

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2019年度 みんなで取り組む活動テーマ
JOSO食材でかんたん・おうちごはん!

co-op mail
joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2019年5月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙5/提出	6	7	8	9	10
定番品5/お届け	13	14	15	16	17
特別企画品5/お届け	20	21	22	23	24

初夏のさっぱりメニュー



岩瀬さんの豚肉、『美味しい』の
声がたくさん届いています!

味に深みがあります。スーパーの豚肉との差が大きく、つい切らしてしまったときは「失敗した」と悔やみます。そんな美味しさです。(石岡市:Yさん)

もう他ではお肉は買えないです!塩で焼くだけでも、おいしい!! すぐにお料理上手になれますよ♪とっても美味しくてリピート確定です。(松戸市:Kさん)

ひとくち食べたところ甘くてとろ〜とろけるような美味しさでした。脂にコクがあって美味しかったです!(石岡市:Mさん)

季節の変わり目は体調を崩しやすく、食欲不振になりがちです。そんなときこそ、旬の食材をたっぷり食べて体調を整えましょう。春から夏へと移り変わる今、野菜も夏の野菜がお目見えの時期。例えば手軽で、素材のおいしさが引き立つ冷しゃぶはいかが?



岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山
12 岩瀬さんの豚
ローズしゃぶしゃぶ用
きめが細かく脂が適度に入った部位。しゃぶしゃぶ用にスライスしました。
凍 賞30日
300g **770円(税)** **832円(税込)** 通常税込 848円
茨城県 [放]不検出<4.1<3.4



岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山
13 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。
凍 賞6日
250g **475円(税)** **513円(税込)** 通常税込 524円
茨城県 [放]不検出<4.1<3.4

塩だけで美味しい
岩瀬さんの豚肉
ここが違う!



●豚肉の美味しさは脂にあり!
これこそが「岩瀬さんの豚肉」最大の特徴。その脂はあっさりとして、甘みがあると好評です。
●愛情たっぷり、家族のような存在
ほとんどの作業を機械化せず人による手作業でやっています。まるで家族のように愛情をたっぷり注いで育てています。
●ストレスフリーで元気な豚
自家製の酵素飼料を毎日食べている豚たちは元気そのもの!おが粉の豚舎を元気に走り回っています。

最盛期到来! 一番人気のトマトです!

時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでお得です。減農薬栽培。
通い箱(ダンボール)は再利用しますのでご返却下さい



JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)
14 柏田中の完熟トマト シーズン最安値!
1kg **550円(税)** **594円(税込)** 通常税込 718円
千葉県 [放]不検出<3.2<3.8

そのままでも、和え物・サラダにも!

化学肥料を使わず米糠、粉殻、炭、ボカシを土に。きめ細かい栽培をすることで農薬使用を最小限に。



赤谷さん(千葉県・旭市)
15 きゅうり
3本 **210円(税)** **227円(税込)** 通常税込 248円
千葉県 [放]不検出<3.8<3.8



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



辛味が少なく、甘みが強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。
17 5kg
1200円(税) **1296円(税込)**
神奈川県



三陸の外海産。薄く、シャキシャキしながらも軟らかく、程よい歯ごたえが特長の塩蔵わかめ。
まるたか水産(宮城県・石巻市)
18 三陸べっぴんわかめ
100g **228円(税)** **246円(税込)** 通常税込 259円
わかめ(宮城県) [放]不検出<4.3<3.8

豚肉との相性◎

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



竹木醤油(埼玉県・川島町)
19 金笛 胡麻ドレッシング
賞100日 卵米大 390ml **890円(税)** **961円(税込)**
胡麻(中国)

純米酢と純粋はちみつに沖縄の塩を加えた調味酢。甘酢漬、ドレッシング、マリネ、南蛮漬、ピクルスなどに。



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)米
食酢
522 1本 前日OK!
360ml **440円(税)** **475円(税込)**
20 2本組
360ml x2 **860円(税)** **928円(税込)** 通常税込 950円
米(国内産)

酢みそでさっぱりと



市川食品(群馬県・高崎市)
21 青のり入りさしみこんにゃく 2袋
青のり入りのさしみこんにゃく。ぷりぷりとした食感がやみつきに。酢味噌付き。お好みでわさび醤油でも。
凍 賞60日 米大
さしみこんにゃく150g x2 **285円(税)** **308円(税込)** 通常税込 324円
酢味噌20g x2
こんにゃく粉(群馬県) [放]不検出<3.7<4.2

お酢が苦手な方でも食べやすい
マイルド仕上げの南蛮漬
日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まるやかな甘酢です。



ダイマツ(鳥取県・米子市)
22 氷温造り あじの南蛮漬
凍 賞180日 米大
220g **365円(税)** **394円(税込)** 通常税込 410円
真あじ(日本海)

余熱調理で簡単



鶏ハム
ムネ肉でも
ジューシーな仕上がり
作り方は5ページ

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。



田仲さん達(茨城県・桜川市)
24 つくば茜鶏 ムネ
凍 賞180日
300g **360円(税)** **389円(税込)** 通常税込 400円
茨城県 [放]不検出<3.6<3.4



豊作の為、大特価
ご協力をお願いします!
大特価

無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏
34 1kg **347円(税)** **375円(税込)** 通常税込 405円
35 3kg **1025円(税)** **1107円(税込)** 通常税込 1188円
愛媛県

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。
・空欄になっている商品は以下の通りです。
①検査対象地域外
②記載が間に合わなかった商品
ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)
千葉県 [放]不検出<1.1<0.9
検出されなかった場合:セシウム137,134の順で各検出限界値を掲載
茨城県 [放]¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:検出された数値を掲載
宮城県 [放]¹³⁷Cs=9.4¹³⁴Cs=3.6
2種類とも検出された場合:それぞれの検出値を掲載

静岡県・松永農園

今年も産地から直送致します

ピワの美味しい収穫のタイミングは3日間



ピワは収穫するタイミングがとても難しいといえます。松永さんの所では、奥さんも一緒に農作業を行います。収穫作業を行なうのはご主人のみ。それは、松永農園のピワとして一定の味わいを確保するために、一人の人が一定の基準の中で作業するのがベストだと判断したからです。ただ適期に収穫することは経験と日々の栽培管理、その年の天候など様々なところから判断するため、誰でもすぐにできるというわけではありません。さらに、ピワの収穫適期は短い品種で3日間ほど。経験と技術と、技が生きた松永さんのピワは、直送のみの取り組みで、受け付けは今回のみとなります。

25 宅配 松永さんのピワ

無農薬で栽培したピワを直送いたします。玉数は11~14玉です。松永さんが一つ一つ丁寧に袋をかけて育てました。贈り物にもどうぞ。農薬無散布。

約1.0kg **2500円**(税込**2700円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.7 <3.3



無農薬

※本州のみお届けです

こちらは2kg箱のイメージです。お届けは1kg(玉数は11~14玉)になります。

6月初め~中旬にお届け予定です

農薬を使用していないので、皮まで使えます。マーマレードや、甘夏ピールを作っても



無農薬



26 松永さんの甘夏

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

3玉 **360円**(税込**389円**)
静岡県



大紀コブファーム(奈良県・五條市)

27 サマーフレッシュ

甘夏と八朔のかけ合せで生まれたさっぱりとした柑橘。シャキッとした食感が特長です。減農薬栽培。

約1kg **398円**(税込**430円**)
奈良県



木下農園(愛媛県・三瓶町)

28 ニューサマーオレンジ

白いワタ部分に苦味が少ないので黄色い皮だけをむき、一緒に食べると美味しい。減農薬栽培。

約600g **490円**(税込**529円**)
愛媛県



29 湿美さんのグレープフルーツ

大変貴重な国産のグレープフルーツ。毎年収穫量が少しずつ増えています。半分に切ってスプーンですくってどうぞ。減農薬栽培。

1kg(3~5玉) **609円**(税込**658円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.2 <2.7



30 湿美さんの甘夏

適度な甘みと酸味の爽やかな柑橘です。マーマレード作りにもどうぞ。減農薬栽培。

2~3玉600g **276円**(税込**298円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.4 <3.5

初夏の果物を一早くお届けします♪



31 小玉すいか

大玉すいかのようなシャリ感や甘みがあります。品種は「姫甘泉」他。農薬無散布。

1玉 **1415円**(税込**1528円**)
熊本県



池村さんのパイナップル(ピーチ種)

4Sサイズ 500~600g **485円**(税込**524円**)
33サイズ 約800g~1kg **670円**(税込**724円**)

通常税込 **540円** / **756円**
沖縄県



23 無茶々園のジューシーフルーツ(河内晩柑)

3kg **1444円**(税込**1560円**)
愛媛県



36 竹村さんのいちご

200g×2 **680円**(税込**734円**)
茨城県 [放] 不検出 <1.0 <1.0



37 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)



38 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかって見えた目は悪いです。味は良く香りが強いのが特長です。減農薬栽培。

約70g **220円**(税込**238円**)
青森県 [放] 不検出 <3.6 <3.4



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



40 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



41 葉ねぎ(小ねぎ)

刻んで種類の薬味にどうぞ。かつおなどくせのあるお刺身にも。軟らかいので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



42 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 [放] 不検出 <4.0 <4.3



43 ミニトマト

有機資材を豊富に加え、保肥力のある土作りを行っています。木酢液等を使用し、農薬使用を最小限に。

約150g **220円**(税込**238円**)
熊本県



44 初恋スマートミニトマト

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘いだけでなく酸味もある甘酸バランスよいトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。

約200g **276円**(税込**298円**)
熊本県



45 大木さんの中玉トマト

大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。

300g **368円**(税込**397円**)
茨城県 [放] 不検出 <5.2 <4.3



46 大木さんのトマト

自家製堆肥を使用。太陽熱消毒を実施して薬剤になるべく頼らない栽培をしています。減農薬栽培。

400g **368円**(税込**397円**)
47 800g **658円**(税込**711円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



48 ニラ

餃子のたねやレバニラ炒めなどでおなじみのニラ。夏のスタミナ食材としてもよく使われます。減農薬栽培。

約100g **156円**(税込**168円**)
山形県



49 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よいもやしです。原材料の緑豆は中国産。

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



50 おかひじき

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッとした歯ごたえとクセのない味が特長。農薬無散布。

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



51 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



52 グリーンアスパラ

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農薬無散布。

約100g **280円**(税込**302円**)
群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



53 サラダスナップ

さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性性を高める事で農薬使用を最小限に。

約100g **276円**(税込**298円**)
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



54 浅野さんのほうれん草

秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。

1束 約200g **176円**(税込**190円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

要望品

From やさとの仲間



畑の状況で内容は毎回変わります



55 やさとの仲間 野菜セット
4品目 **720円**(税別 **778円**)
茨城県

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。

From 微生物農法の会



微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
56 微生物農法の会の小松菜
貝化石等資材を工夫しています。農業無散布。
1束 **176円**(税別 **190円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
57 長島さんのきゅうり
4本 **198円**(税別 **214円**)
58 8本 **360円**(税別 **389円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

旬の味覚を存分に食卓に。露地栽培。農業無散布。



福山さん達(宮城県・新富町)
59 ピーマン
肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。
約130g **194円**(税別 **210円**)
宮城県



木村農園(茨城県・つくば市)
60 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**(税別 **166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)
61 長島さんのレタス
1玉 **250円**(税別 **270円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
62 長島さんのサニーレタス
1玉 **170円**(税別 **184円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
63 長島さんのいんげん
茹でてサラダ、炒め物等幅広くご利用下さい。農業無散布。
100g **140円**(税別 **151円**)
茨城県



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
64 長島さんの絹さや
お吸い物の具、茹でてサラダ、炒め物等幅広くご利用下さい。農業無散布。
100g **213円**(税別 **230円**)
茨城県



中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)
417 中村さんのラディッシュ
ベビーリーフでお馴染みの中村さんより。彩りを活かしてサラダやピクルスに。農業無散布。
5~7玉 **128円**(税別 **138円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4



藤嶋さん達(熊本県・天草市)
65 平さやいんげん
新品種でびっくりするくらい大きないんげんです。適度に切ってシャキシャキ食感をお楽しみください。サイズは幅2cm、長さ20~25cm。減農薬栽培。
100g **210円**(税別 **228円**)
熊本県



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



井上さん(埼玉県・美里町)
67 春ブロッコリー
ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農業無散布。
1個 **276円**(税別 **298円**)
埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



木村農園(茨城県・つくば市)
68 木村さんのかぶ
漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。
1束 **183円**(税別 **198円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.8



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



福田さん達(沖縄県・宮古島)
70 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 **480円**(税別 **518円**)
沖縄県



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



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



久保さん(鹿児島県・伊仙町)
73 新じゃがいも(ニシユタカ)
新じゃがいもならではの風味をお楽しみ下さい。減農薬栽培。
800g **528円**(税別 **570円**)
鹿児島県



加瀬さん達・園川さん達(千葉県・熊本県)
74 人参(洗い)
農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。
400g **213円**(税別 **230円**)
千葉県・熊本県



加瀬さん達(千葉県)
75 人参(洗い)
土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。
1kg **360円**(税別 **389円**)
千葉県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



林田さん達(長崎県・南島原市)
新玉ねぎ
76 1kg **415円**(税別 **448円**)
77 3kg **1150円**(税別 **1242円**)
長崎県



山田さん(茨城県・つくば市)
80 山田さんのきのこセット
いつもの山田さんのしめじ(ひらたけ)と、フナしめじを1株ずつセットにしました。2種類のしめじをお楽しみ下さい。
ひらたけ1株 + フナしめじ1株 **306円**(税別 **330円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.2



山田さん(茨城県・つくば市)
81 山田さんのしめじ
ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
200g **240円**(税別 **259円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.9



丸金(長野県・長野市)
82 えのき茸 200g **208円**(税別 **225円**)
83 ブラウンえのき茸 200g **218円**(税別 **235円**)
長野県



村上さん(栃木県・高根沢町)
84 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**(税別 **211円**)
栃木県 [放] 不検出 <4.4 <4.4



あゆみの会・加納さん達(北海道・札幌市)
じゃがいも
78 1kg **276円**(税別 **298円**)
79 3kg **800円**(税別 **864円**)
北海道



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



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



安田さん(福島県・郡山市)
87 安田さんのなめこ
独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
70g **115円**(税別 **124円**)
福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



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
なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)
飯泉さんの生しいたけ
88 A品 100g **210円**(税別 **227円**)
89 B品 200g **225円**(税別 **243円**)
茨城県

岩手県・宮古漁港からの春便り!



宮古の島香友一さんが、宮古漁港で「常総組合員にぜひ食べてほしい!」思いで目利きした、旬の鮮魚をお届けします!

岩手県宮古に水揚げされる旬の鮮魚を水揚げ当日に家庭で料理しやすいように下処理し、脱気包装して冷蔵でお届けします。※鮮魚につき、水揚げが無い時は運配、欠品の可能性もあります。



~ここがいいね!~
 ●内臓除去済み!料理にすぐに使えます!
 ●新鮮!きれい!おいしい!
 ●おすすめの食べ方ひとつとメッセージ付きです。



鮮魚 **おためし特価!**

宮古の旬をぜひ!

丸友しまか (岩手県・宮古市)

90 宮古の鮮魚セット (下処理済)

冷蔵 賞2日

2~3種 **1280円** (税込 **1382円**) 通常税込 **1490円**

季節の鮮魚 (岩手県)

~だからうまい!~
水揚げ→ゆで→冷蔵でお届け!

特

丸友しまか (岩手県・宮古市)

91 ミズダコポイル (刺身用)

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでポイルしました。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。

冷蔵 賞4日

200g **598円** (税込 **646円**) 通常税込 **680円**

ミズダコ (岩手県沖)

特

丸友しまか (岩手県・宮古市)

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、旨味共に良いあざりです。

冷蔵 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

春が旬! **鮮魚**

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、旨味共に良いあざりです。

冷蔵 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

チャック付きなので必要量使えて便利 **特**

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

93 徳用 酒沼のしじみ (冷凍)

全国でも有数のやまとしじみの産地、酒沼(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 賞30日

500g **750円** (税込 **810円**) 通常税込 **826円**

しじみ (茨城県) [放]不検出 <3.6 <3.8

大きめサイズ!

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

94 子持ち からふとししゃも

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

凍 賞180日

8~10尾180g **320円** (税込 **346円**)

からふとししゃも (アイスランド)

鮮魚

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

98 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 **398円** (税込 **430円**)

さんま (北海道)

食べやすい腹骨取り

東北トウモロコシ (宮城県・塩釜市)

99 北海道産バクッと真ほっけ一夜干し

北海道産、噴火湾で4~6月に漁獲された真ほっけを三枚におろし、食べやすいように腹骨を除去して干し上げました。

凍 賞180日

4~6枚220g **398円** (税込 **430円**)

真ほっけ (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

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

凍 賞30日 米大 小

2枚160g以上 **498円** (税込 **538円**)

真さば (長崎県)

一度は食べていただきたい!
ノルウェーさばにも負けない脂のりです!

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

101 東京湾産 氷点解凍さば一夜干(特大)

東京湾産の特大サイズの脂質の良い真さばを使用。冷蔵庫内にて氷水で一晩かけて原料を解凍することで鮮度を落とさずに干物加工を行っています。

凍 賞30日

2枚400g **355円** (税込 **383円**) 通常税込 **397円**

真さば (東京都) [放]不検出 <3.1 <3.7

肉厚でお得感のあるサイズの希少なするめいかです

中村商店 (北海道・函館市)

102 生干いか

北海道で水揚げされたするめいかを鮮度の良い物だけ厳選し塩のみで干しあげました。フライパンやグリルで加熱して。

凍 賞90日

1枚 **350円** (税込 **378円**)

するめいか (北海道)

特

札幌中一 (北海道・札幌市)

103 秋鮭の粕漬

網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だてで作ったオリジナルの漬床に漬けました。

凍 賞90日 米大

4切200g **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **529円**

秋鮭 (北海道)

札幌中一 (北海道・札幌市)

104 鱈の西京漬

北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。

凍 賞90日 米大

4切200g **480円** (税込 **518円**)

たら (北海道)

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

105 バクッ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)

106 国産さばのさつま味噌漬

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) [放]不検出 <3.4 <3.9

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

107 さんま糖漬け

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糖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)

マストミ (徳島県・徳島市)

108 めばちまぐろのカマぶつ切り(焼物用)

めばちまぐろのカマを調理しやすい大きさにカットしました。焼いて酒の肴に、またバーベキューの素材にも。

凍 賞30日

300g **330円** (税込 **356円**)

めばちまぐろ (太平洋)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

109 ロシア産紅鮭切身(中辛) 2切

東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。お茶漬け、おにぎりにもどうぞ。

凍 賞180日

2切140g **380円** (税込 **410円**)

紅鮭 (ロシア)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

110 ロシア産紅鮭切身(中辛) 3切

東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。お茶漬け、おにぎりにもどうぞ。

凍 賞180日

3切210g **545円** (税込 **589円**)

紅鮭 (ロシア)

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

111 煮付け、塩焼き、ムニエルフライなどに 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

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

112 塩焼き、フライ、天ぷら等にすぐに料理に使えます 千葉産 氷点解凍 あじ3枚おろし

千葉県沖の定置網で漁獲される真あじを使用。鮮度保持に細心の注意を払うことで、青魚独特の臭みを感じません。

凍 賞60日

6~8枚150g **276円** (税込 **298円**)

真あじ (千葉県)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

113 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200g前後 **390円** (税込 **421円**)

真さば (長崎県、佐賀県)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

114 寒さわら切身(無塩)

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

凍 賞30日

約70g×2 **550円** (税込 **594円**)

さわら (五島列島、済州島海域)

下処理済みなので料理に便利

共和水産 (岩手県・宮古市)

115 三陸産するめいか 3つば抜き

三陸北部沖で漁獲された小型のするめいかの内臓と下足を除去してつば抜きしました。炒め物、煮物などに。

凍 賞

3~6枚230g **410円** (税込 **443円**)

するめいか (岩手県、青森県)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

116 エビホタテミックス

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要な分だけ取り出せて便利です。

凍 賞 200g **420円** (税込 **454円**)

えび(ミャンマー)、ほたて(北海道、青森県)

三河屋 (愛知県・岡崎市)

117 愛知産 しらす干し 徳用

大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍 賞

60g **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **313円**

いわし稚魚 (愛知県)

湊水産 (宮城県・石巻市)

118 無添加たらこ(切り込み)

すけそうだらの卵を着色料や化学調味料を使わずに味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。

凍 賞30日 米

60g **340円** (税込 **367円**)

すけそうだらの卵 (アメリカ、ロシア)

湊水産 (宮城県・石巻市)

119 無添加明太子(切り込み)

着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。

凍 賞30日 米

60g **340円** (税込 **367円**)

すけそうだらの卵 (アメリカ、ロシア)

水産品の放射能検査について

調査対象漁獲海域：関東1都6県と静岡県、太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

**流水解凍10分で
できたての味!**



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

「鯉のタタキ」は良く見かけますが、「まぐろのタタキ」はなかなかありません!袋のまま流水で10分解凍し、半解凍の状態ですライスすると仕上がりがキレイです。ポン酢もいですが、トマトやレタスと一緒にしてイタリアンドレッシングをかけてサラダもおすすめです!

120 炭火焼まぐろタタキ
マストミ (徳島県・徳島市)
140g **498円**(税込**538円**) 通常税込**572円**
きはだまぐろ (太平洋)



121 まぐろ丼(イカ入り)
船上凍結処理された鮮度の良いめばちまぐろに、モチモチとした食感と身の軟らかさをあわせ持つツディカを合わせました。
凍 賞15日 米 大 小
50g×2 **398円**(税込**430円**) 通常税込**464円**
めばちまぐろ (台湾)、ソディカ (沖縄県)



122 つぶつぶまぐろたたき身
船上凍結した鮮度の良いめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残し、手作業でスジの除去も行っています。
凍 賞20日
50g×2 **500円**(税込**540円**)
めばちまぐろ (台湾)



123 めばちまぐろ短冊
船上凍結の鮮度の良いめばちまぐろをサク取り。全て食べられるよう皮、骨、血合い除去済み。*台湾船舶漁獲
凍 賞20日
2冊200g **980円**(税込**1058円**)
めばちまぐろ (太平洋)



124 函館産いかソーメン
函館近海産のいかを極細切りにしました。いか本来の甘み、歯ごたえをご堪能下さい。
凍 賞180日
100g **360円**(税込**389円**)
いか (北海道)



126 猿払産 刺身用ほたて貝柱
オホーツク海に面する猿払(さるぶつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てます。
凍 賞180日
6~8粒100g **498円**(税込**538円**)
ほたて貝柱 (北海道)



127 いわしごま漬
かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬にし、その後ごまと干切り生姜、たかのつめを加えました。
凍 賞90日 米 小
100g **280円**(税込**302円**)
かたくちいわし (千葉県) [放] 不検出 <3.1 <3.9



125 北海道さけスモークサーモン
北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。
凍 賞180日
40g×2 **468円**(税込**505円**) 通常税込**518円**
秋鮭 (北海道)



128 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。
凍 賞30日 米 大 小
片身1枚(2切入) **248円**(税込**268円**) 通常税込**281円**
真さば (長崎県、佐賀県)



129 津軽海峡 鮭フレーク
鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料:秋鮭、菜種油、食塩
冷 賞90日
100g **520円**(税込**562円**)
秋鮭 (青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4



130 とれとれいわし たたき身
トクスイコーポレーション (東京都・中央区)
凍 賞120日
150g×2 **390円**(税込**421円**)
いわし (鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9



131 フライパンでできる 国産さば竜田揚(骨取)
国産のさばを三枚におろした後、気になる骨を出来る限り取り除き、フンドした独自の生姜醤油で味付けし、国産の馬鈴所でん粉で衣付けしました。
凍 賞180日 米 大 小
8~10切 200g **355円**(税込**383円**) 通常税込**397円**
さば (国内産) [放] 不検出 <3.8 <4.3



132 フライパンで簡単! いわし竜田揚
境港産の真いわしを、下味に国産丸大豆醤油、粉付けに北海道産のばれいしよでん粉を使用し唐揚げ用に仕上げました。
凍 賞180日 大 小
7~10枚160g **380円**(税込**410円**)
真いわし (鳥取県)



133 フライパンでできる 国産あじ海苔おかつ焼
国内産(主として千葉県産)の真あじを使用。醤油ベースの調味液に漬け込み、かつお節と青のりを混ぜた衣を付けてパラ凍結しました。
凍 賞180日 米 大 小
7~10枚 180g **355円**(税込**383円**) 通常税込**397円**
真あじ (国内産)



134 ごまがたっぷり! さんまみりん漬け
北海道産のさんまを使用し、氷水で解凍(氷点解凍)する事で身質変質を抑えてさんま本来の旨味を逃さず処理し、聞き加工してから調味液に漬け込み、たっぷりの白ごまと国産小麦粉の衣を付けてパラ凍結しました。
凍 賞180日 米 大 小
6枚210g **380円**(税込**410円**)
さんま (北海道)

湯煎でできたての味!



135 魚屋の佃煮・ほたて浜炊き
北海道産のほたてを、旨味のある特製醤油たれで軟らかく煮ました。冷めても軟らかいのでお弁当にも。
冷 賞90日 米 大 小 70g **446円**(税込**482円**) 通常税込**498円**
ほたて (北海道)



136 魚屋の佃煮・いか昆布煮
三陸産の小さないか(じんどういか・ヒイカ)を、旨味のある特製醤油たれで軟らかく煮ました。冷めても軟らかいのでお弁当にも。
冷 賞90日 米 大 小 80g **461円**(税込**498円**)
じんどういか (宮城県)

**余熱調理で簡単に
メインにもなる常備菜**



●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。
24 鶏ムネ肉 42 ベビーリーフ 43 ミントマト

さっぱり鶏ハム

- ◆材料
鶏むね肉(300g).....1枚
砂糖.....小1/2
塩.....小1
黒こしょう(粗挽き).....少々
ベビーリーフ(盛り付け用).....10g
ミントマト.....適宜



- ◆作り方
① 鶏むね肉は水分を拭き取り余分な脂肪を取り除き、観音開きにします。
② 両面をフォークで刺して全体に軽く穴を開け、砂糖、塩の順に全体にすり込みます。
③ ラップを敷いて、その上に②を皮目が下になるように置き、くるくると巻いたらラップで空気が入らないようにしっかりと包みます。
④ 両端をキャンディー状に片結びをして縛り、長ければはさみで切ります。もう1枚ラップで同様に水が入らないようにしっかりと包み両端を切り、更にアルミホイルで軽く包みます。
⑤ 沸騰した熱湯に入れ、再沸騰したら1分弱火で加熱し、蓋をして火を止めます。そのまま30分余熱で火を通します。
⑥ 30分たったら取り出し、ラップに包んだまま冷蔵庫に入れ1時間以上しっかりと冷やします。
⑦ 冷蔵庫から取り出し、食べやすいように切ります。
⑧ お皿にベビーリーフとミントマトを盛り付け、⑦を並べ黒こしょうをかければ完成です。

切り取ってご活用ください

食べたい時にすぐできる!
**簡単調理で
美味しいお魚!**

- 温めるだけの焼き魚
137・138の「しっかり朝ごはん」シリーズは袋のまま電子レンジ対応! 40秒でふっくらと仕上がります(湯せんの場合も90秒でラクラクです)。
- 簡単調理でそのまま食卓
139~141の「魚屋の煮付」シリーズも電子レンジ調理可能。お皿タイプの容器なので食器に移さなくてもOKです。



ヤマウチ (宮城県・南三陸町)
137 しっかり朝ごはん・天然さけ味噌焼き
冷 賞90日 米 大
2切(約40g) **265円**(税込**286円**) 通常税込**300円**
秋鮭 (三陸沖)



三陸産の天然秋鮭を使用。自家製の味噌に漬けこみ、焼き上げました。レンジか湯煎ですぐに食べられます。
冷 賞90日 米
2切(約40g) **278円**(税込**300円**)
さば (三陸沖)



三陸産のさばを使用。宮城の純米酒と天然塩だけで味付けして焼き上げました。レンジか湯煎ですぐに食べられます。
冷 賞90日 米
2切(約40g) **278円**(税込**300円**)
さば (三陸沖)



鮮冷 (宮城県・女川町)
139 魚屋の煮付・三陸さんま
冷 賞90日 米 大 小
90g **345円**(税込**373円**) 通常税込**389円**
さんま (宮城県)



鮮冷 (宮城県・女川町)
140 魚屋の煮付・三陸さば
冷 賞90日 米 大 小
90g **360円**(税込**389円**)
さば (宮城県)



鮮冷 (宮城県・女川町)
141 魚屋の煮付・三陸いわし
冷 賞90日 米 大 小
90g **360円**(税込**389円**)
真いわし (宮城県)

※このシリーズのみ湯煎不可

キーマカレー

カレールウは炒めることで香りを引き出すことができます。セロリや玉ねぎ、しょうがなどの香味野菜を刻んでたっぷり加えてどうぞ。



※イメージ

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。
JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

142 **ローズポーク 挽肉**
凍 賞30日
茨城県
300g **460**円(税込**497**円)

豚肉

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



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

146 **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 賞6日
茨城県
250g **465**円(税込**502**円)



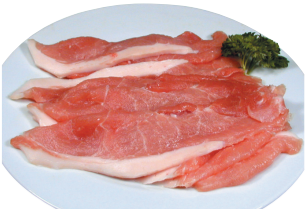
岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

143 **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 賞6日
茨城県
250g **640**円(税込**691**円)



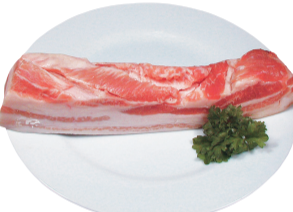
岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

144 **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 賞6日
茨城県
250g **560**円(税込**605**円)



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

145 **岩瀬さんの豚モモスライス**
赤身主体の部位。巻き物にも重宝します。厚さ3mm。
冷 賞6日
茨城県
250g **445**円(税込**481**円)



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

152 **ローズポーク パラブロック 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。
冷 賞6日
茨城県
300g **580**円(税込**626**円)



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

153 **ローズポーク 肩スライス**
脂身の少ない、味の濃い部位です。すじ切りして。厚さ3mm。
冷 賞6日
茨城県
300g **460**円(税込**497**円)



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

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



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

155 **ローズポーク 徳用小間切**
たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。
冷 賞6日
茨城県
200g×2 **510**円(税込**551**円)



JA全農いばらき（茨城県）野口商店

158 **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
茨城県
400g **650**円(税込**702**円)



鶏肉

つくば茜鶏
[放] 不検出<3.6 <3.4



さっぱり鶏ハムで
(作り方はページ)

田仲さん達（茨城県・桜川市）

24 **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
茨城県
300g **360**円(税込**389**円) 通常形込**400**円



田仲さん達（茨城県・桜川市）

159 **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
茨城県
300g **490**円(税込**529**円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

162 **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
茨城県
300g **560**円(税込**605**円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

163 **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
茨城県
400g **525**円(税込**567**円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

164 **つくば茜鶏 手羽元**
唐揚げやスープ煮に。
凍 賞180日
茨城県
400g **525**円(税込**567**円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

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



福永産業（福岡県・遠賀町）

167 **鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用**
程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。
凍 賞30日
鹿児島県
300g **1480**円(税込**1598**円)



福永産業（福岡県・遠賀町）

168 **鹿児島 坊津黒牛 焼肉用(モモ、バラ)**
モモとバラ肉を焼肉用にスライスしました。徳用規格でお届け。
凍 賞30日
鹿児島県
300g **1680**円(税込**1814**円)



福永産業（福岡県・遠賀町）

169 **鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用170g**
モモ・肩肉をダイス状にカットしました。手軽にステーキが楽しめます。
凍 賞30日
鹿児島県
170g **900**円(税込**972**円)



福永産業（福岡県・遠賀町）

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



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

150 **岩瀬さんの豚モツ**
旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与えて育った豚の大腸、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。
凍 賞90日
茨城県
500g **500**円(税込**540**円)



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

151 **岩瀬さんの豚背脂**
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、ケスが無いので料理やお菓子作りにどうぞ。
冷 賞6日
茨城県
500g **150**円(税込**162**円)



中津ミート（神奈川県・愛川町）

156 **中津豚 ロースステーキ香味焼用**
豚ロースを厚めにスライスし、まわりに辛香料とパン粉を付けました。ご家庭で焼いてお召し上がり下さい。
凍 賞180日 小
茨城県
80g×2 **515**円(税込**556**円)
豚肉（神奈川県）



中津ミート（神奈川県・愛川町）

157 **中津豚レバー焼肉用(味付)**
自社牧場で育てた豚のレバー(肝臓)を、オリジナルのタレに漬けました。そのまま焼いてどうぞ。
凍 賞120日 米大小
茨城県
200g **324**円(税込**350**円)
豚レバー（神奈川県）



田仲さん達（茨城県・桜川市）

160 **つくば茜鶏 ムネモモ小間切**
ムネ肉とモモ肉を一口大にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。煮物、炒めものに。
凍 賞180日
茨城県
250g **490**円(税込**529**円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

161 **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
茨城県
250g **490**円(税込**529**円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

166 **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
茨城県
500g **660**円(税込**713**円)

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)
171 鹿児島 坊津黒牛
 特選切り落とし150g×2
 モモ、ウデ等の鮮やかな霜降りの入った部分のみを厳選した黒牛の切り落とし。2パック組のお徳用です。
 凍 賞30日
 150g×2 **1640円(税込1771円)**
 鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
172 国産牛小間切
 肉じゃが、カレー、シチューなどの煮肉じゃが、カレー、シチューなどの煮肉、炒め物、焼肉と幅広く使えます。ウデ、モモ、バラ肉を使用。
 凍 賞30日
 160g **445円(税込481円)**
 福岡県、大分県



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



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

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



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
175 鎌倉あらびき
 ウインナー×2
 無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。
 冷 賞15日
 85g×2 **340円(税込367円)** 通常税込378円
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
176 鎌倉
 ポークソーセージ
 豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。
 冷 賞20日
 200g **350円(税込378円)**
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
177 鎌倉ボンレスハム
 ×2
 合成添加物を使わない成形ハム。お徳用2パック組です。
 冷 賞15日
 60g×2 **450円(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)
178 鎌倉バラベーコン
 スライス×2
 豚バラを塩漬、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。
 冷 賞15日
 85g×2 **540円(税込583円)** 通常税込605円
 豚肉(国内産)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
179 中津皮なし
 ベビーウインナー
 豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。
 冷 賞7日
 120g **278円(税込300円)**
 豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
180 中津生ウインナー
 (トマトバジル)
 生ウインナーならではの美味しさ。豚肉の旨味とトマトのほのかな甘みやバジルの香りのバランスが最高です。
 凍 賞180日
 6本120g **370円(税込400円)**
 豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
181 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られています。
 冷 賞7日
 100g **398円(税込430円)**
 豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
182 ポロニアソーセージ
 スライス(レッドベル)
 豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペッパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。
 凍 賞180日
 120g **340円(税込367円)**
 豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
183 中津ショルダー
 ベーコンスライス
 豚ウデ肉と、食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。
 冷 賞7日
 100g **380円(税込410円)**
 豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
184 中津豚レバーの
 唐揚げ(衣つき)
 レバーが苦手な方にもおすすめ
 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分揚げてください。
 凍 賞180日 米大小
 125g **330円(税込356円)**
 豚レバー(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
185 中津もつ煮込み
 (味噌味)
 中津自社牧場で健康に育った豚の腸のみを、特製味噌で煮込みました。お好きな具材を足してどうぞ。
 冷 賞24日 米大小
 250g **361円(税込390円)**
 豚もつ(神奈川県) [放] 不検出<4.2 <3.7



中津ミート(神奈川県・愛川町)
186 中津麻婆豆腐の素
 鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどを好みに加えて。
 冷 賞24日 米大小
 200g **361円(税込390円)**
 豚肉(神奈川県)



田仲さん達(茨城県・桜川市)
187 つくば畜鶏
 親子丼の素 2袋
 つくば畜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。
 凍 賞180日 米大小
 130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 **300円(税込324円)**
 鶏肉(茨城県)

爽やかな味わい
ヨーグルトプリン



◆材料(4人分)
 プレーンヨーグルト...300g
 卵黄...3個
 グラニュー糖...25g
 バニラエッセンス...少々
 みかん...1個

◆作り方
 ① みかんは輪切りにして、1/4に切る。
 ② ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、湯せんをしながらもったりするまでよく混ぜる。
 ③ 湯せんからはずし、ヨーグルトとバニラエッセンスを入れてよく混ぜ合わせる。
 ④ 茶漉しなどで濾しながらココットに入れ、スライスしたみかんをのせる。
 ⑤ 天板にココットを並べて天板にお湯を注ぎ、150℃のオーブンで30分程蒸し焼きする。
 ⑥ 粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やして完成。

鈴木牧場の
 ヨーグルト
 レシピ

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

ピンは再利用しますので必ずご返却下さい



鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場ヨーグルト
 冷 賞届いて10~11日 乳
188 (プレーン)
 400g **345円(税込373円)**

189 (加糖)
 400g **360円(税込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 賞15日 乳
 1ℓ **250円(税込270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。
 冷 賞15日 乳
 500ml **146円(税込158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)
サツラク低温殺菌牛乳
 冷 賞届いて3日 乳
3 1ℓ
302円(税込326円)
10 500ml
178円(税込192円)
 生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。
 サツラク農協(北海道・札幌市)
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
 冷 賞届いて10日 乳
 1ℓ **219円(税込237円)**
 生乳(北海道)



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



鈴木牧場(茨城県・石岡市)
191 石岡 鈴木牧場
 さけるチーズ(プレーン)
 冷 賞14日以上 乳
 30g **176円(税込190円)**
 生乳(茨城県)



鈴木牧場(茨城県・石岡市)
192 石岡 鈴木牧場
 さけるチーズ(ペッパー)
 冷 賞14日以上 乳
 30g **185円(税込200円)**
 [放] 不検出<3.3 <3.1



JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)
7 八郷の卵
 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。
 賞11日 卵
 10個 **236円(税込255円)**
 茨城県 [放] 不検出<3.7 <4.0



宇治田農場(茨城県・石岡市)
8 宇治田さんの
 平飼卵
 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。
 賞7日 卵
 6個 **330円(税込356円)**
 茨城県 [放] 不検出<3.3 <3.4

契約者、募集中です!
 有機農業の循環の中から産まれた卵です
 変わりました 契約卵の名前が
 天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)
契約「やさとの仲間」
 平飼卵
 開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。
 賞6日 卵
 6個入り **330円(税込356円)**
 茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.7



サツラク農協 (北海道・札幌市)
193 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 **212円**(税込 **229円**)
 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



加糖
 冷蔵 賞21日 乳
 ホリ乳業 (石川県・金沢市)
194 腸内活性ヨーグルメイト
 90g×3 **465円**(税込 **502円**)
 ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。
 プレーン
 冷蔵 賞18日 乳
 ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をひやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。
 400g **550円**(税込 **594円**)
 生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



よつ葉乳業 (北海道・音更町)
196 よつ葉
 プレーンヨーグルト
 北海道の原乳使用。糖分を加えていないので、お料理やお菓子作りにも。酸味をおさえたマイルドタイプ。
 冷蔵 賞届いて12日前後 乳
 400g **230円**(税込 **248円**)
 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3

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
 2本組
 冷蔵 賞18日 乳
 酪王乳業 (福島県・郡山市)
197 生乳たっぷりの飲むヨーグルト
 180ml×2 **256円**(税込 **276円**)
 5本組
 冷蔵 賞15日 乳
 180ml×5 **593円**(税込 **640円**)
 生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5



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



茨城乳業 (茨城県・石岡市)
200 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。
 冷蔵 賞14日 卵乳
 85g×3 **235円**(税込 **254円**)
 牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8



モンテール (東京都・足立区)
201 牛乳と卵の
 デザートワッフル
 自家製カスタードクリームとホイップクリームのミックスを、ワッフルで包みました。
 冷蔵 賞届いて4日 卵乳 大小
 5個 **255円**(税込 **275円**)
 [放] 不検出 <3.4 <3.6

加工油脂を使わずにパンに塗りやすく仕上げました



よつ葉乳業 (北海道・音更町)
202 パンにめりやすい
 よつ葉バター&ひまわりオイル
 北海道産バターを60%使用。ひまわり油を使用し、バターそのものの味を活かしながらパンに塗りやすくなっています。
 冷蔵 賞90日 乳
 120g **358円**(税込 **387円**)
 生乳(北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町)
203 よつ葉バター
 ホワイト加塩
 北海道産生乳100%の加塩バターです。
 冷蔵 賞180日 乳
 150g **298円**(税込 **322円**)
 生乳(北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町)
204 よつ葉北海道十勝
 スモークチーズ
 十勝産チeddarチーズ100%を国産桜チップで燻製。子供でも食べやすいひと口サイズ。おやつ、おつまみに。
 冷蔵 賞180日 乳
 45g **210円**(税込 **227円**)
 生乳(北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町)
205 よつ葉
 シュレットチーズ
 よつ葉ナチュラルチーズ(cheddar、モツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。
 冷蔵 賞90日 乳
 250g **575円**(税込 **621円**)
 生乳(北海道)

大豆加工品

おかべや



おかべや (神奈川県・相模原市)
206 おかべや 宴もめん
207 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。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 330g **189円**(税込 **204円**)
 大豆(熊本県)

丸和



丸和食品 (東京都・練馬区)
210 もめん豆腐
211 きめ豆腐
212 絹とうふ(充填豆腐)
 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりて固めました。
 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
 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
 冷蔵 賞30日 大
 300g×3 **395円**(税込 **427円**)
 大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出 <3.6 <3.4



おかべや (神奈川県・相模原市)
208 おかべや 枝豆入り
 野菜がんと
 国産大豆使用の生地に枝豆、にんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。
 冷蔵 賞届いて3日 大小
 1個 **150円**(税込 **162円**)
 枝豆(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
209 おかべや 生おから
 熊本県産大豆と南大東島の天然にがりで作ったおかべや豆腐のおから。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 300g **120円**(税込 **130円**)
 大豆(熊本県)



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



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



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



JAやさと (茨城県・石岡市)
219 八郷小粒納豆3連
 (タレ・カラシ付)
 茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。
 冷蔵 賞7日 米 大小
 35g×3 **148円**(税込 **160円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.5



JAやさと (茨城県・石岡市)
220 本味納豆
 (タレ・カラシ無)
 茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。
 冷蔵 賞7日 大
 40g×3 **140円**(税込 **151円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.0



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



丸和食品 (東京都・練馬区)
216 味付いなり揚げ
 肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。
 冷蔵 賞90日 米 大小
 10枚 **395円**(税込 **427円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0



丸和食品 (東京都・練馬区)
217 味付うの花料理
 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 大小
 150g **260円**(税込 **281円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5



丸和食品 (東京都・練馬区)
218 豆乳
 国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。
 冷蔵 賞30日 大
 300cc **210円**(税込 **227円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出 <0.5 <0.6



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



登喜和食品 (東京都・府中市)
223 十勝の息吹
 ひきわり2P
 (タレ・カラシ付)
 北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。
 冷蔵 賞9日 米 大小
 40g×2 **172円**(税込 **186円**)
 大豆(北海道)



登喜和食品 (東京都・府中市)
224 生てんべ
 北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。糸ひき、臭気がないため、色々な料理に使えます。
 冷蔵 賞11日 米 大
 100g **265円**(税込 **286円**)
 大豆(北海道)

日配品



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



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
226 生芋あく抜き
 しらたき
 国内産のこんにやく芋で作られた、歯切れと味のの良い白滝です。
 冷蔵 賞90日
 180g **140円**(税込 **151円**)
 こんにやく(芋(国内産)) [放] 不検出 <3.6 <3.6

冷凍食品



イズックス (東京都・中央区)
256 冷凍かぼちや
北海道産のかぼちや使用。しっとりとした甘いかぼちやです。煮物やスープに。
500g **315円**(税込**340円**)
かぼちや (北海道)



ムソー (大阪府・大阪市)
257 冷凍オーガニックいんげん
農業や肥料に頼らずヨーロッパの大地で大切に育てられたオーガニックいんげん。いんげん本来の美しい色と味を損なうことなく、収穫から加工までを短時間で一気にやってます。
250g **322円**(税込**348円**)
有機いんげん (フランス)



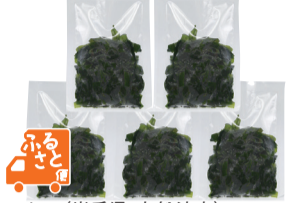
日岡商事 (兵庫県・加古川市)
258 ミックスベジタブル
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。
200g **335円**(税込**362円**)
野菜 (北海道)



せいふてい (神奈川県・横浜市)
259 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。
6袋30g **380円**(税込**410円**)
わさび (長野県)



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、シン葉エキスを配合。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**(税込**1285円**)
ケール (愛媛県)



コタニ (岩手県・大船渡市)
261 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。
40g×5パック **390円**(税込**421円**)
わかめ (岩手県) [放] 不検出 <0.6 <0.6



コタニ (岩手県・大船渡市)
262 冷凍めかぶ(岩手県産)
岩手県沖で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。
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

おやつにも 夜食にもどうぞ

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。
ニッコー (神奈川県・大和市)
263 鶏ごぼうハンバーグ
26g×8 **380円**(税込**410円**)
鶏肉 (国内産)

乳・卵不使用でアレルギーの方にも安心

お得な2パック組は16ページ

ニッコー (神奈川県・大和市) 6本入
264 ミニアメリカンドック
衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウィンナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。
6本150g **400円**(税込**432円**)

大進食品 (神奈川県・横浜市) 2食入
265 オーガニックペンネのトマトソースグラタン
濃厚なバターをたっぷり使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用しています。ラップを外し電子レンジ(500wの場合)で1個あたり約6分を目安に加熱しお召上がりください。
170g×2 **522円**(税込**564円**)
小麦 (イタリア)

お弁当にピッタリ
を集めました

秋川牧園 (山口県・山口市)
271 徳用 チキンナゲット
飼育から加工まで一貫生産。開放鶏舎で育っ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 **690円**(税込**745円**)
鶏肉 (山口県、他)

焼いて食べて!外はガリガリ☆中はジューシー

飛鳥食品 (東京都・江戸川区) 4個入
268 飛鳥の黒豚しゃーピン(中華おやき)
黒豚肉、キャベツ、長ネギ等、国産原料を使用した中華風おやき。中国の屋台で定番の味。フライパンで焼いて。
4個320g **370円**(税込**400円**)
小麦 (国内産)

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

ニッコー (神奈川県・大和市) 3個入
269 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ
3個210g **425円**(税込**459円**)
大豆・鶏肉 (国内産)

ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。

秋川牧園 (山口県・山口市) 200g **400円**(税込**432円**)
鶏肉 (山口県、他)

ハーブとチーズの香り豊かな味わい

大進食品 (神奈川県・横浜市) 5本入
276 マムフライパンで簡単春巻
たっぷり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。
5本200g **380円**(税込**410円**)
竹の子 (国内産)

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ください。

マストミ (徳島県・徳島市) 5個入
266 神山鶏の塩麹竜田
150g **350円**(税込**378円**)
鶏肉 (徳島県)

冷めても美味しいツナのメンチカツ

マストミ (徳島県・徳島市) 5個入
272 お弁当用メンチカツ(ツナ)
マグロと鶏肉、キャベツと玉ねぎの絶妙な配合で、冷めてもジューシーで柔らかい、お弁当サイズのミニメンチカツに仕上げました。電子レンジで温めてください。
120g(5個) **315円**(税込**340円**)
ピンチョウマグロ (太平洋)

油で揚げて

大進食品 (神奈川県・横浜市) 5個入
273 マム 学校帰りのロールコロッケ
北海道産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。
60g×5 **380円**(税込**410円**)
じゃがいも (北海道)

凍ったまま揚げて

大進食品 (神奈川県・横浜市) 6個入
274 北海道八雲発祥の地・八雲町産の生乳で作った帆立入りクリームコロッケ
北海道の酪農発祥の地・八雲町産の生乳で作った帆立入りクリームコロッケです。
40g×6 **351円**(税込**379円**)
生乳 (北海道) [放] 不検出 <2.9 <3.7

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。

飛鳥食品 (東京都・江戸川区) 6本入
275 フライパンでキーマ春巻
6本150g **360円**(税込**389円**)
豚肉 (国内産)

たっぷり豚肉とキャベツを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。

大進食品 (神奈川県・横浜市) 5本入
276 マムフライパンで簡単春巻
たっぷり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。
5本200g **380円**(税込**410円**)
竹の子 (国内産)

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

ニッコー (神奈川県・大和市) 6個入
277 ひとくちソースとんかつ
6個120g **395円**(税込**427円**)
豚肉 (国内産)

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

秋川牧園 (山口県・山口市) 180g **471円**(税込**509円**)
鶏肉 (山口県、他)

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

ニッコー (神奈川県・大和市) 6個入
279 ぶちプリえびかつ
6個120g **300円**(税込**324円**)
小麦 (国内産)

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

ニッコー (神奈川県・大和市) 340g **455円**(税込**491円**)
鶏肉 (国内産)

シイラを食べやすい大きさの切り身にして揚げ、さっぱりとした特製甘酢あんを絡めました。湯煎して。

マストミ (徳島県・徳島市) 2切×2
281 自身魚の甘酢あんかけ
2切80g×2 **380円**(税込**410円**)
シイラ (長崎県)

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

飛鳥食品 (東京都・江戸川区) 12個入
282 飛鳥のえびシューマイ
12個180g **398円**(税込**430円**)
すけとうだら (北海道)、えび (ベトナム)

忙しい時のお役立ち商品「お弁当&お惣菜プレート」

大進食品 (神奈川県・横浜市) 250g **700円**(税込**756円**)
鶏肉 (徳島県)

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。

ニッコー (神奈川県・大和市) 2食入
284 中華丼の具(塩)
180g×2 **495円**(税込**535円**)

徳島県の山間部で放し飼いをされた神山鶏を使用。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。

マストミ (徳島県・徳島市) 2食入
285 神山鶏やわらか揚げ親子丼の素
160g×2 **449円**(税込**485円**)
鶏肉 (徳島県)

おこわおにぎりの赤飯と五目おにぎり(鶏肉、ひじき、ごぼう、たけのこ、にんじんのセット。国産もち米と国産うるち米をブレンドしたもちもち食感をお楽しみいただけます。(加工デンプン:全体の0.5%)

ニッコー (神奈川県・大和市) 2種×4個
286 おこわおにぎり(赤飯・ひじき五目)
376g(2種×4個) **391円**(税込**422円**)
もち米 (国内産) [放] 不検出 <0.3 <0.4



ランチ、おやつに どうぞ

287 ライスバーガー
ねぎ塩豚焼肉

醤油をつけて焼きあげたライスプレートに、特製の甘辛塩たれで仕上げたねぎと国産豚肉の焼肉をサンドしました。(加工デンプン: 全体の約0.2%)

凍 5個 889円(税込960円) 通常税込 575g 970円
米・豚肉(国内産)

288 ライスバーガー
国産牛肉焼肉

醤油をつけてこんがり焼きあげたライスプレートに、特製の焼肉たれで仕上げた国産牛とたまねぎをサンドしました。(加工デンプン: 全体の0.5%以下)

凍 5個 1028円(税込1110円) 通常税込 600g 1126円
米・牛肉(国内産)

297 野菜たっぷり
あんかけラーメン

沸騰したお湯に凍ったままの本品を入れて湯がくだけで完成。モンゴルかんすい使用。具にはもやし・キャベツ・玉ねぎ・人参・いんげん・豚肉と野菜たっぷり。

凍 450g(麺160g) 385円(税込416円)
小麦(国内産)

298 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お楽しみ頂けます。

凍 130g x 2 580円(税込626円) 通常税込 637円
そば(長野県)

289 桜えびかきあげ

駿河湾産桜えびを加え、国産の野菜(玉ねぎ、人参、小松菜)と国産小麦を使用し、non-GMO菜種油で揚げました。凍ったままお皿にうつして電子レンジでラップをかけずに温めてお召し上がりください。

凍 160g(2枚入) 498円(税込538円)
野菜(国内産)

290 野菜かきあげ

国産の野菜(玉ねぎ、人参、小松菜)と国産小麦を使用し、菜種油で揚げました。凍ったままお皿にうつして電子レンジでラップをかけずに温めてお召し上がりください。

凍 160g(2枚入) 378円(税込408円) 通常税込 420円
野菜(国内産)

291 冷凍うどん

国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったままの麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でて下さい。温でも冷でも。

凍 200g x 3玉 380円(税込410円)
小麦粉(国内産)

292 わかめどっさり
うどん

国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 2食556g 350円(税込378円)
わかめ(韓国)

302 常総産仕込み
しょうゆ(生)

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。

凍 360ml 457円(税込494円)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

525 本仕込しょうゆ

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。

凍 1L 550円(税込594円)
大豆(アメリカ)

299 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 280g(2種 x 4個) 430円(税込464円)
米(国内産)

303 三杯酢

米酢と天然醸造醤油に、天然だしをたっぷり使用。原材料にはちみつを含みます。

凍 360ml 470円(税込508円)
米(国内産)

602 すし酢
(昆布だし入り)

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。

凍 360ml 250円(税込270円)
米(国内産)

520 純米酢

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

凍 500ml 233円(税込252円)
米(国内産)

「ひと手間レシピ」

冷凍パイシートでミートパイ作ってみました☆

作り方 (松戸市: Kさん)

- 4分の1にカットさ やや小さめの生れている生地2個 地に、予め作ってをそれぞれ種棒で おいたミートソーのぼします。片方は スをのせます。やや大きめに。
- やや大きめの生地を半分に折って、ハサミで切りこみを入れます(空気穴になります) ②の上のせて、外側を指で抑え、余分な生地は包丁でカット。溶いた卵を塗ります。
- 1枚が4カットになっています

300 冷凍パイシート

国産小麦で作ったパイ生地。国産小麦独特の風味をお楽しみください。

凍 60日 乳 小 400g 843円(税込910円) 通常税込 940円
小麦(国内産)

304 しじみだし醤油

穴道湖産の大和しじみ、北海道産利尻昆布、枕崎産荒節の旨味を純米酒「蔵の素」で最大限に引き出しました。

凍 500ml 625円(税込675円)

308 梅干し

梅干し10%で仕込んだシンプルなお漬物です。

凍 30日 100g 330円(税込356円)
梅(山形県)

305 酒蔵のまかない調味料
煎り酒

飛騨の蔵元「天領 純米酒」を使用し、梅干、昆布を加えて蒸留した日本伝統の調味料です。上品な旨みと酸味・塩味が素材の味を引き立てます。刺身、卵かけ飯、おひたし、豆腐などお醤油代わりに。

凍 150ml 740円(税込799円)

553 COオリーブオイル
400g

くせがなくマイルドな風味のオリーブオイルです。パスタ料理や煮込み料理、揚げ物など幅広く使えます。

凍 400g 520円(税込562円)
オリーブ(スペイン)

306 味の母

これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます

米と米麴を原料に日本酒のもろみを造り、さらに糖化の工程を経て本格醸造されたみりん風味調味料。原材料: 米、米麴、食塩(酒税法上の酒類ではありません。)

凍 720ml 750円(税込810円)
米(国内産)

309 圧搾一番しぼり
なたねサラダ油(丸缶)

オーストラリア産なたね使用。圧搾一番しぼりのみ使用。コシが強く、繰り返し使えます。

凍 600g 560円(税込605円)
なたね(オーストラリア)

307 料理酒「蔵の素」
(契約栽培米使用)

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。

凍 300ml 495円(税込535円)
米(福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

549 あげもの油

素材の旨みを引き出す綿実油と甘みのある香りが特長の米油を使った、風味豊かな油です。非遺伝子組み換え原料使用。

凍 1380g 970円(税込1048円) 通常税込 1069円
綿実(トルコ、ギリシャ)、菜種(オーストラリア)、米ぬか(国内産)

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

凍 750g 510円(税込551円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.1 <3.2

512 沖縄の塩
「シママース」

原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

凍 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)

310 甜菜糖
北海道産の甜菜から作られた国産の砂糖。まろやかで上品な甘さが特長。料理はもちろん、コーヒーなどの甘味料にも。
500g **380円**(税込**410円**)
甜菜(北海道)

311 味噌らーめん 2袋
創健社(神奈川県・横浜市)
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。
104g×2 **290円**(税込**314円**)
小麦(国内産)

312 醤油らーめん 2袋
創健社(神奈川県・横浜市)
国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料・動物性原料不使用の植物性原料で仕上げた醤油味のラーメン。
99.5g×2 **290円**(税込**314円**)
小麦(国内産)

636 挽きたてのざるそば
北館製麺(岩手県・弘前市)
国産のそばを石臼製粉し、挽きたてを練り込み、小麦粉、でんぷんを加えて打っています。茹で時間約4分。
200g×2 **440円**(税込**475円**)

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

314 CO 顆粒片栗粉 とろみちゃん 200g
日本生協連合会
水溶きをする手間が省け、料理にそのまま振りかけても使えます。溶け易く、飛び散らず、必要な分だけ振りかけて使えるので無駄がありません。100%北海道の馬鈴薯です。
200g **254円**(税込**274円**)
馬鈴薯でんぷん(北海道)

315 粗びき塩胡椒(詰替え用)
青い海(沖縄県・糸満市)
沖縄県糸満市沖合約2000mの海域から取水した海水を濃縮し、平釜でじっくり蒸詰めてつくる「鹿塩沖縄の海水塩」と香味豊かなホワイトペッパーとブラックペッパーを粗びきにしてブレンドし、仕上げました。
150g **460円**(税込**497円**)
塩(沖縄県)、胡椒(マレーシア)

316 海の花 ハーブソルト
海の花(東京都・大島町)
伊豆大島の自然海塩「海の花やきしお」と4種類のドライハーブ(海外有機認証品のオレガノ、バジル、パセリ、タイム)をブレンド。魚、鶏料理やサラダ等に。
55g **480円**(税込**518円**)
海水(伊豆大島近海)

628 プロスパゲッティ(2.0mm)
ニューオークボ(千葉県・柏市)
茹で上がりのおいしさが違います
麺に熱を加えないよう時間をかけて作りしました。小麦の栄養と旨味が熱に破壊されず残っています。
450g **345円**(税込**373円**)
小麦(カナダ、アメリカ)

632 パーミセリ神戸(1.4mm)
日本製麺(富山県・砺波市)
冷製パスタにも!
デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。ゆで時間約4分。
300g×2 **225円**(税込**243円**)
小麦(カナダ)

630 エルボマカロニ
ニューオークボ(千葉県・柏市)
茹で時間10分
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しました。
100g **110円**(税込**119円**)
小麦(カナダ、アメリカ)

318 玉三本葛
川光商事(東京都・中央区)
山野に自生する葛の根から採取し、精製した本葛粉です。きめが細かく、素材の旨みを生かします。
100g **600円**(税込**648円**)
葛(国内産)

319 広島県産 熟成味付け海苔
リアス(千葉県・船橋市)
瀬戸内海の内海で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。EM(有効微生物)を使い1年熟成させることで海苔の旨味を引き出しました。無酸処理。
全型7枚(8切56枚) **500円**(税込**540円**)
海苔(広島県)

584 はねだし焼きのり
長谷川商店(東京都・中央区)
厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをはね出したもの。
全型10枚 **235円**(税込**254円**)
のり(有明海、瀬戸内海)

320 CO パルメザンチーズ 70g
日本生活協同組合連合会
ニュージーランド産とオーストラリア産原料を100%使用した、豊かな風味とココのパルメザンチーズです。スパゲッティ、グラタンなどの味をいっそう引き立てます。
70g **332円**(税込**359円**)
生乳(ニュージーランド・オーストラリア)

534 あらごし 完熟ケチャップ
ユニオンソース(栃木県・日光市)
完熟トマトの甘みを活かして、酢・玉ねぎ・スパイスなどをバランスよく配合したトマトケチャップです。
300g **360円**(税込**389円**)
トマト(国内産)

321 あらくつぶしたトマトピューレづけ
ナガノトマト(長野県・松本市)
イタリア産完熟トマトを使いやすい大きさにカットして、ピューレ潰けにしました。トマトを切らずに使えます。
390g **220円**(税込**238円**)
トマト(イタリア)

322 りんごで酢とろろ
札幌中一(北海道・札幌市)
原料昆布は利尻昆布(旨みの強い高級だし昆布)、真昆布(柔らかな食感)、ネコ足昆布(くのある味と強い粘り感)の3種類をブレンドしています。また、調味液にはさっぱりとした味わいのリンゴ酢を使用しています。
40g **330円**(税込**356円**)

666 CO大豆ドライパック 140g×3
日本生協連合会
北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮上げた素材缶。サラダや五目煮等に。
140g×3 **420円**(税込**454円**)
大豆(北海道)

561 だし割り(6種混合)
鯉節のカネイ(兵庫県・神戸市)
上品な風味のだしが取れます
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。
150g **390円**(税込**421円**)
さば(鹿児島県、熊本県、愛媛県)

323 割干大根
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。
80g **320円**(税込**346円**)
大根(和歌山県)

324 海藻たっぷり根菜入りみそ汁の具
リアス(千葉県・船橋市)
海藻と野菜が一緒になった便利な乾物ミックスのみそ汁の具です。いざという時の保存食にも役に立ちます。
26g **398円**(税込**430円**)
切干大根(宮崎産)、素干しばら(有明産)

587 房州ひじき
リアス(千葉県・船橋市)
房州産のひじきです。水で戻すとカサがふえます。油揚げや人参と炒め煮に。ひじきご飯に使っても美味。
25g **450円**(税込**486円**)
ひじき(千葉県) [放]不検出<4.6<4.1

570 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ)
リアス(千葉県・船橋市)
原木栽培の干しいたけ。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。
50g **520円**(税込**562円**)
しいたけ(宮崎県、他)

325 打ち豆
リアス(千葉県・船橋市)
国産の青大豆を水に浸した後、たたいてつぶし、乾燥させたもの。
80g **210円**(税込**227円**)
青大豆(国内産)

562 かつお本節厚削り
伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
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。
200g **710円**(税込**767円**)
かつお(静岡県)

326 凍り豆腐 煮物用
リアス(千葉県・船橋市)
国産大豆100%使用の凍り豆腐。程よい大きさにカットしてあり、湯戻しせずにそのまま調理できます。
70g **400円**(税込**432円**)
大豆(国内産)

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

558 羅臼昆布
リアス(千葉県・船橋市)
濃厚なだしが取れるので、うす味仕上げが可能です。
40g **595円**(税込**643円**)
昆布(北海道)

671 COみかん缶5号(305g)×3
日本生協連合会
みかんのおいしさが生きる、甘さを抑えたライトシロップ漬の缶詰です。
305g×3 **710円**(税込**767円**)
みかん(国内産) [放]不検出<4.2<3.9

常総生協オリジナル
組合員が意見を出しあい、使用原料のどこもと品質を確認し、非遺伝子組み換えの素材で作ったフレック状のカレールー。牛脂は和牛生脂使用。
655 甘口カレールー
656 中辛カレールー
150g **290円**(税込**313円**)
150g **300円**(税込**324円**)

676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
日本生協連合会
化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。
70g×3 **375円**(税込**405円**)
きはだまぐろ(台湾、他)

612 むきくるみ(生)
ネオファーム(神奈川県・厚木市)
アメリカの有機認定団体の認定を受けた農場からの殻むきくるみ。お菓子作りの材料や、くるみお菓子にも。
60g **445円**(税込**481円**)
くるみ(アメリカ)

610 プルーン(種ぬき)
ネオファーム(神奈川県・厚木市)
有機認定された農場で栽培されたプルーンです。オイルコーティングなし。鉄分、カリウム、繊維質が豊富。
120g **455円**(税込**491円**)
プルーン(アメリカ)

611 レーズン
プレス・オルターナティブ(東京都・目黒区)
有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。
165g **400円**(税込**432円**)
レーズン(アメリカ)

THE THIRD WORLD SHOP Raisin
有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。
165g **400円**(税込**432円**)
レーズン(アメリカ)

577 チキンコンソメ
 国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。湯をそいでスープ、煮込み料理のベースに。
 80g(4g×20) **348円**(税込**376円**)

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。
 8g×10 **345円**(税込**373円**)

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

327 国産野菜のかりんとう
 原材料:小麦粉、植物油(米油、菜種油)、砂糖(粗糖、てん菜糖)、水飴、野菜粉末(にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう)、食塩、イースト
 20g×4 **230円**(税込**248円**)
 小麦(国内産) [放]不検出<3.8<3.7

328 そばかりん糖
 原材料:小麦粉、三温糖、そば粉、植物油(米油)、イースト
 90g **185円**(税込**200円**)
 そば(国内産) [放]不検出<3.8<4.5

329 赤ちゃんせんべい
 原材料:うるち米、てんさい糖、食塩 ※原材料に牛乳、卵、そば、落花生を使用していません。
 2枚×11 **200円**(税込**216円**)
 うるち米(国内産) [放]不検出<3.5<3.4

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

703 ポテトチップス しお味
 原材料:馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、食塩
 58g **135円**(税込**146円**)
 ジャがいも(国内産)

685 ひじきスティック
 原材料:小麦粉、三温糖、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、加糖脱脂練乳、昆布パウダー、食塩、ひじき、脱脂粉乳、膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)
 115g **200円**(税込**216円**)
 小麦(国内産) [放]不検出<4.0<4.2

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
 30g **245円**(税込**265円**)
 もち米(国内産)

332 玄米おこし
 原材料:水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、てんさい含蜜糖、落花生、パーム油、インマルトオリゴ糖、食塩
 10枚 **208円**(税込**225円**)

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
 150g **530円**(税込**572円**)
 雑穀(国内産)

334 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
 18g×3袋 **450円**(税込**486円**)
 もち米(国内産)

689 うの花クッキー
 原材料:小麦粉、てんさい糖、ショートニング(パーム油、米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹
 20枚 **165円**(税込**178円**)
 小麦(国内産) [放]不検出<3.7<4.4

335 ミニミレービスケット
 原材料:小麦粉、植物油(パーム油、米油)、三温糖、ショートニング(パーム油)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹・重炭酸アンモニウム)
 23g×5連 **190円**(税込**205円**)
 小麦(国内産)

696 玄米せんべい黒胡麻
 原材料:うるち玄米(国内産)、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉
 100g **265円**(税込**286円**)
 黒胡麻(ミャンマー)

695 玄米せんべい白胡麻
 原材料:うるち玄米(国内産)、白胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉
 100g **265円**(税込**286円**)
 白胡麻(パラグアイ、中南米)

336 3色煎り豆
 原材料:大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆
 75g **298円**(税込**322円**)
 大豆(山形県)

337 梅エキスキャンディー
 原材料:砂糖、水飴、梅エキス、黒糖、菜種油
 75g **305円**(税込**329円**)

338 有機コーヒーのカシューナッツコロ
 原材料:カシューナッツ、甜菜糖、卵、有機インスタントコーヒー、膨張剤(重曹)
 80g **220円**(税込**238円**)
 コーヒー(コロンビア)

339 カマンベールチーズおかし
 原材料:有機もち米、ナチュラルチーズ、有機植物油、有機白醤油、砂糖、昆布、かつお節、みりん
 9個 **465円**(税込**502円**)
 もち米(宮城県) [放]不検出<4.1<4.3

708 アーモンドじゃこ
 原材料:アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま
 7g×5 **200円**(税込**216円**)
 片口いわし(日本近海)

340 玄米粉入り蒸しパン
 原材料:小麦粉(国内産)、砂糖(てん菜糖)、焙煎発芽玄米粉、有機ショートニング、イースト(酵母)、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー)
 3個 **345円**(税込**373円**)
 小麦粉(国内産)

341 アップルケーキ
 原材料:りんご、小麦粉、ビーツグラニュー糖、バター、卵、クルミ
 120g **450円**(税込**486円**)
 りんご(山形県) [放]不検出<3.3<4.1

化粧水
 5月4日にお届けします
342 どくだみ水
 ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。
 100ml **1800円**(税込**1944円**)
 ドクダミ(山形県)

化粧水
 5月4日にお届けします
343 かみつれ水
 カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をひきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにはリラックス効果があります。
 100ml **1800円**(税込**1944円**)
 カミツレ(山形県)

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

609 香るピーナツクリーム(スイートタイプ)
 原材料:落花生100%のピーナツクリーム(加糖タイプ)です。
 210g **740円**(税込**799円**)
 落花生(千葉県) [放]不検出<4.1<4.2

345 おかべやメロンパン
 原材料:小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳
 2個 **352円**(税込**380円**)
 小麦(北海道)

346 おかべや小倉あんぱん
 原材料:小倉あん、国産小麦(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳、黒ごま
 2個 **370円**(税込**400円**)
 小豆・小麦(北海道)

化粧水
 5月4日にお届けします
344 よもぎ水
 ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。
 100ml **1800円**(税込**1944円**)
 ヨモギ(山形県)

化粧水
 5月4日にお届けします
343 かみつれ水
 カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をひきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにはリラックス効果があります。
 100ml **1800円**(税込**1944円**)
 カミツレ(山形県)

1kgでこの価格はお買い得です
555 アルゼンチン産はちみつ
 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。
 1kg **1530円**(税込**1652円**)
 はちみつ(アルゼンチン)

616 完熟杏ジャム
 木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さをいかした風味です。人工的にペクチンを使わないので軟らかめでさらさらとしたジャムです。
 245g **430円**(税込**464円**)
 杏(長野県)

347 おかべや豆乳ショコラ
 原材料:小麦粉(北海道)、豆乳、種子島の粗糖、チョコレート、胡麻油、天然酵母、塩
 3個 **361円**(税込**390円**)
 小麦(北海道)

348 おかべや おから甘食(ごま油使用)
 原材料:小麦粉(北海道)、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹
 3個 **412円**(税込**445円**)
 小麦(北海道)

ふんわりやさしい
口どけのおせんべい

牛乳や豆乳、
ヨーグルトと一緒に

縦11×横8×高さ4cm

特

北海道産小豆を
使った自家製あんが
たっぷり

特

今週のイチオシ!

お酢が苦手な方でも食べやすい

マイルド仕上げの南蛮漬!

特新 流水解凍でOK!



北海道産の秋鮭を国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。
ダイマツ (鳥取県・米子市)

原材料: 調味酢(醸造酢、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、還元水あめ、食塩、昆布エキス、鰹だし)、秋鮭(北海道)、玉ねぎ、米油、澱粉、人参、香辛料

375 水温造り 秋鮭の南蛮漬
凍 180日 米大
200g **445円(税込481円)** 通常税込497円
秋鮭(北海道)

爽やかな飲み心地

しょうがの辛みが絶妙

特新 ※イメージ 「国産有機しょうが」を使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地としょうがの辛みが効いた、刺激的な味わいです。冷蔵庫で冷やしてさっぱりと。



原材料: 有機砂糖、有機りんご果汁、有機しょうが、有機レモン果汁、有機すだち果汁/炭酸

果糖ブドウ糖果糖液糖を使用していません

光食品(徳島県・上板町)

376 オーガニックジンジャーエール
250ml **130円(税込140円)** 通常税込151円
しょうが(国内産)

無調整豆乳です

国産大豆の無調整豆乳

特新 国産大豆(非遺伝子組換え)と水だけで作りました。大豆本来のおいしさを追求した無調整豆乳です。そのまま、または料理の材料としてお使いいただけます。



マルサンアイ(愛知県・岡崎市)

416 国産大豆の無調整豆乳
賞 120日 米大
1000ml **310円(税込335円)** 通常税込346円
大豆(国内産)

今年の新茶です

新茶「はしり」

特新 化学肥料を使用せず、有機肥料のみで生育したお茶です。若い芽の一芯二葉の部分をつんだんに使用した稀少なお茶です。



かわばた園(静岡県・静岡市)

377 新茶「はしり」
賞 180日
50g **1250円(税込1350円)**
茶葉(静岡県)

芽吹き屋さんより新提案

爽やかに抹茶を楽しめる団子です

新茶の季節にぴったりな、抹茶を堪能できる団子です。芽吹き屋さんオリジナルのモチモチで歯応えのある団子生地と、いんげんまめを原材料とした餡それぞれに抹茶を練りこみました。爽やかな味をお楽しみください!



原材料: 上新粉(国産)、抹茶あん(いんげん豆、砂糖、抹茶、寒天加工品(麦芽糖、寒天)、食塩)、砂糖、山芋加工品(還元水あめ、大麦粉、食塩、山芋粉)、抹茶

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

378 芽吹き屋 餡入り抹茶だんご
凍 米
4本180g **361円(税込390円)** 通常税込430円
うるち米・いんげん豆・抹茶(国内産)

炊飯器で炊くだけでOK

簡単に本格お赤飯の出来上がり

洗米の必要が無く、水を入れて炊くだけで簡単に美味しいお赤飯の出来上がり。合成着色料、保存料は使用せず 国産もち米、小豆を使用。ごま塩もついてます!



株式会社むらせ(神奈川県・横須賀市)

379 小豆入り無洗米 お赤飯
賞 6ヶ月 米
303g (小豆入り無洗米1合x2パック分) **400円(税込432円)** 通常税込443円
もち米(国内産)

原材料: もち米(無洗米)、小豆、小豆顆粒(乳糖、でん粉、小豆粉末)、ごま、塩、デキストリン、トレハロース

水海道のめぐみちゃん 黒澤さんのひとめぼれ

契約(定期購入) 登録者募集中!

★登録して頂くと、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。
★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話: 0297-48-4911)

■契約者特別価格について
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。
・「黒澤さんのお米」は、通常組員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者のみご希望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特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)。

めぐみちゃん (コシヒカリ)

431 白米 5kg **2350円(税込2538円)**
432 玄米 5kg **2250円(税込2430円)**
434 白米 2kg **945円(税込1021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) (無農薬)

435 白米 5kg **3500円(税込3780円)**
436 玄米 5kg **3200円(税込3456円)**
437 7分 5kg **3500円(税込3780円)**
438 5分 5kg **3500円(税込3780円)**
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ (無農薬)

380 白米 2kg **1400円(税込1512円)**
385 白米 5kg **3500円(税込3780円)**
386 玄米 5kg **3200円(税込3456円)**
387 7分 5kg **3500円(税込3780円)**
388 5分 5kg **3500円(税込3780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製66名よりお届け。

やさとのお米(コシヒカリ)

381 玄米 5kg **2165円(税込2338円)**
382 白米 5kg **2314円(税込2499円)**
JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

ひとめぼれは、初期除草剤1回のみ使用(ネオニコチノイド系農薬不使用)。化学肥料も使わず育てました。つや姫は、無農薬・無化学肥料栽培です。

山形・おきたま興農舎

383 ひとめぼれ(白米) 5kg **2750円(税込2970円)**
384 ひとめぼれ(胚芽精米) 2kg **1250円(税込1350円)**
389 つや姫(玄米) (無農薬) 2kg **1565円(税込1690円)**
390 つや姫(白米) (無農薬) 2kg **1630円(税込1760円)**
おきたま興農舎(山形県・高島町)

雑穀 白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!

雑穀チャーハン



アマランサス、そば、キビ、はとむぎ、大麦、キヌワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。

雑穀ブレンド

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

391 雑穀ブレンド
400g **711円(税込768円)**

米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富。国内産大麦100%。

CO 米粒状麦

日本生協連合会

392 CO 米粒状麦
800g **320円(税込346円)**
大麦(国内産)

2018 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	放射能検査結果	
			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
			不検出	0.3Bq/kg
			0.3Bq/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	不検出
		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)。

静岡の うまいもの 大集合!!

静岡といえば やっぱり うなぎ



文政元年(1818年)
から続く老舗
いちろうこ
(静岡県・静岡市)

職人技が光る
「いちろうこ」の
練り製品

愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。

特 凍 冷蔵 常温
大黒淡水(静岡県・焼津市)
うなぎ蒲焼
399 70g×2
70g×2 2180円(税込) 2354円 通常税込 2452円
たれ・山椒付

400 100g×2
100g×2 2680円(税込) 2894円 通常税込 2980円
たれ・山椒付
うなぎ(愛知県)



いちろうこ(静岡県・静岡市)
393 **桜えび入り 由比はんぺん**
駿河湾で獲れた新鮮な桜えびを丸ごと使用した彩り鮮やかなはんぺんです。
冷蔵 賞14日 卵米
4枚 435円(税込) 470円 通常税込 486円
桜えび(駿河湾) [放] 不検出<2.9<3.9



そのまま、軽く焼くと香ばしくなります
特
いちろうこ(静岡県・静岡市)
394 **桜えび入り 揚かまぼこ**
スケンウダラとぐちを使用した無リンすり身に桜えびを加えてすりあげ、菜種油で揚げました。プリプリの食感が特徴です。
冷蔵 賞14日 卵米
3枚 440円(税込) 475円 通常税込 486円
桜えび(静岡県)



いちろうこ(静岡県・静岡市)
395 **黒はんぺん**
駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。
冷蔵 賞14日 米
5枚 360円(税込) 389円 通常税込 399円
150g
いわし(駿河湾)



特
静岡うなぎ漁協(静岡県・焼津市)
401 **静岡県産 うなぎさっぱり焼き**
凍 冷蔵 常温 米 米大 小
80g(たれ付) **1618**円(税込) **1747**円 通常税込 **1901**円
うなぎ(静岡県)

国内産のうなぎを白焼きにして蒸した後、清酒を上から塗り、更に焼きを入れました。添付のタレはみりん、砂糖を使わずさっぱり味。



ちらしに便利なきさみ!
特
カネナカ(愛知県・豊橋市)
402 **国産きさみうなぎ**
愛知県で育てられたうなぎを蒲焼にしました。山椒付。袋ごと湯煎して。茶わん蒸しや酢のものにも。
凍 冷蔵 常温 米 米大 小
65g **698**円(税込) **754**円 通常税込 **821**円
(固形量50g・たれ15g)
うなぎ(愛知県)



いちろうこ(静岡県・静岡市)
396 **ごぼうつまみ**
新鮮なごぼうにすけそうだらのすり身をからめて揚げました。おつまみ、おやつに最適です。
冷蔵 賞10日 米
100g **266**円(税込) **287**円 通常税込 **298**円
すけそうだら(アメリカ、北海道)



いちろうこ(静岡県・静岡市)
397 **小判揚げ**
すけそうだらのすり身を使った小判型のさつま揚げ。香ばしく揚がった魚肉の旨味をお楽しみください。
冷蔵 賞14日 米
5枚 306円(税込) 330円 通常税込 340円
150g
すけそうだら(アメリカ、北海道)



丸山園(静岡県・河津町)
398 **わさび漬け**
天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(茎20%、根10%、酒粕55%)
冷蔵 賞14日 米大
100g **265**円(税込) **286**円
わさび(静岡県) [放] 不検出<3.7<3.8



島源商店(静岡県・伊東市)
403 **カマス丸干し**
鮮度抜群の原料を使用した1回凍結品
凍 冷蔵 常温
5~6本 **298**円(税込) **322**円 通常税込 **346**円
120g
カマス(静岡県)



島源商店(静岡県・伊東市)
404 **伊豆のカマス 桜葉香仕上げ**
静岡県伊東産のカマスを開き、塩汁に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。
凍 賞45日
2枚 **285**円(税込) **308**円 通常税込 **324**円
110g
カマス(静岡県)



島源商店(静岡県・伊東市)
405 **真サバ桜葉香仕上げ**
長崎産の真サバを三枚におろし、塩水に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。
凍 賞45日
2枚 **335**円(税込) **362**円 通常税込 **378**円
160g
真さば(長崎県)

全品特価 **人気の冷凍食品**

406 **徳用 飛鳥の黒豚水餃子**
凍 賞120日 米米大 小
25個 **693**円(税込) **748**円 通常税込 **799**円
豚肉(国内産)

407 **飛鳥の黒豚シューマイ 2パック**
凍 賞120日 米大 小
12個180g×2 **698**円(税込) **754**円 通常税込 **810**円
豚肉(国内産)

全品特価 **ドイツ伝統の生産から加工まで「中津ミート」**

411 **中津豚ロース味噌漬**
凍 賞6日 米米大 小
200g(固形量約80g×2) **540**円(税込) **583**円 通常税込 **598**円
豚肉(神奈川県)

412 **中津皮なしペビーウイナー(徳用)**
冷蔵 賞7日
240g **546**円(税込) **590**円 通常税込 **600**円
豚肉(神奈川県)

408 **ヨコハマの餃子**
凍 賞6日 米大 小
18g×25 **521**円(税込) **563**円 通常税込 **583**円
豚肉(国内産) [放] 不検出<3.3<4.0

409 **ミニアメリカンドック 2パック**
凍 賞6日 米大 小
6本150g×2 **768**円(税込) **830**円 通常税込 **864**円

410 **ニックーの冷凍揚げ茄子**
凍 賞6日 米大 小
200g **338**円(税込) **365**円 通常税込 **409**円
茄子(熊本県)

413 **中津ミートのハンバーグ(ミニ)3パック**
凍 賞180日 卵乳小
(30g×6)×3 **980**円(税込) **1058**円 通常税込 **1078**円
豚肉(神奈川県)

414 **中津ミートのミートソース 2パック**
凍 賞24日 米大 小
250g×2 **796**円(税込) **860**円 通常税込 **880**円
豚肉(神奈川県)

415 **中津肉団子(甘酢タレ)**
凍 賞24日 米大 小
240g(9個入) **407**円(税込) **440**円 通常税込 **450**円
豚肉(神奈川県)

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記
4週に1回お届け 4週に3回お届け
隔週お届け 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場

新 新発売の商品

特 特別価格商品

お届け時の温度帯

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

その他

前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

アレルギー表示

卵 卵乳 牛乳 米 米大 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ア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します。

主原料原産地

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
000 百肉 鈴木牧場 ヨーグルト(加糖)
本牧場の飼育方法が厳格に管理されており、安全でおいしいヨーグルトが人気です。
冷蔵 賞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、地産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめてください!