

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2018年度 みんなで取り組む活動テーマ
素材を活かして、わが家の味

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
から登録出来ませ
ネット注文登録

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

2018年4月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙3/提出	26	27	28	29	30
定番品4/のお届け	2	3	4	5	6
特別企画品4/のお届け	9	10	11	12	13

朝ごはんをしっかりと食べましょう!

新生活スタート!



Feature 日配:ほんのわずかの「旬」、原藻めかぶがシーズン初登場!
15ページ: ついに再開します! 岩泉の雑穀特集
16ページ: おなかの中から元気に♪ 発酵食品特集

常総生協がおすすめする「食生活の心がけ」

バランスのよい食生活が送られていますか?
日々の食卓をチェックしてみましょう。

- 1. 食事のあり方**
 - 食事は生命力(いのち)ある旬のものをおいしくしっかりととりましょう。
 - 背筋を伸ばし、よく噛んでゆっくり味わって食べましょう。
 - できるだけ手作りに心がけ、栄養面で偏らない食事にしましょう。
 - 食べる楽しみだけでなく、作る楽しみに家族で参加しましょう。
- 2. 食生活の基本的な考え方**

食生活の欧米化に伴う動物性たんぱく質、脂質の摂り過ぎに注意し、日本型食生活を取り戻し、生活習慣病を予防しましょう。

 - 主食は白米だけでなく、雑穀を混ぜ副食より多め(6割程度)にとりましょう。
 - 魚は青魚を積極的にとりましょう。
 - 肉、卵、牛乳は質の良いものを適量(食べ過ぎず腹八分目)にとりましょう。
 - 植物性たんぱく質の大豆、大豆加工品を毎日食べましょう。
 - 野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、毎食、食卓にのせましょう。
 - 食物繊維豊富な乾物、豆類を上手にとり入れましょう。
 - 海の野菜(海藻)も毎日食べましょう。
 - 味噌、納豆、漬物等の発酵食品を常食しましょう。
 - 油の吸収が多い揚げ物は、衣をつけ過ぎないように注意し、週に1~2回にしましょう。
 - 外食の際は単品でなく定食物にしましょう。
- 3. 調理技術**
 - 台所に秤(はかり)を。材料や調味料の目安を知り、無駄の無い使い方を工夫しましょう。
 - だしも栄養。昆布、かつお、煮干等でしっかりと、うす味に心がけましょう。

日々の食卓を改めて見直し。さて、いくつチェックが付きましたか?

11 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。

JA常総ひかり・東町特産米組合 (茨城県・常総市)

お得 5kg×2袋

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

茨城県

12 天日干しアジ

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

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30日 4枚210g以上 **478円**(税込) **516円**(通常税込538円)

真あじ (佐賀県)

13 八郷小粒納豆3連 (タレ・カラシ付)2個組

JAやさと (茨城県・石岡市)

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

冷 賞7日 米大 小 (35g×3)×2 **268円**(税込) **290円**(通常税込320円)

大豆 (茨城県)

14 みやざき日向灘しらす干し

水永水産 (宮崎県・門川町)

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180日 60g **350円**(税込) **378円**(通常税込)

いわしの稚魚 (宮崎県)

15 徳用 酒沼のしじみ (冷凍)

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

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。

凍 賞90日 米大 500g **695円**(税込) **751円**(通常税込826円)

しじみ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

16 粒・甘口

やまこ味噌 (茨城県・守谷市)

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

冷 賞90日 米大 1kg **548円**(税込) **592円**(通常税込648円)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

18 鎌倉 つかいっきりセット

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

鎌倉ハムの人気商品を少しずつお試し。ロースハムスライス、バラベーコンスライス、つかいっきりポークウィンナー

冷 賞10日 3種174g **500円**(税込) **540円**(通常税込)

豚肉 (国内産)

19 岩手一番採り 幼わかめ

コタニ (岩手県・大船渡市)

4月の収穫期に向けて1~2月に間引いたわかめを湯通し・塩蔵したもので、軟らかく、茎ごと食べられます。

冷 賞60日 120g **348円**(税込) **376円**(通常税込389円)

わかめ (岩手県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

20 油揚げ 2袋

丸和食品 (東京都・練馬区)

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。

冷 賞届いて6日 大 3枚×2 **308円**(税込) **333円**(通常税込356円)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

21 士別農園 福神漬

士別農園 (北海道・士別市)

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

冷 賞180日 米大 小 150g **320円**(税込) **346円**(通常税込356円)

きゅうり・白瓜・他野菜 (北海道)

25 柏田中の完熟トマト

樹上完熟!

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。

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

JAいちがわ・寺田さん、鈴木さん (千葉県・柏市)

冷 賞届いて7~11日 乳 1kg **585円**(税込) **632円**(通常税込718円)

千葉県 [放] 不検出 <3.6 <3.6

22 雄武産 秋鮭切身 (無塩)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

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

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

秋鮭 (北海道)

23 たらこ(切れ子)増量

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

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 賞30日 55g+15g **298円**(税込) **322円**(通常税込397円)

すけそうだらの卵 (ロシア)

24 長崎 いわし団子

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

いわしやあじを主原料の無リンすり身にいわしほぐし身をを加え、合わせ味噌でいわしの風味を活かしました。汁物に入ると良いダシが出ます。

冷 賞29日 卵米大 5個 140g **288円**(税込) **311円**(通常税込324円)

いわし (国内産)

26 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレラ

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

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 **465円**(税込) **502円**(通常税込519円)

生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

522 食菜酢

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

純米酢と純粋はちみつに沖縄の塩を加えた調味酢。甘酢漬、ドレッシング、マリネ、南蛮漬、ピクルスなどに。

冷 賞届いて7~11日 米 360ml **428円**(税込) **462円**(通常税込475円)

米 (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

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)

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

常総生協がおすすめする

「食生活の心がけ」

野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、
毎食、食卓にのせましょう。

緑黄色野菜とは、カボチャ、ニンジンなど、β-カロテンを豊富に含む野菜の総称です。厚生労働省の基準では「原則として可食部100g当たりカロチン含量が600μg以上の野菜」との事です。但し、カロチンが600μg以下でも1回に食べる量や使用回数の多い色の濃い野菜も含まれます。(トマト、さやいんげん、ピーマン等) 古来日本食は、野菜を主体とした食事でした。今では野菜不足から生活習慣病や、体の栄養バランスが崩れているという話もあります。肉・魚に偏らず、野菜を意識的に食卓にのせ、健康な体作りを心掛けましょう。



イメージ



27 松永さんの甘夏
3玉 360円(税込389円) 静岡県
【放】不検出 <3.9 <3.2

松永さんの無農薬栽培レモン
皮
すりおろしたり、せん切りにして冷凍保存。料理の香りづけやお菓子作りにも。

皮+果汁
はちみつ漬けや砂糖をまぶして。塩漬けやオイル漬けにして調味料にも使えます。

安心の無農薬栽培レモン
親子3代にわたり農業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。

28 400g 398円(税込430円) 静岡県
29 1kg 824円(税込890円) 静岡県
【放】不検出 <3.6 <4.1

松永さんの無農薬栽培レモン

皮まで丸ごと使い切りましょう



濱上さん(鹿児島県・出水市)

30 ジューシーフルーツ
果肉は軟らかく多汁で爽やかな柑橘。落果防止剤は使用していません。農薬無散布。
800g 398円(税込430円) 鹿児島県



岩川さん(鹿児島県・屋久島町)

31 屋久島タンカン
皮がむきやすく果肉はやわらかく多汁。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

32 甘夏
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
程度な甘みと酸味の爽やかな柑橘です。減農薬栽培。
1.2kg(3~5玉) 416円(税込449円) 三重県

34 竹村さんのいちご
竹村さん(茨城県・かすみがうら市)
自分の子供に食べさせられる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。
200g×2 680円(税込734円) 茨城県
【放】不検出 <1.0 <1.0

35 江川さんのキウイフルーツ
江川農園(神奈川県・小田原市)
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

36 ペルーバナナ
ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
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)

429 1玉 259円(税込280円) 無農薬
430 2玉 491円(税込530円) 無農薬
ベストプロデュース社
ピオ・アグリサート認証アボカド
メキシコ

除草剤や化学合成肥料を使用せず、魚粉や堆肥などの有機肥料と天敵やニンクなどの忌避剤を使用して、手間を惜しまず環境に配慮した栽培を行っています。農薬無散布。

37 しょうが
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

38 にんにく 無農薬
バラが入る場合があります
桜谷さん(熊本県)
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

39 大葉
あゆみの会・吉田さん(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

40 パセリ
あゆみの会・遠藤さん(千葉県・旭市)
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

41 葉ねぎ(小ねぎ)
あゆみの会・嶋田さん(千葉県・旭市)
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。軟らかいのでめ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

42 もやし
イバラキ食品(茨城県・石岡市)
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

43 ルッコラ
あゆみの会・関さん(茨城県・茨城町)
加熱する場合はサッと短時間でほのかにゴマのような香りがします。サラダ、炒め物等で。農薬無散布。
50g 190円(税込205円) 茨城県
【放】不検出 <4.0 <3.1

44 きゅうり
赤谷さん(千葉県・旭市)
化学肥料を使わず米糠、粉糞炭灰ボカシを土に。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

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

46 初恋スマートミニトマト
金棒さん・山本さん(熊本県・天草市)
平均糖度8~11度のフルーツ感覚のミニトマトです。日持ちがよい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

47 大木さんの中玉トマト
大木さん(茨城県・常総市)
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

51 ピーマン
福山さん(宮城県・新富町)
肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。
約130g 185円(税込200円) 宮城県

48 大木さんのトマト
大木さん(茨城県・常総市)
自家製堆肥を使用。太陽熱消毒を実施して薬剤になるべく頼らない栽培をしています。減農薬栽培。
400g 330円(税込356円) 茨城県
【放】不検出 <4.3 <4.3

49 サラダスナップ
ひじき入り春雨サラダ
井上さん(埼玉県)、岩下さん(熊本県)
約100g 256円(税込276円) 通常税込298円 埼玉県、熊本県
【放】不検出 <4.0 <4.5

52 赤ピーマン
福山さん(宮城県・新富町)
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) 宮城県

55 ホワイトアスパラ
吉澤さん(群馬県・昭和村)
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 280円(税込302円) 群馬県
【放】不検出 <3.9 <3.9

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

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

53 かぼちゃ(カット)
福田さん(沖縄県・宮古島)
ホクッとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。
500g前後 480円(税込518円) 沖縄県

54 グリーンアスパラ
井上さん(埼玉県)、瀧口さん(北海道)
甘みがあり、きめが細かく、繊維が粗くない、食味良好のアスパラです。農薬無散布。
約100g 275円(税込297円) 埼玉県、北海道
【放】不検出 <4.2 <3.4

55 ホワイトアスパラ
吉澤さん(群馬県・昭和村)
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 280円(税込302円) 群馬県
【放】不検出 <3.9 <3.9

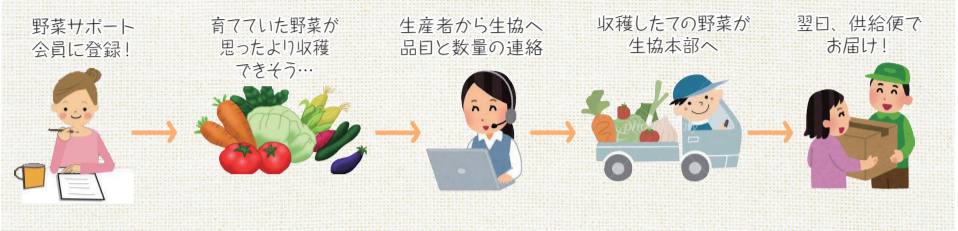
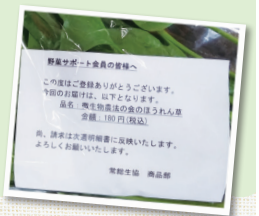
56 微生物農法の会の小松菜
微生物農法の会・宮内さん(茨城県・行方市)
貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。
1束 167円(税込180円) 茨城県
【放】不検出 <4.1 <4.5

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

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。

野菜サポート会員 (継続募集)

新たな試みとして、野菜サポート会員がスタートしました！これは、地場野菜に余剰が出た場合のたすけあいの制度です。消費することで、地場産物を無駄にせず、また生産者の野菜を知るきっかけにもなります。



野菜サポート会員申込書

サポート会員は2018年3月の時点で65名ですが、これから春～夏にかけて余剰が出やすい時期です。みんなで地場野菜を食べて健康な体を作っていきましょう！

組合員番号、組合員名、希望口数(1回のお届けで300円以下)の記入欄



58 チンゲン菜
あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
軟らかくてクセがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農薬栽培。



59 水菜
あゆみの会・富田さん達(茨城県・鉾田市)
サラダ、おひたし、浅漬、鍋物と幅広く使える野菜です。減農薬栽培。



60 木村さんのかき菜
木村農園(茨城県・つくば市)
ビタミン、ミネラルも豊富に含む緑黄色野菜。おひたし、炒め物等に。減農薬栽培。



61 おきたまの莖立菜
おきたま興農舎・高橋さん達(山形県・高島町)
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。農薬無散布。



62 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。



63 あさつき
おきたま興農舎・本田さん達(山形県・高島町)
ビタミン、ミネラル、食物繊維豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。からし醤油でどうぞ。農薬無散布。



66 浅野さんのほうれん草
浅野さん(茨城県・常総市)
秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。



67 中村さんのベビーリーフ
中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)
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。



68 長島さんのレタス
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
完熟、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。



69 長島さんのサニーレタス
微生物農法の会・飯田さん達(茨城県・行方市)
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。



70 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。



72 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。



71 微生物農法の会のキャベツ
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
ビタミンC豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜の一つ。農薬無散布。



73 大根
熊崎さん達(愛知県・南知多町)
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。



74 人参(洗い)
加瀬さん達・圓川さん達(千葉県・熊本県)
土作りから始まり、農薬に頼らない栽培をしています。農薬無散布。



50 人参
米糠などの自家製ぼかし肥を使い、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。



75 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。



439 新じゃがいも(ニシユタカ)
久保さん(鹿児島県・伊仙町)
新じゃがいもならではの風味をお楽しみ下さい。減農薬栽培。



76 大和田さんのさつまいも
微生物農法の会・大和田さん達(茨城県・行方市)
品種は紅あずま。ホクホクとした食感が甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。



77 1kg 290円(税313円)
78 3kg 800円(税864円)
北海道



79 1kg 190円(税205円)
80 3kg 542円(税585円)
北海道



83 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。



84 ブラウンえのき茸
舞茸と大根のサラダ
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。



81 山田さんのしめじ(増量)
山田さん(茨城県・つくば市)
香り・風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。



82 ホワイトマッシュルーム
あゆみの会・波辺さん(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熟殺菌です。



83 えのき茸
200g 208円(税225円)
長野県



84 ブラウンえのき茸
200g 218円(税235円)
長野県



85 舞茸
100g 195円(税211円)
栃木県



86 安田さんのなめこ
安田さん(福島県・郡山市)
力かがしっかりし、ぬめりも一級品です。



87 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。



88 江藤さんの原木生しいたけ
江藤さん(大分県・玖珠町)
通常は干しいたけにのみ使われる品種
江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。3月～4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。



89 A品
飯泉さんの生しいたけ
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。



90 B品
200g 225円(税243円)
茨城県

常総生協がおすすめる

「食生活の心がけ」

魚は青魚を積極的にとりましょう。

青魚とは、いわしやあじ、さば、さんまなど背中が青い魚の事です。

青魚には、他の魚に比べて生活習慣病を予防・改善するといわれているEPAやDHA、タウリン、カリウム、カルシウム、ビタミン等を豊富に含みます。

独特の風味がありますが、鮮度のいい魚を選ぶことと、調理方法を工夫することで美味しくいただけます。

ぜひ、毎日の食卓に青魚をどうぞ。



97 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。

冷蔵 ◎お届け日含め2日
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

98 茨浜湾で育ったプリプリ冷凍かき

三陸・茨浜(おぎのはま)湾の新鮮なかきを、自社で殻むきし、冷凍しました。

冷蔵 ◎90日
200g **430円** (税込**464円**)
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.3 <4.2



99 三陸潮ゆで牡蠣

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

冷蔵 ◎90日
150g **460円** (税込**497円**)
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.6 <3.7



100 大粒かきフライ

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



101 子持ちからふとししゃも

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

冷蔵 ◎180日
7~9尾180g **320円** (税込**346円**)
からふとししゃも (アイスランド)



102 九州産真あじの生開き干し

厳選した九州産の鱈(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いて下さい。

冷蔵 ◎
2枚160g **400円** (税込**432円**)
真あじ (九州)



103 さば一夜干し 2枚

脂のりの良いノルウェー産のさばを一夜干しに仕上げました。

冷蔵 ◎120日
片身2枚200g **350円** (税込**378円**)
真さば (ノルウェー)



104 3枚

片身3枚300g **500円** (税込**540円**)



105 甘塩縞ほつけ開き

脂の乗りがよい縞ほつけを原料に丁寧に甘塩で仕上げました。焼き物に最適です。

冷蔵 ◎30日
約350g **630円** (税込**680円**)
縞ほつけ (アメリカ)



106 とびうお一夜干し(酒塩)

兵庫県浜坂産のとびうおを天然塩と料理酒「蔵の素」で下味をつけて浅めに干しました。唐揚げにすれば頭から香ばしくいただけます。

冷蔵 ◎90日 ◎小
2枚約120g **385円** (税込**416円**) 通常税込**443円**
とびうお (兵庫県)



107 さわら西京漬

脂のりの良い「寒さわら」を使用。「蔵の素」を加えた自家製の西京味噌に3日間じっくり漬込みました。

冷蔵 ◎60日 ◎小 ◎大
2切約120g **540円** (税込**583円**)
さわら (兵庫県)



108 秋鮭(雄宝) 塩みりん漬

北海道雄武産の銀毛秋鮭を、鳴門魚類で独自調合した塩みりに漬込みました。塩角がなくまろやかです。

冷蔵 ◎30日 ◎小
約50g×4 **470円** (税込**508円**)
秋鮭 (北海道)



109 雄武産秋鮭ツツ切り(無塩)

オホーツク海に面する港町、雄武(おつむ)産の秋鮭をツツ切りしました。鍋、フライ、焼物等に。

冷蔵 ◎30日
約250g **460円** (税込**497円**)
秋鮭 (北海道)



110 赤カレイの切り身

程よい脂のりがあり、さっぱりした味わいの山陰沖の赤カレイ。塩焼き、煮付け、ムニエルなどで。

冷蔵 ◎90日
3切約150g **340円** (税込**367円**)
赤カレイ (兵庫県)



111 水温 甘塩さば切身4切

ノルウェー産のさばを、甘塩タイプの塩さばにしました。脂がのっています。

冷蔵 ◎120日
4切270g **480円** (税込**518円**)
さば (ノルウェー)



112 紅鮭切身(中辛塩)3切

アラスカ産の紅鮭を現地で生から加工しました。塩が身に均等にいきわたり、うまさ格別です。

冷蔵 ◎120日
3切180g **590円** (税込**637円**)
紅鮭 (アラスカ)



113 簡単解凍!一本釣りのきはだまぐろ

フィリピン近海で一本釣りされたきはだまぐろを、水揚げ後すぐ現地指定工場にて加工し、急速凍結しました。

冷蔵 ◎20日
120g **450円** (税込**486円**)
きはだまぐろ (フィリピン)



114 生からつきたねぎとろ用

冷蔵 ◎20日 ◎小 ◎大
60g×2 **378円** (税込**408円**) 通常税込**430円**
きはだまぐろ (フィリピン)



115 びんちょうまぐろ(丼用) 2食入

身質の良いびんちょうまぐろを切り落とし風にして醤油ベースのやや甘いタレに漬込みました。

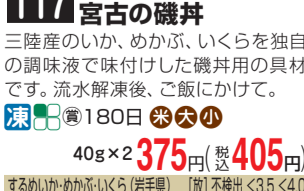
冷蔵 ◎20日 ◎小 ◎大 ◎特大
70g×2 **398円** (税込**430円**)
びんちょうまぐろ (太平洋)



116 まぐろ大葉みそ(丼用) 2食入

きはだまぐろの赤身をスライスし、会津味噌ベースにした大葉味噌をからめました。ほんのり唐辛子風味。

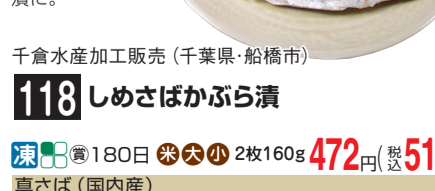
冷蔵 ◎20日 ◎小 ◎大 ◎特大
70g×2 **380円** (税込**410円**)
きはだまぐろ (南太平洋)



117 おらがつきた宮古の磯丼 2食入

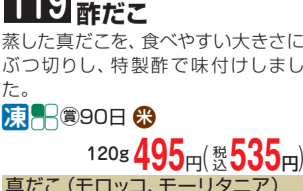
三陸産のいか、めかぶ、いくらを独自の調味液で味付けした磯丼用の具材です。流水解凍後、ご飯にかけて。

冷蔵 ◎180日 ◎小 ◎大 ◎特大
40g×2 **375円** (税込**405円**)
するめいかめかぶいくら(岩手県) [放] 不検出 <3.5 <4.0



118 しめさばかぶら漬

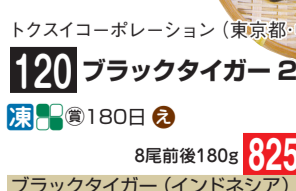
冷蔵 ◎180日 ◎小 ◎大 ◎特大
2枚160g **472円** (税込**510円**)
真さば (国内産)



119 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。

冷蔵 ◎90日 ◎小
120g **495円** (税込**535円**)
真だこ (モロッコ、モーリタニア)



120 ブラックタイガー 2L

冷蔵 ◎180日 ◎小 ◎大
8尾前後180g **825円** (税込**891円**) 通常税込**913円**
ブラックタイガー (インドネシア)

水産品の放射能検査について

調査対象漁獲海域：関東1都6県と静岡県、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。



豊かな海と台所をつなぐこと それが、わたしたちの仕事です

(土佐佐賀 産直出荷組合)

一番美味な2~3月水揚げの「彼岸ぶり」を刺身にしました
土佐沖獲れたのぶりを水揚げ後すぐにさばいて急速凍結させた鮮度抜群のお刺身です。さっぱりとした脂のりが特徴です。
土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

124 土佐の天然ぶり刺身(スライス)
凍 40日 100g **500円**(税別540円)
ぶり(高知県)

簡単な調理法を添付

高知県沖で獲れた魚介類をその日のうちに下処理、急速冷凍し、魚種別に真空にした鮮魚冷凍セットです。旬のオススメの魚種がおまかせで届きます。

- 土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)
- 土佐の色々セット 凍 40日**
- 121 2種セット** 400g以上 **900円**(税別972円)
- 122 3種セット** 600g以上 **1320円**(税別1426円) 特
通常税込 1458円



土佐の鯉船団が伝統漁法「一本釣り漁」で獲った鯉



土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

123 土佐のわら焼きかつおたたき
水揚げ当日にさばいて、高知県産稲わらの強火で豪快に手焼きして仕上げました。お好みの厚さに切ってどうぞ。

凍 30日 130g **895円**(税別967円)
かつお(高知県) 特
通常税込 1015円

沖うるめ(ニギス)は知る人ぞ知る高知のうまいもん!

体が柔らかく、淡泊ながら旨味のしっかりある沖うるめ(ニギス)に衣をつけてフライ用になりました。凍ったまま揚げて。

土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

126 沖うるめのフライ
凍 40日 小 3~5枚150g **560円**(税別605円)
沖うるめ(高知県)



土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

125 きびなごの唐揚げ
凍 40日 140g **470円**(税別508円)
きびなご(高知県)



丸九水産(千葉県・南房総市)

127 サラダ用ポイルむきえび
タイ産のパナメイエビを塩だけを使って茹で上げました。自然解凍、または袋のまま流水解凍し、サラダ等で。

凍 100g **435円**(税別470円)
パナメイエビ(タイ)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

128 えび・いかミックス
生の、むきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め物、カレーなど幅広く利用できます。

凍 180g **380円**(税別410円)
えび(インド)、アカイカ(北太平洋)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

129 シーフードミックス(ムール貝・タコ・エビ)
原料は全て天然物、特にエビにはこだわり質なもののみ厳選して使用。加熱調理してお召上がりください。

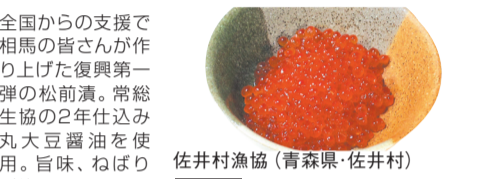
凍 90日 180g **475円**(税別513円)
ムール貝(チリ)・岩だこ(ベトナム)、エビ(インド)



センシン食品(宮城県・名取市)

130 ぐるっと日本 浜街道「ねぼうま」(松前漬)
するめいか(北海道)

凍 100g **380円**(税別410円)



佐井村漁協(青森県・佐井村)

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

凍 40g **715円**(税別772円)
いくら(北海道・青森県) [販]不検出<3.5<3.9



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

132 魚屋さんの混ぜちりめん
国産の小魚と7種類の海藻を混ぜ、色々な風味が楽しめます。混ぜご飯のほか、おにぎり、汁もの、パスタなど幅広く使えます。

凍 60g **300円**(税別324円)
しらす(遠州灘~伊勢湾)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

133 えびフライ特大(2L)
水揚げ後すぐに下処理、凍結したえびのうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。油で揚げて。

凍 6尾250g **980円**(税別1058円)
ブラックタイガー(インドネシア)



ダイマツ(鳥取県・米子市)

134 氷温造り さわらの雪見おろし(南蛮柚子)
韓国産のさわらを米油で調理。酢と柚子果汁を加えた大根おろしと和えました。

凍 220g **380円**(税別410円)
さわら(韓国)



城ヶ島水産(神奈川県・三浦市)

135 フライパンでできるごまたっぷりめかじき
一口大に切り、醤油ベースのタレに漬け込みました。フライパンで簡単に焼ける厚さです。

凍 190g **540円**(税別583円)
めかじき(インドネシア)



千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

136 さんまチーズサンド
開いて腹骨を除いたさんまによつ葉のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いて。

凍 7~9個180g **395円**(税別427円)
さんま(国内産)



土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

137 さば竜田揚げ
高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み竜田揚げにしました。凍ったまま揚げて。

凍 150g **430円**(税別464円)
さば(高知県)



山栄(兵庫県・新温泉町)

138 はたはた唐揚げ用
浜坂漁港に水揚げされる小ぶりのはたはたの頭を落として土別農園の片栗粉をまぶしました。凍ったまま揚げて下さい。

凍 7~10尾150g **370円**(税別400円)
はたはた(兵庫県)



大黒淡水(静岡県・焼津市)

139 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。

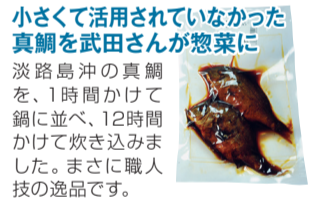
凍 70g×2 **2360円**(税別2549円)
たれ・山椒付 **2360円**(税別2549円)
うなぎ(愛知県)



武田食品(兵庫県・洲本市)

140 天然ぶりのあら炊き
鮮度、脂のりともに良い長崎産の天然ぶりのあらを使用。軽く湯煎して下さい。

凍 200g **398円**(税別430円)
ぶり(長崎県)



武田食品(兵庫県・洲本市)

141 天然真鯛のここと煮
淡路島沖の真鯛を、1時間かけて鍋に並べ、12時間かけて炊き込みました。まさに職人技の逸品です。

凍 2尾 **330円**(税別356円)
真鯛(淡路島沖)



山米(兵庫県・新温泉町)

142 岩もずく(塩抜き済み)
素揚げで収穫した岩もずくを浜の女性達が丁寧に塩もみすることで柔らかい食感に仕上がっています。サッと水洗いしてそのままどうぞ。酢の物、汁物の具、天ぷらなどで。

凍 100g **340円**(税別367円)
岩もずく(兵庫県)



カネキ水産(兵庫県・神戸市)

143 明石蛸たごめしの素(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 350g(蛸150g出汁200g) **758円**(税別819円)
真だこ(兵庫県) 特
通常税込 842円

だしがら昆布も煮物にして、ミネラルや食物繊維たっぷり。お弁当にも!

- 今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。
- 162** つくば茜鶏 モモ **557** だし昆布(カット)
666 CO大豆ドライパック

427 「だし昆布と大豆の煮物」レシピセット 特

だし昆布 **1290円**(税別1393円) 特
通常税込 1404円

だし昆布と大豆の煮物

- ◆材料
- だしをとった後の昆布…………… 100g
 - 鶏モモ肉 …………… 1/2袋(150g)
 - ごぼう…………… 1本
 - 人参…………… 3cm
 - 水煮した大豆 …………… 150g
 - だし汁…………… 300cc
 - 砂糖…………… 大2
 - A 醤油…………… 大2
 - 酒…………… 大2
 - みりん…………… 大1

- ◆作り方
- ❶ 昆布は食べやすい長さの細切りにする。人参は細切り、ごぼうはささがきにする。鶏肉は一口大に切る。
 - ❷ 鍋にサラダ油を熱し、鶏モモ肉を加えて炒める。色がかわったら、人参、ごぼう、大豆、昆布を加えて炒める。
 - ❸ Aを加え、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。



※茹でたサラダスナップや絹さやを細切りにして添えて彩りよく!

カリッとした香ばしさがクセになる

- 今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。
- 37** しょうが **120** ブラックタイガー **622** 片栗粉

428 「海老の竜田揚げ」レシピセット 特

ブラックタイガー **1167円**(税別1260円) 特
通常税込 1310円

海老の竜田揚げ

- ◆材料(4人分)
- えび(ブラックタイガー)…………… 8尾
 - A 醤油…………… 大1
 - みりん…………… 大1と1/2
 - 酒…………… 小2
 - しょうが(すりおろし)…………… 10g
 - 片栗粉…………… 適量
 - 揚げ油…………… 適量
 - 天紙…………… 4枚
 - 季節の野菜…………… 適宜

- ◆作り方
- ❶ えびは殻つきのまま背ワタを取り、Aに10分ほど漬けておく。
 - ❷ 水分を取り、片栗粉を軽くまぶして170℃に熱した油でかりと揚げる。
 - ❸ 季節の野菜も油で揚げる。
 - ❹ 皿に天紙を置き、②と③を盛り付ける。



常総生協がおすすめする

「食生活の心がけ」

肉、卵、牛乳は
質の良いものを適量
(食べ過ぎず腹八分目)で
とりましょう。

質のよい畜産物とはどう
いったものでしょうか。

生産者が誰で、どんな餌で
育てて、どんな流通経路を
辿って来るのかが明確で、生
産者との信頼関係がある事、
そして何よりも家畜が健康に
育てられているという事が大切だと思います。

生協が扱う肉、卵、牛乳はそういった事を前提に取組んでいます。節度を持って食べ
すぎに注意してご利用いただく事をおすすめします。



製造時に出る折れたもの、サイズの大小、色がイマイチなものが入ります。また、包装後冷凍(真空ではない)するのでダンゴ状になったり、氷も付きますが商品に問題はありません。

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

144 鎌倉わけあり皮なしソーセージ
凍(寒)45日以上 400g **460円**(税込**497円**)
豚肉(国内産)



脂身のおいしさが味わえるバラ肉を、ベーコン作りにも使えるように大きめにカット。

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**145 ローズポーク
バラブロック**
冷(霜)6日 500g **960円**(税込**1037円**)
茨城県

豚肉

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

岩瀬さんの豚肉は4月3日まで
お休みとなります。

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**151 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。カット等。
冷(霜)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

**152 ローズポーク
モモブロック**
モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使うようにブロックでお届け。
冷(霜)6日 500g **980円**(税込**1058円**)
茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**153 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(霜)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

**154 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(霜)6日 200g×2 **510円**(税込**551円**)
茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

155 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(霜)30日 300g **460円**(税込**497円**)
茨城県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

156 中津トントロ焼肉用
1頭から約300gしか取れない希少部位のトントロを、焼肉用にカットしました。焼肉、炒め物に。
凍(霜)120日 200g **480円**(税込**518円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

157 中津豚ヒレ塩こうじ漬
豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。
冷(霜)6日 5~7枚200g **700円**(税込**756円**)
豚肉(神奈川県)

※調理例

中津ミート(神奈川県・愛川町)

158 中津豚ローズ味噌漬
冷(霜)6日 200g(固形量約80g×2) **540円**(税込**583円**)
豚肉(神奈川県)

レバニラ炒め

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

159 豚レバー
凍(霜)30日 300g **210円**(税込**227円**)
国内産 [放] 不検出<3.4 <3.6

ビタミン、鉄分豊富なレバー。牛乳につけて臭みをとって、ニラレバ炒め等に。

JA全農いばらき(茨城県)野口商店

160 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(霜)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

お得な2パックは16ページ

田仲さん達(茨城県・桜川市)

161 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(霜)180日 300g **370円**(税込**400円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

162 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(霜)180日 300g **490円**(税込**529円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

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

田仲さん達(茨城県・桜川市)

164 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(霜)180日 400g **525円**(税込**567円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

165 つくば茜鶏 手羽元
唐揚げやスープ煮に。
凍(霜)180日 400g **525円**(税込**567円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

166 つくば茜鶏 ムネモモ小間切
ムネ肉とモモ肉を一口大にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。煮物、炒め物に。
凍(霜)180日 250g **490円**(税込**529円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

167 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(霜)180日 250g **490円**(税込**529円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

168 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(霜)180日 250g **240円**(税込**259円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

169 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(霜)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)

170 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用
程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。
凍(霜)30日 300g **1480円**(税込**1598円**)
鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

171 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用×2
モモ・肩肉をダイス状にカットしました。お得な2パックでお届け。
凍(霜)30日 170g×2 **1800円**(税込**1944円**)
鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

172 鹿児島 坊津黒牛 焼肉用(モモ、バラ)
モモとバラ肉を焼肉用にスライスしました。徳用規格でお届け。
凍(霜)30日 300g **1630円**(税込**1760円**)
鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

173 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用
霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。
凍(霜)30日 180g **1030円**(税込**1112円**)
鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

174 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(霜)30日 170g×2 **1370円**(税込**1480円**)
鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

175 鹿児島 坊津黒牛 特選切り落とし150g×2
モモ、ウデ等の鮮やかな霜降りの入った部分のみを厳選した黒牛の切り落とし。2パック組のお徳用です。
凍(霜)30日 150g×2 **1640円**(税込**1771円**)
鹿児島県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

176 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(霜)6日 200g **645円**(税込**697円**)
茨城県

畜産加工品

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



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
**177 鎌倉つかいっきり
ポークウインナー×3**
使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。
冷蔵 賞10日
49g×3 **275円(税込297円)**
豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
**178 鎌倉マイルド
ポークウインナー×2**
焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。
冷蔵 賞10日
94g×2 **320円(税込346円)** 通常税込362円
豚肉 (国内産)



野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
**179 鎌倉粗挽
ロングウインナー**
冷蔵 賞10日
27g×5 **280円(税込302円)**
豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
180 鎌倉 Chorizo
国内産豚うで肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させた Chorizo です。
冷蔵 賞15日
30g×5 **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)
**181 鎌倉 ロースハム
スライス×2**
ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。
冷蔵 賞15日
60g×2 **480円(税込518円)** 通常税込540円
豚肉 (国内産)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
**183 中津皮なし
和風ミニウインナー**
温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。
冷蔵 賞7日 大 小
120g **276円(税込298円)**
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
184 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。
凍結 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)
**185 中津バラベーコン
スライス**
甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。
冷蔵 賞7日
100g **360円(税込389円)**
豚肉 (神奈川県)

大人も子供も大好き おやつ定番、ポテトチップス

私がスナック菓子で好きなのがポテトチップスのうす塩。国産(北海道)の馬鈴薯を化学調味料を使用せず、うす塩に仕上げたシンプルな味でとても後ひく美味しさです。是非お子さんのおやつやお茶うけにご賞味ください!

創健社 (神奈川県・横浜市)
**182 ポテトチップス
(うす塩)2個組**
賞120日 米 60g×2 **280円(税込302円)** 通常税込314円
じゃがいも (国内産)

原材料: 馬鈴薯、植物油脂(パーム油、米油)、食塩

供給部 岩野のおすすめ



つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。
田中さん達 (茨城県・桜川市)
**189 つくば茜鶏
蒸し焼きスライスチキン**
凍結 賞180日 乳
160g **350円(税込378円)**
鶏肉 (茨城県)



村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。
ミートバル村山 (茨城県・土浦市)
190 村山さんのチャーシュー
冷蔵 賞7日 米 大 小
200g **480円(税込518円)**
豚肉 (茨城県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
**186 中津ボンレスハム
スライス**
自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でシンプルに仕上げました。
冷蔵 賞7日
100g **340円(税込367円)**
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
187 中津スモークレバー
中津ミートの豚レバーを海塩、三温糖、香辛料のみで味付けし、スモークしました。スライスどうぞ。
凍結 賞180日
100g **320円(税込346円)**
豚肉 (神奈川県)



豚肉本来の味を大切に仕上げたシンプルな味付け。豆板醤を使っていないので、辛いのが苦手な方でも。
中津ミート (神奈川県・愛川町)
**188 中津麻婆豆腐の素
(甘口)**
冷蔵 賞24日 大 小
200g **355円(税込383円)**
豚肉 (神奈川県)

500250 特別増資(一口500円)受付中



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
**194 石岡 鈴木牧場スカモルツァ
(プレーン)**
鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。
冷蔵 賞7日以上 乳
40g **278円(税込300円)**
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.8 <4.1



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
192 プレーン 400g **345円(税込373円)**
193 加糖 400g **360円(税込389円)**
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

茨城産有機栽培パジル使用
鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。
鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
**195 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ
(パジル)**
冷蔵 賞14日以上 乳
30g **204円(税込220円)**
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

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

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

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

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
冷蔵 賞届いて8日 乳
1ℓ **211円(税込228円)**
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

お届けは4月2回になります
北海道十勝産の生乳を50%以上使用。砂糖、フラジール産コーヒー、乳製品のみで作りました。
よつ葉乳業(北海道・音更町)
191 よつ葉ミルクコーヒー
冷蔵 賞届いて6~10日 乳
1ℓ **275円(税込297円)**
生乳(北海道)

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。
JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)
7 八郷の卵
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

あゆみの会・本木さん(埼玉県・所沢市)
196 うずらの卵(じゅんらん)
ミネラル水と乳酸菌を与え、うずらの消化吸収力と免疫力をアップさせた無投薬、無洗浄の卵です。
賞卵
10個 **130円(税込140円)**
埼玉県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

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
賞卵
6個 **330円(税込356円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

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

198 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)

199 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。

200 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。

201 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。

202 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

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

204 まめぞう豆乳プリン まったり黒ゴマ 原料に牛乳を使わず、豆乳を使って作ったプリン。原材料:豆乳、鶏卵、ビートグラニュー糖、黒ごま、食塩

205 北海道クリームチーズ 北海道の生乳クリーム100%。チーズケーキや料理のベースに。パンやクラッカーにつけても。原材料:牛乳、クリーム、食塩、安定剤

206 北海道チャーシューバター 北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーシュー(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。

207 サツラク北海道純生クリーム 乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。

208 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。

209 おかべや 雅きぬ 熊本地産大豆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。

210 おかべや 一口生揚げ 国産大豆使用の生地になんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。

211 おかべや 銀杏入り野菜がんも 国産大豆使用の生地になんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。

212 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。

213 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。

214 きざみ揚げ(冷凍) 国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。

215 絹生揚げ 絹豆腐で作った厚揚げです。なめらかな食感と大豆のおいしさを味わえます。

216 味付きつねがんも 貝だくさんのがんもを油揚げで包み、自社製造の合わせだして味付け。湯煎で温めても、そのままでも。

217 味付うの花料理 丸和豆腐のおからに人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など貝だくさんにして、かつおだして味付け。原材料にはちみつを含みます。

218 竹の子がんも がんもどきの中に旬のたけのこを加えました。さつおぶって生醤油や大根おろしポン酢でさっぱりと。

219 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。

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

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

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

223 ひきわりてんぺ ひきわりタイプのでんぺ。そのままはもちろんですが、カットしやすく、調理用に適しています。

224 上州産 徳用こんにやく 群馬県産のこんにやく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

225 上州産 徳用しらたき 群馬県産のこんにやく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやすきやきなどに。

226 青のり入り さしみこんにやく 青のり入りのさしみこんにやく。ぶりぶりとした食感がやみつきに。酢味噌付き。お好みでわさび醤油でも。

227 石巻十三浜産 絆カットくきわかめ わかめ(宮城県) 十三浜産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してご利用下さい。

228 岩手産 さしみ昆布 岩手産の乾燥昆布。お好みの大きさにすることができます。早採りの軟らかい昆布を湯通し塩蔵しました。水に戻してすぐに使えます。そのまま醤油をかけて、煮物の、炒め物、酢物に。

229 甘酒 除草剤1回のみ使用のもち米を原料に、自ら仕込んだ箱糍で作りました。糍の糖化力だけで甘酒にしています。

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

231 甘酒 白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町) 除草剤1回のみ使用のもち米を原料に、自ら仕込んだ箱糍で作りました。糍の糖化力だけで甘酒にしています。

232 黒米甘酒 ミネラル豊富な黒米で造った甘酒。白米甘酒に比べてフルーティな味わいが楽しめます。原材料:米糍、黒米

228 石巻十三浜産 絆カットくきわかめ わかめ(宮城県) 十三浜産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してご利用下さい。

229 岩手産 さしみ昆布 岩手産の乾燥昆布。お好みの大きさにすることができます。早採りの軟らかい昆布を湯通し塩蔵しました。水に戻してすぐに使えます。そのまま醤油をかけて、煮物の、炒め物、酢物に。

231 甘酒 白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町) 除草剤1回のみ使用のもち米を原料に、自ら仕込んだ箱糍で作りました。糍の糖化力だけで甘酒にしています。

232 黒米甘酒 ミネラル豊富な黒米で造った甘酒。白米甘酒に比べてフルーティな味わいが楽しめます。原材料:米糍、黒米

233 鶏肉を漬けて焼くだけ 甘酒の照り焼きチキン

234 牛乳や豆乳で割っても 甘酒

時季限定 **ほんのわずかの旬**

独特の食感と磯の香りを楽しんで

めかぶは、わかめの根本部分。コリコリとした食感が快く、磯の香りが豊か。生長点であり、胞子を出す部分であるため栄養も豊富です。冷凍や味付けしたものは通年出回りますが、生のは今の時季しか食べられません。

233 採ってそのまま生めかぶ
 リアス (千葉県・船橋市)
 シーズン初
 茶褐色をしためかぶが届きます。鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて湯通しし、冷水にとり、細かく刻んでお好みのタシで。

250g **380円**(税込**410円**)
 冷蔵 賞5日 [放] 不検出 <0.5 <0.3
 めかぶ (宮城県)

共生食品 (神奈川県相模原市)
234 内麦焼そば (ソース付)
 国産小麦粉使用の無かんすい・無着色の麺。ソースに化学調味料は使っていません。
 冷蔵 賞6日 卵 大 小
 麺150g×3 ソース30g×3 **250円**(税込**270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)
235 あしがら車屋 味噌らーめん(2食入)
 地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添味味噌スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。
 冷蔵 賞14日 卵 米 大 小
 麺120g×2 スープ47g×2 **375円**(税込**405円**)
 小麦(国内産)

菊田商店 (東京都・練馬区)
236 煮豆 とら豆
 北海道産のとら豆。今では高級煮豆店で取り扱っている希少の豆で、しっかり豆のコシを残した直火炊きです。
 冷蔵 賞90日 米
 150g **270円**(税込**292円**)
 とら豆 (北海道)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
239 しらすくすみ
 瀬戸内海産しらすを直火釜で焼き、カリフォルニア産くるみ(有機JAS認定)を加えました。えく味の少ないくすみしらすが後を引くおいしさです。
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 100g **500円**(税込**540円**)
 しらす (瀬戸内海)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
240 えごま入りおかかふりかけ
 埼玉県産のえごまを加え香ばしさと歯ざわりを持たせたおかかふりかけです。
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 60g **500円**(税込**540円**)
 えごま (埼玉県)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
241 国産葉唐辛子 (砂糖不使用)
 国内産の葉唐辛子を使用し、醤油、水あめ(国産さつまいも使用)、みりんのみで炊き上げました。ご飯のおかず、お弁当、おにぎりの具などに。
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 30g **280円**(税込**302円**)
 葉唐辛子 (国内産)

菊田商店 (東京都・練馬区)
237 昆布豆
 秋田県産大豆、北海道産昆布使用。直火、とろ火で長時間煮ました。程よく煮縮まり、ふくらと仕上がっています。
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 130g **200円**(税込**216円**)
 大豆(秋田県) [放] 不検出 <2.9 <3.2

菊田商店 (東京都・練馬区)
238 菊田煮豆小袋セット
 開袋釜による、昔ながらの直火炊きを行う老舗煮豆屋「菊田商店」の煮豆小袋セット。(セット内容: 昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喉豆)
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 40g×5種 **378円**(税込**408円**) 通常税込 **421円**
 豆(国内産)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
242 ちりめん山椒 (砂糖不使用)
 瀬戸内産のちりめん京都丹波産の山椒の実を醤油、水あめ(国産さつまいも使用)、みりんのみで炊き上げました。
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 30g **400円**(税込**432円**)
 カタクチイワシ (瀬戸内産)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
243 きやらぶき (砂糖不使用)
 岩手産の山ぶきを素朴な風味を生かして醤油、水あめ(国産さつまいも使用)、みりんのみで仕上げました。ご飯のおかず、お弁当、おにぎりの具などに。
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 40g **260円**(税込**281円**) 通常税込 **292円**
 ふき (岩手県)

金沢錦 (石川県・金沢市)
244 一口昆布巻
 北海道産の昆布を栃木県産無漂白かんぴょうで一口サイズに巻きました。もう一品のおかずにも、お茶請けに。
 冷蔵 賞60日 米 大 小
 80g **290円**(税込**313円**)
 昆布 (北海道)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
245 いいだこと里芋の煮付
 国産の里芋と一口サイズのいいだことを醤油をベースに昆布だしを効かせて煮付けています。ご飯のおかずに最適です。
 冷蔵 賞60日 米 大 小
 120g **298円**(税込**322円**) 通常税込 **335円**
 里芋(国内産)、いいだこと(タイ、ミャンマー、ベトナム)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
246 たらこ昆布煮
 アラスカ産のたらこ北海道産の昆布をシンプルな調味料のみで炊きあげました。ごはんのお供に、おにぎりの具にも。
 冷蔵 賞60日 米 大 小
 90g **260円**(税込**281円**)
 昆布 (北海道)、たらこ (アメリカ)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
247 国産味付ザーサイ
 国内で栽培、収穫されたザーサイをスライスして、ごま油を利かせて中華風に仕上げました。ご飯のおかずに最適です。
 冷蔵 賞90日 米 大 小
 100g **277円**(税込**299円**)
 ザーサイ(徳川県、茨城県) [放] 不検出 <3.7 <4.1

樽の味 (和歌山県・御坊市)
249 すっぱいいなか漬 (寒干し沢庵・糠漬)
 宮崎県産の寒干し大根を半年以上樽でねかせ、しっかり熟成発酵させてあります。味に深みがあります。
 冷蔵 賞120日 米
 140g **260円**(税込**281円**)
 大根 (宮崎県)

おばねや (栃木県・小山市)
250 ごぼう味噌漬
 国内産の若採りごぼうを使用。しょうゆもろみで熟成後、2種類の麹みそでじっくり漬け込みました。
 冷蔵 賞180日 米 大 小
 150g **398円**(税込**430円**)
 ごぼう (青森県、関東他)

浜食 (東京都・調布市)
251 ピリ辛 れんこん醤油漬
 茨城県産のれんこんを醤油漬にしました。ピリ辛味がクセになります。ごはんのおともやおつまみにも。
 冷蔵 賞60日 米 大 小
 120g **230円**(税込**248円**)
 れんこん(茨城県、唐辛子(中国) [放] 不検出 <3.6 <3.0

河野食品 (福岡県・みやま市)
248 べっ甲色のたかな漬
 福岡県瀬高産高菜を使用。国産丸大豆醤油と純米酢で、昔から福岡の家庭で漬けていた高菜漬を再現しました。
 冷蔵 賞120日 米 大 小
 200g **245円**(税込**265円**)
 高菜 (福岡県)

まるしゅう (石川県・小松市)
252 ベジタブルサワー
 塩・砂糖・酢で調味した夏向きのお漬物です。調味液ごと生野菜と和えればサラダにも。
 冷蔵 賞10日 米
 150g **260円**(税込**281円**)
 大根・きゅうり・パプリカ(国内産)

士別農園 (北海道・士別市)
253 士別農園の三升漬
 青唐辛子 (北海道)
 冷蔵 賞180日 米 大 小
 200g **418円**(税込**451円**) 通常税込 **464円**

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
254 長崎 いか天
 いかの胴部分のカットと、いかのミンチをすり身に混ぜて独特の食感に仕上げた、いかたっぴりの揚げ天です。
 冷蔵 賞7日 米
 30g×4 **254円**(税込**274円**) 通常税込 **285円**
 すけそうだら (北海道、アメリカ)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
255 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。
 冷蔵 賞20日 卵
 2種200g **535円**(税込**578円**) 通常税込 **594円**
 飛魚(国内産)

作り手の想いが詰まった練り製品
高橋徳治商店

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
259 おとうふ揚げ
 すけそうだら (北海道)
 凍 賞180日 米 大
 5個175g **285円**(税込**308円**) 通常税込 **319円**

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
256 長崎甘鯛入りさつま揚げ
 長崎の県魚とされている甘鯛が主原料。ほんのり甘みがありソフトな食感です。そのままでも、軽くあぶっても。
 冷蔵 賞7日 卵 米
 25g×5 **368円**(税込**397円**)
 甘鯛 (長崎県)

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

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
258 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。
 冷蔵 賞7日 米 小
 90g **260円**(税込**281円**)
 ごぼう (国内産)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
260 わかめはんぺん
 わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めどうぞ。離乳食にも。
 凍 賞180日 卵 米
 4枚200g **350円**(税込**378円**)
 わかめ (岩手県)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
261 荳わかめのポール揚げ
 北海道の無リンタラすり身に荳わかめを加え、お団子にして揚げました。解凍後そのままおつまみや貝材にどうぞ。
 凍 賞180日 卵 米
 150g **290円**(税込**313円**)
 すけそうだら (北海道)、荳わかめ (国内産)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
262 ぼたんちくわ
 無リンタラすり身にアブラツノザメを混ぜ、魚肉の旨味が味わえる竹輪にしました。煮付けやおでん、磯辺揚げなどにも。
 凍 賞180日 米
 5本175g **318円**(税込**343円**) 通常税込 **354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



263 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。



264 CO北海道 つぶコーン
北海道十勝産のスイートコーンを取穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。



265 松島湾産おさしみあかもく
りアス(千葉県・船橋市)
あかもく(宮城県) [放]不検出 <3.8 <4.0

そのまままもちろん、ケーキ作りにも
266 冷凍ブルーベリー2パック
品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。たっぷり使える2パックです。農業無敵布。



267 ラザニア皮
ハッコー食品(千葉県・千葉市)
20枚(9cm×9cm) 345円(税込373円)
小麦(カナダ、オーストラリア、他)



268 ミニポテトオーブントースター用
乾燥のものに比べてソフトでコシがあります。冷蔵庫で自然解凍し、たっぷりの湯で茹でてご使用下さい。



269 お弁当用根菜コロッケ
ニッコー(神奈川県・大和市)
ホクホクの国産じゃが芋に、人参、玉ねぎ、れんこん、ごぼうを加えました。野菜の甘みをお楽しみ下さい。



270 お弁当用豆腐肉団子
ニッコー(神奈川県・大和市)
国産大豆使用の豆腐に、安全な飼料で育てた肉と野菜を加えたミートボールを甘酢ダレで味付しました。

271 チャプチェ
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
湯煎するだけで、手軽に本格的なチャプチェを楽しめます。プルプルの春雨とコチュジャンを使い、コクのある甘辛味に仕上げました。

272 お魚屋さんが作った厚切フィッシュフライ
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
クセの無い白身魚のホキを厚切りにし衣を薄く付けました。フライパンで両面を焼いてどうぞ。

273 からあげ
秋川牧園(山口県・山口市)
開放鶏舎で全植物性の飼料で育てた若鶏のムネ肉を、醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。トースター、レンジで。

274 スパイシーささみカツ
秋川牧園(山口県・山口市)
開放鶏舎で植物性飼料で育てた若鶏のササミを、スパイシーなカレー味のカツにしました。フライパン、オーブントースターでレンジで。

275 秋川牧園 鶏つくね
若鶏のムネ肉に鶏皮を加えてジューシーさをだし塩麴で旨味を引き出した柔らかい食感の鶏だんご。加熱調理済みなのですぐに使えます。

276 フライパンで簡単 ささみハーブカツ
秋川牧園(山口県・山口市)
ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。

277 やきとりセット
秋川牧園(山口県・山口市)
醤油たれで軟らかくジューシーに焼き上げました。もも、むね、つくねの各2本組セット。湯煎またはレンジで。

278 徳用北京餃子
ニッコー(神奈川県・大和市)
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。

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

280 えびにら餃子
ニッコー(神奈川県・大和市)
にらとえびの旨みがマッチした餃子。ごま油の風味がきいています。皮は国産小麦粉使用。

281 国産原料にこだわったお徳用春巻
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
豚肉、キャベツ等、国産の具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。

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

283 鶏ごぼうシュウマイ
ニッコー(神奈川県・大和市)
削り節の煮出し汁でごぼうを煮、産直の鶏肉をミンチにして混ぜ合わせた、味わい深い仕上がりのシュウマイ。

284 マム おいしい肉海老シューマイ
大進食品(神奈川県・横浜市)
芽吹き屋でおなじみ若手阿部製粉の小麦粉で皮を作り、豚肉に海老を加えて包みました。レンジで温めて。

285 ふんわり豆腐ハンバーグ2パック
ニッコー(神奈川県・大和市)
消泡剤を使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えた豆腐ハンバーグです。

286 ごぼうとおひじきの豆腐団子
ニッコー(神奈川県・大和市)
鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

287 れんこんえびの寄せ揚げ
ニッコー(神奈川県・大和市)
シャキッとしたいれんこんの食感と、魚肉とえびの旨味が美味しさを引き立てます。

288 コリアンチデミ(たれ付)
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
韓国風お好み焼き。フライパンまたはトースターで焼くと、外はパリパリ、中はもっちりの食感を楽しめます。

289 鶏五目中華ちまき
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
国産もち米、鶏肉、野菜の五目煮に、鶏ガラスープやごま油を加えて蒸した本格中華ちまき。本竹皮で包みました。レンジで温めて。

290 アジア薫るグリーンカレー
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
パンチの効いた辛さ、ココナッツミルクのまろやかさ、ハーブの風味が癖になる味わい。レンジ又は湯煎して。

291 冷凍 稲庭風うどん(5食入)
シマダヤ(東京都・渋谷区)
国産小麦粉使用。のどごしのよさ強いコシを兼ね備えたゆで麺。1食分をさらに半分にできる切り込み付き。

292 関西風きざみうどん
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
国産小麦粉を練り上げたうどんに、揚げ、ねぎ、わかめをトッピング。関西風つゆのさっぱり味。

293 フルコギ丼の具(国産牛)
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
甘辛い韓国風の焼肉「フルコギ」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。

294 ミニアメリカンドック2パック
ニッコー(神奈川県・大和市)
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。

「少しずつでも多様な食べたい」の声に応えて

野沢菜、切干大根、かぼちゃ、きんぴらごぼうを1個ずつセットにしました。

おやきや総本家(長野県・長野市) 4個入

295 門前おやき 4種アソート

凍 180日 米 大 小 4個 **640円(税込691円)**

小麦粉(長野県)

おやきの定番、人気No.1

おやきや総本家(長野県・長野市) 4個入

297 門前おやき(野沢菜)

浅漬けの野沢菜に人参、椎茸、キャベツ、切干大根を加え、醤油で味付け、大釜でコトコト煮上げました。生地は信州産小麦と長野産長芋を使用。

凍 180日 米 大 小 4個 **640円(税込691円)**

野沢菜(国内産)

生地の小麦は長野県産「更級のめぐみ」を使用

おやきや総本家(長野県・長野市) 4個入

298 門前おやき(切干大根)

切干大根に信州産えのきと油揚げを加えました。生地は長野県産小麦「更級のめぐみ」と長野県産長芋を使用。

凍 180日 米 大 小 4個 **640円(税込691円)**

切干大根(宮崎県)

おやきや総本家(長野県・長野市) 4個入

299 門前おやき(かぼちゃ)

北海道産のかぼちゃを蒸かして潰して味付けと和えました。おすめの焼き方は、油を薄く敷いたフライパンに凍ったままのおやきを置いてフタをして蒸し焼きに。表10分、裏4分。

凍 180日 米 大 小 4個 **640円(税込691円)**

かぼちゃ(北海道)

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

白みそ

茨城県産大豆と、国産米こうじを使い、3ヶ月熟成で色を白く仕上げました。塩分12%。

沼屋本店(茨城県・つくば市)

306 沼屋 手造りみそ

冷 180日 米 大 1kg **530円(税込572円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.5 <2.9

やまこみそ(茨城県・守谷市)

307 やまこ味噌(麦みそ)

国産麦使用、風味豊かです。塩分11%。原材料: 大麦、大豆、塩

冷 90日 大 1kg **540円(税込583円)**

大麦(国内産)

麺つゆには2~3倍に希釈して

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

沼屋本店(茨城県・つくば市)

528 常総だし醤油

米 大 小 360ml **498円(税込538円)** 通常税込583円

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.1

濃厚なみりんのうま味と爽やかな清酒の風味を絶妙な割合で調合した発酵調味料。原材料: もち米、米、米麹、醸造用糖類、アルコール、食塩

キノエネ醤油(千葉県・野田市)

504 酒みりん

米 1l **570円(税込616円)**

ニガリを含む焼塩の旨味と黒コショウの香り、白コショウの辛味に、隠味のローレルを加えました。

けんこう舎(東京都・調布市)

308 焼塩胡椒

63g **320円(税込346円)**

食塩(オーストラリア、日本、他)

乾物料理講習会でも大好評!!

あつあつのご飯やおにぎりの具にも

刻み昆布の錦松梅風

◆材料

385 花かつお	50g
589 刻み昆布	15g
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	50g
醤油	45cc
砂糖	40g
A みりん	大1
酢	大1

◆作り方

- 刻み昆布を水で20~30分戻し切る。
- 鍋に花かつおを入れて、香りが出るまで火にかける。
- 気長に火を通し乾燥させる。手で握りつぶした時にバラバラと細くなるまで。
- 花かつおを細かくしたら、じゃこ・昆布を加えAを入れてよくからませ水分をとばし最後に白ごまを加えて出来上がり。

沼屋本店謹製 常総生協オリジナル醤油

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料: 大豆、小麦、食塩 ※アルコール添加はしていません。

沼屋本店(茨城県・つくば市)

常総寒仕込みしょうゆ

309 生 360ml **398円(税込430円)** 通常税込494円

310 火入れ 500ml **548円(税込592円)** 通常税込669円

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

素材の旨みを引き出す綿実油と甘みのあ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 **990円(税込1069円)**

綿実(トルコ、ギリシャ)、菜種(オーストラリア)、米ぬか(国内産)

イタリアで栽培されたオリーブの完熟した実を、低温で圧搾しました。

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

552 エキストラバージンオリーブ油

2018.9.30

430g **2370円(税込2560円)** 通常税込2992円

オリーブ(イタリア)

みかんでおなじみの渾美さん達が育てた低農薬レモンを搾りました。果汁100%です。

たちばなファーム(静岡県・浜松市)

311 国産レモン果汁

100ml **420円(税込454円)**

レモン(静岡県) [放] 不検出 <4.1 <4.6

ボールスタア(東京都・東村山市)

312 青森県田子町産100%おろしにんにく

青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種のにんにくをおろしました。塩とクエン酸を少量添加。

80g **390円(税込421円)**

にんにく(青森県) [放] 不検出 <3.4 <3.6

全品特価

飯尾醸造のお酢

手間ひまかけて作られた

純米富士酢の1.6倍(JAS規格の8倍)のお米を使って、まろやかな香りと濃厚な旨味を引き出しました。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

314 富士酢プレミアム

米 500ml **1285円(税込1388円)** 通常税込1458円

米(京都府)

水で5~8倍に薄めてお飲みください

無農薬栽培の玄米100%使用。米酢に比べ、アミノ酸を多く含みます。料理はもちろ、飲用としても。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

315 富士玄米黒酢

500ml **1420円(税込1534円)** 通常税込1566円

玄米(京都府)

ありあわせの野菜を一晚漬けるだけ

純米富士酢をベースに、粗糖、塩、ドライマト、香辛料を加えたピクルスの素。お好みの野菜を漬けるだけ。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

317 富士ピクル酢

米 360ml **565円(税込610円)** 通常税込626円

米(京都府)

ゆず&かぼすのダブル果汁に、鯉節だしと昆布だしをプラス。本醸造再仕込み醤油と、純米富士酢使用。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

316 富士ゆずぱん酢

360ml **758円(税込819円)** 通常税込842円

ゆず(徳島県)、かぼす(大分県)

無農薬栽培した新米を100%使用。静置発酵と長期間の熟成により、コクとびのある純米酢に仕上げました。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

518 純米富士酢

米 500ml **655円(税込707円)** 通常税込724円

米(京都府)

たっぷりの生玉ねぎの風味に、生醤油のkokoro。生にこだわったドレッシングです。具材は全て国内産原料です。

日本生協連合会

313 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300

300ml **310円(税込335円)**

お得2本組

ユニオンソース(栃木県・日光市)

318 あらごし完熟ケチャップ 2本組

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。

300g×2 **688円(税込744円)** 通常税込778円

トマト(国内産)

全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。

前日OK!

私醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

531 マヨネーズ(キサイチ)

卵 330g **475円(税込513円)**

なたね(オーストラリア)

手で開けられる紙容器入り

イタリア産完熟トマトを使いやすい大きさにカットして、ピューレ漬けにしました。トマトを切らずに使えます。

ナガノトマト(長野県・松本市)

319 あらくつぶしたトマトピューレづけ

390g **198円(税込214円)** 通常税込238円

トマト(イタリア)

適量出せる便利なボトル

国産のりんご、トマト、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり煮込み、12種類のスパイスで仕上げた中濃ソース。化学調味料、着色料不使用。



ポールスタア (東京都・東村山市) **538 国産(野菜・果実)中濃ソース** 200g **330**円(税込 **356**円)

とりガラ、ポークをベースに帆立の風味を加えた中華味の調味料。



けんこう舎 (東京都・調布市) **576 中華クック とりがらと帆立の風味** 110g **510**円(税込 **551**円)

さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。



伊豆海産 (静岡県・西伊豆町) **573 だしパック** 8g×18 **440**円(税込 **475**円) さば(国内産) [放] 不検出<3.8<3.5

かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼そばなどに手軽に使える蛋白源。徳用タイプです。



伊豆海産 (静岡県・西伊豆町) **565 削り節パック 徳用** 3g×20 **490**円(税込 **529**円) かつお(国内産)

鳴門産のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。わかめの風味がおいしいふりかけ。



リアス (千葉県・船橋市) **596 わかめご飯の素** 30g **500**円(税込 **540**円) わかめ(徳島県)

摘みたてをお届け!



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) **320 月桂樹(ローリエ)** 13枚 **180**円(税込 **194**円) 半乾燥でお届けするため香りが少なく感じられますが、乾燥させたり調理に用いると清く香りが立ちます。農業無散布。

宮城県岩出山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などを使わず、昔ながらの製法で作りました。



岩出山農協 (宮城県・大崎市) **321 凍り(しみ)豆腐** 20枚90g **535**円(税込 **578**円) 大豆(宮城県) [放] 不検出<2.7<2.9

※調理例



リアス (千葉県・船橋市) **322 国産天然芽ひじき** 30g **370**円(税込 **400**円) ひじき(国内産)



国産の天然芽ひじきです。ふっくら軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。

水戻し不要でそのまま使えて便利



わかめスープ **586 三陸岩手のカットわかめ** 14g **260**円(税込 **281**円) わかめ(岩手県)



リアス (千葉県・船橋市) **559 徳用利尻昆布 カットタイプ** 50g **490**円(税込 **529**円) 昆布(北海道)

リアス (千葉県・船橋市) **323 ソフト納豆昆布** 35g **290**円(税込 **313**円) 昆布(北海道)

長谷川商店 (東京都・中央区) **583 寿司はねのり** 全型10枚 **255**円(税込 **275**円) のり(国内産)

瀬戸内産の小魚を100%使用。カルシウム豊富な、まるごと食べられる煮干しです。原材料: 片口いわし、食塩



日本生協連合会 **710 CO 食べる煮干** 42g **190**円(税込 **205**円) 片口いわし(瀬戸内海)

岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。



桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市) **626 国産パン粉** 200g **255**円(税込 **275**円) 小麦(岩手県) [放] 不検出<1.0<1.0

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

白ごまをていねいに煎り、よい場合にすりあげました。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)** 4g×16 **300**円(税込 **324**円) 白ごま(グアテマラ、ニカラグア、他)

原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。リアス (千葉県・船橋市) **590 塩吹昆布** 35g **260**円(税込 **281**円) 昆布(北海道)

九鬼産業 (三重県・四日市市) **599 九鬼ごまお** 30g **120**円(税込 **130**円) ごま(ミャンマー、他)

機辺焼き **324 白丸もち** 500g **620**円(税込 **670**円) もち米(山形県) [放] 不検出<1.7<1.3



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) **325 玄米丸もち** 500g **615**円(税込 **664**円) 玄米もち米(山形県) [放] 不検出<1.5<1.4



お好み焼き風ホトドケーキ **625 ホットケーキミックス(加糖)** 400g **345**円(税込 **373**円) 小麦(岐阜県)

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。 **621 薄力粉** 1kg **330**円(税込 **356**円) 小麦(北海道)

江別製粉 (北海道・江別市) **619 北海道産小麦粉 ノースランド(強カタイプ)** 500g **230**円(税込 **248**円) 小麦(北海道)

そば湯もお楽しみいただけます

けんちんそば **326 二八の匠 八割そば** 200g×2 **420**円(税込 **454**円) そば(国内産)

茹で時間約3分半 国内産の原料のみを使用し、食塩を加えず、そば八割で作った「二八そば」です。

茹で時間約9分 **327 スパゲティ プロンスタイプ(1.9mm)** 300g **235**円(税込 **254**円) 小麦(カナダ、アメリカ)

茹で時間約10分 **631 ペンネマカロニ** 100g **110**円(税込 **119**円) 小麦(カナダ、アメリカ)

642 無かんすい ソース焼きそば 5袋 114g×5 **660**円(税込 **713**円) 小麦(北海道)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市) **639 無かんすいラーメン 塩味 5袋** 99g×5 **620**円(税込 **670**円) 小麦(北海道)

創健社 (神奈川県・横浜市) **643 長崎うどん** 2食×2袋(スープ付) **560**円(税込 **605**円) 小麦(国内産)

国産小麦粉使用。パリッとした揚げ麺にあんかけスープが合います。シーフード、肉、野菜をたっぷり入れて。

328 練りからし 40g **330**円(税込 **356**円) からし(カナダ)

日本生協連合会 **329 COおいしいご飯 200g×3** 200g×3 **330**円(税込 **356**円) 米(山形県) [放] 不検出<3.3<3.7

日本生協連合会 **330 COおいしい赤飯 160g×3** 160g×3 **330**円(税込 **356**円) 小豆(北海道)

日本生協連合会 **677 COライトツナフレーク まぐろ油漬4P** 70g×4 **510**円(税込 **551**円) きはだまぐろ(タイ、他)

三幸回十勝食品(北海道・更別村) **331 スイートコーン クリームスタイル** 190g×2 **250**円(税込 **270**円) スイートコーン(北海道)

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

日本生協連合会 **669 COゆであずき(北海道)** 190g **141**円(税込 **152**円) 小豆(北海道)

山田養蜂場(茨城県・つくば市) **554 アルゼンチン産百花蜜はちみつ** 500g **1080**円(税込 **1166**円) はちみつ(アルゼンチン)

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

332 動物自然派ビスケット 140g 148円(税込160円)

333 ごま棒ビス 150g 210円(税込227円)

690 きな粉ウエハース 30個入 120円(税込154円)

334 ココアパンケーキ 6個入 60日 卵米大 278円(税込300円)

335 プレーンパーム 約150g 237円(税込256円)

336 チョコパーム 1個約150g 237円(税込256円)

337 はちみつカステラ 6枚 285円(税込308円)

338 ココアカステラ 6枚 285円(税込308円)

339 豆乳ドーナツ(白蜜) 170g 220円(税込238円)

340 豆乳ドーナツ(黒糖) 170g 220円(税込238円)

341 黒蜜どら焼 4個 360円(税込389円)

700 小魚せんべい 60g 180円(税込194円)

707 ポテトチップス のり味 58g 135円(税込146円)

703 ポテトチップス しお味 58g 135円(税込146円)

342 ボン玄米(砂糖なし) 100g 250円(税込270円)

343 ボン玄米(砂糖付) 100g 250円(税込270円)

344 玄米おこし 150g 340円(税込367円)

345 玄米あられ 80g 245円(税込265円)

346 揚げ潮あられ 80g 245円(税込265円)

698 草加せんべい しょうゆ 10枚 405円(税込437円)

697 草加せんべい ごま 10枚 405円(税込437円)

347 寒天コーヒーゼリー 135g 200円(税込216円)

348 天日干しさいり落花生 160g 685円(税込740円)

350 うす皮煎り落花生 170g 680円(税込734円)

351 バターピー(ほそ実) 120g 420円(税込454円)

352 蜜入り甘露ざや 90日 落 120g 330円(税込356円)

353 琥珀しお飴 90g 250円(税込270円)

354 砂糖 250g 300円(税込324円)

825 パックス キッチンスポンジ(色おまかせ) 8g 140円(税込151円)

778 せっけんの街 粉石けん 2kg 690円(税込745円)

354 本体 300ml 290円(税込313円)

822 固形せっけん うてなちゃん 250g 300円(税込324円)

842 パックス ソルティーはみがき 80g 295円(税込319円)

899 EMボカシペレット 500g 200円(税込216円)

894 ミニ 40m 22cm x 40m 100円(税込108円)

895 レギュラー 40m 30cm x 40m 110円(税込119円)

896 モーリ ティッシュペーパー 200w x 5箱 405円(税込437円)

892 ワンタッチコアレス(トイレトペーパー) 130m x 6ロール 460円(税込497円)

899 EMボカシペレット 500g 200円(税込216円)

899 EMボカシペレット 500g 200円(税込216円)

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

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

615 ブルーベリージャム
熊本県産のブルーベリーの風味を生かした、あっさりとしたジャム。原材料にはちみつを含みます。
180g **600円(税込648円)**
ブルーベリー(熊本県)

デイリーフーズ(長野県・坂城町)

608 黒ごまペースト
黒ごまをペースト状にし、三温糖、蜂蜜、食塩で味付けしました。そのままパンにつけて、密封後冷蔵。原材料にはちみつを含みます。
145g **420円(税込454円)**
ごま(ミャンマー、他)

おかげや天然パン工房

原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

おかげや(神奈川県・相模原市)

361 半斤3枚 **185円(税込200円)**

362 1斤6枚 **350円(税込378円)**
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

363 おかげや フランスパン
原材料:小麦粉、天然酵母、天日湖塩
1本(30cm以内) **325円(税込351円)**
小麦(北海道)

自家製酵母パン Le・Lourdes

※天然酵母の発酵力にはばらつきがあるため、パンの膨らみが少ないことがあります。食味に影響はありません。

原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

356 パンド・ミ(食パン) 1斤 8枚 **270円(税込292円)**
届いて1~2日

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

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

358 パンド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス **1斤 300円(税込324円)**
届いて1~2日
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

359 ドッグパン
原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩
届いて1~2日
3個 **300円(税込324円)**
小麦(北海道、神奈川県、熊本県) [放]不検出<3.5<3.9

オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

360 内麦クロワッサン
原材料:小麦粉(国産小麦粉99%)、マーガリン、上白糖、卵、ショートニング、ブドウ糖、パネトネ種、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
届いて45日 卵乳米大豆 10個 **580円(税込626円)**
小麦(国内産) [放]不検出<4.3<4.2

おかげや(神奈川県・相模原市)

364 おかげや 素焼きパン
原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、塩
届いて3日
1個 **515円(税込556円)**
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

365 おかげや いちじくカンパニユ
原材料:小麦粉、干しいちじく、天然酵母、塩
届いて2日
1個 **350円(税込378円)**
小麦(北海道)、いちじく(トルコ)

おかげや(神奈川県・相模原市)

366 おかげや くるみのプチパン
原材料:小麦粉、くるみ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、天日塩
届いて2日 乳米大豆
2個 **310円(税込335円)**
小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)

おかげや(神奈川県・相模原市)

367 おかげや チーズロール
原材料:小麦粉、ナチュラルチーズ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、塩、豆乳
届いて2日 乳米大豆
2個 **310円(税込335円)**
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

368 おかげや 豆ぱん
原材料:小麦粉、金時豆、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳
届いて2日 乳米大豆
2個 **330円(税込356円)**
金時豆(国内産)

おかげや(神奈川県・相模原市)

369 おかげや おから甘食(ごま油使用)
原材料:小麦粉、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹
届いて4日 卵大豆
3個 **365円(税込394円)**
小麦(北海道)

野菜ベーグル いばらきベーグル

浅野さんのほろいまの草をいばらきベーグルにしました。

いばらきベーグル(茨城県・常総市)

370 プレーンベーグル
原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗糖、天日塩、天然酵母
届いて2~3日
1個 **167円(税込180円)**
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

371 全粒粉ベーグル
原材料:小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗糖、天日塩、天然酵母
届いて2~3日
1個 **194円(税込210円)**
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

372 ほうれん草ベーグル
原材料:小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、ほうれん草(浅野農園)、粗糖、天日塩、天然酵母
届いて2~3日
1個 **222円(税込240円)**
小麦粉(北海道)、ほうれん草(茨城県)

冷凍パン

凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

ハッコー食品(千葉県・千葉市)

373 国産発芽玄米スティックパン
原材料:小麦粉、玄米、天然酵母種、てんさい糖、生イースト、塩、醤油、植物油(ごま)
凍 届いて180日 米大豆
約30g×8 **460円(税込497円)**
小麦(国内産)

374 国産全粒粉プチパン
原材料:小麦粉、全粒粉、天然酵母、ロースト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩
凍 届いて180日
約40g×5 **360円(税込389円)**
小麦(国内産)

375 プリュッセルワッフル
原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料
凍 届いて180日 卵乳大豆
約65g×6 **550円(税込594円)**
小麦(カナダ、他)

飲料

前日OK!の
大石さんのお茶は、別冊「わが家の基礎調味料」に掲載しています。

※紛失された場合は供給担当まで

柑橘系の香りが爽やかなフレーバーティー。ホットはもちろん低温でも香り高いのでアイスでも。農業無散布。

ランカスター(千葉県・千葉市)

376 アールグレイティー(リーフ) **100g 550円(税込594円)**
紅茶(スリランカ)

中国を代表する花茶のひとつ。沸騰したお湯で1~2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひきたちます。

ランカスター(千葉県・千葉市)

377 ジャスミン茶(リーフ) **100g 398円(税込430円)**
緑茶・ジャスミン(中国)

インド、ヒマラヤ山麓のアッサム地方で採れる、濃厚な味わいと香りが特長の紅茶。農業無散布。

ランカスター(千葉県・千葉市)

378 アッサムティー(ティーバッグ) **2g×30 480円(税込518円)**
紅茶(インド)

食物繊維を多く含む、ごぼうを生かした香ばしいお茶。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。

小川生薬(徳島県・東みよし町)

734 国産ごぼう茶 **1.5g×18 480円(税込518円)**
ごぼう(国内産)

南アフリカで飲み継がれてきた、ミネラル豊富な健康茶。有機ルイボスの中でも最高級であるスーパーアラクの葉を使用。煮出し、水出しどちらでも。ノンカフェイン。

小川生薬(徳島県・東みよし町)

735 有機ルイボスティー **2g×24 430円(税込464円)**
ルイボス(南アフリカ共和国)

日本生協連合会

752 CO無糖ジャワティー AB1&
無糖タイプなので、すっきりした味わい。食事やおやつに。
届いて180日 1ℓ **100円(税込108円)**
紅茶(インドネシア)

防腐剤、甘味料等は一切入れていないアロエの原液(エキス)。便秘、アトピーの方におすすめ。

日本ハーブ食品(静岡県・静岡市)

749 生搾りキダチアロエエキス **500ml 1870円(税込2020円)**
キダチアロエ(静岡県) [放]不検出<4.2<4.0

国産の無農薬アセロラ果汁にゆず果汁とオリゴ糖を加えた、5~7倍希釈用ジュースです。

森文醸造(愛媛県・内子町)

750 フレッシュアセロラ **480ml 1490円(税込1609円)**
アセロラ(国内産)

おいしい冬にんじんをシーズンバック。有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているので、よく振ってからお飲みください。

二本松有機農業研究会(福島県・二本松市)

379 有機人参まるごとジュース 200ml 267円(税込288円)

380 1ℓ 1027円(税込1109円)
人参(福島県) [放]不検出<0.5<0.4

国産りんご100%使用。リキャップ付きで冷蔵庫でもこぼれません。濃縮還元果汁使用。

日本生協連合会

381 COりんごジュース100 AB1&国産混濁 **90日 1ℓ 250円(税込270円)**
りんご(国内産)

日本生協連合会

381 COりんごジュース100 AB1&国産混濁 **90日 1ℓ 250円(税込270円)**
りんご(国内産)

7種類の果汁50%(りんご、温州みかん、オレンジ、白ぶどう、パイナップル、バナナ、レモン)に、にんじん汁50%をミックス。

日本生協連合会

742 COミックスキャロットAB 120日 125ml 816円(税込876円)

743 200ml 1020円(税込1104円)
ケール(愛媛県)

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。糠が醸した甘みと乳酸菌の酸味が特長。

寺田本家(千葉県・神崎町)

382 寺田本家のマイグルト **160g 280円(税込302円)**
米(千葉県) [放]不検出<3.9<4.0

エールモルトと最高級アロマホップから生まれた、コクと香りが特長のエールビール。

寺田本家(千葉県・神崎町)

758 よなよなエール **350ml 248円(税込268円)**
大麦(イギリス)

芳醇で飲み応えのある純米酒。酒本来のコクと味をお楽しみ下さい。農業不使用米。

寺田本家(千葉県・神崎町)

383 五人娘 純米酒 **720ml 1325円(税込1431円)**
米(茨城県) [放]不検出<3.7<3.9

芳醇で旨味のある純米吟醸酒。純米酒よりもアルコールを抑えた軟らかな口当たりです。農業不使用米。

寺田本家(千葉県・神崎町)

384 五人娘 純米吟醸酒 **720ml 1750円(税込1890円)**
米(茨城県) [放]不検出<4.1<3.4

だしをとろう! だし殻もちょっと手を加えるだけで常備菜になります。

鰹節のふりかけ



- ◆材料
鰹節(だし殻).....適量
「みりん」.....適量
A 砂糖.....適量
しょうゆ.....適量

◆作り方
鰹節を乾煎りしてからAでお好みの味付けに調味するだけ!

煮干佃煮



- ◆材料
煮干(だし殻).....100g
水.....カップ1と1/2
砂糖.....大2
食酢.....大2
しょうゆ.....大2
みりん.....大1/2

◆作り方
鍋に煮干と水を入れ、ひと煮立ちしたら調味料を入れてコトコト煮る。

お得2個組
かつお削りぶし。だしとりに、おひたしや冷奴にかけて。

伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
385 花かつお 2個組

180日 50g×2 608円(税込656円)
かつお(静岡県)

特
だし昆布
前日OK!
リアス(千葉県・船橋市)
557 だし昆布(カット)

70g 380円(税込410円)
昆布(北海道)



かつお節を厚削りにしました。そばやうどんのだしとして、風味の良いだしがとれます。

伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
562 かつお本節厚削り
180日

200g 685円(税込740円)
かつお(静岡県)

特
リラス(千葉県・船橋市)
570 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ)

50g 510円(税込551円)
しいたけ(宮崎県、他)

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)
料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)

399 300ml 495円(税込535円)

501 720ml 970円(税込1048円)
米(福島県)



[放] 不検出 <3.8 <3.4

「岩泉の雑穀」再開します!!



2016年の台風で大きな被害を受けた岩泉町。この間、組合員も一緒に現地の生産者(おじいちゃん・おばあちゃん)を訪れ雑穀の供給再開に向けた取り組みを進めてきました。

今回、ついに「岩泉の雑穀」のお届けを再開することができました!

まずは4種類でのスタートとなりますが、大きな災害を乗り越え再開した岩泉の雑穀をぜひご利用ください。

日本に米が普及する以前の主食のひとつ。甘みが強く、クセがないのが特長。ご飯に混ぜて炊いてどうぞ。

岩泉産業開発(岩手県・岩泉町)
400 あわ(岩泉産)

180日 200g 380円(税込410円)
岩手県

えごまの種子。煎ってすりつぶし、砂糖、醤油、味噌等で味を調え、もちやだんごにつけてどうぞ。

岩泉産業開発(岩手県・岩泉町)
402 えごま(じゅうね・岩泉産)

180日 200g 420円(税込454円)
岩手県

白米と混ぜて炊くとほのかな甘みと香りが加わり、黄金色の綺麗なご飯になります。卵のようなコクのある味。

岩泉産業開発(岩手県・岩泉町)
401 きび(岩泉産)

180日 200g 380円(税込410円)
岩手県

小麦や米に比べてたんぱく質や鉄、カルシウム、リンなどのミネラルが豊富。お米に2割程度混ぜて炊いて。

岩泉産業開発(岩手県・岩泉町)
403 アマランサス

180日 200g 465円(税込502円)
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。...

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特産米耕作者組合より。...



- 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)
387 白米 約27kg 13500円(税込14580円)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。...



- 宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
435 白米 5kg 3500円(税込3780円)
436 玄米 5kg 3200円(税込3456円)
437 7分 5kg 3500円(税込3780円)
438 5分 5kg 3500円(税込3780円)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。...



- 宮城・黒澤さんのコシヒカリ
390 白米 5kg 3500円(税込3780円)
391 玄米 5kg 3200円(税込3456円)
392 7分 5kg 3500円(税込3780円)
393 5分 5kg 3500円(税込3780円)
394 白米 2kg 1400円(税込1512円)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。...

- やさとのお米(コシヒカリ)
388 白米 5kg 2314円(税込2499円)
389 玄米 5kg 2165円(税込2338円)

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい

- 中村商店(神奈川県・横浜市)
395 有機胚芽玄米「ぐるめくらぶ」
1kg 1150円(税込1242円)



ひきわりハトムギ、丸麦、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

396 白米用雑穀セット
500g 1048円(税込1132円)



ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

397 玄米用雑穀セット
500g 1143円(税込1234円)



炊く時にお酢を少し加えると鮮やかな紫色に

398 白山紫黒(有機栽培紫黒米)
300g 650円(税込702円)

2017年産お米放射能検査結果

Table with 5 columns: 産地, 名称, 品種, 白米, 玄米. Rows include 茨城県, 千葉県, 山形県, 宮城県.

ぬか漬けで、ビタミンや乳酸菌を取り入れて健康に過ごしましょう!



- ◆材料
- 米ぬか 2kg
 - 塩 250g
 - 水 カップ10
 - だし昆布(カット) 2本
 - 大豆 カップ1/2
 - タカノツメ 3~4本

ぬか漬けの作り方

- 1 米ぬかをフライパンに入れて、焦がさないように弱火で煎る。紙の上で冷ます。
- 2 鍋に水と塩を入れて火にかけ、塩を溶かしてそのまま冷ます。
- 3 容器にいりぬか、5cmくらいに切った昆布、大豆、タカノツメを入れる。
- 4 冷ました塩水を3~4回に分けて加え、全体がしっとりするようにかき混ぜる。
- 5 捨て漬け用の野菜をぬか床に入れ、表面を平らに押しておく。
- 6 2日くらいしたら捨て野菜を取り出す。
- 7 野菜に塩を薄くこすりつけて床に入れる(夏は半日、冬は1日で漬かる)。

※米ぬかは煎らずにそのままでも作れますが、雑菌が出やすいので注意して下さい。
 ※人参は半割、かぶは葉も一緒に、きゅうり、なすは丸のまま漬けてください。
 ※野菜から水分が出てぬか床が軟らかくなると雑菌が繁殖しやすくなるので、こまめにいりぬかと塩を足してください。



毎日かき混ぜて

栃木県で無農薬栽培された米のぬかとヒマラヤの岩塩で作ったぬか床です。ぬか漬けの手引きが付きます。



冷蔵60日 米
 勅使川原精麦所(栃木県・佐野市)
うれいぬか床
 404 500g 685円(税) 740円(通常税込) 756円(通常税込)
 405 500g×2袋 1248円(税) 1348円(通常税込) 1372円(通常税込)
 米ぬか(栃木県)
 4月2回にお届けします

川光商事(東京都・中央区) 前日OK!
654 いりぬか
 蒸気を使用しているため、均一に煎られていて、
 卵米 500g 110円(税) 119円(通常税込)
 米ぬか(国内産) [放] 137Cs=2.2

青海(沖縄県・糸満市) 前日OK!
512 沖縄の塩「シママス」
 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(通常税込)
 海水(沖縄県、天日塩(オーストラリア、メキシコ))

特
 自社栽培米から作った米こうじを使用した硬めの漬床。野菜に適量まがして袋に入れるだけでまるやかな甘さの漬物ができます。
 士別農園(北海道・士別市)
406 士別農園 三五八漬の素
 400g 358円(税) 387円(通常税込) 400円(通常税込)
 米(北海道)

特
 茨城産コシヒカリ100%。使いきりサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作り。
 やまこみそ(茨城県・守谷市)
407 米こうじ 300g
 冷蔵届いて15日前後 米
 300g 358円(税) 387円(通常税込) 400円(通常税込)
 米(茨城県) [放] 不検出 <4.3 <4.0

特
 庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
408 赤かぶ酢漬け
 庄内の在来種赤かぶを砂糖、塩、醸造酢で漬けたシンプルな漬物。自然な赤色と歯切れのよさが楽しめます。
 冷蔵30日 米
 250g 370円(税) 400円(通常税込) 410円(通常税込)
 赤かぶ(山形県) [放] 不検出 <1.2 <0.9

塩野(埼玉県・川越市)
409 昔ながらの田舎たくあん漬
 軟らかく歯切れのよい国産大根が原料のたくあん漬。昔ながらの塩分強めのたくあんです。
 冷蔵60日 米
 1個 250円(税) 270円(通常税込)
 大根(茨城県、他) [放] 不検出 <3.5 <3.5

特
 カラミノフーズ(東京都・新宿区)
410 徳用 白菜キムチ
 唐辛子やあみえびの塩辛など数種類の薬味を、国内産白菜の葉一枚一枚に塗り込んで作った本格発酵キムチ。
 冷蔵30日 米
 450g 715円(税) 772円(通常税込) 788円(通常税込)
 白菜(国内産)、唐辛子(韓国)

三五八や 醤油をろしで 色々漬けて楽しもう♪

お肉をつけて
 お魚をつけて
 押し豆腐をつけて

特
 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。
 田仲さん達(茨城県・桜川市)
411 つくば茜鶏 ムネ 2パック
 凍蔵180日 300g×2 720円(税) 778円(通常税込) 800円(通常税込)
 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

特
 赤身の中に適度な脂が入り交じる美味な部位。とんかつやソテー等に。
 JA全農いばらき(茨城県・ミートバル村山)
412 ローズポーク肩ロース切身
 冷蔵6日 2枚200g 470円(税) 508円(通常税込)
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.8

脂のりの良いインドネシア産。漁獲後船内にて急速凍結したので、鮮度が違います。
 城ヶ島水産(神奈川県・三浦市) 凍蔵90日 特
413 2切 2切140g 415円(税) 448円(通常税込) 464円(通常税込)
414 3切 3切210g 598円(税) 646円(通常税込)
 めかじき(インドネシア)

特
 マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然えびを、現地工場ですぐ急速凍結した1回凍結品です。
 トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
415 天然むきエビ(特大)
 凍蔵180日 米 160g 525円(税) 567円(通常税込) 592円(通常税込)
 えび(マレーシア)

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

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

特
 獲れたてのほたるいかを、極めて鮮度が良いうちに山米オリジナルのタレに漬け込み、4日間熟成させました。
 山米(兵庫県・新温泉町)
418 ほたるいかの麹漬
 凍蔵90日 米 大 小 120g 415円(税) 448円(通常税込) 464円(通常税込)
 ほたるいか(兵庫県)

無農薬
 微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市)
419 長芋
 山芋の中では水分が多めで比較的粘りも少なめ。千切りにしてサラダに。農業無散布。
 500g 400円(税) 432円(通常税込)
 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

特
 国産大豆100%使用。水切りしてあるので料理に使うのに便利。日持ちもします。炒め物、白和えなどに。
 丸和食品(東京都・練馬区)
420 押し豆腐
 冷蔵21日 大 220g 208円(税) 225円(通常税込) 254円(通常税込)
 大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.1

下処理済みなので料理に便利 特
 共和水産(岩手県・宮古市)
421 三陸産するめいかつば抜き
 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ば抜きしました。炒め物、煮物などに。
 凍蔵 3~6枚 230g 398円(税) 430円(通常税込) 443円(通常税込)
 するめいか(岩手県、青森県)

特
 山形県産大豆を使用した納豆、三五八漬けにした白鷹地方の郷土食。
 白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)
422 しらたか納豆糍漬(山形県大豆)
 冷蔵15日 米 大 130g 320円(税) 346円(通常税込) 356円(通常税込)
 大豆(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

特
 ブリに食感が似て、身離れがよい魚です 特
 ダイマツ(鳥取県・米子市) 4切
423 氷温造りシルバー醤油漬
 ニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けて氷温熟成させました。
 凍蔵180日 米 大 小 4切 220g 470円(税) 508円(通常税込) 518円(通常税込)
 シルバー(ニュージーランド、他)

特
 秋川牧園(山口県・山口市)
424 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。生姜とごま油の香味付けです。解凍後焼いて。
 凍蔵 米 150g 310円(税) 335円(通常税込) 356円(通常税込)
 鶏肉(山口県、他)

特
 たくさん利用される方へ
 リブレライフ(東京都・中央区)
豆汁ぐルト 凍蔵120日 大 小
425 1個 450g 1200円(税) 1296円(通常税込)
426 4個セット 450g×4個 4320円(税) 4666円(通常税込)
 大豆(北海道)