

# 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

地元の旬食べつくし!

# 浅野さんの野菜 シーズン スタート!

年間を通じて、多くの野菜を生産している茨城県、常総市の浅野農園。なかでも、家庭の常備野菜の顔ともいえるじゃがいも、人参、玉ねぎの出荷がスタート! 地場の旬の食材ならではの新鮮さを、存分に味わいましょう。



浅野さん親子

**無農薬**  
品種はワセシロか、キタアカリ。掘りたての新じゃがをお届けします。農薬無散布。

浅野さん(茨城県・常総市)  
**11 浅野さんのじゃがいも**  
1kg **210円**(税 **227円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

**無農薬**  
人参でおなじみ、常総市の浅野さんよりお届け。サラダやマリネに。農薬無散布。

浅野さん(茨城県・常総市)  
**12 浅野さんの玉ねぎ**  
1kg **220円**(税 **238円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農業使用は夜盗虫大量発生時のみ。

浅野さん(茨城県・常総市)  
**13 浅野さんの人参**  
500g **166円**(税 **179円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5

♪ いろいろな物を巻きまき♪

**ふるさと**  
福永産業(福岡県・遠賀町)  
**17 特大 鹿児島 坊津黒牛カルビ焼肉用**  
鹿児島・坊津地区の生産者3名よりお届け。霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。  
凍 30日 500g **2700円**(税 **2916円**) 通常税込 **3218円**  
鹿児島県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

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

**無農薬**  
完熟、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農業を使用せずに栽培しています。

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

**お徳 2個組**  
カラミノフーズ(東京都・新宿区)  
**18 冷凍ナムルセット(2個組)**  
150g x 2 **858円**(税 **926円**) 通常税込 **994円**  
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6

**特**  
プリプリの食感が味わえます  
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。

**ふるさと**  
桃屋食品(北海道・札幌市)  
**20 北海道産骨無し白身魚フライ**  
凍 90日 卵乳小 3枚125g **298円**(税 **322円**) 通常税込 **346円**  
スケソウダラ(北海道)

春白菜をサラダで

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。

**ふるさと**  
やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**23 やさとの仲間の白菜**  
600g以上 **276円**(税 **298円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.9

**特**  
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。

**ふるさと**  
日本生協連合会  
**676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加4P**  
70g x 4 **480円**(税 **518円**) 通常税込 **529円**  
きはだまぐろ(台湾、他)

**特**  
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。

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**21 鎌倉ハムスライス x 2**  
冷 15日 60g x 2 **480円**(税 **518円**) 通常税込 **540円**  
豚肉(国内産)

**特**  
しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット  
真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

**ふるさと**  
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**22 しめさば3種セット**  
凍 180日 米 大 小 3枚240g **598円**(税 **646円**) 通常税込 **702円**  
さば(国内産)

**特**  
ちりめん昆布の旨味を活かすために味付けは控えめにしました。ご飯のお供やおにぎり、チャーハン、サラダなどにも。

**ふるさと**  
稲石(福岡県・福岡市)  
**24 ちりめん昆布**  
凍 60日 米 100g **450円**(税 **486円**) 通常税込 **502円**  
かたくちいわし(国内産)、真昆布(北海道)

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4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
定番品のお届け	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
特別企画品のお届け	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1

今週のトピック!

「わが家のひと工夫」  
牛乳パックで簡単押し寿司  
11 ページ

初夏を楽しむ  
ドリンク&冷菓特集  
15 ページ

上質なお菓子が勢揃い  
ホッと一息いかがですか?  
16 ページ

【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・静岡県産の原材料について、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



# 大紀コープファームの小梅で漬け梅を作ろう♪



**今回のみ**  
大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
**429 小梅(漬け梅用)**  
1kg  
小梅干しにご利用下さい。少し熟度が進んでいます。農業使用は通常の半分に抑えています。  
1kg **920円(税込994円)**  
奈良県、和歌山県、三重県

大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
**430 もみしそ**  
赤しそを塩でもみ、白梅酢に漬け込みました。梅干し約1kgの色付け、大根やみょうが、生姜漬けにも。  
**300g 330円(税込356円)**  
しそ(和歌山県)

## 野菜セット

畑の恵みを  
いただきます  
しよう

## 随時募集中!

地元の貴重な無農薬野菜セットです

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



※イメージ

野菜セットの内容を毎週フェイスブックでお知らせしています。お申し込みの参考にしてください。



### 畑の状況で内容は毎回変わります

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。農業無散布。



やさとの仲間(茨城県・石岡市) ※イメージ  
**61 やさとの仲間 野菜セット**  
3品目 **554円(税込598円)**  
茨城県

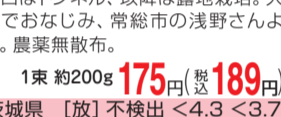
### 人参葉をたっぷり食べてください

葉付きでお届け。葉は天ぷら、炒め物どうぞ。農業無散布。

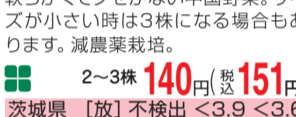


やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**62 やさとの仲間の葉付き人参**  
約300g **185円(税込200円)**  
[放] 不検出 <4.0 <4.5  
茨城県

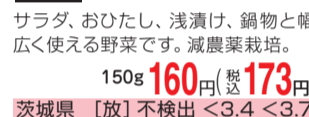
浅野さん(茨城県・常総市) ※無農薬  
**63 浅野さんのほうれん草**  
秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農業無散布。  
1束 約200g **175円(税込189円)**  
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



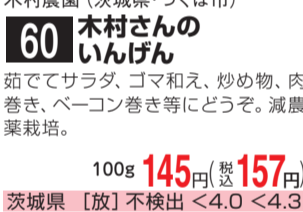
あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町) ※無農薬  
**64 チンゲン菜**  
軟らかくてクセがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農薬栽培。  
2~3株 **140円(税込151円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



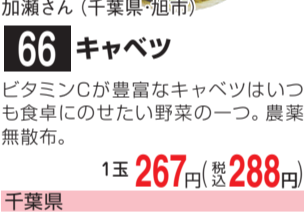
あゆみの会・富田さん達(茨城県・鉾田市) ※無農薬  
**65 水菜**  
サラダ、おひたし、浅漬け、鍋物と幅広く使える野菜です。減農薬栽培。  
150g **160円(税込173円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.7



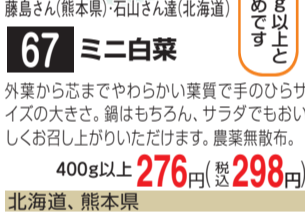
シーズン初 ※無農薬  
**60 木村さんのいんげん**  
茹でてサラダ、ゴマ和え、炒め物、肉巻き、ベーコン巻き等にどうぞ。減農薬栽培。  
100g **145円(税込157円)**  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



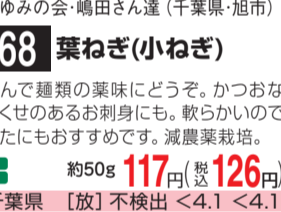
加瀬さん(千葉県・旭市) ※無農薬  
**66 キャベツ**  
ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜の一つ。農業無散布。  
1玉 **267円(税込288円)**  
千葉県



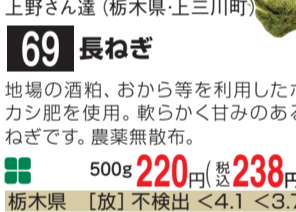
藤島さん(熊本県・石山さん達(北海道) ※無農薬  
**67 ミニ白菜**  
400g以上 小サイズです  
外葉から芯までやわらかい葉質で手のひらサイズの大きさ。鍋はもちろん、サラダでもおいしくお召し上がりいただけます。農業無散布。  
400g以上 **276円(税込298円)**  
北海道、熊本県



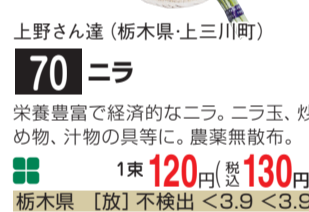
あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市) ※無農薬  
**68 葉ねぎ(小ねぎ)**  
刻んで麺類の薬味にどうぞ。かつおなどくせのあるお刺身にも。軟らかいのでぬたにもおすすめです。農業無散布。  
約50g **117円(税込126円)**  
千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



上野さん達(栃木県・上三川町) ※無農薬  
**69 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。農業無散布。  
500g **220円(税込238円)**  
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



上野さん達(栃木県・上三川町) ※無農薬  
**70 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。農業無散布。  
1束 **120円(税込130円)**  
栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9



※できるだけ葉付きでお届けします  
煮物、大根おろし等に。農業無散布。  
熊崎さん達(愛知県・南知多町) ※無農薬  
**71 大根**  
1本 **198円(税込214円)**  
愛知県



江川農園(神奈川県・小田原市)  
**72 江川さんの玉ねぎ**  
1kg **260円(税込281円)**  
神奈川県



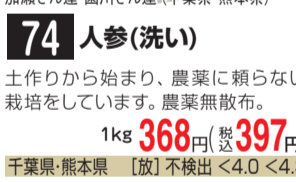
辛味が少なく、甘み強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。  
**73 5kg**  
1200円(税込1296円)  
[放] 不検出 <2.8 <3.2



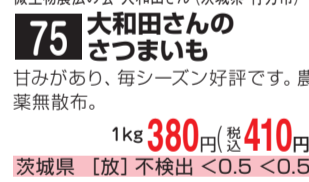
林田さん達(長崎県・南島原市) ※無農薬  
**428 新玉ねぎ**  
軟らかく、辛味の少ない玉ねぎです。減農薬栽培。  
1kg **350円(税込378円)** 通常税込448円  
長崎県



加瀬さん達・園川さん達(千葉県・熊本県) ※無農薬  
**74 人参(洗い)**  
土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。  
1kg **368円(税込397円)**  
千葉県・熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

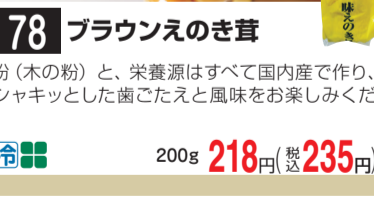
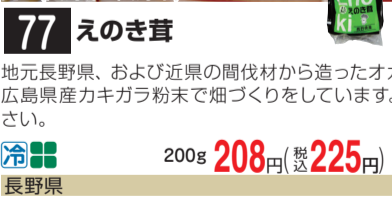


微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市) ※無農薬  
**75 大和田さんのさつまいも**  
甘みがあり、毎シーズン好評です。農業無散布。  
1kg **380円(税込410円)**  
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



日持ちがよく、シャキとしたしっかり食感  
丸金(長野県・長野市) ※無農薬  
**77 えのき茸**  
200g **208円(税込225円)**  
長野県

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



安田さん(福島県・郡山市) ※無農薬  
**79 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



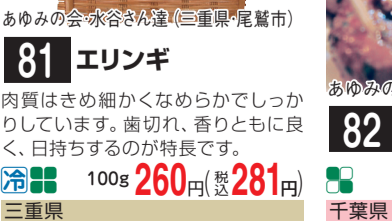
村上さん(栃木県・高根沢町) ※無農薬  
**80 舞茸**  
衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。  
100g **195円(税込211円)**  
栃木県 [放] 不検出 <4.4 <4.4



香り・風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。  
山田さん(茨城県・つくば市) ※無農薬  
**76 山田さんのしめじ(増量)**  
200g+50g **240円(税込259円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5



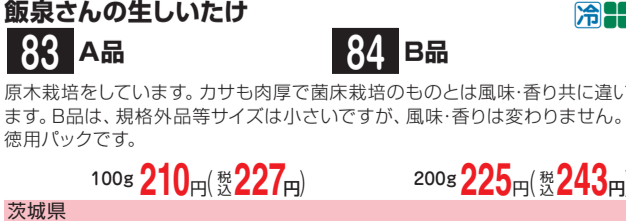
あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市) ※無農薬  
**81 エリンギ**  
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。  
100g **260円(税込281円)**  
三重県



マッシュルームのグリル  
床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。  
あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市) ※無農薬  
**82 ホワイトマッシュルーム**  
100g **237円(税込256円)**  
千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市) ※無農薬  
**83 飯泉さんの生しいたけ**  
A品  
原産栽培をしています。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







マストミ (徳島県・徳島市)

**112 まぐろカプト肉切身**

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

凍 30日

300g **370円**(税込 **400円**)

めばちまぐろ (太平洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

**113 めばちまぐろ切り落とし**

太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して井などで美味しく召上がれます。

凍 15日

100g **480円**(税込 **518円**)

めばちまぐろ (太平洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

**114 つぶつぶまぐろたたき身(増量)**

太平洋で漁獲しためばちまぐろを、つぶつぶ感を残してネギトロ用に加工しました。丼物、ネギトロ巻などで。※台湾船籍船漁獲

凍 20日

120g **545円**(税込 **589円**) 通常税込 **605円**

めばちまぐろ (太平洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

**115 まぐろ漬け并用(ピンチョウマグロ)**

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

凍 30日 **60円**

80g×2 **500円**(税込 **540円**)

ピンチョウマグロ (太平洋)



札幌中一 (北海道・札幌市)

**116 函館産いかソーメン**

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

凍 180日

100g **338円**(税込 **365円**) 通常税込 **389円**

いか (北海道)



カネキ水産 (兵庫県・明石市)

**117 真だこぶつ切り(瀬戸内産)**

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

凍 120日

120g **710円**(税込 **767円**)

真だこ (瀬戸内海、明石海峡)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**118 雄武産 ほたて貝柱(生食用)**

北海道・雄武産の甘いほたて貝柱です。お刺身でどうぞ。

凍 30日

5~7粒約100g **665円**(税込 **718円**) 通常税込 **734円**

ほたて貝柱 (北海道)



共和水産 (岩手県・宮古市)

**119 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 30日

3~6枚230g **410円**(税込 **443円**)

するめいか (岩手県、青森県)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**120 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 30日

200g **420円**(税込 **454円**)

えび (ミャンマー)、ほたて (北海道、青森県)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**121 天然えび(ホワイト種)**

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

凍 30日

200g **820円**(税込 **886円**)

ホワイトえび (インドネシア)



札幌中一 (北海道・札幌市)

**122 ベビーほたて(加熱用)**

北海道・噴火湾産の小型のほたてをボイルしました。生産者限定のほたてです。

凍 90日

150g **385円**(税込 **416円**)

ほたて (北海道)



無茶々園 (愛媛県・西予市)

**123 無茶々園のちりめん(宇和海産)**

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

凍 30日

80g **505円**(税込 **545円**)

かたくちいわしの稚魚 (愛媛県)



湊水産 (宮城県・石巻市)

**125 無添加明太子(切子込み)**

着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。

凍 30日

60g **340円**(税込 **367円**)

すけそうだらの卵 (アメリカ、ロシア)



やまだ水産 (鹿児島県・阿久根市)

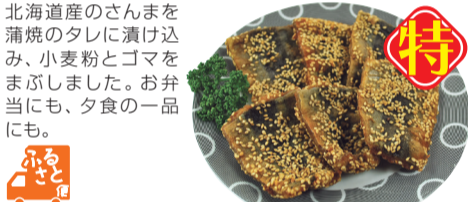
**126 きびなごさっぱり漬**

地元で「黒潮のしずく」と呼ばれるほど美しい魚体のきびなご。頭、内臓を除去してマイルドな甘酢漬に。

凍 30日

80g **305円**(税込 **329円**) 通常税込 **346円**

きびなご (鹿児島県)



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

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

**127 フライパンで簡単!さんま照りゴマ**

凍 180日 **60円**

6~7個160g **398円**(税込 **430円**) 通常税込 **443円**

さんま (北海道)



ヤマホンバイフーズ (宮城県・女川町)

**128 どうして小女子**

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

凍 90日 **60円**

60g **400円**(税込 **432円**)

小女子 (宮城県) [放] 不検出 <3.9 <4.1



ヤマホンバイフーズ (宮城県・女川町)

**129 さんま黒酢煮**

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

凍 90日 **60円**

120g **410円**(税込 **443円**) 通常税込 **454円**

さんま (岩手県) [放] 不検出 <3.5 <4.1



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**130 ほたてしぐれ煮**

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

凍 30日 **60円**

約100g **390円**(税込 **421円**)

ほたて貝柱 (北海道)



「鮮魚セット」の丸友しまかが作ったかまぼこです

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

**131 さかな屋さんの焼きかまぼこ(チーズ入)**

冷 15日

3枚 **395円**(税込 **427円**)

スケソウダラ (岩手県) [放] 不検出 <3.8 <3.6



大新 (鳥取県・境港市)

**132 いわしごぼうつみれ**

凍 120日 **60円**

180g **320円**(税込 **346円**)

いわし (国内産)



佐井村漁協 (青森県・佐井村)

**133 津軽海峡 鮭フレーク**

瓶の口いっぱい!身が詰まっています! 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 90日

100g **560円**(税込 **605円**)

秋鮭 (青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

**だしをしっかりきかせて 素材の味を活かして**

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**13 人参** **142 豚小間切** **215 しらたき**

**426 「肉じゃが」レシピセット**

人参 豚小間切 しらたき

700円(税込 **756円**) 通常税込 **762円**

**肉じゃが**

◆材料 (4人分)

豚肉 ..... 150g  
 じゃがいも ..... 400g  
 玉ねぎ ..... 1個  
 人参 ..... 中1本  
 しらたき ..... 180g  
 いんげん ..... 50g  
 胡麻油 ..... 大1  
 砂糖 ..... 大2  
 A 醤油 ..... 大4  
 酒 ..... 大2  
 みりん ..... 大2

◆作り方

- 1 じゃがいもは大きめに切り、水にさらす。人参は乱切りに、玉ねぎはくし形に切る。いんげんは茹でておく。しらたきは食べやすい長さに切る。
- 2 鍋に油を熱して肉を炒め、しらたき、玉ねぎを順にたし、玉ねぎが透き通ったら、人参と水けを切ったじゃがいもを加え、サッと炒めて水をひたひたに注ぐ。
- 3 煮立ったら火を弱めてアクを取り、Aを加えて15分位煮る。
- 4 じゃがいもが軟らかくなったらいんげんを加え、ひと煮する。

切り取ってご活用ください

**揚げずにヘルシー 重ねるだけカンタン**

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**11 じゃがいも** **12 玉ねぎ**

**134 牛豚合挽肉**

**427 「フライパンコロッケ」レシピセット**

じゃがいも 牛豚合挽肉 玉ねぎ

943円(税込 **1018円**) 通常税込 **1031円**

**フライパンコロッケ**

◆材料

じゃがいも ..... 600g  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個  
 パセリ ..... 大1  
 牛豚合挽肉 ..... 150g  
 パン粉 ..... 大3  
 塩、こしょう ..... 各適量  
 オリーブオイル ..... 大1  
 ソース ..... 適宜

◆作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、4等分して軟らかくなるまで蒸す。
- 2 じゃがいもをつぶし、塩、こしょうで調味する。
- 3 フライパンで玉ねぎを炒め、透き通ったら挽肉を加えて色が変わるまで炒める。塩、こしょうで調味し皿に空けておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める。
- 5 フライパンに②の半量、③、②の残りの順に重ねておき、上にみじん切りにしたパセリの葉を飾る。好みでソースをかけていただく。

切り取ってご活用ください



揚げずにヘルシー  
重ねるだけカンタン  
フライパンコロツケ

### 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  
**135 岩瀬さんの豚ロースしょうが焼き用**  
きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。  
冷蔵 賞6日  
250g **640円**(税込**691円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**136 岩瀬さんの豚ロース切身**  
黒豚系のロースはきめが細かく軟らかい部位。ソテーや、とんかつに。  
冷蔵 賞6日  
2枚200g **515円**(税込**556円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**139 岩瀬さんの豚肩ブロック**  
味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込むポトフでもどうぞ。  
冷蔵 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  
**134 茨城牛(山方)牛豚合挽肉**  
凍 賞30日  
250g **525円**(税込**567円**)  
茨城県

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。  
作り方は5ページ

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、時間がなくても便利です。  
冷蔵 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 ローズポークヒレブロック**  
最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。  
冷蔵 賞6日  
250g **850円**(税込**918円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**140 岩瀬さんの豚肩ローススライス**  
赤身の中に適度な脂身が交じる、味の良い部位。一口大に切って焼肉にも。  
冷蔵 賞6日  
250g **560円**(税込**605円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**141 岩瀬さんの豚バラすき切り**  
風味が良く、コクのあるバラを、巻き物にも便利なうす切りをしました。厚さ約1~1.5mm。  
冷蔵 賞6日  
250g **465円**(税込**502円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**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、時間がなくても便利です。  
冷蔵 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  
**149 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  
**150 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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**146 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。すき切りして。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  
**147 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  
**148 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 **500円**(税込**540円**)  
通常税込**551円**  
茨城県

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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**149 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  
**150 豚挽肉(バラ凍結)**  
茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。  
凍 賞90日  
400g **650円**(税込**702円**)  
茨城県

### 鶏肉

つくば茜鶏  
[放] 不検出<3.6 <3.4

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**151 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、煮物にも。  
凍 賞180日  
300g **360円**(税込**389円**)  
通常税込**400円**  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**152 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)  
**153 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、炒めものにも。  
凍 賞180日  
250g **480円**(税込**518円**)  
通常税込**529円**  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**158 つくば茜鶏 レバー**  
生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。  
凍 賞180日  
250g **240円**(税込**259円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**154 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)  
**155 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)  
**156 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

鶏肉のさわやか煮  
**522 食菜酢で煮込むだけ**  
田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**157 つくば茜鶏 手羽元**  
唐揚げやスープ煮に。  
凍 賞180日  
400g **510円**(税込**551円**)  
通常税込**567円**  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**158 つくば茜鶏 レバー**  
生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。  
凍 賞180日  
250g **240円**(税込**259円**)  
茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**159 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)  
**159 つくば茜鶏 挽肉**  
ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。  
凍 賞180日  
500g **660円**(税込**713円**)  
茨城県

### 牛肉

茨城牛(山方)  
[放] 不検出<3.0 <4.0  
鹿児島 坊津黒牛  
[放] 不検出<3.5 <3.7  
国産牛(福岡・大分)  
[放] 不検出<3.8 <3.8

福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**160 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用170g×2**  
モモ肉をすき焼き用にスライスしました。  
凍 賞30日  
モモ170g×2 **1760円**(税込**1901円**)  
鹿児島県

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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**162 茨城牛(山方) 切り落とし**  
用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。  
冷蔵 賞6日  
200g **645円**(税込**697円**)  
茨城県

福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**163 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 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)  
**164 国産牛挽肉**  
福岡県、大分県の3名の生産者のホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。  
凍 賞30日  
200g **390円**(税込**421円**)  
福岡県、大分県

畜産加工品

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



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**165 鎌倉 あらびきウイナー×2**  
無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。  
冷蔵 賞15日  
85g×2 **335円**(税込) **362円**(通常税込) **378円**

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。



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



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**166 鎌倉 バラベーコンスライス×2**  
豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。  
冷蔵 賞15日  
85g×2 **540円**(税込) **583円**(通常税込) **605円**



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**169 鎌倉 串ざしフランクフルト2袋**  
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。今回は2袋でお届けです。  
冷蔵 賞10日  
(40g×5)×2 **720円**(税込) **778円**(通常税込) **799円**



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**167 鎌倉 ポンレスハム×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**



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**170 中津生ウイナー**  
原材料は通常のポークウイナーと同じ豚肉、食塩、砂糖、香辛料です。生なので加熱調理して下さい。  
凍結 賞180日  
6本120g **300円**(税込) **324円**

中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心してきる肉団子です。



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**176 中津肉団子(甘酢タレ)**  
冷蔵 賞24日 米大小  
240g(9個入) **405円**(税込) **437円**

500250 特別増資(一口500円) 受付中



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

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**  
冷蔵 賞14日以上 乳  
**182 プレーン** 30g **176円**(税込) **190円**  
**183 ペッパー** 30g **185円**(税込) **200円**



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**177 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。  
凍結 賞180日  
80g **300円**(税込) **324円**

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**178 つくば茜鶏親子丼の素 2袋**  
冷蔵 賞180日 米大小  
130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 **300円**(税込) **324円**

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。ノンホモ脂肪粒を砕いていないのでフツ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、なめらかでやさしい味です。

何をしても美味しい!!  
実は炊き込みご飯がおすすめ



ウイナーラタトゥイユ

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。  
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**439 鎌倉 あらびきウイナー(増量)**  
冷蔵 賞15日  
400g **710円**(税込) **767円**(通常税込) **890円**

豚肉(国内産)



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)  
**174 中津麻婆豆腐の素**  
冷蔵 賞24日 米大小  
200g **350円**(税込) **378円**

豚肉(神奈川県)

無添加で着色料を使用していない、お子様も安心して食べられる一品となっています。野菜と炒めておいしい、焼いてそのまま食べてもおいしい!何をしてもおいしい!(笑)です。わが家ではごはんと一緒に調味料とウイナーを入れて炊き込みご飯風にして食べております。今は市販のウイナーより鎌倉あらびきウイナーが食卓に並びます(笑)。食べた事ない方は是非この機会にご賞味ください!今回は大特価でのお届けとなります。



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**175 中津ミートのミートソース**  
冷蔵 賞24日 大  
250g **390円**(税込) **421円**

化学調味料を使わず、シンプルな味付けで作りました。中津ミートの豚肉たっぷりのミートソースです。

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 乳  
**3 1ℓ** **288円**(税込) **311円**  
**10 500ml** **170円**(税込) **184円**  
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5

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

サツラク農協(北海道・札幌市)  
**9 サツラク低脂肪牛乳**  
冷蔵 賞15日 乳  
500ml **138円**(税込) **149円**  
生乳(北海道) [放] 不検出<0.4 <0.5

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

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





シーズン最終

**特**



炊き込みご飯の素 日本のお山菜飯

山菜は新潟県産天然物を使い、肉などを入れずに山菜の風味を活かした、飽きのこない味が特長です。

2合用

**特**



炊き込みご飯の素 筍ご飯

徳島県産たけのこを使用し、素材の旨味を活かした薄味に仕上げました。

2合用

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

**221 炊き込みご飯の素 日本のお山菜飯**

冷蔵90日 米 大 小

170g(2合用) **335円(税込362円)** 通常税込373円

わらび・他山菜 (新潟県)

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

**222 炊き込みご飯の素 筍ご飯**

冷蔵90日 米 大 小

150g(2合用) **320円(税込346円)** 通常税込356円

たけのこ (徳島県)

菊田商店 (東京都・練馬区)

**228 煮豆 青豆**

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

冷蔵90日 米

120g **230円(税込248円)**

青えんどう豆 (北海道)

リアス (千葉県・船橋市)

**229 山椒ちりめん**

上乾ちりめんを醤油、みりん等で味付けし、山椒の実を加えました。

冷蔵60日 米 大 小

20g **320円(税込346円)**

ちりめん (鹿児島県)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

**230 紅生姜(きざみ)**

高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。

冷蔵90日

80g **170円(税込184円)**

生姜 (高知県)

伊那食品 (長野県・松川町)

**231 野沢菜塩漬**

契約農家で栽培した野沢菜を塩のみで漬けた浅漬けです。

冷蔵7日

200g **190円(税込205円)**

野沢菜 (長野県、他)

**特**



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30日 米

250g **340円(税込367円)** 通常税込378円

大根 (国内産)

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**233 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)

**234 農家で漬けた白菜漬**

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

冷蔵9日 米

250g **280円(税込302円)**

白菜 (国内産)

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**235 農家が作った夏野菜のピクルス**

大根、きゅうり、人参、ミニトマトを沖縄の塩、北海道の甜菜糖、米酢のみで漬けた和風ピクルス。

冷蔵8日 米

200g **330円(税込356円)**

大根 (国内産)

**手作り塩麴に**



茨城産コシヒカリ100%。使いきりサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作り。

やまこみそ (茨城県・守谷市)

**238 米こうじ 300g**

冷蔵届いて15日前後 米

300g **370円(税込400円)**

米 (茨城県)

栃木県で無農薬栽培された米のぬかか床です。ぬか漬けの手引きが付きまます。

冷蔵60日 米

勅使川原精麦所 (栃木県・佐野市)

**239 500g(たしめか)** **735円(税込794円)**

**240 1kg** **1350円(税込1458円)**

米ぬか (栃木県)

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

**236 白菜キムチ(刻み)**

韓国の伝統的なキムチに、日本古来のしょうつつや煮干し粉を加えて、甘みと旨みのあるキムチに仕上げました。

冷蔵9日 米

200g **380円(税込410円)**

白菜 (国内産)、唐辛子 (韓国、中国)

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

**237 キムチの素**

唐辛子にエビの塩辛とだし汁で旨味を加えました。下漬けした野菜に絡めるだけでキムチの出来上がり。料理の味付けにも。

冷蔵90日 米

200g **465円(税込502円)**

唐辛子 (韓国)

汁物に、煮物に、フライパンで焼いても

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

**特**

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**241 長崎 いわし団子**

冷蔵29日 卵 米 大

5個140g **288円(税込311円)** 通常税込324円

いわし (国内産)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**242 長崎 お造りかまぼこ**

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

冷蔵20日 卵

2種200g **550円(税込594円)**

飛魚 (国内産)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**246 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)

**247 長崎 あじの一口揚げ**

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

冷蔵7日 卵 米

130g **280円(税込302円)**

あじ (長崎県)

お子さまのおやつにも最適

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**248 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ**

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

冷蔵7日 米 小

90g **260円(税込281円)**

ごぼう (国内産)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**243 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。

凍蔵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)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**244 お好みさつま揚げ**

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

凍蔵180日 卵 米

2枚160g **370円(税込400円)**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**245 お魚あられ**

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

凍蔵180日

180g **310円(税込335円)**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**249 ネギちりめん揚げ**

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

凍蔵180日 米

100g **305円(税込329円)** 通常税込340円

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**250 つまみ揚げ(野菜)**

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

凍蔵180日 米 卵 米

130g **300円(税込324円)**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**251 笹かまぼこ**

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

凍蔵180日 卵 米

5枚125g **340円(税込367円)**

すけそうだら (北海道)

しらたかノの会 (山形県・白鷹町)

**223 鶏五目ご飯の素**

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

冷蔵30日 大 小

170g(3合用) **380円(税込410円)**

鶏肉 (山形県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

金子製麺 (神奈川県・中井町)

**224 地粉餃子の皮**

自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りまし。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。

冷蔵14日 小

20枚 **205円(税込221円)**

小麦 (国内産)

共生食品 (神奈川県・相模原市)

**225 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

金子製麺 (神奈川県・中井町)

**226 あしがら車屋醤油らーめん(2食入)**

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加醤油スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。

冷蔵21日 卵 大 小

麺120g×2、スープ47g×2 **365円(税込394円)**

小麦 (国内産)

菊田商店 (東京都・練馬区)

**227 煮豆 お福豆(紫花豆)**

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

冷蔵90日 米

120g **230円(税込248円)** 通常税込259円

紫花豆 (北海道)

**特**



5月5日にお届けします

冷凍食品



日岡商事 (兵庫県・加古川市)
252 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)
253 冷凍小松菜
宮崎の契約農家で栽培された小松菜を新鮮なうちに下処理。使いやすい5cmカット。幅広い料理に。
凍 200g 280円(税込302円)
小松菜 (宮崎県)



イズックス (東京都・中央区)
254 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)
255 冷凍さといも
九州産の里芋を素早く皮をむき、処理しました。下ゆでしてあります。
凍 300g 585円(税込632円)
さといも (国内産)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)
256 冷凍千切りごぼう
宮崎の契約農家で栽培された、新鮮で風味のよいごぼうを千切りにしました。煮物、炒め物に。
凍 200g 360円(税込389円)
ごぼう (宮崎県)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)
257 ミックスベジタブル
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。
凍 200g 335円(税込362円)
野菜 (北海道)



ニッコー (神奈川県・大和市)
258 お好みお弁当セット
小分けのお弁当惣菜。凍ったままお弁当箱に。きんぴらごぼう、ひじき五目煮、小松菜の煮びたしのセット。
凍 3種x2個120g 410円(税込443円)



ニッコー (神奈川県・大和市)
259 お弁当用ソースメンチカツ
具材の鶏肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎは全て国産。油調済み。レンジ加熱または自然解凍で。
凍 20gx6 310円(税込335円)
鶏肉・豚肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市)
260 プチカレーコロッケ
じゃがいも (国内産)
20g x 6 260円(税込281円)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)
261 黒豚ポテトコロッケ
じゃがいもと黒豚肉の素朴でやさしい味わい。国産原料の醤油やノンホム牛乳など、素材にこだわりました。揚げて。
凍 3個180g 275円(税込297円)
じゃがいも (北海道)、豚肉 (鹿児島県)



秋川牧園 (山口県・山口市)
262 チキンナゲット
開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉を使用。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。
凍 200g 413円(税込446円)
鶏肉 (山口県、他)



マストミ (徳島県・徳島市)
263 鶏のから揚げ
無投薬の神山鶏の肉を特製旨味タレに漬け込み、やわらかくジューシーな中華風から揚げに仕上げています。
凍 200g 425円(税込459円)
鶏肉 (徳島県)



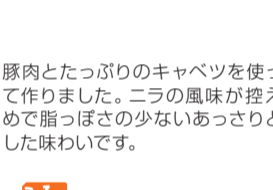
秋川牧園 (山口県・山口市)
264 鶏レバー甘辛焼き(加熱)
開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふくら焼き、甘辛いたれをからめました。
凍 120g 365円(税込394円)
鶏肉 (山口県、他)



秋川牧園 (山口県・山口市)
265 フライパンで簡単若鶏塩麹漬け
ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨みを引き出しました。生姜とごま油の香り味付けです。解凍後焼いて。
凍 150g 315円(税込340円) 通常税込356円
鶏肉 (山口県、他)



ニッコー (神奈川県・大和市)
266 しそさっぱり餃子
具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも召し上がれます。
凍 10個180g 365円(税込394円) 通常税込405円
しそ (国内産)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)
267 トクスイ餃子
豚肉とたっぷりのキャベツを使って作りました。ニラの風味が控えめで脂っぽさの少ないあっさりとした味わいです。
凍 540g(18g x 30) 580円(税込626円)
豚肉・キャベツ (国内産)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区)
268 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子
黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子に仕上げました。ひとつひとつ手包みした一品。
凍 16個280g 460円(税込497円)
豚肉 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区)
269 フライパンでミニ春巻
豚肉に春雨、エビ、ニラを加えたあんを包んだ春巻。お弁当にぴったりな大きさです。フライパンまたはオーブンで焼いて。
凍 6本120g 340円(税込367円)
豚肉 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区)
270 飛鳥の黒豚シュウマイ 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 12個180g x 2 698円(税込754円) 通常税込810円
豚肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市)
271 肉しゅうまい
国産豚肉、玉ねぎがたっぷり入ったしゅうまいです。皮も国産小麦粉使用。ポークエキス、かつおエキス使用。
凍 16g x 15 410円(税込443円)
豚肉 (国内産)



マストミ (徳島県・徳島市)
272 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 330g 595円(税込643円)
豚肉 (北海道)



マストミ (徳島県・徳島市)
273 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 130g 365円(税込394円) 通常税込410円
えび (インドネシア、ミャンマー)



マストミ (徳島県・徳島市)
274 白身魚の甘酢あんかけ
シイラを食べやすい大きさの切り身にして揚げ、さっぱりとした特製甘酢あんを絡めました。湯煎して。
凍 2切80g x 2 380円(税込410円)
シイラ (長崎県)



ニッコー (神奈川県・大和市)
275 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ
豆腐ハンバーグをイタリア産バルサミコ酢を使った甘酢ソースで煮込みました。湯煎かレンジで加熱して。
凍 90g x 2 370円(税込400円)
大豆・鶏肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市)
276 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ 2パック
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、天然にかりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。
凍 (70g x 3) x 2 816円(税込882円) 通常税込918円
大豆・鶏肉 (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市)
277 鶏ごぼうハンバーグ 2パック
国産鶏肉にごぼうと玉ねぎを合わせた、小さめのハンバーグ。お弁当やおつまみに。レンジまたは焼いて。
凍 26g x 8) x 2 756円(税込816円) 通常税込864円
鶏肉 (国内産)



マストミ (徳島県・徳島市)
278 マグロの塩麹竜田
塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロを、竜田揚げにしました。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。
凍 150g 420円(税込454円)
びんちょうまぐろ (太平洋)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区)
279 飛鳥のえびにら饅頭
天然むきえびをたっぷり使った餡を国産小麦粉を使って手作りの皮で手包みしました。半解凍後、フライパンで焼いて。
凍 5個200g 450円(税込486円)
えび (ベトナム)、にら (国内産)



飛鳥食品 (東京都・葛飾区)
280 飛鳥のカレーまん
手でほぐした鶏肉と野菜を薬膳カレーでじっくり煮込み、国産小麦の皮で包みました。
凍 3個270g 415円(税込448円)
小麦 (国内産)



カラミンフーズ (東京都・新宿区)
281 穀まで丸ごとえびのアヒージョ
アヒージョとは、オリーブ油とにんにくで素材を煮込むスペイン料理。煮汁はパンにつけたり、パスタに絡めて。湯煎またはレンジ加熱で。
凍 100g 485円(税込524円) 通常税込540円
えび (国内産)



カラミンフーズ (東京都・新宿区)
282 食べるサンラータンスープ
酸っぱくて辛い、中国の四川料理を代表するスープ。豆腐や春雨でボリュームを加えました。湯煎して。
凍 250g x 2 570円(税込616円)
豚肉 (国内産)



カラミンフーズ (東京都・新宿区)
283 トップギ炒め
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。
凍 200g 395円(税込427円)
米 (国内産)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)
284 ロールキャベツ
国産豚もも肉と契約農家の新鮮なキャベツを使用した手作りロールキャベツです。
凍 4個240g 520円(税込562円)
キャベツ (国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市)
285 ねぎ入りたこ焼 2パック
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 15個300g x 2 716円(税込774円) 通常税込820円
たこ (ベトナム)



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)
286 ライスバーガー ポーク生姜焼(増量)
国産豚肉を生薑のきいた甘辛のタレで味付けし、国産米で作ったライスパティではさみました。ランチ、おやつにどうぞ。
凍 6個690g 960円(税込1037円) 通常税込1058円
米 (国内産)



**287 太巻寿司**  
干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干びょうは中国産。  
凍 卵米大 8切300g **420円**(税込**454円**)  
米(国内産)



**291 芋棒**  
徳島県産鳴門金時芋を使ったスティック状の大学芋。中はほっくり、外はカリッとした食感。半解凍でも美味。  
凍 薯180日大 280g **420円**(税込**454円**)  
鳴門金時芋(徳島県)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

**288 冷凍うどん**  
日岡商事(兵庫県・加古川市)  
国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったままの麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でて下さい。温でも冷でも。  
凍 薯180日小 200g×3玉 **380円**(税込**410円**)  
小麦粉(国内産)



**289 わかめどっさりうどん**  
国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。  
凍 薯大 2食556g **350円**(税込**378円**)  
わかめ(韓国)



**290 ごまポテ**  
鳴門金時芋を程よい甘さに味付け。食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。半解凍でも美味。  
凍 薯180日大 280g **500円**(税込**540円**)  
鳴門金時芋(徳島県)



夏は冷やしぜんざいで  
**292 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 薯大 5袋500g **600円**(税込**648円**)  
小豆(北海道)



**293 芽吹き屋 よもぎ大福**  
国産餅米と天然よもぎ、北海道産小豆の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。  
凍 薯大 4個220g **332円**(税込**359円**)  
よもぎ(国内産)



シーズン初  
お弁当の保冷剤代わりにもおすすめ!  
無茶々園(愛媛県・西予市)  
**294 無茶々園の冷凍温州みかん**  
11月中旬から12月初旬の最も美味しい時期のみかんを冷凍しました。無農薬またはマシン油使用までのもの。  
凍 薯大 約500g **380円**(税込**410円**)  
みかん(愛媛県)

**食品調味料**  
前日OK! は  
保存版「JOSO前日OK商品リスト」に掲載されています。是非ご覧ください。  
※紛失された場合は供給担当まで

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麴で作りました。塩分9%です。原材料:米、大豆、塩  
**295 やまこ味噌(粒・甘口)**  
やまこみそ(茨城県・守谷市)  
冷 薯60日大 1kg **600円**(税込**648円**)  
大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料:米、大豆、塩  
**296 やまこ味噌(濃・中辛)**  
やまこみそ(茨城県・守谷市)  
冷 薯90日大 1kg **600円**(税込**648円**)  
大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5

北海道産てん菜から作ったおなかにやさしい砂糖です。まるやかな風味や自然な甘みが特長。  
**510 てんさい糖**  
ホクレン農業協同組合連合会(北海道・札幌市)  
650g **450円**(税込**486円**)  
てん菜(北海道)

素材の旨味を引き出し、料理にコクと風味を添える  
**本醸造調理専用酒**  
蛙の焼きびたし  
けんこう舎(東京都・調布市)  
**503 うまみ酒**  
900ml **520円**(税込**562円**)

青い海(沖縄県・糸満市)  
**512 沖縄の塩「シママース」**  
原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。製法:溶解、平釜  
1kg **240円**(税込**259円**)  
海水(沖縄県)、天日塩(オーストラリア、メキシコ)

時間をかけて作られた旨み成分が、煮物にコクと風味を添えます。原材料:脱脂大豆、小麦、食塩、アルコール  
**523 入正特醸醤油**  
入正醤油(千葉県・東庄町)  
大 小 1ℓ **350円**(税込**378円**)  
大豆(アメリカ、ブラジル)

火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。原材料:脱脂大豆、小麦、食塩、アルコール  
**524 入正生しぼり醤油**  
入正醤油(千葉県・東庄町)  
大 小 1ℓ **550円**(税込**594円**)  
大豆(アメリカ、ブラジル)

300日以上長期熟成と、徹底的にこだわった自信作。原材料:もち米、醸造アルコール、米こうじ、焼酎  
**506 三河伝統製法「古式本みりん」**  
相生ユニオ(愛知県・西尾市)  
500ml **534円**(税込**577円**)

適量出せる便利なボトル  
国産のりんご、トマト、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり煮込み、12種類のスパイスで仕上げた濃厚ソース。化学調味料、着色料不使用。  
**537 国産(野菜・果実)とんかつソース**  
ボールスタア(東京都・東村山市)  
200g **330円**(税込**356円**)

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)  
賞180日 卵米小 500g **340円**(税込**367円**)  
なたね(オーストラリア)

くせがなくマイルドな風味のオリーブオイルです。パスタ料理や煮込み料理、揚げ物など幅広く使えます。  
**553 COオリーブオイル 400g**  
日本生協連合会  
400g **520円**(税込**562円**)  
オリーブ(スペイン)

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

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**  
私醸造(千葉県・鎌倉谷市)  
500ml **233円**(税込**252円**)  
米(国内産)

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。  
**534 あらごし 完熟ケチャップ**  
ユニオンソース(栃木県・日光市)  
300g **360円**(税込**389円**)  
トマト(国内産)

**わが家の「ひと工夫」**

牛乳パックにラップをひき酢飯を入れ、わさびをつけたしめさばを乗せたら、上から押しつけてなませ2cmくらいに切り分けて頂きます。押し寿司にするとごちそう感が増し好評です!簡単にできるので、作ってみてください。スモークサーモンを使っても美味しくできます。(守谷市・もっちゃん)

**299 あぶり焼しめさば**  
三枚におろして骨を取り、一晩じっくり調味酢に漬込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。  
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
凍 薯180日大 小 2枚160g **480円**(税込**518円**)  
真さば(三陸沖) [放]不検出<3.5<3.7

**しめさばの押し寿司**

大紀の小梅を低農薬栽培のしそ、沖縄の塩で漬けた梅干し。天日干しをしています。塩分16~18%。  
**297 小梅干し**  
大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
賞90日 120g **340円**(税込**367円**)  
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。  
**298 徳用梅干し**  
大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
賞180日 800g **1800円**(税込**1944円**)  
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

**300 切干大根**  
二度干ししてあるので甘みがあり、戻りも良いです。  
大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
賞90日 50g **230円**(税込**248円**)  
大根(国内産)

**649 こまちふ 国産小麦使用**  
北海道産小麦粉ハルユタカを原料とした小麦たんぱく小麦粉を使って作った焼麩。  
ミサワ食品(東京都・足立区)  
小 40g **215円**(税込**232円**)  
小麦(北海道)

**653 はるさめ**  
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。  
日本澱粉工業(鹿児島県・鹿児島市)  
100g **110円**(税込**119円**)  
甘藷(国内産)

**301 凍り豆腐 みそ汁用**  
 国産大豆100%使用の凍り豆腐。味噌汁はもちろん、ちらし寿司や五目寿司などに。  
 70g **400円(税込432円)**  
 大豆(国内産)

**564 花かつお**  
 かつお節をうすく削り、おいしさや風味をそのままパックしました。おひたし、冷奴に。  
 50g **320円(税込346円)**  
 かつお(静岡県) [放]不検出<3.9<4.1

**568 丸ごと食べられる 割烹だし**  
 鹿児島産の荒節、北海道産の真昆布、宮崎産の椎茸を合わせた割烹だし。だしとして使い、そのまま食材として食べられます。  
 22g **500円(税込540円)**  
 かつお(鹿児島)

**546 CO味パック合わせだし 6袋入×5パック**  
 国産いわし煮干、いわしぶし、あじ煮干し、かつおぶし、昆布、椎茸を使った合わせだしです。食塩・化学調味料不使用。  
 10.5g×6×5 **555円(税込599円)**

**575 和風クック かつおと昆布だし**  
 かつお、昆布、しいたけ、いりこのだしを使用した顆粒状の和風だし。  
 110g **510円(税込551円)**

**302 瀬戸内産 無着色小えび**  
 瀬戸内海で獲れた透明な小えび(アキアミ)を素干しにしました。風味をお楽しみください。  
 35g **275円(税込297円)**  
 えび(瀬戸内海)

**585 素干しばらのり**  
 熊本県有明海産、磯の香り豊かな海苔です。刻まずにそのまま干しているため、歯触りがよく、とろけません。  
 10g **345円(税込373円)**  
 のり(熊本県)

**303 国産天然芽ひじき**  
 国産の天然芽ひじきです。ふくらみ軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。  
 30g **380円(税込410円)**  
 ひじき(国内産)

**584 はねだし焼きのり**  
 厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをはね出したもの。  
 全型10枚 **215円(税込232円)**  
 のり(有明海、瀬戸内海)

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

**544 ゆず醤油 かけぼん**  
 うすくち醤油をベースにゆず果汁を使用したぼん酢醤油。マイルドな味わいなので、いろいろな料理に合います。  
 400ml **400円(税込432円)**

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

**簡単! パパッとできる 水ようかん**

◆材料  
 粉末寒天……………1袋(2g)  
 水……………400ml  
 こしあん……………500g

669 ゆであずきを加えれば小倉ようかんに

①こしあんと80℃のお湯で溶いた寒天液を混ぜ合わせる。  
 ②容器に流し入れ、冷やし固める。

でき上がり

**304 こしあん**  
 北海道産の小豆を使用し、丹念に練りあげたあんです。開封後は開け口をきっちりと閉めて冷蔵保管して下さい。  
 500g **440円(税込475円)**  
 小豆(北海道)

**305 小倉あん**  
 伊那食品(長野県・松川町) お湯で溶ける粉末寒天。おなかの調子を整えてお通じ改善!  
 500g **440円(税込475円)**

**306 お湯で溶ける粉末寒天**  
 食物繊維が豊富な海藻を粉末状にしました。ところろ、牛乳かんなどが簡単に作れます。分包装スティックタイプ。  
 20g(2g×10袋) **330円(税込356円)**  
 海藻(地中海、他)

**309 九鬼 国産ごまふりかけ**  
 国産素材で作った、ふりかけです。金ごまのはじける食感と香ばしい香り、かつお節と海苔の旨味がご飯に合います。  
 25g **250円(税込270円)**  
 金ごま(国内産)

**629 スクリューマカロニ**  
 デュラム小麦のセモリナ粉を使って作ったスクリュー型のマカロニ。  
 100g **110円(税込119円)**  
 小麦(カナダ、アメリカ)

**627 プロスパゲッティ(1.6mm)**  
 デュラム小麦の良質部分だけを使ったぜいたくなスパゲッティ。高温をかけずに製麺して2時間以上かけて乾燥。  
 450g **335円(税込362円)**  
 小麦(カナダ、アメリカ)

**638 もっちりつるっこ おいしいおうどん**  
 埼玉県の小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感とつるとした喉越しのうどんにしました。  
 300g×2 **470円(税込508円)**  
 小麦(埼玉県、他) [放] 197Cs=5.1

**310 白石温麺 2袋**  
 はたけな製麺(宮城県・白石市) 油を入れずに小麦粉と塩、水だけで練り上げた細麺。胃に負担が少なく、麺が短いので食べやすくなっています。  
 (100g×3)×2袋 **340円(税込368円)**  
 小麦(オーストラリア)

**311 冷しらーめん 2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ふりかけ付きです。  
 123g×2 **290円(税込314円)**  
 小麦(北海道)

**312 塩らーめん 2袋**  
 国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料不使用の主に植物性原料で仕上げた塩味のラーメン。  
 102g×2 **290円(税込314円)**  
 小麦(国内産)

**313 博多風らーめん 2袋**  
 化学調味料、及び豚以外の肉エキスを使わず、豚の旨みと野菜の甘みに魚介類を合わせた豚骨味のラーメン。  
 106g×2 **310円(税込334円)**  
 小麦(国内産)

**314 さば水煮2個組**  
 長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、南イタリアの海水で作られた天日塩でさっぱりと水煮にしました。原材料:さば、食塩  
 190g(固形量140g)×2 **516円(税込558円)**  
 さば(長崎県、他)

**315 さば味付2個組**  
 長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付しました。原材料:さば、醤油、砂糖  
 190g(固形量140g)×2 **536円(税込578円)**  
 さば(長崎県、他)

**316 甘さ控えめ金時豆**  
 北海道産の金時豆と奄美大島産のきび砂糖だけを使った金時豆の甘煮です。ストックしておいても何かと便利。  
 120g **240円(税込259円)**  
 金時豆(北海道)

**317 ひじきと大豆の煮物**  
 大分県産のひじき、大豆、こんにゃく、人参、油揚げを自社の天然だし汁で煮詰めました。  
 120g **280円(税込302円)**  
 ひじき(大分県)

**674 まいわし和風煮**  
 水揚げ後すぐのまいわしを使い、こだわりの調味料で薄味に仕上げました。  
 100g×2 **300円(税込324円)**  
 いわし(銚子沖) [放]不検出<4.0<3.1

**667 COひじきドライパック 110g**  
 水戻し不要の素材缶。そのまま調理に使えます。油揚げや厚揚げ、大豆ドライパック、人参などと炒め煮に。  
 110g **195円(税込211円)**  
 芽ひじき(国内産)

**672 甘夏みかん缶**  
 福岡八女農産協同組合(福岡県・八女市) 福岡県・熊本県産の甘夏をシロップ漬けにしました。  
 295g(固形量170g) **305円(税込329円)**  
 甘夏(福岡県、熊本県)

**644 北海道 カップコーンスープ**  
 北海道のスイートコーンをたっぷり使った、まろやかなコーンスープです。ホットミルクでのおぼすと一層美味しく召し上がれます。  
 136g(17g×8袋) **380円(税込410円)**

**318 切り昆布の煮物**  
 北海道産の昆布、人参、油揚げ、椎茸を自社で煮出しただし汁で煮込みました。便利な食べきりサイズ。  
 120g **285円(税込308円)**  
 昆布(北海道)

**319 切干し大根の煮物**  
 奈良県産の切干大根、人参、椎茸、油揚げを自社の天然だし汁で煮ました。長期保存にも便利です。  
 120g **270円(税込292円)**  
 切干し大根(奈良県)

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。



320 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)

321 ミレービスケット (ノンフライ) 原材料：小麦粉(国内産)、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)

322 ミレービスケット (ノンフライ) 原材料：小麦粉(国内産)、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)

おからのかりんとう 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)

323 きらず揚げ しお 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)

324 全粒粉クラッカー 原材料：小麦(国内産) 100g 185円(税込200円)

325 牛乳かりんとう 原材料：国産小麦粉、牛乳、三温糖、米粉、加糖練乳、水飴、イースト、塩

326 国産十六穀揚 原材料：小麦(国内産) 50g 210円(税込227円)

327 きらず揚げ しょうゆ 原材料：国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、粉末醤油、食塩、膨張剤(重曹)

328 きらず揚げ 黒砂糖 原材料：国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、黒砂糖、食塩、膨張剤(重曹)

329 ぱりまる 黒糖風味 原材料：大豆(国内産) 30g 230円(税込248円)

704 ポテトチップス (バター・しょうゆ) 原材料：馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、バターパウダー、粉末醤油、乳糖、ぶどう糖、食塩、発酵調味料、酵母エキス、脱脂粉乳

705 ポテトチップス (野菜コンソメ) 原材料：馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食塩、香料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油

330 大豆チップス のり塩味 原材料：大豆(遺伝子組換えでない)、植物油(米油)、食塩、あおさ

331 国産野菜のチップス 原材料：さつまいも、紫いも、植物油(米油)、砂糖(粗糖)、馬鈴薯、にんじん、南瓜、水飴、食塩

686 ごぼうスナック 原材料：ごぼう(国内産) 55g 175円(税込189円)

699 荒挽きえびせん 原材料：馬鈴薯澱粉、米油、乾燥ごぼう、粗糖、食塩、白すりごま、黒いりごま、発酵調味料、鯉節粉末、ハトムギ粉末、小麦胚芽、酵母エキス

709 ごま入り味付けいりこ 原材料：片口いわし、砂糖(三温糖)、水飴、ごま

332 きなこねじり菓子 原材料：きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごめ油)

711 匠の味焼カシュー 原材料：インド産カシューナッツ、米粉、小麦粉、ビートグラニュー糖、醤油、唐辛子

333 国産果汁のりんごゼリー 7個入 220円(税込238円)

334 国産果汁のぶどうゼリー 6個入 220円(税込238円)

335 麩菓子 (国産原料100%) 12本 170円(税込184円)

713 一口ようかん黒糖 50g×5 540円(税込583円)

336 梅エキスキャンディー 75g 290円(税込313円)

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。

789 安心生活洗濯用液体石けん 本体 1L 550円(税込594円)

787 安心生活洗濯用液体石けん無香料 本体 1L 550円(税込594円)

788 安心生活洗濯用液体石けん無香料 詰替用 900ml 390円(税込421円)

820 パックスナチュロン食器洗い機専用石けん 500g 490円(税込529円)

800 パックス酸素系漂白剤 本体 430g 420円(税込454円)

801 パックス酸素系漂白剤 詰替用 500g 420円(税込454円)

793 パックス青ざらし 1個180g 180円(税込194円)

823 パックス重曹 600g 250円(税込270円)

842 パックスソルティyahimigaki 80g 295円(税込319円)

歯槽膿漏・歯肉炎の予防に

## パン

**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



丸和油脂 (東京都・品川区)

**338 デキシードチョコレートクリーム**  
カカオのおいしさたっぷりのチョコレート味。甘さ控えめ。

200g **320円**(税込**346円**)



松永農園 (静岡県・静岡市)

**339 松永さんのレモンジャム**  
松永さんが無農薬栽培したレモンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。原材料:レモン、砂糖

190g **480円**(税込**518円**)  
レモン(静岡県) [放] 不検出<2.8<3.0

## おがべや天然パン工房

原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

おがべや(神奈川県・相模原市)

**346 半斤3枚** **185円**(税込**200円**)  
**347 1斤6枚** **350円**(税込**378円**)

小麦(北海道)



おがべや(神奈川県・相模原市)

**348 おがべや 素焼きパン(いちじく・くるみ)**  
原材料:小麦粉、いちじく、くるみ、天然酵母、種子島の粗糖、塩

1個 **515円**(税込**556円**)  
小麦(北海道)

## 自家製酵母パン Le・Lourdes

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

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

**340 パン・ド・ミ(食パン) 1斤** 6枚 **270円**(税込**292円**)  
**341 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)

**342 パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤** 8枚 **425円**(税込**459円**)  
**343 ノースライス** **415円**(税込**448円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出<4.0<4.7



おがべや(神奈川県・相模原市)

**349 おがべや 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)



おがべや(神奈川県・相模原市)

**350 おがべや もっちり玄米五穀パン**  
原材料:小麦粉、玄米、黒米、もち粟、もちきび、もち麦、いろいろな豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩

3個 **385円**(税込**416円**)  
小麦(北海道)



Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

**344 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

10個入り  
1個あたり  
税込約**64円**

オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

**345 発芽玄米入りクロワッサン**  
原材料:小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、パネトーネ種、発芽玄米粉、脱脂粉乳、食塩、酵母、モルトエキス、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E.V.C)、安定剤、着色料

10個 **600円**(税込**648円**)  
小麦(岩手県) [放] 不検出<3.8<4.2

クロワッサンにかけても  
メープル(砂糖楓)の樹液を煮詰めてつくったもの。カロリーが低くミネラル分が多い、ヘルシー甘味料です。

シープロ(東京都・渋谷区)

**556 メープルシロップ**  
250g **850円**(税込**918円**)  
楓樹液(カナダ)



おがべや(神奈川県・相模原市)

**351 おがべや もち麦ロール**  
原材料:小麦粉、もち麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、豆乳、天日塩

5個 **350円**(税込**378円**)  
小麦(北海道)



おがべや(神奈川県・相模原市)

**352 おがべや クロワッサン**  
原材料:小麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、塩

2個 **350円**(税込**378円**)  
小麦(北海道)

## 飲料

**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



小川生業(徳島県・東みよし町)

**356 みんなのはと麦茶**  
100%国内産はと麦使用。3分〜5分、弱火で煮出してお飲みください。水出しもおすすすめ。

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



小川生業(徳島県・東みよし町)

**735 有機ルイボスティ**  
有機ルイボスの中でも最高等級であるスーベリアランクの葉を使用。煮出し、水出しどちらでも。ノンカフェイン。

2g×24 **430円**(税込**464円**)  
ルイボス(南アフリカ共和国)



おがべや(神奈川県・相模原市)

**353 おがべや メロンパン**  
原材料:小麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳

2個 **330円**(税込**356円**)  
小麦(北海道)



おがべや(神奈川県・相模原市)

**354 おがべや 小倉あんぱん**  
原材料:小倉あん、国産小麦、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳、黒ごま

2個 **370円**(税込**400円**)  
小麦(北海道)

食物繊維を多く含む、  
ごぼうを生かした  
香ばしいお茶

小川生業(徳島県・東みよし町)

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

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



ナガノトマト(長野県・松本市)

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

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



ナガノトマト(長野県・松本市)

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

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

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

ひこばえ(大阪府・茨木市)

**359 アップルキャロット**  
190g×5缶 **730円**(税込**788円**)  
**360** 190g×30缶 **3400円**(税込**3672円**)

りんご(青森県、人参(熊本県))



長野県農産(長野県・長野市)

**361 信州りんごジュース 成分無調整**  
長野県産りんご「ふじ」を100%使用のストレート果汁。酸化防止剤等一切添加していません。

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



長野県農産(長野県・長野市)

**362 パインアップルジュース(ストレート)**  
沖縄県産のパインアップルを搾ったストレートジュース。酸化防止剤等の添加物は一切使用していません。

160g×6 **740円**(税込**799円**)  
パインアップル(沖縄県)



長野県農産(長野県・長野市)

**363 信州ブルーベリージュース6缶**  
長野県産のブルーベリーを搾った100%ストレートジュース。適度な酸味があり、爽やかな飲み口です。

160g×6 **850円**(税込**918円**)  
ブルーベリー(長野県)

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

森文醸造(愛媛県・内子町)

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

防腐剤、甘味料等を一切入れていないアロエの原液(エキス)。便秘、アトピーの方におすすめ。

日本ハーブ食品(静岡県・静岡市)

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



岩泉産業開発(岩手県・岩泉町)

**757 龍泉洞の水 2ℓ×6本**  
岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。

2ℓ×6 **1300円**(税込**1404円**)  
岩手県 [放] 不検出<0.5<0.5

同量の水や牛乳、ヨーグルトなどを加えて  
原料は米と米麹のみ。酒造好適米「ひだほまれ」を100%使用した濃厚な甘みが特長。冷やしても、温めても。

天領酒造(岐阜県・下呂市)

**364 造り酒屋の甘酒のもと**  
900g **880円**(税込**950円**)  
米(国内産)



寺田本家(千葉県・神崎町)

**365 寺田本家のマイグルト**  
米と水だけで発酵させた、乳酸菌をたくさん含む発酵飲料。米が醸した甘みと乳酸菌の酸味が特長。

160g **280円**(税込**302円**)  
米(千葉県) [放] 不検出<3.9<4.0

韓国において古来飲まれてきた活性にこり酒風の、発泡性日本酒。アルコール度数8〜9度。要冷蔵。

末廣酒造(福島県・会津美里町)

**366 マッコリ風の酒「白」**  
720ml **950円**(税込**1026円**)  
米(国内産)

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。農薬不使用米。

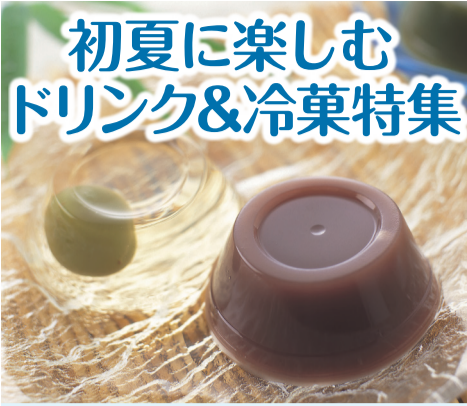
寺田本家(千葉県・神崎町)

**367 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  
発芽玄米を使って作ったお酒。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)

**369 発芽玄米酒「むすひ」**  
720ml **1400円**(税込**1512円**)  
米(茨城県、千葉県) [放] 不検出<3.9<3.5



そのままはもちろん煮込み料理にも



375 信州・安曇野野菜ジュース(無塩)

信州・安曇野に産地を限定し、ストレート原料のみをブレンドした無塩タイプの飲料。

190g×30 3000円(税込3240円) 通常税込3472円

※イメージ



380 丹沢サイダー6缶

神奈川県中西部に広がる丹沢山系に湧くおいしい水からつくりました。甘さ控えめでさわやかな後味です。

250ml×6 480円(税込518円) [放] 不検出<3.3<4.1



381 無茶々園 柑橘ブレンドジュース

早春の柑橘である不知火(デコボン)、せとか、清見をブレンドしたストレートジュース。甘みが凝縮されています。

720ml 740円(税込799円) 不知火・せとか・清美(愛媛県)



有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているの、よく振ってから飲んでください。

370 200ml 267円(税込288円)

371 200ml×6本 1440円(税込1554円) 通常税込1728円

372 1ℓ 1027円(税込1109円)

373 1ℓ×6本 5700円(税込6156円) 通常税込6655円



377 20缶 190g×20 2650円(税込2862円) 通常税込3240円

378 5缶 190g×5 850円(税込918円)

379 20缶 190g×20 3000円(税込3240円) 通常税込3672円



374 北海道トマト100%(無塩) 20缶 160g×20 2750円(税込2970円) 通常税込3078円



383 ミルクキャンデー

386 チョコレートキャンデー

65cc×6 558円(税込603円) 通常税込626円



384 オレンジキャンデー

387 あずきキャンデー

65cc×6 558円(税込603円) 通常税込626円



385 ブルーベリーキャンデー

388 宇治金時パー

65cc×6 558円(税込603円) 通常税込626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)

■契約者特別価格について  
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。  
・「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者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)

395 白米 約27kg 13500円(税込14580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

398 白米 5kg 3500円(税込3780円)

399 玄米 5kg 3200円(税込3456円)

400 7分 5kg 3500円(税込3780円)

401 5分 5kg 3500円(税込3780円)

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

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

やさとのお米(コシヒカリ)

396 白米 5kg 2314円(税込2499円)

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

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

391 ひとめぼれ(白米) 5kg 2750円(税込2970円)

392 つや姫(白米) 2kg 1630円(税込1760円) 無農薬

393 つや姫(玄米) 2kg 1565円(税込1690円) 無農薬

394 つや姫(胚芽精米) 2kg 1690円(税込1825円) 無農薬

雑穀 食事に雑穀を取り入れて、食物繊維とミネラルを摂取

希少な国内産ハトムギです。お米と一緒に炊く場合、ハトムギを一晩水に漬けてから炊いて下さい。

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

403 国内産ハトムギ 150g 540円(税込583円) 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ちらの結果を掲載)。

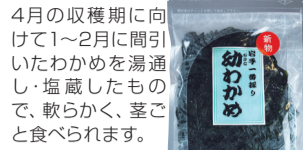
毎日食べよう 海藻特集

全品特価

食物繊維やミネラル類が豊富な海藻は、毎日取り入れたい食材です。



漁師の間でしか食されていなかった希少なわかめ



404 岩手一番採り わかめ

120g 348円(税込376円) 通常税込389円

岩手県沖で採取した良質なわかめとめかぶをそれぞれ使い切りパックに。解凍してそのままお使いください。



405 コタニの海藻セット

180日 わかめ40g×3めかぶ40g×3 398円(税込430円) 通常税込454円

めりり成分フコイダンが豊富。サクサクの食感なので和え物、酢の物、麺類の具などにどうぞ。



406 松島産おさしみあかもく

100g 240円(税込259円) 通常税込270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。



407 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

細切り昆布を板状に乾燥させたもの。水で戻すと力サが増えます。サラダや酢の物、炒め物、煮物料理などに。



408 すき昆布

15g 380円(税込410円) 通常税込421円



質の良いふのりを厳選。歯ごたえの良さと磯の香りが特徴です。お味噌汁、酢の物、お刺身、麺類の具など、さっと水で戻してお使い下さい。



409 国産天然磯ふのり

180日 10g 235円(税込254円) 通常税込265円

昆布を薄くすいたもの。根こんぶも入り、よいダシがです。即席の吸物に、ラーメンに、おにぎりにまぶして。



410 根こんぶ入り とろろ

50g 370円(税込400円) 通常税込410円

上質なお菓子が勢揃い ホット一息いかがですか?

余計なものは一切使わず丹念に作り上げた上質な和菓子



411 季節の上生菓子

4種各40g 898円(税込970円) 通常税込1004円

季節をイメージした手作り上生菓子の詰め合わせ。有機野菜を使って色付けしています。自然解凍して。そうび(薔薇)、初楓、青梅、紫陽花のセット。

塩味が全体の風味を引き立てます



412 芽吹き屋 黒豆塩大福 2個組

4個220g×2 800円(税込864円) 通常税込880円

413 あずき

195g 325円(税込351円) 通常税込351円



415 芽吹き屋 三色だんご

4本180g 410円(税込443円) 通常税込443円



416 種子島産安納いもの焼き芋(冷凍)

500g 548円(税込592円) 通常税込626円



417 大判焼き(抹茶クリーム)

4個入り 195g 325円(税込351円) 通常税込351円



418 飛鳥の手作りミニ肉まん

5個250g 375円(税込405円) 通常税込427円

中津ミート 特集

〜こだわりを持った養豚とモノづくり〜



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。

422 中津ショルダーベーコンスライス

100g 340円(税込367円) 通常税込400円



419 中津皮なしノンスパイスウインナー

120g 255円(税込275円) 通常税込292円



420 中津皮なしベビーウインナー

120g 255円(税込275円) 通常税込292円



421 中津ポークウインナー

120g 265円(税込286円) 通常税込302円



423 中津ロースハムスライス

100g 370円(税込400円) 通常税込421円



424 ポロニアソーセージスライス(レッドベル)

120g 305円(税込329円) 通常税込356円



425 中津豚ロース味噌漬

200g(固形量約80g×2) 520円(税込562円) 通常税込583円

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
シーズン初
新発売の商品
特別価格商品

- お届け時の温度帯
冷凍品
冷蔵品
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

- 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。