県)

金沢錦 (石川県・金沢市)



257 一口昆布巻 80g **290**円(税込**313**円) 昆布(北海道)

食べきりサイズで便利です



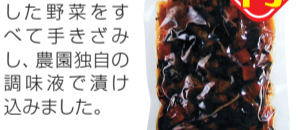
金沢錦 (石川県・金沢市) **258** たらこ昆布煮 90g **260**円(税込**281**円) 昆布(北海道)、たらこ(アメリカ)

ニューオークボの 絶品生パスタ



268 生スパゲティ 260g(130g×2) **310**円(税込**335**円) 小麦(カナダ、アメリカ)

自給肥料を施した畑で栽培した野菜をすべて手ぎざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。



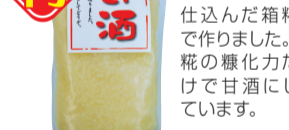
士別農園 (北海道・士別市) **264** 士別農園 福神漬 150g **320**円(税込**346**円) きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)

士別農園 (北海道・士別市)



265 士別農園 三五八漬の素 400g **370**円(税込**400**円) 米(北海道)

除草剤1回のみ使用のもち米を原料に、自ら仕込んだ箱糍で作り直しました。



白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町) **266** 甘酒 250g **340**円(税込**367**円) もち米(山形県) [放]不検出<3.6<3.5

ミネラル豊富な黒米で造った甘酒。



白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町) **267** 黒米甘酒 250g **390**円(税込**421**円) 黒米(山形県) [放]不検出<3.3<4.1

ニューオークボ (千葉県・柏市)

269 生 Fettuccine 260g(130g×2) **310**円(税込**335**円) 小麦(カナダ、アメリカ)

ニューオークボ (千葉県・柏市)

270 ほうれん草入り生 Fettuccine 260g(130g×2) **345**円(税込**373**円) ほうれん草(北海道)

冷凍食品



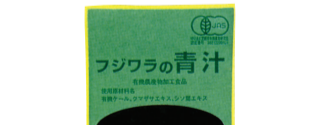
イズックス (東京都・中央区) **271** 冷凍かぼちゃ 500g **315**円(税込**340**円) かぼちゃ(北海道)



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) **272** 冷凍だだちゃまめ 200g **490**円(税込**529**円) 枝豆(山形県)



日本生協連合会 **273** CO北海道 つぶコーン 300g **248**円(税込**268**円) とうもろこし(北海道)



フジワラ化学 (愛媛県・西条市) **274** フジワラの青汁 90ml×7 **1190**円(税込**1285**円) ケール(愛媛県)



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) 40g×4 (タレ4個付) **330**円(税込**356**円) めかぶ(宮城県) [放]不検出<4.3<4.7



カラミフーズ (東京都・新宿区) **276** ビビンパの具 100g×2 **430**円(税込**464**円)



パイオニアフーズ (北海道・京極町) **277** ミニポテト オープントースター用 500g **298**円(税込**322**円) じゃがいも(北海道)



ニッコー (神奈川県・大和市) **278** ねぎ入りたこ焼2パック 15個×2 **716**円(税込**774**円) たこ(ベトナム)



無茶々園 (愛媛県・西予市) **279** 無茶々園 お子さまじゃこ天 15g×6 **315**円(税込**340**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 110g×2 **668**円(税込**722**円) ブルーベリー(長野県)

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

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った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 大 小

315 生 360ml 457円(税込494円)

316 火入れ 500ml 619円(税込669円)

大豆(茨城県)



【放】不検出 <3.0 <3.3

いつでも使える! 味の王道に 本格的に



幅広く使える便利なペーストタイプ
スパイス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22皿分。

320 カレーの壺 (マイルド) 米 220g 540円(税込583円) 通常税込 594円
321 カレーの壺 (ミディアム) 米 220g 540円(税込583円) 通常税込 594円
322 カレーの壺 (スパイシー) 米 220g 540円(税込583円) 通常税込 594円

塩分12%
士別農園 (北海道・士別市)
317 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仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。塩分12%。
冷 寒 180日 米 大
1kg 700円(税込756円)
大豆(北海道)

藤巻商店 (千葉県・印西市)
318 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 寒 150日 米 大
750g 510円(税込551円)
大豆(国内産) 【放】不検出 <3.1 <3.2

卓上ビンの詰替用
海ノ精 (東京都・大島町)
319 「海ノ精」 やきしお 詰替用
日本特有の伝統的製法で作られた「海ノ精」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。
海ノ精(伊豆大島近海) 60g 238円(税込257円)

私米醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)
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 233円(税込252円)
米(国内産)

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)
323 マリオさんのペッパー 黒ホール
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性的な辛味が特長。無農薬栽培。
20g 360円(税込389円)
黒こしょう(スリランカ)

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)
324 マリオさんのペッパー 黒粗挽き
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性的な辛味が特長。無農薬栽培。
20g 360円(税込389円)
黒こしょう(スリランカ)

醤油でわって手作りポン酢に
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 515円(税込556円)
ゆず(愛媛県)

麵つゆには 2~3倍に希釈して
「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。
360ml 498円(税込538円) 通常税込 583円
大豆(茨城県) 【放】不検出 <3.5 <3.1

ボールスター (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。
70g 390円(税込421円)
にんにく(青森県) 【放】不検出 <3.2 <3.2

日本生協連合会
553 COオリーブオイル 400g
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ます。
400g 520円(税込562円)
オリーブ(スペイン)

沼屋本店 (茨城県・つくば市)
327 沼屋 焼肉のたれ
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サッパリとした味です。炒め物にも。
260g 395円(税込427円)
大豆(国内産) 【放】不検出 <3.8 <3.8

シンコー食品 (東京都・八王子市)
328 ハロードレッシング
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。
380ml 430円(税込464円)
【放】60日 米 大 小

無茶々園 (愛媛県・西予市)
325 無茶々園 ゆずストレート果汁
無茶々園 (愛媛県・西予市)
329 いわしっこ
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です。
80g 340円(税込367円)
いわし(国内産)

千葉産直サービス (千葉県・千葉市)
329 いわしっこ
いわし(国内産) 80g 340円(税込367円)

岩手県(岩手県・大船渡市)
331 岩手乃食卓
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(税込346円)
【放】不検出 <3.8 <4.3

金庄 (千葉県・船橋市)
332 徳用 千葉産焼のり
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(税込700円)
のり(千葉県) 【放】不検出 <4.0 <4.4

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(税込610円) 通常税込 648円
わかめ(岩手県) 【放】不検出 <3.5 <3.5

無茶々園 (愛媛県・西予市)
334 無茶々園 切り干し大根
農業、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。
40g 240円(税込259円)
大根(愛媛県)

千葉産直サービス (千葉県・千葉市)
329 いわしっこ
いわし(国内産) 80g 340円(税込367円)

信田缶詰 (千葉県・銚子市)
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た。
100g×2 270円(税込292円) 通常税込 324円
いわし(銚子沖) 【放】不検出 <4.0 <3.1

信田缶詰 (千葉県・銚子市)
673 いわし油漬 唐辛子入り
厳選された真いわしを、紅花油と塩で油漬にし、唐辛子でアクセントをつけました。
100g×2 270円(税込292円) 通常税込 324円
いわし(銚子沖) 【放】不検出 <3.7 <3.6

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。
100g×2 270円(税込292円) 通常税込 324円
いわし(銚子沖) 【放】不検出 <3.1 <3.8

千葉産直サービス (千葉県・千葉市)
336 焼き塩さば
銚子港で水揚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詰に詰め加熱しました。焼き魚の香ばしさが味わえます。
100g (固形量80g) 320円(税込346円)
さば(千葉県)

ニチロ十勝食品 (北海道・更別村)
668 スイートコーンドライパック
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(税込302円)
スイートコーン(北海道)

日本生協連合会
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(税込443円) 通常税込 454円
大豆(北海道)

日本生協連合会
667 COひじきドライパック 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(税込201円) 通常税込 211円
芽ひじき(国内産)

ニューオークボ (千葉県・柏市)
337 スパゲティ 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ティ。ソースに絡みやすい、ざらつきがあるパスタ。茹で時間約9分。
300g 235円(税込254円)
小麦(カナダ、アメリカ)

※調理例
338 タリアテレ
ニューオークボ (千葉県・柏市)
茹で時間約12分
300g 280円(税込302円)
小麦(カナダ、アメリカ)

創健社 (神奈川県・横浜市)
339 長崎皿うどん 5袋
国産小麦粉を使った無かんすい麺。パリッとした揚げ麺にあんかけスープがよく合います。シーフードやお肉、野菜をたっぷり入れて。
2食×5袋(スープ付) 1335円(税込1442円) 通常税込 1512円
小麦(国内産)

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)
340 ハンガリー産アカガリーはちみつ
ハンガリーに咲くアカシアの花から採れたはちみつ。すっきりとした品のある味わいです。
350gポリ容器 860円(税込929円)
はちみつ(ハンガリー)

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)
341 マリオさんのココナッツミルク
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。原材料:ココナッツミルク、グアーガム
200ml 280円(税込302円)
ココナッツ(スリランカ)

伊那食品 (長野県・松川町)
342 お湯で溶ける粉末寒天
食物繊維が豊富な海藻を粉末状にしました。とろろ天、牛乳かんなどが簡単に作れます。分包スティックタイプ。
20g(2g×10袋) 330円(税込356円)
海藻(地中海、他)

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



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)
343 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**(税込**410円**)
 りんご(長野県)



無茶々園 (愛媛県・西予市)
344 無茶々園甘夏と伊予柑のマーマレード
 伊予柑と甘夏の果皮がたっぷり入り、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**(税込**697円**)
 甘夏・伊予柑(愛媛県)

おがべや天然パン工房

原材料: 小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

おがべや (神奈川県・相模原市) **350 半斤3枚** **185円**(税込**200円**)
 おがべや (神奈川県・相模原市) **351 1斤6枚** **350円**(税込**378円**)
 小麦(北海道)

おがべや (神奈川県・相模原市) **352 おがべや 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
 1斤 **350円**(税込**378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。

原材料: 小麦粉、自家製天然酵母、塩

Le・Lourdes (神奈川県・中井町) **345 パンド・ミ(食パン) 1斤 8枚** **270円**(税込**292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) **346 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) **347 パンド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス** **1斤 300円**(税込**324円**)
 小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) **348 ドッグパン** **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

Le・Lourdes (神奈川県・中井町) **349 内麦クロワッサン** **10個 580円**(税込**626円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2



ピーナッツバターサンドで

Le・Lourdes (神奈川県・中井町) **348 ドッグパン** **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

Le・Lourdes (神奈川県・中井町) **609 香るピーナッツクリーム(スイートタイプ)** **210g 740円**(税込**799円**)
 落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2



オリオンベーカリー (岩手県・花巻市) **349 内麦クロワッサン** **10個 580円**(税込**626円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

おがべや (神奈川県・相模原市) **353 おがべや 素焼きパン** **1個 515円**(税込**556円**)
 小麦(北海道)

おがべや (神奈川県・相模原市) **354 おがべや もっちり玄米五穀パン** **3個 385円**(税込**416円**)
 小麦(北海道)

おがべや (神奈川県・相模原市) **355 おがべや くるみのプチパン** **2個 310円**(税込**335円**)
 小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)

おがべや (神奈川県・相模原市) **356 おがべや いちじくカンパニユ** **1個 350円**(税込**378円**)
 小麦(北海道)、いちじく(トルコ)

おがべや (神奈川県・相模原市) **357 おがべや 豆ぱん** **2個 330円**(税込**356円**)
 金時豆(国内産)

おがべや (神奈川県・相模原市) **358 おがべや おから甘食(ごま油使用)** **3個 365円**(税込**394円**)
 小麦(北海道)

田中さんの畑の天然酵母パン

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市) **359 カランツ・ノア** **1個 580円**(税込**626円**)
 小麦(北海道、茨城県) [放] 不検出 <4.0 <4.6

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市) **360 カンパニユ** **1個 520円**(税込**562円**)
 小麦(北海道、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <4.1

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市) **361 リッチビスコッティ** **5本 500円**(税込**540円**)
 小麦(茨城県)

冷凍パン

凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

ハッコー食品(千葉県・千葉市) **362 国産発芽玄米スティックパン** **約30g×8 460円**(税込**497円**)
 小麦(国内産)

ハッコー食品(千葉県・千葉市) **363 よもぎプチパン** **約40g×5 300円**(税込**324円**)
 小麦(北海道)

ハッコー食品(千葉県・千葉市) **364 プリュッセルワッフル** **約65g×6 550円**(税込**594円**)
 小麦(カナダ、他)

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

原材料: 小麦粉、砂糖、植物性油脂(パーム油、米油)、練乳、塩、重曹

大興食品(東京都・豊島区) **365 動物自然派ビスケット** **140g 148円**(税込**160円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.8

大興食品(東京都・豊島区) **684 野菜スティック** **120g 200円**(税込**216円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.2

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)

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** **20g×4 230円**(税込**248円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) **367 きらず揚げ しょうゆ** **160g 270円**(税込**292円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.6

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) **368 ぱりまる プレーン** **20g×3 280円**(税込**302円**)
 大豆(国内産)

原材料: 卵、砂糖、国産小麦粉、植物性油脂(パーム油、米油)、蜂蜜、ベーキングパウダー

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) **369 SOYドーナツ** **4個 300円**(税込**324円**)
 小麦・大豆(国内産)

大興食品(東京都・豊島区) **370 自然派バウムクーヘン(ミニ)** **12個 257円**(税込**278円**)
 卵(国内産) [放] 不検出 <4.1 <3.9

大興食品(東京都・豊島区) **371 黒蜜カステラ** **6枚 290円**(税込**313円**)
 黒糖(沖縄県) [放] 不検出 <3.0 <3.5

原材料: 白餡、砂糖(てん菜糖)、水飴

大興食品(東京都・豊島区) **372 だら焼き** **4個 345円**(税込**373円**)
 小麦(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.4

サンコー(愛知県・豊橋市) **373 栗しぐれ** **120g(個包装) 260円**(税込**281円**)
 手亡豆(北海道) [放] 不検出 <3.2 <4.0

大興食品(東京都・豊島区) **374 豆乳入りカシューナッツコロロ** **105g 220円**(税込**238円**)
 カシューナッツ(インド、他) [放] 不検出 <3.5 <4.0

原材料: 落花生、フレッシュバター、植物性油脂(パーム核油)、食塩(原材料の一部に大豆を含む)

ますだ(千葉県・八街市) **375 うす皮煎り落花生** **170g 680円**(税込**734円**)
 落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.8 <4.2

ますだ(千葉県・八街市) **376 バターピー(ほそ実)** **120g 420円**(税込**454円**)
 落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <3.7

プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区) **377 珈琲豆チョコレート** **50g 420円**(税込**454円**)
 コーヒー(ペルー)

原材料: 砂糖、カカオマス、ココアバター、全粉乳、レーズン、なたね油

プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区) **378 レーズンチョコ** **50g 350円**(税込**378円**)
 レーズン(アメリカ)

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市) **379 はちみつキャンディー** **80g 200円**(税込**216円**)
 レンゲはちみつ(中国)

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

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です。農業無散布。



大石製茶(静岡県・静岡市) 720 ほうじ茶 80g 400円(税込432円)

大石さんのお茶は、苦味成分(タンニン)が少なく、ほんのり甘く、あっさりとした味です。普段用に。農業無散布。



大石製茶(静岡県・静岡市) 723 やぶきた茶 80g 670円(税込724円)

中国を代表する花茶の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。



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(税込430円)

生姜で体の中からポッカポカ



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(税込356円)

身体を温める生姜汁にはちみつを加えました。お湯で約3倍に割って生姜湯にしたり、焼酎やウイスキーに入れて。



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市) 384 はちみつドリンク 生姜 300ml 800円(税込864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が特徴の紅茶。農業無散布。



ランカスター(千葉県・千葉市) 381 アッサムティー(リーフ) 100g 550円(税込594円)



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) 2g×20 480円(税込518円)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区) 383 チャイ・パック 3g×12パック 440円(税込475円)



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。体を温めます。



ランカスター(千葉県・千葉市) 386 ジンジャーティー(ティーバッグ) 2g×20 500円(税込540円)



無茶々園(愛媛県・西予市) 387 無茶々園みかん伊予柑ジュース 720ml 698円(税込754円)

無茶々園こだわりの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。



三里塚物産(千葉県・成田市) 388 無農薬のにんじんジュース100% 320g 450円(税込486円)



三里塚物産(千葉県・成田市) 389 しそジュース(希釈用) 210g 370円(税込400円)

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。



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市) 390 はちみつドリンク柚子 300ml 800円(税込864円)

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。



日本生協連合会 755 CO粉末レモネード 17g×10 270円(税込292円)

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ーです。



日本生協連合会 756 CO月山の水2ℓ 2ℓ 125円(税込135円)

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



彩生舎(滋賀県・近江八幡市) 392 ナチュラルホワイトソープ 水の彩105g 105g 951円(税込1027円)

スクランを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。

彩生舎(滋賀県・近江八幡市) 393 30gチューブ 1100円(税込1188円) 394 120gカップ 3300円(税込3564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)

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) 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)

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)

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 395 白米 5kg 3500円(税込3780円) 396 玄米 5kg 3200円(税込3456円) 397 7分 5kg 3500円(税込3780円) 398 5分 5kg 3500円(税込3780円) 399 白米 2kg 1400円(税込1512円)

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 400 白米 5kg 1980円(税込2138円) 401 玄米 5kg 1885円(税込2036円)

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) 402 白米 5kg 2314円(税込2499円) 403 玄米 5kg 2165円(税込2338円)

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。農業使用は初期除草剤1回。

荒井農園(千葉県・印西市) 404 荒井さんのもち米 2kg 1280円(税込1382円)



有機籾発芽玄米「ぐるめくらぶ」 1kg 1150円(税込1242円)



自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市) 406 白米用 雑穀セット 500g 1048円(税込1132円)



407 玄米用 雑穀セット 500g 1143円(税込1234円)

2017 年産お米放射能検査結果

Table with columns: 産地, 名称, 品種, 白米, 玄米. Includes data for茨城県, 千葉県, 山形県, 宮城県.

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)。



◆材料
 生姜 …… 100g
 すりごま …… 大1/2
 かつお削り節 …… 1パック
 醤油 …… 大2
 みりん …… 大1
 A酒 …… 大1と1/2
 砂糖 …… 大1
 レモン汁 …… 小1

シロップを作った後に
 簡単生姜の佃煮

◆作り方

- ① 生姜シロップ(作り方は7ページ)で使った生姜を細切りにする。
 - ② Aを鍋に入れ、一度沸騰させたら中火にする。①を入れて6分くらい炊く。
 - ③ 火を弱火に落とし、削り節を入れて生姜と混ぜ合わせる。
 - ④ 火を止めてすりごまを混ぜる。
- 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。



おろし生姜鍋

体の中から
 ほっかほっか

☆生姜を使った商品を集めました☆



武田食品(兵庫県・洲本市)
416 真さばの生姜煮
 冷 賞60日 米 大 小

2~4切130g **358円**(税込387円) 通常税込397円
 真さば(長崎県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
418 国産しょうがとおかかのふりかけ
 冷 賞180日 米 大 小

60g **350円**(税込378円)
 しょうが(高知県、他)



大紀コブファーム(奈良県・五條市)
419 しょうがの佃煮

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合います。おにぎりやお茶づけにも。
 冷 賞180日 米 大 小

100g **410円**(税込443円) 通常税込454円
 しょうが(高知県)



そのままだもろろん、紅茶などに
 入れても
 大紀コブファーム(奈良県・五條市)
420 生姜しぐれ

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
 賞90日 80g **350円**(税込378円)

生姜(高知県)



熊野鼓動(和歌山県・田辺市)
421 梅の果汁で作った生姜シロップ(希釈用)

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

手作りみそ用素材
 3月1回まで掲載の予定です
 大豆増資(1口3000円)受付中

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) 特

423 1kg
 650円(税込702円)

424 2kg
1180円(税込1274円) 通常税込1404円
 大豆(茨城県)



凍 賞90日 大
 常総生協(茨城県・守谷市)
蒸し大豆

425 1袋

乾豆1kg分 **880円**(税込950円)
426 2袋
 乾豆1kg分×2 **1680円**(税込1814円) 通常税込1900円
 大豆(茨城県)

「八郷契約栽培大豆」を使い、味噌作りに便利な蒸し大豆にしました。

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日位のばせます。

やまこみそ(茨城県・守谷市)

427 米こうじ
 冷 賞届いて15日前後 米

1kg **880円**(税込950円) [放]不検出<3.7<4.1
 米(茨城県)

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。旨味が濃厚な赤みそ用に最適。

やまこみそ(茨城県・守谷市)

428 麦こうじ
 冷 賞14日

1kg **680円**(税込734円)
 大麦(国内産)

青い海(沖縄県・糸満市)
512 沖縄の塩「シママース」
 毎週買える

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**(税込259円)
 海水(沖縄県)、天日塩(オーストラリア、メキシコ)



大紀コブファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)
408 しょうが 2パック

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。
 凍 賞180日

100g×2 **290円**(税込313円) 通常税込342円
 高知県



大新(鳥取県・境港市)
410 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 賞120日 大 小

180g **298円**(税込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)
413 白鷹ごだわり生芋こんにやく(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。昔ながらの味わいのあるこんにやくです。
 冷 賞30日

200g **270円**(税込292円) 通常税込302円
 こんにやく芋(山形県)



田中さん達(茨城県・桜川市)
409 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 **370円**(税込400円)
 茨城県 [放]不検出<3.6<3.4



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
411 天然むきエビ(特大)

マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然むきエビを、現地工場ですばやく凍結した1回凍結品です。
 凍 賞180日 米

160g **525円**(税込567円) 通常税込592円
 えび(マレーシア)



※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)
414 木村さんの大根(三浦系)

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



伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
565 削り節パック 徳用
 毎週買える!

賞180日

3g×20 **468円**(税込505円) 通常税込529円
 かつお(国内産)



山田さん(茨城県・つくば市)
412 山田さんのきのこセット

いつもの山田さんのしめじ(ひらたけ)と、フナしめじを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。
 冷

ひらたけ1株 **306円**(税込330円)
 フナしめじ1株 **306円**(税込330円)
 茨城県 [放]不検出<4.3<3.8



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
415 雄武産 秋鮭 ぶつ切り(無塩)

オホーツク海に面する港町、雄武(おうむ)産の秋鮭をぶつ切りしました。鍋、フライ、焼物等に。
 凍 賞30日

約250g **445円**(税込481円) 通常税込497円
 秋鮭(北海道)

手作りジンジャーエールに
 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。
 日本生協連合会
754 COただの炭酸水 200ml
 200ml×24 **1248円**(税込1344円) 毎週買える!

1kgでこの価格は
 お買い得です
 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。はちみつ漬におすすめ。
 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
555 アルゼンチン産はちみつ
 毎週買える!

1kg **1550円**(税込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)
422 りんご酢
 契約栽培による樹上完熟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。
 360ml **535円**(税込578円) 通常税込594円
 りんご(福島県) [放]不検出<4.0<4.0

味噌作り初心者におすすめ

常総生協(茨城県・守谷市)
みそ作りセット

429 米こうじ 大 米
 大豆1kg 1769円(税込1911円)
 米こうじ1kg、塩1kg

430 麦こうじ 大
 飯塚さんの大豆、こうじ、塩(シママース)のセット
 大豆(茨城県)
 大豆1kg 1569円(税込1695円)
 麦こうじ1kg、塩1kg

常総生協(茨城県・守谷市)
みそ作りセット

439 蒸し大豆・米こうじ 大 米
 蒸し大豆1袋 2000円(税込2160円)
 米こうじ1kg、塩1kg

440 蒸し大豆・麦こうじ 大
 蒸し大豆1袋 1800円(税込1944円)
 麦こうじ1kg、塩1kg
 蒸し大豆1袋、こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット