

# 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

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

2018年1月5回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	22	23	24	25	26
定番品 のお届け	29	30	31	2/1	2
特別企画品 のお届け	5	6	7	8	9

完全無農薬を  
目指す

# 竹村さんの「いちご」



## 毎年積み重なる良質な「土」

苗づくりだけでなく、土づくりも竹村さんの基礎。山の土、米ぬか、クズ米、卵の殻、カニ殻、海藻、魚粉、モミガラなどを使い自家製の有機質肥料（ボカシ肥）を作っています。また、末の実、アケビ、にんにくなどを黒砂糖に漬け込み、発酵熟成させた「天恵緑汁」も全て自家製にこだわっています。いちごのシーズンが終われば、このハウスで切り返しをおこない肥やしにしています。毎年この土地に積み重なり、指先を入れれば簡単に埋まってしまうほどフカフカで微生物が活発に動いている土質です。



竹村慎一さん（茨城県・かすみがうら市）  
茨城県・かすみがうら市でいちご栽培をしている竹村さん。"万人に愛される赤い果実"として知られる「いちご」ですが、その農薬の回数は慣行栽培で40回を超えます。その中で竹村さんは「無農薬栽培」を目指す類を見ないいちご生産者です。今回はその魅力にせまります。

## 苗は「3代目」でようやくハウス栽培に…

竹村さんは苗づくりから徹底的にこだわります。一般のいちご農家さんはある程度生育した苗を買い、そのまま育苗をスタートさせるのですが、竹村さんはまだ若い苗を買い、まずは自分の畑で育てます。その苗が成長して、子供の苗が出てきたらその子供の苗を成長させて…。これを3代繰り返してこの土地の自然環境に耐えた苗のみを、ようやくハウスで育て始めます。

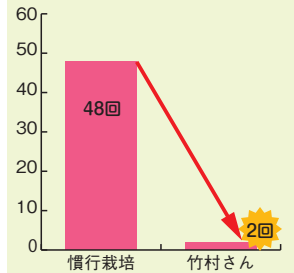


竹村さんに  
聞きました

「なぜここまでこだわった栽培をおこなうのですか?」

一番は自分の健康の為です。いちご農家の癌(がん)の発生率が多いという話も出ていますが、これだけの農薬を使えば(右グラフ参照)その話もうなずけます。健康な体を維持し、いちごを作り続ける—これが生命を扱うものの使命だと思います。また、この土壌、苗づくりは四半世紀かけて作り上げてきました。一朝一夕で出来るものではないので、この"土地で根付いた作物"としてこれからも作り、守り続けたいと思います。現在は、"完全無農薬栽培"を目指して、害虫が嫌がってなくなる「植物エキス」(除虫菊、唐辛子、桐、ニンニク等)を作り試したりしています。ぜひ来年は農園のいちごハウスを見に来てください!

## いちご栽培期間に使われる農薬の回数



いちごは特に農薬を多く使う回数が多い果物です。この回数を見ただけで、竹村さんの取り組みがいかに難しく意義のあるものかが見て取れます。



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。

## 12 竹村さんのいちご

200g×2 **780円**(税別**842円**)  
通常税込**864円**

茨城県



竹村さんの畑で  
育てられた  
いちごのみ、  
ハウス  
で育てられます。

種苗会社からある程度生育した苗をすることもできますが、その苗はその土地の土壌、自然環境に適しているとは限りません。だからこそ一般には大量に農薬を使うのですが、すでに土壌で生き延びた(強い生命力を持った)苗に過度な薬の投与は必要ないということです。



無農薬  
江川農園(神奈川県・小田原市)

422 江川さんのキウイフルーツ  
500g **385円**(税別**416円**)  
通常税込**430円**

神奈川県

## 竹村さんのいちごと一緒にフルーツヨーグルト♪

樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫。追熟しています。農薬無散布。

ピンは再利用しますので必ずご返却ください

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。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでフツフツと脂肪のかたまりができますが、口当たり違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
214 石岡 鈴木牧場  
ヨーグルト(プレーン)

400g **345円**(税別**373円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4



日本生協連合会  
671 COみかん缶5号  
(305g)×3

みかんのおいしさが生きる、甘さを抑えたライトシロップ漬の缶詰です。

305g×3 **598円**(税別**646円**)  
通常税込**670円**

みかん(国内産) [放] 不検出 <4.2 <3.9

いばらき  
ベーグル  
中村さん  
おすすめ

## いちごを使った ベーグルサンド

◆材料  
いちご……………約5個  
クリームチーズ…大2  
はちみつ……………小2

- ◆作り方
- いちごは大きければ4等分、小さければ半分にカットします。
  - はちみつとクリームチーズを混ぜます。
  - ベーグルを半分にカットして、トースターで軽く焼き色がつくまで焼きます。(約3~4分)
  - 混ぜたクリームチーズを焼き上げたベーグル(ボトム)に塗ります。
  - その上に、カットしたいちごを並べてベーグル(トップ)のせませす。



原材料: 国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母  
いばらきベーグル(茨城県・常総市)

13 プレーンベーグル 1個  
167円(税別180円)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

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

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

ご不明な点がございましたら上記、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] <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
宮城県	[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



# 2月3日節分

福を丸かぶり!

2018年の恵方は南南東

## 恵方巻き



節分に食べると良いと言われるもののひとつが「恵方巻き」。この始まりは諸説ありますが、江戸時代後期に大阪の花街で節分のお祝いや商売繁盛を祈願して食べたことが始まりだと言われています。当初は「太巻き寿司」や「丸かぶり寿司」と呼んでいましたが、1980年代後半に全国に知られるようになった際に「恵方巻き」と名付けられたという説が有力。巻きずしを1本丸ごと食べることで、幸運を一気にいただくという意味がこめられています。さて、今年の恵方巻き、何を巻いていただきますか?

長谷川商店 (東京都・中央区)

**14 太巻き用 寿司のり**

日本橋の老舗問屋・長谷川商店が、太巻用に用意しました。1.5帖入りのお徳用。

◎180日

全型15枚 **500円** (税込 **540円**)

のり (国内産)

JA常総ひかり・東町特産米組合 (茨城県・常総市)

**15 めぐみちゃんコシヒカリ (白米5kg×2)**

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んでいます。初期除草剤1回のみ使用。

◎

5kg×2 **4500円** (税込 **4860円**) 通常税込 **5292円**

茨城県

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**16 鎌倉粗挽 ロングウィンナー**

◎10日

27g×5 **275円** (税込 **297円**) 通常税込 **302円**

豚肉 (国内産)

大黒淡水 (静岡県・焼津市)

**17 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 ◎米 大 小

70g×2 **1895円** (税込 **2047円**) 通常税込 **2106円**

たれ・山椒付 (愛知県)

マストミ (徳島県・徳島市)

**18 キハダまぐろのたたき (徳用)**

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

凍 ◎20日

40g×4 **568円** (税込 **613円**) 通常税込 **648円**

キハダまぐろ (太平洋)

松岡水産 (千葉県・銚子市)

**19 北海道さけ スモークサーモン**

北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。

凍 ◎180日

40g×2 **385円** (税込 **416円**) 通常税込 **430円**

秋鮭 (北海道)

たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)

**20 だし巻玉子**

非遺伝子組換え飼料使用の養鶏卵で製造。味付け調味料も国内産の原材料使用。かつお、昆布だしスープ使用。

冷 ◎12日 卵 米 大 小

270g **335円** (税込 **362円**) 通常税込 **373円**

卵 (徳島県)

蒲草商店 (愛知県・蒲郡市)

**21 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。紅は紅麹色素使用。

冷 ◎14日 卵 米

10本 **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **313円**

すけそうだら (アメリカ)

仁徳 (千葉県・船橋市)

**22 寿しおぼろ**

無漂白のタラそばろを水飴、砂糖、塩で炊き上げました。紅は紅麹色素使用。

冷 ◎30日

80g **305円** (税込 **329円**)

すけそうだら (北海道)

仁徳 (千葉県・船橋市)

**23 黄金でんぶ**

タラのすり身と本醸造特選醤油を使って、風味豊かなでんぶに仕上げました。

冷 ◎30日 大 小

45g **180円** (税込 **194円**)

おばねや (栃木県・小山市)

**24 ごぼう味噌漬**

国内産の若採り里ごぼうを使用。しょうゆもろみで熟成後、2種類の味噌そでじっくり漬け込みました。

冷 ◎180日 米 大 小

150g **398円** (税込 **430円**)

ごぼう (青森県、関東他)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**25 味付かんぴょう**

国産無漂白かんぴょうを砂糖、醤油、みりん、水あめを使って調味。手巻寿司やちらし寿司に。

冷 ◎90日 米 大 小

100g **370円** (税込 **400円**)

かんぴょう (栃木県) 【放】不検出<3.5<3.7

創健社 (神奈川県・横浜市)

**26 無漂白の干びょう**

真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干びょう。硫黄燻蒸処理をしていないので軟らかく、香りと風味が格別。

◎ 30g **320円** (税込 **346円**) 通常税込 **356円**

かんぴょう (栃木県) 【放】不検出<5.0<4.5

あゆみの会・吉田さん達 (茨城県・行方市)

**27 大葉**

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。

◎ 10枚 **94円** (税込 **102円**)

茨城県 【放】不検出<4.4<4.2

赤谷さん (千葉県・旭市)

**28 きゅうり**

化学肥料を使わず米糠、粉殻薫炭ガスを土に。きめ細かい栽培をすることで農薬使用を最小限に。

◎ 3本 **240円** (税込 **259円**)

千葉県 【放】不検出<3.8<3.8

九州久住山麓の荒牧農場の有精卵と圧搾一番しぼりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。

創健社 (神奈川県・横浜市)

**532 有精卵マヨネーズ**

◎180日 卵 米

300g **345円** (税込 **373円**) 通常税込 **400円**

なたね (オーストラリア)

ポーラスター (石川県・白山市)

**29 太巻寿司**

干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干びょうは中国産。

凍 卵 米 大 小

8切入 300g **395円** (税込 **427円**)

米 (国内産)

白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

**34 白鷹こだわり 生芋こんにやく(板)**

白鷹産の生芋を使い、美味しさにこだわり、生芋をたっぷり使って作りました。昔ながらの味わいのあるこんにやくです。

冷 ◎30日

200g **270円** (税込 **292円**) 通常税込 **302円**

こんにやく(山形県) 【放】不検出<3.3<3.5

あゆみの会・吉田さん達 (茨城県・行方市)

**27 大葉**

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。

◎ 10枚 **94円** (税込 **102円**)

茨城県 【放】不検出<4.4<4.2

赤谷さん (千葉県・旭市)

**28 きゅうり**

化学肥料を使わず米糠、粉殻薫炭ガスを土に。きめ細かい栽培をすることで農薬使用を最小限に。

◎ 3本 **240円** (税込 **259円**)

千葉県 【放】不検出<3.8<3.8

ポーラスター (石川県・白山市)

**29 太巻寿司**

干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干びょうは中国産。

凍 卵 米 大 小

8切入 300g **395円** (税込 **427円**)

米 (国内産)

ヤマフ (佐賀県・唐津市)

**30 北海道スモークサーモンの棒寿司**

北海道産の秋鮭と佐賀県産のお米を使用。秋鮭は塩のみで味付けし桜チップで低温でスモークしました。薬味にケーパースとデイルシードを使用。

凍 ◎90日 米

1本 **1125円** (税込 **1215円**) 通常税込 **1242円**

秋鮭 (北海道)

日向灘で漁獲される高鮮度のうめいわしを塩水に漬け、一昼夜乾燥しました。焼いて丸かじりでどうぞ。

水永水産 (宮崎県・門川町)

**31 うるめいわし丸干し**

凍 ◎180日

5〜7尾 250g **378円** (税込 **408円**) 通常税込 **430円**

うるめいわし (宮崎県)

鹿児島県で朝獲りしたうるめいわしを3日かけて干しあげました。解凍後、フライパンで炒って。

下園薩男商店 (鹿児島県・川内市)

**32 薩摩の味 うるめいわし丸干し (上乾)**

凍 ◎180日

35g **278円** (税込 **300円**) 通常税込 **319円**

うるめいわし (鹿児島県)

脂ののった大ぶりのいわしを程よく塩をきかせて乾燥させました。焼いてそのまま、煮付けても。

下園薩男商店 (鹿児島県・川内市)

**33 大羽いわし丸干し**

凍 ◎180日

2尾200g **268円** (税込 **289円**) 通常税込 **324円**

真いわし (青森県、岩手県)

白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

**34 白鷹こだわり 生芋こんにやく(板)**

白鷹産の生芋を使い、美味しさにこだわり、生芋をたっぷり使って作りました。昔ながらの味わいのあるこんにやくです。

冷 ◎30日

200g **270円** (税込 **292円**) 通常税込 **302円**

こんにやく(山形県) 【放】不検出<3.3<3.5

白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

**35 白鷹こだわり 生芋こんにやく(糸)**

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 ◎30日

200g **270円** (税込 **292円**) 通常税込 **302円**

こんにやく(山形県)



# 今週のイチオシ!

## 大豆

やっぱり節分には  
欠かせない炒り大豆

鬼はそとー!  
福はうちー!



庄内産大豆と天日塩が原料。カリカリとした歯ざわりの素朴な豆菓子です。原材料:大豆、食塩  
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

**36 元気豆(煎豆)**  
10袋入  
100g **185円**(税込**200円**)  
大豆(山形県) [放] 不検出 <1.5 <1.7



**37 福豆**  
10袋入  
50g(5g×10袋) **195円**(税込**211円**)  
大豆(国内産)  
サンコー(愛知県・豊橋市) 原材料:大豆

入手困難! 国産ネーブルオレンジ

## 2週間限定のお知らせ、 こだわりの渥美農園から

2週間限定

シーズン初



国産で流通するネーブルオレンジのおよそ9割は海外から輸入されており、貴重な国産品です。甘み・酸味共に濃く、華やかな香りもネーブルオレンジならではです。栽培にこだわる渥美農園から2週間限定のお知らせですので、ぜひお見逃しなく!

**41 渥美さんの畑丸ごとネーブル**  
1kg **507円**(税込**548円**)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.8 <4.2

畑丸ごとネーブルは、無選別の商品です。見た目は悪いですが、味は通常のものとは変わりません。減農薬栽培。

数量限定「おすそわけ」企画

## 長島さんの天日干し米



天日干し風景  
米は機械で刈り、脱穀、乾燥まで行うのが一般的です。この米は昔ながらの手作業収穫し、稲架(はさ)と呼ばれる横木に吊るして2~3週間ほど乾燥させています。機械と比べて時間も手間もかかりますが、甘みやうまみなど「ひと味違う」と評判です。



無農薬

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) \*  
**長島さんの天日干し米(コシヒカリ)**  
**445 玄米** 5kg **3125円**(税込**3375円**)  
**446 白米** 5kg **3375円**(税込**3645円**)  
茨城県 [放] <sup>137</sup>Cs=3.3 <sup>134</sup>Cs=0.9

無農薬・無化学肥料栽培で、更に天日干しして仕上げた米を分けて頂きます。

「手づくりの本格点心」

## 中国本場の家庭の味

特



豚肉たっぷりのシュウマイです。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。

飛鳥食品(東京都・葛飾区)  
**38 飛鳥の黒豚シュウマイ**  
凍 120個入  
12個180g **358円**(税込**387円**)  
豚肉(国内産)

一つひとつ丁寧に  
手作りで作っています

豚肉にえび、帆立、干し貝柱などを具にたっぷり加え、国産小麦粉にほうれん草パウダーを混ぜた皮で一つずつ手包みしました。

飛鳥食品(東京都・葛飾区)  
**39 飛鳥の海鮮水餃子**  
凍 180個入  
15個250g **438円**(税込**473円**)  
小麦(国内産)、えび(ベトナム)



特

絶品、恵方巻きが出来る上がる!

## 「お寿司屋さんよりおいしい酢飯」と 言わしめた抜群のコクとうまみのすし酢



農業を使わずに自前で育てた新米で造ったお酢がベース。はちみつが入っているので、酢飯がしっとり仕上がります。酢飯だけ食べてもおいしいと評判です。



飯尾醸造(京都府・宮津市)  
**40 富士すし酢**  
360ml **560円**(税込**605円**)  
米(京都府)

無農薬栽培の新米を100%使用した純米富士酢に、はちみつと粗糖と塩を合わせました。

## 常総生協、冬の風物詩!

## 今年こそは「やってみそ」



毎年600名前後の組合員が参加しているみそ作り。「手前みそ」の味はやはり格別! その年の気候や置き場所によっても味が変わってくるのも不思議なもの。材料や分量でわが家のオリジナルみそが作れます(ちなみに、はぎわら家は麦こうじで作っています)。手作りみそ素材は3月1日までに。今年みそ作り「チャレンジ!」を考えている方、作った事があるがまた不安な方は各地区のみそ講習会へGO!

飯塚さん(茨城県・石岡市)  
**大豆(八郷産契約栽培)**  
**424 1kg** **610円**(税込**659円**)  
**425 2kg** **1180円**(税込**1274円**)  
大豆(茨城県)



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。

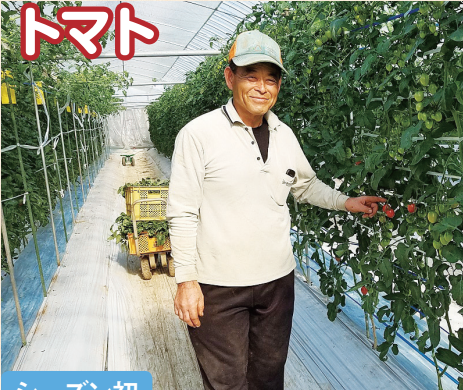




産地応援!



名前も可愛い、甘みと酸味のバランスがとれた



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 (長野県・中野市)

**45** 長野・小林さんのサンふじ (はねだし)

3玉 315円(税込340円)

長野県



シーズン初

平均糖度8~11度。フルーツ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘いだけでなく酸味もある甘酸バランスよいミニトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。

金棒さん・山本さん (熊本県・天草市)

**42** 初恋スマートミニトマト

約170g 276円(税込298円)

熊本県



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)

**43** 3玉 399円(税込431円)

**44** 5kg 2700円(税込2916円)

山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8



葉でうけた太陽の光は光合成を行い、養分をりごへ運んでくれます。美味し重視のため、収穫するまで葉っぱを取らずに栽培しました。色むらがありますが、これは美味しさの証です。減農薬栽培。

高田さん達 (長野県・須坂市)

**444** 葉とらずりんご (サンふじ)

2~4玉(約1kg) 708円(税込765円)

長野県



江川農園 (神奈川県・小田原市)

江川さんの青島みかん

**46** 1kg 380円(税込410円)

**47** 5kg 1800円(税込1944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。減農薬栽培。

神奈川農園



無茶々園 (愛媛県・西予市)

無茶々園の伊予柑

**48** 1kg 463円(税込500円)

**49** 3kg 1380円(税込1490円)

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。

愛媛農園



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。

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**50** 無茶々園のポンカン

1kg 478円(税込516円)

愛媛県



無農薬

江川農園 (神奈川県・小田原市)

**422** 江川さんのキウイフルーツ

樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。

あゆみの会・菅谷さん達 (茨城県・かすみがうら市)

**51** いちご(とちおとめ)

品種はとちおとめ。減農薬栽培。

200g 650円(税込702円)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7



安心の無農薬栽培レモン

無農薬

松永農園 (静岡県・静岡市)

松永さんのレモン

**52** 400g 398円(税込430円)

**53** 1kg 824円(税込890円)

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。

静岡農園



ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)

**54** ペルーバナナ

小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

約450~600g 310円(税込335円)

ペルー(トゥンベス地域)



大紀コープファームしょうが生産者グループ (奈良県)

**55** しょうが

爽やかな香りは薬味として。肉料理の風味付けに。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。

100g 158円(税込171円)

高知県



バラが入る場合があります

榎谷さん達 (熊本県)

**56** にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかって見えた目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。

約100g 220円(税込238円)

熊本県



あゆみの会・吉田さん達 (茨城県・行方市)

**27** 大葉

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。

10枚 94円(税込102円)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2



無農薬

あゆみの会・遠藤さん達 (千葉県・旭市)

**57** パセリ

栄養価の高いパセリ。添えるだけでなく、刻んで料理に加えれば風味もアップ。農薬無散布。

35g 95円(税込103円)

千葉県 [放] 不検出 <4.3 <4.0



無農薬

微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

**58** セリ

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

1束 185円(税込200円)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.0



イバラキ食品 (茨城県・石岡市)

**59** もやし

緑豆もやし。筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用しじっくりと育てた歯ごたえがよいもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g 50円(税込54円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



赤谷さん (千葉県・旭市)

**28** きゅうり

化学肥料を使わず米糠、粉殻薫炭ボカシを土に。さめ細かい栽培をすることで農薬使用を最小限に。

3本 240円(税込259円)

千葉県 [放] 不検出 <3.8 <3.8



福山さん達 (宮崎県・新富町)

**60** ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。

約130g 185円(税込200円)

宮崎県



福山さん達 (宮崎県・新富町)

**61** 赤ピーマン

肉厚な赤ピーマン専用種主体。糖度は約10度前後と高めです。減農薬・無化学肥料栽培。

約130g 220円(税込238円)

宮崎県



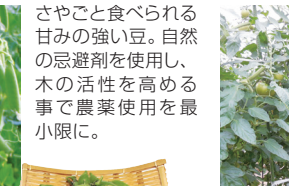
井上さん (埼玉県)、岩下さん達 (熊本県)

**62** 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(税込298円)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



大木さん (茨城県・常総市)

**63** 大木さんの中玉トマト

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

300g 320円(税込346円)

茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



右田さん達 (熊本県・芦北町)

**64** ミニトマト

有機資材を豊富に加え、保肥力のある土作りを行っています。木酢液等を使用し、農薬使用を最小限に。

約150g 220円(税込238円)

熊本県



かぼちゃ煮

新村さん達 (鹿児島県・大崎町)

**65** かぼちゃ(カット)

エビス主体にお届けします。煮物、ソテー等に。減農薬栽培。

600g前後 610円(税込659円)

鹿児島県



無農薬

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。

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

**66** ブロッコリー

1個 238円(税込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)

**67** 長島さんのレタス

完全、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。

1玉 210円(税込227円)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

**68** 長島さんのサニーレタス

1玉 165円(税込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)

**69** 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(税込151円)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



木村農園 (茨城県・つくば市)

**70** 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(税込151円)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4



木村農園 (茨城県・つくば市)

**71** 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円(税込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)

**72** 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(税込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)

**73** 浅野さんのほうれん草

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

1束 約200g 175円(税込189円)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

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**  
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。



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。減農薬栽培。

**74 やさとの仲間のほうれん草**  
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・岩井さん(静岡県・浜松市)  
**75 菜花**  
150g **140円**(税込**151円**)  
静岡県

**77 木村さんのキャベツ**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
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

**野菜セット**  
畑の恵みをいただきましょう  
子育てクーポン対象

**随時募集中!** 地元の貴重な無農薬野菜セットです

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

**無農薬**  
土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がりください



中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)  
**76 中村さんのベビーリーフ**  
約20種類の品種を使って作ったベビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。

40g **155円**(税込**167円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

**78 木村さんの白菜**  
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**(税込**238円**)  
茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5

**79 ニラ**  
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

**80 葉ねぎ(小ねぎ)**  
あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市)  
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。軟らかいのでな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

**81 長ねぎ**  
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ねぎです。農薬無散布。

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

**82 木村さんの大根(三浦系)**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
※できるだけ葉付きでお届けします  
だんごりん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 **183円**(税込**198円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

**83 大根**  
三須さん達(千葉県・富里市)  
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

**84 木村さんのかぶ**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
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

**85 高柳さんのれんこん**  
微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)  
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**(税込**508円**)  
茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

**86 木村さんのごぼう**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
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

**87 木村さんの太ごぼう**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
軟らかいのが特長で、食物繊維、ミネラルも豊富。大きく育っているが故に「す」の入っている場合がありますが、そのまま利用頂けます。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。

500g **120円**(税込**130円**)  
茨城県

**88 浅野さんの人参**  
浅野さん(茨城県・常総市)  
風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。

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

**89 木村さんの黒田五寸人参**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
収量が少なく作付けする農家が減っている品種です。やわらかくて美味しいと好評です。減農薬栽培。

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

**90 玉ねぎ**  
まごころの里(北海道・栗山町)  
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**(税込**205円**)  
3kg **542円**(税込**585円**)  
北海道

**92 大和田さんのさつまいも**  
微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)  
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

**93 みつき(安納紅)**  
あゆみの会・村野さん達(鹿児島県・中種子町)  
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です。減農薬栽培。

800g **560円**(税込**605円**)  
鹿児島県

**94 干しいも(微生物農法の会)**  
微生物農法の会・小林さん達(茨城県・行方市)  
茨城の味覚を微生物農法の会から。さつまいもの栽培から干し加工まで一貫して行っています。

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

**95 木村さんの長芋**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
山芋の中では水分が多めで比較的粘りも少なめ。千切りにしてサラダに。減農薬栽培。

300g **170円**(税込**184円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.4

**96 木村さんの里芋**  
木村農園(茨城県・つくば市)  
品種は土垂(どだれ)。肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。

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

**97 メークイン**  
渡部さん(北海道・上士幌町)  
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

**98 ジャがいも**  
渡部さん(北海道・上士幌町)  
煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

1kg **290円**(税込**313円**)  
北海道

**きのこ**  
きのこ汁  
**99 山田さんのしめじ**  
山田さん(茨城県・つくば市)  
ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

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

**100 えのき茸**  
丸金(長野県・長野市)  
日持ちがよく、シャッキリとしたしっかり食感

200g **208円**(税込**225円**)  
長野県

**101 ブラウンえのき茸**  
白えのきにはない、コクのある味が特徴

200g **218円**(税込**235円**)  
長野県

**102 舞茸**  
村上さん(栃木県・高根沢町)  
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

**103 ジャがいも**  
なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)  
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

**104 安田さんのなめこ**  
安田さん(福島県・郡山市)  
カサがしっかりし、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

**105 エリンギ**  
あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)  
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。

100g **260円**(税込**281円**)  
三重県

**106 ホワイトマッシュルーム**  
あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)  
床土には馬糞肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。

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

**107 A品**  
飯泉さんの生しいたけ

100g **210円**(税込**227円**)  
茨城県

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

200g **225円**(税込**243円**)  
茨城県



**特** 朝食にちょうど良い  
小ぶりのおじです



ダイマツ (鳥取県・米子市)  
**109 氷温熟成 山陰産開きあじ (中骨取り)**  
山陰沖で漁獲された真あじを開き一夜干しにしました。食べやすいよう中骨を取り除いています。  
凍 120日 10枚400g **508円(税549円)** 通常税込583円  
真あじ (山陰沖)

**特** たっぷりの野菜と  
いっしょに  
ホイル焼きにも



九州沖の天然ぶりを使用し、ごま油の香りをきかせた味噌漬け。ご飯のお供に、冷めても柔らかいのでお弁当にも。鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)  
**110 香ばし味噌のぶり切身**  
凍 30日 米大 5~6切170g **625円(税675円)** 通常税込697円  
ぶり (長崎県)

チャック付きなので  
必要量使えて便利

全国でも有数の大和しじみの産地、酒沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**111 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)**

凍 500g **765円(税826円)**  
しじみ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

**鮮魚**

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。

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**112 あさり**

冷 2日 お届け日含め2日 220g **305円(税329円)**  
あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県) [放] 不検出 <4.0 <3.6



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)  
**113 からふとししゃも丸干(おす)**

身を食べるならオスのししゃもです。焼いてどうぞ。

凍 180日 400g **350円(税378円)**

からふとししゃも (アイランド)



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**114 ふっくらやわらか あじ開き**

主に九州産の真あじを、塩水に漬け込み、低温で12時間以上干し上げました。冷めてもふっくらしています。

凍 30日 2枚150g **330円(税356円)**

真あじ (国内産)



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**115 朝食用 近海真あじ開き**

九州近海産の真あじを開き、塩のみで仕上げました。朝食用にちょうどいい大きさです。

凍 30日 3枚220g **398円(税430円)**

真あじ (九州近海)



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**116 国産さば一夜干し**

主に山陰、千葉県産のさばを三枚におろし、塩のみで仕上げました。夕食のメインになる大きさです。

凍 30日 4枚300g **398円(税430円)**

さば (国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.7



三陸北部沖で漁獲した脂のりの良い生さんまを使用。一尾ずつ手作業で串刺し、寒の時期に天日干ししました。

ヤマホンバイフーズ (宮城県・女川町)

**117 さんま天日寒風干し**

凍 90日 2尾160g **220円(税238円)**  
さんま (三陸北部沖) [放] 不検出 <3.8 <3.9



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**118 真ほっけ開き (備長炭仕込み)**

7~8月に礼文島近海で漁獲した脂のりの良い真ほっけ。備長炭入りの塩水に漬け、まろやかに仕上げました。

凍 180日 2枚500g **780円(税842円)**

真ほっけ (北海道)



島源商店 (静岡県・伊東市)

**119 真サバ桜葉香仕上げ**

長崎産の真サバを三枚におろし、塩水に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。

凍 45日 2枚160g **350円(税378円)**

真さば (長崎県)



静岡県伊東産のカマスを開き、塩汁に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。

島源商店 (静岡県・伊東市)

**120 伊豆のカマス桜葉香仕上げ**

凍 45日 2枚110g **300円(税324円)**  
カマス (静岡県)



札幌中一 (北海道・札幌市)

**121 鱈の西京漬**

北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。

凍 90日 米大 4切200g **480円(税518円)**

たら (北海道)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**122 さば甘味噌漬**

三枚におろして腹骨を取り、「やま味噌」の粒味噌を使用した甘味噌タレに2晩漬け込みました。

凍 180日 米大 3切165g **380円(税410円)**

真さば (ノルウェー)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**123 香ばし味噌のさばフィーレ**

ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬けです。野菜をたっぷり加えてホイル焼きも美味。

凍 30日 米大 片身2枚 **420円(税454円)**

さば (長崎県)



長崎県(又は佐賀県)に水揚げされた鮮度の良い真さばを、生から三枚おろしに。産地1回凍結品。

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**124 寒さばフィーレ(無塩)**

凍 30日 片身2枚200g前後 **375円(税405円)** 通常税込421円  
真さば (長崎県、佐賀県)



いわしのピカタ



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**125 真いわし三枚おろし**

千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。

凍 120日 8~11枚150g **298円(税322円)**  
真いわし (千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.5



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**126 千葉県産 真あじ三枚おろし**

千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。

凍 120日 12~16枚170g **370円(税400円)**

真あじ (千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.9



塩焼き、唐揚げ、南蛮漬け、ホイル焼きなどに

五島・対馬沖で初夏から夏場に獲れた真アジの中から、ボリューム感のある大きいサイズの物を使用。無塩ですので、どんな味付けも可。フライパン調理も可能です。

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**127 大きな真アジフィーレ(無塩)**

凍 30日 片身2枚約220g **460円(税497円)**  
真あじ (佐賀県)



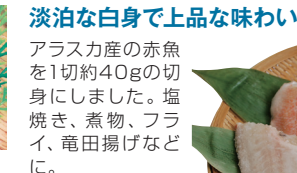
鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**128 天然寒ぶり切身**

九州近海で寒の時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。

凍 30日 約80g×3 **646円(税698円)**

ぶり (九州近海)



淡泊な白身で上品な味わいが特徴です

アラスカ産の赤魚を1切約40gの切身にしました。塩焼き、煮物、フライ、竜田揚げなどに。

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

**129 赤魚切身**

凍 30日 5~7切240g **475円(税513円)**  
赤魚 (アラスカ)



あえて何も手を加えず、お手頃価格でお届けします

札幌中一 (北海道・札幌市)

**130 北海道産にしん(3尾)**

12月下旬~1月の一番味が乗った時期のにしんをそのまま急速凍結。200gの大きめサイズで、旨味抜群。

凍 90日 約200g×3 **640円(税691円)**

にしん (北海道)

**鮮度**にこだわるなら  
やっぱり **鮮魚!**



丸友しまか (岩手県・宮古市)

**131 鮮魚セット(下処理済)**

岩手県宮古に水揚げされる旬の鮮魚を水揚げ当日に家庭で料理しやすいように下処理し、脱気包装して冷蔵でお届けします。

冷 2日 2~3種 **1480円(税1598円)** 通常税込1674円

少々キズがついていますが、鮮度は抜群!

北海道厚岸(あつけし)の日戻り小型船で漁獲したさんまです。1尾120g以上の大型のさんまを選別しました。

札幌中一 (北海道・札幌市)

**132 日戻り船のさんま(冷凍・キズ)**

凍 90日 5尾 **580円(税626円)**  
さんま (北海道)



DHAが豊富なめばちまぐる頭部の肉です。脂分が多く、煮ても焼いても軟らかです。\*台湾船籍の船で漁獲

マストミ (徳島県・徳島市)

**136 まぐろカプト肉切身**

凍 30日 300g **370円(税400円)**  
めばちまぐる (太平洋)



丸友しまか (岩手県・宮古市)

**133 鮮魚 真だら切身**

岩手県宮古に水揚げされる旬の真だらを切身にして鮮魚でお届けします。

冷 4日 2切160g **528円(税570円)**

真だら (岩手県)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**134 紅鮭切身(中辛塩)5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っており、格別の旨さです。

凍 120日 5切350g **1050円(税1134円)**

紅鮭 (アラスカ)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**135 北海道産 秋鮭切身(甘塩)**

北海道産の秋鮭を切身にし、甘塩で仕上げました。

凍 180日 4切280g **580円(税626円)**

秋鮭 (北海道)



マストミ (徳島県・徳島市)

**137 まぐろカマトロ焼物用**

めばちまぐるのカマで、特に脂のりが良く可食部分の多い所を選別。調理しやすいようにスライスしました。

凍 30日 2~3切200g **398円(税430円)**

めばちまぐる (太平洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

**138 まぐろ漬け丼(胡麻ダレ)**

「ご飯に合う」をコンセプトに仕上げたまぐろの漬け丼です。びんちょうまぐろを適度な厚みでスライスし、特製の胡麻ダレに漬け込みました。

凍 30日 米大 80g×2 **498円(税538円)**

びんちょうまぐろ (太平洋)

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。



マストミ (徳島県・徳島市) **2食入**

**139 まぐろ漬け丼用 (ピンチョウマグロ)**

鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。

凍 賞30日 **※大 小**

80g×2 **500円(税540円)**

ピンチョウマグロ (太平洋)

**特**

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**140 あぶり焼しめさば** **2枚入**

三枚におろして骨を取り、一晩じっくり調味液に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。

凍 賞180日 **※大 小**

2枚160g **465円(税502円)** 通常税込518円

真さば (三陸沖) **【放】不検出 <3.5 <3.7**

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**141 しめさば(柚風味)**

三陸産の真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬け込みました。高知県産のゆず皮を使用。

凍 賞180日 **※大 小**

2枚160g **472円(税510円)**

真さば (三陸産)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**142 雄武産 ほたて貝柱(生食用)**

北海道・雄武産の甘いほたて貝柱です。お刺身でどうぞ。

凍 賞30日 **5~7粒約100g** **680円(税734円)**

ほたて貝柱 (北海道)

札幌中一 (北海道・札幌市)

**143 函館産いかソーメン**

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

凍 賞180日

100g **360円(税389円)**

いか (北海道)

カネキ水産 (兵庫県・明石市)

**144 真だこぶつ切り (瀬戸内産)**

瀬戸内海・明石海峡で漁獲された真だこをボイルし、ブツ切りに。ビタミン、ミネラル豊富なたこをお刺身で。

凍 賞120日

120g **710円(税767円)**

真だこ (瀬戸内海、明石海峡)

札幌中一 (北海道・札幌市)

**145 ベビーほたて (加熱用)**

北海道・噴火湾産の小型のほたてをボイルしました。生産者限定のほたてです。

凍 賞90日

150g **450円(税486円)**

ほたて (北海道)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**146 天然えび (ホワイト種)**

インドネシア沖で漁獲した食味のよい天然えびをバラ凍結。漁獲〜製品化まで薬品処理(黒変防止剤等)なし。

凍 賞 無

200g **820円(税886円)**

ホワイトえび (インドネシア)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**147 エビホタテミックス**

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要な分だけ取り出せて便利です。

凍 賞 無

200g **420円(税454円)**

えび(ミャンマー)、ほたて(北海道、青森県)

湊水産 (宮城県・石巻市)

**148 無添加たらこ (切子込み)**

すけそうだらの卵を着色料や化学調味料を使わずに味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。

凍 賞30日 **※**

60g **340円(税367円)**

すけそうだらの卵 (アメリカ、ロシア)

湊水産 (宮城県・石巻市)

**149 無添加明太子 (切子込み)**

着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。

凍 賞30日 **※**

60g **340円(税367円)**

すけそうだらの卵 (アメリカ、ロシア)

水永水産 (宮城県・門川町)

**150 みやざき日向灘 しらす干し**

日向灘産のしらす干しです。まぜごはん、酢のものなど幅広く使えます。

凍 賞120日

60g **350円(税378円)**

いわしの稚魚 (宮城県)

**特**

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**151 無茶々園のちりめん(宇和海産)**

無茶々園の前浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。

冷 賞30日

80g **455円(税491円)** 通常税込502円

かたくちいわしの稚魚 (愛媛県)

ヤマホンベイフーズ (宮城県・女川町)

**152 どうして小女子**

三陸産の漁期限定の小さめの小女子を使用。生の原料をそのまま炊き上げた、産地ならではの佃煮です。

凍 賞90日 **※大 小**

60g **400円(税432円)**

小女子 (宮城県) **【放】不検出 <3.9 <4.1**

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**153 ほたてしぐれ煮**

北海道産ほたての風味を活かす為、醤油、みりん、三温糖、酒、生姜でシンプルに炊き上げました。

凍 賞30日 **※大 小**

約100g **390円(税421円)**

ほたて貝柱 (北海道)

岩手県産の脂のりの良い生さんまを使用。醤油に黒酢を加えて風味を良くし、骨まで軟らかく炊き上げました。

ヤマホンベイフーズ (宮城県・女川町)

**154 さんま黒酢煮**

凍 賞90日 **※大 小**

120g **410円(税443円)** 通常税込454円

さんま (岩手県) **【放】不検出 <3.5 <4.1**

北海道産のさんまを蒲焼のタレに漬け込み、小麦粉とゴマをまぶしました。お弁当にも、夕食の一品にも。

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

**155 フライパンで簡単!さんま照りゴマ**

凍 賞180日 **※大 小**

6~7個160g **410円(税443円)**

さんま (北海道)

北海道で揚がるタラの骨を抜き、国産小麦粉使用のパン粉を付けました。解凍後、油で揚げてください。

桃屋食品 (北海道・札幌市)

**156 北海道産骨無し白身魚フライ**

凍 賞90日 **卵乳小**

3枚125g **320円(税346円)**

スケソウダラ (北海道)

**「鮮魚セット」の丸友しまかが作ったかまぼこです**

**特**

岩手県沖で漁獲されたスケソウダラを主原料にナチュラルチーズ、砂糖、馬鈴薯でん粉、食塩のみで作りました。

丸友しまか (岩手県・宮古市)

**160 さかな屋さんの焼きかまぼこ (チーズ入)**

冷 賞15日 **乳**

3枚 **385円(税416円)** 通常税込427円

スケソウダラ (岩手県) **【放】不検出 <3.8 <3.6**

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。

大新 (鳥取県・境港市)

**161 いわしごぼうつみれ**

凍 賞120日 **大 小**

180g **320円(税346円)**

いわし (国内産)

やまた水産 (鹿児島県・阿久根市)

**157 熊本県天草産 きびなごの唐揚げ**

熊本県天草に水揚げされたきびなごを丸ごとでん粉で衣付けしました。味付けは食塩のみ。油で揚げて下さい。

凍 賞 無

180g **320円(税346円)**

きびなご (熊本県)

佐井村漁協 (青森県・佐井村)

**158 津軽海峡 鮭フレーク**

鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料：秋鮭、菜種油、食塩

冷 賞90日

100g **490円(税529円)**

秋鮭 (青森県) **【放】不検出 <4.0 <4.4**

身が詰まっています! 瓶の口いっぱい!

カネキ水産 (兵庫県・神戸市)

**159 明石蛸たこめしの素 (3合用)**

年間を通じて旨味のある、明石浦産の真だこを使用。お米と一緒に炊き込むだけで召し上がれます。

凍 賞90日 **※大 小**

350g(蛸150g 出汁200g) **758円(税819円)** 通常税込842円

真だこ (兵庫県)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**162 長崎 お造りかまぼこ**

長崎で縁起物とされる金頭を主原料に、蒸して表面を焼いた蒲鉾と、あご(飛魚)が主原料の蒸蒲鉾のセット。

冷 賞20日 **卵**

2種200g **550円(税594円)**

飛魚 (国内産)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**163 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ**

スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。

冷 賞7日 **※小**

90g **248円(税268円)** 通常税込281円

ごぼう (国内産)

節分は、こんにやくを食べておなかスッキリ! **特**

ピリ辛味でご飯も進む

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

**34** こんにやく(板) **85** れんこん

**198** 牛切り落とし

**442 「かみなりこんにやく」レシピセット**

こんにやく 牛切り落とし れんこん

**1430円(税1544円)** 通常税込1555円

そのままでも、煮物など料理素材としても

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**164 長崎 野菜棒天 (さわら入)**

国内産のさわらを使用したすり身に、ごぼう、人参、ねぎを加えてスティック状に揚げました。魚の旨みが味わえます。

冷 賞30日 **卵大 小**

9個90g **260円(税281円)**

さわら (国内産)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**165 長崎 あじの一口揚げ**

長崎近海でとれたあじに、ごぼう、玉ねぎを混ぜ、一味唐辛子でピリッと仕上げた一口サイズの揚げ物。

冷 賞7日 **卵大 小**

130g **280円(税302円)**

あじ (長崎県)

蒲さ商店 (愛知県・蒲郡市)

**166 豆ちくわ**

すけそうだらのすり身に近海の小鱼をブレンド。中にチーズなどをはさみ、お弁当のおかずやおつまみに。

冷 賞7日 **※**

10g×14 **230円(税248円)**

すけそうだら (アメリカ、他)

かみなりこんにやく

◆材料

こんにやく.....100g  
れんこん.....100g  
ごぼう.....50g  
牛肉切り落とし...50g  
鷹の爪.....1本  
ごま油.....小2  
だし汁.....1/2カップ  
酒.....小2  
A 砂糖.....大1  
みりん.....小2  
醤油.....大1

◆作り方

① こんにやくはひと口大にちぎる。れんこん、ごぼうは乱切り、鷹の爪は種を除き小口切りにする。  
② 鍋を強火にかけ、こんにやくを乾煎りして余分な水分を飛ばす。  
③ 中火にし、ごま油、れんこん、ごぼう、牛肉、鷹の爪を加えてAで調味し、水分を飛ばす。

切り取ってご活用ください



# 鶏ササミをカツにして チキンカツ恵方巻き



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

## 167 つくば茜鶏 ササミ

凍 賞6日 300g **560円**(税込**605円**)  
茨城県

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。



## 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  
**168 岩瀬さんの豚**  
**ローズ切身**  
黒豚系のローズはきめが細かく軟らかい部位。ソテーや、とんかつに。  
冷 賞6日  
2枚200g **515円**(税込**556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**  
**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 賞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  
**170 岩瀬さんの豚**  
**肩ローズスライス**  
赤身の中に適度な脂身が交じる、味の良い部位。一口大に切って焼肉にも。  
冷 賞6日  
250g **560円**(税込**605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**  
**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 賞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  
**172 岩瀬さんの豚**  
**モモしゃぶしゃぶ用**  
赤身主体のモモをしゃぶしゃぶ用にスライス。  
冷 賞届いて3日  
250g **485円**(税込**524円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**173 岩瀬さんの豚**  
**肩ブロック**  
味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込むポトフでもどうぞ。  
冷 賞6日  
400g **610円**(税込**659円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**174 岩瀬さんの豚**  
**バラうす切り**  
風味が良く、コクのあるバラを、巻き物にも便利なうす切りにしました。厚さ約1~1.5mm。  
冷 賞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  
**175 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。  
冷 賞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  
**176 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 賞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  
**177 ローズポーク**  
**ヒレブロック**  
最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。  
冷 賞6日  
250g **850円**(税込**918円**)  
茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**178 ローズポーク**  
**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 賞6日  
300g **460円**(税込**497円**)  
茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**179 ローズポーク**  
**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 賞6日  
250g **515円**(税込**556円**)  
茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**180 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 賞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  
**181 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 賞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)  
**182 中津豚**  
**ローズ味噌漬**  
隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ローズを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。  
冷 賞6日 落米大  
200g (固形量約80g×2) **540円**(税込**583円**)  
豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**183 中津もつ**  
**スタミナ焼き(味噌味)**  
自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。  
凍 賞120日 落米大  
200g **350円**(税込**378円**)  
豚モツ (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**184 中津豚**  
**ごま生姜焼き用(味付)**  
自社牧場の豚のごま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。共に。野菜を加えて炒めても。  
冷 賞5日 落米大小  
200g **390円**(税込**421円**)  
豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**185 中津豚**  
**ごま味噌漬**  
豚ごまを自家製味噌ダレに漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。  
冷 賞6日 落米大  
200g **398円**(税込**430円**)  
豚肉 (神奈川県)

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**186 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 賞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  
**187 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 賞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)  
**188 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 賞180日  
300g **490円**(税込**529円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**189 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

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**190 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 賞180日  
250g **490円**(税込**529円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**191 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、炒め物にも。  
凍 賞180日  
250g **490円**(税込**529円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**192 つくば茜鶏**  
**手羽先**  
ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。  
凍 賞180日  
400g **525円**(税込**567円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**193 つくば茜鶏**  
**手羽元**  
唐揚げやスープ煮に。  
凍 賞180日  
400g **525円**(税込**567円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**194 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 賞180日  
250g **240円**(税込**259円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**195 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 賞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)  
**196 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 賞30日  
モモ170g×2 **1760円**(税込**1901円**)  
鹿児島県

北海道産昆布から自社でだしをとり、多種の天然アミノ酸を含む鹿児島伝統の黒酒を使用した、旨味のきいたすき焼き割り下。  
ポールスタア (東京都・東村山市)  
**197 すき焼き割り下**  
米 大小  
400ml **420円**(税込**454円**)  
大豆 (アメリカ、カナダ、ブラジル)

福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**198 鹿児島 坊津黒牛**  
**切り落とし**  
炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。  
凍 賞30日  
170g **690円**(税込**745円**)  
鹿児島県

福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**199 国産牛**  
**小間切**  
肉じゃが、カレー、シチューなどの煮物、炒め物、焼肉と幅広く使えます。ウテ、モモ、バラ肉を使用。  
凍 賞30日  
160g **445円**(税込**481円**)  
福岡県、大分県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**200 茨城牛(山方)**  
**牛豚合挽肉**  
茨城牛(山方)とローズポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛豚比率5:5。  
凍 賞30日  
250g **525円**(税込**567円**)  
茨城県





福永産業 (福岡県・遠賀町)

**201 国産牛挽肉**

福岡県、大分県の3名の生産者のホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。

凍 賞30日

200g **390円**(税込**421円**)

福岡県、大分県

**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



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**202 鎌倉あらびきウインナー×2**

無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。

冷 賞15日

85g×2 **335円**(税込**362円**) 通常税込**378円**

豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**203 鎌倉ポークソーセージ**

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

冷 賞20日

200g **350円**(税込**378円**)

豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**204 鎌倉バラベーコンスライス×2**

豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。

冷 賞15日

85g×2 **540円**(税込**583円**) 通常税込**605円**

豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**205 鎌倉ボンレスハム×2**

合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。

冷 賞15日

60g×2 **430円**(税込**464円**) 通常税込**486円**

豚肉 (国内産)



中津ミート (神奈川県・愛川町)

**206 中津皮なしベビーウインナー**

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。

冷 賞7日

120g **270円**(税込**292円**)

豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)

**207 中津皮なしノンスパイスウインナー**

皮なしで豚肉、海塩、粗糖だけで作り、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。

冷 賞5日

120g **270円**(税込**292円**)

豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)

**208 中津ポークウインナー**

海塩の旨味と香辛料が引きだてるシンプルなお味。

冷 賞7日

120g **280円**(税込**302円**)

豚肉 (神奈川県)

**甘党の方におすすめ旬のフルーツを入れて**

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

**421** 生クリーム **422** キウイフルーツ **625** ホットケーキミックス (加糖)

**フルーツ 恵方ロール**

◆材料  
ホットケーキミックス……200g  
ココア……大1  
卵……1個  
牛乳……300cc  
生クリーム……200cc  
砂糖……大さじ1  
いちご……50g  
キウイフルーツ……50g  
バナナ……50g  
ブルーベリー……50g  
油……適宜

◆作り方  
① ホットケーキミックスとココアを混ぜ合わせる。  
② 牛乳と卵をよく混ぜてから①を少しずつ入れさっくり混ぜる。  
③ いちご、キウイフルーツ、バナナは1cm角に切る。ブルーベリーは室温で解凍する。バナナは3等分にしその他の果物と混ぜる。  
④ フライパンを温め油を引き、余分な油はふきとる。おたまに2杯の②を入れ、表面がぶつぷつとしてきたら裏返して軽く焼く。残りも同じようにして、全部で3枚焼く。  
⑤ 生クリームに砂糖を加え、ピンと角が立つくらい泡立て3等分にする。  
⑥ ④の生地の手前に⑤のクリームと③の果物の1つをのせてくると巻き、ラップで包む。他の果物もそれぞれ同様に巻く。



生クリーム **421** キウイフルーツ **625** ホットケーキミックス (加糖)

**1133円**(税込**1224円**) 通常税込**1275円**

切り取ってご活用ください



中津ミート (神奈川県・愛川町)

**212 ポロニアソーセージスライス (レッドベル)**

豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペッパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。

凍 賞180日

120g **330円**(税込**356円**)

豚肉 (神奈川県)



つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。

※調理例  
1~2人前 ×2袋

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

**213 つくば茜鶏親子丼の素 2袋**

凍 賞180日 米大 小

130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 **290円**(税込**314円**) 通常税込**324円**

鶏肉 (茨城県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)

**209 中津生ウインナー**

原材料は通常のポークウインナーと同じ豚肉、食塩、砂糖、香辛料です。生なので加熱調理して下さい。

凍 賞180日

6本120g **300円**(税込**324円**)

豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)

**210 中津ショルダーベーコンスライス**

安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げられています。

冷 賞7日

100g **370円**(税込**400円**)

豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)

**211 中津ロースハムスライス**

安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げられています。

冷 賞7日

100g **390円**(税込**421円**)

豚肉 (神奈川県)

**牧場の牛たちも冬仕様!?**

気温が低くなる冬の時期は、人間だけでなく牛たちも冬仕様に。寒さ対策で毛が伸びてきて、フサフサになるんですよ!



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)なのでブツブツと脂肪のかたまりができますが、口当たりには違和感なく、なめらかでやさしい味です。

ピンは再利用しますので必ずご返却下さい



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

**石岡 鈴木牧場ヨーグルト**

冷 賞届いて10~11日 乳

**214 (プレーン)**

400g **345円**(税込**373円**)

**215 (加糖)**

400g **360円**(税込**389円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4



サツラク農協 (北海道・札幌市)

**5 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。

冷 賞15日 乳

1ℓ **237円**(税込**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)

**9 サツラク低脂肪牛乳**

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。

冷 賞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らず、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 牧場で飲むおいしさ低脂肪牛乳**

冷 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



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

**216 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ**

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みください。

冷 賞届いて7~11日 乳

100g **481円**(税込**519円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

**217 プレーン**

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召上がりください。

冷 賞14日以上 乳

30g **176円**(税込**190円**)

生乳(茨城県)



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

**218 ペッパー**

冷 賞14日以上 乳

30g **185円**(税込**200円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

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)なのでブツブツと脂肪のかたまりができますが、口当たりには違和感なく、なめらかでやさしい味です。

ピンは再利用しますので必ずご返却下さい



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

**石岡 鈴木牧場ヨーグルト**

冷 賞届いて10~11日 乳

**214 (プレーン)**

400g **345円**(税込**373円**)

**215 (加糖)**

400g **360円**(税込**389円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。

JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

**7 八郷の卵**

賞7日 卵

10個 **236円**(税込**255円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.2

多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。

宇治田農場 (茨城県・石岡市)

**8 宇治田さんの平飼卵**

賞7日 卵

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

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らず、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 牧場で飲むおいしさ低脂肪牛乳**

冷 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

**契約者、募集中です!**

有機農業の循環の中から産まれた卵です。有機農業の生産者が自家製堆肥を作る為に飼っている鶏の卵です。自家栽培の野菜を与え、健康に育てました。

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

**契約 自給飼料農家養鶏卵**

賞7日 卵

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7




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





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



ホリ乳業(石川県・金沢市)  
**220 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。ヒト由来の有用定住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。  
 冷蔵 賞21日 乳  
 90g×3 **465円(税込502円)**  
 生乳(石川県) [放] 不検出<4.0<4.0



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



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



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



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



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



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



よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**227 よつ葉シュレッドチーズ**  
 よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。  
 冷蔵 賞90日 乳  
 250g **548円(税込592円)**  
 生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**228 よつ葉カマンベールチーズ**  
 非遺伝子組換え飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。  
 冷蔵 賞180日 乳  
 90g **395円(税込427円)**  
 生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**229 よつ葉パンに美味しい発酵バター**  
 北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。  
 冷蔵 賞180日 乳  
 100g **306円(税込330円)**  
 生乳(北海道)

大豆加工品



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

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



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



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



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



北海道産大豆で作った豆腐。大豆の風味、甘みが際立つ味わいです。消泡剤無添加。  
 おかべや(神奈川県・相模原市)  
**232 おかべや おぼろとうふ**  
 冷蔵 賞届いて3日 大  
 300g **154円(税込166円)** 通常税込177円  
 大豆(北海道)



白ごまと葛粉、饅だし、粗糖、塩を昔ながらの直火で練り上げた風味豊かなごまと豆腐。  
 おかべや(神奈川県・相模原市)  
**233 おかべや 白ごま葛とうふ**  
 冷蔵 賞届いて3日  
 100g **340円(税込367円)**  
 葛粉(鹿児島県)



丸和食品(東京都・練馬区)  
**237 有機国産大豆寄せ豆腐**  
 秋田県産有機大豆と海水にかりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。豆乳濃度が高く、大豆の味わいが深い豆腐。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 100g×2 **240円(税込259円)**  
 大豆(秋田県) [放] 不検出<0.9<1.0



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



丸和食品(東京都・練馬区)  
**239 厚揚げ**  
 国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 90g×2 **155円(税込167円)**  
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.1<1.2



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



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



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



丸和食品(東京都・練馬区)  
**240 白和え**  
 絹ごし豆腐に、こんにゃく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出しただしで味付けしました。  
 冷蔵 賞21日 米 大小  
 150g **210円(税込227円)**  
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.4<1.4



丸和食品(東京都・練馬区)  
**241 きのかがんも**  
 がんもどきの中に、旬のしめじ、椎茸を加えました。だし汁で薄味をつけていますので、そのままでも、煮物にも。  
 冷蔵 賞届いて5日 米 大小  
 2個 **265円(税込286円)**  
 ぶなしめじ(茨城県、他) [放] 不検出<2.1<2.2



丸和食品(東京都・練馬区)  
**242 水煮大豆**  
 国産の大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。  
 冷蔵 賞21日 大  
 200g **240円(税込259円)**  
 大豆(国内産)



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



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



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



無農薬で自家栽培した原料大豆の豆乳。品種は「里のほほえみ」。濃厚な味わいが特長。消泡剤不使用です。  
 白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)  
**249 加工研の豆乳**  
 冷蔵 賞15日 大  
 300g **255円(税込275円)**  
 大豆(山形県) [放] 不検出<4.0<3.6



日配品



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



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



生産者・リアス・常総の「絆」です  
 リアス(千葉県・船橋市)  
**252 石巻十三浜産絆カットくわかめ**  
 十三浜わかめの茎の部分を食べやすくカットしました。コリコリとした食感が特徴です。水洗いしてから十分に塩抜きまでご利用下さい。  
 冷蔵 賞90日  
 150g **285円(税込308円)**  
 わかめ(宮城県)



沖繩・伊平屋島の良質なもずくです。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。  
 浜食(東京都・調布市)  
**253 洗いもずく**  
 冷蔵 賞10日 米  
 200g **240円(税込259円)**  
 もずく(沖繩県)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)  
**254 ミックスビーンズの水煮**  
 4種の豆を水煮にしました。大豆、青大豆、白いんげん豆、金時豆はすべて国産。  
 冷蔵 賞90日 大  
 150g **225円(税込243円)** 通常税込254円  
 豆(新潟県、北海道)



いわもと(熊本県・南関町)  
**255 お煮しめセット(素材)**  
 国産野菜(里芋、筍、こんにゃく、人参、ごぼう、れんこん)の皮をむき、カット。加熱調理済の素材パック。  
 冷蔵 賞90日  
 6種250g **290円(税込313円)**  
 里芋・こんにゃく・他野菜(国内産)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)  
**256 切昆布の煮物**  
 食感の良い切昆布を醤油、宗田醤油、椎茸、昆布、筍の5種の天然だしで優しい味付けに仕上げました。そのまま、または温めてお召し上がり下さい。  
 冷蔵 賞90日 米 大小  
 120g **275円(税込297円)**  
 昆布(北海道)





しらたかノラの会 (山形県・白鷹町) 3個入

**257 筍ちまき**  
旬の筍を使った筍おこわを地元の笹で包んだちまき。筍の風味と干し椎茸、油揚げの旨味が生きています。

冷 15日 米 大 小 3個 **580円** (税込 **626円**) 通常税込 **648円**  
筍 (山形県)



砂糖、塩、米酢のみで大根を漬け込みました。適度に大根の水分が抜け、パリパリした食感が楽しめます。

**258 糖しぼり大根**  
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

冷 30日 米 250g **340円** (税込 **367円**) 通常税込 **378円**  
大根 (国内産)



共生食品 (神奈川県・相模原市) **259 内麦焼そば (ソース無)**  
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 6日 卵 小 150g×3 **185円** (税込 **200円**)  
小麦 (岩手県) 【放】不検出 <3.4 <4.1



金子製麺 (神奈川県・中井町) **260 地粉餃子の皮**  
自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りました。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。

冷 14日 小 20枚 **188円** (税込 **203円**)  
小麦 (国内産)



金子製麺 (神奈川県・中井町) **261 あしがら車屋 醤油らーめん(2食入)**  
地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加醤油スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。

冷 14日 卵 大 小 麺120g×2 スープ47g×2 **365円** (税込 **394円**)  
小麦 (国内産)



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町) 3合用

**262 鶏五目ご飯の素**  
会で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。

冷 30日 大 小 170g(3合用) **380円** (税込 **410円**)  
鶏肉 (山形県) 【放】不検出 <3.5 <3.4



菊田商店 (東京都・練馬区)

**263 煮豆 青豆**  
北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上がりに。

冷 90日 米 120g **230円** (税込 **248円**)  
青えんどう豆 (北海道)



菊田商店 (東京都・練馬区)

**264 煮豆 お福豆 (紫花豆)**  
北海道の紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこわさず煮上げました。

冷 90日 米 120g **240円** (税込 **259円**)  
紫花豆 (北海道)



リアス (千葉県・船橋市) **265 山椒ちりめん**  
上乾ちりめんを醤油、みりん、山椒の実を加えました。

冷 60日 米 大 小 20g **310円** (税込 **335円**) 通常税込 **346円**  
ちりめん (鹿児島県)



大紀コープファーム (奈良県・五条市) **266 紅生姜(きざみ)**  
高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。

冷 90日 80g **160円** (税込 **173円**) 通常税込 **184円**  
生姜 (高知県)



伊那食品 (長野県・松川町) **267 野沢菜塩漬**  
契約農家で栽培した野沢菜を塩のみで漬けた浅漬けです。

冷 90日 200g **190円** (税込 **205円**)  
野沢菜 (長野県、他)



鈴木食品 (埼玉県・北本市) **268 べったら漬**  
新鮮な大根の皮を手むきし塩漬後、砂糖の浸透で甘く仕上げた東京の代表的な漬物。酸味料、酸化防止剤使用。

冷 20日 米 200g **285円** (税込 **308円**)  
大根 (国内産)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **269 農家が造った冬野菜のピクルス**  
下漬けしただけの大根、人参、紫玉ねぎ、パプリカを甘酢に漬け込みました。

冷 8日 米 200g **335円** (税込 **362円**)  
大根 (国内産)



国内産の白菜、きゅうり、大根、人参をシンプルな原料で浅漬けにしました。一度にいろいろな野菜が楽しめます。

冷 6日 米 大 小 200g **305円** (税込 **329円**)  
白菜 (国内産)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **271 農家で漬けた白菜漬**  
添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をおけば酸味のある漬物に。好みの召し上がり方でどうぞ。

冷 9日 米 250g **280円** (税込 **302円**)  
白菜 (国内産)



山形・米沢の野菜レストランのレシピを製品化しました。りんごと野菜の甘みに、カレーの風味がきいています。

冷 30日 米 大 小 150g **338円** (税込 **365円**)  
りんご (山形県)



カラミノフーズ (東京都・新宿区) **275 キムチの素**  
唐辛子にエビの塩辛とだし汁で旨味を加えました。下漬けした野菜に絡めるだけでキムチの出来上がり。料理の味付けにも。

冷 90日 米 200g **465円** (税込 **502円**)  
唐辛子 (韓国)



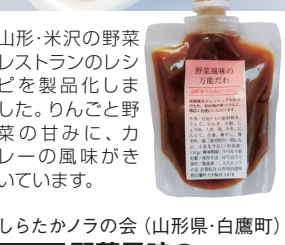
カラミノフーズ (東京都・新宿区) **272 白菜キムチ(刻み)**  
韓国の伝統的なキムチに、日本古来のしょうつつや煮干し粉を加えて、甘みと旨みのあるキムチに仕上げました。

冷 10日 米 200g **380円** (税込 **410円**)  
白菜 (国内産)、唐辛子 (韓国、中国)



かじかわ農場 (新潟県・新発田市) **273 天然だしのこだわりおでん**  
大根、卵、鶏団子、ちくわ、厚揚げ、こんにゃくの6種

冷 90日 卵 米 大 小 6種470g **520円** (税込 **562円**)  
おでん (国内産)



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町) **274 野菜風味の万能だれ**  
山形・米沢の野菜レストランのレシピを製品化しました。りんごと野菜の甘みに、カレーの風味がきいています。

冷 30日 米 大 小 150g **338円** (税込 **365円**)  
りんご (山形県)

冷凍食品



日岡商事 (兵庫県・加古川市) **276 冷凍ほうれん草**  
九州地方の高品質のほうれん草を栄養分と風味を大切に素早く下処理し冷凍しました。お浸し、和え物等に。

凍 200g **300円** (税込 **324円**)  
ほうれん草 (国内産)



日岡商事 (兵庫県・加古川市) **277 冷凍小松菜**  
宮崎の契約農家で栽培された小松菜を新鮮なうちに下処理。使いやすい5cmカット。幅広い料理に。

凍 200g **280円** (税込 **302円**)  
小松菜 (宮崎県)



日岡商事 (兵庫県・加古川市) **278 冷凍干切りごぼう**  
宮崎の契約農家で栽培された、新鮮で風味のよいごぼうを干切りにしました。煮物、炒め物に。

凍 200g **360円** (税込 **389円**)  
ごぼう (宮崎県)



イズックス (東京都・中央区) **279 冷凍かぼちゃ**  
北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。

凍 500g **315円** (税込 **340円**)  
かぼちゃ (北海道)



日岡商事 (兵庫県・加古川市) **280 冷凍さといも**  
九州産の里芋を素早く皮をむき、処理しました。下ゆでしてあります。

凍 300g **585円** (税込 **632円**)  
さといも (国内産)



日岡商事 (兵庫県・加古川市) **281 ミックスベジタブル**  
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。

凍 200g **335円** (税込 **362円**)  
野菜 (北海道)



ニッコー (神奈川県・太和市) **282 お弁当用ソースメンチカツ**  
具材の鶏肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎは全て国産。油調理済み。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 米 大 小 20g×6 **310円** (税込 **335円**)  
鶏肉・豚肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・太和市) **283 ブチカレーコロッケ**  
素材のじゃがいもを活かしたシンプルで飽きのこない味。揚げたてなので温めるだけ。お弁当のおかずにも便利。

凍 米 小 20g×6 **260円** (税込 **281円**)  
じゃがいも (国内産)



日岡商事 (兵庫県・加古川市) **284 黒豚ポテトコロッケ**  
じゃがいもと黒豚肉の素朴でやさしい味わい。国産原料の醤油やノンホモ牛乳など、素材にこだわりました。揚げたて。

凍 180日 米 大 小 3個180g **275円** (税込 **297円**)  
じゃがいも (北海道)、豚肉 (鹿児島県)



マストミ (徳島県・徳島市) **285 鶏のから揚げ**  
無投葉の山神鶏の肉を特製旨味タレに漬け込み、やわらかくジューシーな中華風から揚げに仕上げられています。

凍 60日 卵 米 大 小 200g **425円** (税込 **459円**)  
鶏肉 (徳島県)



高橋徳治商店の無添加練り製品

**特**

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**286 おとうふ揚げ**

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

凍 180日 米 大

5個 175g **285円**(税) **308円**(税込) 通常税込 319円

すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**287 お好みさつま揚げ**

北海道のすけそうだらすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。

凍 180日 卵 米

2枚160g **370円**(税) **400円**(税込)

すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**288 つまみ揚げ(野菜)**

国内産(北海道)のすけそうだらすり身に、国内産野菜とイカを練り合わせた一口大のさつま揚げです。

凍 180日 米 卵 米

140g **310円**(税) **335円**(税込)

すけそうだら(北海道)

お弁当にもピッタリ

**特**

秋川牧園(山口県・山口市)

**292 チキンナゲット**

開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉を使用。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。

凍 卵 米 小

200g **398円**(税) **430円**(税込) 通常税込 446円

鶏肉(山口県、他)

秋川牧園(山口県・山口市)

**293 砂肝からあげ**

若鶏の砂肝を醤油風味のからあげにしました。コリコリとした食感が楽しめます。レンジかトースターで温めて。

凍 米 米 大 小

120g **260円**(税) **281円**(税込)

若鶏砂肝(山口県、他)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**289 ネギちりめん揚げ**

ネギの自然な甘さとちりめん塩が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常温で解凍後そのまま、または軽く炙って。

凍 180日 米

100g **305円**(税) **329円**(税込)

すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**290 お魚あられ**

たらすり身に国産のじゃがいも・かぼちゃ・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練物。野菜の甘みを味わえます。

凍 180日

180g **310円**(税) **335円**(税込)

すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**291 笹かまぼこ**

無リンのたらと小魚すり身を使用。笹かまぼこの地である宮城の、昔ながらの笹かまぼこの味が楽しめます。解凍後そのままどうぞ。

凍 180日 卵 米

5枚140g **325円**(税) **351円**(税込)

すけそうだら(北海道)

開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふくら焼き、甘辛いたれをからめました。

秋川牧園(山口県・山口市)

**294 鶏レバー甘辛焼き(加熱)**

凍 米 大 小

120g **365円**(税) **394円**(税込)

鶏肉(山口県、他)

秋川牧園(山口県・山口市)

**295 フライパンで簡単 若鶏塩麹漬**

ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨みを引き出しました。生姜とごま油の香る味付けです。解凍後焼いて。

凍 米

150g **330円**(税) **356円**(税込)

鶏肉(山口県、他)

お得 2パック

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。たっぷり使える2袋セットでお届け。

ニココー(神奈川県・大和市)

**296 徳用北京餃子 2パック**

凍 大 小 (18g×15)×2 **760円**(税) **820円**(税込) 通常税込 864円

豚肉(国内産)

**特**

トクスイ餃子

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**297 トクスイ餃子**

豚肉とたっぷりのキャベツを使って作りしました。ニラの風味が控えて脂っぽさの少ないあっさりとした味わいです。

凍 大 小

540g (18g×30) **580円**(税) **626円**(税込)

豚肉・キャベツ(国内産)

ニココー(神奈川県・大和市)

**298 しそさっぱり餃子**

具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも召し上がれます。

凍 米 大 小

10個180g **375円**(税) **405円**(税込)

しそ(国内産)

黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子に仕上げました。ひとつひとつ手包みした一品。

飛鳥食品(東京都・葛飾区)

**299 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子**

凍 120日 米 大 小

16個 280g **460円**(税) **497円**(税込)

豚肉(国内産)

飛鳥食品(東京都・葛飾区)

**300 フライパンでミニ春巻**

豚肉に春雨、エビ、ニラを加えたあんを包んだ春巻。お弁当にぴったりの大きさです。フライパンまたはオープンで焼いて。

凍 120日 米 大 小

6本120g **340円**(税) **367円**(税込)

豚肉(国内産)

ニココー(神奈川県・大和市)

**301 肉しゅうまい**

国産豚肉、玉ねぎがたっぷり入ったしゅうまいです。皮も国産小麦粉使用。ポークエキス、かつおエキス使用。

凍 卵 米 大 小

16g×15 **410円**(税) **443円**(税込)

豚肉(国内産)

飛鳥食品(東京都・葛飾区)

**302 飛鳥の手作りミニ肉まん**

国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理して、もちもちとした国産小麦の生地で包み込みました。おやつにちょうどいい大きさです。

凍 120日 大 小

5個250g **395円**(税) **427円**(税込)

小麦(国内産)

飛鳥食品(東京都・葛飾区)

**303 飛鳥のえびにら饅頭**

天然むきえびをたっぷり使った餡を国産小麦粉を使って手作りした皮で手包みしました。半解凍後、フライパンで焼いて。

凍 120日 米 大 小

5個200g **450円**(税) **486円**(税込)

えび(ベトナム)、にら(国内産)

北海道で育った健康な豚肉を使用。3種の野菜に黒酢を加え、まろやかな風味の酢豚に仕上げました。湯煎して。

マストミ(徳島県・徳島市)

**304 黒酢の酢豚**

凍 90日 卵 米 大 小

330g **578円**(税) **624円**(税込) 通常税込 643円

豚肉(北海道)

厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。

マストミ(徳島県・徳島市)

**305 天然えびのチリソース**

凍 90日 米 卵 米 大 小

130g **380円**(税) **410円**(税込)

えび(インドネシア)

お弁当にぴったりサイズ

マストミ(徳島県・徳島市)

**306 白身魚の甘酢あんかけ**

シイラを食べやすい大きさに切り身にして揚げ、さっぱりとした特製甘酢あんを絡めました。湯煎して。

凍 90日 米 大 小

2切80g×2 **380円**(税) **410円**(税込)

シイラ(長崎県)

マストミ自社製塩麹使用

マストミ(徳島県・徳島市)

**307 マグロの塩麹竜田**

塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロを、竜田揚げにしました。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。

凍 90日 卵 米 大 小

150g **420円**(税) **454円**(税込)

びんちょうまぐろ(太平洋)

人気の豆腐ハンバーグに、国産の野菜とひじきを加えました。消泡剤を使用せず、天然にがりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。

ニココー(神奈川県・大和市)

**308 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック**

凍 180日 卵 米 大 小

(70g×3)×2 **796円**(税) **860円**(税込) 通常税込 918円

大豆・鶏肉(国内産)

ニココー(神奈川県・大和市)

**309 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ**

豆腐ハンバーグをイタリア産パルサミコ酢を使った甘酢ソースで煮込みました。湯煎かレンジで加熱して。

凍 卵 米 大 小

90g×2 **370円**(税) **400円**(税込)

大豆・鶏肉(国内産)

カラミクフーズ(東京都・新宿区)

**310 食べるサンラータンスープ**

酸っぱくて辛い、中国の四川料理を代表するスープ。豆腐や春雨でボリュームを加えました。湯煎して。

凍 卵 米 大 小

250g×2 **570円**(税) **616円**(税込)

豚肉(国内産)

お得 6個入

**特**

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

**311 ライスバーガーポーク生姜焼(増量)**

凍 米 大 小

6個690g **960円**(税) **1037円**(税込) 通常税込 1058円

米(国内産)

**特**

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

**312 具たっぷりけんちんうどん**

凍 米 大 小

2食610g **538円**(税) **581円**(税込) 通常税込 596円

小麦(国内産)

カラミフーズ(東京都・新宿区)

**313 ブルコギ丼(国産牛)**

甘辛い韓国風の焼肉「ブルコギ」を丼用の具にしました。湯煎してご飯にかけて。炒めた野菜を添えても。

凍 米 大 小

100g×2 **570円**(税) **616円**(税込)

牛肉(国内産)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

日岡商事(兵庫県・加古川市)

**314 冷凍うどん**

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

凍 180日 小

200g×3玉 **380円**(税) **410円**(税込)

小麦粉(国内産)

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

**315 わかめどっさりうどん**

国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 米 大 小

2食556g **350円**(税) **378円**(税込)

わかめ(韓国)

鳴門のいも屋(徳島県・鳴門市)

**316 ごまポテ**

鳴門金時芋を程よい甘さに味付け。食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。半解凍でも美味。

凍 180日 大

280g **500円**(税) **540円**(税込)

鳴門金時芋(徳島県)

鳴門のいも屋(徳島県・鳴門市)

**317 芋棒**

徳島県産鳴門金時芋を使ったスティック状の大学芋。中はほっこり、外はカリッとした食感。半解凍でも美味。

凍 180日 大

280g **420円**(税) **454円**(税込)

鳴門金時芋(徳島県)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

**318 芽吹き屋よもぎ大福**

国産餅米と天然よもぎ、北海道産小麦の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。

凍 米

4個220g **332円**(税) **359円**(税込)

よもぎ(国内産)



食品調味料

毎週買える! は 別冊「わが家の基礎調味料」にも掲載されています。

※紛失された場合は供給担当まで

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



やまこみそ(茨城県・守谷市) 319 やまこ味噌(粒・甘口) 60日 1kg 600円(税込648円) 大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料:米、大豆、塩



やまこみそ(茨城県・守谷市) 320 やまこ味噌(漉・中辛) 90日 1kg 600円(税込648円) 大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5



赤みそ 伊藤商店(愛知県・武豊町) 321 傳右衛門生みそ(豆) 国産丸大豆と豆麴だけで作った3年熟成の赤みそ。他のみそと合わせてみそ汁に使うとおいしさが増します。 500g 650円(税込702円) 大豆(国内産)

お手軽簡単 手作りおやつ



レシビ付 わらびの根の澱粉を使用。練り上げていくほどにわらびの色が出てきます。きな粉、黒蜜をかけてどうぞ。



粗糖に水あめ少々を加えて作ったコクのある黒みつです。寒天や葛きりと一緒に。パンやクレープにつけても。



324 わらびもち粉 100g 320円(税込346円) 325 黒みつ 360g 395円(税込427円)

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 私醸造(千葉県・鎌ヶ谷市) 520 純米酢 500ml 233円(税込252円) 米(国内産)

オーストラリア産菜種から圧搾法により搾り取ったサラダ油です。 547 一番しぼり菜種油 910g 510円(税込551円) 菜種(オーストラリア)

宍道湖産の大和しじみ、北海道産利尻昆布、枕崎産荒節の旨味を純米酒「蔵の素」で最大限に引き出しました。 322 しじみだし醤油 500ml 625円(税込675円)

手で開けられる紙容器入り ナガノトマト(長野県・松本市) 323 あらくつぶしたトマトピューレづけ 390g 220円(税込238円) トマト(イタリア)

完熟トマトの甘みを活かして、酢・玉ねぎ・スパイスなどをバランスよく配合したトマトケチャップです。 ユニオンソース(栃木県・日光市) 534 あらごし完熟ケチャップ 300g 360円(税込389円) トマト(国内産)

手軽に使えるフレック状。水と牛乳で溶かし、弱火で加熱すればホワイトソースが出来ます。グラタンやシチュー等にどうぞ。牛脂は素性の確かなものを使用。 326 ホワイトソースルウ 150g 250円(税込270円) 小麦(国内産)

えごまの実から搾った一番しぼりえごま油を使い、まろやかでコクのある味に。サラダや、しゃぶしゃぶにも。 327 えごま一番胡麻ドレッシング 150ml 400円(税込432円)

主原料のわさびは、長野県産本わさび使用(西洋わさびは不使用)。 328 生おろしわさび 40g 370円(税込400円) 本わさび(長野県)

329 羅臼切り出し昆布 47g 415円(税込448円) 昆布(北海道)

330 国産天然芽ひじき 30g 370円(税込400円) ひじき(国内産)

331 根こんぶ入りとろろ 50g 380円(税込410円) 昆布(北海道、青森県)

332 瀬戸内産無着色小えび 35g 275円(税込297円) えび(瀬戸内海)

333 切干大根 50g 230円(税込248円) 大根(国内産)

334 タカノツメ(おきたま) 約10本入 200円(税込216円) タカノツメ(山形県) [放]不検出<4.2<3.8

335 小梅干し 120g 350円(税込378円) 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

336 徳用梅干し 800g 1800円(税込1944円) 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

化学調味料不使用 国産素材で作った、ふりかけです。金ごまのはじける食感と香ばしい香り、かつお節と海苔の旨味をご飯に合います。 九鬼産業(三重県・四日市市) 337 九鬼国産ごまふりかけ 25g 210円(税込227円) 金ごま(国内産)

ピリ辛が食欲を誘います 自社で煮込んだ鰹だしと丸大豆醤油で味付けしたえのき茸に、ピリ辛の七味唐辛子を加えました。酸化防止剤、増粘剤不使用。 長野森林組合(長野県・長野市) 338 えのき茸茶漬七味唐辛子入り 215g 320円(税込346円) えのき(長野県)

お米4~5合と一緒に炊くだけ。きのこ、山菜は長野県鬼無里を中心とした国産原料のみ使用。 4~5合用 長野森林組合(長野県・長野市) 339 きのこと山菜炊き込みご飯の素 220g 340円(税込367円)

そのままおかずはもちろん、料理の素材としても 340 さば水煮2個組 190g(固形量140g) x2 516円(税込558円) さば(長崎県、他)

341 さば味付2個組 190g(固形量140g) x2 536円(税込578円) さば(長崎県、他)

そば湯もお楽しみいただけます 茹で時間3分半 国内産の原料のみを使用し、食塩を加えず、そば粉8割で作った「二八そば」です。 三上製麺(埼玉県・所沢市) 342 二八の匠 八割そば 200g x 2 420円(税込454円) そば(国内産)

343 塩らーめん 2袋 102g x 2 280円(税込302円) 小麦(国内産)

344 博多風らーめん 2袋 106g x 2 300円(税込324円) 小麦(国内産)

345 無かんすいラーメン 99g x 5 620円(税込670円) 小麦(北海道)

生姜のしぼり汁を加えて風邪予防にも 346 生あま酒 2パック 300g x 2 500円(税込540円) 米(国内産) [放]不検出<3.1<3.1



347 五穀大黒スープ 8g x 4 530円(税込572円)

348 けんちん汁みそ仕立て 10g x 4 560円(税込605円) 大豆(岩手県)

349 こしあん 500g 440円(税込475円) 350 小倉あん 500g 440円(税込475円) 黒こしょう(スリランカ)

351 白神天然酵母ドライ 10g x 5 680円(税込734円)

352 しお味 22g x 3袋 370円(税込400円) 353 しょうゆ味 22g x 3袋 370円(税込400円) 黒こしょう(スリランカ)



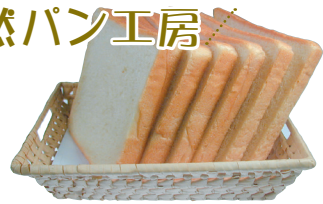
# パン



丸和油脂 (東京都・品川区)  
**354 デキシー チョコレートクリーム**  
 カカオのおいしさたっぷりのチョコレート味。甘さ控えめ。  
 冷蔵 200g **320円**(税込 **346円**)



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)  
**355 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)



原材料：小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩  
 おかべや (神奈川県・相模原市) 賞届いて2日  
**366 半斤3枚** **185円**(税込 **200円**)  
**367 1斤6枚** **350円**(税込 **378円**)  
 小麦 (北海道)



(レ・ルルド)  
**自家製酵母パン Le・Lourdes**  
 原材料：小麦粉、自家製天然酵母、塩  
 ※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が、食味に影響はありません。  
 Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**パン・ド・ミ(食パン) 1斤** 賞届いて1~2日 小  
**356 6枚** **270円**(税込 **292円**)  
**357 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



おかべや (神奈川県・相模原市)  
**368 おかべや フランスパン**  
 原材料：小麦粉、天然酵母、天日湖塩  
 賞届いて2日 小  
 1本(30cm以内) **325円**(税込 **351円**)  
 小麦 (北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)  
**369 おかべや 素焼きパン (いちじく・くるみ)**  
 原材料：小麦粉、いちじく、くるみ、天然酵母、種子島の粗糖、塩  
 賞届いて3日 小  
 1個 **515円**(税込 **556円**)  
 小麦 (北海道)



原材料：小麦粉、自家製天然酵母、レーズン、塩  
 Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤** 賞届いて1~2日 小  
**358 8枚** **425円**(税込 **459円**)  
**359 ノースライス** **415円**(税込 **448円**)  
 小麦 (北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.0 <4.7



おかべや (神奈川県・相模原市)  
**370 おかべや もち麦ロール**  
 原材料：小麦粉、もち麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、豆乳、天日湖塩  
 賞届いて2日 乳米大 小  
 5個 **350円**(税込 **378円**)  
 小麦 (北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)  
**371 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、もちぎび、もち麦、うりうろ豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩  
 賞届いて2日 乳米大 小  
 3個 **385円**(税込 **416円**)  
 小麦 (北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)  
**372 おかべや クロワッサン**  
 原材料：小麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、塩  
 賞届いて2日 乳米 小  
 2個 **350円**(税込 **378円**)  
 小麦 (北海道)



野菜ベニグル専門店 **いばらきベーグル**  
 いばらきベーグル (茨城県・常総市) 1個入  
**361 にんじんベーグル**  
 原材料：小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、人参(浅野農園)、粗精糖、天日塩、天然酵母  
 賞届いて2~3日 米 小  
 1個 **210円**(税込 **227円**)  
 人参 (茨城県)



オリオンベーカリー (岩手県・花巻市) 10個入  
**363 発芽玄米入り クロワッサン**  
 原材料：小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、パネー種、発芽玄米粉、脱脂粉乳、食塩、酵母、米麹、モルトエキス、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E.V.C)、安定剤、着色料  
 賞35日 卵 乳米大 小  
 10個 **600円**(税込 **648円**)  
 小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.8 <4.2



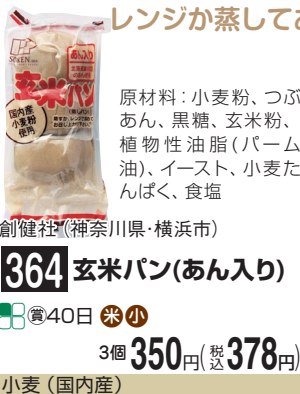
おかべや (神奈川県・相模原市)  
**373 おかべや メロンパン**  
 原材料：小麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳  
 賞届いて2日 卵 乳米大 小  
 2個 **330円**(税込 **356円**)  
 小麦 (北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)  
**374 おかべや 小倉あんぱん**  
 原材料：小倉あん、国産小麦、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳、黒ごま  
 賞届いて2日 乳米大 小  
 2個 **370円**(税込 **400円**)  
 小豆・小麦 (北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)  
**375 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  
 賞届いて4日 卵大 小  
 3個 **365円**(税込 **394円**)  
 小麦 (北海道)



レンジか蒸してあたためてどうぞ  
 創健社 (神奈川県・横浜市)  
**364 玄米パン(あん入り)**  
 賞40日 米 小  
 3個 **350円**(税込 **378円**)  
 小麦 (国内産)



創健社 (神奈川県・横浜市)  
**365 玄米パン(あんなし)**  
 賞40日 米 小  
 3個 **350円**(税込 **378円**)  
 小麦 (国内産)



原材料：小麦粉、植物性油脂(パーム油)、ショートニング(パーム油)、小麦全粒粉、食塩、小麦胚芽、麦芽エキス、甜菜糖、イースト、膨張剤(重曹)  
 サンコー (愛知県・豊橋市)  
**376 全粒粉クラッカー**  
 賞180日 米大 小  
 100g **185円**(税込 **200円**)  
 小麦 (国内産) [放] 不検出 <4.0 <3.2



原材料：小麦粉、植物性油脂(米油、パーム油)、三温糖、ショートニング(パーム油)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹、重碳酸アンモニウム)  
 サンコー (愛知県・豊橋市)  
**377 ミレービスケット**  
 賞90日 米 小  
 165g **190円**(税込 **205円**)  
 小麦 (国内産) [放] 不検出 <3.8 <4.0



ノンフライのビスケットです。  
 原材料：小麦粉(国内産)、三温糖、ショートニング(パーム)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹、重碳酸アンモニウム)  
 サンコー (愛知県・豊橋市)  
**378 ミレービスケット(ノンフライ)**  
 賞180日 米 小  
 100g **160円**(税込 **173円**)  
 小麦粉 (国内産)



原材料：国産小麦粉、牛乳、三温糖、米油、加糖練乳、水飴、イースト、塩  
 サンコー (愛知県・豊橋市)  
**379 牛乳かりんとう**  
 賞90日 乳米 小  
 125g **160円**(税込 **173円**)  
 小麦 (国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.5



原材料はすべて国内産  
 創健社 (神奈川県・横浜市)  
**381 きなこねじり菓子**  
 原材料：きなこ、水飴、粗糖、食用植物性油脂(ごめ油)  
 賞90日 米大  
 8本 **300円**(税込 **324円**)  
 大豆 (国内産)



原材料：さつまいも、紫いも、植物性油脂(米油)、砂糖(粗糖)、馬鈴薯、にんじん、南瓜、水飴、食塩  
 サンコー (愛知県・豊橋市)  
**382 国産野菜のチップス**  
 賞120日 米  
 45g **395円**(税込 **427円**)



原材料：大豆(遺伝子組換えでない)、植物性油脂(米油)、食塩、あおさ  
 サンコー (愛知県・豊橋市)  
**383 大豆チップスのり塩味**  
 賞50日 米大  
 50g **185円**(税込 **200円**)  
 大豆 (国内産)



原材料：水飴、還元水飴、エリスリトール、寒天、澱粉、有機抹茶、緑茶抽出物(カテキン)、こんにやく粉、レシチン(大豆由来)  
 光陽 (愛知県・豊川市)  
**385 抹茶ゼリー**  
 賞180日 大  
 110g **230円**(税込 **248円**)  
 [放] 不検出 <2.6 <3.0



国産青大豆と北海道の真昆布を炒り上げ、薄く塩味をつけました。原材料：大豆、昆布、食塩、三温糖  
 創健社 (神奈川県・横浜市)  
**386 翁豆(おきな豆)**  
 賞180日 大  
 170g **340円**(税込 **367円**)  
 大豆 (国内産)



原材料：大豆、米粉、砂糖(粗糖)、黒糖、おからパウダー、食塩  
 サンコー (愛知県・豊橋市)  
**387 ぱりまる 黒糖風味**  
 賞100日 米大 30g **220円**(税込 **238円**)  
 大豆 (国内産)



飲料

★大石さんのお茶は、別冊「わが家の基礎調味料」にも掲載しています。

※紛失された場合は供給担当まで



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。農薬無散布。



大石製茶 (静岡県・静岡市)

**388 粉末緑茶 葵の昔**

石臼で丁寧に挽いた微粒の緑茶。お菓子のつづけや、お湯で溶いてお飲み下さい。農薬無散布。

20g **650円**(税込**702円**)  
茶葉 (静岡県) [放] 不検出 <0.4 <0.5

小川生葉 (徳島県・東みよし町)

**389 みんなのはと麦茶**

100%国内産はと麦使用。3分~5分、弱火で煮出してお飲みください。水出しもおすすめ。

8g×20 **580円**(税込**626円**)  
はと麦 (栃木県、徳島県)

食物繊維を多く含む、ごぼうを生かした香ばしいお茶



小川生葉 (徳島県・東みよし町)

**734 国産ごぼう茶**

国内産のごぼうを100%使用。ごぼうの風味が豊かで、ほのかな甘みのあるお茶です。

1.5g×18 **480円**(税込**518円**)  
ごぼう (国内産)



ナガノトマト (長野県・松本市)

**390 国産温州みかん100**

国産の温州みかんを搾った果汁100%ストレートジュースです。125mlの飲みきりサイズです。

125ml×3 **315円**(税込**340円**)  
みかん (国内産)



ナガノトマト (長野県・松本市)

**391 国産ふじりんご100**

国産のふじりんごを使用した果汁100%のストレートジュースです。125mlの飲みきりサイズです。

125ml×3 **315円**(税込**340円**)  
りんご (国内産)



長野興農 (長野県・長野市)

**392 信州りんごジュース成分無調整**

長野県産りんご「ふじ」を100%使用のストレート果汁。酸化防止剤等一切添加していません。

160g×30 **2880円**(税込**3110円**)  
りんご (長野県)

青森県・新農業研究会の減農薬栽培のりんご果汁70%に、熊本県・くまもと有機の会の減農薬栽培のにんじん果汁30%を加えました。



ひこばえ (大阪府・茨木市)

**395 アップルキャロット**

190g×5缶 **730円**(税込**788円**)

**396** 190g×30缶 **3400円**(税込**3672円**)  
りんご(青森県)、人参(熊本県)

寺田本家 (千葉県・神崎町)

**398 寺田本家のマイグルト**

米と水だけで発酵させた、乳酸菌をたくさん含む発酵飲料。麹が醸した甘みと乳酸菌の酸味が特長。

160g **280円**(税込**302円**)  
米 (千葉県) [放] 不検出 <3.9 <4.1



ナガノトマト (長野県・松本市)

**397 信州生まれのおいしいトマト(無塩)**

信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。

190g×20 **1700円**(税込**1836円**)  
トマト (長野県)



甘酒のコーヒ割り

同量の水や牛乳、ヨーグルトなどを加えて

原料は米と米麹のみ。酒造好適米「ひだほまれ」を100%使用した濃厚な甘みが特長。冷やしても、温めても。

天領酒造 (岐阜県・下呂市)

**399 マッコリ風の酒「白」**

500g **550円**(税込**594円**)  
900g **880円**(税込**950円**)  
大豆 (北海道)

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。2kgは25円(税込27円)引き。

・「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」については契約者の方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裁米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。



水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)

**431 白米** 5kg **2450円**(税込**2646円**)

**432 玄米** 5kg **2350円**(税込**2538円**)

**434 白米** 2kg **995円**(税込**1075円**)  
JA常総ひかり・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

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、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。



宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

**435 白米** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**436 玄米** 5kg **3200円**(税込**3456円**)

**437 7分** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**438 5分** 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農薬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

**407 白米** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**408 玄米** 5kg **3200円**(税込**3456円**)

**409 7分** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**410 5分** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**411 白米** 2kg **1400円**(税込**1512円**)  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)



有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。

フジワラ化学(愛媛県・西条市)

**393 3g×10包** **1200円**(税込**1296円**)

**394 3g×30包** **2850円**(税込**3078円**)  
ケール(愛媛県)

別冊「くらしの雑貨」を是非ご覧ください!

始めよう! 家計簿で支出入をチェック



費目を自由に決定でき、家計簿を初めてつける方も使いやすく、自分流で楽しみながら記帳できます。

日本生協連合会

**401 COわが家のかけいぼ** **1冊 378円**(税込**408円**)

**402 CO生協の家計簿** **1冊 400円**(税込**432円**)

ひとめぼれは、初期除草剤1回のみ使用(ネオニコチノイド系農薬不使用)。化学肥料も使わず育てました。つや姫は、無農薬・無化学肥料栽培です。

山形・おきたま興農舎

**403 ひとめぼれ(白米)** 5kg **2750円**(税込**2970円**)

**404 つや姫(白米)** 2kg **1630円**(税込**1760円**)

**405 つや姫(玄米)** 2kg **1565円**(税込**1690円**)

**406 つや姫(胚芽精米)** 2kg **1690円**(税込**1825円**)  
おきたま興農舎(山形県・高畠町)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JA やさと稲作部会の精鋭66名よりお届け。

やさとのお米(コシヒカリ)

**412 白米** 5kg **2314円**(税込**2499円**)

**413 玄米** 5kg **2165円**(税込**2338円**)  
JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

雑穀



食事に雑穀を取り入れて、食物繊維とミネラルを摂取



桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

**414 国内産ハトムギ**

150g **540円**(税込**583円**)  
国内産



桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

**415 雑穀ブレンド**

400g **711円**(税込**768円**)

2017 年産お米放射能検査結果

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

・検査機関: 常総生協同組合 ・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)。



# 自分で作ろう、恵方巻き

このページでは韓国風のり巻き(キンパ)の具材もご紹介。  
好みの具材を入れて、オリジナル恵方巻きをお楽しみください。



作り方



①のりの奥5cmをあけてご飯をしき、具をのせる。



②具を指で押し込みながらぐっと巻く。



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**416 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。

冷蔵賞6日 200g **630円**(税**680円**) 通常税込**697円**  
茨城県 [放] 不検出<3.0<4.0

もやし、小松菜、ぜんまい、大根の4種。解凍後、ほぐして、和え直してから盛り付けて。ぜんまいは中国産。



カラミノフーズ(東京都・新宿区)

**418 冷凍ナムルセット(2個組)**

凍賞米大小 150g×2 **872円**(税**942円**) 通常税込**968円**



カラミノフーズ(東京都・新宿区)

**417 徳用 白菜キムチ**

冷蔵賞30日 500g **715円**(税**772円**) 通常税込**788円**  
白菜(国内産)、唐辛子(韓国)



厳選した胡麻原料を強く煎り、胡麻特有の香りをより引き出した胡麻油です。

九鬼産業(三重県・四日市市)

**419 九鬼純正胡麻油こいくち**

賞 340g **558円**(税**603円**) 通常税込**626円**  
胡麻(ナイジェリア、他)

白ごまをていねいに煎り、よい頃にすりあげました。和え物、つけダレやドレッシングに。



けんこう舎(東京都・調布市)

**604 すりごま(白)**

賞180日 4g×16 **290円**(税**313円**) 通常税込**324円**  
白ごま(グアテマラ、ニカラグア、他)



カラミノフーズ(東京都・新宿区)

**420 韓国風太巻 牛肉入ナムルキンパ**

酢飯ではなく、食塩とごまをませたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。レンジで解凍して。

凍賞米大小 300g **658円**(税**711円**) 通常税込**756円**

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。



サツラク農協(北海道・札幌市)

**421 サツラク北海道純生クリーム**

冷蔵賞届いて4~7日 乳 200ml **428円**(税**462円**) 通常税込**473円**  
生乳(北海道)

岐阜県産の農林61号小麦の粉を使用。膨張剤にはベーキングパウダーではなく、内モンゴル産の重曹を使っています。



桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

**625 ホットケーキミックス(加糖)**

賞 400g **320円**(税**346円**) 通常税込**373円**  
小麦(岐阜県)



樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。

江川農園(神奈川県・小田原市)

**422 江川さんのキウイフルーツ**

賞 500g **385円**(税**416円**) 通常税込**430円**  
神奈川県 [放] 不検出<4.0<4.4



小林さん(長野県・高山村)

**423 冷凍ブルーベリー2パック**

賞 110g×2 **668円**(税**722円**) 通常税込**756円**  
ブルーベリー(長野県)

あま〜い 恵方ロールも どうぞ

ホットケーキミックスでゆるめの生地を作って焼いて、生クリームやフルーツを巻いてどうぞ。生地にココアを加えると、写真のような仕上がりになります。

作り方は9ページ



お菓子作りにも砂糖、粉乳を使用していないココアパウダーです。脂肪分を減らし、まるでやかな口当たりになりました。

プレス・オルターナティブ(東京都・目黒区) **739 ココア**  
130g **580円**(税**626円**)  
カカオ豆(ドミニカ共和国、ペルー)

有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。

プレス・オルターナティブ(東京都・目黒区) **611 レーズン**  
賞180日 165g **390円**(税**421円**) 通常税込**432円**  
レーズン(アメリカ)

日本生協連合会 **671 COみかん缶5号(305g)×3**  
みかんのおいしさが生きる、甘さを抑えたライトシロップ漬の缶詰です。  
305g×3 **598円**(税**646円**) 通常税込**670円**  
みかん(国内産) [放] 不検出<4.2<3.9

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

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)**

**424 1kg** 610円(税**659円**)  
**425 2kg** **1180円**(税**1274円**) 通常税込**1318円**  
大豆(茨城県)



「八郷契約栽培大豆」を使い、味噌作りには便利な蒸し大豆にしました。

賞90日 常総生協(茨城県・守谷市) **蒸し大豆**  
**426 1袋** 乾豆1kg分 **840円**(税**907円**)  
**427 2袋** 乾豆1kg分×2 **1640円**(税**1771円**) 通常税込**1814円**  
大豆(茨城県)



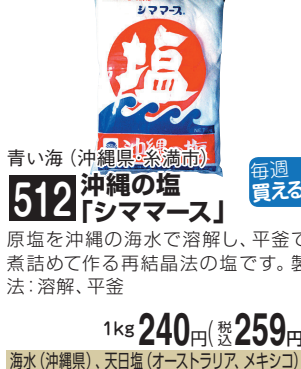
茨城産コシヒカリ100%。すぐ使わないときは塩をまぜて(塩きり)おいて下さい。賞味期限を10日位のばせます。

やまこみそ(茨城県・守谷市) **428 米こうじ**  
冷蔵賞届いて15日前後 1kg **880円**(税**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。旨味が濃厚な赤系みそ用に最適。

やまこみそ(茨城県・守谷市) **429 麦こうじ**  
冷蔵賞14日 1kg **680円**(税**734円**)  
大麦(国内産)



青い海(沖縄県・糸満市) **512 沖繩の塩「シママース」**  
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**259円**)  
海水(沖縄県)、天日塩(オーストラリア、メキシコ)



常総生協(茨城県・守谷市) **みそ作りセット**  
**430 米こうじ** 大豆1kg 米こうじ1kg、塩1kg **1729円**(税**1867円**)  
**439 麦こうじ** 飯塚さんの大豆、こうじ、塩(シママース)のセット  
大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg **1529円**(税**1651円**)  
大豆(茨城県)



常総生協(茨城県・守谷市) **みそ作りセット**  
**440 蒸し大豆・米こうじ** 蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩1kg **1960円**(税**2117円**)  
**441 蒸し大豆・麦こうじ** 蒸し大豆1袋、麦こうじ1kg、塩1kg **1760円**(税**1901円**) (シママース)1kgのセット  
大豆(茨城県)