

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

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

2018年5月3回

| | | | | | |
|---------------|------|----|----|----|----|
| お届け カレンダー | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 注文用紙 提出 | 5/7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 定番品 のお届け | 5/14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 特別企画品 のお届け | 5/21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

今週のトピック!

供給部オススメ!!
旬のトマトをお得なセット
でどうぞ



「おいしい山形」
集めました!



美味しいものが大集合!!
「静岡特集」



冷しゃぶ & さっぱりメニュー



季節の変わり目は体調を崩しやすく、食欲不振になりがちです。そんなときこそ、旬の食材をたっぷり食べて体調を整えましょう。春から夏へと移り変わる今、野菜も夏の野菜がお目見えの時期。例えば手軽で、素材のおいしさが引き立つ冷しゃぶはいかが?他にも食欲増進におすすめのさっぱりメニューをご紹介します。

11 岩瀬さんの豚ロースしゃぶしゃぶ用
岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
きめが細かく脂が適度に入った部位。しゃぶしゃぶ用にスライスしました。
300g **785円**(税込**848円**)
茨城県 [放]不検出 <4.1 <3.4

12 鹿児島 坊津黒牛しゃぶしゃぶ用
福永産業 (福岡県・遠賀町)
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。
モモ170g **890円**(税込**961円**)
鹿児島県 [放]不検出 <3.3 <3.8

13 特大 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。
500g **2400円**(税込**2592円**)
鹿児島県 [放]不検出 <3.3 <3.8

14 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)
1kg **560円**(税込**605円**)
千葉県 [放]不検出 <3.6 <3.6

15 金笛 胡麻ドレッシング
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
390ml **875円**(税込**945円**)
胡麻 (中国)

542 アセロラぼんず (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ず。たん白加水分解物使用。
180ml **298円**(税込**322円**)
アセロラ (国内産)

16 三陸べっぴんわかめ
三陸の外海産。薄く、シャキシャキしながらも軟らかく、程よい歯ごたえが特長の塩蔵わかめ。
100g **228円**(税込**246円**)
わかめ (宮城県)

17 青のり入りさしみこんにやく
市川食品 (群馬県・高崎市)
青のり入りのさしみこんにやく。ぷりぷ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。
285円(税込**308円**)
さしみこんにやく <150g x 2
酢味噌20g x 2
群馬県 [放]不検出 <3.7 <4.2

旬の素材をたっぷり使って
野菜たっぷり南蛮漬

18 真あじフィーレ
鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。
片身5~8枚前後200g **438円**(税込**473円**)
真あじ (長崎県)

19 食菜酢 2本組
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。
360ml x 2 **856円**(税込**924円**)
米 (国内産)

オイルでコクのあるおいしさに
まぐろのカルパッチョ風

20 雄武産 ほたて貝柱 (生食用)
北海道・雄武産の甘いほたて貝柱です。お刺身でどうぞ。
5~7粒約100g **655円**(税込**707円**)
ほたて貝柱 (北海道)

21 簡単解凍! 一本釣りのきはだまぐろ
山菱水産 (福島県・いわき市)
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。
120g **435円**(税込**470円**)
きはだまぐろ (フィリピン)

無茶々園 (愛媛県・西予市)
22 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、果肉は軟らかく多量。苦味が少しありますが食味は良好です。農薬3回まで。
3kg **1444円**(税込**1560円**)
愛媛県

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主要原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。
・調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。
・常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。
・「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)

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

ご不明な点がありましたら上記、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 |
| 茨城県 | [放] ¹³⁷ Cs=7.5 |
| 宮城県 | [放] ¹³⁷ Cs=9.4 ¹³⁴ Cs=3.6 |

野菜セット
まいたけ
しょうゆ

2018年度野菜セット 契約者募集中!

シーズンスタート!

地元の特産野菜を
無農薬野菜を
ぜひご利用
ください。

| | |
|--|---|
| 清水さんの野菜セット 7~9品目 1210円 (税込 1372円) | 天池さんの野菜セット 6~8品目 1350円 (税込 1458円) |
| 清水さんの野菜セット 5~6品目 910円 (税込 983円) | 天池さんの野菜セット 5~6品目 940円 (税込 1015円) |
| 清水さんの野菜セット 3~4品目 635円 (税込 686円) | 桑原さんの野菜セット 5~6品目 940円 (税込 1015円) |
| 宇治田さんの野菜セット 6~8品目 1838円 (税込 1985円) | 微生物農法の会野菜セット 5~6品目 1250円 (税込 1350円) |

樹上で完熟させました。芯まで食べられると毎年好評。天候によって1週遅れることもあります。減農薬栽培。



アララガ農園・池村さん(沖縄県・西表島)
池村さんのパイナップル(ピーチ種)
23 2Sサイズ 約800g~1kg **700円**(税込 **756円**)
24 4Sサイズ 約500g~600g **500円**(税込 **540円**)
沖縄県

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)
25 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×2 **680円**(税込 **734円**)
茨城県 [放] 不検出 <1.0 <1.0

無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏
26 1kg **375円**(税込 **405円**)
27 3kg **1100円**(税込 **1188円**)
愛媛県

適度な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。
松永農園(静岡県・静岡市)
394 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、ピ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

無農薬
渥美農園(静岡県・浜松市)
392 渥美さんのグレープフルーツ
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。
1kg(3~5玉) **595円**(税込 **643円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.2 <2.7

無農薬
松野さん(熊本県・熊本市)
403 小玉すいか
大玉すいかのようなシャリ感や甘みがあります。品種は「姫甘泉」。農薬無散布。
1玉 **1456円**(税込 **1572円**)
熊本県

無農薬
ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
28 ペルーバナナ
小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。
約450~600g **310円**(税込 **335円**)
ペルー(トゥンベス地域)

からし醤油でどうぞ
おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高島町)
32 おかひじき
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。農薬無散布。
100g **194円**(税込 **210円**)
山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

無農薬
山本さん(熊本県・不知火町)
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ます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

加熱する場合はサッと短時間で
あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
34 ルッコラ
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

無農薬
イバラキ食品(茨城県・石岡市)
35 もやし
緑豆もやし。筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用しじっくりと育てた歯ごたえが良いもやしです。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

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

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

福山さん達(宮崎県・新富町)
38 赤ピーマン
肉厚な赤ピーマン専用種主体。糖度は約10度前後と高めです。減農薬・無化学肥料栽培。
約130g **220円**(税込 **238円**)
宮崎県

無農薬
井上さん達(埼玉県)、溝口さん達(北海道)
39 グリーンアスパラ
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

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

特
通い箱(ダンボール)は再利用しますのでご返却下さい
JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)
14 柏田中の完熟トマト
時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでお得です。減農薬栽培。
1kg **560円**(税込 **605円**)
千葉県 [放] 不検出 <3.6 <3.6

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。
大木さん(茨城県・常総市)
41 大木さんのトマト
41 400g **358円**(税込 **387円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.6 <4.5

大木さん(茨城県・常総市)
42 大木さんの中玉トマト
42 800g **658円**(税込 **711円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.7

大木さん(茨城県・常総市)
43 大木さんの中玉トマト
平均糖度8~11度のフルーティ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘いだけでなく酸味もある甘酸バランスよいトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。
300g **320円**(税込 **346円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

金棒さん・山本さん(熊本県・天草市)
44 初恋スマートミニトマト
平均糖度8~11度のフルーティ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘いだけでなく酸味もある甘酸バランスよいトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。
約170g **276円**(税込 **298円**)
熊本県

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

福田さん達(沖縄県・宮古島)
46 かぼちゃ(カット)
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

無農薬
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
47 長島さんのレタス
完全熟、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

無農薬
加瀬さん(千葉県・旭市)
48 長島さんのサニーレタス
完全熟、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 **165円**(税込 **178円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6

無農薬
キャベツのスープ煮
ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜の一つ。農薬無散布。
加瀬さん(千葉県・旭市)
49 キャベツ
1玉 **267円**(税込 **288円**)
千葉県

無農薬
手のひらサイズの白菜です
400gまで小さめで
藤島さん(熊本県)・石山さん達(北海道)
50 ミニ白菜
外葉から芯までやわらかい葉質で手のひらサイズの大きさ。鍋はもちろん、サラダでもおいしくお召し上がりいただけます。農薬無散布。
400g以上 **276円**(税込 **298円**)
北海道、熊本県

あゆみの会・富田さん達(茨城県・鉾田市)
51 水菜
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

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
52 チンゲン菜
柔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

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

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

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。



From 石岡市 やさと地区
やさとの仲間
 八郷の3人の有機農業生産者(天池さん、田中さん、桑原さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布。

畑の状況で内容は毎回変わります。
 やさととの仲間 (茨城県・石岡市) ※イメージ
55 やさととの仲間 野菜セット
 3品目 **554円(税込598円)**
 茨城県

やさとの仲間 (茨城県・石岡市)
56 やさととの仲間の白菜
 この時期に珍しい野菜です。やわらかいのでサラダなどでどうぞ。農薬無散布。
 600g以上 **276円(税込298円)**
 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.9

人参葉をたっぷり食べてください
 葉付きでお届け。葉は天ぷら、炒め物でどうぞ。農薬無散布。
 やさととの仲間 (茨城県・石岡市)
57 やさととの仲間の葉付き人参
 約300g **185円(税込200円)**
 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

浅野さん (茨城県・常総市)
58 浅野さんのほうれん草
 秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。
 1束 約200g **175円(税込189円)**
 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

上野さん達 (栃木県・上三川町)
59 ニラ
 栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。
 1束 **120円(税込130円)**
 栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

毎回常総生協組合員の3人1人が利用する大人気の完熟トマト!更に美味しくしてくれるパートナーをセレクトしました。柏田中の完熟トマトは今が一番美味しいタイミング!モッツアレラチーズと新玉ねぎをスライストマトと合わせて食卓酢をかけたらずべての食材が完璧にマッチします。食卓酢はサラダや鶏肉の煮つけなどにも使える便利な調味料です。ぜひ、3点合わせてご利用ください!

特
 常総生協 (茨城県・守谷市)
400 旬のフレッシュ TOMATOセット
 完熟トマト、フレッシュモッツアレラ、食卓酢のセットです。旬のトマトを堪能してください。
 3種 **1406円(税込1518円)** (通常税込1713円)

セットで買うと**195円(税込)**お得です!!
セット注文限定価格
 完熟トマト 通常718円(税込) → **592円(税込)**
 モッツアレラ 通常519円(税込) → **467円(税込)**
 食卓酢 通常475円(税込) → **459円(税込)**

供給部のおすすめ

※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。
 熊崎さん達 (愛知県・南知多町)
63 大根
 1本 **198円(税込214円)**
 愛知県

加瀬さん達・園川さん達 (千葉県・熊本県)
64 人参(洗い)
 農薬に頼らない栽培をしています。農薬無散布。
 400g **213円(税込230円)**
 千葉県・熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

加瀬さん達・園川さん達 (千葉県・熊本県)
65 人参(洗い)
 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 **368円(税込397円)**
 千葉県・熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

上野さん達 (栃木県・上三川町)
60 長ねぎ
 地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。
 500g **220円(税込238円)**
 栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7

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

木村農園 (茨城県・つくば市)
62 木村さんのかぶ
 漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。
 1束 **175円(税込189円)**
 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.2

大和田さん
 微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)
66 大和田さんのさつまいも
 甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。
 1kg **380円(税込410円)**
 茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

久保さん (鹿児島県・伊仙町)
67 新じゃがいも(ニシユタカ)
 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

大紀コブファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)
29 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

岩間さん達 (青森県)
30 にんにく
 ホワイト種より外皮は紫がかって見えた目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。減農薬栽培。
 約70g **220円(税込238円)**
 青森県

あゆみの会・吉田さん達 (茨城県・行方市)
31 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

サラダで存分に堪能するのがおすすめ

江川農園 (神奈川県・小田原市)
江川さんの玉ねぎ
 辛味が少なく、甘みが強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。
 1kg **260円(税込281円)**
 5kg **1200円(税込1296円)**
 神奈川県 [放] 不検出 <2.8 <3.2

林田さん達 (長崎県・南島原市)
新玉ねぎ
 軟らかく、辛味の少ない玉ねぎです。減農薬栽培。
 1kg **415円(税込448円)**
 3kg **1150円(税込1242円)**
 長崎県

山田さん (茨城県・つくば市)
71 山田さんのしめじ
 ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
 200g **240円(税込259円)**
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5

丸金 (長野県・長野市)
72 えのき茸
 地元長野県、および近隣の問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られ、広島県産カキガキ粉末で畑づくりをしています。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。
 200g **208円(税込225円)**
 長野県

なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)
73 ブラウンえのき茸
 白えのきにはない、コクのある味が特徴。
 200g **218円(税込235円)**
 茨城県

安田さん (福島県・郡山市)
74 安田さんのなめこ
 カサがしっかりし、ぬめりも一級品です。
 70g **115円(税込124円)**
 福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

いつもの山田さんのしめじ(ひらたけ)と、ブナしめじを1株ずつセットにしました。2種類のしめじをお楽しみ下さい。
 山田さん (茨城県・つくば市)
75 山田さんのきのこセット
 ひらたけ1株+ブナしめじ1株 **306円(税込330円)**
 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8

村上さん (栃木県・高根沢町)
76 舞茸
 衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りとも良好です。
 100g **195円(税込211円)**
 栃木県 [放] 不検出 <4.4 <4.4

あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)
77 エリンギ
 肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りとも良く、日持ちするのが特長です。
 100g **260円(税込281円)**
 三重県

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

79 B品
 200g **225円(税込243円)**



会津味噌がおいしい塩梅 ご飯との相性抜群

きはだまぐろの赤身をスライスし、会津味噌を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。



山菱水産 (福島県・いわき市)

80 まぐろ大葉みそ(丼用)

凍 賞20日 米 大 小 70g x 2 **370円(税込400円)** 通常税込410円
きはだまぐろ (南太平洋)

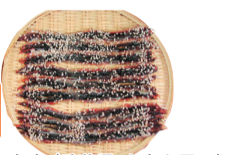
2食入



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

87 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 賞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)



カネヨ水産 (千葉県・九十九里町)

88 いわしみりん干し

銚子・九十九里産のかたくちいわしをみりん干しに仕上げました。タレは70年間継ぎ足して熟成を重ねました。
凍 賞90日 米 大 小 80g **298円(税込322円)**
かたくちいわし (千葉県) [放] 不検出 <3.8 <3.6



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

89 天日干しアジ

佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。
凍 賞30日 4枚210g以上 **498円(税込538円)**
真あじ (佐賀県)



武田食品 (兵庫県・洲本市)

90 桜鯛(真鯛)の天日干し・酒塩

淡路島沖、紀淡海峡海域の一等品の真鯛を天日干ししました。料理酒「蔵の素」と薄塩の酒塩干しで真鯛の旨味を引き出しました。焼き鯛、鯛飯、酒蒸しなどで。
凍 賞60日 米 1尾 約200g **1165円(税込1258円)** 通常税込1296円
真鯛 (兵庫県)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

91 手振り塩真ほっけ開き

北海道沿岸で漁獲した真ほっけを手振り塩し、脱水シートで吸水しました。旨味が凝縮しています。
凍 賞180日 2枚500g **639円(税込690円)**
真ほっけ (北海道)



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

92 しまほっけ一夜干し

アメリカ産の大きなしまほっけを塩水漬けて一夜干しました。解凍して焼いてどうぞ。
凍 賞30日 2枚330g **620円(税込670円)**
しまほっけ (アメリカ)



ダイマツ (鳥取県・米子市)

93 氷温造り シルバー醤油漬

プリに食感が似て、身離れがよい魚です。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 賞180日 米 大 小 4切220g **480円(税込518円)**
シルバー (ニュージーランド、他)



城ヶ島水産 (神奈川県・三浦市)

94 銀だらみりん漬

アラスカ産の脂のりが良い銀だらを、みりん醤油に漬け込みました。
凍 賞180日 米 大 小 3切180g **730円(税込788円)**
銀だら (アラスカ)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

95 寒さば西京漬

長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌に2日間漬けて込み、熟成させました。
凍 賞30日 米 大 小 片身2枚約200g **480円(税込518円)**
真さば (長崎県)



山米 (兵庫県・新温泉町)

96 さごし西京漬

冬の終わりに揚がる程よく脂のりをつた「さごし」を使用。「蔵の素」を加えた自家製の西京味噌に3日間じっくり漬けて込みました。
凍 賞90日 米 大 小 3切約120g **465円(税込502円)** 通常税込518円
さごし (兵庫県)



山米 (兵庫県・新温泉町)

97 とび魚三枚おろし(フィーレ)

青魚特有のくさみがなく、さっぱりとした味わいでほどよく脂がのっています。クセがないのでどんな味付けにも合います。
凍 賞90日 6枚約140g **345円(税込373円)** 通常税込383円
とび魚 (兵庫県)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

98 さばフィーレ(甘塩)

鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに漬けてみました。
凍 賞30日 片身2枚200g **398円(税込430円)**
真さば (長崎県、佐賀県)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

99 子持ち浅羽かれない切身(2切)

漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かれないです。成熟卵を抱えたものを切身に。
凍 賞180日 2切200g **340円(税込367円)**
浅羽かれない (アラスカ)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

100 子持ち浅羽かれない切身(3切)

凍 賞180日 3切300g **485円(税込524円)**



山米 (兵庫県・新温泉町)

101 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。
凍 賞90日 3切約150g **340円(税込367円)**
赤カレイ (兵庫県)



千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

102 国産塩さば切身(厚切り)

寒の時期に日本海で漁獲された脂のりの良いサイズ大きめのさばを三枚におろして切身にし、程良く塩味をつけました。
凍 賞180日 4切320g **450円(税込486円)**
さば (国内産)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

103 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。
凍 賞30日 80g x 3 **461円(税込498円)**
秋鮭 (北海道)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

104 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

オホーツク海に面する港町、雄武(おうむ)産の秋鮭をブツ切りにしました。鍋、フライ、焼物等に。
凍 賞30日 約250g **460円(税込497円)**
秋鮭 (北海道)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

105 紅鮭切身(中辛塩)3切

アラスカ産の紅鮭を現地生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。
凍 賞120日 3切180g **590円(税込637円)**
紅鮭 (アラスカ)



城ヶ島水産 (神奈川県・三浦市)

106 めかじき切身(一口カット)

めかじきの切身過程で出る端材を、一切あたり10~15gにカットしたお徳用です。
凍 賞90日 180g **440円(税込475円)**
めかじき (インドネシア、台湾)



カネキ水産 (愛知県・蒲郡市)

107 シーフードミックス

いか、えび、ほたて貝をミックスし、バラ凍結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタや焼きそばの具など幅広く利用できます。
凍 賞210g **430円(税込464円)**
いか(チリ)、えび(インド)、ほたて(青森県)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

108 天然むきエビ(特大)

マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然えびを、現地工場急速バラ凍結した1回凍結品です。
凍 賞180日 160g **528円(税込570円)** 通常税込592円
えび (マレーシア)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

109 ブラックタイガー 2L

インドネシア・スラウェシ島で粗放養殖。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。
凍 賞180日 8尾前後180g **845円(税込913円)**
ブラックタイガー (インドネシア)



山菱水産 (福島県・いわき市)

110 生からつくったねぎとろ用

フィリピン近海の本釣りのきはだまぐろを、水揚げ後すぐに現地指定工場にて加工し、急速凍結しました。
凍 賞20日 60g x 2 **398円(税込430円)**
きはだまぐろ (フィリピン)



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

83 国内産冷凍あさり

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 賞30日 200g **386円(税込417円)**
あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県)



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

81 酒沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度そのまま冷凍してお届けします。
凍 賞30日 200g **360円(税込389円)**
やまとしじみ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

82 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 賞お届け日含め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



まるたか水産 (宮城県・石巻市)

84 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。
凍 賞90日 200g **430円(税込464円)**
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.3 <4.2



まるたか水産 (宮城県・石巻市)

85 三陸湖ゆで牡蠣

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



まるたか水産 (宮城県・石巻市)

86 三陸産かきハーブソテー

ぶつくりして身入りの良いかきを厳選使用し、自社製のハーブソースで味付け。加熱調理済なので解凍してそのままどうぞ。
凍 賞90日 米 小 90g **420円(税込454円)**
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.6 <4.0



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

91 手振り塩真ほっけ開き

北海道沿岸で漁獲した真ほっけを手振り塩し、脱水シートで吸水しました。旨味が凝縮しています。
凍 賞180日 2枚500g **639円(税込690円)**
真ほっけ (北海道)



山米 (兵庫県・新温泉町)

96 さごし西京漬

冬の終わりに揚がる程よく脂のりをつた「さごし」を使用。「蔵の素」を加えた自家製の西京味噌に3日間じっくり漬けて込みました。
凍 賞90日 米 大 小 3切約120g **465円(税込502円)** 通常税込518円
さごし (兵庫県)

水産品の放射能検査について
・調査対象漁獲海域：関東1都6県と静岡県の太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。
主原料産地欄もあわせてご参照下さい。



センシン食品

ご家庭で簡単に料理出来る状態に調理済みです

111 高橋さんの「喰ってみろー！」セット
 三陸、常磐産のとびっきり鮮度の良い魚を刺身、切り身、煮物、揚げ物など一番美味しく食べられるように高橋さんが調理した商品の詰合せ。その時期「一番のオススメ」が高橋さんのおまかせで届きます。
 凍 180日 5〜7種詰合せ **3180円(税3434円)** 通常税込3499円
 旬の地魚(三陸、常磐産)

114 アジフライ
 水揚げされたばかりの肉厚なアジを鮮魚の状態からすぐに加工し、急速凍結。
 凍 120日 米小 2枚 **395円(税427円)**
 アジ(宮城県、福島県) [放] 不検出 <3.7 <3.5

112 さば甘酒醤油漬
 ノルウェー産のさばを、甘酒、国産丸大豆醤油、しよつろを加えた自家製タレに3日間漬け込みました。
 凍 180日 米大 4〜6切200g **398円(税430円)**
 さば(ノルウェー)

115 金頭(カナガシラ)フライ
 三陸、常磐産のカナガシラを水揚げ後すぐに切身加工し、生パン粉をまぶして急速凍結しました。上品で旨味のしっかりある白身が特徴の魚です。油で揚げてください。
 凍 180日 米小 150g **400円(税432円)**
 カナガシラ(三陸、常磐産)

113 真イカもろみ醤油漬
 国産の真イカを食べやすい大きさにカットし、国産原料のみで作ったもろみ醤油をベースにした調味液に漬け込みました。
 凍 180日 米大 150g **465円(税502円)** 通常税込518円
 真イカ(国内産)

116 漁師モーニング漬
 忙しい朝でもよくかき混ぜてご飯にのせるだけで、贅沢活ツ貝、メカブ、松前昆布、スルメイカ、人参の旨みが凝縮されています。ご飯のお供に、パスタや麺類、サラダなどにも。
 凍 180日 米大 100g **425円(税459円)**
 メカブ(宮城県)、ツ貝(福島県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

117 びんちょうまぐろ(井用)
 身質の良いびんちょうまぐろを切り落とし風にスライスし、醤油ベースのやや甘めのタレに漬け込みました。
 凍 20日 米大 70g×2 **398円(税430円)**
 びんちょうまぐろ(太平洋)

118 生ほたるいか
 山陰・浜坂産の新物の生ほたるいか。早朝浜に揚がったばかりの鮮度抜群で急速凍結しました。解凍してそのままお刺身で。サッと湯引きして酢味噌和えでも美味。
 凍 90日 100g **295円(税319円)**

119 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 60日 米 40g **715円(税772円)**
 いくら(北海道、青森県) [放] 不検出 <3.5 <3.3

120 鮭ちりめん
 ちりめん、鮭焼ほぐしにわかめと白ごまを和えました。ご飯のお供やおにぎり、チャーハンに混ぜても。
 凍 60日 米 80g **475円(税513円)**
 かたくちいわし(国内産)

121 さば味噌煮
 厳選した調味料を使い、かつ使用量も抑えて真さば本来の旨味を生かしました。湯煎してお召上がりください。
 凍 60日 米大 2〜4切130g **390円(税421円)**
 真さば(国内産)

122 とれとれあじたたき身
 日本近海で5〜8月に漁獲した鮮度の良い生のあじをタタキ身に。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。
 凍 120日 150g×2 **390円(税421円)**
 真あじ(鳥取県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

123 フライパンでできるあじ南蛮漬(タレ付)
 フライパンで焼き、玉ねぎやピーマン等を添えて添付のタレをかけるだけで南蛮漬の出来上がり。
 凍 180日 米大 6〜11枚150g+タレ50g **375円(税405円)**
 真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.7

124 氷温造り あじの南蛮漬
 日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げた南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。
 凍 180日 米大 220g **380円(税410円)**
 真あじ(日本海)

アツアツご飯やお弁当に

127 小鯛甘露煮
 淡路島近海でとれた真鯛を、醤油、粗糖、酢で12時間かけて炊き上げました。骨までやわらかく仕上げています。
 凍 90日 米大 3〜4尾150g **430円(税464円)**
 真鯛(淡路島近海)

128 さんまぼろぼろ
 根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのままご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。
 凍 180日 米大 110g **298円(税322円)**
 さんま(北海道)

125 いわしチーズはさみ
 真いわしを開いて腹骨を取り、よつ葉乳業のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。フライパンで焼いて。
 凍 180日 米小 5〜6個 200g **408円(税441円)** 通常税込454円
 真いわし(国内産)

126 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。軽く湯煎してください。
 凍 60日 米大 200g **398円(税430円)**
 ぶり(長崎県)

魚介の旨味とトマトの甘味が相性抜群! 青魚のつみれに隠し味の味噌をいれて

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。
49 キャベツ **122 とれとれあじタタキ身**
577 チキンコンソメ

398 「とれとれあじの洋風スープ」レシピセット
 タとれとれあじ、キャベツ、チキンコンソメ **963円(税1040円)** 通常税込1085円

食菜酢でさっぱりと! ホロッと煮込んだ鶏肉が絶品

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。
64 人参 **135 手羽元**
522 食菜酢

399 「鶏肉のさわやか煮」レシピセット
 食菜酢、手羽元、人参 **1138円(税1229円)** 通常税込1272円

とれとれあじの洋風スープ

◆材料(4人分)
 とれとれあじタタキ身…… 150g
 長ねぎ…………… 3cm
 しょうが…………… 1片
 味噌…………… 小1
 片栗粉…………… 大1
 トマト…………… 200g
 キャベツ…………… 4枚
 しめじ…………… 100g
 玉ねぎ…………… 1個
 にんにく…………… 1片
 水…………… 800cc
 ワイン(酒)…………… 100cc
 A チキンコンソメ…………… 2袋
 しけチャップ…………… 大1
 オリーブオイル…………… 大1
 塩、こしょう…………… 適量

◆作り方
 ① あじはパックごと流水で解凍してボウルに入れる。みじん切りにした長ねぎとしょうが、味噌、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、一口大のつみれを作る。トマトは湯むきして一口大に、キャベツはざく切りにする。玉ねぎはくし切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。
 ② 鍋にみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れて火にかける。香りがたったら玉ねぎと塩、こしょう少々を入れて炒める。
 ③ 玉ねぎが透明になったら、Aを入れて沸騰したらつみれ以外の①を入れてコトコト煮る。
 ④ 野菜が軟らかくなったら、つみれを入れ3分位煮て塩、こしょうで調味する。

鶏肉のさわやか煮

◆材料
 鶏手羽元…………… 300g
 食菜酢…………… カップ1
 人参…………… 60g
 青味…………… 適宜

◆作り方
 ① 人参は5mm厚さに切る。
 ② フライパンか鍋に肉と人参を入れ、食菜酢を注ぐ。
 ③ 中火にかけ、15分程度煮る。
 ④ 最後は肉を焼きつけ、照りをつける。
 ⑤ 肉と人参を盛り、青味を添える。

※モモ肉を使う場合は、ひと口大のそぎ切りにする。
 ※肉以外にさんまやいわしを煮ても美味。

つくば茜鶏の特徴は?

植物性の飼料のみで育てています。飼料はnon-GMO穀物で、ポストハーベスト農薬を使っていない物を与えています。



その為、脂はさっぱりしており、肥育期間が通常のブロイラーよりも少し長く育てることから、しっかりとした肉質と旨味があります。

一般的には、大規模に飼育する養鶏では、病気の予防に薬・抗生物質を与えますが、茜鶏には使用しません。薬剤は鶏の体内にたまっていくと言われているので、使用せずに育てた鶏肉を食べたいものです。

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)
129 つくば茜鶏 モモ
肉質は少し硬めですが、脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。
凍 賞180日
300g **490円**(税込 **529円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)
130 つくば茜鶏 ムネ
あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。
凍 賞180日
300g **370円**(税込 **400円**)
茨城県



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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)
132 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用
ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。
凍 賞180日
250g **490円**(税込 **529円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)
133 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 賞180日
300g **560円**(税込 **605円**)
茨城県



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



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



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。
田仲さん達 (茨城県・桜川市)
136 つくば茜鶏 レバー
凍 賞180日
250g **240円**(税込 **259円**)
茨城県



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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)
138 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン
鶏肉 (茨城県)
凍 賞180日 乳
160g **350円**(税込 **378円**)

豚肉

岩瀬さんの豚肉
[放] 不検出<4.1 <3.4
ローズポーク
[放] 不検出<3.7 <3.8
中津ミート
[放] 不検出<3.0 <3.0



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
139 岩瀬さんの豚肩スライス
脂身の少ない味の濃い部位です。すじ切りして。厚さ3mm。
冷 賞6日
250g **375円**(税込 **405円**)
茨城県



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



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
141 岩瀬さんの豚バラスライス
脂と赤身が層になったバラ肉を、厚さ3~3.5mmにスライスしました。
冷 賞6日
250g **425円**(税込 **459円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
142 岩瀬さんの豚小間切
野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みにも。すぐ火が通るので、時間が無い時でも便利です。
冷 賞6日
150g×2 **400円**(税込 **432円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
143 岩瀬さんの豚挽肉
旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与え、内臓の丈夫な豚を育てています。赤身率8割です。
凍 賞30日
300g **400円**(税込 **432円**)
茨城県



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



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



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
146 ローズポーク 徳用小間切
たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。
冷 賞6日
200g×2 **510円**(税込 **551円**)
茨城県



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



JA全農いばらき (茨城県) 野口商店
148 豚挽肉(バラ凍結)
茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。
凍 賞90日
400g **650円**(税込 **702円**)
茨城県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
149 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 賞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)
150 中津豚カシラ(ホホ)肉
豚のカシラ(ホホ)肉です。1頭から約300gしかとれない希少な部位です。しっかりとした肉質。
凍 賞120日
200g **460円**(税込 **497円**)
神奈川県



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



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

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)
153 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック
坊津黒牛のモモ肉をブロックでお届けします。ご自宅でローストビーフやタタキどうぞ。
凍 賞30日
300g **1600円**(税込 **1728円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
154 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 賞30日
400g **2100円**(税込 **2268円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
155 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 賞30日
180g **1030円**(税込 **1112円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
156 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用
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 賞30日
170g **900円**(税込 **972円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
157 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。たっぷり使える2パック組でお届けします。
凍 賞30日
170g×2 **1370円**(税込 **1480円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
158 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 賞30日
200g **950円**(税込 **1026円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
159 鹿児島 坊津黒牛 特選切り落とし
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 賞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
160 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

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) 161 鎌倉 マイルドポークウィンナー×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(通常税込) 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市) 162 鎌倉つかいっきり ポークウィンナー×3 使い切りサイズのポークウィンナーを、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(通常税込) 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市) 163 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(通常税込) 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市) 164 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(通常税込) 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市) 165 鎌倉 串ざし フランクフルト 豚肉、塩、香辛料のみを使用したポーク フランクを串に刺しました。そのまま 焼いて。 冷蔵 賞10日 40g×5 370円(税込) 400円(通常税込) 豚肉(国内産)



中津ミート (神奈川県・愛川町) 166 中津粗挽 ウィナー ジューシーでコクのある粗挽き。焼いた り、ポイルしてどうぞ。炒め物にも。 冷蔵 賞7日 120g 280円(税込) 302円(通常税込) 豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町) 167 ボロニアソーセージ スライス(レッドベル) 豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛 料、レッドベルペッパーミックスの甘み の組み合わせが絶妙です。 凍蔵 賞180日 120g 330円(税込) 356円(通常税込) 豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町) 168 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 でシンプルな味に仕上げました。 冷蔵 賞7日 100g 340円(税込) 367円(通常税込) 豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町) 172 中津プチサラミ 豚肉を粗挽きし、腸詰してスモークし ました。無添加で作った小ぶりのサラ ミ風ソーセージです。 凍蔵 賞180日 80g 300円(税込) 324円(通常税込) 豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町) 173 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。スライスしてどうぞ。 凍蔵 賞180日 100g 310円(税込) 335円(通常税込) 346円(通常税込) 豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町) 174 村山さんの チャーシュー ミートバル村山(茨城県・土浦市) 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、又はロースポーク使用。 冷蔵 賞7日 200g 480円(税込) 518円(通常税込) 豚肉(茨城県)

はちみつパワーで元気に過ごそう ワッフルとセットでどうぞ 特 これから暑くなる季節にアルゼンチン産はちみつ。実ははちみつには疲労回復や美容効果などすごいパワーがあるんですよ!古橋イチオシの食べ方はブリュッセルワッフルにはちみつをかけて食べるのがおすすめです!!セットで買うとお買い得なので是非お試しください!! 供給部 古橋の おすすめ 特 555 アルゼンチン産 はちみつ 1kg 1530円(税込) 1652円(通常税込) 1728円(通常税込) はちみつ(アルゼンチン) 401 はちみつ&ワッフルセット 2020円(税込) 2182円(通常税込) 2322円(通常税込)

500250 特別増資(一口500円) 受付中 鈴木牧場のチーズを簡単アレンジ モッツアレラチーズのおかかのせ 冷奴のように、モッツアレラチーズにかつおぶしをのせ、ワサビを薬味にトッピング。お醤油をかけていただきます。 日本酒にも合う!



鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 178 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレラ 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。 冷蔵 賞届いて7~11日 100g 481円(税込) 519円(通常税込) 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.5 <3.2



鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 179 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 40g 278円(税込) 300円(通常税込) 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.8 <4.1



鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 180 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(バジル) 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。 冷蔵 賞14日以上 30g 204円(税込) 220円(通常税込) 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.3 <3.1

ピンは繰り返し使い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)なのでツブツブと脂肪のかたまりができますが、口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。 冷蔵 賞届いて10~11日 石岡 鈴木牧場ヨーグルト 176 プレーン 400g 345円(税込) 373円(通常税込) 177 加糖 400g 360円(税込) 389円(通常税込) 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.4 <3.4

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。 特 中津ミート (神奈川県・愛川町) 170 中津ミートのハンバーグ(ミニ)3パック 牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。お弁当にぴったり。 凍蔵 賞180日 卵乳小 (30g×6)×3 950円(税込) 1026円(通常税込) 1037円(通常税込) 豚肉(神奈川県) 169 中津バラベーコン スライス 100g 360円(税込) 389円(通常税込) 豚肉(神奈川県) 171 中津肉団子(甘酢タレ) 240g(9個入) 405円(税込) 437円(通常税込) 豚肉(神奈川県)

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。 サツラク農協(北海道・札幌市) サツラク低温殺菌牛乳 冷蔵 賞届いて3日 3 1ℓ 288円(税込) 311円(通常税込) 10 500ml 170円(税込) 184円(通常税込) 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。 石狩平野の生乳のみを使用。牛乳の成分をできるだけこわさないで、乳脂肪分のみを1.0%に低減しました。 お届けは5月4回になります 北海道十勝産の生乳を50%以上使用。砂糖、ブラジル産コーヒー、乳製品のみで作りました。 サツラク農協(北海道・札幌市) 9 サツラク 低脂肪牛乳 500ml 138円(税込) 149円(通常税込) 生乳(北海道) [放] 不検出<0.4 <0.5 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 1ℓ 211円(税込) 228円(通常税込) 生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5 よつ葉乳業(北海道・音更町) 175 よつ葉 ミルクコーヒー 1ℓ 275円(税込) 297円(通常税込) 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。 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。 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(通常税込) 茨城県 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(通常税込) [放] 不検出<3.3 <3.4

※温泉卵 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(通常税込) 茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.7



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

181 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)

182 腸内活性
ヨーグルメイト(加糖)

ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

冷蔵 賞21日 乳

90g×3 **465円**(税込**502円**)
生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



サツラク農協(北海道・札幌市)

183 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。

冷蔵 賞18日 乳

500g **256円**(税込**276円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



サツラク農協(北海道・札幌市)

184 サツラク酪農家限定
ヨーグルト(加糖)

11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)

冷蔵 賞18日 乳

80g×3 **206円**(税込**222円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



日本生協連合会

185 CO乳酸ドリンク
65ml×10本入

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)

186 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



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

187 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。

冷蔵 賞20日 卵乳大

100g×2 **250円**(税込**270円**)
牛乳(愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

188 まめぞう豆乳プリンほろにが抹茶

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、食塩、抹茶

冷蔵 賞20日 卵大

110g×2 **230円**(税込**248円**)
豆乳(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.4



創健社(神奈川県・横浜市)

189 べに花ハイプラスマーガリン

べに花油を主原料に着色料、香料、酸化防止剤を使用せずに作った、まろやかでコクのあるマーガリンです。

冷蔵 賞乳大

180g **290円**(税込**313円**)



サツラク農協(北海道・札幌市)

190 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。

冷蔵 賞届いて4~7日 乳

200ml **438円**(税込**473円**)
生乳(北海道)

大豆加工品



おかべや(神奈川県・相模原市)

191 おかべや きぬ生揚げ

北海道産大豆・天然にがり100%使用。風味豊かな国産一番搾り菜種油で揚げました。

冷蔵 賞届いて3日 大

2個 **270円**(税込**292円**)
大豆(北海道)

192 おかべや 宴もめん

熊本県産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。

冷蔵 賞届いて3日 大

330g **189円**(税込**204円**)
大豆(熊本県)

193 おかべや 雅きぬ

熊本県産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。

冷蔵 賞届いて3日 大

330g **189円**(税込**204円**)
大豆(熊本県)

おがべや



丸和食品(東京都・練馬区)

194 もめん豆腐

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水ににがり固めました。

冷蔵 賞届いて4日 大

300g **176円**(税込**190円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

195 きぬ豆腐

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

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

197 油揚げ

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

冷蔵 賞届いて6日 大

3枚 **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

198 手揚げ油揚げ

丸和の豆腐生地に、人参、ごぼう、長ネギ、生姜、切昆布、黒ごまなど具材をたくさん加えました。

冷蔵 賞届いて3日 大

2枚 **220円**(税込**238円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

199 味付いなり揚げ

肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。

冷蔵 賞90日 米大小

10枚 **395円**(税込**427円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

丸和食品(東京都・練馬区)

200 一口厚揚げ

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

冷蔵 賞届いて3日 大

8個 **225円**(税込**243円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

201 ねぎ入り具だくさんがんも

丸和の豆腐生地に、人参、ごぼう、長ネギ、生姜、切昆布、黒ごまなど具材をたくさん加えました。

冷蔵 賞届いて5日 大

80g×2 **330円**(税込**356円**)
大豆(国内産)

丸和食品(東京都・練馬区)

202 生おから

国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。

冷蔵 賞30日 大

200g **157円**(税込**170円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.3 <1.3

209 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。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

冷蔵 賞60日

450g **110円**(税込**119円**)
こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7

JAやさと(茨城県・石岡市)

203 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、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

水府納豆(茨城県・常陸太田市)

204 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。

冷蔵 賞10日 米大小

40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.4

丸和食品(東京都・練馬区)

205 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。

冷蔵 賞9日 米大小

80g **206円**(税込**222円**)
大豆(茨城県) [放] 137Cs=3.7

206 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。

冷蔵 賞9日 米大小

40g×2 **160円**(税込**173円**)
大豆(北海道)

207 黒生てんべ

ゆでた北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させ、全体が白い菌糸に覆われています。癖がなく甘みがあります。

冷蔵 賞11日 米大

100g **330円**(税込**356円**)
大豆(北海道)

208 しらたか納豆糎漬
(山形県大豆)

山形県産大豆を使った納豆を、三五八漬けにした白鷹地方の郷土食。

冷蔵 賞15日 米大

130g **330円**(税込**356円**)
大豆(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

丸和食品(東京都・練馬区)

209 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。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

冷蔵 賞60日

450g **110円**(税込**119円**)
こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7

登喜和食品(東京都・府中市)

205 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。

冷蔵 賞9日 米大小

80g **206円**(税込**222円**)
大豆(茨城県) [放] 137Cs=3.7

登喜和食品(東京都・府中市)

206 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。

冷蔵 賞9日 米大小

40g×2 **160円**(税込**173円**)
大豆(北海道)

207 黒生てんべ

ゆでた北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させ、全体が白い菌糸に覆われています。癖がなく甘みがあります。

冷蔵 賞11日 米大

100g **330円**(税込**356円**)
大豆(北海道)

白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

208 しらたか納豆糎漬
(山形県大豆)

山形県産大豆を使った納豆を、三五八漬けにした白鷹地方の郷土食。

冷蔵 賞15日 米大

130g **330円**(税込**356円**)
大豆(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

日配品

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

209 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。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

冷蔵 賞60日

450g **110円**(税込**119円**)
こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

210 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。

冷蔵 賞60日

400g **110円**(税込**119円**)
こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5

ニッカンフーズ(大分県・日田市)

211 たけのこ水煮
(スライス)

掘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。

冷蔵 賞180日

300g **475円**(税込**513円**)
たけのこ(国内産)

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

212 やさとの半熟たまご
(温玉)

非遺伝子組換え飼料で育てたまごとの産直卵を温泉たまごにしました。

冷蔵 賞10日 卵

4個(タレ無) **195円**(税込**211円**)
卵(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

三立食品(東京都・葛飾区)

213 春巻の皮(みちのく)

国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりに。

冷蔵 賞25日 小

10枚 **235円**(税込**254円**)
小麦(北海道、岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.9

共生食品(神奈川県・相模原市)

214 内麦焼そば(ソース付)

麵150g×3、ソース30g×3

冷蔵 賞6日 卵大小

250円(税込**270円**)
小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

酒粕を使ったおすすめレシピ

酒粕 クラッカー

- ◆材料
- 玄米酒粕 40g
 - 小麦粉 200g
 - ごま油またはオリーブオイル 大4
 - 塩 小1
 - 水 大4

- ◆作り方
- 水以外の材料をボウルに入れ、混ぜてぼろぼろにする。
 - 水を加えて練らずにまとめる。まとまりにくければ少しずつ水を足す。
 - まな板に打ち粉(分量外)をし、厚さ2~3mmに伸ばして棒状に切る。
 - オーブンの天板にオープンペーパーを敷いて、③を並べ、170℃で10分、160℃で10分焼く。

※小麦粉は全粒粉でもおいしいです。



発芽玄米酒「むすひ」の酒粕。五人娘の酒粕に比べ酸味がやや強く、くせがあるので甘酒や粕汁には向きません。酵母が元気に働いているのでドーナツ作りなどに。粕床を作って野菜や魚を漬けても美味しい。

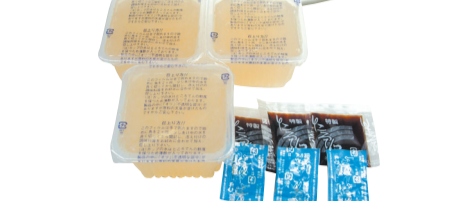
215 寺田本家 玄米酒粕
 300g **250円**(税込**270円**)
 米(茨城県、千葉県) [放] 不検出 <4.5 <4.4



納豆と大葉の冷しラーメン



共生食品(神奈川県・相模原市)
216 内麦生ラーメン冷し(3食入)
 麺は国産小麦粉、無かんすい、卵つなぎ、無着色。醤油、醸造酢をベースに、ごまの風味がきいたスープ付。
 冷蔵7日 卵米大小
 麺120g×3 スープ45ml×3 **285円**(税込**308円**) 通常税込**319円**
 小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
217 ところてん(タレ・ふりかけ付)
 てん草100%使用の、風味のよいところてんです。
 冷蔵60日 米大小
 150g×3 **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**
 天草(千葉県、他) [放] 不検出 <4.2 <4.6



共生食品(神奈川県・相模原市)
218 内麦生ラーメン味噌(3食入)
 国産小麦粉使用の無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具たくさん。
 冷蔵7日 卵米大小
 麺120g×3 スープ36g×3 **350円**(税込**378円**)
 小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



菊田商店(東京都・練馬区)
219 煮豆 金時豆
 北海道十勝産の大正金時豆を使用。直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシを残して歯ごたえよく仕上げました。ご飯のおかず、お弁当、おにぎりの具などに。
 冷蔵90日 米
 150g **235円**(税込**254円**)
 大正金時豆(北海道)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
220 ピーナッツみそ
 八街・増田商店の落花生をポーソー油脂の菜種油で揚げ、味噌、水飴、砂糖、ごま、寒天で仕上げました。
 冷蔵90日 米米大小
 80g **285円**(税込**308円**)
 落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.0 <3.1



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
221 国産しょうがとおかかのふりかけ
 千切りにしたしょうがと、おかかと一緒に炊きました。ピリ辛のしょうがとおかかの旨みが食欲をそそります。
 冷蔵180日 米大小 60g **415円**(税込**448円**) 通常税込**464円**
 しょうが(高知県、他)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
222 江戸前得意!生のり佃煮
 千葉県木更津の盤州干潟で養殖された黒のりを、鮮度良く生のまま昔ながらの直火炊きで時間をかけて炊き上げました。
 冷蔵180日 米大小
 85g **350円**(税込**378円**) 通常税込**389円**
 のり(千葉県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
223 ひじき五目煮
 大豆、ひじき、こんにゃく、油揚げ、人参を、鰹節のダシをとって煮付けました。
 冷蔵30日 米大小
 100g **325円**(税込**351円**)
 ひじき(長崎県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
224 きゃらぶき(砂糖不使用)
 岩手県産の山ふ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90日 米大小
 40g **270円**(税込**292円**)
 ぶき(岩手県)



金沢錦(石川県・金沢市)
225 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60日 米大小 80g **280円**(税込**302円**) 通常税込**313円**
 昆布(北海道)



金沢錦(石川県・金沢市)
226 たらこ昆布煮
 アラスカ産のたらこと北海道産の昆布をシンプルな調味料のみで軟らかく炊きあげました。ごはんのお供に、おにぎりの具にも。
 冷蔵60日 米大小
 90g **260円**(税込**281円**)
 昆布(北海道)、たらこ(アメリカ)



金沢錦(石川県・金沢市)
227 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を醤油をベースに昆布だしを効かせてやわらかく炊きあげました。
 冷蔵60日 米大小 120g **310円**(税込**335円**)
 里芋(国内産)、いいだこ(タイ、ミャンマー、ベトナム)



そのままで、15分湯煎しても



リアス(千葉県・船橋市)
228 高菜ちりめん
 高菜漬を細かく刻み、ちりめんとうもろこしを加えました。ふりかけ、お茶漬等に。
 冷蔵30日
 40g **250円**(税込**270円**)
 ちりめん(鹿児島県)



高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)
229 甲南なら漬(瓜、守口大根)
 灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。
 冷蔵90日 米
 130g **370円**(税込**400円**)
 瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)



月山農場(山形県・酒田市)
230 月山赤かぶ漬(スライス)
 庄内名産の温海かぶらを、酢、食塩、砂糖のみで漬け込みました。独特の辛味があり、歯ごたりの良い漬物です。
 冷蔵30日 米
 120g **165円**(税込**178円**)
 赤かぶ(山形県) [放] 不検出 <3.2 <4.1



カラミノフーズ(東京都・新宿区)
231 白菜キムチ
 唐辛子やあみえびの塩辛など数種類の葉味を、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
 300g **515円**(税込**556円**)
 白菜(国内産)



福神漬け混ぜご飯

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

士別農園(北海道・士別市)
235 士別農園 福神漬
 きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)
 冷蔵180日 米大小 150g **330円**(税込**356円**)



士別農園(北海道・士別市)
232 士別農園 三五八漬の素
 自社栽培米から作った米こうじを使用した硬めの漬床。野菜に適量まぶして袋に入れるだけで柔らかい甘さの漬物ができます。
 冷蔵30日 米
 400g **370円**(税込**400円**)
 米(北海道)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
233 国産たけのご飯の素
 たけのこ、椎茸、人参、切昆布を椎茸の戻し汁やかつおだし、砂糖、醤油、みりんを調味。洗った米に加えて炊いて。
 冷蔵90日 米大小 170g(2合用) **345円**(税込**373円**)
 たけのこ(和歌山県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
234 国産とりごぼろご飯の素
 山口・秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使用。冷めても美味しいのでお弁当やおにぎりにも。化学調味料不使用。
 冷蔵90日 米大小 170g(2合用) **550円**(税込**594円**)
 鶏肉(山口県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
238 長崎 漁師揚げ
 あじ、さわらなど長崎近海の魚100%を主原料に、食感に弾力を出し、薄く揚げた蒲鉾。そのままでも、あぶっても。
 冷蔵7日 卵
 100g **290円**(税込**313円**)
 雑魚(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
236 長崎 プリッと海老天
 白身魚(タラ、エソ、イトヨリ)のすり身に海老をたっぷり入れました。海老の食感がしっかり味わえます。
 冷蔵30日 卵米大小
 4個100g **260円**(税込**281円**) 通常税込**292円**
 えび(インドネシア)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
237 長崎 さつま揚げ
 長崎近海のあじ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。
 冷蔵8日 米 5枚100g **215円**(税込**232円**) 通常税込**243円**
 あじ・たちうお(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
239 長崎 じゃこ天
 長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありませんが、旨味があり魚本来の味わい。
 冷蔵30日 卵米
 2枚100g **254円**(税込**274円**)
 雑魚(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
240 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7日 卵米
 130g **268円**(税込**289円**)
 いわし(長崎県)

冷凍食品



241 冷凍かぼちゃ
イブックス (東京都・中央区)
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。



242 CO北海道 つぶコーン
日本生協連合会
北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。



243 宮城県産めかぶ(タレ付)
宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ベースの別添タレ付きです。



248 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。農業無散布。



244 フジワラの青汁
フジワラ化学(愛媛県・西条市)
有機栽培ケールにクマザサ、シソ葉エキスを配合。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。



245 ミニポテト オープントスター用
北海道のじゃがいも使用。シュレッドしたポテトの食感がたまりません。ほんのり塩味がきいています。



246 ハッシュド プラウンポテト
北海道・美瑛産のジャガイモ「北海道がね」を使用し、素材の旨みを生かした惣菜。パン食、おやつにも。



247 エビカツフライ
魚のすり身を一切使わず、新鮮なえびの身を使った本物のエビカツ。電子レンジで温めてお召し上がり下さい。



249 からあげ 2パック
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。



250 ピリ辛チキンバー
秋川牧園(山口県・山口市)
持ちやすく食べやすい大きさのスティック状ナゲット。レッドペッパーが後を引く美味しさ。



251 鳥天
秋川牧園(山口県・山口市)
若鶏ムネ肉の天ぷら。ふんわりとした衣が新食感。ポン酢、塩などの相性よし。トースター、電子レンジで加熱。



252 若鶏手羽元 ゆずこしょう焼き
秋川牧園(山口県・山口市)
若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製タレに漬けて、じっくり焼きました。



253 若鶏焼きつくね
秋川牧園(山口県・山口市)
香ばしく焼いた大きめのつくねに、濃口醤油タレをからめました。お弁当やおかずの一品に。加熱して。



254 秋川牧園 鶏つくね
秋川牧園(山口県・山口市)
若鶏のムネ肉に鶏皮を加えてジューシーさを出し塩麹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。



255 徳用北京餃子
ニッキー(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。



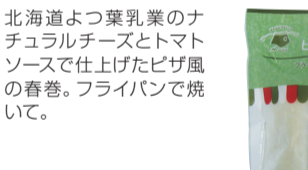
256 ヨコハマの餃子
大進食品(神奈川県・横浜市)
国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子です。



257 神山鶏のぱくぱく餃子(国産しそ入り)
トリームフーズ(大阪府・八尾市)
神山鶏を使用したぱくぱく何個でも食べられるくせのない食べやすい餃子です。国産大豆味噌、国産しそを使い焼いても茹でても美味しい餃子です。



258 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。



259 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)
北海道産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。



260 点心えびしゅうまい
ニッキー(神奈川県・大和市)
国産小麦粉で作った皮の中に、プリプリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。



261 鶏ごぼうシュウマイ 2パック
ニッキー(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。



262 大きな豆腐しゅうまい(れんこん入り)
ニッキー(神奈川県・大和市)
豆腐のふんわりとした食感と、れんこんのシャキシャキ感が楽しめます。食べ応えのある大きなしゅうまいです。



263 ママのミニハンバーグ
ニッキー(神奈川県・大和市)
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。



264 ごぼう(国内産)
ニッキー(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。



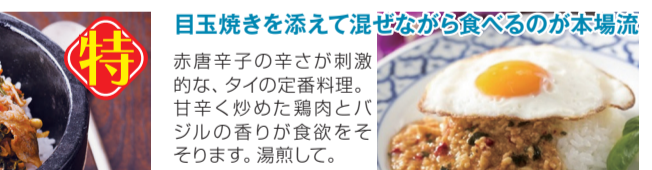
265 ふんわり豆腐ハンバーグ
ニッキー(神奈川県・大和市)
消泡剤を使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えた豆腐ハンバーグです。



266 国産揚げごぼうの甘辛煮
ニッキー(神奈川県・大和市)
国産ごぼうを歯ごたえ良く仕上げました。なたね油で揚げたごぼうを鹿児島県産砂糖と国産大豆醤油で味付け。



267 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。国産味噌のこチュジャン使用。



268 アジア薫るガパオ丼(鶏肉のバジル炒め)
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの香りが食欲をそそります。湯煎して。



269 食べる ヌッケジャンスープ
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
牛肉・野菜・トック(韓国風のもち)が入った辛味のあるスープ。様々な素材の旨味が絡み合う濃厚な味わい。湯煎して。



270 トップギ炒め
カラミノフーズ(東京都・新宿区)
国産米使用のトック(もち)と炒めた玉ねぎに甘辛のタレをからめました。湯煎して。原料に豚皮由来のゼラチン使用。



271 ねぎ入りたこ焼
ニッキー(神奈川県・大和市)
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。



272 オムライス
西川食品(和歌山県・紀の川市)
国内産のお米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを、牛乳を加えた玉子でふんわりと包みました。



273 いなり寿司
ポニーフーズ(石川県・白山市)
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。



274 無茶々園 お子さまじゃこ天
無茶々園(愛媛県・西予市)
八幡浜港で水揚げされた小魚(ほたるじゃこなど)を骨・皮ごと粗くすり潰した物を主原料に作りました。



275 野菜かき揚げ 4個入 国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、...

4個260g 415円(税448円) 通常税込464円



280 COフローズンヨーグルト 105ml×3個 乳酸菌が生きています。さくとした口当たりとさっぱりした後味。

105ml×3 265円(税286円) 通常税込297円



276 生冷凍 長野県産 石臼挽十割そば 2食入 長野県産のそば粉100%で作った生冷凍十割そば。

130g×2 590円(税637円) そば(長野県)



277 冷凍 稲庭うどん (5食入) 国産小麦粉使用。のどごしのよさと強いコシを兼ね備えたゆで麺。

200g×5 390円(税421円) 小麦(国内産)



278 讃岐かき揚げうどん 2食入 国産小麦使用のコシの強い麺に、ごぼう、玉ねぎ、人参、いんげんを使った野菜のかき揚げが入っています。

2食560g 430円(税464円) 小麦(国内産)



279 関西風きつねうどん 2食入 国産小麦粉使用のうどんに味付油揚げを添え、...

2食520g 320円(税346円) 小麦(国内産)



281 豆乳カステラ 新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用して焼き上げました。

5切 335円(税362円) 大豆(国内産)



282 芽吹き屋 大福 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。

4個220g 285円(税308円) 通常税込322円 小麦(国内産)



283 芽吹き屋 よもぎだんご 国産の上新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、...

4本180g 400円(税432円) よもぎ(国内産)



284 芽吹き屋 田舎風あんだんご 国産うるち米が主原料。こしあんは北海道産小豆使用。

5本200g 340円(税367円) 小麦(国内産)

食品調味料

海の水(東京都・大島町) 515 海の水 240g 伊豆大島の海水を太陽と風の自然力で濃縮し、ゆるやかな火の力で丹念に炊き上げて作られます。

CO虹の宴 料理酒 502 CO虹の宴 料理酒 900ml 370円(税400円) 米(国内産)

味噌「母ごころ」(中辛) 285 味噌「母ごころ」(中辛) 国産大豆・国産米を原料に杉の大樽でじっくり約1年熟成させた、中辛口のみそです。

「海の水」やさしお 287 「海の水」やさしお 詰替用 日本特有の伝統的製法で作られた「海の水」を焙煎して焼塩にしました。

CO本みりん 507 CO本みりん 1ℓ 390円(税421円) もち米(タイ、他)

しべつみそ 286 しべつみそ 士別農園(北海道・士別市) 鹿兒島産さとうきびから作ったガラメタイプの料理用砂糖。

常総寒仕込みしょうゆ 288 生 360ml 457円(税494円) 289 火入れ 500ml 619円(税669円) 大豆(茨城県)

有機純米酢 519 有機純米酢 500ml 380円(税410円) 通常税込427円 米(国内産)

国産粗糖 508 国産粗糖 700g 390円(税421円) さとうきび(鹿児島県)

常総醤油で作った福来ぼんす 291 常総醤油で作った福来ぼんす 360ml 398円(税430円) 福来みかん(茨城県)

りんご酢 292 りんご酢 360ml 550円(税594円) りんご(福島県)



ハロードレッシング 290 ハロードレッシング 380ml 420円(税454円) 通常税込464円

りんご酢 292 りんご酢 360ml 550円(税594円) りんご(福島県)

無茶々園れもんストレート果汁 293 無茶々園れもんストレート果汁 150ml 535円(税578円) レモン(愛媛県)

わが家の「ひと工夫」



「超ねばねば」にして食べます。ねばうまに、納豆・オクラ・長芋、夏はモロヘイヤを刻んで混ぜて「超ねばねば」にして食べます。

ぐるっと日本 浜街道「ねばうま」(松前漬) 294 ぐるっと日本 浜街道「ねばうま」(松前漬) 100g 380円(税410円) するめいか(北海道)

CO野菜たっぷり和風ドレッシング500 574 CO野菜たっぷり和風ドレッシング500 500ml 440円(税475円)

有精卵マヨネーズ 532 有精卵マヨネーズ 300g 370円(税400円) なたね(オーストラリア)

なたねサラダ油 548 なたねサラダ油(大) 1400g 900円(税972円) なたね(オーストラリア)

国産(野菜・果実)中濃ソース 538 国産(野菜・果実)中濃ソース 200g 330円(税356円)

ごま油 550 ごま油 450g 990円(税1069円) 胡麻(ナイジェリア、他)

南高梅干(白) 295 南高梅干(白) 160g 550円(税594円) 梅(奈良県、和歌山県、三重県)



これ一本で味が決まる！
便利な調味料

無添加本醸造薄口醤油をベースに、焼津産かつお本節と利尻産昆布を使った、濃厚で薄色タイプのダシ入り調味料。
 チョーコー醤油 (長崎県・長崎市) **530** 白だし
 400ml **385円**(税込) **416円**(通常税込) **427円**



岩手県産わかめを、塩抜き後に使いやすい大きさにカットし、乾燥させました。肉厚でやわらかいのが特長。
296 徳用 三陸岩手のカットわかめ
 50g **548円**(税込) **592円**(通常税込) **648円**
 わかめ (岩手県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

日高昆布を使いやすく15cm位にカットしました。だしとりに。
557 だし昆布(カット)
 70g **380円**(税込) **410円**(通常税込) **421円**
 昆布 (北海道)

かねの水産 (千葉県・大網白里市) **298** 煮干粉
 酸化防止剤、着色料、合成保存料不使用の煮干を粉砕しました。味噌汁、お好み焼き、ぶりかけ等に。
 100g **180円**(税込) **194円**
 かねの水産 (千葉県・大網白里市) **299** 素干し桜えび
 水揚げした桜えびをそのまま天日干したものです。かき揚げ、お好み焼き等に。開封後は冷蔵庫で保管して。
 25g **650円**(税込) **702円**
 桜えび (駿河湾) [放] 不検出 <3.8 <3.8

酢のものやサラダがおすすめ
 無茶々園 (愛媛県・西予市) **297** 無茶々園 切り干し大根
 農薬、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の大根を天日で乾燥させました。
 40g **255円**(税込) **275円**
 大根 (愛媛県)

かねの水産 (千葉県・大網白里市) **571** 煮干
 生協専用釜で酸化防止剤を使用せず煮上げ、その後天日干しし、冷風乾燥させました。
 180日 200g **400円**(税込) **432円**
 かねの水産 (千葉県・大網白里市) [放] 不検出 <4.0 <4.0

士別農園 (北海道・士別市) **582** 士別農園 小豆
 北海道士別農園の減農薬栽培あずき(品種エリモ)です。皮が軟らかく、ふっくら煮上がります。
 300g **395円**(税込) **427円**
 小豆 (北海道)

江別製粉 (北海道・江別市) **621** 薄力粉 (北海道産小麦使用)
 北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。
 1kg **330円**(税込) **356円**
 小麦 (北海道)

江別製粉 (北海道・江別市) **618** 強力全粒粉 (北海道産小麦使用)
 北海道産のハルユタカ、ホロシリ、ホクシンのブレンド。食物繊維、ミネラルを含んだ全粒粉。
 500g **320円**(税込) **346円**
 小麦 (北海道)

伊豆海産 (静岡県・西伊豆町) **572** こだわりのだしパック
 かつお節の良品を砕いたものに、細かくしたいたけと昆布をブレンドしました。※かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。
 8g×18 **575円**(税込) **621円**
 かつお (静岡県) [放] 不検出 <2.9 <2.7

伊豆海産 (静岡県・西伊豆町) **579** 洋風だし一番
 野菜とほたての旨みたっぷりのスープを、使いやすい顆粒状にしました。
 8g×10 **345円**(税込) **373円**
 かつお (静岡県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

長野森林組合 (長野県・長野市) **303** 野沢菜の油いため
 長野県無里の野沢菜に人參を加えて味付けし、油で炒めました。そのまま、野沢菜チャーハンにして。
 130g **230円**(税込) **248円**
 野沢菜 (長野県)

長野森林組合 (長野県・長野市) **304** きのこと山菜 炊き込みご飯の素
 お米4~5合と一緒に炊くだけ。きのこ、山菜は長野県無里を中心とした国産原料のみ使用。
 220g **330円**(税込) **356円**
 炊き込みご飯の素 (4~5合)

長野森林組合 (長野県・長野市) **305** まいたけご飯の素
 まいたけに地産産のえのき茸を加え、だしのかいた調味料で味付け。お米といっしょに炊き上げて。3合用。
 220g **350円**(税込) **378円**
 まいたけ (国内産)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市) **624** ホットケーキミックス(無糖)
 岐阜県産の農林61号小麦を使用。膨張剤に重曹を使用し、砂糖は使っていないので、お好みで甘味を加えて。
 400g **345円**(税込) **373円**
 小麦 (岐阜県)

青森県田子町産100%みじん切りにんにく
 ポールスタア (東京都・東村山市) **302** 青森県田子町産100%みじん切りにんにく
 青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種のにんにくを使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。
 70g **390円**(税込) **421円**
 にんにく (青森県) [放] 不検出 <3.2 <3.2

けんこう舎 (東京都・調布市) **603** ごま和えの素
 ごま、砂糖、和風だしが調味されています。茹でた素材にまぶすだけ。乾燥タイプ。
 8g×6 **230円**(税込) **248円**
 ごま和えの素 (東京都・調布市)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市) **641** 無かんすいラーメン ごま 5袋
 北海道産小麦粉を使用した無かんすい麺を植物油100%で揚げました。スープは化学調味料・たんぱく加水分解物不使用。
 100g×5 **620円**(税込) **670円**
 小麦 (北海道)

江別製粉 (北海道・江別市) **634** パスタ 北海道産小麦 スパゲッティタイプ
 北海道産100%。外国産の小麦で作られたものより軟らかな食感で、スープパスタや和風の味付け向き。茹で時間目安7~8分。
 500g **320円**(税込) **346円**
 小麦 (北海道)

江別製粉 (北海道・江別市) **635** パスタ 北海道産小麦 マカロニタイプ
 北海道産100%。外国産の小麦を使用したものより軟らかな食感で、スープ仕立てや和風の味付け向き。茹で時間目安12~13分。
 200g **190円**(税込) **205円**
 小麦 (北海道)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市) **306** 冷しらーめん 10袋
 北海道産小麦粉を100%使用したノンフライ麺。さわやかな酸味の液体スープとぶりかけ付きです。
 123g×10 **1400円**(税込) **1510円**
 小麦 (北海道)

日本生協連合会 **633** CO スパゲッティ 1.6mm 1kg
 デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm、茹で時間の目安は7分です。
 1kg **380円**(税込) **410円**
 小麦 (カナダ、アメリカ、他)

日本生協連合会 **670** CO フルーツみつ豆 205g×3P
 寒天、黄桃、りんご、みかん、さくらんぼ、赤えんどうが入っています。あずきやアイスクリームを添えて。
 205g×3 **465円**(税込) **502円**
 フルーツみつ豆 (日本生協連合会)



創健社 (神奈川県・横浜市) **308** オニオンスープ
 淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みがつまったスープです。
 6g×4 **491円**(税込) **530円**
 オニオンスープ (神奈川県・横浜市)

ニチロ十勝食品 (北海道・更別村) **668** スイートコーン ドライパック
 北海道十勝産のもぎたてのスイートコーンの味と香りを逃さないように、短時間で缶詰にしました。
 110g×2 **280円**(税込) **302円**
 スイートコーン (北海道)

日本生協連合会 **677** CO ライトツナフレーク まぐろ油漬4P
 きはだまぐろを食べやすいように大豆油と野菜スープに漬け込み、まろやかな味に仕上げました。
 70g×4 **510円**(税込) **551円**
 きはだまぐろ (タイ、他)

日本生協連合会 **637** 国産の十割そば
 北海道産そば粉100%で打ったそばです。麺を細めにし、香りと味を楽しめるようにしました。食塩無添加なのでそば湯も美味しくいただけます。
 200g **480円**(税込) **518円**
 そば (北海道)

長野森林組合 (長野県・長野市) **309** 山菜味くらべ
 山ふき、わらび、しいたけ、姫竹をうすく味付けし、ビン詰めしました。長野の地産産を中心に国産原料を使用。
 140g **190円**(税込) **205円**
 山菜味くらべ (長野県・長野市)

菓子

前日OK! は
保存版
「JOSO前日OK商品リスト」
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

個装

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



前日OK!

大興食品(東京都・豊島区) 12個入

310 自然派 パウムクーヘン(ミニ)

賞30日 卵米大 小

12個 **257円**(税込**278円**)
卵(国内産) [放] 不検出 <4.1 <3.9



大興食品(東京都・豊島区)

311 黒蜜カステラ

原材料: 卵、三温糖、国産小麦粉、黒糖、蜂蜜

賞45日 卵小

6枚 **290円**(税込**313円**)
黒糖(沖縄県) [放] 不検出 <3.0 <3.5

前日OK!

大興食品(東京都・豊島区)

312 どちら焼き

原材料: 三温糖、小麦粉、卵、小豆(北海道)、蜂蜜、みりん、寒天、ベーキングパウダー、塩

賞45日 卵米小

4個 **345円**(税込**373円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.4

原材料: 小麦粉、砂糖、植物性油脂(パーム油、米油)、練乳、塩、重曹

前日OK!

大興食品(東京都・豊島区)

314 動物自然派 ビスケット

賞150日 乳米大 小

140g **148円**(税込**160円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.8

原材料: カシューナッツ、甜菜糖、卵、豆乳(国産大豆)、膨張剤(重曹)

前日OK!

大興食品(東京都・豊島区)

315 豆乳入り カシューナッツコロン

賞120日 卵大

85g **220円**(税込**238円**)
カシューナッツ(インド、他) [放] 不検出 <3.5 <4.0

原材料: 馬鈴薯澱粉、米油、えび、オキアミ、いか、食塩、アオサ、粗糖

前日OK!

サンコー(愛知県・豊橋市)

702 えびまるせん

賞120日 え米

50g **155円**(税込**167円**)
馬鈴薯(北海道)

お菓子のはなし

お菓子の役割は「栄養の補い」「心の潤い」だと言われています(全国菓子工業組合連合会より)。前者は、育ちざかりの子どもにとって3度の食事では栄養が不足することがあり、お菓子を摂ることでそれを補う目的です。大人も同様に、労働や運動で消費したエネルギー補給としてお菓子が役立ちます。後者は、気分転換など楽しみの要素です。

お菓子は、本来上記の内容を満たしていなければなりません。栄養にならないと食べる意味がないとなってしまいます。ですので、生協ではお菓子についても、素材がはっきりと確かなもの、添加物はなるべく使用していないもの。かつ楽しく、おいしいものを提案しています。

市販されているお菓子は、子どもの興味をひく為に色鮮やかな着色料や、香り豊かな香料など、たくさん摂取してほしいものがキャラクター商品として販売されています。目的にあわせて、注意しながら選ぶことをおすすめします。



サンコー(愛知県・豊橋市)

316 国産野菜のチップス

賞120日 米

45g **395円**(税込**427円**)

原材料: さつまいも、紫いも、植物性油脂(米油)、砂糖(粗糖)、馬鈴薯、にんじん、南瓜、水飴、食塩

前日OK!

サンコー(愛知県・豊橋市)

317 根昆布あられ

賞120日 米大 小

55g **198円**(税込**214円**)

原材料: もち米、醤油、植物性油脂(パーム)、甜菜糖、根昆布、馬鈴薯澱粉

前日OK!

サンコー(愛知県・豊橋市)

694 醤油屋のせんべい われせん

賞150日 米大 小

135g **350円**(税込**378円**)
米(国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.2

金箔の丸大豆醤油で作った
タレで味付けしました

原材料: うるち米、しよゆ、ごま、キビ砂糖、馬鈴薯澱粉、醸酵調味料、醸酵調味液、カツオブシエキス

前日OK!

竹本醤油(埼玉県・川島町)

691 国産やさいのポーロ

賞180日 卵乳小

15g×4 **195円**(税込**211円**)
じゃがいも(国内産)

原材料: ばいしょでん粉、てんさい糖、卵黄、国産小麦粉、脱脂粉乳、かぼちゃ粉末、にんじん粉末

前日OK!

太田油脂(愛知県・岡崎市)

703 ポテトチップス しお味

賞120日 米

58g **135円**(税込**146円**)
じゃがいも(国内産)

原材料: 馬鈴薯、植物性油脂(米油、パーム油)、食塩、青のり

前日OK!

サンコー(愛知県・豊橋市)

707 ポテトチップスのり味

賞120日 米

58g **135円**(税込**146円**)
じゃがいも(国内産)



サンコー(愛知県・豊橋市)

318 アーモンドじゃこ 2個組

賞120日 (7g×5)×2

360円(税込**388円**)
片口いわし(日本近海)



サンコー(愛知県・豊橋市)

319 小粒水ようかん

賞150日

16g×12 **220円**(税込**238円**)
[放] 不検出 <3.1 <3.7



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

716 メープルアーモンド

賞180日 40g

430円(税込**464円**)
アーモンド(アメリカ)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

715 カシューナッツ カレー味

賞180日 小

60g **500円**(税込**540円**)
カシューナッツ(スリランカ) [放] 不検出 <3.5 <4.1



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

718 緑茶くるみ

賞180日 乳

85g **560円**(税込**605円**)
緑茶(静岡県・山崎町)、抹茶(京都府) [放] 不検出 <3.3 <3.5

原材料: 砂糖、丸大豆テンペ、カカオマス、植物性油脂、乳糖、ココアパウダー、ココアバター、全粉乳、小麦粉、乳化剤、香料

寺沢製菓(茨城県・取手市)

320 大豆テンペチョコ

賞30日 乳米大 小

70g **350円**(税込**378円**)
[放] 不検出 <4.0 <3.6



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

321 はちみつキャンディー

賞80日

80g **200円**(税込**216円**)
レンゲはちみつ(中国)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

717 黒糖くるみ

賞180日 110g

580円(税込**626円**)
くるみ(アメリカ)、さとうきび(沖縄県) [放] 不検出 <3.8 <4.2

日用雑貨

前日OK! は
保存版
「JOSO前日OK商品リスト」
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

石けんカスが残りにくいジェル状の液体石けん。ドラム式洗濯機にも適しています。水で薄めて台所用にも。

せっけんの街(千葉県・柏市)

794 本体

1000ml **686円**(税込**741円**)

795 詰替用

1000ml **467円**(税込**504円**)

廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです

せっけんの街(千葉県・柏市)

778 粉石けん せっけんの街

賞2kg

2kg **690円**(税込**745円**)

せっけんの街(千葉県・柏市)

812 台所用粉石けん「萌moe」(重曹入り)

賞150g

150g **315円**(税込**340円**)

せっけんの街(千葉県・柏市)

822 固形せっけん うてなちゃん

賞250g

250g **300円**(税込**324円**)

原材料: 牛乳パック40%を含む再生紙100%のトイレットペーパー、シングルです。ゴミになる紙管がありません。

丸富製紙(静岡県・富士市)

892 ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)

賞130m×6ロール

130m×6ロール **460円**(税込**497円**)

丸富製紙(静岡県・富士市)

896 モーリティッシュペーパー

賞200w×5箱

200w×5箱 **405円**(税込**437円**)



玄米あられ生産者

五十嵐 みずほさん

高校卒業後に関西の美術大学に進学しデザインを学びましたが、大学卒業後に地元山形にUターンし現在は農作業・農場



五十嵐さん親子

内加工に従事しています。地元に戻ってきた当初は、本格的に農業に向き合おうというわけではなく、「まあ、やってもらいな。」くらいの軽い気持ちで父親の手伝い程度のことをしていました。しかし、加工の仕事をしているうちに、農作業と生産物の先に人の喜びがあることを知り、自らもその手応えを感じたいと思い昨年からは本格的に農作業を父親から学んでいます。仕事は「父親」というより「師匠」という感じ。「娘」ではなく「弟子」として、皆さんから喜んで頂けるものを作れるよう今後も努力していきたいと思っています。



化学農薬、化学肥料を使わずに栽培したもち米を使った素朴な塩味のあられ。原材料：もち米玄米、菜種油、食塩



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

353 玄米あられ

80g 245円(税込265円) もち米 (山形県)

もち米を菜種油でカラッと揚げ、食塩だけでシンプルに味付け。原材料：もち米玄米、菜種油、食塩



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

354 揚げ潮あられ

80g 245円(税込265円) もち米 (山形県)

香りと深みのある甘さが自慢

山形県庄内平野で、化学合成農薬・化学肥料を使わず、心を込めて育てた茶豆系の枝豆です。さつと湯がいて。



もち米は庄内産のでわのもち。減農薬・無化学肥料栽培。



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

359 玄米丸もち

90日米 500g 598円(税込646円) 通常税込664円



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

358 冷凍だだちやまめ

200g 480円(税込518円) 通常税込529円

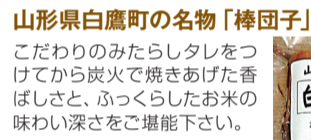


しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

363 わらびの醤油漬

白鷹の地元の山菜、わらびとみずを手軽に食べられるよう醤油漬にしました。

100g 340円(税込367円) 通常税込378円



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

364 白鷹焼き団子 みたらし

3本(白米×1、玄米×2) 415円(税込448円) 通常税込459円



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

355 揚げ潮あられ

80g 245円(税込265円) もち米 (山形県)

無農薬の大麦を低温でゆっくり煎り上げた麦茶。1袋から2Lを約5回煮出せます。〈同一製造ライン上で大豆と米の使用あり〉



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

725 低温焙煎 庄内の麦茶

500g 420円(税込454円) 通常税込486円



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

355 ピーナッツおこし

原材料：米、黒砂糖、ピーナッツ、水あめ、なたね油、きな粉

150g 480円(税込518円) 米 (山形県) [放] 不検出 <1.2 <0.8



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

352 玄米おこし

150g 320円(税込346円) 通常税込367円



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

356 ポン玄米(砂糖なし)

原材料：玄米〈製造ラインで大豆、落花生の使用あり〉

100g 250円(税込270円) 米 (山形県) [放] 不検出 <1.2 <0.8



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

357 ポン玄米(砂糖付)

100g 250円(税込270円) 米 (山形県) [放] 不検出 <1.2 <0.8



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

361 筍ちまき

3個 580円(税込626円) 通常税込648円

しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

362 山菜ご飯の素

170g(3合用) 370円(税込400円) 通常税込410円

からし醤油でどうぞ



おきたま興農舎・丹野さん達 (山形県・高島町)

32 おかひじき

100g 194円(税込210円) 山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

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



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

361 筍ちまき

3個 580円(税込626円) 通常税込648円

研いだお米に混ぜて炊くだけ



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

362 山菜ご飯の素

170g(3合用) 370円(税込400円) 通常税込410円



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

365 3色煎り豆

75g 290円(税込313円) 通常税込322円



白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

366 甘酒

250g 340円(税込367円) 通常税込378円



白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

367 高きび甘酒

250g 340円(税込367円) 通常税込378円

水海道のめぐみちゃん 黒澤さんのひとめぼれ

契約(定期購入) 登録者募集中!

★登録して頂くと、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)

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。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。



水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)

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

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



宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

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



4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

370 白米 5kg 3500円(税込3780円)
371 玄米 5kg 3200円(税込3456円)
372 7分 5kg 3500円(税込3780円)
373 5分 5kg 3500円(税込3780円)
374 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。JA やさと稲作部会の精鋭66名よりお届け。

やさとお米(コシヒカリ)

368 白米 5kg 2314円(税込2499円)
369 玄米 5kg 2165円(税込2338円)

品種は「ヒメノモチ」粘土鉱物ミネラルを投入した土づくりでおいしいお米を作ります。農業使用は初期除草剤1回。

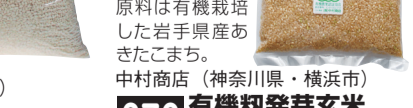


荒井農園 (千葉県・印西市)

375 荒井さんのもち米

2kg 1280円(税込1382円) 千葉県

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい。初の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたこまち。



中村商店 (神奈川県・横浜市)

376 有機発芽玄米「ぐるめくらぶ」

1kg 1150円(税込1242円) 米(岩手県)

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)



自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ヶ崎町)

377 白米用 雑穀セット

500g 1048円(税込1132円) [放] 不検出 <0.5 <0.5

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちあわ、ひえ(全て国内産)



自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ヶ崎町)

378 玄米用 雑穀セット

500g 1143円(税込1234円) [放] 不検出 <0.7 <0.7

2017 年産お米放射能検査結果

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

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

駿河湾の春 桜えび&しらすをお届け

駿河湾で獲れた豊かな海の恵みをそろえました。桜えびやしらすは食卓に加えるだけで、季節感と華やかさを添えてくれます。



しらすとキャベツの
シュウマイ

桜えびのかき揚げ



友和丸 (静岡県・静岡市)

379 駿河湾産 生しらす

駿河湾産のしらすを生でお届けします。解凍してそのままさび醤油やポン酢でどうぞ。

凍 30日 100g **460円**(税 **497円**)
かたくちわしの稚魚(駿河湾) [放] 不検出 <4.1 <3.2



友和丸 (静岡県・静岡市)

380 駿河湾産 釜あげしらす

駿河湾で獲れた良質のしらすを、漁獲後すぐに釜あげ、凍結しました。

凍 60日 50g **225円**(税 **243円**)
かたくちわしの稚魚(駿河湾) [放] 不検出 <3.5 <3.5



友和丸 (静岡県・静岡市)

381 駿河湾産 生桜えび

駿河湾でしか獲れない桜えびを生でお届け。解凍してそのままお刺身で。かき揚げや卵としにもおすすめです。

凍 60日 60g **398円**(税 **430円**)
桜えび(駿河湾) [放] 不検出 <3.4 <3.6



友和丸 (静岡県・静岡市)

382 駿河湾産 釜あげ桜えび

駿河湾でしか獲れない桜えびの釜あげです。酢の物、かき揚げなどに。

凍 60日 60g **415円**(税 **448円**)
桜えび(駿河湾) [放] 不検出 <3.7 <3.3

静岡といえば やっぱり **うなぎ**

静岡うなぎ漁協(静岡県・焼津市)

383 静岡県産 うなぎさっぱり焼き

凍 米 大 小 80g(たれ付) **1695円**(税 **1831円**) 通常税込 **1901円**
うなぎ(静岡県)

特
国内産のうなぎを白焼きにして蒸した後、清酒を上から添付、タレはみりん、砂糖を使わずさっぱり味。

創業は1818年

いちろうこ

(静岡県・静岡市)

全品 特価

添加物に頼らず
手作りにこだわった
老舗かまぼこ店

そのままで、軽く焼くと香ばしくなります

386 桜えび入り 揚かまぼこ

スケウダラとぐ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 14日 米 *

3枚 150g **398円**(税 **430円**) 通常税込 **459円**
桜えび(静岡県)

387 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 14日 米 *

5枚 150g **328円**(税 **354円**) 通常税込 **373円**
いわし(駿河湾)

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。

384 うなぎ蒲焼 70g×2

凍 米 大 小 70g×2 **2650円**(税 **2862円**) 通常税込 **2938円**
うなぎ(愛知県)

大黒淡水(静岡県・焼津市)

385 100g×2

凍 米 大 小 100g×2 **3425円**(税 **3699円**) 通常税込 **3780円**
うなぎ(愛知県)

いちろうこ(静岡県・静岡市)

388 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 14日 米 *

8個 **230円**(税 **248円**) 通常税込 **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)

389 うずら卵天

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

冷 10日 卵 米 *

4個 **268円**(税 **289円**) 通常税込 **308円**
うずら卵(愛知県)

いちろうこ(静岡県・静岡市)

390 ごぼうつまみ

新鮮なごぼうにすけそうだらのすり身をかためて揚げました。おつまみ、おやつに最適です。

冷 10日 米 *

100g **245円**(税 **265円**) 通常税込 **281円**
すけそうだら(アメリカ、北海道)

丸山園(静岡県・河津町)

391 わさび漬け

天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(筈20%、根10%、酒粕55%)

冷 14日 米 大 *

100g×2 **470円**(税 **508円**) 通常税込 **518円**
わさび(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8

渥美農園の皆さん

柑橘類でみんなを笑顔にしたい

渥美農園

(静岡県・浜松市)

温州みかんをはじめ、さまざまな柑橘類を栽培。できる限り農業は使わない栽培を心がけています。

渥美農園(静岡県・浜松市)

402 渥美さんの甘夏

適度な甘みと酸味の爽やかな柑橘です。マーメイド作りにもどうぞ。減農薬栽培。

2~3玉600g **276円**(税 **298円**)
静岡県

家族みんなで育てています

松永農園

(静岡県・静岡市)

レモンをはじめ、さまざまな柑橘類を栽培。地域の多様な植物、虫と共生する栽培を心がけています。

渥美農園(静岡県・浜松市)

392 渥美さんのグレープフルーツ

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。

1kg(3~5玉) **595円**(税 **643円**)
静岡県

渥美農園(静岡県・浜松市)

393 渥美さんの畑まるごとグレープフルーツ

大小無選別となります

1kg(3~5玉) **530円**(税 **572円**)
静岡県

松永農園(静岡県・静岡市)

394 松永さんの甘夏

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

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

静岡の **うまい魚**

鮮度抜群の原料を使用した1回凍結品

島源商店(静岡県・伊東市)

395 カマス丸干し

静岡県伊東産のカマスを水揚げ後すぐに塩水に漬けて天日干しし、丸干しに仕上げました。鮮度抜群の原料を使用した1回凍結品。

凍 45日 5~6本120g **285円**(税 **308円**) 通常税込 **346円**
カマス(静岡県)

島源商店(静岡県・伊東市)

396 伊豆のカマス 桜葉香仕上げ

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

凍 45日 2枚 110g **278円**(税 **300円**) 通常税込 **324円**
カマス(静岡県)

島源商店(静岡県・伊東市)

397 真サバ桜葉香仕上げ

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

凍 45日 2枚 160g **325円**(税 **351円**) 通常税込 **378円**
真さば(長崎県)

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

4週に1回お届け 4週に3回お届け
隔週お届け 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場

新 新発売の商品

特 特別価格商品

お届け時の温度帯

凍 冷凍品
冷 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。

その他

OK! は供給前日の17:00までに電話かFAXで注文できます。

アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性をいいます。
・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。

「ふるさと便」対象商品です。
ふるさと便は専用の用紙でご注文ください。

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)を **ピンク色** で表記しています。地場農作物の消費をすすめてください。