

# 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  
登録出来ます  
ネット注文登録

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

2018年4月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	2	3	4	5	6
定番品のお届け	9	10	11	12	13
特別企画品のお届け	16	17	18	19	20

# 春彩メニュー



4月は入学、就職、転職などで生活環境が変わるご家庭も多いと思います。生活のパターンが変化すると、だれしも心身ともに疲れ、食欲が低下し、体調を崩しやすくなります。この季節に寝起きがだるいのは、新陳代謝が活発になり、糖質や脂質をエネルギーにかえるビタミンB群が多く消費され、ビタミン不足になるのもひとつの要因です。朝ごはんをしっかり食べ、豚肉、レバー、納豆、しじみなど、ビタミンB群を多く含む食品をバランスよく摂るのも効果的。ミネラルたっぷりの**11**「採ってそのまま生めかぶ」もおすすです。

めかぶといか納豆のぶっかけうどん

## 今週のトピック!



**11ページ** みんなの工夫をご紹介します。わが家のひと工夫



**15ページ** 美味しいベグルを使ったサンドイッチは?



**16ページ** 家族みんなで団らんの中の特集

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

**11 採ってそのまま生めかぶ**  
リアス(千葉県・船橋市)  
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レで。  
250g **365円**(税込**394円**)  
めかぶ(宮城県) [放] 不検出 <0.5 <0.3

**12 柏田中の完熟トマト**  
JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)  
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 **585円**(税込**632円**)  
千葉県 [放] 不検出 <3.6 <3.6

**14 函館産いかソーメン**  
札幌中一(北海道・札幌市)  
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。  
100g **348円**(税込**376円**)  
いか(北海道)

**15 本味納豆(タレ・カラシ無)2個組**  
JAやさと(茨城県・石岡市)  
茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。タレ、カラシ無し。  
2個組 **260円**(税込**281円**)  
大豆(茨城県)

**16 冷凍うどん**  
日岡商事(兵庫県・加古川市)  
200g×3玉 **368円**(税込**397円**)  
小麦粉(国内産)

**17 ローズポーク徳用焼肉セット**  
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
ローズポークの豚バラ焼肉用、ローズスライス焼肉用、モモスライス焼肉用をセットにしました。  
200g×3種 **1170円**(税込**1264円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.8

**18 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)**  
マストミ(徳島県・徳島市)  
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。  
80g×2 **458円**(税込**495円**)  
ピンチョウマグロ(太平洋)

**19 ビビンバの具**  
カラミノフーズ(東京都・新宿区)  
国産野菜と国産牛肉を使用した「ビビンバの具」です。湯煎後ご飯にかけてどうぞ。国産味噌のコチュジャン使用。  
100g×2 **405円**(税込**437円**)

**20 冷凍ナムルセット(2個組)**  
カラミノフーズ(東京都・新宿区)  
もやし、小松菜、ぜんまい、大根の4種。解凍後、ほくして、和え直してから盛り付けて。ぜんまいは中国産。  
150g×2 **870円**(税込**940円**)

**24 加持さんのうなぎ蒲焼**  
加持養鰻場(高知県・四万十市)  
四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を約1年の歳月をかけてじっくり育てました。  
130g+タレ15cc+山椒 **2195円**(税込**2371円**)

**23 加持さんのうなぎ白焼**  
加持養鰻場(高知県・四万十市)  
四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を約1年の歳月をかけてじっくり育てました。  
130g+タレ15cc+山椒 **2035円**(税込**2198円**)

**21 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)**  
塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
チャック付きなので必要量使えて便利。全国でも有数の大和(しじみ)の産地、酒沼(しじみ)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。  
500g **695円**(税込**751円**)  
しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

**22 つくば茜鶏レバー**  
田仲さん達(茨城県・桜川市)  
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。  
250g **240円**(税込**259円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

**25 70g×2**  
70g×2 たら・山椒付 **2650円**(税込**2862円**)  
**26 100g×2**  
100g×2 たら・山椒付 **3425円**(税込**3699円**)  
うなぎ(愛知県)

**25 70g×2**  
70g×2 たら・山椒付 **2650円**(税込**2862円**)  
**26 100g×2**  
100g×2 たら・山椒付 **3425円**(税込**3699円**)  
うなぎ(愛知県)

## 【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主原料について、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] <sup>137</sup>Cs=7.5  
2種類のうち1種類が出た場合:検出された数値を掲載  
宮城県 [放] <sup>137</sup>Cs=9.4 <sup>134</sup>Cs=3.6  
2種類とも検出された場合:それぞれの検出値を掲載



予約

# 自分で育てた野菜の味は格別! 今年は野菜を育てよう



微生物農法の会、長島さんから野菜の苗のおすそ分け企画です。野菜の成長は、苗の状態が左右するとも言われています。プロが作った苗で、今年の春夏は野菜作りにチャレンジ!



※イメージ

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

- 27 ミニトマトの苗 1ポット **145円**(税込157円)
- 28 トマト(大玉)の苗 1ポット **145円**(税込157円)
- 29 ピーマンの苗 1ポット **145円**(税込157円)
- 30 なすの苗 1ポット **145円**(税込157円)
- 31 きゅうりの苗 1ポット **145円**(税込157円)

茨城県

苗のお届けは4月4回です

※苗のお届けは4月4回、肥料は4月2回でお届けします。  
※品種は時期に合ったものを長島さんにおまかせしています。  
※苗の生育状況により、お届けが1週間前後する場合があります。



※イメージ

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

## 32 長島さんの堆肥

舞茸の廃菌床に、米ぬか、発酵菌をまぜて発酵・分解させた長島さん手作り堆肥。動物性の肥料分は入っていません。

10kg袋 **720円**(税込778円)  
(約3~4kg入)

茨城県

## 33 米ぬかボカシ肥料

米ぬかに麹菌を混ぜて発酵させたもの。分解が早いので肥料効果も早いです。

約2kg **430円**(税込464円)

肥料のお届けは4月2回です



## 429 小林さんの雪りんご(ふじ)

3玉 **530円**(税込572円)

長野県

湿度100%、温度0℃の雪の中で貯蔵したりんごです。冷蔵庫で貯蔵するよりも長く良い状態で貯蔵しました。減農薬栽培。

みずみずしい4月のりんご



## 35 竹村さんのいちご

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 x 2 **660円**(税込713円) 通常税込875円  
茨城県 [放] 不検出 <1.0 <1.0



## 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



## 37 松永さんの甘夏

駿河湾から駆け上がりの中温暖な急斜面に、レモン、ビワと混植しています。農薬無散布。

3玉 **360円**(税込389円)  
静岡県 [放] 不検出 <3.9 <3.2



## 38 甘夏

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 渥美さんのグレープフルーツ

すっきりした爽やかな香り  
希少な国産グレープフルーツ  
大変貴重な国産のグレープフルーツ。毎年収穫量が少しずつ増えています。半分に切ってスプーンですくってどうぞ。減農薬栽培。

## 34 渥美さんのグレープフルーツ

1kg(3~5玉) **595円**(税込643円)  
静岡県



## 39 デコボン

甘みが強く人気の晩柑。果頂部のデコは樹齢と共に低くなるものもあります。減農薬栽培。

800g **500円**(税込540円)  
愛媛県



## 428 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



## 40 無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)

文旦(ザボン)の枝変わりとして、果肉は軟らかで多汁。苦味が少しありますが食味は良好です。農薬3回まで。

3kg **1220円**(税込1318円)  
愛媛県



## 41 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)  
千葉県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



## 42 しょうが

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

100g **158円**(税込171円)  
高知県



## 43 にんにく

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。減農薬栽培。

約70g **220円**(税込238円)  
青森県



## 44 大葉

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

10枚 **94円**(税込102円)  
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2



## 45 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



## 46 スイートバジル

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ので冷蔵庫には入れないで下さい。農薬無散布。

約30g **184円**(税込199円)  
熊本県



## 47 もやし

緑豆もやし。筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用しじっくり育てた菌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



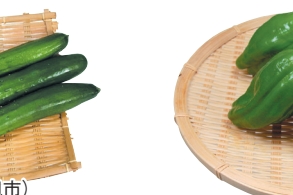
## 48 サラダスナップ

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



## 49 きゅうり

3本 **240円**(税込259円)  
千葉県 [放] 不検出 <3.8 <3.8



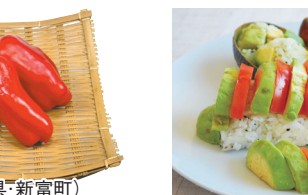
## 50 ピーマン

約130g **185円**(税込200円)  
宮崎県



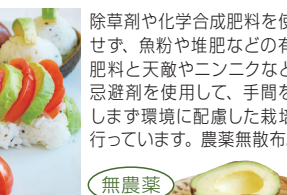
## 51 赤ピーマン

約130g **220円**(税込238円)  
宮崎県



## 52 1玉

**257円**(税込278円)



## 427 2玉

**491円**(税込530円)  
メキシコ



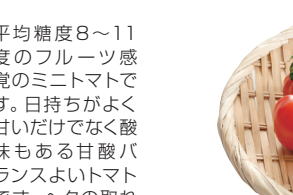
## 53 ミニトマト

約150g **220円**(税込238円)  
熊本県



## 54 初恋スマートミニトマト

約170g **276円**(税込298円)  
熊本県



## 55 大木さんの中玉トマト

約300g **320円**(税込346円)  
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



## 56 大木さんのトマト

400g **330円**(税込356円)  
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <4.3



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。





ほろ苦さを楽しむ  
茎立菜む

57 おきたまの茎立菜  
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。農薬無散布。

約200g **225円**(税込**243円**)  
山形県 [放] 不検出 <4.1 <3.8



58 かぼちゃ (カット)  
福田さん達 (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



59 グリーンアスパラ  
井上さん達 (埼玉県)、溝口さん達 (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



60 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。

1玉 **195円**(税込**211円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



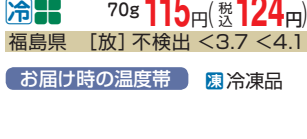
61 長島さんのサニーレタス  
微生物農法の会・宮内さん達 (茨城県・行方市)  
貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。

1玉 **165円**(税込**178円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



62 中村さんのペビーリーフ  
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ペビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。

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



63 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、浅漬け、鍋物と幅広く使える野菜です。減農薬栽培。

150g **160円**(税込**173円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.7



64 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。

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



65 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。人參でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。

1束 約200g **175円**(税込**189円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



66 微生物農法の会の小松菜  
微生物農法の会・宮内さん達 (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



67 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



68 かき菜  
上野さん達 (栃木県・上三川町)  
ビタミン、ミネラルを豊富に含む緑黄色野菜。おひたし、炒め物等に。農薬無散布。

250g **205円**(税込**221円**)  
栃木県 [放] 不検出 <3.7 <4.2



69 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。

200g **165円**(税込**178円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



70 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。

1玉 **220円**(税込**238円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <4.0



71 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。

100g **213円**(税込**230円**)  
山形県 [放] 不検出 <3.1 <3.7



72 ニラ  
上野さん達 (栃木県・上三川町)  
栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束 **120円**(税込**130円**)  
栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9



73 葉ねぎ (小ねぎ)  
あゆみの会・嶋田さん達 (千葉県・旭市)  
刻んで種類の葉味にどうぞ。かつおなどぐせのあるお刺身にも。軟らかいのためたにもおすすです。減農薬栽培。

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



74 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。軟らかく甘いのあるねぎです。農薬無散布。

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



75 大根  
熊崎さん達 (愛知県・南知多町)  
※できるだけ葉付きでお届けします  
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

1本 **198円**(税込**214円**)  
愛知県



76 人参  
微生物農法の会・飯田さん達 (茨城県・行方市)  
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。

500g **187円**(税込**202円**)  
茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.4



77 人参 (洗い)  
加瀬さん達・園川さん達 (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。

1kg **360円**(税込**389円**)  
千葉県・熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



78 木村さんのかぶ  
木村農園 (茨城県・つくば市)  
漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1束 **175円**(税込**189円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.2



79 大和田さんのさつまいも  
微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)  
甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

1kg **380円**(税込**410円**)  
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



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

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



81 里芋  
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。農薬無散布。

約400g **220円**(税込**238円**)  
熊本県



82 1kg  
林田さん達 (長崎県・南島原市)  
軟らかく、辛味の少ない玉ねぎです。減農薬栽培。

**398円**(税込**430円**)



83 3kg  
林田さん達 (長崎県・南島原市)  
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。

**1150円**(税込**1242円**)  
長崎県



84 新じゃがいも (ニシユタカ)  
久保さん (鹿児島県・伊仙町)  
※イメージ  
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。

800g **528円**(税込**570円**)  
鹿児島県



85 山田さんのきのこセット  
山田さん (茨城県・つくば市)  
いつもの山田さんのしめじ (ひらたけ) と、プナしめじを1株ずつセットしました。2種類のしめじをお楽しみ下さい。

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



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

200g **240円**(税込**259円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5



87 えのき茸  
丸金 (長野県・長野市)  
日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感

200g **208円**(税込**225円**)  
長野県



88 ブラウンえのき茸  
丸金 (長野県・長野市)  
白えのきにはない、コクのある味が特徴

200g **218円**(税込**235円**)  
長野県



89 舞茸  
村上さん (栃木県・高根沢町)  
衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

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



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

70g **115円**(税込**124円**)  
福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



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

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



92 エリンギ  
あゆみの会・氷谷さん達 (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。菌切れ、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



93 江藤さんの原木生しいたけ  
江藤さん (大分県・玖珠町)  
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。

150g **369円**(税込**399円**)  
大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8



94 A品  
なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)  
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。

100g **210円**(税込**227円**)  
茨城県



95 B品  
なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)  
原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。

200g **225円**(税込**243円**)  
茨城県



お届け時の温度帯  
凍冷凍品 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。



# 鮪の事ならおまかせあれ!

食卓にマグロのおいしさと  
笑顔をお届けします



上品な脂の甘みと赤身の旨味を味わえる天然南まぐろの中トロ。形が揃いな分、価格は抑えました。

**96 ふぞろいの天然南まぐろ中トロ**

凍 15日 2冊130g **925円** (税別 **999円**) 通常税込 **1134円**  
 マストミ (徳島県・徳島市)  
 ミナミマグロ (インド洋)



**97 炭火焼まぐろタタキ**  
 焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろを炭火で香ばしくタタキにしました。袋のまま10分間流水解凍。

凍 30日 140g **515円** (税別 **556円**) 通常税込 **572円**  
 きはだまぐろ (太平洋)



**98 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** (税別 **322円**) 通常税込 **356円**  
 めばちまぐろ (太平洋)

# 「つぶつぶまぐろ」と「つみれ」の優しい関係



「つぶつぶまぐろ」を作る際に除去するマグロのスジ部分、ここにはマグロの旨味がたっぷり詰まっています。この旨みのある部分を、何とか活かしたいという思いから誕生したのが『まぐろつみれ』です。素材の持つ魅力を最大限に活かした愛情たっぷりの自信作をどうぞ。



流水で約5分解凍して下さい  
 マストミ (徳島県・徳島市) **2食入**

**99 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** (税別 **516円**) 通常税込 **540円**  
 めばちまぐろ (台湾)



**100 まぐろつみれ**  
 加熱すると軟らかく、旨味が濃いスジ部分を使用しました。中華スープの具材、煮物、揚げ物などでどうぞ。

凍 30日 卵大 10個 200g **355円** (税別 **383円**) 通常税込 **410円**  
 めばちまぐろ (台湾)



**101 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。

凍 30日 220g **305円** (税別 **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



今季は大きめサイズで脂のりの良い原料が確保できました

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

凍 180日 7~9尾180g **295円** (税別 **319円**) 通常税込 **346円**  
 からふとししゃも (アイスランド)



**103 薩摩の味うるめいわし丸干し(上乾)**  
 鹿児島県で朝獲りしたうるめいわしを3日かけて干しあげました。解凍後、フライパンで炒めて。

凍 180日 35g **295円** (税別 **319円**)  
 うるめいわし (鹿児島県)



**104 真いわし丸干し(大)**  
 千葉県に水揚げされた真いわしを塩水に漬け、冷風乾燥しました。大きいサイズなので食べ応えがあります。

凍 30日 3尾約300g **398円** (税別 **430円**)  
 真いわし (千葉県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



**105 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 120日 4枚260g **398円** (税別 **430円**)  
 真あじ (鳥取県)



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

凍 30日 3枚220g **398円** (税別 **430円**)  
 真あじ (九州近海)



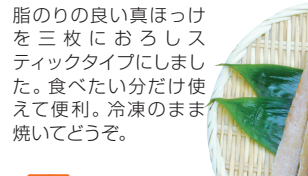
**107 無頭さんま開き(中骨取り)**  
 北海道沖で漁獲したさんまの頭、中骨を除去し、開き加工しました。解凍後、グリル等で焼いて下さい。

凍 180日 4枚220g **400円** (税別 **432円**)  
 さんま (北海道)



**108 寒さばフィーレみりん干し**  
 長崎産の脂のりの良い寒さばを使用。無添加のみりんタレにじっくりひと晩漬け込み、天日で干し上げました。

凍 30日 2枚160g以上 **485円** (税別 **524円**) 通常税込 **538円**  
 真さば (長崎県)



**109 一夜干 姫ほっけ**  
 札幌中一 (北海道・札幌市)

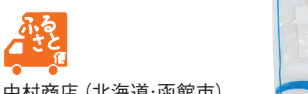
凍 90日 200g **670円** (税別 **724円**)  
 ほっけ (北海道)



**110 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、塩のみで味付けして干しあげました。

凍 180日 2枚400g **635円** (税別 **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るめいかです**  
 北海道で水揚げされたする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。



**111 生干いか**  
 中村商店 (北海道・函館市)

凍 90日 1枚 **328円** (税別 **354円**) 通常税込 **378円**  
 するめいか (北海道)



**112 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 2切150g **565円** (税別 **610円**)  
 紅鮭 (ロシア)



**113 国産さばのどま味噌漬**  
 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ひと晩漬け込みました。

凍 180日 5切280g **398円** (税別 **430円**)  
 真さば (宮城県、岩手県、青森県) [放] 不検出 <3.4 <3.9



**114 バックと食べられるさんまみりん醤油漬**  
 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。

凍 180日 6~7枚160g **410円** (税別 **443円**)  
 さんま (国内産)



**115 さんま糖漬**  
 千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

凍 180日 4尾230g **410円** (税別 **443円**)  
 さんま (国内産)



**116 かわい柚子こしょう味噌漬**  
 白身で脂ののったからすかわいを、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 2切140g **535円** (税別 **578円**)  
 からすかわい (デンマーク)



**117 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るめいかを輪切りにし、塩麹にひと晩漬け込みました。

凍 180日 230g **390円** (税別 **421円**)  
 するめいか (北海道、青森県沖) [放] 不検出 <3.4 <3.8



**118 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、腹骨も除去し、バラ凍結しました。

凍 180日 6~10枚200g **370円** (税別 **400円**)  
 真いわし (千葉県) [放] 不検出 <3.4 <3.7



**119 千葉県産真あじ三枚おろし**  
 千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼きなどでどうぞ。

凍 120日 12~16枚170g **370円** (税別 **400円**)  
 真あじ (千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.9



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

凍 30日 片身2枚 200g前後 **390円** (税別 **421円**)  
 真さば (長崎県、佐賀県)



**122 寒さわら切身(無塩)**  
 五島列島、済州島海域で漁獲した、魚体1メートル前後の本さわらを切身に。無塩なのでアレンジ自在です。

凍 30日 約70g×2 **550円** (税別 **594円**)  
 さわら (五島列島、済州島海域)



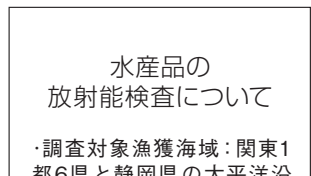
**123 千葉県産天然小鯛(下ごしらえ済)**  
 乙浜シーフーズ (千葉県・南房総市)

凍 180日 2尾240g **395円** (税別 **427円**)  
 鯛 (千葉県)



**124 2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** (税別 **459円**)  
 紅鮭 (ロシア)



**125 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×3 **620円** (税別 **670円**)  
 紅鮭 (ロシア)

**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。



下処理済みなので使い  
やすい



丸友しまか(岩手県・宮古市)  
**126 鮮魚セット(下処理済)**

冷蔵 2日 2~3種 **1550円(税込1674円)**



丸友しまか(岩手県・宮古市)  
**128 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。

凍蔵 60日 200g **398円(税込430円)**  
スルメイカ(三陸)



丸友しまか(岩手県・宮古市)  
**127 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)



「鮮魚セット」の丸友しまかが作ったかまぼこです

丸友しまか(岩手県・宮古市)  
**129 さかな屋さんの揚げかまぼこ**  
岩手県沖で漁獲されたスケソウダラ、砂糖、馬鈴薯でん粉、食塩を練り上げて菜種油で揚げました。  
冷蔵 15日 3枚 **395円(税込427円)**  
スケソウダラ(岩手県) [放] 不検出 <3.7 <4.0



松岡水産(千葉県・銚子市)  
**130 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。

凍蔵 180日 40g×2 **468円(税込505円)** 通常税込518円  
秋鮭(北海道)



共和水産(岩手県・宮古市)  
**131 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。

凍蔵 3~6枚230g **398円(税込430円)** 通常税込443円  
するめいか(岩手県、青森県)



カネヨン水産(千葉県・九十九里町)  
**132 いわしごま漬**

かたうちいわしの頭、内臓を除去して酢漬にし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。

凍蔵 90日 **100g 280円(税込302円)**  
かたうちいわし(千葉県) [放] 不検出 <3.1 <3.9



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**133 近海真あじ刺身**

房州近海で漁獲された鮮度良い真あじを三枚におろして腰骨を取り、皮をむきました。脱水シートで挟んであるので水っぽくありません。解凍後お好みの大きさに切ってどうぞ。

凍蔵 180日 **80g 370円(税込400円)**  
真あじ(千葉県) [放] 不検出 <4.2 <3.9



オホーツク海に面する猿払(ざるふつ)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。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**134 猿払産 刺身用ほたて貝柱**

凍蔵 180日 6~8粒100g **620円(税込670円)**  
ほたて貝柱(北海道)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**135 エビホタテミックス**

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要な分だけ取り出せて便利です。

凍蔵 200g **420円(税込454円)**  
えび(ミャンマー)、ほたて(北海道、青森県)



岩屋(茨城県・ひたちなか市)  
**136 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品質の高いものを使用。加熱調理してお召し上がりください。

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



久保田水産(静岡県・吉田町)  
**137 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、卵焼きに混ぜてください。

凍蔵 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



三河屋(愛知県・岡崎市)  
**138 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。

凍蔵 **60g 290円(税込313円)**  
いわし稚魚(愛知県)



イリイチ食品(山口県・下関市)  
**139 辛子明太子(切れ子)**

卵の粒がしっかりしたタラの子を原料に、化学調味料を使わずに作りました。

凍蔵 60日 **90g 500円(税込540円)**  
すけそうだら(ロシア)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**140 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。

凍蔵 **55g 298円(税込322円)**  
すけそうだらの卵(ロシア)



つかさ食品(千葉県・南房総市)  
**141 フライパンで簡単! いわし電田揚**

※調理例 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ぼれいしよでん粉を使用し唐揚げに仕上げました。

凍蔵 180日 **7~10枚160g 380円(税込410円)**  
真いわし(鳥取県)



スズ市水産(千葉県・南房総市)  
**142 房州あじさんが焼き**

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

凍蔵 120日 **10個180g 445円(税込481円)**  
真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.0



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
**143 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。

凍蔵 30日 **片身1枚(2切入) 260円(税込281円)**  
真さば(長崎県、佐賀県)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**144 とれとれいわし たたき身**

日本近海の高鮮度の真いわしを100%使用。

凍蔵 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



桃屋食品(北海道・札幌市)  
**145 北海道産骨無し白身魚フライ**

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

凍蔵 90日 **3枚125g 320円(税込346円)**  
スケソウダラ(北海道)



佐井村漁協(青森県・佐井村)  
**146 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 560円(税込605円)**  
秋鮭(青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4



カネキ水産(兵庫県・神戸市)  
**147 明石蛸たこめしの素(3合用)**

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

凍蔵 90日 **350g(蛸150g 出汁200g) 780円(税込842円)**  
真だこ(兵庫県)

ねばねば海藻で血液サラサラ  
梅風味のサラダでたっぷり

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

- 11 採ってそのまま生めかぶ
- 87 えのき茸 320 梅干し

**425 「梅風味のめかぶサラダ」レシピセット**



梅風味のめかぶサラダ

- ◆材料(2人分)
- めかぶ..... 100g
  - えのき茸..... 100g
  - レタス..... 2枚
  - きゅうり..... 1本
  - 梅干し..... 3個
  - 鰹節..... 少々

◆作り方

- めかぶは湯通しして千切りにする。えのき茸は湯通しをして3cmに切る。梅干しは種を取り細かく刻む。レタスは一口大にちぎる。きゅうりは5mm角に切る。
  - ①を盛りつけて、鰹節をまぶす。
- ※梅干しの塩味が足りない時は、ポン酢やお醤油をかけてどうぞ。



切り取ってご活用ください

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。

ひと手間加えて食べやすく  
栄養満点のレバーをたっぷり

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

- 22 鶏レバー 72 ニラ
- 417 たけのこ水煮

**426 「鶏レバーの含め煮」レシピセット**



鶏レバーの含め煮

- ◆材料
- 鶏レバー..... 250g
  - たけのこ水煮..... 100g
  - 人参..... 40g
  - ニラ..... 1束
  - ねぎ..... 1本
  - にんにく(みじん切)..... 1片分
  - しょうが(みじん切)..... 大1
  - 酒..... 大2
  - 醤油..... 大3
  - A 砂糖..... 大1/2
  - しじょう..... 少々
  - サラダ油..... 大2

◆作り方

- レバーは薄いそぎ切りにし、サッと茹でる。
- たけのこ、人参は3cm長さの短冊切りにする。ニラは3~4cm長さに切る。ねぎは斜め切りにする。
- 鍋に油を熱し、レバーを広げながら焼きつける。しょうが、にんにくを加えて炒める。香りが出たら、たけのこ、人参、ねぎを加え野菜に火が通ったらニラを加え、Aを鍋肌から注ぎ味をからめる。



切り取ってご活用ください



食卓に安心と満足をお届けする

# 『鎌倉ハム クラウン商会』

発色剤や添加物が入って当たり前の時代から、  
私たちは「無塩せき」製法にこだわり続けました。

鎌倉ハムクラウン商会が、無塩せきハムソーセージを手がけたのは昭和46年です。当時発色剤や添加物が食品に使われていた時代です。そんな中添加物が入っていない製品ができていかに、食の安全を求め、発色剤や添加物のないハムを造ることに決意。試行錯誤を繰り返しながら、日本において先駆的とも言える無塩せきの製法を完成させ現在に至っています。

## 鎌倉ハムクラウン商会のこだわり

**健康へのこだわり**

原料へのこだわり  
健康へのこだわり  
お肉の味、再発見。  
シンプルさへのこだわり  
伝統の一步先へ

ハムやベーコンなどの加工品でお馴染みのメーカー。今回は、改めて鎌倉ハムクラウン商会の「こだわり」についてご紹介します。

「安全」は数値で測れるもの、  
「安心」は心でしか測れないもの。

鎌倉ハムクラウン商会では徹底した品質管理が行われています。クリーンルームの工場での最新のチェッカーを用い「安全」を日々繰り返しながら、皆様においしい「安心」をお届けしています。

**生鮮食品。だから1分1秒でも早く出荷する。**

**最新の製造機械を導入。**

**安全・安心の徹底体制。**

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**148 鎌倉 つかいっきりセット**

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

冷蔵 賞10日

3種 174g **480円(税込518円)** 通常税込540円

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**149 鎌倉あらびき ウィナー×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 **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)

**150 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 **450円(税込486円)**

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**151 鎌倉バラベーコン スライス×2**

豚バラを塩漬、くん煙したもので、独特の美味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 **560円(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)

**152 鎌倉 ポークソーセージ**

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

冷蔵 賞20日

200g **350円(税込378円)**

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**153 鎌倉 Chorizo**

国内産豚で肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させた Chorizo です。

冷蔵 賞15日

30g×5 **350円(税込378円)**

豚肉(国内産)

## 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

**154 ローズポーク パラブロック**

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

冷蔵 賞6日

300g **580円(税込626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 肩ロース切身**

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。

冷蔵 賞6日

2枚200g **470円(税込508円)**

茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**156 ローズポーク 肩スライス**

脂身の少ない、味の濃い部位です。すじ切りして。厚さ3mm。

冷蔵 賞6日

300g **460円(税込497円)**

茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**157 ローズポーク 小間切**

飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を、生産者限定でお届けします。

冷蔵 賞6日

150g×2 **390円(税込421円)**

茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**158 ローズポーク 徳用小間切**

たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。

冷蔵 賞6日

200g×2 **510円(税込551円)**

茨城県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**159 中津豚ロース 生姜焼き用(味付)**

自社牧場の豚のロース肉を、特製の生姜焼きのたれに漬けました。食べやすいように縦半分にカットしています。

冷蔵 賞5日 薄米 大小

200g **530円(税込572円)**

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町) 2枚入

**160 中津豚ロース ステーキ香味焼用**

豚ロースを厚めにスライスし、まわりに香辛料とパン粉を付けました。ご家庭で焼いてお召し上がり下さい。

凍結 賞180日 小

80g×2 **500円(税込540円)**

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**161 中津もつの スタミナ焼き(味噌味)**

自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。

凍結 賞120日 薄米 大

200g **350円(税込378円)**

豚モツ(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**162 中津豚レバー焼肉用(味付)**

自社牧場で育てた豚のレバー(肝臓)を、オリジナルのタレに漬けました。そのまま焼いてどうぞ。

凍結 賞120日 米 大小

200g **315円(税込340円)**

豚レバー(神奈川県)

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**163 ローズポーク 挽肉**

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。

凍結 賞30日

300g **460円(税込497円)**

茨城県

JA全農いばらき(茨城県)野口商店

**164 豚挽肉(バラ凍結)**

茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。

凍結 賞90日

400g **650円(税込702円)**

茨城県

## 鶏肉

つくば茜鶏 [放] 不検出<3.6 <3.4

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**165 つくば茜鶏 モモ**

肉質は少し硬めですが、脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。

凍結 賞180日

300g **490円(税込529円)**

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**166 つくば茜鶏 ムネ**

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

凍結 賞180日

300g **370円(税込400円)**

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**167 つくば茜鶏 ササミ**

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。

凍結 賞180日

300g **560円(税込605円)**

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**168 つくば茜鶏 手羽先**

ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。

凍結 賞180日

400g **525円(税込567円)**

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**169 つくば茜鶏 手羽元**

唐揚げやスープ煮に。

凍結 賞180日

400g **525円(税込567円)**

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**170 つくば茜鶏 挽肉**

ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

凍結 賞180日

500g **660円(税込713円)**

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**171 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用**

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

凍結 賞180日

250g **490円(税込529円)**

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**172 つくば茜鶏 ムネモモ小間切**

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

凍結 賞180日

250g **490円(税込529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)

**173 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用**

霜降りがよく入り、甘みがあります。赤身主体のモモと、ジューシーなバラを合わせ切りにしました。

凍結 賞30日

モモ、バラ 500g **2580円(税込2786円)**

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

**174 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用170g**

モモ・肩肉をダイス状にカットしました。手軽にステーキが楽しめます。

凍結 賞30日

170g **900円(税込972円)**

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

**175 徳用 鹿児島 坊津黒牛 モモ鉄板焼用**

モモ肉を鉄板焼用に少し厚めに手切りしました。たっぷり使える徳用規格。

凍結 賞30日

400g **2150円(税込2322円)**

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

**176 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。

凍結 賞30日

180g **1030円(税込1112円)**

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

**177 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・肉じゃが用**

脂が適度に入ったバラ部位を牛丼・肉じゃが用にスライスしました。

凍結 賞30日

200g **950円(税込1026円)**

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

**178 鹿児島 坊津黒牛 しゃぶしゃぶ用**

程良い霜降りが入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。

凍結 賞30日

モモ170g **890円(税込961円)**

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

**179 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし**

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。

凍結 賞30日

170g **690円(税込745円)**

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

**180 国産牛小間切**

肉じゃが、カレー、シチューなどの煮物、炒め物、焼肉と幅広く使えます。ウデ、モモ、バラ肉を使用。

凍結 賞30日

160g **445円(税込481円)**

福岡県、大分県





福永産業(福岡県・遠賀町)  
**181 国産牛挽肉**  
 福岡県、大分県の3名の生産者のホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。  
 凍 賞30日  
 200g **390円**(税込**421円**)  
 福岡県、大分県



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



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

**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

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**184 中津皮なしベビーウインナー**  
 豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひとロサイズの皮なしウインナー。  
 冷 賞7日  
 120g **270円**(税込**292円**)  
 豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**185 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円**(税込**389円**)  
 豚肉(神奈川県)

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。

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**186 中津ロースハムスライス**  
 冷 賞7日  
 100g **390円**(税込**421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)  
**187 中津ショルダーベーコンスライス**  
 冷 賞7日  
 100g **370円**(税込**400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。お好きな具材を煮込んでください。

組合員さんからお便り  
 中津さんのもつ煮込み、みそ味がおいしかったです。木綿豆腐と刻んだねぎと一緒に少し煮込んでみたら、おいしさ倍増でした。(竜ヶ崎市・Kさん)

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。  
 1~2人前 x2袋  
 田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**192 つくば茜鶏親子丼の素 2袋**  
 凍 賞180日 米大小  
 130g(鶏肉40g、タレ90g) x2 **300円**(税込**324円**)  
 鶏肉(茨城県)

**500250 特別増資(一口500円)受付中!**



鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**195 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ**  
 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。  
 冷 賞届いて7~11日 乳  
 100g **481円**(税込**519円**)  
 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.5 <3.2

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

ピンは繰り返し使えますので必ずご返却下さい  
 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ脂肪球を砕いていないので、フツフツと脂肪のかたまりができますが、口当たりは違和感なく、なめらかな味わいです。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**石岡 鈴木牧場ヨーグルト** 賞届いて10~11日 乳  
**193 プレーン** 400g **345円**(税込**373円**)  
**194 加糖** 400g **360円**(税込**389円**)  
 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.4 <3.4

**美味しい紅茶でホッと一息 忙しい毎日の癒しの時間はいかが?**

※イメージ

ランカスター(千葉県・千葉市)  
**732 オーナーズティー(リーフ)**  
 100g **370円**(税込**400円**) 通常税込**432円**  
 紅茶(スリランカ)

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。毎日飲んでも飽きのこない味。

特 昭和46年に創業したランカスターは、茶葉の買い付けから、製造、お届けまで自社で一貫して行っています。生産者の明らかな紅茶は安心なのはもちろん、美味しさも一級品。忙しい毎日のプレイクタイムにぜひ本物の紅茶をおすすめします。

商品部 横関の おすすめ

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**188 ポロニアソーセージスライス(レッドベル)**  
 豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。  
 凍 賞180日  
 120g **330円**(税込**356円**)  
 豚肉(神奈川県)

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

北海道 サツラク牛乳  
 生乳100%使用  
**北海道 サツラク牛乳**  
 牛乳  
 生乳100%使用  
 無添加(砂糖・香料)  
 乳脂肪分3.9%

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

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。

サツラク農協(北海道・札幌市)  
**サツラク低温殺菌牛乳**  
 冷 賞届いて3日 乳  
**3ℓ** **288円**(税込**311円**)

サツラク低温殺菌牛乳  
**10 500ml**  
**170円**(税込**184円**)  
 生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <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ないで、乳脂肪分のみを1.0%に低減しました。  
 北海道酪農公社(北海道・江別市)  
**4 牧場で飲むおいしさ 低脂肪牛乳**  
 冷 賞届いて8日 乳  
 1ℓ **211円**(税込**228円**)  
 生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5

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

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



**契約者、募集中です!**  
 有機農業の循環の中から産まれた卵です  
 有機農業の生産者が自家製堆肥を作る為に飼っている鶏の卵です。自家栽培の野菜を与え、健康に育てました。  
 天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)  
**契約 自給飼料農家養鶏卵**  
 賞7日 卵  
 6個 **330円**(税込**356円**)  
 茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.7





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



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



酪王乳業(福島県・郡山市)  
**203 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



モンテール(東京都・足立区)  
**204 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4日 卵 乳 大 小  
 5個 **255円(税込275円)**  
 [放]不検出<3.4<3.6



牛乳と卵で作ったシンプルだけど懐かしい味わい  
 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。  
 茨城乳業(茨城県・石岡市)  
**205 タマゴプリン**  
 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)  
**206 よつ葉北海道 十勝スモークチーズ**  
 十勝産チeddar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)  
**207 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)



加工油脂を使わずにパンに塗りやすく仕上げました  
 よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**208 よつ葉パンに優しいバター & 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



おかべや(神奈川県・相模原市)  
**209 おかべや 枝豆入り野菜がんも**  
 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。  
 冷蔵 賞届いて3日 大 小  
 1個 **140円(税込151円)** 通常税込162円  
 枝豆(北海道)



丸和食品(東京都・練馬区)  
**212 もめん豆腐**  
 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)  
**213 きぬ豆腐**  
 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)  
**214 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)  
**210 おかべや 宴もめん**  
 冷蔵 賞届いて3日 大  
 330g **189円(税込204円)**  
 大豆(熊本県)



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



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



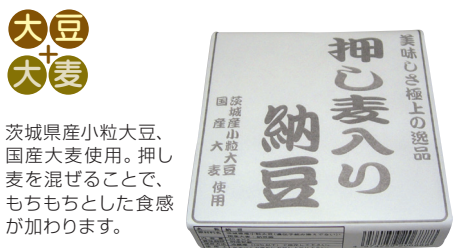
丸和食品(東京都・練馬区)  
**216 厚揚げ**  
 国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 90g×2 **155円(税込167円)**  
 大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)  
**217 竹の子がんと**  
 冷蔵 賞届いて5日 大  
 80g×2枚 **290円(税込313円)**  
 たけのこ(京都府) [放]不検出<2.2<2.0



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



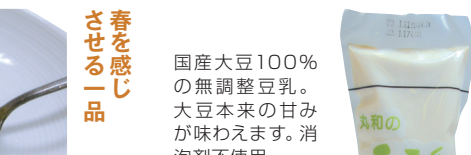
茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。  
 水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
**222 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)**  
 冷蔵 賞10日 大  
 40g×2 **165円(税込178円)**  
 大豆(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2



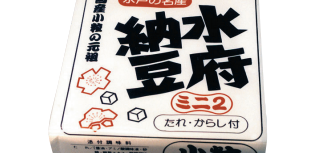
丸和食品(東京都・練馬区)  
**218 豆腐からあげ** 10個入  
 国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。  
 冷蔵 賞届いて4日 米 大 小  
 10個 **210円(税込227円)**  
 大豆(国内産) [放]不検出<1.4<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)  
**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。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 200g **230円(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)  
**220 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。  
 冷蔵 賞30日 大  
 300cc **210円(税込227円)**  
 大豆(国内産) [放]不検出<0.5<0.6



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



納豆の味が強く、しつかりとした味わい  
 登喜和食品(東京都・府中市)  
**224 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)**  
 北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。  
 冷蔵 賞9日 米 大 小  
 40g×2 **160円(税込173円)**  
 大豆(北海道)



登喜和食品(東京都・府中市)  
**225 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、臭気がないため、色々な料理に使えます。  
 冷蔵 賞11日 米 大  
 100g **240円(税込259円)**  
 大豆(北海道)

日配品



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



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)  
**227 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濁です。  
 冷蔵 賞90日  
 180g **140円(税込151円)**  
 こんにゃく(芋(国内産)) [放]不検出<3.6<3.6



生産者・リアス・常総の「絆」です  
 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。水戻ししてご利用ください。  
 リアス(千葉県・船橋市)  
**228 石巻十三浜産絆わかめ**  
 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



シーズン初  
 遺伝子組換えでない飼料を使用した養鶏卵。調味料も国内産原料使用。  
 たむらのたまご(徳島県・阿南市)  
**229 卵豆腐**  
 冷蔵 賞12日 卵 米 大 小  
 120g×2 **280円(税込302円)** 通常税込313円  
 卵(徳島県)



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



たむらのたまご(徳島県・阿南市)  
**231 地鶏そぼろ**  
 遺伝子組換えでない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。  
 冷蔵 賞13日 米 大 小  
 100g **255円(税込275円)**  
 鶏肉(徳島県)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)  
**232 切干し大根の煮物**  
 鯉節、宗田鯉節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、優しい味付けに仕上げました。  
 冷蔵 賞90日 米 大 小  
 120g **265円(税込286円)**  
 大根(国内産)



つまむだけじゃもったいない!!



豚キムチ

1年じっくり熟成させた鮭の魚醤を使い、こってりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。

趙さんの味(宮城県・仙台市)

233 趙さんの味 熟成白菜キムチ

冷蔵 賞14日 米 大 小

200g 355円(税込383円) 通常税込394円

白菜(国内産)、唐辛子(中国)

細かく刻んでソースに!



タルタルソース

シーズン初



グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

234 農家が造った浅漬けきゅうり

冷蔵 賞7日 米 大 小

150g 295円(税込319円) 通常税込329円

きゅうり(国内産)

田舎漬け たくあんを使って!



春の彩りごはん(たくあん入)

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。

塩野(埼玉県・川越市)

235 昔ながらの田舎たくあん漬

冷蔵 賞60日 米

1個 250円(税込270円)

大根(茨城県、他)

高菜油いためを使って!



高菜チャーハン

細かく刻んだ高菜を国産丸大豆醤油と純米酢で味付け。素朴な味付けで高菜本来の味が楽しめます。

河野食品(福岡県・みやま市)

236 高菜油いため

冷蔵 賞120日 米 大 小

150g 260円(税込281円)

高菜(福岡県)



共生食品(神奈川県・相模原市)

237 内麦餃子の皮

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。

冷蔵 賞届いて3日以上 小

24枚 110円(税込119円)

小麦(北海道) [放]不検出<3.4<4.1

※調理例



共生食品(神奈川県・相模原市)

238 内麦焼そば(ソース無)

国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。

冷蔵 賞6日 卵 小

150g×3 190円(税込205円)

小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1



共生食品(神奈川県・相模原市)

239 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。

冷蔵 賞7日 卵 大 小

麺120g×3 スープ30g×3 345円(税込373円)

小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1



菊田商店(東京都・練馬区)

240 煮豆 黒豆(雁喰豆)

岩手県産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、豆本来の味と、芯まで染み込んだ甘みを味わえます。

冷蔵 賞90日 米 大 小

150g 370円(税込400円)

黒大豆(岩手県)



仁徳(千葉県・船橋市)

241 佃煮 切りいか

国内産のするめいか使用。皮付の最高級の原料使用。漂白剤使用なし。細切りを甘辛く炊きました。

冷蔵 賞30日 大 小

40g 260円(税込281円)

するめいか(国内産)



仁徳(千葉県・船橋市)

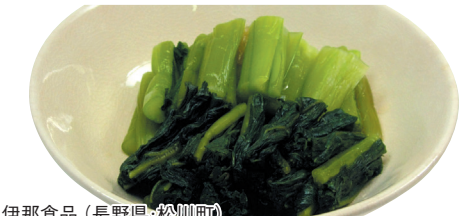
242 甘口昆布

刻んだ北海道産の昆布を入正醤油と砂糖のみで時間をかけてふくらと炊き上げました。

冷蔵 賞30日 大 小

80g 225円(税込243円)

昆布(北海道)



伊那食品(長野県・松川町)

243 信州特産 野沢菜漬そばつゆ仕込み

甘辛のたまり醤油とそばつゆを合わせたタレに漬け込み、コクのある野沢菜漬に仕上げました。

冷蔵 賞12日 米 大 小

230g 235円(税込254円)

野沢菜(長野県、他)



グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

245 糖しぼり大根

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

冷蔵 賞30日 米

250g 350円(税込378円)

大根(国内産)



グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

246 昆布だしで漬けた浅漬け三昧

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

冷蔵 賞6日 米 大 小

200g 305円(税込329円)

白菜(国内産)



グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

247 農家で漬けたゆず白菜

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をかければ酸味のある漬物に。好みの召し上がり方でどうぞ。

冷蔵 賞9日 米

250g 280円(税込302円)

白菜(国内産)



特



趙さんの味(宮城県・仙台市)

248 趙さんの味 熟成カクテキ

冷蔵 賞14日 米 大 小

200g 370円(税込400円)

大根(国内産)



趙さんの味(宮城県・仙台市)

249 趙さんの味 松前白菜漬

冷蔵 賞14日 米 大 小

150g 370円(税込400円)

白菜(国内産)



いちろうこ(静岡県・静岡市)

253 黒はんぺん

駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。

冷蔵 賞14日 米

5枚 150g 335円(税込362円) 通常税込373円

いわし(駿河湾)



いちろうこ(静岡県・静岡市)

254 桜えび入り揚かまぼこ

スケソウダラとくちを使用した無リンすり身に桜えびを加えてすりあげ、菜種油で揚げました。プリプリの食感が特徴です。

冷蔵 賞14日 米

3枚150g 425円(税込459円)

桜えび(静岡県)



いちろうこ(静岡県・静岡市)

255 小判揚

すけそうだらのすり身を使った小判型のさつま揚げ。香ばしく揚がった魚肉の旨味をお楽しみください。

冷蔵 賞14日 米

5枚150g 295円(税込319円)

すけそうだら(アメリカ、北海道)



いちろうこ(静岡県・静岡市)

258 うすら卵天

うすらの卵をすけそうだらのすり身に包んで揚げました。プリプリの食感とうすらの卵の美味しさが楽しめます。

冷蔵 賞10日 卵 米

4個 285円(税込308円)

うすら卵(愛知県)



いちろうこ(静岡県・静岡市)

259 たこボール

すけそうだらのすり身のプリプリした食感と、たこの旨味を楽しむことができます。

冷蔵 賞14日 米

8個 245円(税込265円)

すけそうだら(アメリカ、北海道)



いちろうこ(静岡県・静岡市)

260 小竹輪

石臼ですったすけそうだらのすり身を使った素朴な味わいのちくわです。魚肉の味がしっかり味わえます。

冷蔵 賞10日 米

5本 280円(税込302円) 通常税込313円

すけそうだら(アメリカ、北海道)

高橋徳治商店の無添加練り製品



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

256 おとうふ揚げ

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

凍 賞180日 米 大

5個175g 285円(税込308円) 通常税込319円

すけそうだら(北海道)

無リンすり身に、キャベツやじゃがいもなど7種の国産野菜をたっぷり混ぜ込みました。自然解凍でそのまま、又は煮物の具にも。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

257 7種の野菜揚げ

石巻港に水揚げされた小魚と北海道の無リンスケソウダラすり身を混ぜあわせ、しなやかな弾力と旨味のしっかりしたちくわを作りました。

凍 賞180日 米

5個 165g 298円(税込322円) 通常税込340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)

264 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)

265 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)

266 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)

267 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)

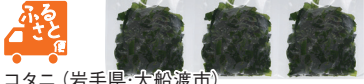


コタニ (岩手県・大船渡市)

268 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)

269 すぐに使える生わかめ (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)

270 冷凍おろし本わさび

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)



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。

リブレライフ (東京都・中央区)

豆汁グルト 凍 120日 大小

271 1個 450g **1200円** (税込 **1296円**)  
272 4個セット 450g×4個 **4320円** (税込 **4666円**)  
大豆 (北海道)



大進食品 (神奈川県・横浜市)

273 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。油で揚げた。

凍 60g×5 **365円** (税込 **394円**)  
じゃがいも (北海道)



ニッコー (神奈川県・大和市) 7個入

274 ママのミニハンバーグ

お弁当に便利のように小さなハンバーグを作りました。レンジ加熱。またはフライパンでゆっくり温めて。

凍 卵米小 7個168g **398円** (税込 **430円**)  
豚肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市) 6個入

275 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 卵米小 6個120g **395円** (税込 **427円**)  
豚肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市) 6個入

276 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プン等であたためただけですぐに使えて便利です。

凍 卵米小 6個120g **300円** (税込 **324円**)  
小麦 (国内産)



マストミ (徳島県・徳島市)

277 徳用 鶏のから揚げ

徳島県産神山鶏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ました。調理済。

凍 卵米小 400g **748円** (税込 **808円**)  
鶏肉 (徳島県)



秋川牧園 (山口県・山口市)

278 チキンナゲット

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

凍 卵米小 200g **413円** (税込 **446円**)  
鶏肉 (山口県、他)



秋川牧園 (山口県・山口市)

279 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 卵米小 150g **410円** (税込 **443円**)  
鶏肉 (山口県、他)、レモン (国内産)



秋川牧園 (山口県・山口市)

280 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 卵米小 180g **471円** (税込 **509円**)  
鶏肉 (山口県、他)



マストミ自社製塩麹使用

281 神山鶏の塩麹電田

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ます。

凍 卵米小 150g **328円** (税込 **354円**)  
鶏肉 (徳島県)



ニッコー (神奈川県・大和市)

282 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 卵米小 340g **455円** (税込 **491円**)  
鶏肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市) 8個入

283 鶏さぼろハンバーグ

国産鶏肉にさぼろ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)

284 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、天然にがりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。

凍 卵米小 3個210g **425円** (税込 **459円**)  
大豆・鶏肉 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区) 6本入

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プンで。

凍 卵米小 6本150g **360円** (税込 **389円**)  
豚肉 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区) 4個入

286 飛鳥の黒豚チャービン (中華おやき)

黒豚肉、キャベツ、長ネギ等、国産原料を使用した中華風おやき。中国の屋台で定番の味。フライパンで焼いて。

凍 卵米小 4個320g **370円** (税込 **400円**)  
小麦 (国内産)



カラミナフーズ (東京都・新宿区) 2食入

287 食べるサムゲタン風スープ

韓国の薬膳料理サムゲタンをアレンジしたスープで、身体の芯から温めてくれる一品。ほぐした鶏肉にもち米を加えました。湯煎して。

凍 卵米小 300g×2 **570円** (税込 **616円**)  
鶏肉 (国内産)

おうち中華を  
楽しもう!

16ページは中華特集 →



大進食品 (神奈川県・横浜市) 25個入

288 ヨコハマの餃子

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

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



ポーラスター (石川県・白山市)

291 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 卵米小 8個280g **430円** (税込 **464円**)  
米 (国内産)

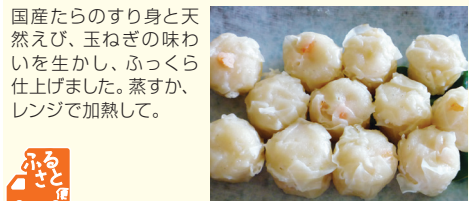


ニッコー (神奈川県・大和市) 2個入

292 桜海老とイカのかき揚げ

国産野菜と国産桜えびを使用したかき揚げ。油調理済なので温めるだけで召し上がれます。トースター調理がおすすめ。

凍 卵米小 2個90g **445円** (税込 **481円**)  
桜海老 (国内産)、いかげそ (国内産)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区) 12個入

289 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 卵米小 12個180g **398円** (税込 **430円**)  
すけとうだら (北海道)、えび (ベトナム)



大進食品 (神奈川県・横浜市) 5本入

290 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た。フライパンで焼いて。

凍 卵米小 5本200g **380円** (税込 **410円**)  
竹の子 (国内産)



ポーラスター (石川県・白山市)

293 いなり寿司

黒ごまを混ぜ込んだ酢飯を、甘辛く軟らかな油揚げに詰めました。自然解凍約4時間で美味しく召し上がれます。

凍 卵米小 6個240g **350円** (税込 **378円**)  
米 (国内産)



ニッキヤフーズ (大阪府・大阪市) 2食入

294 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 卵米小 2食556g **350円** (税込 **378円**)  
わかめ (韓国)



お好みのスープの中に凍ったまま入れて煮込んで



**295 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。

4個入 240g **498円**(税込) **538円**(通常税込) **562円**

キャベツ(国内産)

徳島県の山間部で放し飼いをされた神山村鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にあげ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。



**296 神山村鶏やわらか揚げ 親子丼の素**

徳島県(徳島市) 2食入

160g×2 **438円**(税込) **473円**(通常税込) **497円**

鶏肉(徳島県)

自社の牛乳と鶏肉を使い、コクのあるホワイトソースで包みました。トースターかオーブンで約15~20分を目安に温めて。



**297 牛乳グラタン(鶏肉とポテト)**

秋川牧園(山口県・山口市) 2食入

100g×2 **508円**(税込) **549円**(通常税込) **565円**

牛乳(山口県、他)

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。



**298 ミニアメリカドック**

ニッコー(神奈川県・夫和市) 6本入

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。

6本150g **400円**(税込) **432円**

2袋でお届け。ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。



**299 ねぎ入りたこ焼 2パック**

ニッコー(神奈川県・夫和市) 15個×2


2袋でお届け。ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。

凍 180日 卵 小

15個300g×2 **716円**(税込) **774円**(通常税込) **820円**

たこ(ベトナム)

はちみつが入ったしっとりとした国産小麦粉使用の皮で、牛乳、卵黄をたっぷり使ったカスタードクリームを包みました。



**300 大判焼き(カスタード)**

ニッコー(神奈川県・夫和市) 4個入

はちみつが入ったしっとりとした国産小麦粉使用の皮で、牛乳、卵黄をたっぷり使ったカスタードクリームを包みました。

凍 卵 乳 小

4個320g **420円**(税込) **454円**

小麦(国内産)

牛乳と卵を合わせたコクとまろやかな甘みのあるクリームに国産の抹茶パウダーを混ぜ、鮮やかな抹茶色に仕上げました。原材料にはちみつを含みます。



**301 大判焼き(抹茶クリーム)**

ニッコー(神奈川県・夫和市) 4個入

牛乳と卵を合わせたコクとまろやかな甘みのあるクリームに国産の抹茶パウダーを混ぜ、鮮やかな抹茶色に仕上げました。原材料にはちみつを含みます。

凍 卵 乳 小

4個320g **410円**(税込) **443円**

小麦(国内産)

国産の上等新粉、もち米粉をベースにした白玉団子6個と北海道産小豆のぜんざいを合わせた一人前(100g)パックが5袋入っています。



**302 冷凍白玉ぜんざい**

丸きまんじゅう(佐賀県・佐賀市)

国産の上等新粉、もち米粉をベースにした白玉団子6個と北海道産小豆のぜんざいを合わせた一人前(100g)パックが5袋入っています。

凍 米 大

5袋500g **600円**(税込) **648円**

小豆(北海道)

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。



**303 芽吹き屋 黒豆塩大福**

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4個入

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。

凍 米 大

4個220g **385円**(税込) **416円**(通常税込) **432円**

黒豆(岩手県)

国産もち米、北海道産小豆を使ったシンプルな大福餅(粒あん)です。



**304 芽吹き屋 大福**

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4個入

国産もち米、北海道産小豆を使ったシンプルな大福餅(粒あん)です。

凍 米

4個220g **298円**(税込) **322円**

小豆(北海道)

コシのあるなめらかなお餅を、青豆をすりつぶして作ったあんで包みました。



**305 芽吹き屋 すんだもち**

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 6個入

コシのあるなめらかなお餅を、青豆をすりつぶして作ったあんで包みました。

凍 米 大

6個300g **570円**(税込) **616円**

青大豆(中国、台湾)

別冊「わが家の基礎調味料」にも掲載されています。



**306 やまこ味噌(粒・甘口)**

やまこみそ(茨城県・守谷市)

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

冷 60日 米 大

1kg **600円**(税込) **648円**

大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5

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



**307 やまこ味噌(濃・中辛)**

やまこみそ(茨城県・守谷市)

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

冷 90日 米 大

1kg **600円**(税込) **648円**

大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5

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



**512 沖縄の塩「シママース」**

青い海(沖縄県・糸満市)

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

前日OK!

原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。製法:溶解、平釜

1kg **240円**(税込) **259円**

海水(沖縄県)、天日塩(オーストラリア、メキシコ)

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



**561 だし削り(6種混合)**

鯉節のカネイ(兵庫県・神戸市)

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

前日OK!

150g **390円**(税込) **421円**

さば(鹿児島県)、さんま(熊本県、愛媛県)

濃厚なだしが取れるので、うす味仕上げが可能です。



**558 羅臼昆布**

リアス(千葉県・船橋市)

濃厚なだしが取れるので、うす味仕上げが可能です。

前日OK!

40g **595円**(税込) **643円**

昆布(北海道)

伊豆海産(静岡県・西伊豆町)



**562 かつお本節厚削り**

伊豆海産(静岡県・西伊豆町)

伊豆海産(静岡県・西伊豆町)

前日OK!

180日 200g **710円**(税込) **767円**

かつお(静岡県)

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



**525 本仕込しょうゆ**

キノエネ醤油(千葉県・野田市)

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

前日OK!

1ℓ **550円**(税込) **594円**

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。



**527 金笛減塩醤油**

笹木醤油(埼玉県・川島町)

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。

前日OK!

600ml **540円**(税込) **583円**

大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

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。



**501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)**

大和川酒造店(福島県・喜多方市)

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。

前日OK!

720ml **1000円**(税込) **1080円**

米(福島県) [放]不検出<3.8<3.4

「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



**505 三州三河みりん**

角谷文治郎商店(愛知県・碧南市)

「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

前日OK!

700ml **1025円**(税込) **1107円**

もち米(佐賀県)

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



**520 純米酢**

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

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

前日OK!

500ml **233円**(税込) **252円**

米(国内産)

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。



**578 和風だし一番**

創健社(神奈川県・横浜市)

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。

前日OK!

8g×10 **345円**(税込) **373円**

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。



**308 甜菜糖**

東京フード(茨城県・坂東市)

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。

前日OK!

500g **380円**(税込) **410円**

甜菜(北海道)

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。



**511 奄美瀬戸内純黒糖**

奄美自然食店舗(東京都・大田区)

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。

前日OK!

300g **490円**(税込) **529円**

さとうきび(鹿児島県)

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。



**501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)**

大和川酒造店(福島県・喜多方市)

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。

前日OK!

720ml **1000円**(税込) **1080円**

米(福島県) [放]不検出<3.8<3.4

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。



**529 金笛 春夏秋冬だしの素**

笹木醤油(埼玉県・川島町)

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。

前日OK!

1ℓ **910円**(税込) **983円**

大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

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。



**533 マヨネーズ**

ユニオンソース(栃木県・日光市)

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。

前日OK!

180日 卵 米 小

500g **340円**(税込) **367円**

なたね(オーストラリア)

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。



**539 国産(野菜)ウスターソース**

ボールスタア(東京都・東村山市)

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。

前日OK!

200g **330円**(税込) **356円**

スープ餃子にして食べます。冷凍のまま茹でながら、中華スープの素、ねぎ、きのこ類など野菜を加えて。忙しい日の一品にも。家族にも好評で喜んでくれます。餃子が7袋ごっそり消えますが...



**401 徳用 飛鳥の黒豚水餃子**

飛鳥食品(東京都・葛飾区)

スープ餃子にして食べます。冷凍のまま茹でながら、中華スープの素、ねぎ、きのこ類など野菜を加えて。忙しい日の一品にも。家族にも好評で喜んでくれます。餃子が7袋ごっそり消えますが...

前日OK!

25個 **698円**(税込) **754円**(通常税込) **799円**

小麦(国内産)

完全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。



**534 あらごし 完全熟ケチャップ**

ユニオンソース(栃木県・日光市)

完全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。

前日OK!

300g **360円**(税込) **389円**

トマト(国内産)

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



**309 金笛 胡麻ドレッシング**

笹木醤油(埼玉県・川島町)

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

前日OK!

100日 卵 米 大 小

390ml **890円**(税込) **961円**

胡麻(中国)

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酢。たんぱく加水分解物使用。



**542 アセロラぼん酢(180ml)**

森文醸造(愛媛県・内子町)

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酢。たんぱく加水分解物使用。

前日OK!

180ml **295円**(税込) **319円**(通常税込) **335円**

アセロラ(国内産)



# 本格カレーをお家でも

**310 手作りカレーセット(スリカレー)**  
 プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)  
 35g **455円(税込491円)** 通常税込508円  
 スパイス(スリランカ、インド)

**ひさびさ登場、本格的なスパイスミックス**  
 家庭にある材料で簡単に本格カレーを作れます。スパイスがホール状なので香りがよいです。約8皿分。レンピ付。

辛さを抑えたマイルドなやさしい味わいで、素材の旨みを生かします。辛味が苦手な方やお子様におすすめ。約22皿分。

**311 カレーの壺(マイルド)**  
 プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)  
 220g **540円(税込583円)** 通常税込594円  
 スパイス(スリランカ、他)

**312 カレーの壺(ミディアム)**  
 220g **540円(税込583円)** 通常税込594円

**313 カレーの壺(スパイシー)**  
 220g **540円(税込583円)** 通常税込594円

幅広く使える便利なペーストタイプ  
 たっぷり使用したトマトとレモングラスの風味が魚介の風味を引き立てます。約22皿分。

スパイシーでピリッとパンチの利いた辛み。スパイスをローストしたスモーク成分が食感を高めます。約22皿分。

和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。湯をそそいでスープ、煮込み料理のベースに。

**577 チキンコンソメ**  
 コープ自然派事業連合  
 80g(4g×20) **348円(税込376円)**

**598 のりとたまごごまとかつおのふりかけ**  
 和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。湯をそそいでスープ、煮込み料理のベースに。  
 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。  
 卵 30g **280円(税込302円)**  
 胡麻(エチオピア、他)

**320 梅干し**  
 しらたかのの会(山形県・白鷹町)  
 塩分10%で仕込んだシンプルな梅干しです。  
 100g **330円(税込356円)**  
 梅(山形県)

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

**322 醤油らーめん 2袋**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 99.5g×2 **280円(税込302円)**  
 小麦(国内産)

**323 味噌らーめん 2袋**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 104g×2 **280円(税込302円)**  
 小麦(国内産)

**630 エルポマカロニ**  
 ニューオークボ(千葉県・柏市)  
 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。  
 100g **110円(税込119円)**  
 小麦(カナダ、アメリカ)

**632 パーミセリ神戸(1.4mm)**  
 日本製粉(富山県・砺波市)  
 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。ゆで時間約4分。  
 300g×2 **245円(税込265円)**  
 小麦(カナダ)

有機栽培された農場で栽培されたブルーベリーです。オイルコーティングなし。鉄分、カリウム、繊維質が豊富。

**610 ブルーベリー(種めき)**  
 ネオファーム(神奈川県・厚木市)  
 120g **365円(税込394円)**  
 ブルーベリー(アメリカ)

**611 レーズン**  
 プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)  
 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。  
 165g **400円(税込432円)**  
 レーズン(アメリカ)

**324 さば水煮2個組**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 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ばりと水煮しました。原材料: さば、食塩  
 190g(固形量140g)×2 **516円(税込558円)** 通常税込604円  
 さば(長崎県、他)

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。

**676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加4P**  
 日本生協連合会  
 70g×4 **490円(税込529円)**  
 きはだまぐろ(台湾、他)

**666 CO大豆ドライパック 140g×3P**  
 日本生協連合会  
 140g×3 **420円(税込454円)**  
 大豆(北海道)

**671 COみかん缶5号(305g)×3**  
 日本生協連合会  
 305g×3 **635円(税込686円)** 通常税込700円  
 みかん(国内産)

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。

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

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

**315 ラー油**  
 チョダ(埼玉県・戸田市)  
 45g **380円(税込410円)**  
 ごま(ミャンマー、他)

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。

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

**587 房州ひじき**  
 リアス(千葉県・船橋市)  
 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。ひじきご飯に使っても美味。  
 25g **450円(税込486円)**  
 ひじき(千葉県) [放] 不検出 <4.6 <4.1

**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、縮みなどはね出したもの。  
 全型10枚 **215円(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、種付けから取り育て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。無農薬処理。

**317 割干大根**  
 大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
 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。  
 80g **320円(税込346円)**  
 大根(和歌山県)

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

**319 広島県産 熟成味付け海苔**  
 リアス(千葉県・船橋市)  
 全型7枚(8切56枚) **500円(税込540円)**  
 海苔(広島県)

川光商事(東京都・中央区)  
**622 片栗粉**  
 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。  
 400g **210円(税込227円)**  
 じゃがいも(北海道)

**654 いりめか**  
 川光商事(東京都・中央区)  
 蒸気を使用しているため、均一に煎られています。  
 500g **110円(税込119円)**  
 米めか(国内産) [放] 137Cs=2.2

茹で上がりのおいしさが違います

**628 プロスパゲッティ(2.0mm)**  
 ニューオークボ(千葉県・柏市)  
 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。  
 450g **345円(税込373円)**  
 小麦(カナダ、アメリカ)

**612 むきくるみ(生)**  
 ネオファーム(神奈川県・厚木市)  
 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、くるみお返しにも。  
 60g **445円(税込481円)**  
 くるみ(アメリカ)

大きくカットした国内産野菜が入ったレトルトカレー。動物性原料不使用。

**325 さば味付2個組**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 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しました。原材料: さば、醤油、砂糖  
 190g(固形量140g)×2 **516円(税込558円)** 通常税込604円  
 さば(長崎県、他)

**326 ベジタリアンのための野菜カレー**  
 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
 200g **298円(税込322円)** 通常税込345円

国内産の手亡豆、大福豆、青えんどう豆のホクホク感が美味しいレトルトカレー。

**327 ベジタリアンのための根菜カレー**  
 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
 200g **298円(税込322円)** 通常税込345円

**328 ベジタリアンのための豆カレー**  
 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
 200g **298円(税込322円)** 通常税込345円



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



329 SOYドーナツ 旧商品名:豆腐ドーナツ 原材料:砂糖、小麦粉、鶏卵、植物油(菜種油、パーム油)、米粉、豆乳、おからパウダー、膨張剤(重曹) 4個 300円(税込324円) 小麦・大豆(国内産)

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・重碳酸アンモニウム)

330 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(重碳酸アンモニウム、重曹)

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)、イースト

331 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: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

332 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:国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)

333 きらず揚げしお4連 20g×4 230円(税込248円) 小麦(国内産) [放]不検出<4.1<4.3



334 きらず揚げしお 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)

689 うの花クッキー 1袋 20枚 189円(税込204円) 小麦(国内産)



335 うの花クッキー 2袋 20枚×2 330円(税込356円) 小麦(国内産) [放]不検出<3.7<4.4

黒砂糖の風味豊かな九州銘菓



336 黒棒 8本 220円(税込238円) さとうきび(タイ)、小麦(国内産)

原材料:黒砂糖、小麦粉、水飴、鶏卵、膨張剤(重曹、重碳酸アンモニウム)

原材料:小麦粉、ショートニング(パーム油、ヤシ油)、砂糖、きな粉(遺伝子組み換えでない)、澱粉、玄米粉、植物油(パーム油)、モルトエキス

690 きな粉ウエハース 30個 154円(税込166円) 大豆(国内産) [放]不検出<4.3<4.2



338 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



708 アーモンドじゃこ 7g×5 190円(税込205円) 片口いわし(日本近海)



710 CO 食べる煮干 42g 190円(税込205円) 片口いわし(瀬戸内海) [放]不検出<4.4<4.2



340 玄米揚げ塩 30g 245円(税込265円) もち米(国産)



341 スパイシーカレー 18g×3袋 440円(税込475円) もち米(国内産)



342 カマンベールチーズおかし 9個 445円(税込481円) もち米(宮城県) [放]不検出<4.1<4.3



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)



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)



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:うるち米、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。

343 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



344 3色煎り豆 75g 298円(税込322円) 大豆(山形県)

原材料:牛乳や豆乳、ヨーグルトと一緒に

345 十穀シリアル 150g 530円(税込572円) 雑穀(国内産)

原材料:三温糖、生飴、水飴、蜂蜜、寒天、塩

346 小粒水ようかん 16g×12 220円(税込238円) [放]不検出<3.1<3.7

原材料:水飴、還元水飴、エリスリトール、寒天、澱粉、有機抹茶、緑茶抽出物(カテキン)、こんにやく粉、レシチン(大豆由来)

347 抹茶ゼリー 110g 230円(税込248円) [放]不検出<2.6<3.0

※イメージ

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

前日OK! は 別冊「くらしの雑貨」にも掲載されています是非ご覧ください! ※紛失された場合は供給担当まで

818 ボトル(500ml) 238円(税込257円) 819 詰替用(400ml) 189円(税込204円) ポーソー油脂(東京都・中央区) 米ぬか台所用液体せっけん

842 パックスソルティアーはみがき 80g 295円(税込319円) 太陽油脂(神奈川県・横浜市)

879 ヘナ 100% 100g 971円(税込1049円) ナイアド(東京都・福生市)

890 ピュアコアレス(トイレトペーパー) 130m×6ロール 460円(税込497円) 丸富製紙(静岡県・富士市)

348 水の彩お試しパック 1.5g×4 100円(税込108円) 彩生舎(滋賀県・近江八幡市)

349 水の彩プレミアム120gカップ 120g 3300円(税込3564円) 彩生舎(滋賀県・近江八幡市)

350 ナチュラルファインミスト水の彩100ml 100ml 1600円(税込1728円) 彩生舎(滋賀県・近江八幡市)

351 リキッドクレンジングソープ水の彩 150ml 1600円(税込1728円) 彩生舎(滋賀県・近江八幡市)

352 アクアUVクリーム水の彩 40g 1300円(税込1404円) 彩生舎(滋賀県・近江八幡市)



## 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

**前日OK!**

森食品(長野県・千曲市)

**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)

**前日OK!**

ますだ(千葉県・八街市)

**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

210g **740円**(税込**799円**)  
落花生(千葉県) [放]不検出<4.1<4.2

## 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)

**359 1斤6枚** **350円**(税込**378円**)

**360 半斤3枚** **185円**(税込**200円**)

小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

**361 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、レーズン(レーズン食パンのみ)、塩

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

**パン・ド・ミ(食パン) 1斤** 賞味期1~2日

**353 6枚** **270円**(税込**292円**)

**354 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)

**パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤** 賞味期1~2日

**355 8枚** **425円**(税込**459円**)

**356 ノースライス** **415円**(税込**448円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<4.0<4.7

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、バナナ、レーズン、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

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

**357 パンズ**

原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩

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)

**358 内麦クロワッサン**

10個 **580円**(税込**626円**)

小麦(国内産) [放]不検出<4.3<4.2

おかげや(神奈川県・相模原市)

**362 おかげや もち麦ロール**

原材料:小麦粉、もち麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、豆乳、天日湖塩

5個 **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 もちちち玄米五穀パン**

原材料:小麦粉、玄米、黒米、もち粟、もちきび、もち麦、ういろう豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩

3個 **385円**(税込**416円**)

小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

**364 おかげや 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

3個 **340円**(税込**367円**)

小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

**365 おかげや 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

2個 **330円**(税込**356円**)

小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

**366 おかげや 小倉あんぱん**

原材料:小倉あん、国産小麦、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳、黒ごま

2個 **370円**(税込**400円**)

小豆・小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

**367 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

3個 **365円**(税込**394円**)

小麦(北海道)

## 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」に掲載されています。

※紛失された場合は供給担当まで

川光商事(東京都・中央区)

**368 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。

10g×20 **250円**(税込**270円**)  
大麦・黒大豆(国内産)

ランカスター(千葉県・千葉市)

**732 オーナーズティー(リーフ)**

100g **370円**(税込**400円**)  
紅茶(スリランカ)

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)**

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。

2g×50 **320円**(税込**346円**)  
紅茶(スリランカ)

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効果として用いられています。

おかげや(神奈川県・相模原市)

**369 玄米珈琲**

80g **360円**(税込**389円**)

玄米(宮城県) [放]不検出<3.4<3.1

ゴールドバック(長野県・松本市)

**370 みかんジュース**

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いさの100%ストレートジュース。

160g×5 **750円**(税込**810円**)  
うんしゅうみかん(和歌山県)

長野興農(長野県・長野市)

**371 信州無塩野菜ジュース缶**

信州の野菜とトマトをベースにした、無塩タイプの飲みやすい飲料です。

190g×30 **2480円**(税込**2678円**)  
トマト(長野県)

日本生協連合会

**755 CO粉末レモネード**

賞180日

17g×10 **280円**(税込**302円**)  
レモン(広島県)

日本生協連合会

**742 COミックスキャラット125ml<<AB>>**

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5%をミックス。

120日 125ml×12 **816円**(税込**876円**)  
にんじん(国内産)

富士・御坂山系「三ツ峠」の山腹から湧き出るミネラルウォーター。硬度36mg/Lの軟水です。

日本生協連合会

**372 CO富士山麓 峠の湧水2ℓ**

2ℓ **130円**(税込**140円**)  
山梨県 [放]不検出<0.5<0.4

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)

**373 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

キャップに空気穴があいているので横にしないで下さい。

発芽玄米を使ったお酒。酸味が強く、独特の香りがあり、従来の日本酒とは違った発泡性も特長のひとつ。

寺田本家(千葉県・神崎町)

**374 発芽玄米酒「むすび」**

720ml **1400円**(税込**1512円**)  
米(茨城県、千葉県) [放]不検出<3.9<3.5

## 自然のめぐみを生かした、女性にやさしいお茶&化粧水

べにばな野草園(山形県・酒田市)

**375 野草茶**

賞180日 50g **760円**(税込**821円**)  
[放]不検出<0.5<0.5

べにばな野草園(山形県・酒田市)

**376 女葉月茶**

賞180日 50g **900円**(税込**972円**)  
メハツキ(山形県)

べにばな野草園(山形県・酒田市)

**377 どくだみ水**

賞90日 100ml **1750円**(税込**1890円**)  
ドクダミ(山形県)

べにばな野草園(山形県・酒田市)

**378 よもぎ水**

賞90日 100ml **1750円**(税込**1890円**)  
ヨモギ(山形県)

べにばな野草園(山形県・酒田市)

**379 かみつれ水**

賞90日 100ml **1750円**(税込**1890円**)  
カミツレ(山形県)

サンコー(愛知県・豊橋市)

**380 サンコーの果汁のドリンクセット**

賞180日 3種(90ml×5) **698円**(税込**754円**)  
果汁(国内産)

サンコー(愛知県・豊橋市)

**381 りんごのドリンク**

賞180日 90ml×5 **240円**(税込**259円**)  
りんご(国内産)

サンコー(愛知県・豊橋市)

**382 みかんのドリンク**

賞180日 90ml×5 **240円**(税込**259円**)  
みかん(和歌山県・和歌山県近郊)

サンコー(愛知県・豊橋市)

**383 ぶどうのドリンク**

賞180日 90ml×5 **240円**(税込**259円**)  
ぶどう(長野県)



# いばらきベーグル × イチオン商品

おいしいベーグルを使ったベーグルサンドにピッタリの商品が勢揃い。ぜひ休日のランチや朝食にどうぞ。



サーモンの塩気が相性ぴったり

森のバターアボカドをはさんで

旬のトマトをたっぷり使って

## 野菜ベーグル専門店 いばらきベーグル



**384 プレーンベーグル**  
 原材料：国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母  
 賞味して2~3日 **167円**(税込**180円**)  
 小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

**385 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)、粗精糖、天日塩、天然酵母  
 賞味して2~3日 **194円**(税込**210円**)  
 小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

**386 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)、粗精糖、天日塩、天然酵母  
 賞味して2~3日 **222円**(税込**240円**)  
 小麦粉(北海道)、ほうれん草(茨城県)

**387 にんじんベーグル**  
 原材料：小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、人参(浅野農園)、粗精糖、天日塩、天然酵母  
 賞味して2~3日 **210円**(税込**227円**)  
 人参(茨城県)

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

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

特  
 小松水産(千葉県・銚子市)  
**130 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 賞180日 40g×2 **468円**(税込**505円**) 通常税込**518円**  
 秋鮭(北海道)

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**188 ポロニアソーセージスライス(レッドベル)**  
 豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。  
 凍 賞180日 120g **330円**(税込**356円**)  
 豚肉(神奈川県)

### 新提案 無農薬の「アボカド」

「森のバター」として知られ、近年人気が高まっている「アボカド」。日本に出回っている多くのアボカドは、防腐剤が使用されているものがほとんどですが、こちらのアボカドは農業・化学合成肥料を使用せずにつくったアボカドです。有機資材を使っている為、果皮の若干のキズや果形が不揃いですがコク・甘みが強いのが特徴です。ぜひ一度ご賞味ください!



濃い緑で黒みがかったものが、より完熟したアボカドです。熟すにつれて緑色から徐々に黒くなっていきます。固すぎず、やや弾力が出てきたら、食べ頃のサインです。

無農薬 手間を惜しまず環境に配慮した栽培を行っています。農業無散布。  
 メキシコ・ベストプロデュース社  
**アボカド**  
**52** 1玉 **257円**(税込**278円**)  
**427** 2玉 **491円**(税込**530円**)  
 メキシコ

よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**206 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 賞180日 45g **206円**(税込**222円**)  
 生乳(北海道)

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

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**  
 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。  
 70g×4 **490円**(税込**529円**)  
 きはだまぐろ(台湾、他)

## 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」については契約者へのみご希望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特裁米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。  
**水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)**  
**431** 白米 5kg **2450円**(税込**2646円**)  
**432** 玄米 5kg **2350円**(税込**2538円**)  
**434** 白米 2kg **995円**(税込**1075円**)  
 JA常総ひかり・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

4代50年にわたって農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)

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**  
**388** 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**389** 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)  
**390** 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**391** 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**392** 白米 2kg **1400円**(税込**1512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**  
**393** ひとめぼれ(白米) 5kg **2750円**(税込**2970円**)  
**394** ひとめぼれ(胚芽精米) 2kg **1250円**(税込**1350円**)  
**395** つや姫(白米) 2kg **1630円**(税込**1760円**)  
**396** 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)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JAやさと稲作部会の精鋭66名よりお届け。  
**やさとのお米(コシヒカリ)**  
**397** 白米 5kg **2314円**(税込**2499円**)  
**398** 玄米 5kg **2165円**(税込**2338円**)  
 JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

麦ごはん  
 日本生協連合会  
**399 CO米粒状麦**  
 800g **320円**(税込**346円**)  
 大麦(国内産)

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

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



# 中華料理 特集

手軽に食べられる食品と調味料や素材を揃えました



**403 飛鳥の黒豚シューマイ 2パック**  
九州産の黒豚肉をたっぷり使用しました。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。2パックでのお届け。  
凍 120日 大 小  
12個180g×2 **698円(税754円)** 通常税込810円  
豚肉(国内産)



**407 黒酢の酢豚**  
北海道で育った健康な豚肉を使用。3種の野菜に黒酢を加え、まろやかな風味の酢豚に仕上げました。湯煎して。  
凍 90日 卵米大 小  
330g **565円(税610円)** 通常税込643円  
豚肉(北海道)



**411 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 卵米大 小  
450g(麺160g) **370円(税400円)** 通常税込416円  
小麦(国内産)



**414 ビーフン**  
米粉で作った乾麺で、国内で製造したビーフンです。炒め物やスープに。  
凍 卵米大 小  
300g **395円(税427円)** 通常税込437円  
米(タイ)

## 中華と一緒にどうぞ



**お得2パック**  
**400 徳用北京餃子 2パック**  
ニコウ(神奈川県・大和市)  
15個×2  
凍 大 小 (18g×15)×2 **768円(税830円)** 通常税込864円  
豚肉(国内産)

**404 飛鳥のえびにら饅頭**  
飛鳥食品(東京都・葛飾区)  
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 120日 大 小  
5個200g **425円(税459円)** 通常税込486円  
えび(ベトナム)、にら(国内産)

**405 飛鳥の手作りミニ肉まん**  
飛鳥食品(東京都・葛飾区)  
国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理して、もちもちとした国産小麦の生地で包みました。おやつにちょうどいい大きさです。  
凍 120日 大 小  
5個250g **375円(税405円)** 通常税込427円  
小麦(国内産)

**408 天然えびのチリソース**  
厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。  
凍 90日 卵米大 小  
130g **365円(税394円)** 通常税込410円  
えび(インドネシア、ミャンマー)

**409 野菜で仕上げる回鍋肉**  
マストミ(徳島県・徳島市)  
※調理例  
凍 90日 卵米大 小  
110g **348円(税376円)** 通常税込394円  
豚肉(鹿児島県、宮崎県)

**412 中津麻婆豆腐の素 2個組**  
中津ミート(神奈川県・愛川町)  
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。  
凍 24日 米大 小  
200g×2 **660円(税712円)** 通常税込756円  
豚肉(神奈川県)

**416 豆板醤**  
丸新商会(千葉県・市川市)  
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。  
凍 米大 小 130g **315円(税340円)**  
唐辛子(中国)

**415 青森県田子町産100%おろしにんにく**  
ポールスタア(東京都・東村山市)  
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。  
凍 80g **380円(税410円)** 通常税込421円  
にんにく(青森県) [放]不検出<3.4<3.6

**401 徳用 飛鳥の黒豚水餃子**  
飛鳥食品(東京都・葛飾区)  
国産小麦粉を使用した厚めの皮で具材を包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。  
凍 120日 大 小  
25個 **698円(税754円)** 通常税込799円  
小麦(国内産)

**402 飛鳥の手作り帆立シューマイ**  
飛鳥食品(東京都・葛飾区)  
帆立をたっぷり加えた、ジューシーでコクのある味わい。大きめで食べ応え満点です。蒸すか、レンジで加熱して。  
凍 120日 大 小  
6個192g **478円(税516円)** 通常税込551円  
帆立(青森県、北海道)

**406 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。  
凍 米大 小 80g×4 **598円(税646円)** 通常税込691円  
鶏肉(国内産)

**410 中華丼の具(塩)2パック×2個組**  
ニコウ(神奈川県・大和市)  
新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。  
凍 180日 大 小 (180g×2)×2 **936円(税1010円)** 通常税込1070円

**413 はるさめ 2個組**  
日本製粉工業(鹿児島県・鹿児島市)  
九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。サラダ、酢の物、鍋物、炒め物等に。  
凍 100g×2 **200円(税216円)** 通常税込238円

**417 たけのこ水煮(スライス)**  
ニッカンフーズ(大分県・日田市)  
握りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。  
凍 300g **475円(税513円)**  
たけのこ(国内産)

**418 九鬼 純正胡麻油 こいくち**  
九鬼産業(三重県・四日市市)  
ごまの種子を強く炒り、圧搾製法で仕上げました。焙煎したごま油の香りを強く引き出しました。  
凍 600g **850円(税918円)** 通常税込972円  
胡麻(ナイジェリア、他)

**419 九鬼 太白純正胡麻油**  
九鬼産業(三重県・四日市市)  
厳選した胡麻原料を煎らずに低温圧搾法でしぼったごま油です。焙煎胡麻油のような色や香りがなく、クセのない風味です。ペットボトル入り。  
凍 600g **960円(税1037円)** 通常税込1080円  
胡麻(ナイジェリア、他)

**413 はるさめ 2個組**  
日本製粉工業(鹿児島県・鹿児島市)  
九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。サラダ、酢の物、鍋物、炒め物等に。  
凍 100g×2 **200円(税216円)** 通常税込238円

**417 たけのこ水煮(スライス)**  
ニッカンフーズ(大分県・日田市)  
握りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。  
凍 300g **475円(税513円)**  
たけのこ(国内産)

**418 九鬼 純正胡麻油 こいくち**  
九鬼産業(三重県・四日市市)  
ごまの種子を強く炒り、圧搾製法で仕上げました。焙煎したごま油の香りを強く引き出しました。  
凍 600g **850円(税918円)** 通常税込972円  
胡麻(ナイジェリア、他)

**419 九鬼 太白純正胡麻油**  
九鬼産業(三重県・四日市市)  
厳選した胡麻原料を煎らずに低温圧搾法でしぼったごま油です。焙煎胡麻油のような色や香りがなく、クセのない風味です。ペットボトル入り。  
凍 600g **960円(税1037円)** 通常税込1080円  
胡麻(ナイジェリア、他)

**420 凍頂烏龍茶(リーフ)**  
ランカスター(千葉県・千葉市)  
美しい黄金色の烏龍茶。烏龍茶の中でも発酵が浅い、台湾の代表的なお茶。まろやかな甘さとコクがあり、香り高く優雅な味わいです。  
凍 100g **940円(税1015円)** 通常税込1058円  
烏龍茶(台湾)

**421 ジャスミン茶(リーフ)**  
ランカスター(千葉県・千葉市)  
ウーロン茶特有の香りと苦みに加え、ほのかな甘みを感じられるスッキリとした烏龍茶です。鉄観音22%配合しています。  
凍 100g **370円(税400円)** 通常税込430円  
緑茶・ジャスミン(中国)

**422 ライチティー(ティーバッグ)**  
ランカスター(千葉県・千葉市)  
スリランカ産の紅茶にライチの甘い香りを中国でつけました。砂糖なしでも楽しめます。  
凍 2g×20 **500円(税540円)**  
紅茶(スリランカ)、香料(中国)

**423 チャイスパイスティー(ティーバッグ)**  
ランカスター(千葉県・千葉市)  
現地の味そのままに再現した本格的チャイ。セイロン紅茶にジンジャー、シナモン、カルダモン、クローブ、ナツメグ、ペッパーの6種のスパイス入り。  
凍 2g×20 **480円(税518円)** 通常税込540円  
紅茶(スリランカ)

**424 CO烏龍茶**  
日本生協連合会  
ウーロン茶特有の香りと苦みに加え、ほのかな甘みを感じられるスッキリとした烏龍茶です。鉄観音22%配合しています。  
凍 525ml×24 **1632円(税1752円)** 通常税込1920円  
茶葉(中国、台湾)

**422 ライチティー(ティーバッグ)**  
ランカスター(千葉県・千葉市)  
スリランカ産の紅茶にライチの甘い香りを中国でつけました。砂糖なしでも楽しめます。  
凍 2g×20 **500円(税540円)**  
紅茶(スリランカ)、香料(中国)

**752 CO無糖ジャワティー AB12**  
日本生協連合会  
無糖タイプなので、すっきりした味わい。食事やおやつに。  
凍 180日 1ℓ **100円(税108円)**  
紅茶(インドネシア)