

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

おいしさモラクチンも長持ち

# お手軽「常備菜」で飽きない食卓

数日間保存することを目的とする「常備菜」は基本的な調理のポイントを押さえれば、毎日の食事を豊かにしてくれるだけでなく、献立やお弁当作りでも時短ができる忙しい主婦の強い味方。ただ温め直すだけではなく、調理法や味付けをひと工夫した「ニューフェイスの別のおかず」として登場させる事で意外とレシピのバリエーションが広がるのも魅力のひとつです。



J.A全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

## 15 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** 6日 200g 645円(税込697円)  
茨城県 [放] 不検出 <3.0 <4.0



## 17 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。

**冷** 180日 米 100g 305円(税込329円)340円  
すけどうだら(北海道)



## 21 人参(洗い)

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農葉無散布。

500g 185円(税込200円)  
青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

## [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。[主原料产地もご参考ください](#)。
- ・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）

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>



登録出来ます  
左記QRコードから  
ネット注文登録

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

2018年8月5回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 8/ 提出	20	21	22	23	24
定番品 8/ のお届け	27	28	29	30	31
特別企画品 9/ のお届け	3	4	5	6	7

お問い合わせ用紙

「ミラクルフルーツ」と呼ばれる  
**"高成分"の果実**

**シーズン初**

鉄分、カロテン、ビタミンEなどが豊富に含まれている事から「ミラクルフルーツ」と呼ばれています。ぜひ皮ごとお召し上がりください。減農薬栽培。



全体的にシワができたら熟したサイン。濃厚でねっとりしたブルーンをお楽しみいただけます！



ビタミン、鉄分豊富。程よい甘味と酸味があります。減農薬栽培。

本間さん達（長野県・小布施町）

**30 プルーン**

約500g 555円(税込 599円)

長野県



本間さん達（長野県・小布施町）

**28 黄金桃**

3~4玉約900g 1100円(税込 1188円)

長野県



館野さん（栃木県・小山市）

**31 梨(幸水)**

様がいしい品種を含む十数種類の梨を栽培。土作り、梨園の環境作りを重視し、健全な樹、食べて元気の出るような梨作りに取り組んでいます。減農薬栽培。

3~4玉 1kg 740円(税込 799円)

栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.1



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**

小規模農家が集まつ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）



渥美農園（静岡県・浜松市）

**35 渥美さんのすだち**

約150g 185円(税込 200円)

[放] 不検出 <4.2 <3.9

静岡県



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**

小規模農家が集まつ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）

とさやま開発公社（高知県・高知市）

**40 みょうが**

この香りで夏を実感。季節を感じることができる典型的な野菜です。味噌汁や刻んで葉味に。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葉味、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

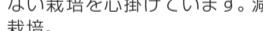
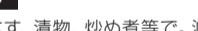
木村農園（茨城県・つくば市）

**46 木村さんのなす**

焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。

3本 162円(税込 175円)

茨城県



木村農園（茨城県・つくば市）

**47 なす**

害虫の天敵を利用した、農薬に頼らない栽培を心掛けています。減農薬栽培。

3本 210円(税込 227円)

群馬県 [放] 不検出 <3.6 <3.5

木村農園（茨城県・つくば市）

**51 ベビーズッキニー**

加熱するとトロッ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。

ドツライキリニードキヌ肉の

横山ふあーむ（茨城県・つくば市）

**51 ベビーズッキニー**

250g以上 171円(税込 185円)

茨城県



木村農園（茨城県・つくば市）

**52 枝豆**

品種は「湯あがり娘」他。枝から外し

た状態でお届けします。減農薬・無化

学肥料栽培。

大 約200g 370円(税込 400円)

山形県



木村農園（茨城県・つくば市）

**57 レタス**

高原地域の涼しい気候を利用して夏

のレタスです。農薬無散布。

1玉 190円(税込 205円)

群馬県 [放] 不検出 <3.6 <3.8

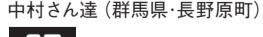
中村農芸・中村さん（茨城県・取手市）

**56 中村さんのベビーリーフ**

約20種類の品種を使って作ったベビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。

40g 155円(税込 167円)

茨城県



中村さん達（群馬県・長野原町）

**57 レタス**

高原地域の涼しい気候を利用して夏

のレタスです。農薬無散布。

1玉 180円(税込 194円)

群馬県 [放] 不検出 <2.7 <3.1



中村さん達（群馬県・長野原町）

**58 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。農薬無散布。

1玉 156円(税込 168円)

茨城県



中村さん達（群馬県・長野原町）

**59 エンツァイ**

無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

1玉 156円(税込 168円)

茨城県



中村さん達（群馬県・長野原町）

**60 シャッキシャキの食感をお楽しみください**

横山ふあーむ（茨城県・つくば市）

横山ふあーむ（茨城県・つくば市）

無農薬

100g 156円(税込 168円)

茨城県



横山ふあーむ（茨城県・つくば市）

**61 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



米内口さん達（青森県・おいらせ町）

**54 ブロッコリー**

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。農薬無散布。

1玉 495円(税込 535円)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.2



微生物農法の会・長島さん、小林さん（茨城県・行方市）

**55 微生物農法の会のかぼちゃ**

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。

2

CO-OP MAIL JOSO

[2018年8月5回]

山形・おきたま興農舎からの贈り物



## やさとの仲間

From  
石岡市  
やさと地区

畠の状況で内容は  
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。  
農葉無散布。

やさとの仲間(茨城県・石岡市)

**60 やさとの仲間 野菜セット**

3品目 554円(税込 598円)

茨城県



やさとの仲間(茨城県・石岡市)

**61 やさとの仲間のきゅうり(黒さんご)**

3本 210円(税込 227円) 通常税込 235円

茨城県



林さん達(千葉県・多古町)

**62 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。農葉無散布。

1束 210円(税込 227円)

千葉県 [放] 不検出 <3.8 <4.4



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

**63 チンゲン菜**

軟らかくてセサがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農葉栽培。

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・嶋田さん達(千葉県・旭市)

**68 葉ねぎ(小ねぎ)**

刻んで麺類の味にどうぞ。かつおなどくせのあるお刺身にも。軟らかいのでぬたにもおすすめです。減農葉栽培。

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)

**67 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。農葉無散布。

1束 120円(税込 130円)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9



西岡さん達(熊本県) 加瀬さん達(千葉県)

**73 里芋**

小型で、軟らかく粘りがある芋です。栽培管理を徹底することで味良く仕上げています。農葉無散布。

約400g 306円(税込 330円)

熊本県, 千葉県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



上野さん達(栃木県・上三川町)

**74 1kg**

サラダ、マッシュポテト、じゃがバター等で。農葉無散布。



1kg 250円(税込 270円) 通常税込 299円

栃木県



3kg 700円(税込 756円) 通常税込 810円

[放] 不検出 <4.3 <4.1

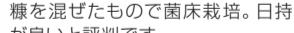


青森県 [放] 不検出 <0.6 <0.5



1kg 360円(税込 389円)

青森県



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

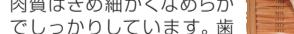
なかのきのご園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**76 人参(洗い)**

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農葉無散布。

1kg 360円(税込 389円)

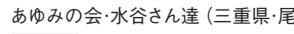
青森県



冷

200g 213円(税込 230円)

[放] 不検出 <4.0 <4.0



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

なかのきのご園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**77 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。減農葉栽培。

200g 213円(税込 230円)

[放] 不検出 <4.0 <4.0



冷

200g 213円(税込 230円)

[放] 不検出 <4.0 <4.0



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

なかのきのご園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**78 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。

冷 200g 225円(税込 243円)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7



山田さん(茨城県・つくば市)

**80 ブラウンえのき茸**

地元長野県、および近県の間伐材から造ったオガ粉(木の粉)と、栄養源はすべて国内産で作り、広島県産カキガラ粉末で畳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。

冷 200g 218円(税込 235円)

長野県



冷

200g 218円(税込 235円)

[放] 不検出 <3.6 <4.2



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

なかのきのご園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**81 安田さんのなめこ**

力サガしがかりし、ぬめりも一級品です。

冷 70g 115円(税込 124円)

福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



安田さん(福島県・郡山市)

**82 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。

冷 100g 195円(税込 211円)

栃木県 [放] 不検出 <4.4 <4.4



冷

200g 225円(税込 243円)

[放] 不検出 <4.4 <4.4



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

なかのきのご園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**83 エリンギ**

肉質はきめ細かくなめらかでしがかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。

冷 100g 260円(税込 281円)

三重県



冷

100g 260円(税込 281円)

三重県



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

なかのきのご園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**84 ホワイトマッシュルーム**

床土には馬糞肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熟殺菌です。

冷 100g 237円(税込 256円)

千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



冷

100g 237円(税込 256円)

千葉県



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

なかのきのご園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**85 生きくらげ**

こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培しました。1~2分湯通ししてサラダでどうぞ。

冷 100g 250円(税込 270円)

茨城県



冷

100g 250円(税込 270円)

フライパンで  
簡単に調理できます

特

味噌を混ぜて揚げて  
しつかり味でご飯が  
どんどん進む

特



つかさ食品(千葉県・南房総市)

**88 氷点解凍 北海道産さんまフライ**

北海道で水揚げされた鮮度の良いさんまを使用。氷水で約12時間かけて解凍することで鮮度を保ったままフライに仕上げています。

凍賞180日 米大小

5枚250g 358円(税込387円)通常税込397円

さんま(北海道)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**89 とれとれいわし  
たたき身**

日本近海の高鮮度の真いわしを100%使用。

凍賞120日 150g×2 380円(税込410円)通常税込421円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

**311 焼肉のたれと相性抜群**



丸友しまか(岩手県・宮古市)

**90 もったいないカットスルメイカ**

胴体部分に傷があったりするものをカットしました。炒め物、揚げ物、煮物などに。

凍賞60日 200g 398円(税込430円)

スルメイカ(三陸)

めんつゆ×卵でアレンジ

特



※イメージ

共和水産(岩手県・宮古市)

**91 三陸岩手 いかの糸造り**

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚されたいかを短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。流水が自然解凍でどうぞ。

凍賞180日 80g 385円(税込416円)通常税込430円

するめいか(三陸)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

**92 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。

冷賞お届け日含め2日

220g 305円(税込329円)

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県) [放] 不検出 <4.0 <3.6



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**93 無頭さんま開き  
(中骨取り)**

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

凍賞180日

4枚220g 400円(税込432円)

さんま(北海道)



まるしち水産(千葉県・大網白里市)

**94 真いわし丸干し(大)**

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

凍賞30日

3尾約300g 398円(税込430円)

真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



ヤマホンベイフーズ(宮城県・安川町)

**95 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生さんまを使用。一尾ずつ手作業で串刺し、寒の時に天日干しました。

凍賞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



ダイマツ(鳥取県・米子市)

**96 氷温熟成 ふっくら開きあじ**

山陰産のあじの中骨を除去し、アミエビの煮汁を加えた塩水(天日塩)に漬け込み、旨味を引き出しました。

凍賞120日 え小

4枚260g 398円(税込430円)

真あじ(鳥取県)

肉厚でお得感のある  
サイズめいかの希少な  
するめいか



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

**97 朝食用  
近海真あじ開き**

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

凍賞30日

3枚220g 398円(税込430円)

真あじ(九州近海)



つかさ食品(千葉県・南房総市)

**98 生から作ったイサキ開き干し**

夏場の旬のイサキを冷凍することなく生のまま手作業で丁寧に開き加工し、国産藻塩を使用した塩水に漬け込み、素材の旨味を引き出しました。

凍賞30日

2枚200g 340円(税込367円)

イサキ(千葉県)



札幌中一(北海道・札幌市)

**99 一夜干 姫ほっけ**

脂のりの良い真ほっけを三枚におろしステックタイプにしました。食べたい分だけ使えて便利。冷凍のまま焼いてどうぞ。

凍賞90日

200g 670円(税込724円)

ほっけ(北海道)

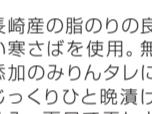


鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

**100 寒さばフィーレ  
みりん干し**

3枚160g以上 498円(税込538円)

真さば(長崎県)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

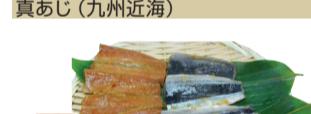
**101 生いか**

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

凍賞90日

1枚 350円(税込378円)

するめいか(北海道)



つかさ食品(千葉県・南房総市)

**102 パックと食べられる  
さんまみりん醤油漬**

国産の脂のりの良いさんまを厳選し、国産丸大豆醤油と濃口醤油をブレンドしたみりん醤油に漬け込みました。

凍賞180日 米大小

6~7枚160g 410円(税込443円)

さんま(国内産)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**103 さんま糠漬け**

国内産(北海道沖漁獲)のさんまの頭、内臓を除去し、塩のみでこしらえた糠床にじっくり漬け込みました。

凍賞180日 米

4尾230g 410円(税込443円)

さんま(国内産)



荒井商店(千葉県・南房総市)

**104 国産さばの  
ごま味噌漬**

三陸産の真さばを三枚におろして切身にし、ごま油、すりごまを加えた味噌床にじっくりひと晩漬け込みました。

凍賞180日 米大小

5切280g 398円(税込430円)

真さば(宮城県、岩手県、青森県)



荒井商店(千葉県・南房総市)

**105 やわらかいかの  
塩麹漬け(輪切り)**

北海道・青森県沖の太平洋で漁獲したするめいかを輪切りにし、塩麹にひと晩漬け込みました。

凍賞180日 米

230g 390円(税込421円)

するめいか(北海道、青森県沖)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**106 脂ののった真いわし  
三枚おろし**

入梅時期に千葉県沖で漁獲される大羽いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結しました。

凍賞180日

6~10枚200g 370円(税込400円)

真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.4 <3.7



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**107 千葉県産  
真あじ三枚おろし**

千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぶり、フライ、塩焼き等でどうぞ。

凍賞120日

12~16枚170g 370円(税込400円)

真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.9



つかさ食品(千葉県・南房総市)

※イメージ

下処理済みで便利



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

**109 寒さばフィーレ  
(無塩)**

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

凍賞30日

片身2枚 378円(税込408円)通常税込421円

</



マストミ(徳島県・徳島市)

**116 炭火焼まぐろタタキ**

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

凍賞30日 140g 530円(税込572円)  
きはだまぐろ(太平洋)

松岡水産(千葉県・銚子市)

**117 北海道さけスモークサーモン**

北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。

凍賞180日

40g×2 480円(税込518円)  
秋鮭(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**118 しめさば**

三陸沖でとれた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。

凍賞180日 米大小

2枚160g 395円(税込427円)  
真さば(三陸) [放] 不検出 <4.7 <4.4

マストミ(徳島県・徳島市)

**119 つぶつぶまぐろたき身**

船上凍結した鮮度の良いめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残し、手作業でスジの除去も行っています。

凍賞20日

50g×2 500円(税込540円)  
めばちまぐろ(台湾)

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでボイルしました。旨味がしっかりとあります。冷凍せずに冷蔵でお届けします。



丸友しまか(岩手県・宮古市)

**120 ミズダコボイル(刺身用)**冷賞4日 200g 685円(税込740円)  
ミズダコ(岩手県)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**121 猿払産 刺身用ほたて貝柱**

オホーツク海に面する猿払(さるふつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てています。

凍賞180日 6~8粒100g 620円(税込670円)  
ほたて貝柱(北海道)**126 さかな屋さんの揚げかまぼこ**

岩手県沖で漁獲されたスケソウダラ、砂糖、馬鈴薯でん粉、食塩を練り上げて菜種油で揚げました。

冷賞15日 3枚 385円(税込416円)427円  
スケソウダラ(岩手県) [放] 不検出 <3.7 <4.0

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。

**131 どうして小女子**凍賞90日 米大小 60g 400円(税込432円)  
小女子(宮城県) [放] 不検出 <3.9 <4.1

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。

**133 さば味噌煮**

鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。自社でだし取りし、じっくり煮込んださばの味噌煮です。湯煎で。

凍賞30日 米大小

片身1枚(2切入) 260円(税込281円)

真さば(長崎県・佐賀県)

**肉味噌をたっぷりかけてボリュームのある一品に**

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

11 岩瀬さんの豚挽肉 18 おとうふ揚げ

46 木村さんのなす

◆材料
おとうふ揚げ ..... 1袋
なす ..... 1/2本
にら ..... 30g
しょうが(すりおろし) ..... 1片分
豚挽肉 ..... 50g
「味噌 ..... 大1/2
A 醤油 ..... 小1
しみりん ..... 小1
ごま油 ..... 適量
片栗粉 ..... 小1と1/2



'おとうふ揚げ'のなすの肉味噌あんかけ



836円(税込903円)通常税込926円

**◆作り方**

- おとうふ揚げは解凍して半分に切り、トースターで軽く焼く。なすは5mm角のさいの目、にらは細かく切る。
- フライパンに油を熱してしょうがを加え、香りが出たら豚肉を入れる。
- 豚肉にあらかじめ通ったなすを加え、なすに火が通ったらにらを入れAで調味する。
- 同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- 皿におとうふ揚げを盛り、④のせる。

切り取ってご活用ください

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

13 つくば茜鶏 ムネ

37 しょうが

38 にんにく

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。



**特** お得2パック

中津ミートの豚肉たっぷりのソース。化学調味料を使わない、シンプルな味付け。パスタなら1パックで2人前。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

**137 中津ミートのミートソース  
2パック**

冷 冷(賞)24日 大 250g×2 760円(税込820円)通常税込842円

豚肉（神奈川県）

茹で上がりのおいしさが違います

ニューオークボ（千葉県・柏市）

**628 プロスパゲッティ  
(2.0mm)**

小 450g 335円(税込362円)通常税込373円

小麦（カナダ、アメリカ）

素材の味が生きた  
ミートソース

子どもから大人まで楽しめる

## 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

**138 岩瀬さんの豚  
ロースとんかつ用**

岩瀬さんの黒豚系ロース肉をとんかつ用に切身にしました。

冷 冷(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  
ロースしうが焼き用**

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しうが焼き用にスライスしました。

冷 冷(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

**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 冷(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  
モモしゃぶしゃぶ用**

赤身主体のモモをしゃぶしゃぶ用にスライス。

冷 冷(賞)届いて3日

250g 485円(税込524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  
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 冷(賞)6日

250g 445円(税込481円)

茨城県



貴重な岩瀬さんの豚モツです！

旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与えて育つた豚の大腸、小腸をボイルし、カットしました。茹でこぼして、煮込み料理や炒め物などにご利用下さい。

岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

**145 岩瀬さんの豚モツ**

凍 冷(賞)30日

500g 500円(税込540円)

茨城県



岩瀬さんの豚の背脂を使いやすいミンチ状に加工しました。手作りラードの材料としてどうぞ。出来上がったラードは、クセが無いので料理やお菓子作りにどうぞ。

岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

**146 岩瀬さんの豚 背脂**

冷 冷(賞)6日

500g 150円(税込162円)

茨城県



ラードの作り方レシピ付



**143 岩瀬さんの豚  
バラうす切り**

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にしました。厚さ約1~1.5mm。

冷 冷(賞)6日

250g 465円(税込502円)

茨城県



**144 岩瀬さんの豚小間切**

野菜と一緒に炒めて、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 冷(賞)6日

150g×2 400円(税込432円)

茨城県



**11 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 冷(賞)30日

300g 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

**147 岩瀬さんの豚  
ローススライス**

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届けします。

冷 冷(賞)6日

250g 850円(税込918円)

茨城県



**148 岩瀬さんの豚  
ロースブロック 300g**

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届けします。

冷 冷(賞)6日

300g 580円(税込626円)

茨城県



**149 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 冷(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

**150 ロースポーク  
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 冷(賞)6日

250g 850円(税込918円)

茨城県



**151 ロースポーク  
バラブロック**

最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。

冷 冷(賞)30日

200g×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

**152 ロースポーク  
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「ロースポーク」を、生産者限定でお届けします。

冷 冷(賞)6日

500g 500円(税込540円)

茨城県



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

**153 ロースポーク  
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 冷(賞)30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 ロースポーク  
挽肉**

茨城県の銘柄豚「ロースポーク」の挽肉。赤身率8割です。

冷 冷(賞)30日

300g 460円(税込497円)

茨城県



田仲さん達（茨城県・桜川市）

**155 つくば茜鶏  
モモ小間切**

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

凍 冷(賞)180日

250g 490円(税込529円)

茨城県



田仲さん達（茨城県・桜川市）

**156 つくば茜鶏  
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。

## 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

**168 鎌倉あらびきワインナー×2** 169 鎌倉あらびきワインナー×3

無添加(発色剤・着色料・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 85g×2 350円(税込378円) 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.8

冷 85g×3 500円(税込540円) 通常税込567円 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.8

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)

**170 鎌倉ポークソーセージ**

冷 200g 350円(税込378円) 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.8



5本

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**171 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 40g×5 370円(税込400円) 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.7



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**172 鎌倉ボンレスハム×2**

合成添加物を使わない成形ハム。お手な2パック組です。

冷 60g×2 430円(税込464円) 通常税込486円 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <4.0



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**173 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はなく、だしとしての効果もあります。

冷 85g×2 540円(税込583円) 通常税込605円 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <4.0



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**174 中津皮なしペービーウィンナー**

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウィンナー。

冷 120g 270円(税込292円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <3.4 <3.8



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**175 中津生ウインナー(トマトバジル)**

生ウインナーならではの美味しさ。豚肉の旨味とトマトのほのかな甘みやバジルの香りのバランスが最高です。

冷 6本120g 360円(税込389円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <3.4 <3.8



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**176 ボロニアソーセージスライス(レッドペル)**

豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドペルペッパー・ミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。

冷 120g 330円(税込356円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <3.4 <3.8



中津ミート(神奈川県・愛川町)

**177 中津ロースハムスライス**

安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げてあります。

冷 100g 390円(税込421円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <3.9 <4.0



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**178 中津ショルダーベーコンスライス**

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でじてどうぞ。

冷 100g 370円(税込400円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <3.4 <3.8



中津ミート(神奈川県・愛川町)

**179 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。

冷 100g 320円(税込346円) 豚レバー(神奈川県) [放] 不検出 <3.4 <3.8



中津ミート(神奈川県・愛川町)

**180 中津豚レバーの唐揚げ(衣つき)**

自社牧場で育てた豚のレバーを醤油味のタレに漬け込み、衣をつけました。凍ったまま油で3~4分揚げてどうぞ。

冷 米大小 125g 320円(税込346円) 豚レバー(神奈川県) [放] 不検出 <3.4 <3.8

なりどをお好みで加えて。なまめかでやさしい味です。

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**182 中津麻婆豆腐の素**

冷 米大小 200g 350円(税込378円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <3.9 <4.0



つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でじてどうぞ。

冷 130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 290円(税込314円) 通常税込324円 鶏肉(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.8

**500250 特別増資(一口500円)受付中**

## ご協力ください

### 使用後の容器を回収しています

牛乳の瓶とヨーグルトを入れている瓶と蓋はリサイクルしています。中身がなくなった後は、よく洗って生協にお戻しください。限りある資源、かつ不必要的経費を減らすためにも、ご協力をお願いします。

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家ブレントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでブツブツと脂肪のかたまりができますが、口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**184 石岡鈴木牧場ヨーグルト**

冷 400g 345円(税込373円) [放] 不検出 <3.4 <3.8

185 加糖

400g 360円(税込389円) [放] 不検出 <3.4 <3.8

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.8

186 石岡鈴木牧場フレッシュモッツアレラ

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 100g 481円(税込519円) 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

**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 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**

脱脂乳などを使用せず生乳100%使用。

脂肪分を控えながらも美味しさを追求し、乳脂肪分を1.0%に調整。

サツラク農協(北海道・札幌市)

**10 サツラク500ml**

500ml 138円(税込149円) 生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

サツラク農協(北海道・札幌市)

**4 牧場で飲むおいしい低脂肪牛乳**

1l 211円(税込228円) 生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

北海道酪農公社(北海道・江別市)

**8 宇治田さんの平飼い卵**

6個 330円(税込356円) [放] 不検出 <3.3 <3.4



5本

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**171 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 40g×5 370円(税込400円) 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.7

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**176 ボロニアソーセージスライス**

豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドペルペッパー・ミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。

冷 120g 330円(税込356円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <3.4 <3.8

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**181 中津肉団子(甘酢タレ)**

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。美味しい、安心できる肉団子です。

冷 米大小 240g(9個入) 405円(税込437円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**182 中津肉団子(甘酢タレ)**

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。美味しい、安心できる肉団子です。

冷 米大小 240g(9個入) 405円(税込437円) 豚肉(神奈川県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**183 つくば茜鶏親子丼の素2袋**

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でじてどうぞ。

冷 130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 290円(税込314円) 通常税込324円 鶏肉(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.8

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**184 つくば茜鶏親子丼の素2袋**

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けて



ホリ乳業(石川県・金沢市)

**189 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 冷賞21日 乳

400g 550円(税込594円)

生乳(石川県) [放] 不検出 &lt;4.0 &lt;4.0



ホリ乳業(石川県・金沢市)

**190 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 冷賞21日 乳

90g×3 465円(税込502円)

生乳(石川県) [放] 不検出 &lt;4.0 &lt;4.0



サツラク農協(北海道・札幌市)

**191 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)**

冷 冷賞18日 乳

80g×3 206円(税込222円)

生乳(北海道) [放] 不検出 &lt;3.9 &lt;3.1

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)

北海道の原乳使用。糖分を加  
えていないので、お料理やお  
菓子作りにも。酸味をおさえ  
たマイルドタイプ。



よつ葉乳業(北海道・音更町)

**192 よつ葉プレーンヨーグルト**

冷 冷賞届いて12日前後 乳

400g 219円(税込237円)

生乳(北海道) [放] 不検出 &lt;3.3 &lt;3.3

**193 CO乳酸ドリンク 65ml×10本入**柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸  
飲料。

冷 冷賞15日 乳

65ml×10 178円(税込192円)

[放] 不検出 &lt;3.4 &lt;4.1



酪王乳業(福島県・郡山市)

**194 生乳たっぷり のむヨーグルト**生乳93%使用の飲むヨーグルト。香  
料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂  
糖、フラクトオリゴ糖

冷 冷賞19日 乳

180ml×2 248円(税込268円)

生乳(福島県) [放] 不検出 &lt;3.7 &lt;4.5



モンテール(東京都・足立区)

**195 牛乳と卵の デザートワッフル**自家製カスタードクリームとホイップ  
クリームのミックスを、ワッフルで包  
みました。

冷 冷賞届いて4日 卵 乳

5個 255円(税込275円)

[放] 不検出 &lt;3.4 &lt;3.6



茨城乳業(茨城県・石岡市)

**196 タマゴプリン**牛乳・卵は茨城県産のみ使用。家庭作  
りと同じく蒸して固めています。凝固  
剤、安定剤不使用。

冷 冷賞14日 卵 乳

85g×3 222円(税込240円)

牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 &lt;3.7 &lt;3.8



よつ葉乳業(北海道・音更町)

**197 よつ葉バター ホワイト加塩**北海道産生乳100%の加塩バターで  
す。

冷 冷賞180日 乳

150g 298円(税込322円)

生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)

**198 よつ葉バター無塩**北海道産生乳100%の無塩バター。  
お菓子作りにも。

冷 冷賞180日 乳

150g 338円(税込365円)

生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)

**199 よつ葉北海道十勝 スモークチーズ**十勝産チダーチーズ100%を国産  
桜チップで燻製。子供でも食べやすい  
ひと口サイズ。おやつ、おつまみに。

冷 冷賞180日 乳

45g 210円(税込227円)

生乳(北海道)

## 大豆加工品



おかべや(神奈川県・相模原市)

**200 おかべや 枝豆入り野菜がんも**国産大豆使用の生地に枝豆、にんじん、ごぼう、玉ねぎを  
加えて、味よく仕上げました。

冷 冷賞届いて3日 大 小 1個 150円(税込162円)

枝豆(北海道)



丸和食品(東京都・練馬区)

**203 きぬ豆腐**

冷 冷賞届いて4日 大

300g 165円(税込178円)

大豆(国内産) [放] 不検出 &lt;0.9 &lt;1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

**204 もめん豆腐**

冷 冷賞届いて4日 大

300g 176円(税込190円)

大豆(国内産) [放] 不検出 &lt;1.2 &lt;1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

**205 緞とうふ(充填豆腐)**青森県、秋田県産大豆をブレンド。消  
泡剤を使用せず、にがりで固めた日  
持ちする充填豆腐。

冷 冷賞30日 大

300g×3 395円(税込427円)

大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出 &lt;3.6 &lt;3.4

おかべや(神奈川県・相模原市)

**201 おかべや 梅もめん**

冷 冷賞届いて3日 大

330g 189円(税込204円)

大豆(熊本県)

**202 おかべや 雅きぬ**

冷 冷賞届いて3日 大

330g 189円(税込204円)

大豆(熊本県)

**206 厚揚**国産大豆100%、にがり使用の生地  
をなたね油で揚げました。

冷 冷賞届いて4日 大

90g×2 155円(税込167円)

大豆(国内産) [放] 不検出 &lt;1.1 &lt;1.2



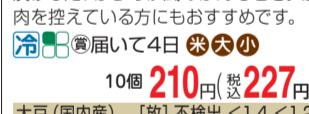
丸和食品(東京都・練馬区)

**207 味付えび入り京がんも**具に干えび、人参、ごぼう、玉ねぎ等  
を使用。自社製造のだしスープで味付  
け。湯煎で温めて、そのままでも。

冷 冷賞30日 え 米 大 小

10個 315円(税込340円)

大豆(国内産) [放] 不検出 &lt;1.1 &lt;1.0



丸和食品(東京都・練馬区)

**208 青豆入り具だくさんがんも**丸和の豆腐に人参、ごぼう、青大豆、生姜、山芋粉、切昆布、  
黒ごまを加え、菜種一番搾りの油で揚げました。

冷 冷賞届いて5日 大

80g×2 295円(税込319円)

大豆(国内産) [放] 不検出 &lt;1.2 &lt;1.4



丸和食品(東京都・練馬区)

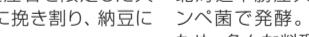
**210 黒豆豆乳**

冷 冷賞30日 大



200g 200円(税込216円)

大豆(国内産) [放] 不検出 &lt;1.4 &lt;1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

**211 だだちゃ豆入り寄せ豆腐**国産丸大豆と山形県鶴岡産のだだちゃ豆を使用。だだ  
ちゃ豆の甘み、風味が楽しめます。

冷 冷賞届いて4日 大

200g 248円(税込268円)297円

大豆(国内産) [放] 不検出 &lt;1.0 &lt;1.1



丸和食品(東京都・練馬区)

**212 水戸納豆ミニ2(タレ・カラシ付)**茨城県産小粒大豆使用。口当たり、  
糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷 冷賞7日 米 大 小

35g×3 148円(税込160円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 &lt;3.4 &lt;3.5

母から娘へ受け継がれる味

## 「趙さんの味」の キムチをご賞味ください

てづくり キムチ 趵さん



共生食品 (神奈川県・相模原市)

### 231 内麦餃子の皮

北海道産小麦きたほなみに春よ恋をブレンド、塩と水だけを加えて作った皮。小麦のおいしさを楽しめます。

冷 冷賞届いて3日以上 小

24枚 110円(税込119円)

小麦 (北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.1



塩野 (埼玉県・川越市)

### 237 昔ながらの 田舎たくあん漬

軟らかく歯切れのよい国産大根が原料のたくあん漬け。昔ながらの塩分強めのたくあんです。

冷 冷賞60日 米

1個 250円(税込270円)

大根 (茨城県、他) [放] 不検出 <3.5 <3.5



グリンリーフ (群馬県・昭和村)

### 241 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 冷賞6日 米大小

200g 305円(税込329円)

白菜 (国内産)



共生食品 (神奈川県・相模原市)

### 232 内麦生ラーメン醤油 (3食入)

国産小麦粉を使った、無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。スープはあっさりタイプなので具材で補って。

冷 冷賞7日 卵 大小

麺120g×3 345円(税込373円)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



塩野 (埼玉県・川越市)

### 237 昔ながらの 田舎たくあん漬

軟らかく歯切れのよい国産大根が原料のたくあん漬け。昔ながらの塩分強めのたくあんです。

冷 冷賞60日 米

1個 250円(税込270円)

大根 (茨城県、他) [放] 不検出 <3.5 <3.5



グリンリーフ (群馬県・昭和村)

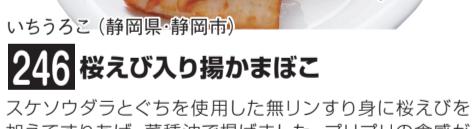
### 241 昆布だしで漬けた 浅漬け三昧

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 冷賞6日 米大小

200g 305円(税込329円)

白菜 (国内産)



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

冷 冷賞14日 卵 米

3枚150g 415円(税込448円)459円

桜えび (静岡県)



いちうろこ (静岡県・静岡市)

### 250 小判揚

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

冷 冷賞14日 米

5枚150g 295円(税込319円)

すけそだら (アメリカ、北海道)



## 冷凍食品



255 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)



256 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)



257 冷凍れんこんスライス

徳島産の品質の良いれんこんをスライスしました。無漂白。天ぷら、煮物などにどうぞ。皮はむいてあります。

凍 200g 370円(税込400円)  
れんこん (徳島県)



258 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)



259 冷凍めかぶ (岩手県産)

岩手県沖で、3月から4月に収穫したためかぶをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。

凍 40g×5パック 338円(税込365円)  
わかめ (岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.0



260 すぐに使える生わかめ (岩手県産)

岩手県沖で、3月に収穫したわかめをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。

凍 180日  
わかめ (岩手県) [放] 不検出 <0.6 <0.6



261 冷凍おろし本わさび

長野県安曇野産わさび100%。保存料、香辛料は一切使用していません。わさび本来の味が味わえます。

凍 180日  
わさび (長野県)



262 ぶちプリえびかつ

えびがたっぷりのミニえびかつです。油調理済なのでオーブン等であたためるだけですぐに使えて便利です。

凍 6個入  
え米 小  
小麦 (国内産)



263 ひとくちソースとんかつ

粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずに最適です。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 6個入  
米 大 小  
豚肉 (国内産)



264 鶏のから揚げ

無投葉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 60日 卵 米 大 小  
200g 425円(税込459円)  
鶏肉 (徳島県)



265 若鶏のからあげ (香草レモン仕立て)

レモンの爽やかな酸味とハーブが香る、すっきりとした後味のからあげ。トースター、またはレンジで。

凍 180日  
鶏肉 (山口県、他)、レモン (国内産)



266 若鶏チーズササミロール

ナチュラルチーズを若鶏ササミ肉で巻きました。油で調理済みなので、トースターまたはレンジで温めて。

凍 90日 卵 米 大 小  
180g 471円(税込509円)  
鶏肉 (山口県、他)



267 神山鶏の塩麹竜田

自家製塩麹にじっくり漬け込み、神山鶏の旨味を引き出しました。レンジまたはトースターで仕上げて。

凍 15個入  
卵 米 大 小  
野菜・豚肉 (国内産)



268 モロヘイヤ餃子 (自社農園モロヘイヤ)

栄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。

凍 15個入  
米 大 小  
野菜・豚肉 (国内産)



269 ヨコハマの餃子

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

凍 25個入  
大小  
18g×25 525円(税込567円)  
豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0

国産小麦粉を使用した厚めの皮で包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。

飛鳥食品 (東京都・江戸川区)



270 飛鳥の黒豚水餃子

凍 120日 卵 米 大 小  
豚肉 (国内産)



271 飛鳥のえびシューマイ

国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふっくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 120日 卵 米 小  
12個 398円(税込430円)  
すけとうだら (北海道)、えび (ベトナム)



272 マムフライパンで簡単春巻

たっぷりの国産竹の子、長ネギと信州産豚肉を千切りして炒めた具と一緒に巻きました。フライパンで焼いて。

凍 5本入  
か米 大 小  
竹の子 (国内産)



273 フライパンでキーマ春巻

豚肉、玉ねぎ、トマトを、スパイスをふんだんに使った本格キーマカレーに仕上げ、春巻にしました。フライパンまたはオーブンで。

凍 6本入  
120日 乳 米 小  
6本 150g 360円(税込389円)  
豚肉 (国内産)



274 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ

人気の豆腐ハンバーグに、国産の野菜とひじきを加入了。消泡剤を使用せず、天然にがりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。

凍 3個入  
卵 米 大 小  
3個 210g 425円(税込459円)  
大豆・鶏肉 (国内産)



275 大きな豆腐肉団子

国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に、少し大きめの肉団子を作りました。特製のタレをからめました。

凍 卵 米 大 小  
340g 455円(税込491円)  
鶏肉 (国内産)



276 鶏ごぼうハンバーグ

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。

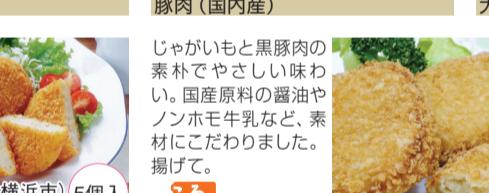
凍 卵 米 大 小  
26g×8 400円(税込432円)  
鶏肉 (国内産)



277 マム学校帰りのコロッケ

北海道育ちの男爵芋をたっぷり使いました。町のお肉屋さんの懐かしい味わいです。お弁当にも。油で揚げて。

凍 5個入  
乳 米 大 小  
60g×5 380円(税込410円)  
じゃがいも (北海道)



278 黒豚ポテトコロッケ 2パック

じ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モ牛乳など、素材にこだわりました。揚げて。

凍 3個入  
180日 乳 米 大 小  
3個 180g×2 528円(税込570円)  
じゃがいも (北海道)、豚肉 (鹿児島県)



279 北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ

北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したカニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。

凍 6個入  
乳 米 大 小  
40g×6 360円(税込389円)  
生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.6



280 神山鶏やわらか揚げ親子丼の素

神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にあけ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。

凍 90日 米 大 小  
160g×2 460円(税込497円)  
鶏肉 (徳島県)



281 中華丼の具(塩)

新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。

凍 180日 卵 米 大 小  
180g×2 495円(税込535円)  
鶏肉 (国内産)



282 助六寿司

太巻きと五目いなりを4個ずつ詰め合わせました。自然解凍またはレンジで解凍して。保存料不使用。

凍 卵 米 大 小  
8個 280g 430円(税込464円)  
米 (国内産)



283 鶏五目ご飯とさばの味噌煮お弁当セット

国産のさばの味噌煮をメインに鶏五目ご飯・ひじきの炒め煮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あがり頂けます。

凍 米 大 小  
195g 515円(税込556円)  
さば (国内産)



284 生姜入り茶飯と鮭の塩焼きお弁当セット

ほんのり生姜が香る茶飯に北海道産鮭の塩焼き、五目さんまを組み合わせたお弁当です。電子レンジで温めて頂くだけでいつでも便利にお召しあがり頂けます。

凍 米 大 小  
165g 515円(税込556円)  
鮭 (北海道)



285 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した皮で手包みました。半解凍後、フライパンで焼いて。

凍 120日 卵 米 大 小  
5個 200g 450円(税込486円)  
えび (ベトナム)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

**信州のソウルフード「おやき」**

おやきや総本家(長野県・長野市)  
290 門前おやき(野沢菜) 4個入  
4個 640円(税込691円)  
野沢菜(国内産)

生地の小麦は長野県産  
更級のめぐみを使用

おやきや総本家(長野県・長野市)  
291 門前おやき(切干大根) 4個入  
4個 640円(税込691円)  
切干大根に信州産えのきと油揚げを加えました。生地は長野県産小麦「更級のめぐみ」と長野県産長芋を使用。

凍(賞)180日 大小  
4個 640円(税込691円)

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

特

ニッコー(神奈川県・太和市)  
293 ミニアメリカンドック  
6本入  
6本150g 390円(税込421円)通常税込432円

特

乳・卵不使用でアレルギーの方にも安心

ニッコー(神奈川県・太和市)  
294 冷凍うどん  
6本入  
6本150g 390円(税込421円)通常税込432円

特

日岡商事(兵庫県・加古川市)  
294 冷凍うどん  
6本入  
6本150g 390円(税込421円)通常税込432円

おやきや総本家(長野県・長野市)  
295 門前おやき(きんびらごぼう) 4個入  
4個 640円(税込691円)  
ごぼう(国内産)

長野県産小麦「更級のめぐみ」と松代産の長芋で作った生地のおやき。ごぼう、人参のきんぴらを包みました。

凍(賞)180日 大小  
4個 640円(税込691円)

おやき作りのお母さん達のおやつに欠かせない1品

ニッコー(神奈川県・太和市)  
296 門前おやき(あんボテ) 4個入  
4個 640円(税込691円)  
小麦粉(長野県)

じゃがバターにつぶあんを乗せて包みました。甘さ控えめのあんとじゃがバターがよく合います。

凍(賞)180日 乳 小  
4個 640円(税込691円)

ニッコー(大阪府・大阪市)  
297 わかめどっさりうどん  
2食 556g 338円(税込365円)通常税込378円  
わかめ(韓国)

特

ニッコー(神奈川県・太和市)  
298 野菜たっぷりあんかけラーメン  
450g(麺160g) 385円(税込416円)  
小麦(国内産)

衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウインナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。

手作製粉(岩手県・花巻市)  
299 芽吹き屋 黒豆塩大福  
4個入  
4個220g 400円(税込432円)

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(賞)米 大  
6個120g 350円(税込378円)  
米(国内産)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
300 芽吹き屋 ひとくち蜜ゆべし  
6個120g 350円(税込378円)  
米(国内産)

## 食品調味料



保存版  
「JOZO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

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

やまこみそ(茨城県・守谷市)  
301 やまこ味噌(粒・甘口)  
冷(賞)60日 米 大  
1kg 600円(税込648円)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料:米、大豆、塩

やまこみそ(茨城県・守谷市)  
302 やまこ味噌(漉・中辛)  
冷(賞)90日 米 大  
1kg 600円(税込648円)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

ベジタリアンの語源は、ラテン語のVEGETUS。活気ある、生命力に満ちあふれたという意味があります。ベジタリアンシリーズは、身体にやさしい植物由来という意味だけでなく、健やかにイキイキと過ごせる食を提供したいという気持ちが込められています。



### お刺身やお寿司に最適

丸大豆醤油を塩水のかわりに用いた再仕込み醤油。濃厚な味わいが特長。原材料:大豆、小麦、食塩、アルコール

キノエネ醤油(千葉県・野田市)  
525 本仕込しょうゆ  
大小 1ℓ 550円(税込594円)  
大豆(アメリカ)

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、旨み成分はそのまま食塩のみ50%カット。

笛木醤油(埼玉県・川島町)  
527 金笛減塩醤油 前日OK!  
大小 600ml 540円(税込583円)  
大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、じいたけのだしを加えた万能だしの素。

笛木醤油(埼玉県・川島町)  
529 金笛 春夏秋冬だしの素  
大小 1ℓ 910円(税込983円)  
大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

特

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
303 ベジタリアンのための野菜カレー  
大きくカットした国内産野菜が入ったレトルトカレー。動物性原料不使用。  
落(賞) 大小  
200g 298円(税込322円)通常税込345円

特

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
304 ベジタリアンのための根菜カレー  
れんこん、ごぼう等を柔らかく煮込んだレトルトカレー。  
落(賞) 大小  
200g 298円(税込322円)通常税込345円

特

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
305 ベジタリアンのための豆カレー  
国内産の手豆、大福豆、青えんどう豆のホクホク感が美味しいレトルトカレー。  
落(賞) 大小  
200g 298円(税込322円)通常税込345円

青い海(沖縄県・糸満市)  
512 沖縄の塩「シマース」  
前日OK!  
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)

東京フード(茨城県・坂東市)  
306 甜菜糖  
500g 380円(税込410円)  
甜菜(北海道)

素材のうま味を引き出します  
天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

大和川酒店(福島県・喜多方市)  
501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)  
米 720ml 1000円(税込1080円)  
米(福島県)

スプレー式のボトルに入れて

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

醸造酢に砂糖、塩、昆布だしを加えたバランスのよい寿司酢です。

青い海(沖縄県・糸満市)  
512 沖縄の塩「シマース」  
前日OK!  
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)

東京フード(茨城県・坂東市)  
306 甜菜糖  
500g 380円(税込410円)  
甜菜(北海道)

大和川酒店(福島県・喜多方市)  
501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)  
米 720ml 1000円(税込1080円)  
米(福島県)

スプレー式のボトルに入れて

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

醸造酢に砂糖、塩、昆布だしを加えたバランスのよい寿司酢です。

**わが家の「ひとつ手間レシピ」**

**割干大根を納豆に♪**

割干大根を戻さずそのまま細かく刻んで、納豆に入れます。食感がとてもよくて、栄養価も高く、美味しいですよ!(守谷市・Kさん)

丸新商会(千葉県・市川市)  
505 三州三河みりん  
米 700ml 1025円(税込1107円)  
もち米(佐賀県)

中華料理には欠かせない唐辛子みそ。麻婆豆腐、炒め物、ラーメンなどに独自の風味と辛みを出します。

丸新商会(千葉県・市川市)  
308 豆板醤  
米 大 130g 315円(税込340円)  
唐辛子(中国)

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。

角谷文治郎商店(愛知県・碧南市)  
505 三州三河みりん  
米 700ml 1025円(税込1107円)  
もち米(佐賀県)

中華料理には欠かせない唐辛子みそ。麻婆豆腐、炒め物、ラーメンなどに独自の風味と辛みを出します。

丸新商会(千葉県・市川市)  
308 豆板醤  
米 大 130g 315円(税込340円)  
唐辛子(中国)

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。

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

中華料理用の甘みです。味噌や、甘みを生かして炒め物などの味付けに。

丸新商会(千葉県・市川市)  
309 甜麵醤  
米 大小 130g 320円(税込346円)  
大豆(中国)

淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。

チヨダ(埼玉県・戸田市)  
307 ラー油  
45g 380円(税込410円)  
ごま(ミャンマー、他)

直卵となたねサラダ油を使った、マイドな全卵タイプのマヨネーズ。たんぱく加水分解物使用。

ユニオンソース(栃木県・日光市)  
533 マヨネーズ  
前日OK!  
500g 340円(税込367円)  
なたね(オーストラリア)



さばのトマトケチャップ煮

ユニオンソース（栃木県・日光市）

## 534 あらごし完熟ケチャップ

300g 360円(税込389円)

トマト（国内産）

玉完熟トマトの甘みを活かして、酢と一緒に配合したトマトケチャップです。よ

く配合したトマトケチャップをパラシス。よ

化學調味料、着色料不使用。

前日OK!

ボルスタア（東京都・東村山市）

## 539 国産(野菜)ウスター・ソース

200g 330円(税込356円)

胡麻(中国)

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料：植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄



笛木醤油（埼玉県・川島町）

## 310 金笛 胡麻ドレッシング

賞100日 卵米大小

胡麻(中国)

丸大豆寒仕込みしう油がベース。玉ねぎなどの野菜が入っていてサッパリとした味です。炒め物にも。



沼屋本店（茨城県・つくば市）

## 311 沼屋 焼肉のたれ

※大小

大豆（国内産）



特

生しぶりしようにアセロラ、ゆず果汁を加えた、さわやかな味のぽん酢。たん白加水分解物使用。



森文醸造（愛媛県・内子町）

## 542 アセローラぽんず(180ml)

米大小 180ml 310円(税込335円)

アセロラ（国内産）



創健社（神奈川県・横浜市）

## 578 和風だし一番

化学調味料、合成甘味料、保存料不使用の顆粒状のだしの素。

乳大小

8g×10 345円(税込373円)

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

前日OK!

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）

## 562 かつお本節厚削り

賞180日 200g 710円(税込767円)

かつお（静岡県）



上品な風味のだしが取れます

前日OK!

鰹節のカネイ（兵庫県・神戸市）

## 561 だし削り(6種混合)

150g 390円(税込421円)

さば（鹿児島県・熊本県・愛媛県）

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

前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 558 羅臼昆布

40g 595円(税込643円)

昆布（北海道）

ダシ取りにはもちろん、スープや味噌汁の具、煮物、鍋物、炒め物にも

原木栽培の干ししいたけ。選別した際に出る欠け葉の部分ですが、味は形の整ったものと変わりありません。

前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 570 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ)

50g 520円(税込562円)

しいたけ（宮崎県・他）

割干大根のはりはり漬



大紀コープファーム（奈良県・五條市）

## 312 割干大根

賞90日

大根（和歌山県）



前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 313 打ち豆

賞180日 大

青大豆（国内産）



ひじきのマリネサラダ

前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 587 房州ひじき

25g 450円(税込486円)

ひじき（千葉県）

房州産のひじきです。水で戻すとカサがふえます。油揚げや人参と炒め煮に。ひじきご飯に使っても美味。

前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 314 広島県産熟成味付け海苔

全型7枚(8切56枚) 500円(税込540円)

海苔（広島県）

化学調味料不使用  
保存料不使用

前日OK!

和田萬商店（大阪府・大阪市）

## 598 のりとたまごとごまとかつおのふりかけ

胡麻専門店が作った無添加のふりかけ。のり、卵、かつおに胡麻をたっぷり加え、少し甘めのやさしい味に仕上げました。

卵大小 30g 280円(税込302円)

胡麻（エチオピア、他）



前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 315 白石温麺 2袋

賞180日 大

青大豆（国内産）



はたけなか製麺（宮城県・白石市）

前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）



前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

630 エルボマカロニ

茹で時間約10分

リアス（千葉県・船橋市）

630 エルボマカロニ

デュラム小麦の中心だけの粉を使って、麺に負担をかけないよう手打式で時間をかけて作りました。

小 100g 110円(税込119円)

小麦（カナダ、アメリカ）



前日OK!

日本製麻（富山県・砺波市）

## 632 バーミセリ神戸(1.4mm)

デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。

茹で時間約4分

小 300g×2 245円(税込265円)

小麦（カナダ）



前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 317 味噌らーめん 2袋

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

賞180日 卵米大小

104g×2 290円(税込314円)

小麦（国内産）



前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 318 甘口カレールウ

7皿分

リアス（千葉県・船橋市）

## 655 中辛カレールウ

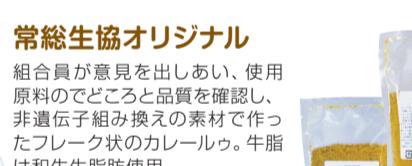
小 150g 290円(税込313円)

リアス（千葉県・船橋市）

## 656 中辛カレールウ

大小 150g 300円(税込324円)

リアス（千葉県・船橋市）



前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 666 CO大豆ドライパック 140g×3P

190g(固形量140g)×2 536円(税込578円)

さば（長崎県・他）



前日OK!

リアス（千葉県・船橋市）

## 666 CO大豆ドライパック 140g×3P

140g×3 420円(税込454円)

大豆（北海道）

## お菓子作りに

アメリカの有機認定団体の認定を受けた農場からの殻むきくるみ。お菓子作りの材料や、くるみ和えにも。

前日OK!

ネオファーム（神奈川県・厚木市）

## 612 むきくるみ(生)

賞180日

くるみ（アメリカ）

60g 445円(税込481円)

くるみ（アメリカ）

前日OK!

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

## 611 レーズン

賞180日

レーズン（アメリカ）

165g 400円(税込432円)

レーズン（アメリカ）

前日OK!

日本生協連合会

## 666 CO大豆ドライパック 140g×3P

140g×3 420円(税込454円)

大豆（北海道）

前日OK!

日本生協

## 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



おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

## 321 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)

冷 冷蔵販売 5日以上 卵 米 大小

4個 300円(税込324円)

小麦・大豆（国内産）

原材料：小麦粉、植物油脂(米油、菜種油)、砂糖(粗糖、てん菜糖)、水飴、野菜粉末(にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう)、食塩、イースト

サンコー（愛知県・豊橋市）

## 322 ミニミレー ビスケット

賞90日 米 小

23g×5連 190円(税込205円)

小麦（国内産）



原材料：小麦粉、三温糖、植物油脂(パーム油)、ショートニング(パーム油)、ぶどう糖、食塩、昆布パウダー、食塩、ひじき、脱脂粉乳、膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)

サンコー（愛知県・豊橋市）

## 685 ひじきスティック

賞180日 乳 米 小

115g 200円(税込216円)

小麦（国内産） [放] 不検出 <4.0 <4.2

乾物一座  
イチオシ!!

北海道産天然昆布を  
昔ながらの懐かしい  
味に加工した昆布飴  
です。柔らかく、歯に  
つきにくいので、お子様からお年を召した方まで  
幅広くご利用いただけます。お茶のお供や行楽に  
もぴったり！

ぜひご賞味くださいね(\*^\_^\*)



原材料：小麦粉、植物油  
脂(米油、菜種油)、砂糖  
(粗糖、てん菜糖)、水飴、  
野菜粉末(にんじん、ほう  
れん草、玉ねぎ、ごぼ  
う)、食塩、イースト



## 323 国産野菜のかりんとう

賞90日 米 小

20g×4 230円(税込248円)

小麦（国内産） [放] 不検出 <3.8 <3.7



原材料：小麦粉、三温糖、そば粉、植物油脂(米油)、イースト

賞90日 米 そ 小

90g 165円(税込178円)

そば（国内産） [放] 不検出 <3.8 <4.5



## 325 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)

賞90日 大 小

160g 270円(税込292円)

小麦（国内産） [放] 不検出 <4.1 <4.3



## 326 きなこ棒

原材料：きな粉、加工黒糖、水飴、還元水飴、ハチミツ、オリゴ糖、塩、トレハロース

賞120日 大

18本 215円(税込232円)

きな粉（国内産） [放] 不検出 <3.4 <3.5

原材料：水飴、砂糖、澱粉、昆布、オ  
ブラー

リアス（千葉県・船橋市）

## 327 ソフト昆布飴

賞180日 米 大 小

110g 300円(税込324円)

昆布（北海道）



原材料：馬鈴薯、植物油脂  
(パーム油、米油)、食塩



## 706 ポテトチップス(うす塩)

賞120日 米

60g 145円(税込157円)

じゃがいも（国内産）



原材料：うるち玄米（国内産）、白胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

賞120日 米 大 小

100g 240円(税込259円)

白胡麻（パラグアイ、中南米）



原材料：うるち玄米（国内産）、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

賞120日 米 大 小

100g 240円(税込259円)

黒胡麻（ミャンマー）



原材料：もち米、醤油、植物性油脂(パーム)、甜菜糖、根昆布、馬鈴薯澱粉

賞120日 米 大 小

55g 198円(税込214円)

牛乳や豆乳、  
ヨーグルトと一緒に  
おせんべい



## 329 カマンベールチーズおかき

賞100日 乳 米 大 小

9個 465円(税込502円)

もち米（宮城県）

[放] 不検出 <4.1 <4.3



精華堂霞総本舗（東京都・江東区）

## 330 スパイシーカレー

原材料：もち米、植物油、カレー粉、ブラックペッパー、塩

賞100日 米

18g×3袋 450円(税込486円)

もち米（国内産）



原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

賞60日 大

75g 298円(税込322円)

大豆（山形県）



原材料：うるち米（国内産）、砂糖(三温糖)、紫いも粉末、食塩

賞120日 米

30g 245円(税込265円)

もち米（国内産）



原材料：甜菜糖、玄米、白米、丸麦、もち玄米、もち黒米、たかきび、食塩、はとむぎ、もちきび、もちあわ、うるち、ひえ

賞180日 米

150g 530円(税込572円)

雑穀（国内産）



原材料：うるち米、てんさい糖、食塩

\*原材料に牛乳、卵、そば、落花生を使っています。

賞120日 米

ふんわりやさしい口どけの  
おせんべい



旭食品（山梨県・富士川町）

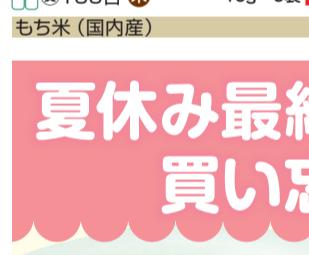
## 333 十穀シリアル

原材料：甜菜糖、玄米、白米、丸麦、もち玄米、もち黒米、たかきび、食塩、はとむぎ、もちきび、もちあわ、うるち、ひえ

賞180日 米

2枚×11 200円(税込216円)

うるち米（国内産） [放] 不検出 <3.5 <3.4



精華堂霞総本舗（東京都・江東区）

## 331 玄米揚げ塩

原材料：有機もち米、有機植物油(紅花・菜種)、食塩

賞100日 米

30g 245円(税込265円)

もち米（国内産）



原材料：うるち米（国内産）、砂糖(三温糖)、紫いも粉末、食塩

賞120日 米

30g 245円(税込265円)

もち米（国内産）

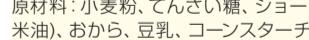


原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

賞60日 大

75g 298円(税込322円)

大豆（山形県）

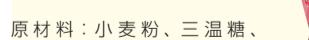


原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

賞60日 大

75g 298円(税込322円)

大豆（山形県）



原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

賞60日 大

75g 298円(税込322円)

大豆（山形県）



原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

賞60日 大

75g 298円(税込322円)

大豆（山形県）



原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

賞60日 大

75g 298円(税込322円)

大豆（山形県）



原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

賞60日 大

75g 298円(税込322円)

大豆（山形県）



## パン

前日  
OK!

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



森食品(長野県・千曲市)  
**616 完熟杏ジャム**

木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さをいかした風味です。人工的にベクチンを使わないので軟らかめでさらさらとしたジャムです。

245g 430円(税込464円)

杏(長野県)



ますだ(千葉県・八街市)  
**609 香るピーナッツクリーム (スイートタイプ)**

落花生100%のピーナッツクリーム(加糖タイプ)です。原材料:落花生、砂糖

賞180日 落

210g 740円(税込799円)

落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2

## 自家製酵母パン Le·Lourdes (レ・ルルド)



Le·Lourdes(神奈川県・中井町)

**パン・ド・ミ(食パン) 1斤**

賞届いて1~2日 小

**345 6枚**

270円(税込292円)

**346 ノースライス**

260円(税込281円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8



Le·Lourdes(神奈川県・中井町)

**パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤**

賞届いて1~2日 小

**347 8枚**

425円(税込459円)

**348 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



Le·Lourdes(神奈川県・中井町)

**349 パンズ**

原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩

賞届いて1~2日 小 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



Le·Lourdes(神奈川県・中井町)

**350 ドッグパン**

原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩

賞届いて1~2日 小 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



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

**351 プレーンベーグル**

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

賞届いて2~3日 米小 1個 167円(税込180円)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

**352 かぼちゃベーグル**

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、かぼちゃ、粗精糖、天日塩、天然酵母

賞届いて2~3日 米小 1個 222円(税込240円)

かぼちゃ(茨城県)



オリオンペーパークリー(岩手県・花巻市)

**353 内麦クロワッサン**

原材料:小麦粉(国産小麦粉99%)、マーガリン、上白糖、卵、ショートニング、ブドウ糖、バニーネ種、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

賞45日 卵 乳 米 大 小

10個 580円(税込626円)

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

## 飲料

前日  
OK!

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

パッケージ資材高騰により次回より値上げとなります。  
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。農薬無散布。

煎茶

かわばた園(静岡県・静岡市)  
**719 上煎茶**

賞180日

100g 974円(税込1052円)

茶葉(静岡県)

煎茶収穫後の葉を使った軽い味わいのお茶です。  
日常のお茶としてどうぞ。農薬無散布。

かわばた園(静岡県・静岡市)  
**721 飲み茶**

賞180日

200g 1080円(税込1166円)

茶葉(静岡県)

煎茶を粉末にして、無糖シーバッグに詰めました。和紅茶独特の味と香りを手軽にお楽しみください。農薬無散布。

かわばた園(静岡県・静岡市)  
**365 和紅茶 (ティーバッグ)**

賞180日

3g×10 640円(税込691円)

茶葉(静岡県)

二番茶を使用して作った紅茶を粉碎して、無糖シーバッグに詰めました。和紅茶独特の味と香りを手軽にお楽しみください。農薬無散布。

かわばた園(静岡県・静岡市)  
**366 ウーロン茶 (ティーバッグ)**

賞180日

5g×30 340円(税込367円)

水仙(中国)

煎茶を粉末にして、無糖シーバッグに詰めました。和紅茶独特の味と香りを手軽にお楽しみください。農薬無散布。

かわばた園(静岡県・静岡市)  
**367 玄米珈琲**

賞180日

80g 360円(税込389円)

玄米(宮城県) [放] 不検出 <3.4 <3.1

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

日本生協連合会  
**755 CO粉末レモネード**

賞180日

17g×10 280円(税込302円)

レモン(広島県)

ホットでもアイスでも、レモンのさわやかな風味を楽しめるレモネード。広島県瀬戸田産のレモンを使用。

日本生協連合会  
**756 CO富士山麓 峠の湧水2L**

賞180日

2L 93円(税込100円)140円

山梨県 [放] 不検出 <0.5 <0.4

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

日本生協連合会  
**371 CO富士山麓 峠の湧水2L**

賞180日

720ml 1325円(税込1431円)

米(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.9

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

日本生協連合会  
**372 五人娘 純米酒**

賞180日

720ml 1400円(税込1512円)

米(茨城県・千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.5

## おかべや天然パン工房



原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**おかべや 豆乳角型食パン**

賞届いて2日 米 大 小

**354 半斤3枚**

185円(税込200円)

**355 1斤6枚**

353円(税込381円)

小麦(北海道)



原材料:小麦粉、天然酵母、天日塩

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**356 おかべや フランスパン**

賞届いて2日 米 小

1本(30cm以内) 332円(税込359円)

小麦(北海道)



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

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**357 おかべや もち麦ロール**

賞届いて2日 乳 米 大 小

5個 352円(税込380円)

小麦(北海道)



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

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**358 おかべや もっちり玄米五穀パン**

賞届いて2日 乳 米 小

3個 387円(税込418円)

小麦(北海道)



原材料:小麦粉、バター、天然酵母、白胡麻油、麦芽水飴、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**359 おかべや 塩フランス**

賞届いて2日 乳 米 小

3個 370円(税込400円)

特



## お味噌汁やスープに入れるだけ

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。

リアス(千葉県・船橋市)

## 374 国産天然磯ふのり

賞180日 10g 235円(税込254円)通常税込265円  
ふのり(長崎県、他)



## 378 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。

凍賞90日 米大小

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



## 417 マッシュポテトベース

北海道産の美味しいじゃがいもを、皮ごと蒸してから皮むき、裏ごししたものをそのまま型抜きして冷凍しました。使いやすいジッパー付の袋です。

冷 375g(3個入) 264円(税込285円)  
馬鈴薯(北海道)



## 岩泉の雑穀



## 384 あわ(岩泉産)

日本に米が普及する以前の主食のひとつ。甘みが強く、クセがないのが特長。

賞180日

200g 380円(税込410円)  
岩手県 [放]不検出 <1.0 <1.0

## 385 きび(岩泉産)

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

賞180日

200g 380円(税込410円)  
岩手県 [放]不検出 <0.6 <0.6

## 386 アマランサス(岩泉産)

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

賞180日

200g 465円(税込502円)  
岩手県 [放]不検出 <1.0 <1.0

## 387 えごま(じゅうね・岩泉産)

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

賞180日

200g 420円(税込454円)  
岩手県 [放]不検出 <0.6 <0.5

## 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」については契約者にのみご要望の際は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栽米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

## 431 白米 5kg 2450円(税込2646円)

JA常総ひかり・東町特栽米組合(茨城県・常総市)

## 432 玄米 5kg 2350円(税込2538円)

JA常総ひかり・東町特栽米組合(茨城県・常総市)

## 433 白米 2kg 995円(税込1075円)

JA常総ひかり・東町特栽米組合(茨城県・常総市)

## 434 白米 5kg 2314円(税込2499円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 435 玄米 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 436 玄米 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 437 7分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 438 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 439 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 440 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 441 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 442 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 443 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 444 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 445 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 446 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 447 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 448 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 449 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 450 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 451 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 452 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 453 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 454 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 455 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 456 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 457 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 458 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 459 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 460 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 461 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 462 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 463 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 464 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 465 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 466 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 467 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 468 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 469 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 470 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 471 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 472 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 473 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 474 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 475 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 476 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 477 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 478 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 479 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 480 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 481 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 482 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 483 5分 5kg 2165円(税込2338円)

JAやまと稻作部会(茨城県・石岡市)

## 供給担当・渡邊のおすすめ

見た目は普通の枝豆ですが、噛めばかむほど甘みがありとてもおいしいです。お酒のおつまみはもちろん、飲まない方にモススメ。この夏ぴったりの一品です。



庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

## 400 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の品種で、味わい深い豆です。農薬無散布。

大 250g 450円(税込486円)  
山形県 [放] 不検出 <2.3 <2.9

## 供給担当・大橋のおすすめ

無農薬の果物であなじみの松永さん。その中でも私が大好きな商品がレモンジャム。シンプルな原料のみのジャムですので、パンにぬってよし、かき氷のシロップ代わりにもよし。ぜひ一度お試しください。



**特**  
松永農園(静岡県・静岡市)  
**401 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 470円(税込508円)  
通常税込518円  
レモン(静岡県) [放] 不検出 <2.8 <3.0

## 供給担当・古橋のおすすめ

ヘルシーで高たんぱくな鶏肉。から揚げや親子丼などボリュームたっぷりのメニューはお子さんから大人まで大好きな人気料理です。冷凍でお届けなので、人が集まる夏の時期にぜひどうぞ。



**特**  
田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**402 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 **180日**  
300g 475円(税込513円)  
通常税込529円  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

## 供給担当・滝本のおすすめ

中津の自社牧場で健康に育った豚の腸のみを特製味噌で煮込みました。ご飯のおかずにはもちろん、お酒のおつまみとしても最適です。もつ好きの滝本がおすすめするので間違いありません!ぜひご購入下さい。



## 403 中津もつ煮込み(味噌味)

冷 **24日** 米大小  
250g 330円(税込356円)  
通常税込378円  
豚モツ(神奈川県) [放] 不検出 <4.2 <3.7

## 供給担当・佐藤のおすすめ

涸沼のじじみは、じっくり2年以上かけて育てているので肉厚でダシもよく出て食べこたえもあります。夏の暑さで体力が落ちる時期に、滋養強壮にもつこいの一品。しっかり塩屋さんが砂抜きしています。



**特**  
塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
**404 德用 潘沼のじじみ(冷凍)**  
全国でも有数の大和じじみの産地、潘沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。  
凍 **8日**  
500g 715円(税込772円)  
通常税込826円  
じじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

## 供給担当・柿崎のおすすめ

この夏の「冷しゃぶサラダ」にはこの1本!肉と野菜に合うんです!  
創業140年の老舗「沼屋本店」の天然醸造味噌、醤油をベースに、つくば産のヤーコンを加えました。野菜だけでなく肉にも良く合います。特に「冷しゃぶサラダ」との相性は抜群!この夏、ちょっと食欲がない時などにあります。もちろん、通常の野菜サラダや豆腐を加えたサラダにも良く合います!辛くはないので皆さんにも喜んでいます。



**特**  
沼屋本店(茨城県・つくば市)  
**545 沼屋ドレッシング**  
米大小  
360ml 475円(税込513円)  
通常税込529円  
ヤーコン(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.2

## 供給担当・阿部のおすすめ

私が子供の頃の話。夏休みになるとお昼ご飯は、そうめんでした。毎日毎日そうめんでした。テーブルの真ん中に「ああ、食えり」とばかりに大きなボウルでてんこ盛りのうめん。初めはパリパリ食べても夏休みも後半になると完全に飽きてしまう。正直見たくなくなる。そんなある日、阿部少年は意を決して母さんに心事を述べた。「また、そうめん?」烈火の如く怒りたす母上「じゃあ、食べなくていい!」…そんなやり取りがあったのです。大人にならうめん大好きになった。だから私はそうめんを推す。僕そうめん。夏休みの後半のうめんは飽きるのでちょっと品の良い小豆島オリーブうめんをどうぞ。

## 供給担当・岩野のおすすめ

この豆汁ケルトは発酵食品としてそのまま食べてもよし、調味料にアレンジもできる使い勝手の良い商品です。腸内環境を整えて、食生活のバランスを整えてくれると言つても過言ではありません。お値段は高めですが、リピーターが増えています!味もクセが無くて食べやすいので、是非みなさん一度お試しください。

**特**  
お届けは9月1回になります  
リブレライフ(東京都・中央区)  
**豆汁ケルト** 凍 **120日** 大小  
407 1個  
450g 1175円(税込1269円)  
通常税込1296円  
408 4個セット  
450g ×4個 4265円(税込4606円)  
通常税込4666円  
大豆(北海道)

## 常総生協スタッフによる

## わが家のおすすめ

生協で扱う数々の商品を食べているスタッフのイチオシ商品です



## 供給担当・小室のおすすめ

豆乳ドーナツ!「白蜜」「黒蜜」あなたはどちらがお好きですか?…うん?迷っているそのごあなた、大丈夫です!今回はセットでお得な価格でお届けできます!この機会にぜひ食べてみてください。我が家ではカタログに載るたびに買って、小腹が空いたときに食べています(ちなみに僕は黒蜜派、彼女は白蜜派です)。



**特**  
丸和食品(東京都・練馬区)  
**406 豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒蜜1袋)**  
原材料:小麦粉、黒砂糖(黒蜜のみ)、てん菜糖、豆乳、植物油脂(パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、ベーキングパウダー、カラメル色素(黒蜜のみ)  
賞60日 乳大小  
2種各170g 440円(税込475円)  
小麦(国内産)

## 組織チーム・加藤のおすすめ

暑いと作るのも食べるのもあっくうになりますか?そんな時、簡単で美味、そのうえ豪華な一品となります。白ワインにも合います!フライパンでカリッと焼いて、添付のタレをかけるだけ。お好みで玉ねぎのスライスやバジルを合わせると栄養のグレードアップにもなります。私はほしい酢を大ほど足して味調整しています。おいしいって幸せですね!



**特**  
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**409 フライパンでできるあじ南蛮漬(タレ付)**  
フライパンで焼き、玉ねぎやピーマン等を添えて添付のタレをかけるだけで南蛮漬の出来上がり。  
凍 **180日** 米大小  
6~11枚150g+タレ50g 358円(税込387円)  
通常税込405円  
真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.7

## 組織チーム・岡野のおすすめ

冷凍なので日持ちがする上、バラ凍結だから使いたい分だけ、解凍しなくともそのまますぐ調理ができる。少人数から大人数、老若男女問わずおすすめできる商品です。油をひかなくても、豚肉の脂で炒め物がたり、色々と便利でコスパも◎。我が家では炒め物以外にも、コロッケ、煮物などに大活躍です♪特に煮物であればおすすめは「豆腐肉じゃが」ですよ。

**特**  
JA全農いばらき(茨城県) 野口商店  
**410 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 **90日**  
400g 650円(税込702円)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.8

## 組織チーム・金崎のおすすめ

いばらきベーグルさんはご自身のお子さんに食べさせても安心な素材でベーグルを作ってくれています。噛みごたえたっぷりなベーグルは、腹持ちも良く、朝のメニューにも良く合います。忙しい朝は横半分にカットしてシュー カーバー トーストでお手軽にどうぞ!

**特**  
いばらきベーグル(茨城県・常総市)  
**411 全粒粉ベーグル**  
原材料:小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母  
※ 小 1個 194円(税込210円)  
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

## 関東子ども健康調査支援基金・木本のおすすめ

もっちりとした食感が心地よく、濃厚なのに上品な「ごまとうふ」です。わさびを上にちょっと乗せ、麺つゆを少しだけかけて食べるのがオススメです。小さいサイズですが、我が家では、4等分して家族4人で分けで食べています。その量でも充分に満足できる、経済的な贅沢品です。大大大好きです。

**特**  
おかべや(神奈川県・相模原市)  
**412 おかべや白ごま葛とうふ**  
白ごまと葛粉、鰹だし、粗糖、塩を昔ながらの直火で練り上げた風味豊かなごまとうふ。  
冷 **30日** 100g 328円(税込354円)  
通常税込367円  
葛粉(鹿児島県)

## 総務経理G・大澤のおすすめ

昔ながらの梅干しのような雰囲気ですが、塩分は10%なのでじょっぱ過ぎず、そこへしその風味がよく効いた程よい酸味が加わって絶妙なハーモニー。梅干しは意外とお値段が高かったりする中で、この商品は普段でも100gで356円とお手頃価格、しかも今回は特価になっています。大の梅好きの私が自信を持っておすすめします。

**特**  
しらたかノラの会(山形県・白鷹町)  
**413 梅干し**  
塩分10%で仕込んだシンプルな梅干しです。  
冷 **30日**  
100g 320円(税込346円)  
通常税込356円  
梅(山形県)

## 商品部・稻垣のおすすめ

4種類の味を楽しめるのが気に入っています。国内産小麦と長芋が練り込まれた皮にリニューアルしてから、益々好きになりました!皮はもっちり、具がたっぷり、そして味はしつかり。お茶ともあうのでやつにも、おかずのチョイ足し一品にも。または夜食にもいいですよ!我が家ではフライパンに少し油をひき蓋をして焼いて頂いてます。(一番オススメな温め方はホットプレートだそうです)

**特**  
おやきや絵本家(長野県・長野市)  
**414 門前おやき4種アソート**  
野沢菜、切干大根、うの花、じゃがバタを1個ずつセットにしました。  
凍 **180日** 乳大小  
4個 628円(税込678円)  
通常税込691円  
小麦粉(長野県)

## 物流G・笠澤のおすすめ

純米酢と純粹はちみつに沖縄の塩を加えた調味料です。サラダや鶏肉の煮つけなどに使え大変便利な調味料です。水煮大豆を食菜酢に漬け込みサラダにトッピング。さっぱりとして大変おいしく頂いています。常備品としていつも確保しておきます。

**特**  
藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)  
**522 食菜酢**  
前日OK!  
※ 小 360ml(税込464円)  
通常税込475円  
米(国内産)

## 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

新発売の商品

特別価格商品

## お届け時の温度帯

## 凍 冷凍品

## 冷 冷蔵品

・表記のないものについて  
は常温でのお届けです。  
・農産品については季節に  
応じた温度帯でお届けし  
ます。

## その他

前日OK!

は供給前日の17:00までに電話かFAXで注文できます。

## アレルゲン表示

卵 卵乳牛乳 米米 大大豆 そば 小小麦 きら落花生 ええび かかに  
・「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アレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性があることをいいます。  
・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。

ふるさと便是専用の用紙でご注文ください。

## 主原料原産地

## 000 石岡 鈴木牧場

## 000 石岡 鈴木牧場(加穂)

飼育から販売までの生産過程を自社で行っています。

ノンホモジニア化していない生地でアゲツと鶏のたれができます。口あたりが違う感じで、もう少しやさしい味です。

冷 **10~11日**

400g 360円(税込389円)

生乳(茨城県)

・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!