

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
ネット注文登録

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

2019年5月5回

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

特

浅野さん(茨城県・常総市)

11 浅野さんのじゃがいも

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

1kg **210円**(税込**227円**) 通常税込**238円**

茨城県



旬

地元の 丸かじり

炒め物、蒸し物、フライなど幅広い料理にビタミンCが多く、肉料理やトマトとも相性良し。農薬無散布。

無農薬

ズッキーニのチーズ焼き

やさと仲間(茨城県・石岡市)

16 やさと仲間のズッキーニ

黄色のズッキーニが入る場合があります

1本 **140円**(税込**151円**)

茨城県

シーズン初

無農薬

浅野さん(茨城県・常総市)

12 浅野さんの玉ねぎ

人参でおなじみ、常総市の浅野さんよりお届け。サラダやマリネに。農薬無散布。

1kg **205円**(税込**221円**) 通常税込**238円**

茨城県



シーズン初

浅野さん(茨城県・常総市)

13 浅野さんの人参

風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。

500g **165円**(税込**178円**) 通常税込**188円**

茨城県

お砂糖の代わりに
はちみつを使って♪

特

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

15 ローズポーク 徳用小間切

たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。

冷蔵 賞6日

200g × 2 **500円**(税込**540円**) 通常税込**551円**

茨城県 [放]不検出<3.7<3.8

浅野さんの根菜で「肉じゃが」

特

脂が適度に入ったバラ部位を牛丼・肉じゃが用にスライスしました。

福永産業(福岡県・遠賀町)

14 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・肉じゃが用

冷蔵 賞30日 200g **900円**(税込**972円**) 通常税込**1026円**

鹿児島県 [放]不検出<3.5<3.7

お肉が柔らかくなります

特

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。

純粋はちみつ

前日OK!

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

555 アルゼンチン産 はちみつ

1kg **1550円**(税込**1674円**) 通常税込**1728円**

はちみつ(アルゼンチン)

スライスした玉ねぎと一緒に!

特

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。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

17 しめさば3種セット

凍 賞180日 米 大 小

3枚240g **598円**(税込**646円**) 通常税込**670円**

さば(国内産)

長島さんのきゅうりを
酢の物でさっぱりと

特

無茶々園の浜前、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物など毎日の食卓にご活用ください。

原材料: わかめ、食塩

無茶々園(愛媛県・西予市)

21 無茶々園のわかめ(塩蔵)

冷蔵 賞180日

わかめ(愛媛県)

100g **310円**(税込**335円**) 通常税込**356円**

葉は使わず
茎の部分のみ使用

特

一度はぜひ食べてほしい!

旬の味覚を存分に食卓に。露地栽培。農薬無散布。

丸友しまか(岩手県・宮古市)

20 ミスダコボイル(刺身用)

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

冷蔵 賞4日

200g **554円**(税込**598円**) 通常税込**620円**

ミスダコ(岩手県沖)

完熟トマトの甘みを活かして

特

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。

最盛期価格はこの回まで!

JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

22 柏田中の完熟トマト

通い箱(ダンボール)は再利用しますのでご返却下さい

1kg **550円**(税込**594円**) 通常税込**718円**

千葉県 [放]不検出<3.2<3.8

日本生協連合会

前日OK!

676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P

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)

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

18 4本 **198円**(税込**214円**)

19 8本 **360円**(税込**389円**)

茨城県 [放]不検出<3.6<3.7

無農薬

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

23 鎌倉ローズハム スライス×3

発色剤、結着剤、化学調味料などを使わずに使用しない無添加ハム。40gの使いきりサイズを3Pでお届けです。

冷蔵 賞15日

40g×3 **480円**(税込**518円**) 通常税込**540円**

豚肉(国内産) [放]不検出<3.6<3.1

純粋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)

522 食菜酢

米(国内産)

360ml **440円**(税込**475円**)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主要原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。

・調査完了した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] ¹³⁷ Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:	検出された数値を掲載
宮城県	[放] ¹³⁷ Cs=9.4 ¹³⁴ Cs=3.6
2種類とも検出された場合:	それぞれの検出値を掲載

今が旬の アスパラ&さくらんぼ

宅配 産地直送

旬の農産物を産地から直接お届けします

注文書と宅配用紙の両方にご記入ください。
ご自宅用も提出をお願いします。

お届け時期:6月中旬~下旬



北海道・美瑛の黒木さん達より旬のアスパラを直送してもらいます。500g単位で鮮度保持袋に入れクール便でお届け致します。まだ若く成長力旺盛な株から収穫します。減農薬栽培。

24 宅配 北海道・グリーンアスパラ
1kg(2L~M) **3700円(税込3996円)**
北海道

お届け時期6月上旬~中旬

長野
佐藤錦、高砂



小林さん(長野県・中野市)
25 宅配 長野小林さんのさくらんぼ
桃やりんごでおなじみの小林さんより。品種は佐藤錦、高砂です。サイズ無選別でバラ詰めとなります。減農薬栽培。
900g以上 **5537円(税込5980円)**
長野県

お届け時期:6月中旬~下旬

山形
佐藤錦



おきたま興農舎(山形県・高島町)
26 宅配 おきたま興農舎のさくらんぼ
おきたま興農舎の3名の生産者からお届けします。品種は佐藤錦。減農薬栽培。
1kg **6130円(税込6620円)**
山形県 [放] 不検出 <3.7 <3.8

特



無茶々園(愛媛県・西予市)
27 無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)
文旦(ザボン)の枝変わりとなされ、果肉は軟らかで多汁。農薬3回まで。
3kg **1320円(税込1426円)** 通常税込1560円
愛媛県

適度な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。



無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏
29 1kg 375円(税込405円)
30 3kg 1100円(税込1188円)
愛媛県

梅しごとのシーズン到来です

5月5回
6月1回
のみ



最初の青梅は愛媛・無茶々園から。農薬・化学肥料を使わずに丁寧に作りました。一足早く旬をお楽しみください。

無茶々園(愛媛県・西予市)
28 無茶々園の青梅(梅酒用)
品種は南高梅。紅さし。農薬・化学肥料・除草剤不使用。
1kg **1040円(税込1123円)** 通常税込1185円
愛媛県

今
のみ



※写真はイメージです
無茶々園(愛媛県・西予市)
31 無茶々園の柑橘セット
3kg **1850円(税込1998円)**
愛媛県

愛媛の無茶々園より晩柑類をお届け。ひょう柑、黄金柑、なつみが入ります。農薬0~3回。



樹上で完熟させました。芯まで食べられると毎年好評。減農薬栽培。

アラカガ農園・池村さん(沖縄県・西表島)
池村さんのパイナップル(ピーチ種)
32 2Sサイズ 約800g~1kg 1玉 700円(税込756円)
33 4Sサイズ 500~600g 1玉 500円(税込540円)
沖縄県



糖度18度前後にもなる高級ネットメロン)
シーズン初
入田さん(熊本県・瓜代市) 1玉
34 メロン(肥後グリーン)
タカミメロンに似た青肉系の大玉品種。糖度が高いメロンです。減農薬栽培。
1玉(約1.6kg前後) **1370円(税込1480円)**
熊本県



渥美農園(静岡県・浜松市)
40 渥美さんの夏みかん
酸味の利いた爽やかな味が特長。酸味が強すぎる時はビニール袋に入れて冷蔵庫で保管すれば抜けます。減農薬栽培。
1kg **350円(税込378円)**
静岡県 [放] 不検出 <3.0 <3.5



松永農園(静岡県・静岡市)
36 松永さんの甘夏
駿河湾から駆け上がりの中温暖な急斜面に、レモン、ビワと混植しています。農薬無散布。
3玉 **345円(税込373円)** 通常税込389円
静岡県 [放] 不検出 <3.9 <3.2



安心の無農薬栽培レモン
松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんのレモン
37 400g 380円(税込410円) 通常税込430円
38 1kg 810円(税込875円) 通常税込890円
静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

親子3代にわたり農薬を使用せずレモンを作り続けています。皮ごと安心してご利用下さい。農薬無散布。



松野さん(熊本県・熊本市)
39 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 **1456円(税込1572円)**
熊本県



渥美農園(静岡県・浜松市)
41 渥美さんのグレープフルーツ
大変貴重な国産のグレープフルーツ。毎年収穫量が少しずつ増えています。半分にかけ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



大紀コープファーム(奈良県・五條市)
42 サマーフレッシュ
甘夏と八朔のかけ合わ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



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
43 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)



岩間さん達(青森県)
44 にんにく
ホワイト種より外皮は紫がかっていて見た目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。減農薬栽培。
約70g **220円(税込238円)**
青森県 [放] 不検出 <3.6 <3.4



藤嶋さん達(熊本県・天草市)
35 平さやいんげん
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(2~5本入) **200円(税込216円)** 通常税込227円
熊本県



とさやま開発公社(高知県・高知市)
45 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。味噌汁や刻んで薬味に。減農薬栽培。
50g **199円(税込215円)**
高知県



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)
46 しょうが
爽やかな香りは薬味として。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



あゆみの会・吉田さん達(茨城県・行方市)
47 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



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



イバラキ食品(茨城県・石岡市)
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と育てた歯ごたえが良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。
250g **50円(税込54円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



木村農園(茨城県・つくば市)
50 木村さんのズッキーニ
肉料理やトマトとも相性がよく、イタリア料理に欠かせない野菜です。炒め物におすすめ。減農薬栽培。
2本 **200円(税込216円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.8



右田さん達(熊本県・芦北町)
51 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



金棒さん・山本さん(熊本県・天草市)
52 初恋スマートミニトマト
平均糖度8~11度のフルーツ感覚のミニトマトです。減農薬栽培。
約170g **276円(税込298円)**
熊本県



大木さん(茨城県・常総市)
大木さんのトマト
53 400g 368円(税込397円)
54 800g 658円(税込711円)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



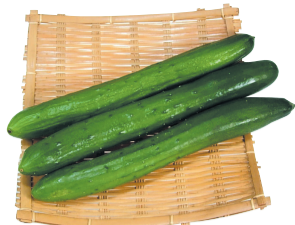
大木さん(茨城県・常総市)
55 大木さんの中玉トマト
大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。
300g **368円(税込397円)**
茨城県 [放] 不検出 <5.2 <4.3



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 [放] 不検出 <4.0 <4.3



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



赤谷さん(千葉県・旭市)
58 きゅうり
 化学肥料を使わず米糠、粉殻、炭酸ポカシを土に。きめ細かい栽培をすることで農薬使用を最小限に。
 3本 **230円(税248円)**
 千葉県 [放] 不検出 <3.8 <3.8



井上さん(埼玉県)、岩下さん達(熊本県)
59 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、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。
 約100g **276円(税298円)**
 埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

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



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
60 長島さんのレタス
 1玉 **250円(税270円)**
 茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



無農薬
61 長島さんのサニーレタス
 1玉 **170円(税184円)**
 茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



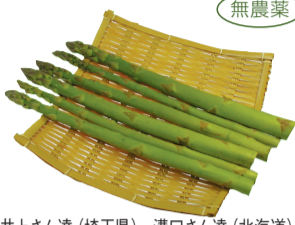
木村農園(茨城県・つくば市)
62 木村さんのいんげん
 茹でてサラダ、ゴマ和え、炒め物、肉巻き、ベーコン巻き等にどうぞ。減農薬栽培。
 100g **156円(税168円)**
 茨城県

畑の状況で内容は毎回変わります

無農薬



※イメージ
 やさとの仲間(茨城県・石岡市)
68 やさとの仲間野菜セット
 八郷の3人の有機農業生産者(天池さん、田中さん、桑原さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布。
 4品目 **720円(税778円)**
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.4



無農薬
 井上さん達(埼玉県)、溝口さん達(北海道)
63 グリーンアスパラ
 甘みがあり、きめが細かく、繊維が粗くない、食味良好のアスパラです。農薬無散布。
 約100g **275円(税297円)**
 埼玉県、北海道 [放] 不検出 <4.2 <3.4



福山さん達(宮崎県・新富町)
64 ピーマン
 肉詰めで、煮込み料理にも。減農薬栽培。
 約130g **194円(税210円)**
 宮崎県



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



要望品
 約8ヶ月ぶりの登場です!
 早坂さん達(山形県・舟形町)
66 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168円)**
 山形県



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



シーズン初
 江川農園(神奈川県・小田原市)
69 江川さんの湘南レッド(赤玉ねぎ)
 辛味が少ないので、サラダや、スライスして削り節と醤油をかけて生でどうぞ。彩りも綺麗です。減農薬栽培。
 1kg **276円(税298円)**
 神奈川県



今が旬! 特
 無農薬
 無茶々園(愛媛県・西予市) ※イメージ
70 無茶々園のそらまめ
 お歯黒部分に包丁で切り込みを入れ、たっぷりのお湯に塩と酒を入れて1分半~2分半ほどゆでて下さい。農薬無散布。
 500g **490円(税529円)** 通常税込598円
 愛媛県



無農薬
 あゆみの会・川嶋さん達(茨城県・茨城町)
71 小松菜
 アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。
 1束(約200g) **183円(税198円)**
 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.2



木村農園(茨城県・つくば市)
72 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166円)**
 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



木村農園(茨城県・つくば市)
73 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198円)**
 茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.8



無農薬
 井上さん(埼玉県・美里町)
74 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。農薬無散布。
 1個 **276円(税298円)**
 埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



5月5回で最終です!
 無農薬
 加瀬さん(千葉県・旭市)
75 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。農薬無散布。
 1玉 **267円(税288円)**
 千葉県



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



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



福田さん達(沖縄県・宮古島)
78 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518円)**
 沖縄県



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



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



500gは1ページ13
 浅野さん(茨城県・常総市)
82 浅野さんの人参
 風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。
 1kg **311円(税336円)**
 茨城県

シーズン最終! ご利用ありがとうございました

きのこ 栄養たっぷりの「きのこ」を食べよう!



久保さん(鹿児島県・伊仙町)
83 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570円)**
 鹿児島県



山田さん(茨城県・つくば市)
86 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259円)**
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5



丸金(長野県・長野市)
87 えのき茸
 地元長野県、および近隣の間伐材から造ったオガ粉(木の粉)と、栄養源はすべて国内産で作られ、広島県産力カガラ粉末で畑づくりをしています。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。
 200g **208円(税225円)**
 長野県



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



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
89 エリンギ
 肉質はきめ細かくなめらかでしっかりとっています。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281円)**
 三重県



辛味が少なく、甘み強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。
 江川農園(神奈川県・小田原市)
84 1kg
260円(税281円)
85 5kg
1200円(税1296円)
 神奈川県 [放] 不検出 <2.8 <3.2



安田さん(福島県・郡山市)
90 安田さんのなめこ
 独自の栄養元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124円)**
 福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



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



村上さん(栃木県・高根沢町)
92 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211円)**
 栃木県 [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
 なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)
93 飯泉さんの生しいたけ
 A品
 原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。
 100g **210円(税227円)**
 茨城県



94 B品
 200g **225円(税243円)**
 茨城県

スモークサーモンって、選んでますか？

新玉ねぎが美味しい季節、スモークサーモンと一緒にサラダでいかがですか？

さて、そのスモークサーモン。いろいろな種類がありますが、生協のもの一般的なもの、どの辺りが違うのでしょうか？「スモークサーモンだから当然スモーク(燻製)しているんでしょ？」と思われるかもしれませんが、現在多く出回っているものはスモークしていません。スモークする代わりに「薫液」という調味料や香辛料などを使用して燻製風の風味を付ける製法が主流です。色を良く保つ為に酸化防止剤も添加します。

一般的なスモークサーモン
原材料：トラウトサーモン(養殖・チリ産)、食塩、砂糖、調味料、香辛料抽出物、酸化防止剤

常総生協 95 北海道さけスモークサーモン
原材料：秋鮭(北海道)、食塩

今回の

95 秋鮭
スモークサーモンは、

- 北海道産の天然秋鮭を使用!
- 味付けは天然塩のみ!
- 山桜のチップでじっくりとスモーク。

れいくん (冷燻)



海鮮サラダ(帆立 & サーモン)

れいくん「冷燻」ってなに？

燻製器内の温度を15℃～30℃くらいの室温にして、ただただじっくりと食材を燻だけで燻します。大量生産はできません。水分が少なくなるので出来上がりは少々硬く、また色もくすんでいますが、秋鮭本来の旨味が味わえます。



松岡水産(千葉県・銚子市)

95 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2日

40g×2 **458円(税495円)** 通常税込518円
秋鮭(北海道)

鮮魚 岩手県・宮古の旬魚を冷蔵でお届け!

すぐに料理に使えます!

流通過程を見直し、値下げしました!

丸友しまか(岩手県・宮古市)

96 宮古の鮮魚セット(下処理済)
冷 賞2日

2~3種 **980円(税1058円)** 通常税込1134円

季節の鮮魚(岩手県)

セットに入る 想定魚種

- 吉次・ソイ・平目・真タラ
- サクラマス・カレイ・チカ
- …その他

高香さんおすすめ旬魚!

春が旬! 鮮魚

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

98 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 **295円(税319円)** 通常税込329円

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県) [放] 不検出<4.0<3.6

チャック付きなので必要量使えて便利

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

99 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 **765円(税826円)**

しじみ(茨城県) [放] 不検出<3.6<3.8

お得なポリウムパック!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

100 子持ちからふとししゃも(徳用)
アイスランドまたはノルウェー産のからふとししゃも。大型サイズで脂のりが良く、抱卵率が高いです。

凍 賞180日

300g **398円(税430円)** 通常税込460円

からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー)

朝食にぴったり!

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

101 ふっくらやわらか あじ開き
主に九州産の真あじを、塩水に漬け込み、低温で12時間以上干し上げました。冷めてもふっくらしています。

凍 賞30日

2枚150g **330円(税356円)**

真あじ(国内産)

大きめなので夕食にも!

つかさ食品(千葉県・南房総市)

102 千葉県産氷点解凍 あじ開き(大サイズ)
千葉県近海の定置網で漁獲された大サイズの脂質の良い真あじを使用。原料の鮮度を維持するため、氷水で一晩かけて解凍後干物にしました。

凍 賞30日

2枚240g **276円(税298円)**

真あじ(千葉県)

つかさ食品(千葉県・南房総市)

103 銚子産 入梅いわし丸干し
入梅時期の脂のった銚子産の真いわしを国産藻塩を使用した塩水に一晩じっくり漬け込み、また一晩じっくり冷風乾燥することで旨味を凝縮しました。

凍 賞30日

2尾240g **276円(税298円)**

真いわし(千葉県) [放] 不検出<3.4<3.9

つかさ食品(千葉県・南房総市)

104 氷点解凍 熟成かさご開き干し(藻塩仕込)
脂質の高めのかさご(アラカブ)を手作業にて丁寧に開き加工し、淡路島の藻塩を使用した塩水にじっくり漬け込み、まるみと旨味を引き出しました。

凍 賞30日

2枚200g **360円(税389円)**

かさご(ウルグアイ)

夕食のメインになる大ききさです

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

105 国産さば一夜干し
主に山陰、千葉県産のさばを三枚にそろし、塩のみで仕上げました。

凍 賞30日

4枚300g **398円(税430円)**

さば(国内産) [放] 不検出<3.9<3.7

「手振り塩」だから旨味が凝縮!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

106 手振り塩 真ほっけ開き
北海道沿岸で漁獲した真ほっけを塩水漬けではなく手で振り塩し、脱水シートで吸水しました。

凍 賞180日

2枚500g **618円(税667円)** 通常税込690円

真ほっけ(北海道)

前回好評

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

107 三陸産天然ぶり生姜醤油漬
三陸産のぶりを黒糖とすりおろし生姜を加えた特製の醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けてみました。

凍 賞180日 米大小

3切180g **398円(税430円)**

ぶり(三陸南部沖)

前回好評 個包装でとっても便利!

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

108 石巻産 さば生姜醤油漬
宮城県石巻産のさばを黒糖とすりおろし生姜を加えた特製の醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けてみました。

凍 賞180日 米大小

4枚240g **398円(税430円)**

さば(宮城県)

西京漬

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

109 秋鮭西京漬
北海道または三陸沖で漁獲した秋鮭(白鮭)を、自社配合の西京味噌床に48時間漬込みました。

凍 賞180日 米大

3切180g **418円(税451円)**

白鮭(国内産)

札幌中一(北海道・札幌市)

110 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518円)**

たら(北海道)

粕漬

札幌中一(北海道・札幌市)

111 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、昆布だし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 **490円(税529円)**

秋鮭(北海道)

職員試食会で好評!

ヤマホンベイワーズ(宮城県・女川町)

112 さんま塩麹漬
宮城県産のさんまを、もち米を加えたまるやかな自家製塩麹に漬けました。

凍 賞180日 米大小

2尾180g **435円(税470円)** 通常税込486円

さんま(宮城県)

少々キズがついていますが、鮮度は抜群!

札幌中一(北海道・札幌市)

113 日戻り船のさんま(冷凍・キズ)
北海道厚岸(あつけし)の日戻り小型船で漁獲したさんまです。1尾120g以上の大型のさんまを選別しました。

凍 賞90日

5尾 **500円(税540円)**

さんま(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

114 真いわし三枚おろし
千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。

凍 賞120日

8~11枚150g **298円(税322円)**

真いわし(千葉県) [放] 不検出<3.3<3.5

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

115 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、セイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。

凍 賞120日

12~16枚170g **370円(税400円)**

真あじ(千葉県) [放] 不検出<3.9<3.9

あえて何も手を加えず、お手頃価格でお届けします

札幌中一(北海道・札幌市)

116 北海道産にしん(北尾)
12月下旬~1月の一番味が乗った時期のにしんをそのまま急速凍結。200gの大きめサイズで、旨味抜群。

凍 賞90日

約200g×3 **640円(税691円)**

にしん(北海道)

マストミ(徳島県・徳島市)

117 まぐろカプト肉切身
DHAが豊富なめばちまぐろの頭部の肉です。脂が多く、煮ても焼いても軟らかです。*台湾船舶の船で漁獲。

凍 賞30日

300g **370円(税400円)**

めばちまぐろ(太平洋)

マストミ(徳島県・徳島市)

118 まぐろカマトロ焼物用
めばちまぐろのカマト、特に脂のりが良く可食部分の多い所を選別。調理しやすいようにスライスしました。

凍 賞30日

2~3切200g **398円(税430円)**

めばちまぐろ(太平洋)

バター焼き、ホイル焼きなどいろいろ使えて便利!

ロシア産の紅鮭を切り身にして10切パックにしました。バラ凍結。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

119 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切

凍 賞180日 10切550g **1480円(税1598円)** 通常税込1663円

紅鮭(ロシア)

緑茶の効果で生臭み無くふっくらとした仕上がりに!

国産の秋鮭を、鹿児島産有機粉末緑茶と淡路島の藻塩をブレンドした独自の塩水に一晩漬けてみ、旨味を引き出しました。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

120 北海道産 秋鮭切身(甘塩)
北海道産の秋鮭を切身にし、甘塩で仕上げました。

凍 賞180日

4切280g **580円(税626円)**

秋鮭(北海道)

つかさ食品(千葉県・南房総市)

121 ふっくら秋鮭甘塩切身(有機粉末緑茶仕込)

凍 賞180日

3切180g **498円(税538円)**

秋鮭(三陸、北海道)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

122 天然寒ぶり切身
九州近海で寒の時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。

凍 賞30日

約80g×3 **598円(税646円)** 通常税込698円

ぶり(九州近海)

水産品の放射能検査について

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

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。



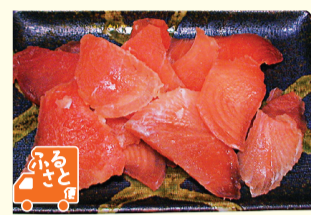
前回好評 どーんと1節でお届け!
特 4パックでおトク!
123 菓焼き鱈タタキ「龍馬タタキ」
 一本釣りの脂のりの良い鱈を、四万十川流域の稲藁を使ってあげました。別添の無添加たれには高知産ゆず果汁を使用。冷蔵庫で3時間か、流水解凍20分でOK!
 凍 賞60日 米 大 小
 1本300g たれ15g、天日塩6g **1280円**(税) **1382円**(税) 通常税込1490円
 かつお(三陸東沖)



特 4パックでおトク!
124 徳用 つぶつぶまぐろたたき身
 船上凍結した鮮度の良いメバチマグロを使用。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。流水で約5分で解凍OK!
 凍 賞20日 50g×4 **950円**(税) **1026円**(税) 通常税込1058円
 めばちまぐろ(台湾)



特 2食入
125 まぐろ漬け丼用 (ピンチョウマグロ)
 鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。
 凍 賞30日 米 大 小
 80g×2 **500円**(税) **540円**(税)
 ピンチョウマグロ(太平洋)



特 5〜7粒
126 めばちまぐろ 切り落としスライス
 太平洋上で漁獲し船上で凍結したためまぐろです。流水解凍して弁当などで美味しく召上がれます。
 凍 賞15日
 100g **480円**(税) **518円**(税)
 めばちまぐろ(太平洋)



特 5〜7粒
127 雄武産 ほたて貝柱(生食用)
 北海道・雄武産の甘いほたて貝柱です。お刺身でどうぞ。
 凍 賞30日
 5〜7粒約100g **598円**(税) **646円**(税)
 ほたて貝柱(北海道)



特 6〜8枚
134 愛知産釜揚げしらす 徳用
 大きめで味のいいいわし稚魚を釜揚げ(加熱蒸気加工)しました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。
 凍 賞60日 米 大 小
 60g **290円**(税) **313円**(税)
 いわし稚魚(愛知県)



特 6〜8枚
135 千葉県産あじの香味パン粉フライ
 千葉県沖の定置網で漁獲される鮮度抜群の真あじを使用。オニオン、ガーリックの風味を効かせた香味パン粉を付けました。
 凍 賞180日 大 小
 6〜8枚200g **368円**(税) **397円**(税)
 真あじ(千葉県)



特 7〜9個
137 国産さわらの バジルオリーブ(骨取り)
 東京湾で漁獲される良質なさわらを使用。オリーブオイル、にんにく、白こしょう、バジルの調味液に漬けてあります。
 凍 賞180日
 4切180g **405円**(税) **437円**(税)
 さわら(東京湾) [放]不検出<4.0<3.8



特 6〜7個
138 フライパンで簡単! さんま照りゴマ
 北海道産のさんまを蒲焼のタレに漬け込み、小麦粉とゴマをまぶしました。お弁当にも、夕食の一品にも。
 凍 賞180日 米 大 小
 6〜7個160g **410円**(税) **443円**(税)
 さんま(北海道)



特 7〜9個
139 さんま イタリアンサンド
 よつ葉のチーズ、玉ねぎ、ピーマンをケチャップで味付けした具をさんまで挟み、国産小麦粉をまぶしました。
 凍 賞180日 米 大 小
 7〜9個180g **380円**(税) **410円**(税) 通常税込430円
 さんま(国内産)



特 100g **360円**(税) **389円**(税)
128 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) **389円**(税)
 いか(北海道)



特 3〜6枚230g **410円**(税) **443円**(税)
129 三陸産するめいか つぼ抜き
 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ぼ抜きにしました。炒め物、煮物などに。
 凍 賞60日
 3〜6枚230g **410円**(税) **443円**(税)
 するめいか(岩手県、青森県)



特 2枚230g **430円**(税) **464円**(税)
130 国産するめいか 一汐干し
 北海道噴火湾で水揚げされる鮮度の良い中型のするめいかを開き、海水程の塩水に漬けて軽く干しています。
 凍 賞60日
 2枚230g **430円**(税) **464円**(税)
 するめいか(北海道)



特 200g **398円**(税) **430円**(税) 通常税込454円
131 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30日 米 大 小
 200g **398円**(税) **430円**(税) 通常税込454円
 えび(ミャンマー)、ほたて(北海道、青森県)



特 60g **340円**(税) **367円**(税)
132 無添加たらこ (切子込み)
 すけそうだらの卵を着色料や化学調味料を使わないで味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。
 凍 賞30日 米 大 小
 60g **340円**(税) **367円**(税)
 すけそうだらの卵(アメリカ、ロシア)



特 60g **340円**(税) **367円**(税)
133 無添加明太子 (切子込み)
 着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。
 凍 賞30日 米 大 小
 60g **340円**(税) **367円**(税)
 すけそうだらの卵(アメリカ、ロシア)

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

揚げずにヘルシー 重ねるだけカンタン

11 じゃがいも 12 玉ねぎ 176 牛豚合挽肉

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

カレーの風味で 青魚も美味しく!

411 カレーパウダー 405 さばフィール(無塩) 406 プレーンヨーグルト

フライパンコロッケ

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

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

切り取ってご活用ください

タンドリーさば

◆材料(4人分)
 さば切身.....4切
 カレー粉.....大3
 ヨーグルト.....100g
 A 白ワイン.....大1
 にんにく.....1片

◆作り方
 ① にんにくはすりおろす。
 ② Aの材料を全て混ぜ合わせておく。
 ③ さばは2cm位に切って、Aに一晩漬けておく。
 ④ 魚焼グリルで5〜7分、こんがり焼く。

切り取ってご活用ください

お肉と一緒に食べよう!

旬の野菜を たっぴい使って



冷しゃぶサラダ



トマトと玉ねぎ焼肉のせ

赤身主体のモモをしゃぶしゃぶ用にスライス。



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

145 岩瀬さんの豚モモしゃぶしゃぶ用

冷蔵 賞味3日 250g **475円**(税込**513円**) 通常税込**524円**
茨城県



福永産業 (福岡県・遠賀町)

146 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。
冷蔵 賞味30日 170g **680円**(税込**734円**) 通常税込**745円**
鹿児島県

豚肉

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



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

147 岩瀬さんの豚

ローズしょうが焼き用
きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉を、しょうが焼き用にスライスしました。
冷蔵 賞味6日 250g **640円**(税込**691円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

148 岩瀬さんの豚

ローズ切身
黒豚系のローズはきめが細かく軟らかい部位。ソテーや、とんかつに。
冷蔵 賞味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

149 岩瀬さんの豚

肩ローズスライス
赤身の中に適度な脂身が交じる、味の良い部位。一口大に切って焼肉にも。
冷蔵 賞味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

150 岩瀬さんの豚

肩ブロック
味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込むポトフでもどうぞ。
冷蔵 賞味6日 400g **610円**(税込**659円**)
茨城県

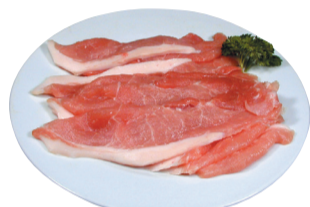


岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

151 岩瀬さんの豚

バラす切り
風味が良く、コクのあるバラを、巻き物にも便利にす切りしました。厚さ約1~1.5mm。
冷蔵 賞味6日 250g **465円**(税込**502円**)
茨城県

使い切り少量サイズ



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

152 岩瀬さんの豚

モモスライス
赤身主体の部位。巻き物にも重宝します。厚さ3mm。
冷蔵 賞味6日 250g **445円**(税込**481円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

153 岩瀬さんの豚

小間切(少量)
1回使い切りサイズの100g規格。焼きそばや炒め物、カレーなどの煮込み料理にも。すぐ火が通るので、時間がない時でも便利です。
冷蔵 賞味2日 100g **143円**(税込**154円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

154 岩瀬さんの豚

小間切
野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みにも。すぐ火が通るので、時間がない時でも便利です。
冷蔵 賞味6日 150g×2 **400円**(税込**432円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

155 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、小腸をポイル、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。
凍結 賞味90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

156 ローズポーク

ヒレブロック
最も柔らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。
冷蔵 賞味6日 250g **850円**(税込**918円**)
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

157 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。
冷蔵 賞味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

158 ローズポーク

バラスライス
脂と赤身が層になったバラ肉を厚さ3~3.5mmにスライスしました。
冷蔵 賞味6日 250g **515円**(税込**556円**)
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

159 ローズポーク

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



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

160 ローズポーク

挽肉
茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。
凍結 賞味30日 300g **460円**(税込**497円**)
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

161 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。
凍結 賞味90日 400g **650円**(税込**702円**)
茨城県



中津ミート (神奈川県・愛川町)

162 中津豚こま生姜焼き用

(味付)
自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。共に、野菜を加えて炒めても。
冷蔵 賞味5日 鶏米大小 200g **407円**(税込**440円**)
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)

163 中津もつ

のスタミナ焼き(味噌味)
自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。
凍結 賞味120日 鶏米大 200g **361円**(税込**390円**)
豚モツ (神奈川県)

鶏肉

つくば茜鶏
[放] 不検出<3.6 <3.4



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

164 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。
凍結 賞味180日 300g **370円**(税込**400円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

165 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。
凍結 賞味180日 300g **490円**(税込**529円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

166 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。
凍結 賞味180日 250g **490円**(税込**529円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

167 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。
凍結 賞味180日 250g **490円**(税込**529円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

168 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。
凍結 賞味180日 300g **560円**(税込**605円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

169 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。
凍結 賞味180日 400g **525円**(税込**567円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

170 つくば茜鶏

手羽元
唐揚げやスープ煮に。
凍結 賞味180日 400g **525円**(税込**567円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

171 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。
凍結 賞味180日 250g **240円**(税込**259円**)
茨城県

牛肉

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



福永産業 (福岡県・遠賀町)

172 鹿児島 坊津黒牛

すき焼き用170g×2
モモ肉をすき焼き用にスライスしました。
凍結 賞味30日 モモ170g×2 **1760円**(税込**1901円**)
鹿児島県



福永産業 (福岡県・遠賀町)

173 国産牛小間切

肉じゃが、カレー、シチューなどの煮物、炒め物、焼肉と幅広く使えます。ウデ、モモ、バラ肉を使用。
凍結 賞味30日 160g **445円**(税込**481円**)
福岡県、大分県

お得な2パック組は16ページ



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



福永産業(福岡県・遠賀町)
175 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。
 冷蔵 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)ミートバル村山
176 茨城牛(山方)牛豚合挽肉
 茨城牛(山方)とローズポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛豚比率5:5。
 冷蔵 賞30日
 250g **525円**(税込**567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)
177 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。
 冷蔵 賞15日
 85g×2 **340円**(税込**367円**)
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
178 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。
 冷蔵 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)
179 鎌倉バラベーコンスライス×2
 豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。
 冷蔵 賞15日
 85g×2 **540円**(税込**583円**)
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
180 鎌倉ボンレスハム×2
 合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。
 冷蔵 賞15日
 60g×2 **430円**(税込**464円**)
 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <4.0

中津ミート一番人気!
 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。



中津ミート(神奈川県・愛川町)
181 中津皮なしベビーウインナー
 冷蔵 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)
182 中津皮なしノンスパイスウインナー
 皮なしで豚肉、海塩、粗糖だけで作りしました。香辛料を使用していないので、小さいお子さんにもどうぞ。
 冷蔵 賞5日
 120g **278円**(税込**300円**)
 豚肉(神奈川県)



浅野さんの野菜と一緒にポトフで
 中津ミート(神奈川県・愛川町)
183 中津生ウインナー
 原材料は通常のポークウインナーと同じ豚肉、食塩、砂糖、香辛料です。生なので加熱調理して下さい。
 冷蔵 賞180日
 6本120g **310円**(税込**335円**)
 豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
184 中津ポークウインナー
 海塩の旨味と香辛料が引きだしたシンプルなお味。
 冷蔵 賞7日
 120g **287円**(税込**310円**)
 豚肉(神奈川県)



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。
 中津ミート(神奈川県・愛川町)
185 中津ショルダーベーコンスライス
 冷蔵 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)
186 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。
 冷蔵 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)
187 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、レッドベルペパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。
 冷蔵 賞180日
 120g **340円**(税込**367円**)
 豚肉(神奈川県)



浅野さんの玉ねぎをたっぷり入れて ※イメージ
 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、卵でとじてどうぞ。
 田中さん道(茨城県・桜川市)
188 つくば茜鶏親子丼の素 2袋
 冷蔵 賞180日
 130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 **290円**(税込**314円**)
 鶏肉(茨城県)

鈴木牧場の「さけるチーズ」のひみつ
 ほかとはちよっと違う
 一度食べてみて!
 味わいに加えて、独特の食感が特徴的。これは、一般的な機械で製造するのは違い、人の手で作られるから。伸ばしてまとめる、という一連の作業を繰り返すことによって生まれる食感です。
 組合員さんからの便り
 さけるチーズ、子供が大好きでしたが市販品をしぶしぶ買っていました。鈴木さんのさけるチーズは安心して買って食べさせることができます。(流山市:Kさん)

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。
 鈴木牧場(茨城県・石岡市)
192 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(プレーン)
 冷蔵 賞14日以上 乳
 30g **176円**(税込**190円**)
 生乳(茨城県)
193 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(ペッパー)
 冷蔵 賞14日以上 乳
 30g **185円**(税込**200円**)
 [放] 不検出 <3.3 <3.1
191 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレラ
 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。
 冷蔵 賞届いて7~11日 乳
 100g **481円**(税込**519円**)
 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

ピンは再利用しますので必ずご返却下さい
 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでプツプ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)
石岡 鈴木牧場ヨーグルト
189 プレーン 400g **345円**(税込**373円**)
190 加糖 400g **360円**(税込**389円**)
 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。
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
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。
 冷蔵 賞15日 乳
 500ml **146円**(税込**158円**)
 生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5
5 サツラク牛乳
 北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餌となる良い牧草を育てるための土づくりが基本です。
 冷蔵 賞15日 乳
 1L **250円**(税込**270円**)
 生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
 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。
 冷蔵 賞届いて10日 乳
 1L **219円**(税込**237円**)
 生乳(北海道)

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
 契約卵の名前が変わりました
7 八郷の卵
 JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)
 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。
 冷蔵 賞11日 卵
 10個 **236円**(税込**255円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0
8 宇治田さんの平飼卵
 宇治田農場(茨城県・石岡市)
 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。
 冷蔵 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「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。
 冷蔵 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)
194 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(加糖)
 11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)
 冷蔵 賞18日 乳
 80g×3 **212円(税込229円)**
 生乳(北海道) [放]不検出<3.9<3.1



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



次回から380gに規格変更になります

ホリ乳業(石川県・金沢市)
196 腸内活性 ヨーグルメイト(プレーン)
 ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。
 冷蔵 賞21日 乳
 400g **550円(税込594円)**
 生乳(石川県) [放]不検出<4.0<4.0



日本生活協同組合連合会
197 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)
198 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)
199 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



よつ葉乳業(北海道・音更町)
200 よつ葉 パンに美味しい発酵バター
 北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。
 冷蔵 賞180日 乳
 100g **306円(税込330円)**
 生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)
201 よつ葉 カマンベールチーズ
 非遺伝子組換え飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。
 冷蔵 賞180日 乳
 90g **415円(税込448円)**
 生乳(北海道)

とろっと濃厚なミルク感 あなたのお好みはど〜れ?

特

プレーン
 乳原料は100%北海道産。乳原料の美味しさに自信があるからこそそのシンプルな素材で作りました。

りんご
 さわやかな甘みと酸味を持つりんごを加えることで、ミルクとフルーツの素材をいかした味わいになっています。香料不使用。

ベリーミックス
 いちご、ブルーベリー、ラズベリーの3種のベリーをミックス。香料を使用せず、ミルクとフルーツの素材をいかした味わいに仕上げられています。

ヨーグルトでお馴染みよつ葉乳業の「のむヨーグルト」。北海道産の生乳を使っているの、ミルクの美味しさと濃厚感を存分に感じられます。とろとした食感もポイント。3種類どれも美味しいですが、私のお気に入りにはベリーミックスです。みなさんもお気に入りの味をつけてくださいね♪

商品部 横関の おすすめ

250g **165円(税込178円)** 通常税込190円
 250g **165円(税込178円)** 通常税込190円
 250g **165円(税込178円)** 通常税込190円
 生乳(北海道)

大豆加工品

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

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。

丸和

使い切り少量パック
 1丁150gの豆腐を2丁1組にした使い切りタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。

冷蔵 賞届いて4日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
209 もめん豆腐 300g **176円(税込190円)**
210 きぬ豆腐 300g **165円(税込178円)**
 大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.2

絹とうふ(充填豆腐)
 冷蔵 賞30日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
213 絹とうふ(充填豆腐)
 300g×3 **395円(税込427円)**
 大豆(青森県、秋田県) [放]不検出<3.6<3.4

青森県、秋田県産大豆をブレンド。消泡剤を使用せず、にがり固めた日持ちする充填豆腐。

冷蔵 賞届いて3日 大豆
 おかべや(神奈川県・相模原市)
207 おかべや おぼろとうふ
 300g **164円(税込177円)**
 大豆(北海道)

北海道産大豆で作った豆腐。大豆の風味、甘みが際立つ味わいです。消泡剤無添加。

冷蔵 賞届いて3日 葛粉
 おかべや(神奈川県・相模原市)
208 おかべや 白ごま葛とうふ
 100g **340円(税込367円)**
 葛粉(鹿児島県)

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。

冷蔵 賞届いて4日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
214 有機国産大豆 寄せ豆腐
 100g×2 **240円(税込259円)**
 大豆(秋田県) [放]不検出<0.9<1.0

秋田県産有機大豆と海水にがりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。豆乳濃度が高く、大豆の味わいが深い豆腐。

冷蔵 賞届いて4日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
215 しそ寄せ豆腐
 200g **230円(税込248円)**
 大豆(国内産) [放]不検出<1.3<1.3

国内産の青じそを丁寧に刻み、豆腐に合わせた一品。ほのかに青じその風味が広がる、さっぱりとしたお豆腐。

冷蔵 賞届いて6日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
216 揚げ
 3枚 **165円(税込178円)**
 大豆(国内産) [放]不検出<1.5<1.5

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7日 大豆
 JAやさと(茨城県・石岡市)
221 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
 35g×3 **148円(税込160円)**
 大豆(茨城県) [放]不検出<3.4<3.5

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 大豆
 JAやさと(茨城県・石岡市)
222 本味納豆(タレ・カラシ無)
 40g×3 **140円(税込151円)**
 大豆(茨城県) [放]不検出<3.4<3.0

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90日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
217 味付いなり揚げ
 10枚 **395円(税込427円)**
 大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.0

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 賞届いて4日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
218 厚揚げ
 90g×2 **155円(税込167円)**
 大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.2

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21日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
219 白和え
 150g **210円(税込227円)**
 大豆(国内産) [放]不検出<1.4<1.4

絹ごし豆腐に、こんにゃく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出しただしで味付けしました。

冷蔵 賞21日 大豆
 丸和食品(東京都・練馬区)
220 水煮大豆
 200g **240円(税込259円)**
 大豆(国内産)

国産の大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。

冷蔵 賞10日 大豆
 水府納豆(茨城県・常陸太田市)
223 水府納豆ミニ2(タレ・カラシ付)
 40g×2 **100円(税込108円)**
 大豆(茨城県) [放]不検出<2.9<3.7

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 大豆
 水府納豆(茨城県・常陸太田市)
224 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)
 40g×2 **165円(税込178円)**
 大豆(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2

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9日 大豆
 登喜和食品(東京都・府中市)
225 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)
 40g×2 **172円(税込186円)**
 大豆(北海道)

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11日 大豆
 登喜和食品(東京都・府中市)
226 生てんぺ
 100g **265円(税込286円)**
 大豆(北海道)

北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。糸ひき、臭味がないため、色々な料理に使えます。

日配品

冷蔵 賞90日
 鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
227 生芋あく抜きこんにゃく
 220g **140円(税込151円)**
 こんにゃく(国内産) [放]不検出<3.5<3.9

昔ながらの缶蒸し製法で作ったあげたこんにゃくです。



富山県産白えび入りでボリュームたっぷりです

日岡商事(兵庫県・加古川市) 2枚入

289 白えびかきあげ

富山県産白えびを加え、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 小

160g(2枚入) **498円(税538円)**

野菜(国内産)



290 野菜かき揚げ

国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。

凍 小

4個260g **430円(税464円)**

玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん(国内産)



ランチ、おやつにどうぞ

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 5個入

**291 ライスバーガー
てりやきチキン**

醤油をつけてこんがり焼きあげたライスプレートに、醤油、みりん、砂糖をブレンドした甘辛いたれで仕上げた国産若鶏のもも肉をサンドしました。(加工デンプン:全体の約0.6%)

凍 米 大 小

5個575g **798円(税862円)**

米(国内産)、鶏肉(国内産)



しっとり濃厚で美味しい!と試食会でも大好評でした

特

約170×約70×約28mm

春雪さぶる(北海道・小樽市)

297 ガトーショコラ

贅沢にクーベルチュールチョコレートを使用したガトーショコラです。冷蔵庫で解凍しお召し上がりください。(完全に解凍する前にナイフを入れるとカットしやすくなります)

凍 卵 乳 大 小

270g **980円(税1058円)** **通常税込1078円**

チョコレート(国内産)



スムージーやプリンにも♪

ムソー(大阪府・大阪市)

298 冷凍オーガニックマンゴー

豊かな大地で有機栽培されたアルフォンソマンゴーです。適度に熟したマンゴーを一口サイズにカットし、瞬間冷凍しました。ヨーグルトやケーキのトッピングや手作りジュースなどに。【有機JAS認定品】

凍

200g **430円(税464円)**

マンゴー(インド)



ヨーグルトのトッピングやスムージーに

ムソー(大阪府・大阪市)

299 冷凍オーガニックミックスベリー

豊かな大地で有機栽培された、3種のベリー(ストロベリー・ブルーベリー・ラズベリー)をミックスしました。旬の時期に収穫し、自然の風味を損なうことなくそのまま冷凍しました。【有機JAS認定品】

凍

200g **643円(税694円)**

有機いちじく(トルコ)、有機ブルーベリー(カナダ)、有機ラズベリー(トルコ)



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入

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す。

凍 緑 米 大 小

2食556g **350円(税378円)**

わかめ(韓国)



原材料は国産小麦粉と食塩のみ

日岡商事(兵庫県・加古川市)

293 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×3玉 **380円(税410円)**

小麦粉(国内産)



本場九州産のちゃんぽん麺♪

ニッキーフーズ(神奈川県・大和市)

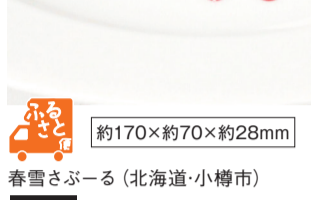
294 野菜たっぷりちゃんぽん

沸騰したお湯に凍ったままの本品を入れ湯がくだけで完成。自社製生めんできっちりコシのある麺に、具はキャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・豚肉など野菜がたっぷりです。ニッキーの熊本工場で製造。

凍 緑 米 卵 大 小

280g(麺130g) **380円(税410円)**

小麦(国内産)



約170×約70×約28mm

春雪さぶる(北海道・小樽市)

297 ガトーショコラ

贅沢にクーベルチュールチョコレートを使用したガトーショコラです。冷蔵庫で解凍しお召し上がりください。(完全に解凍する前にナイフを入れるとカットしやすくなります)

凍 卵 乳 大 小

270g **980円(税1058円)** **通常税込1078円**

チョコレート(国内産)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4個入

300 芽吹き屋よもぎ大福

国産餅米と天然よもぎ、北海道産小豆の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。

凍 米

4個220g **332円(税359円)**

よもぎ(国内産)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 6個入

301 芽吹き屋おはぎ

無漂白の道明寺粉を使用。あんは厳選した小豆で、あきのこない甘さに仕上げられています。

凍 米

6個300g **509円(税550円)** **通常税込562円**

小豆(北海道)



ポーラスター(石川県・白山市) 8切入

295 太巻寿司

干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干びょうは中国産。

凍 卵 米 大 小

8切300g **446円(税482円)**

米(国内産)



ポーラスター(石川県・白山市) 2種×4個

296 助六寿司

太巻と五目いなりを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

280g(2種×4個) **418円(税451円)** **通常税込464円**

米(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



沼屋本店(茨城県・つくば市)

302 沼屋手造りみそ

茨城県産大豆と、国産米こうじを使い、3ヶ月熟成で色を白く仕上げました。塩分12%。

冷

1kg **530円(税572円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出<2.5<2.9



関東のみそと合わせてご利用ください

鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で白っぽい麦みそです。塩分8.4%。

はつゆき屋(鹿児島県・日置市)

303 鹿児島麦みそ

冷

1kg **820円(税886円)**

大麦(愛媛県)

時間をかけて作られた旨み成分が、煮物にコクと風味を添えます。

前日OK!

入正醤油(千葉県・東庄町)

523 入正特醸醤油

大 小 1L **350円(税378円)**

大豆(アメリカ、ブラジル)

塩分が多目なので少量使いで充分!

厳選した原料をじっくり発酵、熟成させた、特級「超特選」うすくち醤油です。色がうすくち熟処理をしていない生(なま)醤油ですので、丸大豆もろみの風味をそのままお楽しみ頂けます。

前日OK!

チョーコー醤油(長崎県・長崎市)

304 超特選うすむらさき「生」

米 大 小 1L **741円(税800円)**

大豆(アメリカ、カナダ)、小麦(カナダ)

麵つゆには2~3倍に希釈して

「常総寒仕込みしょうゆ」を使って作っただし醤油。厚削りのかつおとさば節と昆布でだしをとりました。

前日OK!

沼屋本店(茨城県・つくば市)

528 常総だし醤油

米 大 小 360ml **540円(税583円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.1

ありあわせの野菜を一晩漬けるだけ

純米富士酢をベースに、粗糖、塩、ドライトマト、香辛料を加えたピクルスの素。お好みの野菜を漬けるだけ。

前日OK!

飯尾醸造(京都府・宮津市)

305 富士ピクル酢

米 360ml **580円(税626円)**

米(京都府)

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

前日OK!

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

520 純米酢

米 500ml **233円(税252円)**

米(国内産)

純米酢

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

520 純米酢

米 500ml **233円(税252円)**

米(国内産)

わが家の「ひと手間レシピ」

美味しいですよ! 作り方はほうれん草のごま和えと同じ

ナムルにもあいます♪

トマトをごま和えで☆ (土浦市・Y・Aさん)

前日OK!

けんこう舎(東京都・調布市)

603 ごま和えの素

ごま、砂糖、和風だしが調味されています。茹でた素材にまぶすだけ。乾燥タイプ。

前日OK!

8g×6 **230円(税248円)**

丸大豆寒仕込みしょうゆがベース。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。

前日OK!

沼屋本店(茨城県・つくば市)

307 沼屋焼肉のたれ

米 大 小 260g **395円(税427円)**

大豆(国内産) [放] 不検出<3.8<3.8

これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます

味の醸造(埼玉県・狭山市)

308 味の母

米 720ml **750円(税810円)**

米(国内産)

料理酒

日本生協連合会

306 CO みりん風調味料 1000ml

素材の味を引き出し、料理に上品な甘みとテリをつやと与え、まろやかに仕上げるみりん風調味料です。魚の煮つけや照り焼等和风料理に幅広くご利用できます。

1000ml **210円(税227円)**

日本生協連合会

306 CO みりん風調味料 1000ml

素材の味を引き出し、料理に上品な甘みとテリをつやと与え、まろやかに仕上げるみりん風調味料です。魚の煮つけや照り焼等和风料理に幅広くご利用できます。

1000ml **210円(税227円)**

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

310 徳用梅干し

昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。

前日OK!

800g **1800円(税1944円)**

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

311 小梅干し

大紀の小梅を低農薬栽培のしそ、沖繩の塩で漬けた梅干し。天日干しをしています。塩分16~18%。

前日OK!

90日

120g **350円(税378円)**

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

青い海(沖縄県・糸満市)

512 沖繩の塩「シママース」

原塩を沖繩の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

前日OK!

1kg **240円(税259円)**

海水(沖縄県)、天日塩(オーストラリア、メキシコ)

海上の精(東京都・大島町)

312 「海の精」やきしお 詰替用

日本特有の伝統的製法で作られた「海の精」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。

60g **238円(税257円)**

海水(伊豆大島近海)



てんさい糖 650g 450円(税込486円)
てん菜(北海道)

大人気で品薄が続いています
食品の中でも食物繊維を多く含む寒天。食物繊維の働きによって腸にたまった老廃物を体外に出します。

限定100個
651 棒寒天 2本 320円(税込346円)
天草(日本、モロッコ、他)



548 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(大)
オーストラリア産なたねが原料の圧搾一番搾りの油。天ぷらの揚げ油としてもコシが強く、繰り返し使えます。

国産のトマト、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり煮込み、12種類のスパイスを加えた香り豊かなウスターソース。化学調味料、着色料不使用。

539 国産(野菜)ウスターソース 200g 330円(税込356円)
ポールスタア(東京都・東村山市)



313 ハロードレッシング 380ml 430円(税込464円)
シンコー食品(東京都・八王子市)

焼き魚や冷ややっこにもおすすめ!
青梅から搾った果汁に、国産丸大豆醤油と純米酢を合わせたさわやかなぼん酢です。煮出してとった昆布と鰹のだしが効いています。

314 梅ドレぼん酢 200ml 510円(税込551円)
梅(奈良県)



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



624 ホットケーキミックス(無糖) 400g 350円(税込378円)
小麦(岐阜県)



620 つくば産小麦 ユメシホウ 1kg 580円(税込626円)
小麦(茨城県)



627 プロスバゲッティ(1.6mm) 450g 345円(税込373円)
小麦(カナダ、アメリカ)



629 スクリューマカロニ 100g 110円(税込119円)
小麦(カナダ、アメリカ)



534 あらだし 完全熟ケチャップ 300g 360円(税込389円)
トマト(国内産)



638 もちりつるっこ おいしいうどん 300g x 2 470円(税込508円)
小麦(埼玉県、他)



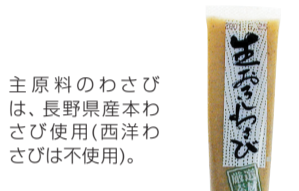
315 塩らーめん 2袋 102g x 2 290円(税込314円)
小麦(国内産)



585 素干しばらのり 10g 345円(税込373円)
のり(熊本県)



316 ゆずこしょう 50g 570円(税込616円)
青こしょうとゆずのすりおろしに塩を加えた生タイプの風味の良い薬味です。



317 生おろしわさび 40g 370円(税込400円)
本わさび(長野県)



584 はねだし焼きのり 全型10枚 235円(税込254円)
のり(有明海、瀬戸内海)



574 CO味パック合わせだし 6袋入 x 5パック 10.5g x 6 x 5 555円(税込599円)



318 昆布・椎茸入りだし 150g 390円(税込421円)
さば・いわし・かつお(鹿児島県、熊本県、愛媛県、他)



319 切干大根 50g 230円(税込248円)
大根(国内産)



320 凍り豆腐 みそ汁用 70g 400円(税込432円)
大豆(国内産)



321 いわしさんの削りぶし 60g 420円(税込454円)
いわし(長崎県)



568 丸ごと食べられる 割烹だし 22g 500円(税込540円)
かつお(鹿児島県)

浅野さんの野菜でカレー



657 マイルドカレー (甘口) 115g 320円(税込346円)



658 グルメカレー (中辛) 115g 320円(税込346円)



659 インドカレー (辛口) 115g 320円(税込346円)



575 和風クック かつおと昆布だし 110g 510円(税込551円)



322 利尻とろろ昆布 20g 350円(税込378円)



323 九鬼 国産ごまふりかけ 25g 250円(税込270円)



324 しその葉ふりかけ 50g 190円(税込205円)
しそ(和歌山県)



325 九鬼国産混ぜ込み 25g 250円(税込270円)
白ごま(国内産)



594 田舎グルメ 40g 365円(税込394円)
大根(宮崎県)



667 COひじきDP 110g 195円(税込211円)
芽ひじき(国内産)



672 甘夏みかん缶 295g(固形量170g) 305円(税込329円)
甘夏(福岡県、熊本県)



645 3種の国産野菜入り 124.8g(15.6g x 8袋) 450円(税込486円)
とうもろこし(北海道)

菓子

328 梅エキス飴
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
大紀コープファーム (奈良県・五条市)
80g 265円(税込 286円)

331 牛乳かりんとう
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
125g 160円(税込 173円)

336 レーズン玄米パン
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
2個 230円(税込 248円)

341 ミレービスケット
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
165g 190円(税込 205円)

342 ミレービスケット (ノンフライ)
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
100g 160円(税込 173円)

326 国産野菜のチップス
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
45g 395円(税込 427円)

329 全粒粉クラッカー
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
100g 185円(税込 200円)

332 豆乳ドーナツ(白蜜)
前日 OK! は
保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで
丸和食品 (東京都・練馬区)
170g 220円(税込 238円)

337 玄米パン あんなし
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
3個 380円(税込 410円)

706 ポテトチップス (うす塩)
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
60g 155円(税込 167円)

699 荒挽きえびせん
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
50g 175円(税込 189円)

333 豆乳ドーナツ(黒糖)
前日 OK! は
保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで
丸和食品 (東京都・練馬区)
170g 220円(税込 238円)

338 玄米パン あん入り
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
3個 400円(税込 432円)

705 ポテトチップス (野菜コンソメ)
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
60g 155円(税込 167円)

330 大豆チップスのり塩味
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
50g 185円(税込 200円)

334 麩菓子 (国産原料100%)
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
ミサワ食品 (東京都・足立区)
12本 170円(税込 184円)

339 きなこねり菓子
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
8本 300円(税込 324円)

704 ポテトチップス (バター・しょうゆ)
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
60g 155円(税込 167円)

686 ごぼうスナック
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
55g 175円(税込 189円)

335 チョコバーム
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
大興食品 (東京都・豊島区)
1個約150g 237円(税込 256円)

711 匠の味 焼カシュー
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
池田食品 (北海道・札幌市)
85g 375円(税込 405円)

327 ぱりまる 黒糖風味
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
サンコー (愛知県・豊橋市)
30g 230円(税込 248円)

694 醤油屋のせんべいわれせん
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
125g 350円(税込 378円)

714 フルーツラムネの森
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
創健社 (神奈川県・横浜市)
110g 188円(税込 203円)

340 大豆テンペチョコ
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
寺沢製菓 (茨城県・取手市)
70g 350円(税込 378円)

日用品
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

343 T-Forest 楠しょうゆ
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
フジヤマライザー (宮城県・日南市)
8個 1550円(税込 1674円)

344 菊花せんこう
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
りんねしや (愛知県・津島市)
30巻 (線香立員付) 950円(税込 1026円)

824 カビ取り泡スプレー (除菌抑制タイプ)
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
太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
300ml 718円(税込 775円)

828 本体
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
太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
880ml 1480円(税込 1598円)

829 詰替用
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
太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
500ml 650円(税込 702円)

887 パックスベビー UVクリーム 30g
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
太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
30g 540円(税込 583円)

876 パックスナチュロン UVクリーム
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
太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
45g 750円(税込 810円)

347 和綿せっけん不要 ハンカチ
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
パックスベビー (岐阜県・岐阜市)
1枚 500円(税込 540円)

348 和綿せっけん不要 タオル
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
パックスベビー (岐阜県・岐阜市)
1枚 1200円(税込 1296円)

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

チョコレートクリーム
チョコレト利用食品

チョコレト
チョコレートクリーム

カーベルチョコレート
チョコレト2種

丸和油脂 (東京都・品川区)

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

200g **320**円(税込**346**円)

産地
熊本

Blue berry
ブルーベリージャム

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

615 ブルーベリージャム
熊本県産のブルーベリーの風味を生
かした、あっさりとしたジャム。原材
料にはちみつを含みます。

180g **600**円(税込**648**円)

ブルーベリー (熊本県)

おかわや天然パン工房

原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母(北海道)、粗糖、豆乳、塩

おかわや (神奈川県・相模原市)

357 半斤3枚 **185**円(税込**200**円)

358 1斤6枚 **353**円(税込**381**円)

小麦 (北海道)

おかわや (神奈川県・相模原市)

359 おかわや フランスパン
原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩

1本(30cm以内) **332**円(税込**359**円)

小麦 (北海道)

自家製酵母パン Le・Lourdes

※通常より厚切りのパンのため、厚切りが混じることがあります

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

350 6枚 **270**円(税込**292**円)

351 ノースライス **260**円(税込**281**円)

小麦 (北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8

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

原材料：小麦粉(北海道)、自家製天然酵母(茨城県)、レーズン、食パンのミ、塩

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

352 8枚 **425**円(税込**459**円)

353 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)

354 パンズ
原材料：小麦粉、自家製天然酵母、塩

3個 **300**円(税込**324**円)

小麦 (北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9

ブレンドフルーツと
ナッツを使用

原材料：小麦粉(国内産)、マーガリン、液全卵、上白糖、ショートニング、ブドウ糖、バナナペースト、パン酵母、油揚げ加工食品、食塩、乳等を主要原料とする食品、モルトエキス(乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E)、安定剤(ベクチン)、着色料(アナトー)

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

355 フルーツナッツ食パン
(ノースライス)
10個入

原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、レーズン、アーモンド、胡桃、いちじく、塩

356 内麦クロワッサン
パネックス (長野県・伊那市)

1斤 **616**円(税込**665**円)

10個 **580**円(税込**626**円)

小麦 (北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.3 <4.2

おかわや (神奈川県・相模原市)

360 おかわや 素焼きパン
(いちじく・くるみ)
原材料：小麦粉(北海道)、いちじく、くるみ、天然酵母、種子島の粗糖、塩

1個 **535**円(税込**578**円)

小麦 (北海道)

おかわや (神奈川県・相模原市)

361 おかわや
もちり玄米五穀パン
原材料：小麦粉(北海道)、玄米、黒米、もち粟、もちきび、もち麦、うるち豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩

3個 **387**円(税込**418**円)

小麦 (北海道)

おかわや (神奈川県・相模原市)

362 おかわや
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)

北海道産小豆を使った
自家製あんがたっぷり

おかわや (神奈川県・相模原市)

363 おかわや
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)

レモン風味のさわやかな
メロンパン

おかわや (神奈川県・相模原市)

364 おかわや
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)

おかわや (神奈川県・相模原市)

365 おかわや 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)

飲料

前日OK!は
保存版
「JOSO前日OK商品リスト」
にも掲載されています。
是非ご覧ください。

※紛失された場合は
供給担当まで

※未成年者の飲酒は法律で
禁止されています

新茶

かわばた園 (静岡県・静岡市)

366 新茶「はしり」
この春、最初に芽吹いた芽を摘みとり
ました。初夏の新茶をお楽しみくだ
さい。農業無散布。

50g **1250**円(税込**1350**円)

茶葉 (静岡県)

上煎茶収穫以降、刈り
取ったお茶を粉砕して
無晒バックに詰めま
した。多少渋みは伴い
ますが、すっきりとし
た味わいが特徴です。
無農薬栽培のお茶を
手軽に楽しめます。

かわばた園 (静岡県・静岡市)

723 煎茶(ティーバッグ)
180日

3g x 10 **700**円(税込**756**円)

茶葉 (静岡県)

香り高いので
アイスティーがおすすめ

ランカスター (千葉県・千葉市)

367 アールグレイティー
(ティーバッグ)
柑橘系のベルガモットの香りが爽や
かなフレーバーティーです。農業無散
布。

2g x 20 **480**円(税込**518**円)

紅茶 (スリランカ)、香料 (スリランカ)

ランカスター (千葉県・千葉市)

368 アッサムティー
(リーフ)
ヒマラヤ山脈の麓アッサム地方で採
れる、濃厚な味わいと香りが特徴の
紅茶。農業無散布。

100g **550**円(税込**594**円)

紅茶 (インド)

日本生協連合会

752 CO無糖
ジャワティー 1g
無糖タイプなので、すっきりした味わ
い。食事やおやつに。

180日 1g **100**円(税込**108**円)

紅茶 (インドネシア)

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)

369 国産大豆の
無調整豆乳
120日

1000ml **320**円(税込**346**円)

大豆 (国内産)

六条麦茶
ティーパック40包

常陸屋本舗 (東京都・江東区)

727 六条麦茶
ティーパック
10g x 40包

国内産の六条大麦を100%使用し、
麦の芯まで均一に煎り上げた、まろ
やかな味の麦茶。

10g x 5 x 8 **305**円(税込**329**円)

大麦 (国内産)

みんなの
はと麦茶

小川生薬 (徳島県・東みよし町)

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

8g x 20 **580**円(税込**626**円)

はと麦 (栃木県、徳島県)

新

アップル果汁本来の
甘味をいかした
爽やかなサイダー
です

ヒカリ食品 (徳島県・上坂町)

372 有機アップルサイダー
+レモン
有機JAS認定商品 有機果汁85%以
上 着色料、保存料、酸味料、香料は
使っていません。

365日 290g **140**円(税込**151**円)

有機りんご (アルゼンチン、セルビア、他)

ただの炭酸水

日本生協連合会

754 CO ただの炭酸水
200ml
福岡県「甘木の水」を使用した炭酸
水。お好みにあわせてお飲みくだ
さい。無糖、無香料。

200ml x 24 **1248**円(税込**1344**円)

芳醇で旨味のある
純米吟醸酒。
純米酒よりもアル
コールを抑えた
軟らかな口当
たりです。農業
不使用米。

寺田本家 (千葉県・神崎町)

374 五人娘 純米吟醸酒
720ml **1750**円(税込**1890**円)

米 (茨城県) [放] 不検出 <4.1 <3.4

安田産業 (北海道・士別市)

730 韃靼そば茶
(北海道産)
北海道にて、農業を使用せずに栽培
された韃靼そばを自家焙煎しました。
おかゆやお茶漬けのトッピングにも。

120g **860**円(税込**929**円)

韃靼そば (北海道)

食物繊維を多く含む、
ごぼうを生かした
香ばしいお茶

国内産のごぼうを
100%使用。ごぼ
うの風味が豊か
で、ほのかな甘み
のあるお茶です。

小川生薬 (徳島県・東みよし町)

734 国産ごぼう茶
1.5g x 18 **480**円(税込**518**円)

ごぼう (国内産)

ナガノトマト (長野県・松本市)

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

125ml x 3 **315**円(税込**340**円)

りんご (国内産)

ナガノトマト (長野県・松本市)

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

125ml x 3 **405**円(税込**437**円)

出羽三山の地下
水を170mの深
井戸からくみ上げ
ました。くせない
飲みやすいミ
ネラルウォーター
です。

日本生協連合会

756 CO月山の水2g
PET
2g **125**円(税込**135**円)

山形県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

韓国において古
来飲まれてきた
活性にこり酒風
の、発泡性日本
酒。アルコール
度数8~9度。要
冷蔵。

末廣酒造 (福島県・会津美里町)

375 マッコリ風の酒「白」
720ml **950**円(税込**1026**円)

米 (国内産)

エスニック 特集



全品 特価

目玉焼きを添えて混ぜながら食べるのが本場流

カラミノフーズ (東京都・新宿区) 2食入

377 アジア薫るガバオ丼 (鶏肉のバジル炒め)

凍(米)米大 100g×2 **363円(税392円)** 通常税込432円
鶏肉(国内産)

赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの香りが食欲をそそります。湯煎して。

様々な風味が織り成す奥深い味わい

カラミノフーズ (東京都・新宿区) 2食入

376 アジア薫るトムヤムクン

凍(米)米大 180g×2 **579円(税625円)** 通常税込647円
えび(国内産)、ふくろ苺(中国)

タイを代表するスープ。えびの旨味を中心に、唐辛子の辛味やライムの酸味、ココナツミルクのまろやかさを加えました。湯煎して。

ハーブの風味豊かな、こだわりのグリーンカレー

カラミノフーズ (東京都・新宿区) 2食入

378 アジア薫るグリーンカレー

パンチの効いた辛さ、ココナツミルクのまろやかさ、ハーブの風味が癖になる味わい。レンジ又は湯煎して。

凍(米)米小 160g×2 **579円(税625円)** 通常税込647円
ココナツ(タイ)、鶏肉(国内産)

酸っぱくて辛い、中国の四川料理を代表するスープ。豆腐や春雨でボリュームを加えました。湯煎して。

食べるサンラータンスープ

カラミノフーズ (東京都・新宿区) 2食入

380 食べるサンラータンスープ

凍(卵)米大 250g×2 **579円(税625円)** 通常税込647円
豚肉(国内産)

カラミノフーズ (東京都・新宿区) 2枚入

379 コリアンチデミ(たれ付)

韓国風お好み焼き。フライパンまたはトースターで焼くと、外はパリパリ、中はもっちり食感を楽しめます。

凍(卵)米大 小 チヂミ115g×2、たれ8g×2 **423円(税457円)** 通常税込497円
小麦(国内産)

酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。レンジで解凍して。

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

381 韓国風太巻 牛肉入ナムルキンパ

凍(米)米大 300g **676円(税730円)** 通常税込756円

今週のイチオシ!

やわらかい酒粕

お料理やデザートに

「木槽搾り」にて丁寧に搾った酒粕を丁寧に濾し500gに詰めました。農業・化学肥料不使用米使用。柔らかいので様々な料理やデザートにご利用頂けます。

青砥酒造(島根県・安来市) アイスクリームに混ぜたり、カンパルチーズを漬けても。

382 木槽搾り純米酒粕

冷(米)180日 500g **590円(税637円)**

芽吹き屋さんより新提案

ずんだの甘みがたまらない

自然解凍でひんやりしたお餅はいかがですか。これからの時期にもピッタリな和菓子です。おもてなしにも召しあがれ

すんだあんをしっかりと絡めて

国産のもち米を自社で製粉した朋掲牛皮粉で作った一口サイズのもちもち食感のもち米に、枝豆をすり潰して練ったすんだあんをたっぷりかけました。

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

383 芽吹き屋 モチ料理シリーズ すんだもち

凍(米)大 6個300g **352円(税380円)** 通常税込410円
枝豆(インドネシア)、もち米(国内産)

高橋徳治商店から新提案

野菜たっぷりチヂミ風の練り物です

チヂミ風に味わえる、おつまみにもピッタリなさつま揚げです。ニラの風味がたまりません。

化学調味料保存料は不使用
国産のニラ、イカ、人参、オキアミを北海道タラシ身になつぷりと練りこんだチヂミ風の揚げかまぼこ。米粉を練りこみ、薄くして油揚することで香ばしさも加わりました。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

384 チヂミ風さつま揚げ

凍(米)180日 米 3枚126g **287円(税310円)** 通常税込320円
すけそうたら(北海道)

新鮮なさんまを自家製たれで

ご飯がすすむピリ辛味!

女川港で水揚げされた新鮮なさんまを、自家製のたれ(醤油、本みりん、三温糖、唐辛子)に漬けてみました。強い辛さはなく、マイルドな辛さです。

ヤマホンベイフーズ(宮城県・女川町)

385 ピリ辛さんま

凍(米)180日 米大 小 2尾180g **435円(税470円)** 通常税込486円
さんま(北海道・青森県沖太平洋)

水海道のめぐみちゃん 黒澤さんのひとめぼれ

子育てクーポン対象

契約(定期購入)登録者募集中!

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

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

水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)

431 白米 5kg 2350円(税2538円)

432 玄米 5kg 2250円(税2430円)

434 白米 2kg 945円(税1021円)

JA常総ひかり・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

435 白米 5kg 3500円(税3780円)

436 玄米 5kg 3200円(税3456円)

437 7分 5kg 3500円(税3780円)

438 5分 5kg 3500円(税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

392 玄米 5kg 3200円(税3456円)

393 白米 5kg 3500円(税3780円)

394 7分 5kg 3500円(税3780円)

395 5分 5kg 3500円(税3780円)

396 白米 2kg 1400円(税1512円)

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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

388 つや姫(玄米) 2kg 1565円(税1690円)

389 つや姫(白米) 2kg 1630円(税1760円)

390 つや姫(胚芽精米) 2kg 1690円(税1825円)

391 ひとめぼれ(白米) 5kg 2750円(税2970円)

おきたま興農舎(山形県・高島町)

3代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。注文を受けてからもみ摺、精米をしてお届け

宮城・黒澤さんのササニシキ

397 白米 5kg 3500円(税3780円)

黒澤さん(宮城県・涌谷町) [放]不検出<0.1<0.1

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)

386 玄米 5kg 2165円(税2338円)

387 白米 5kg 2314円(税2499円)

JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

雑穀 雑穀を食べよう

雑穀ミートソース

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

398 国内産ハトムギ 150g 540円(税583円)

国内産

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。

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

399 雑穀ブレンド 400g 711円(税768円)

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	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		
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)

お弁当や普段の食卓にもお役立ち!

わが家の常備菜

卵焼きや野菜炒めにも
肉味噌そぼろ
調味料の代わりに使っても

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

400 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 30日
300g **400円** (税込 **432円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <3.4

ガッツリ食べたい定番常備菜。
しょうがの香りと食感で食欲増進!!

牛肉のしぐれ煮
一緒に入れて

福永産業 (福岡県・遠賀町)

402 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし170g×2
炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。たっぷり使える2パック組でお届けします。
凍 30日
170g×2 **1330円** (税込 **1436円**) 通常税込 **1480円**
鹿児島県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

漬けて冷凍、解凍して焼くだけでメインディッシュの完成

鶏肉の味噌マヨ漬焼き

ワンポイントアドバイス!!
食べる日の朝に冷蔵庫に移しておけば解凍中に味がしみ込みます。マヨネーズの効果で鶏肉も柔らかくなるのでオススメです。
みそ：マヨネーズ = 1:1でOK

唐揚げ用に丁度良い大きさにカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。2パックでお買い得です。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

404 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用2パック
凍 180日
250g×2 **930円** (税込 **1004円**) 通常税込 **1058円**
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

400 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 30日
300g **400円** (税込 **432円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <3.4

401 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 30日
500g **640円** (税込 **691円**) 通常税込 **713円**
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

403 生芋あく抜き しらたき 2個組
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 90日
180g×2 **260円** (税込 **281円**) 通常税込 **302円**
こんにやく芋 (国内産)

413 しょうが 2パック
爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。
前日OK!
100g×2 **300円** (税込 **324円**) 通常税込 **342円**
高知県

カレーの風味で美味しく
タンドリーさば
作り方は5ページ

魚嫌いの お子さんにも

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

405 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 30日
片身2枚 200g前後 **378円** (税込 **408円**) 通常税込 **421円**
真さば (長崎県、佐賀県)

乾物を上手に使って
ひじきの春雨蒸し
乾物一座イチオシ!

国産の天然芽ひじきです。ふっくら軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。

リアス (千葉県・船橋市)

407 国産天然芽ひじき
30g **380円** (税込 **410円**)
ひじき (国内産)

無限に食べたくなる美味しさ!
人参しりしり
13 浅野さんの人参を使って

無茶々園 (愛媛県・西予市)

408 無茶々園のちりめん (宇和海産)
無茶々園の浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。
冷 30日
80g **488円** (税込 **527円**) 通常税込 **545円**
たかちいわしの稚魚 (愛媛県)

405 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 30日
片身2枚 200g前後 **378円** (税込 **408円**) 通常税込 **421円**
真さば (長崎県、佐賀県)

406 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 届いて12日後 乳
400g **230円** (税込 **248円**)
生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3

412 はるさめ 2個組
九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。サラダ、酢の物、鍋物、炒め物等に。
冷 届いて12日後 乳
100g **200円** (税込 **216円**) 通常税込 **238円**
甘藷 (国内産)

570 欠け葉干し椎茸 (小さめタイプ)
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。
前日OK!
50g **520円** (税込 **562円**)
しいたけ (宮城県、他)

408 無茶々園のちりめん (宇和海産)
無茶々園の浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。
冷 30日
80g **488円** (税込 **527円**) 通常税込 **545円**
たかちいわしの稚魚 (愛媛県)

564 花かつお
かつお節をうすく削り、おいしさと風味をそのままパックしました。おひたし、冷奴に。
前日OK!
賞 180日 50g **320円** (税込 **346円**)
かつお (静岡県) [放] 不検出 <3.9 <4.1

基本の調味料
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。

大和川酒造店 (福島県・喜多方市)

409 料理酒「蔵の素」 (契約栽培米使用)
300ml **495円** (税込 **535円**)
米 (福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

501 720ml
1000円 (税込 **1080円**)
米 (福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

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、塩 ※アルコール添加はしてありません。

沼屋本店 (茨城県・つくば市)

410 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)
500ml **619円** (税込 **669円**)
大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

九州久住高原の有精卵と圧搾一番しぼりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。

創健社 (神奈川県・横浜市)

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

けんこう舎 (東京都・調布市)

411 カレーパウダー
18種のスパイスをブレンドした、さわやかで切れ味のよい辛味と香りのパウダー。
前日OK!
55g **350円** (税込 **378円**)
スパイス (インド、中国、他)

和洋問わず使える便利な油
料理に風味を持たせます。

米澤製油 (埼玉県・熊谷市)

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

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場

新 新発売の商品

特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 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。

アレルゲン表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
※コンタミネーションとは同じ工場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いたします。

前日OK! は通常のご注文はもちろん、「ふるさと便」にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。

主原料原産地

鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 1000 百間 鈴木牧場 ヨーグルト(加糖)

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

※農産品について、地産産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農産物の消費をすすめます!