

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3月2回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 3/提出	5	6	7	8	9
定番品 3/お届け	12	13	14	15	16
特別企画品 3/お届け	19	20	21	22	23

春の揚げ物特集

けいちつ
3月5日は「啓蟄」

啓は「ひらく」、蟄は「冬ごもりしていた虫」のことで、文字通り土中で冬眠していた蛙や蛇などが這い出してくる頃です。季節の移ろいと共に、素材も料理も春めいたものによって変わってきます。中でもほろ苦い春の芽吹き(土筆、よもぎ、野のせりなど)を自然と体が欲し、食べると、冬に鈍ったからだもだんだん活動的になってきます。

今週は春の揚げ物特集です。最近では揚げ物をしない家庭が増えていますが、油の質に注意し、揚げ物ばかりに偏らなければ健康には問題ありません。普段使っている油と違う油で揚げるとまた一味違いますよ。

家庭での揚げたてを塩で頂くとまた格別です。



特

インドネシア・スラウェシ島で粗放養殖。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

11 ブラックタイガー 2L

凍 8尾前後180g **798円** (税込) (通常税込 913円)

ブラックタイガー (インドネシア)

特

通常よりも大粒です。カレー、シチュー、スープにぴったりサイズです。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

12 大粒シーフードミックス

凍 340g **875円** (税込) (通常税込 1004円)

するめいかほたて (北海道、青森県)、天然エビ (マレーシア)

特

鳴門魚類 全品特価セール

長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

13 真あじフィレ

凍 5~8枚 片身5~8枚前後200g **428円** (税込) (通常税込 498円)

真あじ (長崎県)

特

めかじきの切身過程で出る端材を、一切あたり10~15gにカットしたお徳用です。

城ヶ島水産 (神奈川県・三浦市)

14 めかじき切身(一口カット)

凍 180g **428円** (税込) (通常税込 475円)

めかじき (インドネシア、台湾)

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

微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)

15 高柳さんのれんこん

400g **470円** (税込) (通常税込 508円)

茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農薬無散布。

吉澤さん達 (群馬県・昭和村)

16 グリーンアスパラ

約100g **286円** (税込) (通常税込 309円)

群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

水揚げした桜えびをそのまま天日干ししたもの。かき揚げ、お好み焼き等に。開封後は冷蔵庫で保管して。

友和丸 (静岡県・静岡市)

18 素干し桜えび

25g **625円** (税込) (通常税込 702円)

桜えび (駿河湾) [放] 不検出 <3.8 <3.8

貴重な国産たけのこ掘りたてのたけのこを早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

ニッカンフーズ (大分県・日田市)

19 たけのこ水煮(スライス)

冷 300g **475円** (税込) (通常税込 513円)

たけのこ (国内産)

素材の旨みを引き出す綿実油と甘みのあなる香りが特長の米油を使った、風味豊かな油です。非遺伝子組み換え原料使用。

岡村製油 (大阪府・柏原市)

549 あげもの油

米 1380g **948円** (税込) (通常税込 1069円)

綿実(トルコ、パキスタン)、菜種(オーストラリア)、米油(国内産)

特

沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要なく、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)

20 洗いもずく 2個組

冷 200g x 2 **460円** (税込) (通常税込 518円)

もずく (沖縄県)

特

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。パラ凍結。

田中さん達 (茨城県・桜川市)

21 つくば茜鶏 ササミ

凍 300g **545円** (税込) (通常税込 605円)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

春ごはん

混ぜるだけで

井上さん (埼玉県)・岩手さん達 (熊本県)

416 サラダスナッフ (増量)

約200g **395円** (税込) (通常税込 427円)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

特

原料の梅は大紀コープファーム梅生産者指定。刻んでありますので、おにぎりやお茶漬、チャーハンなどに便利です。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

25 かりかり梅(きざみ)

冷 60g **275円** (税込) (通常税込 308円)

梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

組合員さんからお便り

あの揚げ油をもう1度! 香り、歯ざわり、味...ロウるさい主人が「これはうまい!」と太鼓判。

(松戸市・Kさん)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

22 無茶々園の清見オレンジ

みかんとオレンジの掛け合わせ品種。たっぷりの果汁と芳醇な香りが特長的。農薬0~3回。

1kg **530円** (税込) (通常税込 572円)

愛媛県

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・高富町)

23 3玉 **380円** (税込) (通常税込 431円)

24 5kg **2560円** (税込) (通常税込 2916円)

山形県 [放] 不検出 <3.6 <4.4

新

ちりめん、鮭ほくしにわかめと白ごまを和えました。ご飯のお供やおにぎり、チャーハンに混ぜても。

稲石 (福岡県・福岡市)

27 鮭ちりめん

凍 80g **398円** (税込) (通常税込 464円)

かたくちいわし (国内産)

【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)

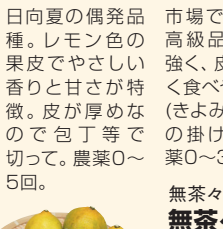
千葉県	[放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合:	セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載
茨城県	[放] ¹³⁷ Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:	検出された数値を掲載
宮城県	[放] ¹³⁷ Cs=9.4 ¹³⁴ Cs=3.6
2種類とも検出された場合:	それぞれの検出値を掲載

旬の晩柑をもっと身近に!

無茶々園のヒミツ道具「ムッキーちゃん」のご紹介
皮が厚い晩柑。でもこれさえあれば皮むきラクラク! 利用頂いた組合員からは「思った以上によかったです!皮むきストレス、パイパーイ(つくば市・Nさん)」と好評でした。一家にひとつあると便利です。



日向夏の偶発品種。レモン色の果皮でやさしい香りと甘さが特徴。皮が厚めなので包丁等で切って。農薬0~5回。
無茶々園(愛媛県・西予市)
29 無茶々園のはるか
1kg **487円**(税込526円)
愛媛県



市場で人気のある高級品種。甘味が強く、皮もむきやすく食べやすい。清見(きよみ)とポンカン(ぽんかん)の掛け合わせ。農薬0~3回。
無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の不知火(デコボン)
30 1kg **690円**(税込745円)
31 3kg **1950円**(税込2106円)
愛媛県



適切な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。
無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏
389 1kg **350円**(税込378円) 通常税込405円
390 3kg **1028円**(税込1110円) 通常税込1188円
愛媛県



無農薬 安心の無農薬栽培レモン
松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんのレモン
38 400g **398円**(税込430円)
39 1kg **824円**(税込890円)
静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



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。
無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の不知火(デコボン)
30 1kg **690円**(税込745円)
31 3kg **1950円**(税込2106円)
愛媛県



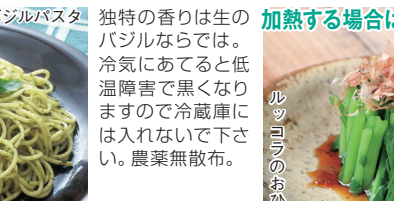
適切な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。
無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏
389 1kg **350円**(税込378円) 通常税込405円
390 3kg **1028円**(税込1110円) 通常税込1188円
愛媛県



あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市)
44 葉ねぎ(小ねぎ)
刻んで種類の葉味にどうぞ。かつおなどくせのあるお刺身にも。軟らかいのでぬたにもおすすめです。減農薬栽培。
約50g **117円**(税込126円)
千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



無農薬 バジルバススタ
独特の香りは生のバジルならではの。冷気にあてると低温障害で黒くなりやすいため冷蔵庫には入れないで下さい。農薬無散布。
山本さん(熊本県・不知火町)
45 スイートバジル
約30g **184円**(税込199円)
熊本県



加熱する場合はサッと短時間で
あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
46 ルッコラ
50g **190円**(税込205円)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.1

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。
江川農園(神奈川県・小田原市)
江川さんの青島みかん
32 1kg **380円**(税込410円)
33 5kg **1800円**(税込1944円)
神奈川県



海瀬農園(静岡県・沼津市)
412 黄金柑
黄色い果皮に小さめサイズですが、味と香りのバランスは良くオレンジに近い風味。無化学肥料、減農薬栽培。
700g **440円**(税込475円)
静岡県



岩川さん達(鹿児島県・屋久島町)
413 屋久島タンカン
皮がむきやすく果肉はやわらかで多汁。甘みが強く、酸味は少なく、香り豊かな柑橘です。農薬無散布。
約550g **550円**(税込594円)
鹿児島県



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
37 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)



あゆみの会・菅谷さん達(茨城県・かすみがうら市)
35 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



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



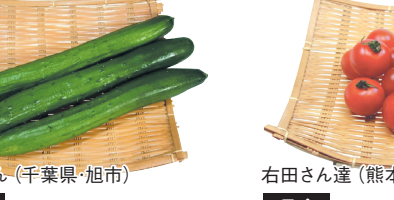
無農薬
あゆみの会・遠藤さん達(千葉県・旭市)
43 パセリ
栄養価の高いパセリ。添えるだけでなく、刻んで料理に加えると風味もアップ。農薬無散布。
35g **95円**(税込103円)
千葉県 [放] 不検出 <4.3 <4.0



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。
福山さん達(宮崎県・新富町)
49 赤ピーマン
約130g **220円**(税込238円)
宮崎県



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



右田さん達(熊本県・芦北町)
51 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



無農薬
吉澤さん達(群馬県・昭和村)
16 グリーンアスパラ
日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農薬無散布。
約100g **286円**(税込309円)
群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



無農薬
福山さん達(宮崎県・新富町)
48 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



無農薬
グリーンアスパラよりも長めに茹でて下さい。4~5分が目安です。
約100g **280円**(税込302円)
群馬県 [放] 不検出 <3.9 <3.9



大木さん(茨城県・常総市)
52 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



JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)
414 柏田中の完熟トマト
時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでお得です。減農薬栽培。
1kg **665円**(税込718円)
千葉県 [放] 不検出 <3.6 <3.6



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
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。
中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)
54 中村さんのベビーリーフ
40g **155円**(税込167円)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



無農薬
中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)
54 中村さんのベビーリーフ
40g **155円**(税込167円)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



無農薬
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
391 ブロccoli
ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。
1個 **238円**(税込257円)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



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



金棒さん・山本さん(熊本県・天草市)
415 初恋スマートミニトマト
日持ちがよく甘だけでなく酸味もある甘酸バランスよいトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。
約170g **276円**(税込298円)
熊本県



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



無農薬
微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
58 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
木村農園(茨城県・つくば市)
59 木村さんの小松菜
柔らかく、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



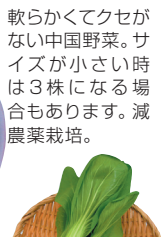
無農薬
木村農園(茨城県・つくば市)
59 木村さんの小松菜
1束 **165円**(税込178円)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <4.1

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。



豆腐とチンゲン菜のえびあん
あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

60 チンゲン菜
2~3株 **140円**(税込151円)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



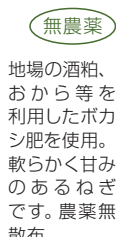
厚揚げとねぎの焼鳥風
上野さん達(栃木県・上三川町)

61 長ねぎ
500g **220円**(税込238円)
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



おきたまの莖立菜
雪国山形の春をつけるほろ苦いアブラナ科の葉物です。おひたし、漬物、煮びたし、炒め煮などでどうぞ。農業無散布。

419 おきたまの莖立菜
約200g **225円**(税込243円)
山形県



木村農園(茨城県・つくば市)

63 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・飯田さん達(茨城県・行方市)

64 人参
米糠などの自家製ぼかし肥を使い、農業を使用せずに栽培しています。農業無散布。
500g **187円**(税込202円)
茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.4



上村さん達(青森県・おいらせ町)

65 人参(洗い)
炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農業無散布。
1kg **360円**(税込389円)
青森県 [放] 不検出 <0.6 <0.5



三須さん達(千葉県・富里市)

66 大根
煮物、大根おろし等に。農業無散布。
1本 **180円**(税込194円)
千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



木村農園(茨城県・つくば市)

67 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



福田さん達(沖縄県・宮古島)

68 木村さんの太ごぼう
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」の入りがある場合がありますが、そのままご利用頂けます。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。
500g前後 **480円**(税込518円)
茨城県



福田さん達(沖縄県・宮古島)

69 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です。減農薬栽培。
800g **560円**(税込605円)
鹿児島県



微生物農法の会・小林さん達(茨城県・行方市)

70 干しいも(微生物農法の会)
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



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

71 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。農業無散布。
1kg **380円**(税込410円)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



木村農園(茨城県・つくば市)

72 木村さんの長芋
山芋の中では水分が多めで比較的粘りも少なめ。千切りにしてサラダに。減農薬栽培。
300g **170円**(税込184円)
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.4



丸金(長野県・長野市)

77 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り、広島県産力キガラ粉末で畑づくりをしています。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。
200g **208円**(税込225円)
長野県



村上山さん(栃木県・高根沢町)

78 ブラウンえのき茸
白えのきにはない、コクのある味特徴
200g **218円**(税込235円)
栃木県



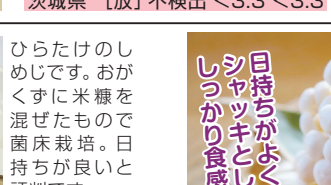
衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

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



山田さん(茨城県・つくば市)

76 山田さんのしめじ
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



安田さん(福島県・郡山市)

81 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)

82 エリンギ
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。
100g **260円**(税込281円)
三重県



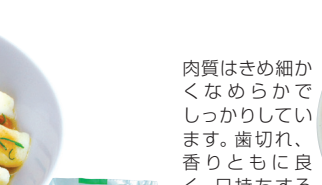
あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)

80 ホワイトマッシュルーム
床土には馬廐肥、鶏糞を使い、殺菌剤は使わず熱殺菌です。
100g **237円**(税込256円)
千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

83 A品
原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。
100g **210円**(税込227円)
茨城県



84 B品
200g **225円**(税込243円)
茨城県

「有機の野菜セット」の定期配達に 登録しませんか?

いよいよ春の野菜が少しずつ登場してきます。
季節の移ろいを感じられるセットです。

★現在は、「微生物農法の会」(茨城県・行方市)、「宇治田さん」(茨城県・石岡市)、「桑原さん」(茨城県・石岡市)の3名の生産者を追加募集中!
★今後の予定 清水さん、天池さんの野菜セットは5月からスタートで鋭意準備中。再開前にお知らせします。

微生物農法の会セット例 宇治田さんセット例 桑原さんセット例

バラが入る場合があります

40 にんにく (無農薬)
桜谷さん達(熊本県)
ホワイト種より外皮は紫がかっている見た目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。農業無散布。
約100g **220円**(税込238円)
熊本県

41 しょうが (無農薬)
大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)
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

42 大葉 (無農薬)
あゆみの会・吉田さん達(茨城県・行方市)
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

419 おきたまの莖立菜 (無農薬)
約200g **225円**(税込243円)
山形県

420 里芋 (無農薬)
宮本さん達(熊本県・山都町)
小型で、軟らかく粘りがある芋です。馬糞堆肥等の有機質肥料を使い、味良く仕上げています。農業無散布。
約400g **220円**(税込238円) 通常税込259円
熊本県

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

73 1kg **290円**(税込313円)
74 3kg **800円**(税込864円)
北海道

69 みつき(安納紅) (無農薬)
800g **560円**(税込605円)
鹿児島県

70 干しいも(微生物農法の会) (無農薬)
160g **520円**(税込562円)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.3

71 大和田さんのさつまいも (無農薬)
1kg **380円**(税込410円)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

72 木村さんの長芋 (無農薬)
300g **170円**(税込184円)
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.4

17 1kg **190円**(税込205円)
75 3kg **542円**(税込585円)
北海道

76 山田さんのしめじ (無農薬)
200g **250円**(税込270円)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.9

77 えのき茸 (無農薬)
200g **208円**(税込225円)
長野県

78 ブラウンえのき茸 (無農薬)
200g **218円**(税込235円)
栃木県

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

80 ホワイトマッシュルーム (無農薬)
100g **237円**(税込256円)
千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

81 安田さんのなめこ (無農薬)
70g **115円**(税込124円)
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

82 エリンギ (無農薬)
100g **260円**(税込281円)
三重県

83 A品 (無農薬)
100g **210円**(税込227円)
茨城県

84 B品 (無農薬)
200g **225円**(税込243円)
茨城県

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

えびとひじきの がんもどき

豆腐とえびなどの海鮮、ひじきを加えて生地をまとめ、さっと揚げたら自家製がんもどきのできあがり。煮物などでもいいですが、出来立てはそのままアツアツを召し上がれ。



トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 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して便利です。

85 エビホタテミックス 200g **420円**(税込454円)

えび(ミャンマー)、ほたて(北海道、青森県)



鳴門魚類 全品特価セール

今年度もたくさん食べていただきありがとうございます!

天然ぶり切身、天然秋鮭切身、さわら切身の無塩切身3種詰め合わせ。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

86 鳴門の定番切り身(無塩)セット

凍 賞30日 3種約590g **1380円**(税込1490円) 通常税込1836円



切身セットと一緒にどうぞ

少し甘めで濃厚な調合済みの調味タレです。アレンジして、わが家の味を見つけて下さい。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

87 料理の名人(万能調味タレ)

冷 賞60日 米 大 小 250cc **498円**(税込538円) 通常税込562円

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、瀬沼(ひめま)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)

88 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

凍 賞 500g **685円**(税込740円) 通常税込826円

しじみ(茨城県) [放] 不検出<3.6<3.8



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

89 あさり

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。

冷 賞 賞お届け日含め2日

凍 賞 220g **305円**(税込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

フライや天ぷらでも

北海道のししゃもをオス・メスそれぞれ5尾ずつ。メスは卵の甘みを、オスは身の凝縮した旨みを味わえます。そのまま焼いて。



札幌中一(北海道・札幌市)

90 北海道産ししゃもオス・メス

凍 賞 90日 10尾(メス5尾・オス5尾) **920円**(税込994円)

ししゃも(北海道)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

91 天日干しアジ

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

凍 賞 賞30日

凍 賞 4枚210g以上 **448円**(税込484円) 通常税込538円

真あじ(佐賀県)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

92 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 賞 賞30日

凍 賞 3枚220g **398円**(税込430円)

真あじ(九州近海)



ダイマツ(鳥取県・米子市)

93 氷温熟成 ふくら開きあじ

山陰産のあじの中骨を除去し、アミエビの煮汁を加えた塩水(天日塩)に漬け込み、旨味を引き出しました。

凍 賞 賞120日 米 小

凍 賞 4枚260g **398円**(税込430円)

真あじ(鳥取県)



朝食にちょうど良い小ぶりのあじです

ダイマツ(鳥取県・米子市)

94 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 賞 賞120日

凍 賞 10枚400g **508円**(税込549円) 通常税込583円

真あじ(山陰沖)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

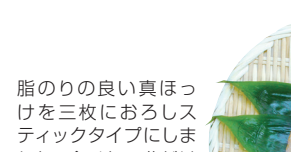
95 無頭さんま開き(中骨取り)

北海道沖で漁獲したさんまの頭、中骨を除去し、開き加工しました。解凍後、グリル等で焼いて下さい。

凍 賞 賞180日

凍 賞 4枚220g **400円**(税込432円)

さんま(北海道)



札幌中一(北海道・札幌市)

96 一夜干 姫ほっけ

脂のりの良い真ほっけを三枚におろしスティックタイプにしました。食べたい分だけ使えて便利。冷凍のまま焼いてどうぞ。

凍 賞 賞90日

凍 賞 200g **670円**(税込724円)

ほっけ(北海道)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

97 礼文産真ほっけ開き

北海道礼文島近海で漁獲された大きめサイズの真ほっけを開き、塩のみで味付けて干しあげました。

凍 賞 賞180日

凍 賞 2枚400g **635円**(税込686円)

真ほっけ(北海道)

肉厚でお得感のあるサイズの希少なすめいかです



中村商店(北海道・函館市)

98 生干いか

北海道で水揚げされたすめいかを鮮度の良い物だけ厳選し塩のみで干しあげました。フライパンやグリルで加熱して。

凍 賞 賞90日 1枚 **350円**(税込378円)

すめいか(北海道)



国産の脂のりの良いさんまを厳選し、国産丸大豆醤油と濃口醤油をブレンドしたみりん醤油に漬け込みました。

つかさ食品(千葉県・南房総市)

99 パクッと食べられるさんまみりん醤油漬

凍 賞 賞180日 米 大 小 6~7枚160g **410円**(税込443円)

さんま(国内産)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

100 さんま糠漬

国内産(北海道沖漁獲)のさんまの頭、内臓を除去し、塩のみでこしらえた糠床にじっくり漬け込みました。

凍 賞 賞180日 米

凍 賞 4尾230g **410円**(税込443円)

さんま(国内産)



つきじ深村(東京都・中央区)

101 紅鮭西京漬

紅鮭を、京都老舗の西京味噌床に漬け込みました。味噌を軽く落として弱火で焼いて下さい。

凍 賞 賞米 大

凍 賞 2切150g **565円**(税込610円)

紅鮭(ロシア)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

102 さわら西京漬

魚体1メートル前後の本さわらを、独自の西京味噌床に漬け込みました。

凍 賞 賞30日 米 大

凍 賞 2切140g以上 **498円**(税込538円) 通常税込745円

本さわら(九州沖)

たっぷりの野菜とじっくりにホイル焼きにも



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。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)

103 香ばし味噌のぶり切身

凍 賞 賞30日 米 大 5~6切170g **568円**(税込613円) 通常税込697円

ぶり(長崎県)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

104 国産さばの ごま味噌漬

三陸産の真さばを三枚におろして切身にし、ごま油、すりごまを加えた味噌床にじっくりと晩漬け込みました。

凍 賞 賞180日 米 大 小

凍 賞 5切280g **398円**(税込430円)

真さば(宮城県、岩手県、青森県) [放] 不検出<3.4<3.9



つきじ深村(東京都・中央区)

105 かわいい柚子こしょう味噌漬

白身で脂ののったからすかいを、京都老舗の西京味噌に漬け込みました。柚子こしょうがきいています。

凍 賞 賞米 大

凍 賞 2切140g **535円**(税込578円)

からすかいかい(デンマーク)



荒井商店(千葉県・南房総市)

106 やわらかいかの塩麹漬(輪切り)

北海道・青森県沖の太平洋で漁獲したすめいかを輪切りにし、塩麹にひと晩漬け込みました。

凍 賞 賞180日 米

凍 賞 230g **390円**(税込421円)

すめいか(北海道、青森県沖) [放] 不検出<3.4<3.8



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

107 脂ののった真いわし三枚おろし

入梅時期に千葉県沖で漁獲される大羽いわしを三枚におろし、腰骨も除去し、バラ凍結しました。

凍 賞 賞180日

凍 賞 6~10枚200g **370円**(税込400円)

真いわし(千葉県) [放] 不検出<3.4<3.7



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

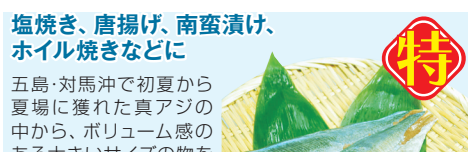
108 千葉県産 真あじ三枚おろし

千葉県産の鮮度の良い真あじを、セイゴ、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 賞 賞120日

凍 賞 12~16枚170g **370円**(税込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)

109 大きな真アジフィーレ(無塩)

凍 賞 賞30日 片身2枚約220g **398円**(税込430円) 通常税込497円

真あじ(佐賀県)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

110 さばフィーレ(甘塩)

凍 賞 賞30日 片身2枚200g **348円**(税込376円) 通常税込430円

真さば(長崎県、佐賀県)



塩焼き、酒蒸し、鍋物、煮魚などに

乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)

111 千葉県産天然小鯛(下ごしらえ済)

銚子港に水揚げされた天然の小鯛をすぐに調理できるようにエラと内臓、ウロコを取りました。

凍 賞 賞180日

凍 賞 2尾240g **395円**(税込427円)

鯛(千葉県)

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。

鮮魚

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。



丸友しまか(岩手県・宮古市)
112 鮮魚セット(下処理済)
 ※セット例
 冷蔵 2日 2~3種 **1550円**(税込1674円)



札幌中一(北海道・札幌市)
113 真だら切身
 主に稚内沖で漁獲した真だらです。水揚げ後すぐに切身にし、急速凍結したのでしっとり感が違います。
 凍 90日 3切240g **560円**(税込605円)
 真だら(北海道)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)
114 2切
115 3切
 雄大な自然が残るロシア西カムチャツカ産の紅鮭を、海塩「海の精」を使用して旨味を引き出しました。塩分は、甘口仕上げ。
 凍 30日 60g×2 **425円**(税込459円) 60g×3 **620円**(税込670円)
 紅鮭(ロシア)



マストミ(徳島県・徳島市)
116 めばちまぐろのカマぶつ切り(焼物用)
 めばちまぐろのカマを調理しやすい大きさにカットしました。焼いて酒の肴に、またバーベキューの素材にも。
 凍 30日 300g **298円**(税込322円) 通常税込356円
 めばちまぐろ(太平洋)



マストミ(徳島県・徳島市)
117 ピンチョウまぐろ(スライス)
 身質が柔らかいのが特徴のピンチョウまぐろを手軽に使えるようにスライスカットしました。お刺身や丼などに。
 凍 20日 50g×2 **358円**(税込387円) 通常税込432円
 ピンチョウまぐろ(太平洋)



流水で約5分解凍して下さい
 マストミ(徳島県・徳島市)
118 つぶつぶまぐろたたき身
 船上凍結した鮮度の良いめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残し、手作業でスジの除去も行っています。
 凍 20日 50g×2 **478円**(税込516円) 通常税込540円
 めばちまぐろ(台湾)



マストミ(徳島県・徳島市)
119 徳用 つぶつぶまぐろ丼セット
 凍 20日 **995円**(税込1075円) 通常税込1183円
 50g×4、タレ×4
 めばちまぐろ(太平洋)



マストミ(徳島県・徳島市)
120 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 30日 **448円**(税込484円) 通常税込540円
 80g×2
 ピンチョウマグロ(太平洋)



札幌中一(北海道・札幌市)
121 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 180日 100g **360円**(税込389円)
 いか(北海道)



丸友しまか(岩手県・宮古市)
122 ミズダコボイル(刺身用)
 岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでボイルしました。旨味がしっかりあります。冷凍せずに冷蔵でお届けします。
 冷蔵 4日 200g **685円**(税込740円)
 ミズダコ(岩手県)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
123 猿払産 刺身用ほたて貝柱
 オホーツク海に面する猿払(さるふつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てます。
 凍 180日 6~8粒100g **620円**(税込670円)
 ほたて貝柱(北海道)



共和水産(岩手県・宮古市)
124 三陸産するめいか つぼ抜き
 三陸北部沖で水揚げされた小型のするめいかの内臓と下足を除去してつぼ抜きにしました。炒め物、煮物などに。
 凍 3~6枚230g **410円**(税込443円)
 するめいか(岩手県、青森県)



丸友しまか(岩手県・宮古市)
125 もったいない カットスルメイカ
 胴体部分に傷があったりするものをカットしました。炒め物、揚げ物、煮物などに。
 凍 60日 200g **398円**(税込430円)
 スルメイカ(三陸)



久保田水産(静岡県・吉田町)
126 三陸産 オキアミ
 三陸沿岸の新鮮なツノナシオキアミをボイル後、乾燥しました。お好み焼き、卵焼きに混ぜて。
 凍 90日 50g **190円**(税込205円)
 ツノナシオキアミ(三陸) [放] 不検出<4.7<5.0



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
127 たらこ(切れ子)
 ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。
 凍 55g **298円**(税込322円)
 すけそうだらの卵(ロシア)



イリイチ食品(山口県・下関市)
128 辛子明太子(切れ子)
 卵の粒がしっかりしたたらこの子を原料に、化学調味料を使わずに作りました。
 凍 60日 90g **500円**(税込540円)
 すけそうだらの卵(ロシア)



つかさ食品(千葉県・南房総市)
129 フライパンで簡単!いわし竜田揚げ
 境港産の真いわしを、下味に国産丸大豆醤油、粉付けに北海道産のばれいしよでん粉を使用し唐揚用に仕上げました。
 凍 180日 **380円**(税込410円) 7~10枚160g
 真いわし(鳥取県)



※調理例
 日本近海の高鮮度の真いわしを100%使用。
 トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
134 とれとれいわし たたき身
 凍 120日 150g×2 **390円**(税込421円)
 いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
130 いわしごま漬
 かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬けにし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。
 凍 90日 **280円**(税込302円)
 かたくちいわし(千葉県) [放] 不検出<3.1<3.9



あるとひと味変わります
 鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
131 さば味噌煮
 鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。自社でだし取りし、じっくり煮込んださばの味噌煮です。湯煎で。
 凍 30日 **238円**(税込257円) 通常税込281円
 片身1枚(2切入)
 真さば(長崎県、佐賀県)



カネカ(愛知県・豊橋市)
132 うなぎ蒲焼(2パック入)
 愛知県で育てられたうなぎを蒲焼にしました。タレ:粗製糖、醤油、水あめ、発酵調味料、食塩、でんぷん※山椒は付きません
 凍 180日 **2100円**(税込2268円) 75g(固形量60g、タレ15g)×2
 うなぎ(愛知県)



佐井村漁協(青森県・佐井村)
133 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
 冷蔵 90日 100g **490円**(税込529円)
 秋鮭(青森県) [放] 不検出<4.0<4.4



瓶の口いっぱい、身が詰まっています!
 トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
134 とれとれいわし たたき身
 凍 120日 150g×2 **390円**(税込421円)
 いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

材料はたったの3つだけ 忙しい朝におすすめのレシピ教えます

朝は何かと忙しいもの。そんな時は「エッグマヨトースト」が簡単におすすめ!食パンの上にマヨネーズと卵をのせて焼くだけで完成。マヨネーズのほどこよ酸味と卵のまろやかさが後を引く美味しさです。おかべやの食パンなら、パンそのものが美味しいのでそれだけで十分。忙しいママさんはぜひともお試しあれ。

おかべや(神奈川県・相模原市)
345 おかべや 豆乳角型食パン(6枚)
 賞 届いて2日 **350円**(税込378円) 1斤6枚
 原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

商品部 **小菅の おすすめ**

お豆腐を使って作ろう

◆今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。
5 牛乳 34 いちご 196 もめん豆腐

◆材料(6~8人分)
 もめん豆腐 330g
 牛乳 470cc
 片栗粉 大2+小2
 粉寒天 4g
 砂糖 40g(量はお好みで)

◆作り方
 ①豆腐をミキサーに入れておく。分量の牛乳から100ccくらいを取り分けて、事前に片栗粉を溶いておく。
 ②鍋に残りの牛乳と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら弱火で1分くらい沸騰させる。火を止めて、砂糖を加えて溶かす。
 ③片栗粉を溶いた牛乳を、よく混ぜてから②に加え、混ぜながら弱火にかける。全体にとろみが出たら火を止める。
 ④ミキサーに③を加えて滑らかになるまでよく攪拌する。
 ⑤粗熱が取れたら、型に流し入れラップをして冷蔵庫で1~2時間ほどしっかりと冷やして固める。

切り取ってご活用ください

豆腐のソレノマンジエ

トッピングはお好みで。季節の果物やいちごジャムもおすすめです。

417 「豆腐のソレノマンジエ」レシピセット
 牛乳 1パック、いちご 1パック、もめん豆腐 1パック
1231円(税込1329円) 通常税込1340円

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)
167 鎌倉あらびきウインナー×2
無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。
冷蔵 賞15日
85g×2 **335** (税込 362円) 通常税込 378円
豚肉(国内産)

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。



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

季節の野菜に合わせて
豆腐のまろやかさで味わう

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。
197 きぬ豆腐 **16** アスパラ
606 ねりごま(白)

418 「豆腐クリーム」レシピセット **特**
ねりごま(白) 豆腐 ねりごま(白) アスパラ きぬ豆腐
952 (税込 1028円) 通常税込 1053円

野菜にのせて
ディップソースにも
おすすめです



豆腐クリーム

◆材料
豆腐(絹)..... 100g
ねりごま(白)..... 小2
はちみつ..... 小1
塩、醤油..... 各少々

◆作り方
よく水切りをした豆腐と、残りの材料をなめらかになるまで攪拌する。トマトやアスパラガス、菜花によく合います。

切り取ってご活用ください



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
169 鎌倉バラベコンスライス×2
豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。
冷蔵 賞15日
85g×2 **540** (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)
170 鎌倉ボンレスハム×2
合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。
冷蔵 賞15日
60g×2 **430** (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)
171 中津皮なしベーウインナー
豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。
冷蔵 賞7日 120g **270** (税込 292円)
豚肉(神奈川県)



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

豚ウデ肉と、食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。



中津ミート(神奈川県・愛川町)
173 中津ショルダーベーコンスライス
冷蔵 賞7日 100g **370** (税込 400円)
豚肉(神奈川県)



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



中津ミート(神奈川県・愛川町)
175 ボロニアソーセージスライス(レッドベル)
豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペ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** (税込 356円)
豚肉(神奈川県)

中津自社牧場で健康に育った豚の腸のみを、特製味噌で煮込みました。お好きな具材を足してどうぞ。



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



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

鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。



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。
田仲さん達(茨城県・桜川市)
178 つくば茜鶏親子丼の素 2袋
凍 賞180日 130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 **290** (税込 314円) 通常税込 324円
鶏肉(茨城県)

ヨーグルトを使って さわやかポテトサラダ



マヨネーズの代わりにヨーグルトを使うと、口当たりさっぱり、カロリーもひかえめに仕上がります。

ピンは繰り返し使いますので必ずご返却下さい

500250 特別増資(一口500円)受付中

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場ヨーグルト 冷蔵 賞届いて10~11日 乳

179 プレーン 400g **345** (税込 373円) 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでフツ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。
180 加糖 400g **360** (税込 389円)
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4



鈴木牧場(茨城県・石岡市)
181 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。
冷蔵 賞届いて7~11日 乳
100g **481** (税込 519円)
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2



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。
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ 冷蔵 賞14日以上 乳
182 プレーン 30g **176** (税込 190円)
183 ペッパー 30g **185** (税込 200円)
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1



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。
冷蔵 賞15日 乳
1ℓ **237** (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。
冷蔵 賞15日 乳
500ml **138** (税込 149円)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5



サツラク農協(北海道・札幌市)
3 サツラク低温殺菌牛乳
冷蔵 賞届いて3日 乳
3ℓ **288** (税込 311円)
10 500ml **170** (税込 184円)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5



北海道酪農公社(北海道・江別市)
4 牧場で飲むおいしいさ低脂肪牛乳
石狩平野の生乳のみを使用。牛乳の成分をできるだけこわさないで、乳脂肪分のみを1.0%に低減しました。
冷蔵 賞届いて8日 乳
1ℓ **211** (税込 228円)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5



JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)
7 八郷の卵
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。
賞7日 卵 10個 **236** (税込 255円)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.2



宇治田農場(茨城県・石岡市)
8 宇治田さんの平飼卵
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。
賞7日 卵 6個 **330** (税込 356円)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4



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** (税込 356円)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7



サツラク農協(北海道・札幌市)
184 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)
185 腸内活性
 ヨーグルメイト(プレーン)
 ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。
 冷蔵 賞21日 乳
 400g **550**円(税込594円)
 生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



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



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



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



日本生協連合会
189 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



モンテール(東京都・足立区)
190 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)
191 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)
192 よつ葉
 バター ホワイト加塩
 北海道産生乳100%の加塩バターです。
 冷蔵 賞180日 乳
 150g **298**円(税込322円)
 生乳(北海道)



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



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

大豆加工品



国産大豆使用の生地に枝豆、にんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。
 おかべや(神奈川県・相模原市)
195 おかべや 枝豆入り野菜がんも
 冷蔵 賞届いて3日 大 小
 1個 **150**円(税込162円)
 枝豆(北海道)



丸和食品(東京都・練馬区)
198 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)
199 きめ豆腐
 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)
200 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、にがり固めた日持ちする充填豆腐。
 冷蔵 賞30日 大
 300g×3 **395**円(税込427円)
 大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出 <3.6 <3.4



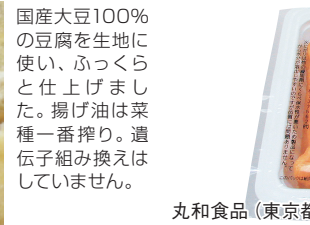
おかべや(神奈川県・相模原市)
196 おかべや 宴もめん
 冷蔵 賞届いて3日 大
 330g **179**円(税込193円) 通常税込204円
 大豆(熊本県)



熊本県産大豆100%。南大東島の天然にかり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。
 おかべや(神奈川県・相模原市)
197 おかべや 雅きめ
 冷蔵 賞届いて3日 大
 330g **179**円(税込193円) 通常税込204円
 大豆(熊本県)



丸和食品(東京都・練馬区)
201 揚げ豆腐
 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)
202 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



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



JAやさと(茨城県・石岡市)
206 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 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)
207 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・常陸茨田市)
208 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 大 小
 40g×2 **100**円(税込108円)
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7



水府納豆(茨城県・常陸茨田市)
209 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)
210 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 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)
211 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、臭いが少ないため、色々な料理に使えます。
 冷蔵 賞11日 大
 100g **240**円(税込259円)
 大豆(北海道)



丸和食品(東京都・練馬区)
204 鍋物種セット
 国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
 冷蔵 賞届いて3日 大 小 3種6個
345円(税込373円) 通常税込405円
 大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.5



丸和食品(東京都・練馬区)
205 桜寄せ豆腐
 国内産大豆に桜の葉を混ぜ込んで固め、桜の花をのせた、春限定のお豆腐。香料、着色料不使用。
 冷蔵 賞届いて4日 大
 200g **198**円(税込214円) 通常税込248円
 桜の花(国内産) [放] 不検出 <2.2 <2.2



丸和食品(東京都・練馬区)
203 豆腐からあげ
 10個入
 冷蔵 賞届いて4日 大 小
 10個 **210**円(税込227円)
 大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.2

日配品



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



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
213 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、歯切れと味のの良い白滝です。
 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



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



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



かじかわ農場(新潟県・新発田市)
216 天然だしの
 こだわりおでん
 鯉節、宗田鯉節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、じっくり煮込みました。温めてお召し上がり下さい。大根、卵、鶏団子、ちくわ、厚揚げ、こんにゃくの6種。
 冷蔵 賞90日 卵 大 小
 6種470g **520**円(税込562円)

すぐにできる! 手作りドレッシング

すべての材料を混ぜ合わせるだけで手軽に作れます



まろやかクリーミーごまみそドレッシング

- ◆材料
すりごま.....大2
みりん.....大1
醤油.....大1/2
みそ.....小1
酢.....小1
豆乳.....大2

野菜たっぷり人参ドレッシング

- ◆材料
人参(すりおろし).....20g
玉ねぎ(すりおろし).....大1
醤油.....大1と1/2
酢.....大1と1/2
オリーブ油.....小2
はちみつ.....小1

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

シーズン最終

※イメージ
218 採ってそのまま生わかめ
250g 370円(税込400円) 通常税込410円
わかめ(宮城県) [放]不検出<3.7<3.3

219 内麦餃子の皮
24枚 110円(税込119円)
小麦(北海道) [放]不検出<3.4<4.1

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

※調理例
220 内麦焼そば(ソース無)
150g×3 190円(税込205円)
小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1

221 内麦生ラーメン醤油(3食入)
国産小麦粉を使った、無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。スープはあっさりタイプなので具材で補って。
345円(税込373円)
小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1

222 茶碗蒸し
150g×2 450円(税込486円)
卵(徳島県)

223 煮豆 黒豆(雁喰豆)
150g 370円(税込400円)
黒大豆(岩手県)

224 佃煮 切りいか
40g 260円(税込281円)
するめいか(国内産)

225 地鶏そばろ
100g 255円(税込275円)
鶏肉(徳島県)

226 高菜油いため
150g 260円(税込281円)
高菜(福岡県)

227 三里塚らっきょう田舎漬
100g 415円(税込448円)
らっきょう(千葉県・茨城県) [放]不検出<2.3<2.5

228 信州特産 野沢菜漬そばつゆ仕込み
230g 235円(税込254円)
野沢菜(長野県、他)

229 昔ながらの田舎たくあん漬
1個 250円(税込270円)
大根(茨城県、他) [放]不検出<3.5<3.5

230 紅花たくあん
250g 340円(税込367円)
大根(山形県) [放]不検出<1.5<1.4

231 糖しぼり大根
250g 340円(税込367円) 通常税込378円
大根(国内産)

232 昆布だしで漬けた浅漬け三味
200g 305円(税込329円)
白菜(国内産)

233 農家で漬けたゆず白菜
250g 280円(税込302円)
白菜(国内産)

234 赤かぶ酢漬け
250g 370円(税込400円) 通常税込410円
赤かぶ(山形県) [放]不検出<1.2<0.9

吉野ならではの お漬物
ほんのりやさしい桜の味わい
239 さくら大根
100g 250円(税込270円)
大根(国内産)

235 趙さんの味 熟成白菜キムチ
200g 348円(税込376円) 通常税込394円
白菜(国内産)、唐辛子(中国)

236 趙さんの味 熟成カクテキ
200g 370円(税込400円)
大根(国内産)

237 わさび漬け
100g 265円(税込286円)
わさび(静岡県) [放]不検出<3.7<3.8

238 熟成めか床
1kg 475円(税込513円)
米ぬか(和歌山県)

シーズン最終

240 いちろうこ 静岡おでん種セット
6種13品 465円(税込502円) 通常税込518円
すけそうだら(アメリカ、北海道)

そのまま、軽く焼くと香ばしくなります

241 桜えび入り揚かまぼこ
3枚150g 415円(税込448円) 通常税込459円
桜えび(静岡県)

242 黒はんぺん
5枚150g 345円(税込373円)
いわし(駿河湾)

243 小判揚
5枚150g 295円(税込319円)
すけそうだら(アメリカ、北海道)

244 小竹輪
5本 290円(税込313円)
すけそうだら(アメリカ、北海道)

シーズン最終

245 おでん種セット
7種11品 382g 765円(税込826円) 通常税込842円
すけそうだら(北海道)

246 おとうふ揚げ
5個175g 285円(税込308円) 通常税込319円
すけそうだら(北海道)

247 ソフトはんぺん
4枚200g 395円(税込427円)
すけそうだら(北海道)

248 7種の野菜揚げ
5個165g 315円(税込340円)
すけそうだら(北海道)

249 ささきごぼうさつま揚げ
130g 360円(税込389円)
すけそうだら(北海道)

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。

冷凍食品



イズックス(東京都・中央区)

250 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)

251 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)

252 冷凍れんこんスライス

徳島産の品質の良いれんこんをスライスしました。無漂白。天ぷら、煮物などにどうぞ。皮はむいてあります。

凍 200g 370円(税込400円) れんこん(徳島県)



日岡商事(兵庫県・加古川市)

253 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)



コタニ(岩手県・大船渡市)

254 冷凍めかぶ(岩手県産)

岩手県沖で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。

凍 40g×5パック 338円(税込365円) わかめ(岩手県) [放]不検出<2.8<3.0



コタニ(岩手県・大船渡市)

255 すぐ使える生わかめ(岩手県産)

岩手県沖で、3月に収穫したわかめをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。

凍 40g×5パック 390円(税込421円) わかめ(岩手県) [放]不検出<0.6<0.6



せいふてい(神奈川県・横浜市)

256 冷凍おしろ本わさび

長野県安曇野産わさび100%。保存料、香辛料は一切使用していません。わさび本来の味が味わえます。

凍 6袋30g 380円(税込410円) わさび(長野県)



リプライフ(東京都・中央区)

豆汁ぐろ

大豆を丸ごと使った乳酸菌による発酵食品。毎日大さじ1杯食べることで腸内細菌が増え、腸の力を高めます。半解凍で小分け後、再凍結可。

凍 1個 450g 1200円(税込1296円) 257 4個セット 450g×4個 4320円(税込4666円) 大豆(北海道)



ニッコー(神奈川県・大和市)

259 ひとくちソースとんかつ

粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずにも最適です。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 6個120g 395円(税込427円) 豚肉(国内産)



マストミ(徳島県・徳島市)

260 ひとくちトンカツ

放牧豚の旨味を生かし、一口サイズに仕上げた食べやすいトンカツ。レンジのみ、またはトースターで仕上げてください。

凍 150g 485円(税込524円) 562円(通常税込) 豚肉(北海道)



秋川牧園(山口県・山口市)

261 チキンソースカツ

厚めにそぎ切りしたムネ肉をカラッと揚げ、特製のソースをたっぷり絡めました。レンジ、トースターで温めて。

凍 卵米大小 150g 386円(税込417円) 鶏肉(山口県、他)



ニッコー(神奈川県・大和市)

262 ぶちプリえびかつ

えびがたっぷりのミニえびかつです。油調理済なのでオーブン等であたためるだけで使えて便利です。

凍 6個120g 300円(税込324円) 小麦(国内産)



秋川牧園(山口県・山口市)

263 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 200g 413円(税込446円) 鶏肉(山口県、他)



マストミ(徳島県・徳島市)

264 鶏のから揚げ

無投薬の神山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ています。

凍 60日 卵米大小 200g 385円(税込416円) 459円(通常税込) 鶏肉(徳島県)



秋川牧園(山口県・山口市)

265 若鶏チーズササミロール

ナチュラルチーズを若鶏ささみ肉で巻きましました。油で調理済なので、トースターまたはレンジで温めて。

凍 卵米大小 180g 455円(税込491円) 509円(通常税込) 鶏肉(山口県、他)



秋川牧園(山口県・山口市)

266 若鶏のからあげ(香草レモン仕立て)

レモンの爽やかな酸味とハーブが香る、すっきりとした後味のからあげ。トースター、またはレンジで。

凍 150g 395円(税込427円) 443円(通常税込) 鶏肉(山口県、他)、レモン(国内産)



マストミ(徳島県・徳島市)

267 神山鶏の塩麹竜田

自家製塩麹にじっくり漬け込み、神山鶏の旨味を引き出しました。レンジまたはトースターで仕上げてください。

凍 90日 卵米大小 150g 328円(税込354円) 389円(通常税込) 鶏肉(徳島県)



大進食品(神奈川県・横浜市)

268 ヨコハマの餃子

国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具を使用した無添加の餃子です。

凍 18g×25 540円(税込583円) 豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0



飛鳥食品(東京都・葛飾区)

269 飛鳥の黒豚水餃子

国産小麦粉を使用した厚めの皮で包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。

凍 15個250g 430円(税込464円) 豚肉(国内産)



飛鳥食品(東京都・葛飾区)

270 飛鳥のえびシューマイ

国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふっくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 120日 卵米大小 12個180g 398円(税込430円) すけとうだら(北海道)、えび(ベトナム)



飛鳥食品(東京都・葛飾区)

271 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の皮で手包みました。半解凍後、フライパンで焼いて。

凍 5個200g 450円(税込486円) えび(ベトナム)、にら(国内産)



飛鳥食品(東京都・葛飾区)

272 飛鳥の黒豚肉まん

国産豚肉を使用した具を国産小麦使用の皮で包みました。是非蒸してお召し上がりください。

凍 3個270g 430円(税込464円) 豚肉(国内産)

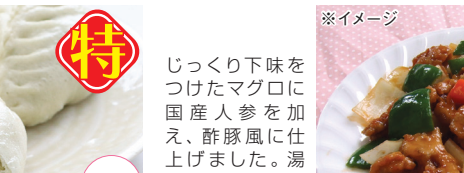


飛鳥食品(東京都・葛飾区)

273 飛鳥の野菜まん

国産小麦使用の皮で国産のチンゲン菜、人参、きくらげ、椎茸、春雨を使用した具を手作りに成形して包みました。自家製のねぎ油で味にこくを出しました。

凍 4個240g 398円(税込430円) 443円(通常税込) チンゲン菜(国内産)



マストミ(徳島県・徳島市)

274 簡単! 豚の酢豚風

じっくり下味をつけたマグロに国産人参を加え、酢豚風に仕上げました。湯煎後、炒めた野菜等を加えて。

凍 90日 卵米大小 170g 385円(税込416円) 464円(通常税込) まぐろ(太平洋)



ニッコー(神奈川県・大和市)

275 大きな豆腐肉団子

国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に、少し大きめの肉団子を作り、特製のタレをからめました。

凍 卵米大小 340g 455円(税込491円) 鶏肉(国内産)



ニッコー(神奈川県・大和市)

276 鶏さぼろハンバーグ

国産鶏肉にごぼうと玉ねぎを合わせた、小さめのハンバーグ。お弁当やおつまみに。レンジまたは焼いて。

凍 卵米大小 26g×8 400円(税込432円) 鶏肉(国内産)



ニッコー(神奈川県・大和市)

277 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ

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

凍 卵米大小 3個210g 425円(税込459円) 大豆・鶏肉(国内産)



ポラスタ(石川県・白山市)

278 助六寿司

太巻きと五目いなりを4個ずつ詰め合わせました。自然解凍またはレンジで解凍して。保存料不使用。

凍 卵米大小 8個280g 420円(税込454円) 米(国内産)



大進食品(神奈川県・横浜市)

284 マムフライパンで簡単春巻

たっぷりの国産竹の子、長ネギと信州産豚肉を千切りして炒めた具と一緒に巻きましました。フライパンで焼いて。

凍 卵米大小 5本200g 380円(税込410円) 竹の子(国内産)



大進食品(神奈川県・横浜市)

283 マム北海サーモンたっぷりグラタン

オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに、相性抜群の鮭とチーズがよく合います。

凍 卵米大小 170g×2 458円(税込495円) 518円(通常税込) 牛乳(国内産) [放]不検出<3.2<3.6



ニッコー(神奈川県・大和市)

279 ミニアメリカンドック

衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。

凍 卵米大小 6本150g 400円(税込432円)



日岡商事(兵庫県・加古川市)

280 ロールキャベツ

国産豚もも肉と契約農家の新鮮なキャベツを使用した手作りロールキャベツです。

凍 卵米大小 4個240g 520円(税込562円) キャベツ(国内産)



ニッコー(神奈川県・大和市)

281 五目寿司の素

鯉と鯖からとった一番だしのみを使用。酢は入っていないので、お好みに合わせて二杯酢または三杯酢を加えて。

凍 卵米大小 200g 440円(税込475円)



大進食品(神奈川県・横浜市)

282 マム学校帰りのコロケ

北海道育ちの男爵芋をたっぷり使いました。町のお肉屋さんの懐かしい味わいです。お弁当にも、油で揚げて。

凍 卵米大小 60g×5 380円(税込410円) じゃがいも(北海道)



飛鳥食品(東京都・葛飾区)

285 フライパンでキーマ春巻

豚肉、玉ねぎ、トマトを、スパイスをふんだんに使った本格キーマカレーに仕上げ、春巻にしました。フライパンまたはオーブンで。

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

大進食品の「マム」シリーズ

困ったときのお助け食材



286 中華丼の具(塩) 2パック×2個組
 凍 180日 税込 936円 (1010円) 通常税込 1070円
 (180g×2)×2



287 野菜かきあげ
 日岡商事(兵庫県・加古川市) 3枚入
 2パック×2 凍 卵小 3枚 425円 (税込459円)
 小麦(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)
288 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分半ほど茹で下さい。温でも冷でも。
 凍 180日 小 200g×3玉 380円 (税込410円)
 小麦粉(国内産)



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入
289 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 税込 350円 (税込378円)
 2食556g
 わかめ(韓国)



鶏肉(モモ・ムネ)、鶏つくね、若鶏のガラから煮出したスープをベースにかつおの旨みをきかせた醤油風味のスープのセット。お好みの野菜、きのこ、豆腐などを加えてどうぞ。

秋川牧園(山口県・山口市)
294 こだわりの鶏鍋セット(醤油)
 凍 180日 卵米大 550g 980円 (税込1058円) 通常税込 1080円
 鶏肉(国内産)



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入
290 具たっぷりけんちんうどん
 凍 税込 538円 (税込581円) 通常税込 596円
 2食610g
 小麦(国内産)



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入
291 大きめえび天の鍋焼きうどん
 大きめえび天に三角揚げ、椎茸、人参等の具材をコシのあるうどんにつけました。さば、かつお等のだしを効かせたつゆ付き。
 凍 税込 500円 (税込540円)
 2食586g
 小麦(国内産)



ニッキーフーズ(神奈川県・大和市)
292 野菜たっぷりあんかけラーメン
 鍋で作るお手軽ラーメン。沸騰したお湯に凍ったままの本品を入れて湯がくだけで完成。モンゴルかんすい使用。
 凍 税込 385円 (税込416円)
 450g(麺160g)
 小麦(国内産)



秋川牧園(山口県・山口市)
293 とりがらスープ
 植物飼料で育てた健康な若鶏のガラを原料とした個包装タイプの5倍濃縮スープ。スープやカレー、鍋物などにどうぞ。
 凍 税込 420円 (税込454円)
 5袋250g
 鶏骨(国内産)

食品調味料

前日OK! 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麹で作りました。塩分9%です。原材料:米、大豆、塩

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

丸大豆醤油を塩水のかわりに用いた再仕込み醤油。濃厚な味わいが特長。原材料:大豆、小麦、食塩、アルコール

キノエネ醤油(千葉県・野田市)
525 本仕込しょうゆ
 前日OK! 税込 550円 (税込594円)
 1ℓ
 大豆(アメリカ)

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、旨み成分はそのままで食塩のみ50%カット。

笹木醤油(埼玉県・川島町)
527 金笛減塩醤油
 前日OK! 税込 540円 (税込583円)
 600ml
 大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

青い海(沖縄県・糸満市)
512 「シママース」
 前日OK! 税込 240円 (税込259円)
 1kg
 海水(沖縄県)、天日塩(オーストラリア、メキシコ)

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

東京フード(茨城県・坂東市)
297 甜菜糖
 税込 380円 (税込410円)
 500g
 甜菜(北海道)

奄美自然食店舗(東京都・大田区)
511 奄美瀬戸内純黒糖
 奄美大島瀬戸内町産のさとうきび100%使用。平釜にて作られる昔ながらの伝統製法。
 税込 490円 (税込529円)
 300g
 さとうきび(鹿児島県)

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

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)
520 純米酢
 前日OK! 税込 233円 (税込252円)
 500ml
 米(国内産)

醸造酢に砂糖、塩、昆布だしを加えたバランスのよい寿司酢です。

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)
602 すし酢(昆布だし入り)
 前日OK! 税込 250円 (税込270円)
 360ml
 米(福島県)

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

大和川酒造店(福島県・喜多方市)
501 料理酒「蔵の素II」(契約栽培米使用)
 前日OK! 税込 1000円 (税込1080円)
 720ml
 米(福島県) [放]不検出<3.8<3.4

角谷文治郎商店(愛知県・碧南市)
505 三州三河みりん
 「米一升・みりん一升」の本場三河の伝統製法で作られた本格みりんは、米の旨味たっぷりのおいしさです。原材料:もち米、米麹、焼酎
 税込 995円 (税込1075円) 通常税込 1107円
 700ml
 もち米(佐賀県)

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。

ボーソー油脂(東京都・中央区)
547 一番しぼり菜種油 910g
 前日OK! 税込 510円 (税込551円)
 910g
 菜種(オーストラリア)

淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。

チヨダ(埼玉県・戸田市)
298 ラー油
 税込 380円 (税込410円)
 45g
 ごま(ミャンマー、他)

中華料理には欠かせない唐辛子みそ。麻婆豆腐、炒め物、ラーメンなどに独特の風味と辛みを出せます。

丸新商会(千葉県・市川市)
299 豆板醤
 税込 315円 (税込340円)
 130g
 唐辛子(中国)

中華料理用の甘みそです。肉味噌や、甘みを生かして炒め物などの味付けに。

丸新商会(千葉県・市川市)
300 甜麺醤
 税込 320円 (税込346円)
 130g
 大豆(中国)

2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、しいたけのだしを加えた万能だしの素。

森文醸造(愛媛県・内子町)
542 アセロラぼんず(180ml)
 前日OK! 税込 310円 (税込335円)
 180ml
 アセロラ(国内産)

大紀コープファーム(奈良県・五條市)
302 割干大根
 青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。
 税込 320円 (税込346円)
 80g
 大根(和歌山県)

産直卵となたねサラダ油を使った、マイルドな全卵タイプのマヨネーズ。たんぱく加水分解物使用。

ユニオンソース(栃木県・日光市)
533 マヨネーズ
 前日OK! 税込 340円 (税込367円)
 500g
 なたね(オーストラリア)

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
 前日OK! 税込 360円 (税込389円)
 300g
 トマト(国内産)

適量出せる便利なボトル。国産のトマト、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり煮込み、12種類のスパイスを加えた香り豊かなウスターソース。化学調味料、着色料不使用。

ポールスタア(東京都・東村山町)
539 国産(野菜)ウスターソース
 前日OK! 税込 330円 (税込356円)
 200g
 野菜(国内産)

生しぼりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えた、さわやかな味のぼんず。たんぱく加水分解物使用。

森文醸造(愛媛県・内子町)
542 アセロラぼんず(180ml)
 前日OK! 税込 310円 (税込335円)
 180ml
 アセロラ(国内産)

2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、しいたけのだしを加えた万能だしの素。

笹木醤油(埼玉県・川島町)
529 金笛春夏秋冬だしの素
 前日OK! 税込 910円 (税込983円)
 1ℓ
 大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

上品な風味のだしが取れます

伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
562 かつお本節厚削り
 前日OK! 税込 710円 (税込767円)
 200g
 かつお(静岡県)

国産の青大豆を水に浸した後、たたいてつぶし、乾燥させたもの。

リアス(千葉県・船橋市)
303 打ち豆
 税込 210円 (税込227円)
 80g
 青大豆(国内産)

原木栽培の干しいたけ。選別した際に出る欠け葉の部分ですが、味は形の整ったものと変わりありません。

リアス(千葉県・船橋市)
570 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ)
 前日OK! 税込 510円 (税込551円) 通常税込 562円
 50g
 しいたけ(宮崎県、他)

瀬戸内産のえびを使用。風味と旨味が凝縮し、良いだしが取れます。

リアス(千葉県・船橋市)
304 干しえび
 前日OK! 税込 475円 (税込513円)
 30g
 えび(瀬戸内海)

濃厚なだしが取れるので、うす味仕上げが可能です。

リアス(千葉県・船橋市)
558 羅臼昆布
 前日OK! 税込 595円 (税込643円)
 40g
 昆布(北海道)

国産の削り節6種(さば、あじ、さんま、いわし、うるめいわし、かつお)をブレンドした削り節です。

リアス(千葉県・船橋市)
561 だし削り(6種混合)
 税込 390円 (税込421円)
 150g
 さば(鹿児島県、熊本県、愛媛県)



リアス (千葉県・船橋市)

305 ソフト納豆昆布

昆布をスライスし、ソフトな食感に仕上げました。ご飯にふりかけたり、お吸い物・酢の物の具にどうぞ。

◎180日 米 35g **300** (税込324円)

昆布 (北海道)



北海道産昆布と刻んだ真イカするめが半々で入っています。かつお、昆布、椎茸、煮干の旨みをきかせたタレ付。

リアス (千葉県・船橋市)

306 松前漬(原料・タレ付)

◎180日 米 40g+タレ120ml **550** (税込594円)

昆布 (北海道)



長谷川商店 (東京都・中央区)

584 はねだし焼きのり

厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをはね出したもの。

◎180日 全型10枚 **215** (税込232円)

のり (有明海、瀬戸内海)

化学調味料不使用

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

リアス (千葉県・船橋市)

307 広島県産 熟成味付け海苔

全型7枚(8切56枚) **500** (税込540円)

海苔 (広島県)

手作りぬめか



川光商事 (東京都・中央区)

654 いりぬめか

蒸気を使用しているため、均一に煎られています。

◎米 500g **110** (税込119円)

米ぬか (国内産) [放] 137Cs<2.2



創健社 (神奈川県・横浜市)

578 和風だし一番

化学調味料、合成甘味料、保存料不使用の顆粒状のだしの素。

◎米 8g×10 **345** (税込373円)

国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。湯をそいでスープ、煮込み料理のベースに。

◎米 80g(4g×20) **338** (税込365円) 通常税込376円

コープ自然派事業連合

577 チキンコンソメ

国産小麦粉使用。乳化剤や化学調味料は使用していません。5皿分。

創健社 (神奈川県・横浜市)

308 コーンクリームシチュールウ

◎米 115g **330** (税込356円)

常総生協オリジナル

組合員が意見を出しあい、使用原料のどこと品質を確認し、非遺伝子組み換えの素材で作ったフレーク状のカレールー。牛脂は和牛生脂肪使用。

常総生協 (茨城県・守谷市)

655 甘口カレールー 7皿分 150g **290** (税込313円)

656 中辛カレールー 150g **300** (税込324円)

化学調味料、保存料不使用

胡麻専門店が作った無添加のふりかけ。のり、卵、かつおに胡麻をたっぷり加え、少し甘めのやさしい味に仕上げました。

和田萬商店 (大阪府・大阪市)

598 のりとたまごごとまとかつおのふりかけ

◎米 30g **280** (税込302円)

胡麻 (エチオピア、他)



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

309 梅干し

塩分10%で仕込んだシンプルな梅干しです。

◎米 100g **330** (税込356円)

梅 (山形県)



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

◎米 165g **400** (税込432円)

レーズン (アメリカ)



ネオファーム (神奈川県・厚木市)

610 プルーン(種ぬき)

有機認証された農場で栽培されたプルーンです。オイルコーティングなし。鉄分、カリウム、繊維質が豊富。

◎米 120g **365** (税込394円)

プルーン (アメリカ)



ネオファーム (神奈川県・厚木市)

612 むきくるみ(生)

アメリカの有機認定団体の認定を受けた農場からの殻むきくるみ。お菓子作りの材料や、くるみおえにも。

◎米 60g **445** (税込481円)

くるみ (アメリカ)



創健社 (神奈川県・横浜市)

310 醤油らーめん 2袋

国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料・動物性原料不使用の植物性原料で仕上げた醤油味のラーメン。

◎米 99.5g×2 **280** (税込302円)

小麦 (国内産)



創健社 (神奈川県・横浜市)

311 味噌らーめん 2袋

化学調味料、及びチキン・ポーク・ビーフエキスを使わずに植物素材とホタテの旨みで仕上げた味噌ラーメン。

◎米 104g×2 **280** (税込302円)

小麦 (国内産)

シーズン最終



米どころ秋田のあきたこまちで作りました。きりたんぼ鍋に。化学調味料を使用しない比内地鶏スープ付。

斎藤昭一商店 (秋田県・秋田市)

312 きりたんぼ(比内地鶏スープ付)

◎米 65g×5本、スープ200g **855** (税込923円) 通常税込950円

米 (秋田県) [放] 不検出<3.7<3.9

ブラマンジェ



北海道産馬鈴薯澱粉100%使用。とろみが強く透明度があります。あんかけ、とろみづけ、唐揚げに。

料理だけでなくデザートにも

川光商事 (東京都・中央区)

622 片栗粉

◎米 400g **198** (税込214円) 通常税込227円

じゃがいも (北海道)

茹で上がりのおいしさが違います



ニューオークボ (千葉県・柏市)

628 プロスパゲッティ (2.0mm)

麺に熱を加えないよう時間をかけて作りました。小麦の栄養と旨味が熱に破壊されず残っています。

◎米 450g **345** (税込373円)

小麦 (カナダ、アメリカ)



デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。

茹で時間約4分

日本製麻 (富山県・砺波市)

632 パーミセリ神戸 (1.4mm)

◎米 300g×2 **245** (税込265円)

小麦 (カナダ)



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。

◎米 305g×3 **648** (税込700円)

みかん (国内産) [放] 不検出<4.2<3.9



茹で時間10分

デュラム小麦の中心だけの粉を使って、麺に負担をかけないよう手打式で時間をかけて作りました。

ニューオークボ (千葉県・柏市)

630 エルボマカロニ

◎米 100g **110** (税込119円)

小麦 (カナダ、アメリカ)

パン作りに



有機穀物原料を使用した天然酵母です。扱いやすいドライーストタイプです。乳化剤、酸化防止剤不使用。

風と光 (神奈川県・横浜市)

313 有機穀物で作った天然酵母

◎米 9g **160** (税込173円)

とうもろこし (ドイツ)

生姜のしほり汁を加えて 風邪予防にも



麹でご飯を糖化させたものです。米麹もすべて国産米使用。同量の水を加えてあたためてください。

藤巻商店 (千葉県・印西市)

314 生あま酒 2パック

◎米 300g×2 **500** (税込540円)

米 (国内産) [放] 不検出<3.1<3.1

菓子

前日OK! は

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



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

315 SOYドーナツ

4個 300円(税込324円)

小麦・大豆(国内産)



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)

316 きらす揚げしお

160g 270円(税込292円)

小麦(国内産) [放]不検出<4.1<4.3



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)

317 きらす揚げしお 4連

20g×4 230円(税込248円)

小麦(国内産) [放]不検出<4.1<4.3



キング製菓(愛知県・小牧市)

689 うの花クッキー

原材料:小麦粉、てんさい糖、ショートニング(パーム油、米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹

180日 20枚 170円(税込184円) 通常税込204円

小麦(国内産) [放]不検出<3.7<4.4



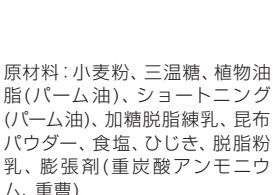
原材料:小麦粉、植物油(パーム油、米油)、三温糖、ショートニング(パーム油)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹・重炭酸アンモニウム)

サンコー(愛知県・豊橋市)

318 ミニミレービスケット

23g×5連 190円(税込205円)

小麦(国内産)



原材料:小麦粉、三温糖、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、加糖脱脂練乳、昆布パウダー、食塩、ひじき、脱脂粉乳、膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)

サンコー(愛知県・豊橋市)

685 ひじきスティック

115g 200円(税込216円)

小麦(国内産) [放]不検出<4.0<4.2



原材料:小麦粉、植物油(米油、菜種油)、砂糖(粗糖、てん菜糖)、水飴、野菜粉末(にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう)、食塩、イースト

サンコー(愛知県・豊橋市)

319 国産野菜のかりんとう

20g×4 230円(税込248円)

小麦(国内産) [放]不検出<3.8<3.7



原材料:小麦粉、三温糖、そば粉、植物油(米油)、イースト

サンコー(愛知県・豊橋市)

320 そばかりん糖

90g 165円(税込178円)

そば(国内産) [放]不検出<3.8<4.5



原材料:きな粉、加工黒糖、麦芽水飴、還元水飴、ハチミツ、オリゴ糖、塩、トレハロース

宇佐美製菓(東京都・荒川区)

321 きなこ棒

18本 215円(税込232円)

きな粉(国内産) [放]不検出<3.4<3.5



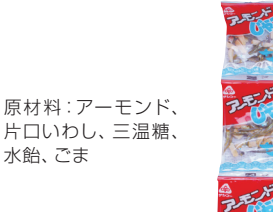
原材料:馬鈴薯、植物油(パーム油、米油)、食塩

創健社(神奈川県・横浜市)

706 ポテトチップス(うす塩)

60g 145円(税込157円)

じゃがいも(国内産)



原材料:アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま

サンコー(愛知県・豊橋市)

708 アーモンドじゃこ

7g×5 190円(税込205円) 通常税込216円

片口いわし(日本近海)



原材料:大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

しらたかノの会(山形県・白鷹町)

322 3色煎り豆

75g 298円(税込322円)

大豆(山形県)



原材料:うるち玄米(国内産)、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

創健社(神奈川県・横浜市)

696 玄米せんべい黒胡麻

100g 240円(税込259円)

黒胡麻(ミャンマー)



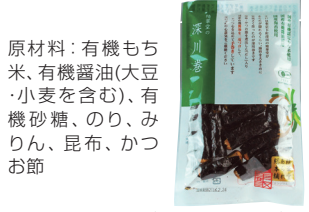
原材料:うるち玄米(国内産)、白胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

創健社(神奈川県・横浜市)

695 玄米せんべい白胡麻

100g 240円(税込259円)

白胡麻(パラグアイ、中南米)



原材料:有機もち米、有機醤油(大豆・小麦を含む)、有機砂糖、のり、みりん、昆布、かつお節

精華堂穀本舗(東京都・江東区)

323 深川巻

38g 335円(税込362円)

もち米(国産)



原材料:有機もち米、有機植物油(紅花・菜種)、食塩

精華堂穀本舗(東京都・江東区)

324 玄米揚げ塩

30g 245円(税込265円)

もち米(国産)



原材料:有機もち米、ナチュラルチーズ、有機植物油、有機白醤油、砂糖、昆布、かつお節、みりん

精華堂穀本舗(東京都・江東区)

325 黒糖かりん

32g 245円(税込265円)

もち米(国産)



原材料:もち米、植物油、カレー粉、ブラックペッパー、塩

精華堂穀本舗(東京都・江東区)

326 カマンベールチーズおかし

9個 465円(税込502円)

もち米(宮城県) [放]不検出<4.1<4.3



原材料:うるち玄米、てんさい糖、食塩※原材料に牛乳、卵、そば、落花生を使っていません。

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

328 赤ちゃんせんべい

2枚×11 200円(税込216円)

うるち米(国内産) [放]不検出<3.5<3.4



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)、こんにゃく粉、レシチン(大豆由来)

光陽(愛知県・豊川市)

331 抹茶ゼリー

110g 230円(税込248円)

[放]不検出<2.6<3.0



原材料:うるち玄米、てんさい糖、食塩※原材料に牛乳、卵、そば、落花生を使っていません。

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

328 赤ちゃんせんべい

2枚×11 200円(税込216円)

うるち米(国内産) [放]不検出<3.5<3.4



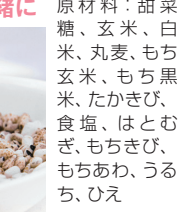
原材料:甜菜糖、玄米、白米、丸麦、もち玄米、もち黒米、たかきび、食塩、はとむぎ、もちきび、もちあわ、うるち、ひえ

旭食品(山梨県・富士川町)

329 十穀シリアル

150g 530円(税込572円)

雑穀(国内産)



原材料:小麦粉(国産小麦粉99%)、マーガリン、上白糖、卵、ショートニング、ブドウ糖、パネトーネ種、パン酵母、食塩、濃縮ホエイ、小麦グルテン、モルトエキス、水飴、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E、V.C)、安定剤

オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

330 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



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)、こんにゃく粉、レシチン(大豆由来)

光陽(愛知県・豊川市)

331 抹茶ゼリー

110g 230円(税込248円)

[放]不検出<2.6<3.0



原材料:粗糖、黒糖、水飴

サンコー(愛知県・豊橋市)

712 包み黒糖飴

95g 145円(税込157円)

黒糖(沖縄県) [放]不検出<4.1<4.3

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

無農薬・無化学肥料で育てた薬草の恵みがたっぷり

化粧水 3月3日にお届けします ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分は血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。

化粧水 3月3日にお届けします ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。

化粧水 3月3日にお届けします カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をひきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにはリラックス効果があります。

油よこれをもよく落ちます ボトル2本分でおトク

台所用液体せっけん おれんじ

台所用液体せっけん おれんじ

詰替用

衣替えの季節です 衣類の防虫に 家の中から合成化学物質を排除しましょう

パン

前日OK!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

森食品 (長野県・宇都宮市) **前日OK!**

616 完熟杏ジャム

木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さをいかした風味です。人工的にペクチンを使わないので軟らかめのジャムです。

245g **430円** (税込464円)

杏 (長野県)

ますだ (千葉県・八街市) **前日OK!**

609 香るピーナツクリーム (スイートタイプ)

落花生100%のピーナツクリーム(加糖タイプ)です。原材料:落花生、砂糖

賞180日 210g **740円** (税込799円)

落花生 (千葉県) [放] 不検出<4.1<4.2

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) **前日OK!**

344 おがべや 豆乳角型食パン

半斤3枚 **185円** (税込200円)

345 おがべや 1斤6枚

1斤6枚 **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。

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

338 パン・ド・ミ(食パン) 1斤 6枚

届いて1~2日 **270円** (税込292円)

339 ノースライス

届いて1~2日 **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)

340 パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤 8枚

届いて1~2日 **425円** (税込459円)

341 ノースライス

届いて1~2日 **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

おがべや (神奈川県・相模原市)

347 おがべや もちもち玄米五穀パン

原材料:小麦粉、玄米、黒米、もち粟、もちぎび、もち麦、うりうり豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩

届いて2日 **385円** (税込416円)

3個

小麦 (北海道)

おがべや (神奈川県・相模原市)

348 おがべや 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、天日塩

届いて2日 **350円** (税込378円)

5個

小麦 (北海道)

おがべや (神奈川県・相模原市)

349 おがべや 豆乳ショコラ

原材料:小麦粉、豆乳、種子島の粗糖、チョコレート、胡麻油、天然酵母、塩

届いて2日 **340円** (税込367円)

3個

小麦 (北海道)

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

342 パンズ

原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩

届いて1~2日 **300円** (税込324円)

3個

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)

343 チーズカンパーニュ

原材料:小麦粉、ナチュラルチーズ(北海道)、自家製天然酵母、塩

届いて1~2日 **535円** (税込578円)

1個

小麦 (北海道、神奈川県、熊本県) [放] 不検出<4.6<3.8

おがべや (神奈川県・相模原市)

350 おがべや 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

届いて2日 **330円** (税込356円)

2個

小麦 (北海道)

おがべや (神奈川県・相模原市)

351 おがべや 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、天日塩、豆乳、黒ごま

届いて2日 **370円** (税込400円)

2個

小麦・小豆 (北海道)

おがべや (神奈川県・相模原市)

352 おがべや おから甘食 (ごま油使用)

原材料:小麦粉、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹

届いて4日 **365円** (税込394円)

3個

小麦 (北海道)

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市)

353 イングリッシュマフィン

原材料:国産小麦、自家製天然酵母(人參)、粗糖、塩、菜種油

届いて1~2日 **350円** (税込378円)

2個

小麦 (北海道、岩手県) [放] 不検出<3.0<4.0

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市)

354 ベーグル プレーン

原材料:国産小麦(北海道、茨城県)、自家製天然酵母(人參)、塩、粗糖

届いて1~2日 **230円** (税込248円)

1個

小麦 (北海道、茨城県)

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市)

355 ベーグル チーズ

原材料:国産小麦(北海道、茨城県)、自家製天然酵母(人參)、チーズ、塩、粗糖

届いて1~2日 **290円** (税込313円)

1個

小麦 (北海道、茨城県)

田中農園・ベトラン (茨城県・石岡市)

356 ベーグル シナモンレーズン

原材料:国産小麦(北海道、茨城県)、自家製天然酵母(人參)、塩、レーズン、シナモン、粗糖

届いて1~2日 **290円** (税込313円)

1個

小麦 (北海道、茨城県)

飲料

前日OK!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

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

大石製茶 (静岡県・静岡市)

722 やぶ北茶 上茶

賞180日 80g **1000円** (税込1080円)

茶葉 (静岡県) [放] 不検出<0.5<0.5

川光商事 (東京都・中央区)

358 玉三 丹波黒豆麦茶

国産六条麦茶に丹波黒豆をブレンドした、香り豊かでコクのある麦茶です。煮出し、水出しどちらでも。

届いて1~2日 **250円** (税込270円)

10g×20

大麦・黒大豆 (国内産)

スリランカ、クルガマ農園オーナーの親族用の貴重な茶葉を分けていただきました。毎日飲んで飽きのこない味。

ランカスター (千葉県・千葉市)

732 オーナーズティー (リーフ)

届いて1~2日 **380円** (税込410円)

100g

紅茶 (スリランカ)

品質を追求し、徹底的に無駄を省いた紅茶。組合員の利用によりこの価格が維持されています。

ランカスター (千葉県・千葉市)

733 セイロン紅茶(ティーバッグ)

届いて1~2日 **320円** (税込346円)

2g×50

紅茶 (スリランカ)

ランカスター (千葉県・千葉市)

731 ウーロン茶 (ティーバッグ)

水仙種烏龍茶をお手軽なティーバッグに。焙煎の香りが芳ばしく、渋味は少なめに仕上げた飲みやすい味わい。

届いて1~2日 **340円** (税込367円)

5g×30

水仙 (中国)

新潟県及び長野県産のクマ笹の新芽「えんめい草」に、富山県産のハトムギ等をブレンド。胃腸に優しいお茶です。

黒姫和漢薬研究所 (長野県・信濃町)

737 えんめい茶

届いて1~2日 **360円** (税込389円)

5g×24

えんめい草 (新潟県、長野県)

宮城黒澤さんの無農薬栽培した玄米を使用しました。焙煎玄米は、中国で昔から「玄神」と呼ばれ、便秘や冷えなどを改善する妙薬として用いられています。

黒姫和漢薬研究所 (長野県・信濃町)

359 玄米珈琲

届いて1~2日 **360円** (税込389円)

80g

玄米 (宮城県) [放] 不検出<3.4<3.1

和歌山県産うんしゅうみかんを使用しました。濃厚で甘酸っぱいおいしさの100%ストレートジュース。

ゴールドバック (長野県・松本市)

360 みかんジュース

届いて1~2日 **750円** (税込810円)

160g×5

うんしゅうみかん (和歌山県)

ナガトマト (長野県・松本市)

361 信州生まれの美味しいマト(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。

届いて1~2日 **1700円** (税込1836円)

190g×20

トマト (長野県)

日本生協連合会

362 CO富士山麓 峠の湧水2ℓ

届いて1~2日 **130円** (税込140円)

2ℓ

山梨県 [放] 不検出<0.5<0.4

寺田本家 (千葉県・神崎町)

363 五人娘 純米酒

届いて1~2日 **1325円** (税込1431円)

720ml

米 (茨城県) [放] 不検出<3.7<3.9

寺田本家 (千葉県・神崎町)

364 発芽玄米酒「むすび」

届いて1~2日 **1400円** (税込1512円)

720ml

米 (茨城県、千葉県) [放] 不検出<3.9<3.5

リラックスティータイムを

桜の茶葉が入っているので、お湯を注ぐと桜の葉の香りがふわりと漂います。

春を先取り!

セイロン紅茶に、乾燥させた国内産の桜の葉をブレンド。春を感じさせる季節限定の紅茶。香料等不使用。

ランカスター (千葉県・千葉市)

365 さくらの紅茶 (ティーバッグ)

届いて1~2日 **480円** (税込518円)

2g×10

紅茶 (スリランカ)、桜の葉 (国内産)

春の手作り和菓子特集

荒井農園 (千葉県・印西市)

366 荒井さんのもち米

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、品種は「ヒメノモチ」。

2kg **1280円** (税込1382円)

千葉県 [放] 不検出 <0.4 <0.3

北海道産の小豆を使用し、丹念に練りあげたあんです。開封後は開け口をきっちり閉めて冷蔵保管して下さい。

峯岸商店 (東京都・江戸川区)

367 小倉あん

500g **440円** (税込475円)

小豆 (北海道)

368 こしあん

500g **440円** (税込475円)

こしあん (北海道)



- ◆材料 (12~13個分)
- もち米……………カップ2
 - 水……………カップ2
 - A 小倉あん …… 300g
 - きな粉……………大2
 - B 砂糖……………大1
 - L 塩……………少々
 - 「すりごま」……………大2
 - C 砂糖……………大1/2
 - L 塩……………少々

三色ぼたもち

◆作り方

- 1 もち米は洗って1時間位水に浸け、普通に炊く。
- 2 炊き上がったもち米を2つに分けて、半分くらいづつ。
- 3 好みの大きさに丸める(12~13個)。
- 4 きな粉、ごまにそれぞれ砂糖、塩を混ぜる。
- 5 あん:布巾にあんを伸ばし、ごはんを包んで軽く絞る。きな粉:ごはんを広げてあんを包み、きな粉をまぶす。

北海道士別農園の減農薬栽培あずき(品種エリモ)です。皮が軟らかく、ふっくら煮上がります。

士別農園 (北海道・士別市)

582 士別農園 小豆

300g **395円** (税込427円)

小豆 (北海道)

長野県産の黒ごまを直火焙煎で香ばしく仕上げました。保存に便利なチャック付。

創健社 (神奈川県・横浜市)

369 国内産 炒りごま 黒

45g **480円** (税込518円)

黒ごま (長野県)

無農薬栽培された大豆を、時間をかけて焙煎しました。

庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

648 きな粉(大豆)

130g **200円** (税込216円)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <2.7 <2.5



組合員さんからの
お便り

わらびもちが初めて作りましたが、簡単に作れて、すごくおいしかったです!作り方の紙に書いてある通り、「つくるの簡単、おいしさ感嘆」でした。子供にも「また作って」とリクエストされました。(つくば市・Hさん)

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。

峯岸商店 (東京都・江戸川区)

370 わらびもち粉

100g **320円** (税込346円)

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。

峯岸商店 (東京都・江戸川区)

371 黒みつ

360g **395円** (税込427円)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

372 芽吹き屋 おはぎ

無漂白の道明寺粉を使用。あんは厳選した小豆で、あきのこない甘さに仕上げています。

6個300g **505円** (税込545円) (通常税込562円)

小豆 (北海道)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

374 芽吹き屋 よもぎだんご

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

4本180g **388円** (税込419円) (通常税込432円)

よもぎ (国内産)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

373 芽吹き屋 三色だんご

よもぎ(粒あん)、人参(ごまあん)、くるみ(くるみあん)の三色の味が一串で楽しめます。自然解凍して。

4本180g **398円** (税込430円) (通常税込443円)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

375 芽吹き屋 黒豆塩大福 2個組

岩手産「平黒大豆」を国産もち米の生地に粒のまま練り込み、すっきりした甘さの粒あんを包みました。

4個220g×2 **756円** (税込816円) (通常税込864円)

黒豆 (岩手県)

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。

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

- 435 白米 5kg **3500円** (税込3780円)
- 436 玄米 5kg **3200円** (税込3456円)
- 437 7分 5kg **3500円** (税込3780円)
- 438 5分 5kg **3500円** (税込3780円)

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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

- 382 ひとめぼれ(白米) 5kg **2750円** (税込2970円)
- 383 ひとめぼれ(胚芽精米) 2kg **1250円** (税込1350円)
- 384 つや姫(白米) 2kg **1630円** (税込1760円)
- 385 つや姫(玄米) 2kg **1565円** (税込1690円)

おきたま興農舎(山形県・高島町)

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)

- 431 白米 5kg **2450円** (税込2646円)
- 432 玄米 5kg **2350円** (税込2538円)
- 434 白米 2kg **995円** (税込1075円)

JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

- 377 白米 5kg **3500円** (税込3780円)
- 378 玄米 5kg **3200円** (税込3456円)
- 379 7分 5kg **3500円** (税込3780円)
- 380 5分 5kg **3500円** (税込3780円)
- 381 白米 2kg **1400円** (税込1512円)

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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

やさとのお米(コシヒカリ)

- 386 白米 5kg **2314円** (税込2499円)
- 387 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

日本生協連合会

388 CO米粒状麦

800g **320円** (税込346円)

大麦 (国内産)

米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富。国内産大麦100%。

米粒状麦

2017 年産お米放射能検査結果

検出限界 0.2Bq/kg 以下

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

・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)。

旬の素材を使って 春サラダ

初夏の
クリーミー
サラダ



まだまだ肌寒い日もありますが、少しずつ暖かくなっています。旬が一番分かりやすい野菜、果物も少しずつ春の素材が出始めています。今が旬、野菜や海藻を組み合わせて、体も目も喜ぶ華やかな春サラダはいかがですか？

シーズン初

特

無茶々園 (愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏
389 1kg
350 (税込) 通常税込 405円

390 3kg
1028 (税込) 通常税込 1188円

愛媛県

適度な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。

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。農業無散布。

無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)
391 ブロッコリー
1個 **238** (税込) 257円

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

特

スライスして玉ねぎと一緒にサラダがおすすめ
鯉節を作る過程で、ポイルと最初の焙乾までしたものです。

カナサ鯉節商店 (静岡県・西伊豆町)
392 生利節
1本約230g **935** (税込) 1010円 通常税込 1058円

かつお (静岡県) [放] 不検出 <4.1 <4.3

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
393 岩瀬さんの豚ロースしゃぶしゃぶ用
300g **785** (税込) 848円

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <3.4

特

三河屋 (愛知県・岡崎市)
394 愛知産 しらす干し 徳用
大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍 60g **275** (税込) 297円 通常税込 313円

いわし稚魚 (愛知県)

特

鳴門魚類 全品特価セール
北海道・雄武産の甘いほたて貝柱です。お刺身でどうぞ。

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
395 雄武産 ほたて貝柱 (生食用)
5〜7粒約100g **645** (税込) 697円 通常税込 734円

凍 30日 北海道

化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。

日本生協連合会
676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加4P
70g×4 **480** (税込) 518円 通常税込 529円

まぐろ (台湾、他)

特

漬け汁も下レタレもOK!
塩屋 (茨城県・ひたちなか市)
396 やわらか酸味の酢だこ
蒸した真だこを、食べやすい大きさにぶつ切りし、特製酢で味付けしました。

凍 90日 120g **465** (税込) 502円 通常税込 535円

真だこ (モロッコ、モーリタニア)

松岡水産 (千葉県・銚子市)
397 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 **398** (税込) 430円

秋鮭 (北海道)

特

リアス (千葉県・船橋市)
587 房州ひじき
房州産のひじきです。水で戻すとカサがふえます。油揚げや人参と炒め煮に。ひじきご飯にも美味。

凍 25g **440** (税込) 475円 通常税込 486円

ひじき (千葉県) [放] 不検出 <4.6 <4.1

特

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)
398 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。

凍 90日 150g **225** (税込) 243円 通常税込 254円

豆 (新潟県、北海道)

特

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料: 植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄

苗木醤油 (埼玉県・川島町)
399 金箔 胡麻ドレッシング
390ml **875** (税込) 945円 通常税込 961円

胡麻 (中国)

特

焼き魚や冷ややっこにもおすすめ!
青梅から搾った果汁に、国産丸大豆醤油と純米酢を合わせたさわやかなぼん酢です。煮出してとった昆布と鰹のだしが効いています。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)
400 梅ドレぼん酢
200ml **498** (税込) 538円 通常税込 551円

梅 (奈良県)

福永産業 (福岡県・遠賀町)
401 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 30日 170g×2 **1370** (税込) 1480円

鹿児島県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

防災特集

3月11日で
東日本大震災発生から丸7年。
非常時の対策は常に怠らずに!

特

信田缶詰 (千葉県・銚子市)
402 まいわし和風煮 12缶セット
12缶
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。

6小 100g×12 **1650** (税込) 1782円 通常税込 1944円

いわし (銚子沖) [放] 不検出 <4.0 <3.1

特

信田缶詰 (千葉県・銚子市)
403 いわしみぞ味 ア몬드ペースト入 12缶
12缶
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。増粘剤不使用。

米 6小 100g×12 **1650** (税込) 1782円 通常税込 1944円

いわし (銚子沖) [放] 不検出 <3.1 <3.8

特

信田缶詰 (千葉県・銚子市)
404 いわし油漬唐辛子入り 12缶セット
12缶
厳選し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×12 **1650** (税込) 1782円 通常税込 1944円

いわし (銚子沖) [放] 不検出 <3.7 <3.6

特

創健社 (神奈川県・横浜市)
405 さば水煮2個組
長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、南イタリアの海水で作られた天日塩でさっぱりと水煮にしました。原材料: さば、食塩

190g(固形量140g)×2 **504** (税込) 544円 通常税込 584円

さば (長崎県、他)

特

創健社 (神奈川県・横浜市)
406 さば味付2個組
長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付けしました。原材料: さば、醤油、砂糖

6小 190g(固形量140g)×2 **524** (税込) 566円 通常税込 604円

さば (長崎県、他)

特

お湯かけ麺の5種(しょうゆ、しお、わかめそば、わかめうどん、カレーうどん)セット。お湯を注いで3分で出来上がり。

創健社 (神奈川県・横浜市)
407 お湯かけ麺 5種アソートセット
5種 **768** (税込) 829円 通常税込 907円

賞 150日 米 6小

特

忙しい日の朝食や、軽食・夜食のおともにどうぞ
北海道のスイートコーンをたっぷり使った、まろやかなコンスープです。ホットミルクでのぼすと一層美味しく召し上がれます。

ポールスタア (東京都・東村山市)
644 北海道 カップコーンスープ
136g(17g×8袋) **368** (税込) 397円 通常税込 410円

前日OK!

日本生協連合会
408 COおいしいご飯 200g×3
山形産米はえぬきを使用し、高温短時間で殺菌した無菌化トレー米飯。レンジ、湯せんで調理可能。

200g×3 **318** (税込) 343円 通常税込 356円

米 (山形県) [放] 不検出 <3.3 <3.7

日本生協連合会
409 COおいしい赤飯 160g×3
国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したレトルト包装米飯。レンジ、湯せんで調理可能。

160g×3 **318** (税込) 343円 通常税込 356円

小豆 (北海道)

特

そのままはもちろん 煮込み料理にも
ゴールドバック (長野県・松本市)
410 信州・安曇野野菜ジュース(無塩)
信州・安曇野に産地を限定し、ストレート原料のみをブレンドした無塩タイプの飲料。

190g×30 **3215** (税込) 3472円

トマト (長野県)

長野県農産 (長野県・長野市)
411 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×20 **1950** (税込) 2106円

りんご (長野県)

特

前日OK!
峯岸商店 (東京都・江戸川区)
713 一口ようかん黒糖
原材料: ビートグラニュー糖、小豆、黒糖、水あめ、寒天

50g×5 **540** (税込) 583円

小豆 (北海道)