

# はじめよう! 健康で経済的なくらし

2018年度 みんなで取り組む活動テーマ  
素材を活かして、わが家の味

# joso

## 常総生活協同組合

インターネット注文受付中  
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから  
登録出来ます  
ネット注文登録

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

2018年8月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	7/30	31	8/1	2	3
定番品のお届け	8/6	7	8	9	10
特別企画品のお届け	お盆につき特別供給となり。詳細は違つてお知らせします。8/16(木) 17(金) 18(土)				



### 今週のトピック!



# お盆のおもてなし

多くの人が集まる時は、みんなで囲める焼肉や手巻き寿司がおすすめ。お子様から大人まで、みんなが大好きな商品を揃えました。

**11 徳用 鹿児島 坊津黒牛カルビ焼肉用**  
鹿児島県 300g **1630円(税込1760円)** 通常税込1814円  
[放]不検出<3.5 <3.7

**12 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用×2**  
鹿児島県 30日 170g×2 **1750円(税込1890円)** 通常税込1944円  
[放]不検出<3.5 <3.7

**13 徳用 岩瀬さんの豚焼肉セット**  
茨城県 200g×3種 **1170円(税込1264円)** 通常税込1296円  
[放]不検出<4.1 <3.4

**14 ローズポーク 肩ロース切身**  
茨城県 2枚200g **470円(税込508円)** 通常税込508円  
[放]不検出<3.7 <3.8

**583 寿司はねのり**  
千葉県 全型10枚 **248円(税込268円)** 通常税込275円  
のり(国内産)

**602 すし酢(昆布だし入り)**  
千葉県 360ml **235円(税込254円)** 通常税込270円

**15 紋別雄武港 塩いくら**  
北海道 70g **1295円(税込1399円)** 通常税込1469円

**16 雄武産 ほたて貝柱(生食用)**  
北海道 5~7粒約100g **665円(税込718円)** 通常税込734円

**17 2袋 50g×2 485円(税込524円)** 通常税込540円  
**18 徳用 50g×4 945円(税込1021円)** 通常税込1058円

**19 北海道さけ スモークサーモン**  
千葉県 40g×2 **468円(税込505円)** 通常税込518円

**20 かに風味かまぼこ**  
千葉県 10本125g **310円(税込335円)** 通常税込346円

**21 味付いなり揚げ 2個組**  
千葉県 10枚×2 **738円(税込797円)** 通常税込853円  
**22 ボロニアソーセージ スライス(レッドベル)**  
千葉県 120g **320円(税込346円)** 通常税込356円

**23 70g×2 2575円(税込2781円)** 通常税込2938円  
**24 100g×2 3145円(税込3397円)** 通常税込3780円

**25 からあげ 2パック**  
千葉県 150g×2 **796円(税込860円)** 通常税込918円

**26 レタス**  
群馬県 1玉 **190円(税込205円)** 通常税込205円

**27 大塚さんのぶどう(デラウエア)種なし**  
山形県 3~5房400g **554円(税込598円)** 通常税込598円

### 【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。  
・調査完了したの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] <sup>137</sup> Cs=7.5
宮城県	[放] <sup>137</sup> Cs=9.4 <sup>134</sup> Cs=3.6

# 苦いがウマイ

## 夏はやっぱりチャンプルー

苦味は白いワタの部分に多いので、ワタをこそげ落とすと苦味がやわらぎます。



味噌味  
ゴーヤーチャンプルー

ビタミンC含有量が多くミネラルも多い夏野菜。農業無散布。

やさとの仲間 (茨城県・石岡市)

### 28 やさとの仲間のゴーヤー

1~2本 **205円** (税込 **221円**) 通常税込 **232円**

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

# ねばりがウマイ

## 夏サラダ

ビタミン類が豊富なモロヘイヤ。葉物が少ない夏場に希少な野菜です。ただいで粘りを出していただきます。



冷しゃぶ  
ねばねばサラダ

エジプト原産でめるとした粘りが特長の、栄養価の高い野菜です。和え物、汁物の具、炒め物にも。減農薬栽培。

木村農園 (茨城県・つくば市)

### 29 木村さんのモロヘイヤ

100g **139円** (税込 **150円**) 通常税込 **162円**

茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

今回のみ  
硬い場合は、常温で少しおいてお召し上がりください



本間さん達 (長野県・小布施町)

### 30 スイートネクタリン

約500g **639円** (税込 **690円**)

長野県

## 今回限りの夏の味覚♪

外皮はネクタリン、果肉は桃の新品種。熟すとその味は桃をもしのぐといわれます。年々ファンが増えている1品。減農薬栽培。

畑ごとに状況を見極めながら管理し、毎年安定して美味しい桃をつくっています。約2~4玉入りです。減農薬栽培。



今回のみ

本間さん達 (長野県・小布施町)

### 31 桃(あかつき白鳳系)

2~4玉約900g **1148円** (税込 **1240円**)

長野県



無茶々園 (愛媛県・西予市)

### 32 無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)

3kg **1233円** (税込 **1332円**)

愛媛県

## これから秋まで食べられる無農薬のキウイ

土づくりからこだわり、化学合成農薬・化学合成肥料を使用せず栽培したものをお届けします。



本紙初登場

無農薬

ゼスプリインターナショナルジャパン (東京都)

### 33 キウイフルーツ

3個入り **370円** (税込 **400円**)

ニュージーランド



西尾農園 (山梨県・南アルプス市)

### 34 すももミックス

単体では企画出来ないほどの量しか採れないすももをミックスしてお届けする、お楽しみ企画です。減農薬栽培。

約500g **713円** (税込 **770円**)

山梨県



木村農園 (茨城県・つくば市)

### 35 木村さんのマクワウリ

丁度良い甘さ。昔から親しまれている黄色いマクワウリ。食べる前に冷やしてお召し上がり下さい。減農薬栽培。

2玉 **296円** (税込 **320円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.2



ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)

### 36 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)



榎谷さん達 (熊本県)

### 37 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかっていて見た目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。農業無散布。

約100g **220円** (税込 **238円**)

熊本県



竹村さん (茨城県・かすみぐらう市)

### 38 竹村さんのにんにく

自分の子供に食べさせられるものを栽培してお届けする事をモットーにしています。農業・化学肥料不使用。

300g (約4~10玉) **574円** (税込 **620円**)

茨城県



大紀コープファームしょうが生産者グループ (奈良県)

### 39 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



とさや開発公社 (高知県・高知市)

### 40 みょうが

この香りで夏を実感。季節を感じる事ができる典型的な野菜です。味噌汁や刻んで薬味に。減農薬栽培。

50g **199円** (税込 **215円**)

高知県



あゆみの会・吉田さん達 (茨城県・行方市)

### 41 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



木村農園 (茨城県・つくば市)

### 42 木村さんの赤しそ(枝付)

手作り応援商品です。しそジュース作りなどにどうぞ。農業無散布。

300g **170円** (税込 **184円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.4



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

### 43 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。農業無散布。

50g **190円** (税込 **205円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.1



中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)

### 44 中村さんのペピーリーフ

約20種類の品種を使って作ったペピーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農業無散布。

40g **155円** (税込 **167円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



イバラキ食品 (茨城県・石岡市)

### 45 もやし

緑豆もやし。筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用しじっくり育てた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



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

### 46 だだちゃまめ

庄内地方では枝豆の最高峰です。昔から作られてきた在来品種で、味わい深い豆です。農業無散布。

250g **450円** (税込 **486円**)

山形県 [放] 不検出 <2.3 <2.9



おきたま興農舎・高橋さん達 (山形県・高島町)

### 47 枝豆(袋入)

品種は黒玉すだれ・湯あがり娘・雪音等を時季に合わせて出荷します。農業無散布。

300g **420円** (税込 **454円**)

山形県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



高荳さん達 (千葉県)・樺沢さん達 (群馬県)

### 48 とうもろこし

薄皮で甘いとうもろこしです。7月中旬までは千葉県産、それ以降は群馬県産をお届けの予定です。減農薬栽培。

1本 **180円** (税込 **194円**)

千葉県、群馬県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。

### 49 木村さんのオクラ

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

100g **156円** (税込 **168円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



木村農園 (茨城県・つくば市)

### 50 木村さんのピーマン

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

150g **154円** (税込 **166円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



木村農園 (茨城県・つくば市)

### 51 薄皮丸茄子

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

500g前後 **369円** (税込 **399円**)

栃木県

## 一夜漬けがおすすめ

皮は濃い紫色で薄く、漬けるとパリッと歯ざわりが良いのが特長。通常のなすと同様にご利用いただけます。農業無散布。



### 51 薄皮丸茄子

おきたま興農舎・小林さん達 (山形県・高島町)

### 52 木村さんのなす

焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。

400g **389円** (税込 **420円**)

山形県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

3本 **162円** (税込 **175円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.2

5本 **250円** (税込 **270円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.9

4本 **198円** (税込 **214円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

8本 **360円** (税込 **389円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

### 56 かぼちゃ(カット)

ホクホク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 **369円** (税込 **399円**)

栃木県



あゆみの会・篠塚さん達 (千葉県・香取市)

### 57 ミニトマト

土の中の栄養バランスを大切に土作り。活性液等も使い作物が健康に育つように心掛けています。減農薬栽培。

150g **220円** (税込 **238円**)

千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



木村農園 (茨城県・つくば市)

### 58 木村さんのアイコトマト

果肉は緻密でかっちりしていて、酸味が少なく甘みの強いトマトです。減農薬栽培。

200g **220円** (税込 **238円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

### 59 長島さんのトマト

良質な土作りがモットーの長島さんのトマトは、ひと味違うと毎年好評です。ホルモン剤を含め、農業無散布。

500g **361円** (税込 **390円**)

茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.5



中村さん達 (群馬県・長野原町)

### 60 サニーレタス

サラダや、焼肉を巻いてさっぱりとお召し上がり下さい。農業無散布。

1玉 **180円** (税込 **194円**)

群馬県 [放] 不検出 <2.7 <3.1

## 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。

**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。

※イメージ

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

**特**  
品種は黒さんご。イボが多く曲がりもありますが、みずみずしく甘い果肉が特長。農業無散布。

やさとの仲間(茨城県・石岡市)

**62 やさとの仲間のきゅうり(黒さんご)**  
3本 **170円(税込184円)** 通常税込235円  
茨城県

**2018年度 野菜セット**

畑の恵みをいただきましょう

子育てクーポン対象

**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>

やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**63 やさとの仲間の白なす**  
外皮が真っ白で皮から色が出ないので料理の色を汚しません。食味は米ナスに似ているので炒め物やフライでどうぞ。農業無散布。

3本 **250円(税込270円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**64 やさとの仲間の甘長唐辛子(甘とう美人)**  
肉質がやわらかく、風味・食味にすぐれた甘長唐辛子です。中に辛いものもあるかもしれません。農業無散布。

150g **210円(税込227円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**65 やさとの仲間のオクラ**  
さつと茹でて小口切りにし、醤油、鰹節、味噌などをつけてどうぞ。農業無散布。

100g **192円(税込207円)**  
茨城県 [放] 不検出 <0.6 <0.6

米内口さん達(青森県・おいらせ町)  
**66 ブロッコリー**  
樹に応じたバランスの良い栽培で、きめ良く、酸化しにくく、後味のよいブロッコリーです。減農薬栽培。

1個 **300円(税込324円)**  
青森県 [放] 不検出 <3.4 <3.5

おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高島町)  
**67 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。農業無散布。

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

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)  
**68 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

原さん達(群馬県・東吾妻町)  
**69 小松菜**  
ビタミンAに富み、鉄分などのミネラルも豊富な野菜です。農業無散布。

1束 **210円(税込227円)**  
群馬県

樺沢さん(群馬県・前橋市)  
**70 つる菜**  
クセや苦みが少なく、シャキッとした食感です。熱湯にて4~5分ゆで、冷水にひたすと一層美味しく召し上がれます。減農薬栽培。

200g **190円(税込205円)**  
群馬県

上野さん達(栃木県・上三川町)  
**71 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

上野さん達(栃木県・上三川町)  
**72 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

あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市)  
**73 葉ねぎ(小ねぎ)**  
刻んで種類の葉味にどうぞ。かつおなどクセのあるお刺身にも。軟らかいのでめたにもおすすめです。減農薬栽培。

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

自家製堆肥を使い、なるべく農業に頼らないように工夫して栽培しています。減農薬・無化学肥料栽培。  
※できるだけ葉付きでお届けします

川島さん達(群馬県・長野原町)  
**74 大根**  
1本 **190円(税込205円)**  
群馬県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

上村さん達(青森県・おいらせ町)  
**75 人参(洗い)**  
炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農業無散布。

500g **185円(税込200円)**  
青森県

上村さん達(青森県・おいらせ町)  
**76 1kg**  
炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農業無散布。

1kg **360円(税込389円)**  
茨城県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

稲葉さん達(茨城県・結城市)  
**77 玉ねぎ**  
サラダ、炒め物、煮物と何にでも使える便利な野菜。減農薬栽培。

1kg **285円(税込308円)**  
茨城県

自家製ボカシ肥料を施肥。作物を健康に育てることにこだわっています。減農薬栽培。

3kg **815円(税込880円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.1

横山ふぁーむ(茨城県・つくば市)  
**419 ベビーズッキーニ**  
加熱するとトロットとろける食感と甘みが出ます。無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

250g以上(1本または2本) **171円(税込185円)**  
茨城県

横山ふぁーむ(茨城県・つくば市)  
**420 エンツァイ**  
無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

100g **156円(税込168円)**  
茨城県

浅野さん(茨城県・常総市)  
**79 浅野さんのじゃがいも**  
品種はワセシロカ、キタアカリ。掘りたての新じゃがをお届けします。農業無散布。

1kg **220円(税込238円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

上野さん達(栃木県・上三川町)  
**80 じゃがいも**  
サラダ、マッシュポテト、じゃがバター等で。農業無散布。

1kg **277円(税込299円)**  
栃木県

産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

3kg **750円(税込810円)**  
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <4.1

上村さん達(青森県・八戸市)  
**82 長芋**  
産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

200g **213円(税込230円)**  
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

ホクホクの食感を活かして旬のかぼちゃをサラダでたっぷり  
栗系でホクホク感、甘みのある美味しいかぼちゃです。蒸して、天ぷらやスープでも。農業無散布。

微生物農法の会・長島さん、小林さん(茨城県・行方市)  
**83 微生物農法の会のかぼちゃ**  
1玉 **495円(税込535円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.2

**きのこ**  
毎日の食卓に取り入れましょう

山田さん(茨城県・つくば市)  
**84 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 **225円(税込243円)**  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

目持ちがよく、しつかり食感  
白えのきにはない、コクのある特徴  
味がある

丸金(長野県・長野市)  
**85 えのき茸**  
地元長野県、および近隣の間伐材から造ったオガ粉(木の粉)と、栄養源はすべて国内産で作成、広島県産カキガラ粉末で畑づくりをしています。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

200g **208円(税込225円)**  
長野県

白えのきにはない、コクのある特徴  
味がある

**86 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)  
**87 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)  
**88 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

肉質はきめ細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。

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)  
**89 エリンギ**  
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)  
**90 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

最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください

**91 B品**  
200g **225円(税込243円)**

三陸の恵み **まるたか水産から牡蠣をお届け!**

万石浦



まるたか水産 (宮城県・石巻市)

**92 秋浜湾で育ったプリプリ冷凍かき**

三陸・秋浜 (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。  
200g **415円** (税込 **448円**) 通常税込 464円  
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.3 <4.2



三陸の外湾産。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。  
まるたか水産 (宮城県・石巻市)

**95 三陸べっぴんわかめ**

100g **240円** (税込 **259円**)  
わかめ (宮城県) [放] 不検出 <4.3 <3.8

**鮮魚** **特**

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**96 あさり**

熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。大粒で、身の入り、旨味共に良いあさりです。  
冷蔵 30日  
220g **295円** (税込 **319円**) 通常税込 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



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**97 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のまま冷凍してお届けします。  
冷蔵 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



まるたか水産 (宮城県・石巻市)

**93 三陸潮ゆで牡蠣**

グリコーゲンが一番多くなる春に漁獲した牡蠣を厳選し、殻をむいてすぐに何も加えず茹でました。  
冷蔵 90日  
150g **460円** (税込 **497円**)  
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.6 <3.7



まるたか水産 (宮城県・石巻市)

**94 三陸産かきハーブソテー**

ぶっ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。  
冷蔵 90日 米小  
90g **420円** (税込 **454円**)  
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.6 <4.0



ヤマホンペイフーズ (宮城県・女川町)

**100 さんま天日寒風干し**

三陸北部沖で漁獲した脂のりの良いさんまを使用。一尾ずつ手作業で串刺し、寒の時期に天日干ししました。  
冷蔵 90日  
2尾160g **220円** (税込 **238円**)  
さんま (三陸北部沖) [放] 不検出 <3.8 <3.9



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**101 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しました。解凍して焼いてどうぞ。  
冷蔵 30日  
2枚330g **620円** (税込 **670円**)  
しまほっけ (アメリカ)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**102 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で振り塩し、脱水シートで吸水しました。旨味が凝縮しています。  
冷蔵 180日  
2枚500g **639円** (税込 **690円**)  
真ほっけ (北海道)



城ヶ島水産 (神奈川県・三浦市)

**103 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。  
冷蔵 180日 米大  
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)

**104 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床に2日間漬け込み、熟成させました。  
冷蔵 30日 米大  
片身2枚約200g **480円** (税込 **518円**)  
真さば (長崎県)



ダイマツ (鳥取県・米子市)

**105 氷温造り シルバー醤油漬**

ニュージーランド沖で獲れたシルバー(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。  
冷蔵 180日 米大  
4切220g **480円** (税込 **518円**)  
シルバー (ニュージーランド、他)



蔵の素、三河みりんなどこだわりの調味料を使用

**106 白いかの醤油漬**

山米 (兵庫県・新温泉町) 夏から秋にかけての日本海の特産、白いかを細切りにして「蔵の素」をはじめこだわりの調味料で素材の味を活かしました。そのままお召し上がりください。  
冷蔵 90日 米大  
100g **520円** (税込 **562円**) 通常税込 572円  
白いか (兵庫県)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**107 真あじフィーレ**

長崎産の旬の真あじを食べやすく3枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。  
冷蔵 30日  
片身5~8枚前後 200g **461円** (税込 **498円**)  
真あじ (長崎県)



山米 (兵庫県・新温泉町)

**108 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。  
冷蔵 90日  
6枚約140g **355円** (税込 **383円**)  
とび魚 (兵庫県)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**109 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ました。  
冷蔵 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・南房総市)

**110 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。  
冷蔵 180日  
4切320g **450円** (税込 **486円**)  
さば (国内産)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**111 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。  
冷蔵 180日  
2切200g **340円** (税込 **367円**)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**112 子持ち浅羽かれない切身(3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。  
冷蔵 180日  
3切300g **485円** (税込 **524円**)



城ヶ島水産 (神奈川県・三浦市)

**113 めかじき切身(一口カット)**

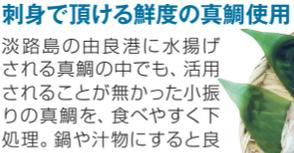
めかじきの切身過程で出る端材を、一切あたり10~15gにカットしたお徳用です。  
冷蔵 90日  
180g **440円** (税込 **475円**)  
めかじき (インドネシア、台湾)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**114 雄武産秋鮭ツツ切り(無塩)**

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



武田食品 (兵庫県・洲本市)

**116 手のひら真鯛(下処理カット済)**

淡路島の由良港に水揚げされる真鯛の中でも、活用されることが無かった小振りの真鯛を、食べやすく下処理。鍋や汁物にするとうまいダシが出ます。  
冷蔵 90日  
6~9切200g **420円** (税込 **454円**)  
真鯛 (淡路島沖)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**117 紅鮭切身(中辛塩)3切**

アラスカ産の紅鮭を現地で生から加工しました。塩が身に均等にいきわたり、うまさ格別です。  
冷蔵 120日  
3切180g **575円** (税込 **621円**) 通常税込 637円  
紅鮭 (アラスカ)



マストミ (徳島県・徳島市)

**118 ふぞろいの天然南まぐろ中トロ**

上品な脂の甘みと赤身の旨味を味わえる天然南まぐろの中トロ。形が不揃いな分、価格は抑えました。  
冷蔵 15日  
2冊130g **1050円** (税込 **1134円**)  
ミナミマグロ (インド洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

**119 めばちまぐろ切り落としスライス**

太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。  
冷蔵 15日  
100g **480円** (税込 **518円**)  
めばちまぐろ (太平洋)



武田食品 (兵庫県・洲本市)

**120 国産真さばの酢じめ**

国産の真さばの美味しさを味わうために塩気、甘さを抑えて浅めに酢じめました。  
冷蔵 60日 米  
2枚約160g **496円** (税込 **536円**)  
真さば (兵庫県)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**121 しめさば3種セット**

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。  
冷蔵 180日 米大  
3枚240g **585円** (税込 **632円**) 通常税込 670円  
さば (国内産)



マストミ (徳島県・徳島市)

**122 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)**

鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。  
冷蔵 30日 米大  
80g×2 **500円** (税込 **540円**)  
ピンチョウマグロ (太平洋)



カネキ水産 (愛知県・蒲郡市)

**123 シーフードミックス**

いか、えび、ほたて貝をミックスし、パラ凍結にしました。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。  
冷蔵 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)

**124 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。  
冷蔵 180日 2  
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)

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。



三陸、常磐の海の幸
センシン食品 高橋さん
水産加工品の

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、揚げ物用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「一番のおススメ」が高橋さんのおまかせで座ります。

128 高橋さんの「喰ってみろー！」セット
凍 90~180日
5~7種詰合せ 3180円(税込3434円) 通常税込3499円



125 さば甘酒醤油漬
凍 180日 6~6切200g 398円(税込430円)
さば(ノルウェー)



129 ぐるっと日本 浜街道「ねぼうま」(松前漬)
凍 180日 100g 380円(税込410円)
するめいか(北海道)



126 めひかり一夜干し
凍 180日 150g 395円(税込427円)
めひかり(宮城県、福島県) [放] 不検出 <3.4 <3.9



130 漁師モーニング漬
凍 180日 100g 425円(税込459円)
メカブ(宮城県)、ツブ貝(福島県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



127 タコのキムチ
凍 90日 100g 445円(税込481円) 通常税込497円
ヤナギタコ・水タコ(宮城県)



131 アジフライ
凍 120日 2枚 385円(税込416円) 通常税込427円
アジ(宮城県、福島県) [放] 不検出 <3.7 <3.5



132 いくら醤油漬
凍 90日 40g 715円(税込772円)
いくら(北海道、青森県) [放] 不検出 <3.5 <3.3



133 たらこ(切れ子)増量
凍 180日 55g+15g 298円(税込322円) 通常税込397円
すけそうだらの卵(ロシア)



134 フライパンでできるあじ南蛮漬(タレ付)
凍 180日 6~11枚150g+タレ50g 375円(税込405円)
真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.7



135 水温造りあじの南蛮漬
凍 180日 220g 380円(税込410円)
真あじ(日本海)



136 いわしチーズはさみ
凍 180日 5~6個200g 420円(税込454円)
真いわし(国内産)



137 さんまぼろぼろ
凍 180日 110g 298円(税込322円)
さんま(北海道)



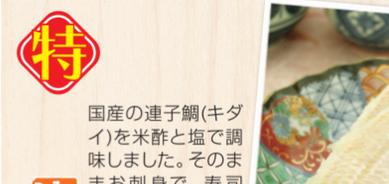
138 どうして小女子
凍 90日 60g 400円(税込432円)
小女子(宮城県) [放] 不検出 <3.9 <4.1



139 真さばの梅煮
冷 60日 2~4切130g 350円(税込378円)
真さば(長崎県)



140 サザエ炊き込みご飯の素
凍 90日 だし360g、さざえ30g、カット昆布1枚 865円(税込934円)
さざえ(兵庫県)



144 小鯛ささ漬(杉板)
凍 150日 40g 428円(税込462円) 通常税込497円
アカムツ(国内産)

福井県小浜市の特産品
ほごよい塩気が、素材のうまみを引き出しています。品のいい味わいに仕上がっています。



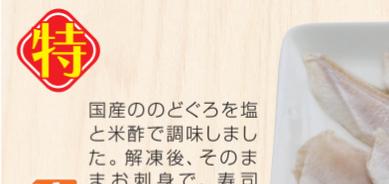
141 淡路島天然鯛飯の素
凍 90日 2合用(2尾、出汁150g) 510円(税込551円) 通常税込567円
真鯛(兵庫県)



142 とれとれあじたたき身
凍 120日 150g x 2 390円(税込421円)
真あじ(鳥取県) [放] 不検出 <3.5 <3.5



143 赤いかすり身
凍 90日 100g 250円(税込270円) 通常税込281円
あかい(兵庫県)



145 のどぐろささ漬
凍 180日 40g 545円(税込589円) 通常税込626円
アカムツ(国内産)

わが家の常備菜
温かなくても冷たくてもおいしい
71 ニラ 208 一口厚揚げ 564 花かつお
417 「厚揚げのピリ辛炒め」レシピセット
653円(税込705円) 通常税込718円

鮭ときのこの風味で食用増進
ひと足はやく秋の味覚をご賞味あれ
77 玉ねぎ 84 しめじ 115 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)
938円(税込1013円) 通常税込1049円

厚揚げのピリ辛炒め
◆材料
厚揚げ 230g
ニラ 1/3束
かつお節 適量
豆板醤 小1/2
醤油 大1
A みりん 小1
L 片栗粉 小1/3
◆作り方
1 厚揚げは熱湯を回しかけて軽く油を抜き、5mm厚さに切る。ニラは4cm長さに切る。
2 フライパンを熱し、生揚げと豆板醤を炒める。
3 香りが出たらAを回しかけて火を止める。熱いうちにニラとかつお節を和える。

鮭ときのこのホイル焼き
◆材料(2人分)
鮭切身(無塩) 2切
しめじ 100g
えのき茸 100g
玉ねぎ 1/2個
人参 1cm
にんにく 1片
バター 20g
葉ねぎ 2本
「みそ」 大2
A 酒 大1
L みりん 大1
◆作り方
1 Aをまぜ合わせて半量を残し、鮭切身にまんべんなくぬる。しめじとえのき茸は、いしづきを取って小房にわけ。玉ねぎと人参は薄切りにする。にんにくは千切りにする。
2 アルミホイルに、にんにくと玉ねぎをしいて鮭をおき、きのこ人参をのせる。
3 ②に残りのAをかけてバターをのせ、アルミホイルで包むようにふたをする。
4 フライパンに③を入れて、ふたをして15分蒸し焼きにする。
5 仕上げに2cmに切った葉ねぎをそえる。

# 家族が集まる食卓にいかがでしょう お楽しみ 肉巻き



### ◆材料(4人分)

- 豚スライス肉… 300g
- きゅうり…………… 1本
- 長芋…………… 5cm
- ナムルセット…………… 150g
- 梅びしお…………… 適量
- 塩、こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 少々
- サラダ油…………… 大1

アスパラやえのき草、チーズなどお好みでいろいろ巻いてお楽しみください。付け合わせ野菜はお好みで。

### ◆作り方

- きゅうりは5cmに切り4等分する。長芋は皮をむいて8等分にする。ナムルセットは解凍する。
- 2種類の肉巻きを作る。1つは肉にきゅうりとナムルセットをのせて、くるくる巻く。もう1つは肉に長芋、梅びしおをつけて、くるくる巻く。巻き終わったら片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼き色が着くまで焼き(ここがポイント)お肉がはがれなくなります)裏返してじっくり焼く。最後に塩と、こしょうで調味する。

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山

## 146 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。

冷蔵 賞6日

250g **425円**(税込**459円**)

茨城県

## 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

## 147 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

## 148 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。

冷蔵 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

## 149 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。

冷蔵 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

## 150 岩瀬さんの豚モモ一口カツ用

赤身主体のモモを一口カツ用にカット。旨味がたっぷりなので、そのまま塩焼き等でもおいしいです。

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

## 151 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、時間がない時でも便利です。

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

## 408 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

## 152 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

## 407 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 **380円**(税込**410円**)  
通常税込**421円**

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

## 153 ローズポーク 徳用小間切

たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。

冷蔵 賞6日

200g×2 **510円**(税込**551円**)

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

## 154 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

## 155 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)

## 156 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)

## 157 中津トントロ焼肉用

1頭から約300gしかと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)

## 158 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。

冷蔵 賞6日

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)

## 159 中津豚こま味噌漬

豚こまを自家製味噌ダレで漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷蔵 賞6日 賞米犬

200g **398円**(税込**430円**)

豚肉(神奈川県)

## 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)

## 160 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)

## 161 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)

## 162 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)

## 163 つくば茜鶏 ムネモモ小間切

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

凍 賞180日

250g **490円**(税込**529円**)

茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

## 164 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)

## 165 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



田仲さん達(茨城県・桜川市)

## 166 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)

## 167 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物です。

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)

## 168 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)

## 169 鹿兒島 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)

## 170 鹿兒島 坊津黒牛カレーシチュー用250g

モモ、スネなどをカレーやシチューに最適な角切りにカットにしました。おおよそ4~5人分です。

凍 賞30日

250g **1000円**(税込**1080円**)

鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)

## 171 鹿兒島 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 **900円**(税込**972円**)  
通常税込**1026円**

鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)

## 172 鹿兒島 坊津黒牛切り落とし170g×2

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。たっぷり使える2パック組でお届けします。

凍 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)

## 173 鹿兒島 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



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

## 174 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)

## 244 キムチと一緒にピリ辛牛丼

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 **900円**(税込**972円**)  
通常税込**1026円**

畜産加工品

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



冷蔵庫に常備  
しておくど  
何かと便利

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**175 鎌倉つかいっきり  
ポークウインナー×3**  
使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。  
冷蔵 賞10日  
49g×3 **260円(税281円)** 通常税込297円  
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**410 鎌倉マイルド  
ポークウインナー×2**  
焼き塩を使用しているため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346円)** 通常税込362円  
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**176 鎌倉チョリソン**  
国内産豚うで肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させたチョリソンです。  
冷蔵 賞15日  
30g×5 **350円(税378円)**  
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**409 鎌倉ローズハム  
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518円)** 通常税込540円  
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**177 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400円)**  
豚肉(国内産)



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**178 中津粗挽ウインナー**  
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302円)**  
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**179 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367円)**  
豚肉(神奈川県)



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。  
中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**180 中津バラ  
ベーコンスライス**  
冷蔵 賞7日  
100g **360円(税389円)**  
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**181 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。  
凍結 賞180日  
100g **320円(税346円)**  
豚肉(神奈川県)

アレンジ  
自在の  
便利食材

そのままはもちろん、丸めて肉団子にしても◎旬の野菜と一緒に炒めて



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**185 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。  
凍結 賞180日 卵乳小  
(30g×6)×3 **960円(税1037円)**  
6個×3  
豚肉(神奈川県)



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、安心できる肉団子です。  
中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**182 中津肉団子(甘酢タレ)**  
冷蔵 賞24日 米大小  
240g(9個入) **405円(税437円)**  
豚肉(神奈川県)



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



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

500250 特別増資(一口500円)受付中



石岡 鈴木牧場牛乳は8月2回より、定期登録の方のみお届けとさせていただきます。通常のご注文はお受けできませんので、ご希望の方は定期登録のお申し込みをお願いします。  
鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**石岡 鈴木牧場牛乳**  
生乳(茨城県)

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ脂肪球を砕いていないので、フツ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。  
Bin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。  
鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**石岡 鈴木牧場ヨーグルト**  
賞届いて10~11日 乳  
**187 プレーン** 400g **345円(税373円)**  
**188 加糖** 400g **360円(税389円)**  
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.4 <3.4

北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餌となる良い牧草を育てるための土づくりが基本です。  
サツラク農協(北海道・札幌市)  
**5 サツラク牛乳**  
冷蔵 賞15日 乳  
1ℓ **237円(税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)  
**3 1ℓ**  
**288円(税311円)**

サツラク農協(北海道・札幌市)  
**10 500ml**  
**170円(税184円)**  
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5

脱脂粉乳などを使用せず生乳100%使用。脂肪分を控えながらも美味しさを追究し、乳脂肪分を1.0%に調整。  
サツラク農協(北海道・札幌市)  
**9 サツラク  
低脂肪牛乳**  
冷蔵 賞15日 乳  
500ml **138円(税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わさないで、乳脂肪分のみを1.0%に低減しました。  
北海道酪農公社(北海道・江別市)  
**4 牧場で飲むおいしさ  
低脂肪牛乳**  
冷蔵 賞届いて8日 乳  
1ℓ **211円(税228円)**  
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5

お届けは8月3回になります  
北海道十勝産の生乳を50%以上使用。砂糖、フラシル産コーヒー、乳製品のみで作りました。  
よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**192 よつ葉  
ミルクコーヒー**  
冷蔵 賞届いて6~10日 乳  
1ℓ **275円(税297円)**  
生乳(北海道)



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



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)  
**191 石岡 鈴木牧場  
さけるチーズ(バジル)**  
冷蔵 賞14日以上 乳  
30g **204円(税220円)**  
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.3 <3.1

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356円)**  
茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.7

**193 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

**194 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

**195 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

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

**197 生乳たっぷりのおもヨーグルト**  
 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

**198 CO乳酸ドリンク**  
 日本生活協同組合連合会  
 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

**199 濃厚豆乳プリン**  
 おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
 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

**200 まめぞう豆乳プリンほろにが抹茶**  
 おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
 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

**201 ベに花ハイラスマーガリン**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 ベ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**)

**202 サツラク北海道純生クリーム**  
 サツラク農協(北海道・札幌市)  
 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**

**203 おかべや きめ生揚げ**  
 おかべや(神奈川県・相模原市)  
 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 **280円**(税込**302円**)  
 大豆(北海道)

**204 もめん豆腐**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 300g **176円**(税込**190円**)  
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2

**205 きめ豆腐**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 300g **165円**(税込**178円**)  
 大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.2

**206 手揚げ油揚げ**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚丁寧に手揚げした油揚げ。  
 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

**207 味付いなり揚げ**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 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 大  
 10枚 **395円**(税込**427円**)  
 大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.0

**403 おかべや 宴もめん**  
 おかべや(神奈川県・相模原市)  
 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 **179円**(税込**193円**) 通常税込**204円**  
 大豆(熊本県)

**404 おかべや 雅きめ**  
 おかべや(神奈川県・相模原市)  
 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 **179円**(税込**193円**) 通常税込**204円**  
 大豆(熊本県)

**208 一口厚揚げ**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 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

**209 枝豆がんも**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 枝豆を加えた一口サイズのがんもどき。さつとあぶって生姜醤油や大根おろしポン酢でさっぱりと。  
 冷蔵 賞届いて5日 大  
 6個 **275円**(税込**297円**)  
 枝豆(北海道) [放] 不検出<1.0<1.0

**210 ねぎ入り具だくさんがんも**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 丸和の豆腐生地に、人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など具だくさんにして、かつおだしで味付け。原材料にはちみつを含みます。  
 冷蔵 賞届いて5日 大  
 80g×2 **330円**(税込**356円**)  
 大豆(国内産)

**213 しそ寄せ豆腐**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 国内産の青じそを丁寧に刻み、豆腐に合わせた一品。ほのかに青じその風味が広がる、さっぱりとしたお豆腐。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 200g **198円**(税込**214円**) 通常税込**248円**  
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.3<1.3

**405 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)**  
 JAやさと(茨城県・石岡市)  
 茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。  
 冷蔵 賞7日 米大  
 35g×3 **138円**(税込**149円**) 通常税込**160円**  
 大豆(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.5

**214 遊作納豆(タレ・カラシ付)**  
 登喜和食品(東京都・府中市)  
 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  
 80g **206円**(税込**222円**)  
 大豆(茨城県) [放] 137Cs=3.7

**210 ねぎ入り具だくさんがんも**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 丸和の豆腐生地に、人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など具だくさんにして、かつおだしで味付け。原材料にはちみつを含みます。  
 冷蔵 賞届いて5日 大  
 80g×2 **330円**(税込**356円**)  
 大豆(国内産)

**211 味付うの花料理**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 丸和豆腐のおからに人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など具だくさんにして、かつおだしで味付け。原材料にはちみつを含みます。  
 冷蔵 賞30日 米大  
 150g **260円**(税込**281円**)  
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.5<1.5

**212 生おから**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 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

**213 しそ寄せ豆腐**  
 丸和食品(東京都・練馬区)  
 国内産の青じそを丁寧に刻み、豆腐に合わせた一品。ほのかに青じその風味が広がる、さっぱりとしたお豆腐。  
 冷蔵 賞届いて4日 大  
 200g **198円**(税込**214円**) 通常税込**248円**  
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.3<1.3

**215 十勝の息吹 大粒2P(タレ・カラシ付)**  
 登喜和食品(東京都・府中市)  
 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  
 40g×2 **160円**(税込**173円**)  
 大豆(北海道)

**216 水府納豆ミニ3(タレ・カラシ付)**  
 水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
 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  
 40g×3 **140円**(税込**151円**)  
 大豆(茨城県) [放] 不検出<3.0<3.4

**217 しらたか納豆糍漬(山形県大豆)**  
 白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)  
 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

**218 黒生てんべ**  
 登喜和食品(東京都・府中市)  
 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)

**日配品**

**219 上州産 徳用こんにやく**  
 鶴田食品千葉(千葉県・流山市)  
 群馬県産のこんにやく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。  
 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

**220 上州産徳用しらたき**  
 鶴田食品千葉(千葉県・流山市)  
 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

**221 白鷹こだわり生芋こんにやく(板)**  
 白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)  
 白鷹産の生芋を使い、美味しさにこだわり、生芋をたっぷり使って作りしました。昔ながらの味わいのあるこんにやくです。  
 冷蔵 賞30日  
 200g **280円**(税込**302円**)  
 こんにやく芋(山形県) [放] 不検出<3.3<3.5

**222 石巻十三浜生切り昆布**  
 リアス(千葉県・船橋市)  
 湯通し塩蔵昆布を使いやすく細切りにしました。15分程塩抜きしたらそのまま使えます。サラダ、炒め物、煮物、麺の具などに。  
 冷蔵 賞90日  
 150g **270円**(税込**292円**) 通常税込**302円**  
 昆布(宮城県)

**223 石巻十三浜生切り昆布**  
 リアス(千葉県・船橋市)  
 湯通し塩蔵昆布を使いやすく細切りにしました。15分程塩抜きしたらそのまま使えます。サラダ、炒め物、煮物、麺の具などに。  
 冷蔵 賞90日  
 150g **270円**(税込**292円**) 通常税込**302円**  
 昆布(宮城県)

**224 洗いもすく**  
 浜食(東京都・調布市)  
 沖縄・伊平屋島の良質なもすくです。塩抜きの必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。  
 冷蔵 賞10日 米  
 200g **240円**(税込**259円**)  
 もすく(沖縄県)

**224 洗いもすく**  
 浜食(東京都・調布市)  
 沖縄・伊平屋島の良質なもすくです。塩抜きの必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。  
 冷蔵 賞10日 米  
 200g **240円**(税込**259円**)  
 もすく(沖縄県)



国産野菜(里芋、筍、こんにゃく、人参、ごぼう、れんこん)の皮をむき、カット。加熱調理済の素材パック。



いわもと(熊本県・南関町)

225 お煮しめセット(素材)

冷蔵 賞90日 6種250g 290円(税込313円) 里芋・こんにゃく・他野菜(国内産)



共生食品(神奈川県・相模原市)

232 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、ねぎなど具だくさんで。

冷蔵 賞7日 卵米大 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



金沢錦(石川県・金沢市)

238 ほたて松葉串

北海道産のほたてを串に刺し、無添加のシンプルな調味料でじっくり炊き上げました。

冷蔵 賞60日 米大 5本45g 500円(税込540円) ほたて(北海道)



高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

243 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 賞90日 米 130g 370円(税込400円) 瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)

そのままでも、煮物など料理素材としても



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

248 長崎ブリッと海老天

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 賞30日 卵米大 4個100g 270円(税込292円) えび(インドネシア)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

252 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 賞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)

253 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 賞8日 米 5枚100g 225円(税込243円) あじ・たちうお(長崎県)



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

254 焼ちくわ

無リンの魚肉すりみ(スケソウダラ、イトヨリイ)を主原料にいわし魚醤、食塩、みりんだけでシンプルな味わいに仕上げ焼き上げました。

冷蔵 賞15日 米 4本104g 220円(税込238円) スケソウダラ(アメリカ)



生パスタ独特のもちもちとした食感がやみつきに

茹で時間3分

デュラム小麦の中心部分の粉を使って麺に負担をかけない手打方式で作った生麺。茹で時間3分。原材料:小麦粉、食塩、卵白粉

ニューオークボ(千葉県・柏市)

226 生スパゲティ

冷蔵 賞届いて6~8日 卵小 260g(130g×2) 310円(税込335円) 通常税込356円 小麦(カナダ、アメリカ)

189 鈴木牧場のモッツァレラを 使えば絶品パスタの出来上がり



北海道産の昆布を栃木県産無漂白かんぼうで一口サイズに巻きました。もう一品のおかずに、お茶請けに。

金沢錦(石川県・金沢市)

227 一口昆布巻

冷蔵 賞60日 米大 80g 280円(税込302円) 通常税込313円 昆布(北海道)



ニッカンフーズ(大分県・日田市)

228 たけのこ水煮(スライス)

掘りたてのたけのこを素早くポイルして、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)

229 やさとの半熟たまご(温玉)

非遺伝子組換え飼料で育てたやさとの産直卵を温泉たまごにしました。

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)

230 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)

231 内麦焼そば(ソース付)

国産小麦粉使用の無かんすい・無着色の麺。ソースに化学調味料は使っていません。

冷蔵 賞6日 卵大 麺150g×3 ソース30g×3 250円(税込270円) 小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1



菊田商店(東京都・練馬区)

233 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。

冷蔵 賞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)

234 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 賞90日 米大 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)

235 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 賞30日 米大 100g 325円(税込351円) ひじき(長崎県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)

236 江戸前でい!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 賞180日 米大 85g 360円(税込389円) のり(千葉県)



金沢錦(石川県・金沢市)

237 たらこ昆布煮

アラスカ産のたらこ北海道産の昆布をシンプルな調味料のみで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 賞60日 米大 90g 260円(税込281円) 昆布(北海道)、たらこ(アメリカ)



リアス(千葉県・船橋市)

239 高菜ちりめん

高菜漬を細かく刻み、ちりめんとゴマを加えました。ふりかけ、お茶漬等に。

冷蔵 賞30日 40g 250円(税込270円) ちりめん(鹿児島県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)

240 国産とりごぼうご飯の素

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。

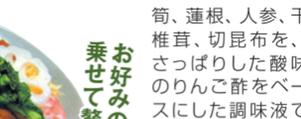
冷蔵 賞90日 米大 170g(2合用) 550円(税込594円) 鶏肉(山口県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)

241 ちらし寿司の素

冷蔵 賞90日 米大 200g(2合用) 504円(税込544円) 筍(和歌山県)



白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

247 甘酒

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

冷蔵 賞30日 米 250g 340円(税込367円) 通常税込378円 もち米(山形県) [放]不検出<3.6<3.5



仁徳(千葉県・船橋市)

242 黄金でんぶ

タラのすり身と本醸造特選醤油を使って、風味豊かなでんぶに仕上げました。

冷蔵 賞30日 大 45g 180円(税込194円)



カラミノフーズ(東京都・新宿区)

244 白菜キムチ

唐辛子やあみえびの塩辛など数種類の薬味を、国内産白菜の葉一枚一枚に塗り込んで作った本格発酵キムチ。

冷蔵 賞30日 米 300g 515円(税込556円) 白菜(国内産)



国内産の大根、茄子、蓮根、しその葉、生姜、なた豆、ごまを、砂糖、醤油、食塩、酢、みりん、かつおだしで漬込み。

245 福神漬(2個組)

八幡屋(茨城県・古河市) 冷蔵 賞90日 米大 100g×2 320円(税込346円) 大根(国内産) [放]不検出<3.5<3.0



士別農園(北海道・士別市)

246 吉別農園 吉五八漬の素

自家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まろやかな甘さの漬物ができます。

冷蔵 賞90日 米大 400g 370円(税込400円) 米(北海道)



白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

247 甘酒

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

冷蔵 賞30日 米 250g 340円(税込367円) 通常税込378円 もち米(山形県) [放]不検出<3.6<3.5

高橋徳治商店の無添加練り製品



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

250 わかめはんぺん

わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めてどうぞ。離乳食にも。

凍 賞180日 卵米 4枚200g 350円(税込378円) わかめ(岩手県)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

251 えびしんじょすり身

天然えびを80%近く使用。高級感のある料理素材として幅広く使えます。揚げ物、吸い物、餃子、春巻き等に。

凍 賞180日 卵米 150g 418円(税込451円) 通常税込470円 えび(インドネシア)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

255 ミニ笹かまぼこ

旨味の濃い宮城県産の小魚と北海道のスケソウダラすり身で笹かまぼこに焼き上げました。

凍 賞180日 卵米 8枚136g 320円(税込346円) 小魚すり身(宮城県)、タラすり身(北海道) [放]不検出<3.7<3.9



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

256 焼ちくわ

解凍後そのまま食べても美味しくいただけます。石巻港に水揚げされた小魚と北海道の無リンスケソウダラすり身を混ぜあわせ、しなやかな弾力と旨味のしっかりしたちくわを作りました。

凍 賞180日 卵米 7本224g 360円(税込389円) スケソウダラ(北海道)

冷凍食品



日本生協連合会
257 CO北海道つぶコーン300g
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。
300g 235円(税) 254円(通常税込265円)
とうもろこし(北海道)



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。
258 冷凍ブルーベリー 2パック
小林さん(長野県・高山村)
110g×2 668円(税) 722円(通常税込756円)
ブルーベリー(長野県)



小分けパックで食べやすいめかぶです
259 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。
40g×4(タレ4個付) 330円(税) 356円(通常税込)
めかぶ(宮城県) [放]不検出<4.3<4.7



フジワラ化学(愛媛県・西条市)
260 フジワラの青汁
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。
90ml×7 1190円(税) 1285円(通常税込)
ケール(愛媛県)



261 ミニポテトオーブントースター用
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。
500g 298円(税) 322円(通常税込)
じゃがいも(北海道)



262 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。
4個152g 395円(税) 427円(通常税込)
えび(インドネシア、ベトナム、タイ)



263 ふんわり豆腐ハンバーグ
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。
90g×3 435円(税) 470円(通常税込)
大豆・鶏肉(国内産)



264 ごぼうとひじきの豆腐団子
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。
8個144g 345円(税) 373円(通常税込)
ごぼう(国内産)



265 国産原料にこだわったお徳用春巻
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。
14本420g 410円(税) 443円(通常税込)
小麦(国内産)



266 ビリ辛チキンバー
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。
8本150g 365円(税) 394円(通常税込)
鶏肉(山口県、他)



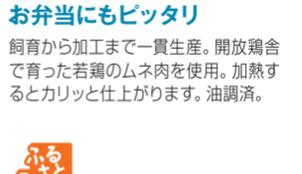
267 烏天
若鶏ムネ肉のつぶら。ふんわりとした衣が新食感。ポン酢、塩などの相性良い。トースター、電子レンジで加熱。
200g 425円(税) 459円(通常税込)
鶏肉(山口県、他)



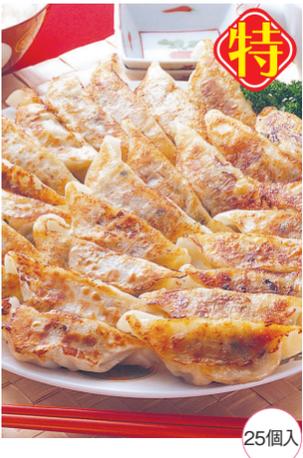
268 若鶏手羽元 ゆずこしょう焼き
若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製ダレに漬け、じっくり焼きました。
250g 465円(税) 502円(通常税込)
鶏肉(山口県、他)



269 からあげ
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。
150g 425円(税) 459円(通常税込)
鶏肉(山口県、他)



270 徳用 チキンナゲット
飼育から加工まで一貫生産。開放鶏舎で育てた若鶏のムネ肉を使用。加熱するとカリッと仕上がります。油調整。
400g 695円(税) 751円(通常税込) 778円(通常税込)
鶏肉(山口県、他)



271 ヨコハマの餃子
国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子です。
18g×25 525円(税) 567円(通常税込) 583円(通常税込)
豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0



272 モロヘイヤ餃子(自社農園モロヘイヤ)
米養たっぷりのモロヘイヤを主役にした餃子。自社農園のモロヘイヤを100%使用。フライパンで焼いて。
15個 270g 365円(税) 394円(通常税込) 410円(通常税込)
野菜・豚肉(国内産)



273 徳用北京餃子
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。
18g×15 400円(税) 432円(通常税込)
豚肉(国内産)



274 神山鶏のぱくぱく餃子(国産しそ入り)
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。
18g×20 457円(税) 494円(通常税込)
キャベツ(国内産)



275 無茶々園 お子さまじゃこ天
八幡浜港で水揚げされた小魚(ぼたるじゃこなど)を骨・皮ごと粗くすり潰した物を主原料に作りました。
15g×6 360円(税) 389円(通常税込)
小魚(愛媛県)



276 国産揚げごぼうの甘辛煮
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。
2袋180g 335円(税) 362円(通常税込)
ごぼう(国内産)



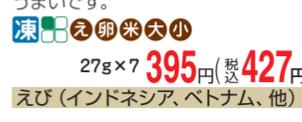
271 ヨコハマの餃子
国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子です。
18g×25 525円(税) 567円(通常税込) 583円(通常税込)
豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0



272 モロヘイヤ餃子(自社農園モロヘイヤ)
米養たっぷりのモロヘイヤを主役にした餃子。自社農園のモロヘイヤを100%使用。フライパンで焼いて。
15個 270g 365円(税) 394円(通常税込) 410円(通常税込)
野菜・豚肉(国内産)



277 大きな豆腐しゅうまい(れんこん入り)
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。
8個240g 400円(税) 432円(通常税込)
大豆(国内産)



278 点心えびしゅうまい
国産小麦粉で作った皮の中に、フリフリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。
27g×7 395円(税) 427円(通常税込)
えび(インドネシア、ベトナム、他)



279 ねぎ入りたこ焼
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。
15個300g 380円(税) 410円(通常税込)
たこ(ベトナム) [放]不検出<3.7<4.4



280 オムライス
国内産のお米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスに、牛乳を加えた玉子でふんわりと包みました。
180g×2 460円(税) 497円(通常税込)
鶏卵・米(国内産)



281 ビビンバの具
国産野菜と国産牛肉を使用した「ビビンバの具」です。湯煎後ご飯にかけてどうぞ。国産味噌のコチュジャン使用。
100g×2 430円(税) 464円(通常税込)



282 アジア薫るガバオ丼(鶏肉のバジル炒め)
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。
100g×2 400円(税) 432円(通常税込)
鶏肉(国内産)



283 食べる ユッケジャンスープ
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。
250g×2 570円(税) 616円(通常税込)
牛肉(国内産)



忙しい時のお役立ち商品「お弁当&お惣菜プレート」
なるど金時とひじきのかき揚げをメインに鮭わかめご飯、小松菜のじゃこ和えを詰めたお弁当です。電子レンジで温めて頂くだけでいつでも便利にお召し上がり頂けます。
大進食品(神奈川県・横浜市)
286 鮭わかめご飯とひじきかき揚げ お弁当セット
215g 515円(税) 556円(通常税込)
さつまいも(国内産)



284 中華丼の具(醤油)
鶏から(静岡・鶏一番の鶏)を煮出してダシをとり、白菜・人参・椎茸等の国産野菜を煮込みました。湯煎して。
180g×2 455円(税) 491円(通常税込)



285 韓国風太巻 牛肉ナムルキンパ
酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。レンジで解凍して。
300g 700円(税) 756円(通常税込)



288 阿波鶏と徳島連根ハンバーグ お惣菜セット
徳島県のれんこんと鶏肉で作ったハンバーグをメインに、茄子の揚げ浸し・ひじきと大豆の煮もの・青菜とじゃこのお浸しを詰めました。電子レンジで温めて頂くだけでいつでも便利にお召し上がり頂けます。
大進食品(神奈川県・横浜市)
289 国産鮭の塩焼き お惣菜セット
230g 700円(税) 756円(通常税込)
鶏ひき肉・れんこん(徳島県)



289 国産鮭の塩焼き お惣菜セット
北海道産の鮭の塩焼きをメインに野菜炒め・切干大根・ひじきと大豆の煮ものを詰めました。電子レンジで温めて頂くだけでいつでも便利にお召し上がり頂けます。
大進食品(神奈川県・横浜市)
289 国産鮭の塩焼き お惣菜セット
230g 700円(税) 756円(通常税込)
鮭(北海道)



**291 関西風つねうどん**  
 国産小麦粉使用のうどんに味付油揚げを添え、サバカツオの出汁を効かせたつゆをセットにしました。  
 凍 米 大 小  
 2食520g **320円**(税込**346円**)  
 小麦(国内産)

**292 讃岐かき揚げうどん**  
 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。つゆ付。  
 凍 米 大 小  
 2食560g **430円**(税込**464円**)  
 小麦(国内産)

**293 五目寿しの素**  
 鰹と鯖からとった一番だしのみを使用。酢は入っていないので、お好みに合わせて二杯酢または三杯酢を加えて。  
 凍 米 大 小  
 200g **430円**(税込**464円**) 通常税込**475円**  
 小麦(国内産)

**294 いなり寿司**  
 黒ごまを混ぜ込んだ酢飯を、甘辛く軟らかな油揚げに詰めました。自然解凍約4時間で美味しく召し上がれます。  
 凍 米 大 小  
 6個240g **350円**(税込**378円**)  
 米(国内産)

**295 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 小  
 8切300g **408円**(税込**441円**) 通常税込**454円**  
 米(国内産)

**290 生冷凍 長野県産 石臼挽十割そば**  
 長野県産のそば粉100%で作った生冷凍十割そば。生のまま冷凍する事で、香りが損なわれず、手打ちそばに勝るとも劣らない風味が楽しめます。  
 凍 米 大 小  
 130g x2 **580円**(税込**626円**) 通常税込**637円**  
 そば(長野県)

**297 COフローズンヨーグルト 105ml x 3個**  
 日本生協連合会  
 乳酸菌が生きています。さくっとした口当たりとさっぱりした後味。  
 凍 卵 米 大 小  
 105ml x 3 **275円**(税込**297円**)

**298 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。しっとりとした食感をお楽しみください。  
 凍 卵 米 大 小  
 5切 **335円**(税込**362円**)  
 大豆(国内産)

**299 大判焼き(カスタード)**  
 はちみつが入ったしっとりとした国産小麦粉使用の皮で、牛乳、卵黄をたっぷり使ったカスタードクリームを包みました。  
 凍 卵 米 大 小  
 4個320g **420円**(税込**454円**)  
 小麦(国内産)

**300 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  
 約500g **380円**(税込**410円**)  
 みかん(愛媛県)

**無茶々園(愛媛県・西予市)**  
 約500g **380円**(税込**410円**)

**食品調味料**  
 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

**301 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。原材料:大豆、米、塩  
 冷 米 大 小  
 750g **510円**(税込**551円**)  
 大豆(国内産) [放] 不検出 <3.1 <3.2

**302 しべつみそ**  
 士別農園(北海道・士別市)  
 塩分12%  
 北海道の士別農園で栽培した大豆と米を使用して仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げられています。塩分12%。  
 冷 米 大 小  
 1kg **700円**(税込**756円**)  
 大豆(北海道)

**508 国産粗糖**  
 鹿児島県産さとうきびから作ったゼラメタイプの料理用砂糖。ミネラル分を含んだ上品な甘さです。  
 前日OK!  
 700g **390円**(税込**421円**)  
 さとうきび(鹿児島県)

**515 海の子 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。製法:天日、平釜  
 前日OK!  
 240g **598円**(税込**646円**)  
 海水(伊豆大島近海) [放] 不検出 <1.9 <1.6

**303 「海の子」やきしお 詰替用**  
 日本特有の伝統的製法で作られた「海の子」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。  
 前日OK!  
 60g **238円**(税込**257円**)  
 海水(伊豆大島近海)

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。  
 原材料:大豆、小麦、食塩  
 ※アルコール添加はしておりません。  
**304 生** 360ml **457円**(税込**494円**)  
**305 火入れ** 500ml **619円**(税込**669円**)  
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

**528 常総だし醤油**  
 沼屋本店(茨城県・つくば市)  
 前日OK!  
 360ml **498円**(税込**538円**) 通常税込**583円**  
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.1

**502 CO虹の宴 料理酒**  
 日本生協連合会  
 米 900ml **370円**(税込**400円**)  
 米(国内産)

**507 CO本みりん**  
 日本生協連合会  
 米 1ℓ **390円**(税込**421円**)  
 もち米(タイ、他)

**509 常総醤油で作った 福来ぼんず**  
 沼屋本店(茨城県・つくば市)  
 前日OK!  
 360ml **398円**(税込**430円**)  
 福来みかん(茨城県) [放] 不検出 <3.9 <4.3

**507 CO本みりん**  
 日本生協連合会  
 米 1ℓ **390円**(税込**421円**)  
 もち米(タイ、他)

**306 常総醤油で作った 福来ぼんず**  
 沼屋本店(茨城県・つくば市)  
 前日OK!  
 360ml **398円**(税込**430円**)  
 福来みかん(茨城県) [放] 不検出 <3.9 <4.3

**519 有機純米酢**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 前日OK!  
 500ml **395円**(税込**427円**)  
 米(国内産)

**307 りんご酢**  
 太田酢店(福島県・須賀川市)  
 前日OK!  
 360ml **550円**(税込**594円**)  
 りんご(福島県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

**546 CO野菜たっぷり 和風ドレッシング500**  
 日本生協連  
 米 大 小 500ml **440円**(税込**475円**)

**308 無茶々園れもんストレート果汁**  
 自社栽培したレモン100%のストレート果汁。引き締まった香りと酸味が特長。ドレッシングやお菓子作りなどに。  
 前日OK!  
 150ml **535円**(税込**578円**)  
 レモン(愛媛県)

**507 CO本みりん**  
 日本生協連合会  
 米 1ℓ **390円**(税込**421円**)  
 もち米(タイ、他)

わが家の「ひと工夫」



**お焼き**  
 ◆材料  
 小麦粉 ..... 2カップ(約200g)  
 強力粉(ノースランド)3:強力全粒粉1  
 水または出汁 ..... 1カップ強+白だし(小2くら)  
 卵 ..... 1個  
 お好みの具 ..... 適宜  
 ◆作り方  
 ① 材料を混ぜ、だまがなくなったら、具を入れる。  
 ② 具を混ぜたら、熱したフライパンで焼けば完成。

今回は人参の葉を食べたいと思ったので、人参の葉みじん切り、人参みじん切りまたはシリシリ切り(千切り)に入れてみました。またはお好みで、しらすねぎの小口切、豚のひき肉+ショウガのみじん切りもおススメ。焼いた物を翌朝ケトルで3~4分焼くと外側がパリッとしておいしい。温かいうちに食べると、より美味しいです。お好みで中濃ソースとか薬念醬(趙さんの味)+醤油をかけるのもいいかも。(つくば市・木村さん)

**618 強力全粒粉(北海道産小麦使用)**  
 江別製粉(北海道・江別市)  
 前日OK!  
 500g **320円**(税込**346円**)  
 小麦(北海道)

**548 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(大)**  
 米澤製油(埼玉県・熊谷市)  
 前日OK!  
 1400g **900円**(税込**972円**)  
 なたね(オーストラリア)

**532 有精卵マヨネーズ**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 前日OK!  
 300g **370円**(税込**400円**)  
 なたね(オーストラリア)

**550 ごま油**  
 米澤製油(埼玉県・熊谷市)  
 前日OK!  
 450g **990円**(税込**1069円**)  
 胡麻(ナイジェリア、他)

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

**530 白だし**  
 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。  
 前日OK!  
 400ml **395円**(税込**427円**)

**589 きざみ昆布**  
 リアス(千葉県・船橋市)  
 前日OK!  
 30g **298円**(税込**322円**)  
 昆布(北海道)

# 自然の滋味「だし」を しっかり使って煮物を



大豆の栄養を丸ごと  
摂れる伝統的な食品です

リアス (千葉県・船橋市)  
**311 凍り豆腐 煮物用**

国産大豆100%使用の凍り豆腐。程よい大きさにカットしており、湯戻しせずにそのまま調理できます。  
◎180日 大 70g **388円**(税込**419円**) 通常税込**432円**  
大豆 (国内産)

**特**  
肉質のキメ細かさが身上です。昆布巻き、煮昆布に最適です。

リアス (千葉県・船橋市)  
**309 日高昆布一等検**

70g **615円**(税込**664円**) 通常税込**680円**  
昆布 (北海道)

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**)  
かたくいわし (国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0

リアス (千葉県・船橋市)  
**557 だし昆布(カット)**

日高昆布を使いやすく15cm位にカットしました。だしとり。  
70g **390円**(税込**421円**)  
昆布 (北海道)

かねの水産 (千葉県・大網白里市)  
**312 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、ふりかけ等に。  
◎180日 100g **180円**(税込**194円**)  
かたくいわし (国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0

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、細かくしたし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。  
◎180日 8g×18 **575円**(税込**621円**)  
かつお (静岡県) [放] 不検出 <2.9 <2.7

無茶々園 (愛媛県・西予市)  
**313 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。  
◎180日 40g **245円**(税込**265円**) 通常税込**275円**  
大根 (愛媛県)

リアス (千葉県・船橋市)  
**310 宮崎県産 どんごしいたけ**

宮崎県産の肉厚な椎茸(原木)。だしや煮物はもちろん、焼き物、鍋物、炒め物、天ぷらにもどうぞ。  
55g **920円**(税込**994円**)  
しいたけ (宮崎県)

創健社 (神奈川県・横浜市)  
**314 無漂白の干びょう**

真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干びょう。硫黄燻蒸処理をしていないので軟らかく、香りと風味が格別。  
30g **320円**(税込**346円**) 通常税込**356円**  
かんぴょう (栃木県) [放] 不検出 <5.0 <4.5

コタニ (岩手県・大船渡市)  
**315 万能汁物の具**

岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。  
◎180日 30g **380円**(税込**410円**)  
わかめ (岩手県) [放] 不検出 <4.1 <4.3

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)

## 生野菜にかけるだけでOK ポテサラの隠し味にもおすすめ

使い方は普通に生野菜にかけるだけ。これだけで野菜をバリバリ食べられます。他の使い方としてはしゃぶしゃぶに使ったり、ポテトサラダの隠し味にもおすすめです。ぜひ一度試してみてください。

供給部 阿部の おすすめ

香ばしい玉ねぎの風味が後を引く、クリーミーなドレッシング。野菜だけでなく肉や魚介にも合います。

シンコー食品 (東京都・八王子市)  
**317 ハロードレッシング**

◎60日 米 大小 380ml **420円**(税込**454円**) 通常税込**464円**

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。  
◎120日 小 500g **320円**(税込**346円**)  
小麦 (北海道)

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。  
◎180日 小 400g **345円**(税込**373円**)  
小麦 (岐阜県)

青森県田子町産100%  
**316 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。  
◎180日 70g **390円**(税込**421円**)  
にんにく (青森県) [放] 不検出 <3.2 <3.2

豊かな香りと果皮、果肉の軟らかさを生かして、うす味で仕上げた白梅干です。漬込塩分15%。  
**318 南高梅干(白)**

大紀コープファーム (奈良県・五條市)  
◎180日 160g **550円**(税込**594円**)  
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

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。  
◎180日 乳 大小 8g×6 **230円**(税込**248円**)

みそ半 (長崎県・南島原市)  
**319 島原手延べそうめん**

◎180日 250g (5束) **270円**(税込**292円**)  
◎180日 1kg (50g×20束) **995円**(税込**1075円**) 通常税込**1112円**  
小麦 (国内産)

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いいただけます。  
**637 国産の十割そば**

東京かじの (東京都・小平市)  
◎180日 200g **480円**(税込**518円**)  
そば (北海道)

江別製粉 (北海道・江別市)  
**635 パ스타 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。  
◎180日 小 200g **190円**(税込**205円**)  
小麦 (北海道)

創健社 (神奈川県・横浜市)  
**322 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。  
◎180日 乳 大小 6g×4 **491円**(税込**530円**)

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パスタにも。茹で時間目安7~8分。  
◎180日 小 500g **320円**(税込**346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。  
◎180日 小 1kg **380円**(税込**410円**)  
小麦 (カナダ、アメリカ、他)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
**321 無かんすいラーメン しょうゆ 5袋**

かんすい、酸化防止剤なし。揚げ油は植物油100%。スープに化学調味料、たんぱく加水分解物不使用。  
◎180日 卵 大小 99g×5 **620円**(税込**670円**)  
小麦 (北海道)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
**641 無かんすいラーメン さま 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。  
◎180日 卵 大小 100g×5 **620円**(税込**670円**)  
小麦 (北海道)

創健社 (神奈川県・横浜市)  
**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。  
◎180日 乳 大小 8g×10 **345円**(税込**373円**)

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。  
◎180日 小 205g×3 **465円**(税込**502円**)



創健社 (神奈川県・横浜市)  
**661 中辛 植物素材の本格カレー**

◎180日 小 135g **385円**(税込**416円**) 通常税込**432円**  
**660 甘口** 135g **385円**(税込**416円**) 通常税込**432円**  
6皿分

1kgでこの価格はお買い得です  
アルゼンチンの大草原の中のいろいろな花から採れたはちみつです。はちみつ漬におすすめ。  
**555 アルゼンチン産 はちみつ**

◎180日 小 1kg **1600円**(税込**1728円**)  
はちみつ (アルゼンチン)

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。  
◎180日 小 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  
**670 CO フルーツみつ豆 205g×3P**

◎180日 小 205g×3 **465円**(税込**502円**)

菓子



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



325 国産野菜のかりんとう
20g×4 230円(税込248円)



329 ぱりまる プレーン
20g×3 280円(税込302円)



702 えびまるせん
50g 155円(税込167円)



334 小粒水ようかん
16g×12 220円(税込238円)



718 緑茶くるみ
85g 560円(税込605円)



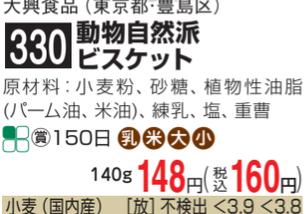
337 大豆テンペチョコ
70g 350円(税込378円)



323 自然派 パウムクーヘン(ミニ)
12個 257円(税込278円)



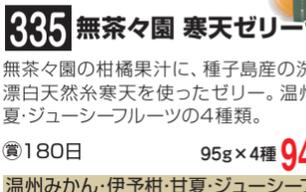
691 国産やさいのポーロ
15g×4 195円(税込211円)



330 動物自然派 ビスケット
140g 148円(税込160円)



701 小魚スナック
55g 175円(税込189円)



335 無茶々園 寒天ゼリーセット4種
95g×4種 940円(税込1015円)



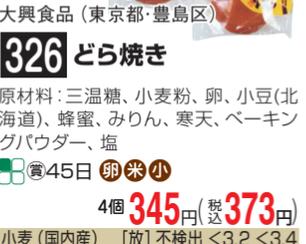
717 黒糖くるみ
110g 580円(税込626円)



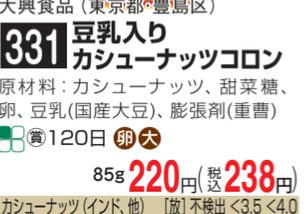
338 はちみつキャンディー
80g 200円(税込216円)



324 黒蜜カステラ
6枚 290円(税込313円)



326 だら焼き
4個 345円(税込373円)



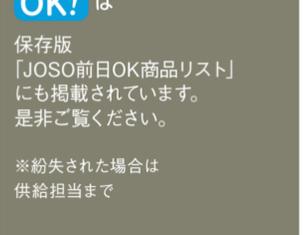
331 豆乳入りカシューナッツコロ
85g 220円(税込238円)



703 ポテトチップス しお味
58g 135円(税込146円)



716 メープルアーモンド
40g 430円(税込464円)



858 美の友 浴用石けん
120g×3 450円(税込486円)



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



梅シロップを薄めて作った梅ドリンク。冷凍庫で凍らせてお召し上がりください。



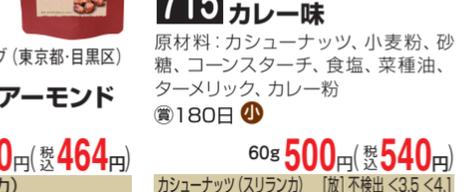
327 梅スティック
90ml×5本 330円(税込356円)



332 抹茶のカシューナッツコロ
85g 220円(税込238円)



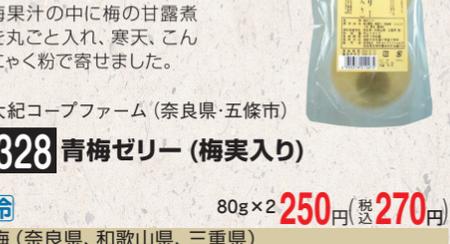
707 ポテトチップス のり味
58g 135円(税込146円)



715 カシューナッツカレー味
60g 500円(税込540円)



梅果汁の中に梅の甘露煮を丸ごと入れ、寒天、こんにやく粉で寄せました。



328 青梅ゼリー(梅実入り)
80g×2 250円(税込270円)



333 有機コーヒーのカシューナッツコロ
80g 220円(税込238円)

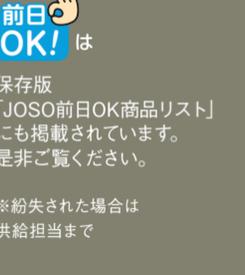


692 はとむぎおこし
10枚 200円(税込216円)

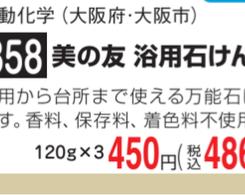


336 カシューナッツ グリーンティ味
60g 500円(税込540円)

日用雑貨



822 固形せっけん うてなちゃん
250g 300円(税込324円)



896 モーリティッシュペーパー
200w×5箱 405円(税込437円)



794 せっけんの街 ジェルせっけん こはく
1000ml 686円(税込741円)



878 天然染髪料 ヘナ+木藍
100g 1476円(税込1594円)



795 せっけんの街 ジェルせっけん 詰替用
1000ml 467円(税込504円)



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



799 せっけんの街 ジェルせっけん 本体
1000ml 686円(税込741円)



896 モーリティッシュペーパー
200w×5箱 405円(税込437円)

# パン

**無茶々園 (愛媛県・西予市)**  
**339 無茶々園 甘夏と伊予柑のマーマレード**  
 伊予柑と甘夏の果皮がたっぷり入り、ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。(旧商品名: 無茶々園のマーマレード)  
 300g **680円**(税込**734円**)  
 甘夏・伊予柑 (愛媛県)

**藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)**  
**340 紅玉ジャム**  
 長野県産の紅玉りんごを使用。糖度40度に仕上げ、あっさりとした甘さが味わえます。原材料にはちみつを含みます。  
 180g **370円**(税込**400円**) 通常税込410円  
 りんご (長野県)

**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  
**346 半斤3枚** **185円**(税込**200円**)  
**347 1斤6枚** **353円**(税込**381円**)  
 小麦 (北海道)

おかべや (神奈川県・相模原市)  
**348 おかべや 豆乳ノースライスパン**  
 (旧商品名: ノースライスパン) 原材料: 小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩  
 1斤 **353円**(税込**381円**)  
 小麦 (北海道)

## 自家製酵母パン Le・Lourdes

※通常より横長のパンが混じること厚長が切ります  
 原材料: 小麦粉、自家製天然酵母、塩  
**341 パン・ド・ミ(食パン) 1斤 8枚** **270円**(税込**292円**)  
**342 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

※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。  
**343 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス**  
 1斤 **300円**(税込**324円**)  
 小麦 (北海道、神奈川県、茨城県)

原材料: 小麦粉、自家製天然酵母、塩  
**344 ドッグパン**  
 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

原材料: 小麦粉(国産小麦粉99%)、マーガリン、上白糖、卵、ショートニング、ブドウ糖、パネトーネ種、パン酵母、食塩、濃縮ホエイ、小麦グルテン、モルトエキス、水飴、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E.V.C)、安定剤  
**345 内麦クロワッサン**  
 10個 **580円**(税込**626円**)  
 小麦 (国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

具材をばさんで朝食やおやつに  
**355 イングリッシュマフィン**  
 2個 **350円**(税込**378円**)  
 小麦 (北海道、岩手県) [放] 不検出 <3.0 <4.0

**356 ベーグル プレーン**  
 1個 **230円**(税込**248円**)  
 小麦 (北海道、茨城県)

**357 ベーグル シナモンレーズン**  
 1個 **290円**(税込**313円**)  
 小麦 (北海道、茨城県)

**358 ベーグル チーズ**  
 1個 **290円**(税込**313円**)  
 小麦 (北海道、茨城県) [放] 不検出 <4.5 <4.0

**359 国産発芽玄米スティックパン**  
 約30g×8 **460円**(税込**497円**)  
 小麦 (国内産)

**360 プリュッセルワッフル**  
 約65g×6 **550円**(税込**594円**)  
 小麦 (カナダ、他)

**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

上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶です。多少お茶は伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。普段用にも。農業無散布。  
**720 煎茶**  
 200g **1350円**(税込**1458円**)  
 茶葉 (静岡県)

秋に収穫したお茶を主体に、鉄釜で焙じたお茶です。香りが強く、味はさっぱりとしていて、特に食後におすすめします。農業無散布。  
**722 ほうじ茶**  
 200g **640円**(税込**691円**)  
 茶葉 (静岡県)

煎茶をつくる時、ふりにかけて分けられた副産物。一番茶のみを使用。農業無散布。  
**361 くき茶**  
 100g **660円**(税込**713円**)  
 茶葉 (静岡県)

かわばた園の上煎茶を石臼で挽いた粉末のお茶です。お茶の葉全部を安心してお飲みください。農業無散布。  
**362 粉末煎茶「風月茶」**  
 50g **610円**(税込**659円**)  
 茶葉 (静岡県)

ブラジル・サンパウロ近郊のパウリーニョ農園より。完熟した実のみを使用。中深煎り焙煎です。無農薬・無化学肥料栽培。  
**740 パウリーニョ コーヒー (粉)**  
 200g **870円**(税込**940円**)  
 コーヒー豆 (ブラジル)

ヒマラヤ山脈の麓アッサム地方で採れる、濃厚な味わいと香りが特徴の紅茶。農業無散布。  
**363 アッサムティー (リーフ)**  
 100g **550円**(税込**594円**)  
 紅茶 (インド)

インド・シングル農場より。ヒマラヤの麓の、日中と夜間の寒暖の差が大きいこの地域ならではの逸品。  
**364 ダージリンティ (リーフ)**  
 80g **770円**(税込**832円**)  
 紅茶 (インド)

香り高いのでアイスティーがおすすめ  
**365 アールグレイティー (ティーバッグ)**  
 2g×20 **480円**(税込**518円**)  
 紅茶 (スリランカ)、香料 (スリランカ)

中国を代表する花茶の1つ。沸騰したお湯で1~2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひき立ちます。  
**366 ジャスミン茶 (ティーバッグ)**  
 2g×30 **398円**(税込**430円**)  
 ジャスミン (中国)

1人分の茶葉にスライス6種(生姜、シナモン、ナツメグ、レモンピール、クローブ、カルダモン)を詰めました。  
**367 チャイ・バック**  
 3g×12パック **440円**(税込**475円**)  
 紅茶 (インド)

無農薬栽培のしそ、粗糖、醸造酢が原料。ポリフェノールを多く含みます。  
**368 しそジュース (希釈用)**  
 210g **370円**(税込**400円**)  
 しそ (千葉県) [放] 不検出 <3.2 <3.9

龍崎さん、香取さんを中心に、千葉県の生産者が無農薬栽培した人参のみを搾った100%ストレートジュース。  
**369 無農薬の にんじんジュース100%**  
 320g **450円**(税込**486円**)  
 人参 (千葉県) [放] 不検出 <3.6 <4.1

無茶々園こだわりの栽培の柑橘を原料にした果汁100%ストレートジュース。みかん90%、伊予柑10%の混合。  
**370 無茶々園 みかん伊予柑ジュース**  
 720ml **728円**(税込**786円**)  
 温州みかん・伊予柑 (愛媛県)

有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。  
**371 3g×10包**  
**372 3g×30包**  
 ケール (愛媛県)

マイクロパウダー製法だからうまい!  
**青汁**  
 10袋のお試し企画 **1200円**(税込**1296円**)  
**2850円**(税込**3078円**)

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。  
**754 COただの炭酸水 200ml**  
 200ml×24 **1248円**(税込**1344円**)

出羽三山の地下水を170mの深井戸からくみ上げました。くせのない飲みやすいミネラルウォーターです。  
**756 CO月山の水2ℓ <<PET>>**  
 2ℓ **93円**(税込**100円**) 通常税込135円  
 山形県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

みんなが集まる  
この時期に  
**厳選お茶菓子**  
&  
**おつまみ**

人気の味をお楽しみください！  
**特**  
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
3種×2  
**373 芽吹き屋 大福セット**  
人気の大福「黒豆大福」「よもぎ大福」「くるみ大福」の3種を詰め合わせました。自然解凍で。  
凍米大 6個310g **580円(税込626円)** 通常税込648円  
もち米(国内産)

塩味が全体の風味を引き立てます  
**特**  
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
4個×2  
**374 芽吹き屋 黒豆塩大福 2個組**  
岩手産「平黒大豆」を国産もち米の生地に粒のまま練り込み、すっきりした甘さの粒あんを包みました。  
凍米大 4個220g×2 **756円(税込816円)** 通常税込864円  
黒豆(岩手県)

**特**  
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
**375 芽吹き屋 おはぎ**  
無漂白の道明寺粉を使用。あんは厳選した小豆で、あきのこない甘さに仕上げています。  
凍米 6個300g **498円(税込538円)** 通常税込562円  
小豆(北海道)

**特**  
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
4本入  
**376 芽吹き屋 くるみだんご**  
国産うるち米を原料とした上新粉を使用。白あんにくるみを加え、程よい甘さと香ばしさが人気です。自然解凍で。  
凍米大 4本180g **388円(税込419円)** 通常税込432円  
くるみ(アメリカ)

**特**  
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
4本入  
**377 芽吹き屋 よもぎだんご**  
国産の上新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、北海道産小豆の粒あんを包みました。自然解凍で。  
凍米 4本180g **388円(税込419円)** 通常税込432円  
よもぎ(国内産)

若い葉を茶刈り機で収穫したお茶です。渋みの少ない香りある若芽のお茶をお楽しみください。農業無散布。  
かわばた園(静岡県・静岡市)  
**719 上煎茶**  
180日 100g **974円(税込1052円)**  
茶葉(静岡県)

二番茶を使用して作った紅茶。和紅茶独特の味と香りをお楽しみください。農業無散布。  
かわばた園(静岡県・静岡市)  
**378 和紅茶**  
180日 80g **800円(税込864円)**  
茶葉(静岡県)

**特**  
ミッコロ(神奈川県・大和市)  
10個入  
**379 ミニたい焼き**  
国産小麦を使用し、北海道産小豆を製餡して、ミニタイプに仕上げました。小さなお子さんのおやつに。  
凍米小 10個400g **384円(税込415円)** 通常税込432円  
小豆(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3

原材料:生あん、ビートグラニュー糖、トレハロース、白双糖、葛粉、寒天、食塩  
岩岸商店(東京都・江戸川区)  
**とろける水ようかん**  
**380 あずき**  
180日 195g **325円(税込351円)**  
小豆(北海道)

原材料:北海道産白生あん、ビートグラニュー糖、トレハロース、葛粉、寒天、抹茶、食塩、クチナシ、カロチン、香料  
**381 抹茶**  
180日 195g **325円(税込351円)**

冷やしぜんざいで  
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。  
丸きんまんじゅう(佐賀県・佐賀市)  
**382 冷凍白玉ぜんざい**  
凍米大 5袋500g **580円(税込626円)** 通常税込648円  
小豆(北海道)

千葉県産。今ではめずらしくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。原材料:落花生  
ますだ(千葉県・八街市)  
**383 天日干しさいり落花生300g**  
90日 300g **1185円(税込1280円)**  
落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.4

秘伝のスパイスが効いた風味豊かなカレー味  
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**  
原材料:カシューナッツ、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、食塩、菜種油、ターメリック、カレー粉  
180日 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

しらたかノラの会(山形県・白鷹町)  
**385 3色煎り豆**  
原材料:大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆  
60日 75g **298円(税込322円)**  
大豆(山形県)

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
**386 きらす揚げしお**  
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)  
90日 160g **270円(税込292円)**  
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

水海道のめぐみちゃん 黒澤さんのひとめぼれ  
子育てクーポン対象  
**契約(定期購入)登録者募集中!**  
★登録して頂くと、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。  
★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話:0297-48-4911)  
■契約者特別価格について  
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。  
・「黒澤さんのお米」は、通常組員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者の方にのみご希望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。  
宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)  
435 白米 5kg **3500円(税込3780円)**  
436 玄米 5kg **3200円(税込3456円)**  
437 7分 5kg **3500円(税込3780円)**  
438 5分 5kg **3500円(税込3780円)**  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

3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。注文を受けてからもみ摺、精米をしてお届け  
無農薬  
宮城・黒澤さんのササニシキ  
**387 白米**  
5kg **3500円(税込3780円)**  
黒澤さん(宮城県・涌谷町) [放] 不検出 <0.1 <0.1

もうすぐ新米シーズンです  
2017年産のお米を  
残さず食べ切りましょう!!

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)**  
JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。  
宮城・黒澤さんのコシヒカリ  
388 白米 5kg **3500円(税込3780円)**  
389 玄米 5kg **3200円(税込3456円)**  
390 7分 5kg **3500円(税込3780円)**  
391 5分 5kg **3500円(税込3780円)**  
392 白米 2kg **1400円(税込1512円)**  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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

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)  
**395 荒井さんのもち米**  
2kg **1280円(税込1382円)**  
千葉県

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・龍ヶ崎市)  
**396 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、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)  
中村商店(神奈川県・横浜市)  
**397 玄米用 雑穀セット**  
500g **1143円(税込1234円)**  
[放] 不検出 <0.7 <0.7

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい  
初め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。  
有機初発芽玄米「ぐるめくらぶ」  
米(岩手県)  
1kg **1150円(税込1242円)**

2017年産お米放射能検査結果 検出限界 0.2Bq/kg以下

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

・検査機関:常総生活協同組合・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)。

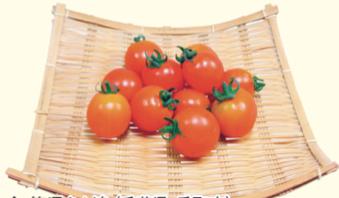
緑豆もやし。筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと使用しじっくりと育てた菌ごたえが良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。



イバラキ食品 (茨城県・石岡市)

**45 もやし**

250g **50円**(税54円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



あゆみの会・篠塚さん達 (千葉県・香取市)

**57 ミニトマト**

土の中の栄養バランスを大切に土作り。活性液等も使用し作物が健康に育つように心掛けています。減農薬栽培。

150g **220円**(税238円) 千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)

**39 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171円) 高知県



山田さん (茨城県・つくば市)

**84 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 **225円**(税243円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**399 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。

4枚 210g以上 **475円**(税513円) 通常税込538円 真あじ (佐賀県)

**特** パック内の白い液や水分はあさりのエキスです。熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し、熟処理をして凍結しました。

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**400 国内産冷凍あさり**

200g **352円**(税380円) 通常税込417円 あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**401 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、現地工場ですばやく凍結した1回凍結品です。

160g **535円**(税578円) 通常税込592円 えび (マレーシア)



ヤマホンベイツ (宮城県・女川町)

**402 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。

120g **410円**(税443円) 通常税込454円 さんま (岩手県) [放] 不検出 <3.5 <4.1



おかべや (神奈川県・相模原市)

**403 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。

330g **179円**(税193円) 通常税込204円 大豆 (熊本県)



おかべや (神奈川県・相模原市)

**404 おかべや 雅きめ**

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。

330g **179円**(税193円) 通常税込204円 大豆 (熊本県)



JAやさと (茨城県・石岡市)

**405 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)**

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

35g×3 **138円**(税149円) 通常税込160円 大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.5



丸和食品 (東京都・練馬区)

**406 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。

3枚 **155円**(税167円) 通常税込178円 大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

お盆にがあると嬉しい♪  
**常総生協の定番品大集合!!**



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

**407 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。

150g×2 **380円**(税410円) 通常税込421円 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.8



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

**408 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。

300g **400円**(税432円) 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <3.4



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**409 鎌倉ローズハムスライス×2**

60g×2 **480円**(税518円) 通常税込540円 豚肉 (国内産)



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)

**410 鎌倉マイルドポークウインナー×2**

焼き塩を使用しているため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

94g×2 **320円**(税346円) 通常税込362円 豚肉 (国内産)



イズクス (東京都・中央区)

**411 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。

500g **305円**(税329円) 通常税込340円 かぼちゃ (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**412 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。

5個175g **285円**(税308円) 通常税込319円 すけそうだら (北海道)



秋川牧園 (山口県・山口市)

**413 若鶏焼きつくね**

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。

180g **338円**(税365円) 通常税込378円 鶏肉 (山口県、他)



シマダヤ (東京都・渋谷区)

**414 冷凍 稲庭風うどん(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。1食分をさらに半分にできる切り込み付き。

200g×5 **380円**(税410円) 通常税込421円 小麦 (国内産)



金庄 (千葉県・船橋市)

**415 徳用 千葉産石焼のり**

便利なチャック付き。草の目がタテ目に入っているのが千葉のりの特長。熱した石を使い、低温で時間をかけてじっくり焼きました。

全型20枚 **568円**(税613円) 通常税込646円 [放] 不検出 <4.0 <4.4



コタニ (岩手県・大船渡市)

**416 徳用 三陸岩手のカットわかめ**

岩手県産わかめを、塩抜きの後、使いやすい大きめにカットし、乾燥させました。肉厚でやわらかいのが特長。

50g **548円**(税592円) 通常税込648円 [放] 不検出 <3.5 <3.5



日本生協連合会

**677 COライトツナフレーク まぐろ油漬4P**

ツナと青梗菜の春雨炒め

70g×4 **498円**(税538円) 通常税込551円 きはだまぐろ (タイ、他)

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**

- 冷凍品
- 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

**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**

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

000 石岡 鈴木牧場 ヨーグルト(加糖)

・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ましょう!