

# 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6月1回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金	
注文用紙 提出	5/	27	28	29	30	31
定番品 のお届け	6/	3	4	5	6	7
特別企画品 のお届け	6/	10	11	12	13	14

## 家族で楽しむ 梅しごと



品種は白加賀。果肉が厚く多汁で、梅酒に適した品種です。減農薬栽培。

シーズン初

特

江川農園(神奈川県・小田原市)  
江川さんの青梅(白加賀)

11 1kg

845円(税込) 913円(通常税込) 929円

12 500g

455円(税込) 491円(通常税込) 508円

神奈川県

### 定番の梅酒作りに

お酒

玄米を長時間水につけ、2度蒸した後、仕込み。低温で時間をかけて発酵させ、蒸留しました。梅酒作りに。

小正醸造(鹿児島県・日置市)

13 特製 玄米焼酎35度

1.8ℓ 2890円(税込) 3121円  
米(鹿児島県)

お酒

さとうきびを連続蒸留して作った純粋なアルコールで、無味無臭です。梅酒、果実酒作りに最適。

日本生協連合会

14 CO果実酒用の  
ホワイトリカー 35度

1.8ℓ 1380円(税込) 1490円  
さとうきび(ブラジル、タイ他)



日新製糖(東京都・中央区)

15 氷砂糖 1kg

氷砂糖が溶けるのと梅果汁が出てくる速度が同じ位であることから、梅酒や梅ジュース作りに適しています。

1kg 450円(税込) 486円

梅シロップ

今年も青梅の季節がやってきました。  
梅シロップや梅酒など、家族みんなで年に一度の『季節の手しごと』を楽しみましょう。

今週配布の保存食レシピも併せてご覧ください。

梅シロップを割って梅ソーダ

ノンシュガー、ノンカロリー。糖分の気になる方、炭酸水をたくさん使用したい方、一度には使い切れない方に特におすすめです。

日本生協連合会

16 COただの炭酸水  
500mlPET

500ml×6 432円(税込) 468円

手作り梅サワーに

国産大豆のみを使用した、すっきりとした風味の米酢。

前日OK!

520 純米酢

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

米(国内産)

梅みそ作りに

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

17 やまこ味噌(粒・甘口)

やまこみそ(茨城県・守谷市)  
120日 1kg 600円(税込) 648円  
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

梅酒や梅シロップ作りに

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。

前日OK!

555 アルゼンチン産はちみつ

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)  
1kg 1530円(税込) 1652円(通常税込) 1728円  
はちみつ(アルゼンチン)

### 梅しょうゆで 焼いて丼に

豚肉の梅しょうゆ  
焼き丼

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。

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山

18 岩瀬さんの豚  
肩ローススライス

250g 528円(税込) 570円(通常税込) 605円  
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <3.4

昔から疲労回復、整腸作用のある  
民間薬として常備されています

大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8~10時間煮詰めたもの。疲労回復、整腸作用があります。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

22 梅エキス

65g 1880円(税込) 2030円  
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

炭酸水で割って

梅のエキスたっぷりの蜂蜜飲料。5~7倍に薄めて飲んで下さい。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

20 梅ハニー

500ml 720円(税込) 778円  
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

梅しごとビギナーさんも安心♪  
必要な材料が

セットで届きます

江川さんの青梅(白加賀)1kg、アルゼンチン産はちみつ1kgのセットです。  
常総生協(茨城県・守谷市)

24 梅ジュース手作りセット

青梅1kg、はちみつ1kg 2300円(税込) 2484円(通常税込) 2657円



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。

通い箱(ダンボール)は再利用しますのでご返却下さい

JAIいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

21 柏田中の完熟トマト

1kg 630円(税込) 680円(通常税込) 718円  
千葉県 [放] 不検出 <3.2 <3.8

開いて腹骨を除いたさんまに梅肉ペーストをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いて。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

19 さんま梅サンド

凍 180日 小  
7~9個 160g 368円(税込) 397円(通常税込) 416円  
さんま(国内産)

原材料:さんま、梅肉ペースト[青梅、しそ、食塩]、小麦粉



※調理例



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

23 徳用 梅干し

昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ割合を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。  
800g 1800円(税込) 1944円  
梅(奈良県、和歌山県、三重県)



江川さんの青梅(白加賀)1kg、ホワイトリカー1.8ℓ、氷砂糖1kgのセットです。

常総生協(茨城県・守谷市)

25 梅酒作りセット

青梅1kg、ホワイトリカー1.8ℓ、氷砂糖1kg 2640円(税込) 2851円(通常税込) 2905円  
梅(神奈川県)

### 【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

ご不明な点がございましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)

- 千葉県 [放] 不検出 <1.1 <0.9  
検出されなかった場合: セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載
- 茨城県 [放] <sup>137</sup>Cs=7.5  
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載
- 宮城県 [放] <sup>137</sup>Cs=9.4 <sup>134</sup>Cs=3.6  
2種類とも検出された場合: それぞれの検出値を掲載



赤い宝石 6/1回・2回のみ特別企画!

# 小林さんのさくらんぼ

今が旬!



※生育状況により量目を減らしてお届けとなる場合があります。何卒ご了承ください。



一瞬で時期が終わってしまうのがさくらんぼです。丹精込めて作りためたので、ぜひお見逃しなく!

★上質な甘みと程よい酸味のバランス  
★はじけるような食感

小林さん(長野県・中野市)

## 26 小林さんのさくらんぼ(無選別)

品種は「佐藤錦」、「高砂」。有機質肥料だけで育てました。減農薬栽培。生育状況により運配となる場合があります。

約100g **520円**(税) **562円**(税込) 通常税込 583円

長野県



文旦(ザボン)の枝変わりとされ、果肉は軟らかで多汁。苦味が少しありますが食味は良好です。農薬3回まで。

無茶々園(愛媛県・西予市)

## 34 無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)

3kg **1444円**(税) **1560円**(税込)

愛媛県



松野さん(熊本県・熊本市)

## 35 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) **1572円**(税込)

熊本県



とさやま開発公社(高知県・高知市)

## 39 みょうが

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

50g **199円**(税) **215円**(税込)

高知県



あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市)

## 40 葉ねぎ(小ねぎ)

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

約50g **117円**(税) **126円**(税込)

千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



旬の野菜はサラダで食べよう!



井上さん(埼玉県・美里町)

## 45 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 **260円**(税) **281円**(税込) 通常税込 298円

埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



右田さん達(熊本県・芦北町)

## 46 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 **200円**(税) **216円**(税込) 通常税込 238円

熊本県



中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

## 53 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) **167円**(税込)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



江川農園(神奈川県・小田原市)

## 54 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**(税込)

神奈川県 [放] 不検出 <3.2 <4.5



おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高島町)

## 55 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**(税込)

山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



江川農園(神奈川県・小田原市)

## 54 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**(税込)

神奈川県 [放] 不検出 <3.2 <4.5



おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高島町)

## 55 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**(税込)

山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

約70g **160円**(税) **173円**(税込)

熊本県



浦本さん達(熊本県・熊本市)

## 56 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物



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。



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



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



木村農園(茨城県・つくば市)  
**59 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**(税込**168円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



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**(税込**166円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



木村農園(茨城県・つくば市)  
**61 木村さんのキャベツ**  
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です。減農薬栽培。  
1玉 **183円**(税込**198円**)  
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.4



木村農園(茨城県・つくば市)  
**62 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

From やさとの仲間  
畑の状況で内容は毎回変わります  
無農薬  
やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**63 やさとの仲間 野菜セット**  
4品目 **720円**(税込**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。農薬無散布。  
※イメージ



無農薬  
シーズン初  
やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**67 やさとの仲間のテーブルビーツ**  
NO(エヌオー)成分を含む、希少な野菜です。NOは血液の流れをよくするだけでなく、血管自体の筋肉をしなやかにして拡張させる作用があり、脳卒中や心臓病の原因となる血栓を予防する効果があります。農薬無散布。  
500g **417円**(税込**450円**)  
茨城県



無農薬  
シーズン初  
やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**64 やさとの仲間のフロレンスフェネル**  
生でサラダや、甘酢漬けにしても美味しく頂けます。農薬無散布。  
1株 **275円**(税込**297円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.5 <3.9



無農薬  
黄色のズッキーニが混ざることがあります  
やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**65 やさとの仲間のズッキーニ**  
1本 **140円**(税込**151円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.2



無農薬  
やさとの仲間(茨城県・石岡市)  
**66 やさとの仲間のズッキーニ**  
2本 **250円**(税込**270円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.2



早坂さん達(山形県・舟形町)  
**68 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 **135円**(税込**146円**)  
山形県



無農薬  
シーズン初  
木村農園(茨城県・つくば市)  
**69 スティックブロッコリー**  
茎はアスパラ感覚で、蕾の部分はブロッコリー同様に食べられます。ポイルしてサラダ風、中華の炒め物等にも。減農薬栽培。  
200g **185円**(税込**200円**)  
茨城県



無農薬  
あゆみの会・川嶋さん達(茨城県・茨城町)  
**70 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**(税込**198円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.2



無農薬  
シーズン最終  
井上さん(埼玉県)・岩下さん達(熊本県)  
**71 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 **265円**(税込**286円**)  
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)  
**72 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



無農薬  
今旬!  
無茶々園(愛媛県・西予市)  
**73 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分半ほどゆでます。塩ゆで、サラダ、揚げ物等幅広くご利用下さい。農薬無散布。  
500g **554円**(税込**598円**)  
愛媛県



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。  
浅野さん(茨城県・常総市)  
**74 浅野さんの人参**  
1kg **311円**(税込**336円**)  
**75 500g** **174円**(税込**188円**)  
茨城県



無農薬  
浅野さん(茨城県・常総市)  
**82 浅野さんのじゃがいも**  
品種はワセシロか、キタアカリ。掘りたての新じゃがをお届けします。農薬無散布。  
1kg **220円**(税込**238円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6



無農薬  
浅野さん(茨城県・常総市)  
**83 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 **220円**(税込**238円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.8



林田さん達(長崎県・南島原市)  
**78 新玉ねぎ**  
1kg **415円**(税込**448円**)  
**79 3kg** **1150円**(税込**1242円**)  
長崎県



江川農園(神奈川県・小田原市)  
**80 江川さんの玉ねぎ**  
1kg **260円**(税込**281円**)  
**81 5kg** **1200円**(税込**1296円**)  
神奈川県 [放] 不検出 <2.8 <3.2



配送料値上げの為次回より値上げとなります  
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ボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。  
500g **220円**(税込**238円**)  
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7

きのこ 毎日の食卓にきのこを取り入れよう  
**84 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**(税込**330円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.2



山田さん(茨城県・つくば市)  
**84 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**(税込**330円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.2



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



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



安田さん(福島県・郡山市)  
**87 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**(税込**124円**)  
福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



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**(税込**214円**)  
愛知県



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



山田さん(茨城県・つくば市)  
**89 山田さんのしめじ**  
ひらたけのしめじです。おがくすに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。  
200g **225円**(税込**243円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7



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



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)  
**91 飯泉さんの生しいたけ**  
A品  
100g **210円**(税込**227円**)  
茨城県



**92 B品**  
200g **225円**(税込**243円**)  
茨城県



# 山菱水産 (福島県・いわき市)

～美味しいと感動してもらえるものづくり～



原料のまぐろは、目利きがまぐろの尾を見て数段階のグレードに選別して、色・身質・グレードを一定にしています。また、鮮度を保つため、保管・

加工時の温度も徹底管理して、商品になったときの色・鮮度などの品質を確保して、食べたときに感動してもらえる商品づくりを心がけています。



**特**

フィリピン近海の本釣りのはだまぐろを、水揚げ後すぐに現地指定工場にて加工し、急速凍結しました。

**93 生からつったねぎとろ用**  
凍 20日  
60g×2 **398円**(税込**430円**) 通常税込**448円**  
きはだまぐろ(フィリピン)



**特**

**94 簡単解凍!一本釣りのきはだまぐろ**  
フィリピン近海で一本釣りされたきはだまぐろを、水揚げ後すぐ現地指定工場にて加工し、急速凍結しました。  
凍 20日  
120g **470円**(税込**508円**) 通常税込**518円**  
きはだまぐろ(フィリピン)



**特**

**95 びんちょうまぐろ(丼用)**  
身質の良いびんちょうまぐろを切り落とし風にスライスし、醤油ベースのやや甘めのタレに漬込みました。  
凍 20日 米 大小  
70g×2 **398円**(税込**430円**) 通常税込**448円**  
びんちょうまぐろ(太平洋)



**特**

**96 まぐろ大葉みそ(丼用)**  
きはだまぐろの赤身をスライスし、会津味噌をベースにした大葉味噌をからめました。ほんのり唐辛子風味。  
凍 20日 米 大小  
70g×2 **398円**(税込**430円**) 通常税込**448円**  
きはだまぐろ(南太平洋)

**今が旬! 脂がのった美味しいイワシ**  
**要望品**  
組合員さんからの「大羽いわし丸干し、激旨でした〜。」  
脂ののった大羽のいわしを程よく塩をきかせて乾燥させました。焼いてそのまま、煮付けても。  
**97 大羽いわし丸干し**  
凍 180日 2尾200g **300円**(税込**324円**)  
真いわし(青森県、岩手県)

**徹底した鮮度管理の中で製造しています**  
入梅時期の脂ののった銚子産の真いわしを使用。手作業で三枚おろしにし、甘酢漬けに仕上げました。お好みのお大きさに切ってください。

**98 銚子産入梅いわし甘酢漬け**  
凍 30日 米 大小  
5~6枚120g **368円**(税込**397円**)  
真いわし(千葉県)



**旬の真いわしをお刺身で!**  
**99 いわし刺身用**  
房州近海で漁獲した真いわしを三枚におろし、腹骨を取り、皮をむきました。  
凍 30日 80g **370円**(税込**400円**) 通常税込**410円**  
真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.2 <2.9



**100 うるめいわし丸干し**  
日向灘で漁獲される高鮮度のうるめいわしを塩水に漬け、一昼夜乾燥しました。焼いて丸かじりでどうぞ。  
凍 180日 5~7尾250g **398円**(税込**430円**)  
うるめいわし(宮崎県)



**101 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 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



**102 酒沼のしじみ(冷凍)**  
全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。  
凍 30日  
200g **360円**(税込**389円**)  
やまとしじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8



**103 茨浜湾で育ったプリプリ冷凍かき**  
三陸・茨浜(おごのほま)湾の新鮮なかきを、自社で殻むきし、冷凍しました。  
凍 90日  
200g **430円**(税込**464円**)  
かき(宮城県) [放] 不検出 <3.3 <4.2



**104 三陸潮場で牡蠣**  
グリコーゲンが一番多くなる春に漁獲した牡蠣を厳選し、殻をむいてすぐに何も加えず茹でました。  
凍 90日  
150g **460円**(税込**497円**)  
かき(宮城県) [放] 不検出 <3.6 <3.7

**干物が旨い! サツとあぶって**  
佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。  
**105 天日干しアジ**  
凍 30日 4枚210g以上 **498円**(税込**538円**)  
真あじ(佐賀県)



**106 九州産 真あじの生開き干し**  
厳選した九州産の鱈(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いて下さい。  
凍 2日  
2枚160g **400円**(税込**432円**)  
真あじ(九州)



**107 さんま開き2枚**  
北海道産の脂のりの良い大型さんまのみを厳選。手開きして塩のみで味付けし、干物にしました。  
凍 120日  
2枚200g **350円**(税込**378円**)  
さんま(北海道)



**108 さば一夜干し 2枚**  
片身2枚 200g **350円**(税込**378円**)  
**109 さば一夜干し 3枚**  
片身3枚 300g **500円**(税込**540円**)  
真さば(ノルウェー)



**110 雄武産 秋鮭切身(無塩)**  
北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。  
凍 30日  
4切210g **475円**(税込**513円**)  
秋鮭(北海道)

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、おにぎりにどうぞ。  
**111 2切** 2切140g **380円**(税込**410円**)  
**112 3切** 3切210g **545円**(税込**589円**)  
紅鮭(ロシア)

**浜坂の旬魚**  
浜坂の旬を味わってください!  
山本のさん夫妻

**常総生協オリジナル醤油使用**  
**113 ほたるいかの沖漬け(常総醤油)**  
高鮮度のうちに特製の醤油だれ(常総寒仕込み醤油、本みりん、料理酒「蔵の素」)に漬け込みました。もろみの風味豊かな沖漬けをどうぞ。  
凍 90日 米 大小  
100g **360円**(税込**389円**) 通常税込**410円**  
ほたるいか(山陰)

**117 真あじフィーレ**  
長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。  
凍 30日  
片身5~8枚前後 200g **461円**(税込**498円**)  
真あじ(長崎県)

**118 氷温 甘塩さば切身 4切**  
ノルウェー産のさばを、甘塩タイプの塩さばにしました。脂がのっています。  
凍 120日  
4切270g **450円**(税込**486円**)  
さば(ノルウェー)

**119 さば生姜味噌漬**  
ノルウェー産の真さばを使用。「やまこ味噌」の粒味噌と国産生姜を加えた味噌ダレに漬け込みました。  
凍 180日 米 大小  
3切165g **390円**(税込**421円**)  
真さば(ノルウェー)

**114 山かれい切り身**  
浜坂の地魚「山かれい」を水揚げ後すぐに切身加工しました。上品な白身で地元で人気です。  
凍 90日  
150g **268円**(税込**289円**)  
山かれい(兵庫県)

**115 はたはた下処理済み**  
山陰浜坂産のはたはたを水揚げ後、すぐに下処理しました。そのまま焼いて。天ぷらの具材にも。  
凍 90日  
100g約4~6尾 **285円**(税込**308円**)  
はたはた(兵庫県)

**116 はたはた西京漬**  
日本海側の兵庫県、浜坂港に水揚げされたはたはたを西京漬に。脂のりは抜群です。  
凍 90日 米 大  
2尾約110g **614円**(税込**663円**)  
はたはた(兵庫県)

**120 香ばし味噌のぶり切身**  
九州沖の天然ぶりを使用し、ごま油の香りをきかせた味噌漬け。ご飯のお供に、冷めても柔らかいのでお弁当にも。  
凍 30日 米 大  
5~6切170g **645円**(税込**697円**)  
ぶり(長崎県)

**121 香ばし味噌のさばフィーレ**  
ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬けです。野菜をたっぷり加えてホイール焼きも美味。  
凍 30日 米 大  
片身2枚 **420円**(税込**454円**)  
さば(長崎県)

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。





**122 秋鮭(雄宝)塩みりん漬**  
 北海道雄武産の銀毛秋鮭を、鳴門魚類で独自調合した塩みりに漬け込みました。塩角がなくなるやかです。  
 凍 賞30日 米  
 約50g×4 **498円**(送 **538円**)  
 秋鮭(北海道)



**123 えび・いかミックス**  
 生の、むきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め物、カレーなど幅広く利用できます。  
 凍 賞2日 米  
 180g **380円**(送 **410円**)  
 えび(インド)、アカイカ(北太平洋)



**124 サラダ用ボイルむきえび**  
 タイ産のパナメイエビを塩だけを使って茹で上げました。自然解凍、または袋のまま流水解凍し、サラダ等で。  
 凍 賞2日 米  
 100g **435円**(送 **470円**)  
 パナメイエビ(タイ)



**125 ブラックタイガー 2L**  
 インドネシア・スラウェシ島で粗放養殖。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。  
 凍 賞180日 米  
 8尾前後180g **845円**(送 **913円**)  
 ブラックタイガー(インドネシア)



**126 国産いかリングフライ**  
 国産のするめいかをリング状にカットし国産小麦を使用した白パン粉で仕上げました。  
 凍 賞2日 米  
 200g **600円**(送 **648円**)  
 するめいか(国内産)



**127 国産ムラサキイカ短冊**  
 国産のムラサキイカ(アカイカ)を一口サイズにカットして、バラ凍結にしました。炒め物、焼きそばの具、かき揚げなどに。  
 凍 賞2日 米  
 200g **398円**(送 **430円**)  
 ムラサキイカ(国内産)



**128 三陸岩手いかの糸造り**  
 三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚げされたいかを短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。流水が自然解凍でどうぞ。  
 凍 賞180日 米  
 80g **398円**(送 **430円**)  
 するめいか(三陸)



**129 生からつったあじ刺身 生薑醤油漬**  
 千葉県産の定置網で漁獲した鮮度の良いあじを厳選し、一口サイズにカットして醤油に漬け込み、生薑、ねぎ、ごまをのせました。  
 凍 賞180日 米  
 80g **380円**(送 **410円**)  
 真あじ(千葉県) [放]不検出<2.8<2.9



**130 しめさばかぶら漬**  
 国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし独自の調味液に漬け、かぶ、人参、生薑をのせ、かぶら漬に。  
 凍 賞180日 米  
 2枚160g **415円**(送 **448円**)  
 真さば(国内産)



**131 しらす干し**  
 遠州灘～伊勢湾にかけての海域で獲れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、軟らかく干しました。  
 凍 賞120日 米  
 20g×3 **450円**(送 **486円**)  
 しらす(遠州灘～伊勢湾)



**132 魚屋さんの混ぜちりめん**  
 国産の小魚と7種類の海藻を混ぜ、色々な風味が楽しめます。混ぜご飯のほか、おにぎり、汁もの、パスタなど幅広く使えます。  
 凍 賞30日 米  
 60g **330円**(送 **356円**)  
 しらす(遠州灘～伊勢湾)



**133 おらがつった宮古の磯丼**  
 三陸産のいか、めかぶ、いくらを独自の調味液で味付けした磯丼用の具材です。流水解凍後、ご飯にかけて。  
 凍 賞180日 米  
 50g×2 **375円**(送 **405円**)  
 するめいか・めかぶ・いくら(岩手県) [放]不検出<3.5<4.0



**134 いくら醤油漬**  
 9月上旬～11月下旬に北海道東海岸から青森県沿岸の定置網で漁獲・厳選された秋鮭のいくらです。  
 凍 賞2日 米  
 40g **660円**(送 **713円**)  
 いくら(北海道、青森県) [放]不検出<3.5<3.3



**135 水溫造り さわらの雪見おろし(南蛮柚子)**  
 韓国産のさわらを米油で調理。酢とゆず果汁を加えた大根おろしで和えました。  
 凍 賞180日 米  
 220g **380円**(送 **410円**)  
 さわら(韓国)



**136 水点解凍 千葉県産いわしフライ**  
 千葉県近海の定置網で漁獲した鮮度の良い真いわしを使用。中骨、腹骨を除去して開きにしてパン粉付けしました。  
 凍 賞180日 米  
 6～8枚320g **368円**(送 **397円**)  
 真いわし(千葉県)



**137 大粒かきフライ**  
 三陸牡鹿半島の清浄海域で育った良質の大粒生かきを使用し、パン粉をまぶして仕上げました。揚げて。  
 凍 賞90日 米  
 4～8個220g **440円**(送 **475円**)  
 かき(宮城県)



**138 フライパンでできるあじ電田揚(生薑醤油味)**  
 三枚におろし、腹骨を取り除いた国産の真あじを独自の調味液にじっくりと漬け込み、国産馬鈴薯でんぷんをまぶしました。  
 凍 賞180日 米  
 6～8枚200g **379円**(送 **409円**)  
 真あじ(国内産) [放]不検出<4.0<4.0



**139 フライパンでできる白身魚の蒲焼風**  
 北海道産のすけそうだらを約25～35gにカットし、パリッと仕上がるでんぷん主体の粉をまぶしました。甘目のたれ付き。  
 凍 賞180日 米  
 210g **498円**(送 **538円**)  
 すけそうだら(北海道)



**140 前浜真いわしのふっくら煮**  
 旬の真いわしを使用。料理酒「蔵の素」を使用し、やや薄めに味付けし、魚本来の旨味を引き出しました。  
 凍 賞60日 米  
 3～5尾120g **320円**(送 **346円**)  
 真いわし(徳島県)



**141 小女子炊き**  
 愛知県産の小女子を使用し、甘めの独自の調味液で味付けをし、ゆっくりと炊き上げました。  
 凍 賞30日 米  
 25g×3 **398円**(送 **430円**)  
 小女子(愛知県)



**142 さんまひつまぶし**  
 三陸北部沖漁獲のさんまを「ひつまぶし」にしました。解凍後、そのままご飯に乗せてどうぞ。  
 凍 賞180日 米  
 100g **350円**(送 **378円**)  
 さんま(岩手県)



**143 うなぎ蒲焼 70g×2**  
 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。  
 凍 賞2日 米  
 70g×2 **2270円**(送 **2452円**)  
 うなぎ(愛知県)

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**76 長ねぎ** **77 大根** **400 豚モモブロック**

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**23 梅干し(徳用)** **38 しょうが** **405 入梅いわし煮付用**

**豚肉の梅酒煮**

◆材料(4人分)  
 豚モモブロック……300g  
 長ねぎ……………1本  
 しょうが……………1片  
 大根……………250g  
 人参……………1本  
 ゆで卵……………4個  
 「梅酒……………カップ1  
 A 醤油……………大3  
 L 砂糖……………大2～3

◆作り方  
 ① 豚肉は3等分に切る。  
 ② しょうがは薄切り、長ねぎは5cm長さ、大根は1.5cm幅の半月切り、人参は1cm幅の輪切り、ゆで卵は殻をむく。  
 ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて全面に焼き色がつくまで焼く。  
 ④ ②を加えて水をひたひたに入れる。中火にかけ、沸騰したらアクを取り、蓋をして弱火で煮る。  
 ⑤ 大根が軟らかくなったらAを加え、蓋をしてさらに40分煮て出来上がり。

**いわしの梅干煮**

◆材料  
 いわし……………4尾  
 しょうが……………1片  
 梅干し……………2個  
 「だし(昆布水)……………カップ1  
 砂糖……………大1  
 A みりん……………大1  
 L 酒……………大2  
 醤油……………大2

◆作り方  
 ① いわしは3～4切れに切る。しょうがは薄切りにする。  
 ② 鍋にAの材料を入れ、煮立ったらいわし、しょうが、梅干しを加える。  
 ③ ひと煮立ちしたら弱火にし煮あめる。

切り取ってご活用ください

切り取ってご活用ください





昨年の梅酒を使って

# 鶏モモの梅酒煮

梅酒を加えて煮ると、梅がほのかに香り、柔らかい仕上がりになります。アルコールは加熱するので気になりません。ぜひお試しください。



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。

## 144 つくば茜鶏 モモ

凍 賞180日 300g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**  
茨城県

今回は100gあたり**160円**



特



100gあたり**170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。

凍 賞6日 250g **425円**(税込**459円**)  
茨城県



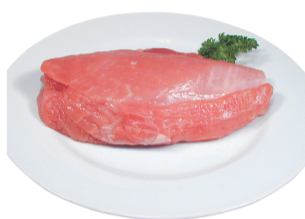
岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**151 岩瀬さんの豚小間切**  
野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みにも。すぐ火が通るので、時間が無い時でも便利です。

凍 賞6日 150g×2 **400円**(税込**432円**)  
茨城県



岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**152 岩瀬さんの豚挽肉**  
旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与え、内臓の丈夫な豚を育てています。赤身率8割です。

凍 賞30日 300g **400円**(税込**432円**)  
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**153 ローズポークモモブロック**  
モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えようようにブロックでお届け。

凍 賞6日 500g **980円**(税込**1058円**)  
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**154 ローズポーク小間切**  
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。

凍 賞6日 150g×2 **390円**(税込**421円**)  
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**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。

凍 賞6日 200g×2 **510円**(税込**551円**)  
茨城県



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

凍 賞30日 300g **460円**(税込**497円**)  
茨城県



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**157 中津トントロ焼肉用**  
1頭から約300gしか取れない希少部位のトントロを、焼肉用にカットしました。焼肉、炒め物に。

凍 賞120日 200g **498円**(税込**538円**)  
神奈川県

## 野菜と一緒に入れて



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**158 中津豚ヒレ塩こうじ漬**  
豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。

凍 賞6日 5~7枚200g **700円**(税込**756円**)  
豚肉(神奈川県)



2枚入  
中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**159 中津豚ロース味噌漬**  
隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ロースを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。

凍 賞6日 200g(固形量約80g×2) **554円**(税込**598円**)  
豚肉(神奈川県)



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**160 豚レバー**  
ビタミン、鉄分豊富なレバー。牛乳につけて臭みをとって、ニラレバ炒め等に。

凍 賞30日 300g **210円**(税込**227円**)  
国内産 [放] 不検出<4.1<4.2



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 賞90日 400g **650円**(税込**702円**)  
茨城県

## 鶏肉

つくば茜鶏  
[放] 不検出<3.6<3.4



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**402 つくば茜鶏 ムネ**  
あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

凍 賞180日 300g **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**162 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 250g **490円**(税込**529円**)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**163 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用**  
ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日 250g **490円**(税込**529円**)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**164 つくば茜鶏 手羽先**  
ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。

凍 賞180日 400g **525円**(税込**567円**)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**165 つくば茜鶏 手羽元**  
唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日 400g **525円**(税込**567円**)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**166 つくば茜鶏 ササミ**  
脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。

凍 賞180日 300g **560円**(税込**605円**)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**167 つくば茜鶏 レバー**  
生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日 250g **240円**(税込**259円**)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**168 つくば茜鶏 挽肉**  
ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

凍 賞180日 500g **660円**(税込**713円**)  
茨城県

## 牛肉

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



福永産業(福岡県・遠賀町)  
**169 鹿児島 坊津黒牛サイコロステーキ用×2**  
モモ・肩肉をダイス状にカットしました。お得な2パックでお届け。

凍 賞30日 170g×2 **1800円**(税込**1944円**)  
鹿児島県





福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**170 鹿児島 坊津黒牛**  
 モモしゃぶしゃぶ用  
 程良い霜降りが入った赤身主体のモモ肉をうす切りしました。  
 凍 賞30日  
 300g **1480**円(税込 **1598**円)  
 鹿児島県



福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**171 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  
 300g **1680**円(税込 **1814**円)  
 鹿児島県



福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**172 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 賞30日  
 170g×2 **1370**円(税込 **1480**円)  
 鹿児島県



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



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**175 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)  
**176 鎌倉つかいっきり**  
 ポークウインナー×3  
 使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。  
 冷 賞10日  
 49g×3 **265**円(税込 **286**円) 通常税込 **297**円  
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)  
**177 鎌倉マイルド**  
 ポークウインナー×2  
 焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。  
 冷 賞10日  
 94g×2 **320**円(税込 **346**円) 通常税込 **362**円  
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)  
**178 鎌倉粗挽**  
 ロングウインナー  
 野菜と一緒にドッグパンにはさんで。  
 冷 賞10日  
 27g×5 **280**円(税込 **302**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 Chorizo**  
 国内産豚うで肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させた Chorizo です。  
 冷 賞15日  
 30g×5 **385**円(税込 **416**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 ロースハム**  
 スライス×2  
 ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。  
 冷 賞15日  
 60g×2 **480**円(税込 **518**円) 通常税込 **540**円  
 豚肉(国内産)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**181 中津皮なし**  
 和風ミニウインナー  
 温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。  
 冷 賞7日 大 小  
 120g **287**円(税込 **310**円)  
 豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**182 中津ボンレスハム**  
 スライス  
 自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でシンプルな味に仕上げました。  
 冷 賞7日  
 100g **352**円(税込 **380**円)  
 豚肉(神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**183 中津バラベーコン**  
 スライス  
 甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。  
 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 中津麻婆豆腐の素**  
 (甘口)  
 冷 賞24日 大 小  
 200g **375**円(税込 **405**円)  
 豚肉(神奈川県)



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



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

鈴木牧場の商品は7月1回より値上げの予定です



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)  
**石岡 鈴木牧場**  
 ヨーグルト  
**187 プレーン** 400g **345**円(税込 **373**円)  
**188 加糖** 400g **360**円(税込 **389**円)  
 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.4 <3.4

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)なのでプツツと脂肪のかたまりができますが、口当たりには違和感なく、なめらかでやさしい味です。



鈴木牧場 (茨城県・石岡市)  
**189 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 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)  
**190 石岡 鈴木牧場**  
 スカモルツァ(プレーン)  
 鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。  
 冷 賞7日以上 乳  
 40g **278**円(税込 **300**円)  
 生乳(茨城県) [放] 不検出<3.8 <4.1

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

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

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。

北海道酪農公社(北海道・江別市)  
**4 おいしさまるやか**  
 (成分調整牛乳)  
 冷 賞届いて8日 乳  
 1ℓ **219**円(税込 **237**円)  
 生乳(北海道)

サツラク農協(北海道・札幌市)  
**3 サツラク低温殺菌牛乳**  
 冷 賞届いて3日 乳  
 1ℓ **302**円(税込 **326**円)

サツラク農協(北海道・札幌市)  
**10 サツラク低脂肪牛乳**  
 冷 賞15日 乳  
 500ml **178**円(税込 **192**円)  
 生乳(北海道) [放] 不検出<0.5 <0.5

北海道十勝産の生乳を50%以上使用。砂糖、ブラジル産コーヒー、乳製品のみで作りました。

よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**192 よつ葉**  
 ミルクコーヒー  
 冷 賞届いて6~10日 乳  
 1ℓ **277**円(税込 **299**円)  
 生乳(北海道)

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求し、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

あゆみの会・本木さん(埼玉県・所沢市)  
**193 うずらの卵**  
 (じゅんらん)  
 ミネラル水と乳酸菌を与え、うずらの消化吸収力と免疫力をアップさせた無投薬、無洗浄の卵です。  
 冷 賞10個 130円(税込 **140**円)  
 埼玉県 [放] 不検出<4.1 <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

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。  
 冷 賞7日 卵  
 6個 **330**円(税込 **356**円)  
 茨城県 [放] 不検出<3.3 <3.4

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。  
 冷 賞11日 卵  
 10個 **236**円(税込 **255**円)  
 茨城県 [放] 不検出<3.7 <4.0

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)  
**契約 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 賞6個入り **330**円(税込 **356**円)  
 茨城県 [放] 不検出<3.5 <3.7





**194 プレーン**  
500g **265**円(税込**286**円)  
【放】不検出 <3.9 <3.1

**195 加糖**  
80g×3 **212**円(税込**229**円)  
【放】不検出 <3.9 <3.1



**196 腸内活性**  
ヨーグルメイト(プレーン)  
380g **550**円(税込**594**円)  
【放】不検出 <4.0 <4.0

**197 腸内活性**  
ヨーグルメイト(加糖)  
90g×3 **465**円(税込**502**円)  
【放】不検出 <4.0 <4.0



**198 2本組**  
180ml×2 **256**円(税込**276**円)

**199 5本組**  
180ml×5 **593**円(税込**640**円)  
【放】不検出 <3.7 <4.5



**198 2本組**  
180ml×2 **256**円(税込**276**円)

**199 5本組**  
180ml×5 **593**円(税込**640**円)  
【放】不検出 <3.7 <4.5



**200 CO乳酸ドリンク**  
65ml×10本入  
**178**円(税込**192**円)  
【放】不検出 <3.4 <4.1



**201 濃厚豆乳プリン**  
100g×2 **250**円(税込**270**円)  
【放】不検出 <3.8 <3.5



**202 まめぞう豆乳プリン**  
110g×2 **230**円(税込**248**円)  
【放】不検出 <3.6 <3.6



**203 北海道**  
チャーシューバター  
100g **285**円(税込**308**円)



**204 北海道**  
クリームチーズ  
200g **433**円(税込**468**円)



**205 よつ葉**  
シュレッドチーズ  
250g **575**円(税込**621**円)



**206 サツラク北海道**  
純生クリーム  
200ml **455**円(税込**491**円)

大豆加工品



**207 おかべや 宴もめん**  
330g **189**円(税込**204**円)

**208 おかべや 雅きめ**  
330g **189**円(税込**204**円)



**212 もめん豆腐**  
300g **176**円(税込**190**円)

**213 きめ豆腐**  
300g **165**円(税込**178**円)

**214 ミニもめん豆腐**  
150g×2 **180**円(税込**194**円)

**215 ミニきめ豆腐**  
150g×2 **175**円(税込**189**円)



**209 おかべや**  
おぼろとうふ  
300g **164**円(税込**177**円)



**210 おかべや**  
一口生揚げ  
6個 **250**円(税込**270**円)



**211 おかべや**  
銀杏入り野菜がんも  
1個 **150**円(税込**162**円)



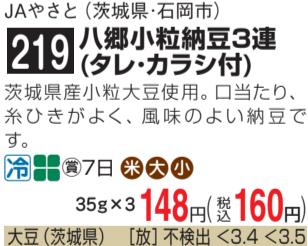
**216 押し豆腐**  
220g **235**円(税込**254**円)



**217 油揚げ**  
3枚 **165**円(税込**178**円)



**218 絹生揚げ**  
230g **205**円(税込**221**円)



**219 八郷小粒納豆3連**  
35g×3 **148**円(税込**160**円)



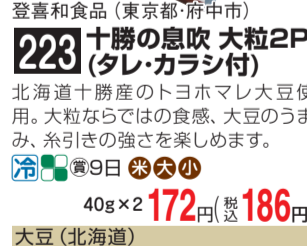
**220 本味納豆(タレ・カラシ無)**  
40g×3 **140**円(税込**151**円)



**221 水府納豆ミニ3**  
40g×3 **140**円(税込**151**円)



**222 遊作納豆(タレ・カラシ付)**  
80g **206**円(税込**222**円)



**223 十勝の息吹大粒2P**  
40g×2 **172**円(税込**186**円)



**224 しらたか納豆糍漬**  
130g **330**円(税込**356**円)

日配品



**225 上州産**  
徳用こんにゃく  
450g **110**円(税込**119**円)



**226 上州産**  
徳用しらたき  
400g **110**円(税込**119**円)



**227 青のり入りさしみこんにゃく**  
さしみこんにゃく <150g×2  
酢味噌20g×2 **300**円(税込**324**円)



## 梅雨の時期に食べたい さっぱりメニュー

気温と同時に湿度も高くなるこの時期は、食欲も減退しがちです。さっぱりとした食材をうまく活用し、梅雨を元気に乗り切りましょう。



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)  
**228** ところてん (タレ・ふりかけ付)

てん草100%使用の、風味のよいところてんです。

冷 賞60日 米 大小 150g x3 **235円**(税込**254円**) 通常税込270円  
【放】不検出 <4.2 <4.6

天草 (千葉県、他)



共生食品 (神奈川県・相模原市)  
**229** 内麦生ラーメン 冷し(3食入)

麺は国産小麦粉、無かんすい、卵つなぎ、無着色。醤油、醸造酢をベースに、ごまの風味がきいたスープ付。

冷 賞7日 卵米 大小

麺120g x3 スープ45ml x3 **288円**(税込**311円**) 通常税込322円  
小麦 (若手県) 【放】不検出 <3.4 <4.1



浜食 (東京都・調布市)  
**230** 洗いもずく

沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。

冷 賞10日 米

200g **235円**(税込**254円**) 通常税込259円  
もずく (沖縄県)

原料不足のため今回で休売となります

淡路島・由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。



武田食品 (兵庫県・洲本市)  
**231** 淡路島 天然わかめ (塩蔵)

冷 賞90日

150g **410円**(税込**443円**)  
わかめ (兵庫県)



菊田商店 (東京都・練馬区)  
**235** 昆布豆

秋田県産大豆、北海道産昆布使用。直火、とろ火で長時間煮ました。程よく煮締め、ふくらりと仕上がっています。

冷 賞90日 米 大小

130g **200円**(税込**216円**)  
大豆 (秋田県) 【放】不検出 <2.9 <3.2



金子製麺 (神奈川県・中井町)  
**232** あしがら車屋 味噌らーめん(2食入)

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

冷 賞21日 卵米 大小

麺120g x2 スープ47g x2 **375円**(税込**405円**)  
小麦 (国内産)



共生食品 (神奈川県・相模原市)  
**233** 内麦焼そば (ソース付)

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

冷 賞6日 卵 大小

麺150g x3 ソース30g x3 **257円**(税込**278円**)  
小麦 (若手県) 【放】不検出 <3.4 <4.1



菊田商店 (東京都・練馬区)  
**234** 煮豆 とら豆

北海道産のとら豆。今では高級煮豆店でも取り扱っている希少の豆で、しっかり豆のコシを残した直火炊きです。

冷 賞90日 米

150g **270円**(税込**292円**)  
とら豆 (北海道)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)  
**236** 国産味付メンマ

国産(愛媛県)のたけのこを使用し、食感を生かした歯ごたえのある味付メンマです。ラーメンのトッピングにはもちろん、そのままでもごはんのおかずや箸休めにも最適な逸品です。

冷 賞90日 大小

90g **461円**(税込**498円**)  
たけのこ (愛媛県)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)  
**237** 国産味付ザーサイ

国内で栽培、収穫されたザーサイをスライスして、ごま油を利かせて中華風に仕上げました。ご飯のおかずに。

冷 賞90日 米 大小

100g **315円**(税込**340円**)  
ザーサイ (神奈川県、茨城県) 【放】不検出 <3.7 <4.1



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)  
**238** 国産山くらげ たまり漬

国産(茨城県)で栽培・収穫された山くらげを醤油だれで漬け込みました。コリコリとした食感が特徴です。

冷 賞90日 大小

90g **461円**(税込**498円**)  
山くらげ (茨城県)

## とにかく簡単で美味しい! 旬の野菜で三五八デビュー



塩3、麴5、蒸し米8の割合で熟成させた漬け床。野菜に軽くなでつけて、ひと晩置くだけでおいしく漬かります。

藤巻商店 (千葉県・印西市)  
**239** 三五八漬けの素

冷 賞7日 米

700g **425円**(税込**459円**) 通常税込470円  
米 (国内産)

地産、千葉県印西市の藤巻商店の漬け床です。とにかく簡単で美味しい! 保存容器や袋に移し替え、漬けるだけで漬物が完成! ぬか床のような手入れは不要です。原料は塩3: 麴5: 蒸し米8です。最初は塩分が強くなるので時間を短く漬けてみましょう。初めての方も旬の野菜を使って三五八デビューしてみても! 美味しいです!



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)  
**240** しらすくま

瀬戸内海産しらすを直火釜で蒸し、カリフォルニア産くるみ(有機JAS認定)を加えました。えぐ味の少ないくるみとしらすが後を引くおいしさです。

冷 賞90日 米 大小

100g **580円**(税込**626円**)  
しらす (瀬戸内海)



八幡屋 (茨城県・古河市)  
**241** 福神漬(2個組)

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

冷 賞90日 米 大小

100g x2 **320円**(税込**346円**)  
大根 (国内産) 【放】不検出 <3.5 <3.0



大紀コープファームの梅加工品

梅干しの果肉をペースト状にしたもの。甘味料などは不使用。使いやすいチューブ状。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)  
**243** 梅びしお (チューブ入り)

賞60日

100g **310円**(税込**335円**) 通常税込346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)  
**244** 赤梅酢

賞90日

500ml **360円**(税込**389円**) 通常税込400円  
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)



梅干しの副産物「梅酢」と砂糖だけで作りしました。香りのよいすし飯が作れます。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)  
**245** すし梅酢

賞90日

200ml **270円**(税込**292円**) 通常税込302円  
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)



梅シロップを薄めて作った梅ドリンク。冷凍庫で凍らせてお召し上がりください。原材料: 梅、砂糖、蜂蜜

大紀コープファーム (奈良県・五條市)  
**246** 梅スティック

賞180日

90ml x5本 **320円**(税込**346円**) 通常税込356円  
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)



組合員さんからの便り  
柔らかな味で、植物性の乳酸菌ですし、気に入ります。(つくば市:Kさん)

豊富な乳酸菌が腸内環境を整えます

汁ごと食べる辛くないキムチ、具よりも汁がメインです。お届けしてから発酵が進みますので、お好みの酸味でお召し上がり下さい。国内産のなつめ使用。

趙さんの味 (宮城県・仙台市)  
**247** 趙さんの味 水キムチ

冷 賞14日 米

300g **485円**(税込**524円**) 通常税込540円  
白菜 (国内産)



趙さんの味 (宮城県・仙台市)  
**248** 趙さんの味 熟成白菜キムチ

1年じっくり熟成させた鮭の魚醤を使い、こってりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。

冷 賞14日 米 大小

200g **365円**(税込**394円**)  
白菜 (国内産)、唐辛子 (中国)

## 高橋徳治商店の無添加練り製品



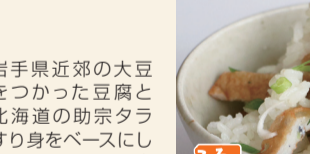
煮物にも、椎茸の旨味が広がります

岩手県近郊の大豆をつかった豆腐と北海道の助宗タラすり身をベースにした、ふんわりした食感の練製品。国産の干し椎茸を入れ、さらに旨味がアップしました。

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**252** 椎茸入おとうふ揚げ

凍 賞180日 米 大

5個150g **300円**(税込**324円**)  
すけそうら (北海道)



ませご飯にも

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

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**253** ネギちりめん揚げ

凍 賞180日 米

100g **306円**(税込**330円**) 通常税込340円  
すけそうら (北海道)



両面炙ったままで食べるのが大好き!

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

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**254** わかめはんぺん

凍 賞180日 卵 米

4枚200g **340円**(税込**367円**) 通常税込378円  
わかめ (岩手県)



お弁当にも使い勝手のよい大きさです

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

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**255** ミニ笹かまぼこ

凍 賞180日 卵 米

8枚136g **320円**(税込**346円**)  
小魚すり身 (宮城県)、タラすり身 (北海道) 【放】不検出 <3.7 <3.9



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)  
**249** 長崎 いか天

いかの胴部分のカットと、いかのミンチをすり身に混ぜて独特の食感に仕上げた、いかたっぷりの揚げ天です。

冷 賞7日 米

30g x4 **264円**(税込**285円**)  
すけそうら (北海道、アメリカ)



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)  
**250** 長崎 甘鯛入りさつま揚げ

長崎の県魚とされている甘鯛が主原料。ほんのり甘みがありソフトな食感です。そのままでも、軽くあぶっても。

冷 賞7日 卵 米

25g x5 **368円**(税込**397円**)  
甘鯛 (長崎県)



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)  
**251** 長崎 もずく天

白身魚(タラ、エソ、タチウオ)のすり身にもずくをたっぷり入れました。生食はもちろん、軽く温めても美味しく召し上がれます。

冷 賞8日 米

2枚 **368円**(税込**397円**)  
魚肉 (国内産・タイ)、もずく (国内産)



冷凍食品



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



日本生協連合会  
**257 CO北海道 つぶコーン300g**  
 北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。  
 凍 300g **245円**(税込**265円**)  
 とうもろこし (北海道)



サラダやスープ、煮込み料理などに  
 日本生活協同組合連合会  
**258 CO5種のお豆ミックス300g**  
 北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。  
 凍 300g **262円**(税込**283円**)  
 大豆 (北海道)



ハンバーグやカレーなどの料理に  
 カインズ (神奈川県・秦野市)  
**259 ローストオニオン**  
 国産の玉ねぎを薄くスライスし時間をかけとろ火で水分を飛ばしあめ色になるまでローストしました。  
 凍 100g×2 **422円**(税込**456円**)  
 玉ねぎ (国内産)



人気!注目のフコイダンがたっぷり  
 リアス (千葉県・船橋市)  
**260 松島湾産 おさしみあかもく**  
 ぬめり成分フコイダンが豊富。サクサクの食感なので和え物、酢の物、麺類の具などにどうぞ。  
 凍 100g **250円**(税込**270円**)  
 あかもく (宮城県) [放] 不検出<3.8<4.0



ボリューム感たっぷりです  
 トクスコーポレーション (東京都・中央区)  
**261 お魚屋さんが作った厚切フィッシュフライ**  
 クセの無い白身魚のホキを厚切りにし衣を薄く付きました。フライパンで両面を焼いてどうぞ。  
 凍 5枚300g **400円**(税込**432円**)



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)  
**262 国産原料にこだわったお徳用春巻**  
 豚肉、キャベツ等、国産の具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。  
 凍 14本420g **410円**(税込**443円**)  
 小麦 (国内産)



手軽にご家庭で手造りの味が楽しめます  
 サンフレッセ (埼玉県・伊奈町) 4個入  
**263 冷凍生麦ピザ生地**  
 国産小麦粉を使用、イーストフード不使用のピザ生地。作り方は、自然解凍(室温で2~3時間)して伸ばし、お好きな具をトッピングしてオーブントースターなどで焼くだけ。  
 凍 480g(4個入) **333円**(税込**360円**)  
 小麦 (国内産)

お家で簡単 ☆  
**本格中華**



原料高騰により次回より値上げ  
 大進食品 (神奈川県・横浜市) 25個入  
**266 ヨコハマの餃子**  
 国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子です。  
 凍 18g×25 **540円**(税込**583円**)  
 豚肉 (国内産) [放] 不検出<3.3<4.0



ニッキー (神奈川県・大和市) 15個入  
**267 徳用北京餃子**  
 普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。  
 凍 18g×15 **400円**(税込**432円**)  
 豚肉 (国内産)



ニッキー (神奈川県・大和市)  
**264 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック**  
 消化剤を使用せず、りを加えた豆腐に、腐ハンバーグです。  
 凍 90g×3×2 **834円**(税込**900円**)  
 大豆・鶏肉 (国内産)



原料高騰により次回より値上げ  
 大進食品 (神奈川県・横浜市) 2食入  
**265 ママ 北海サーモンたっぷりグラタン**  
 オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに、相性抜群の鮭とチーズがよく合います。  
 凍 170g×2 **480円**(税込**518円**)  
 牛乳 (国内産) [放] 不検出<3.2<3.6



カラミノフーズ (東京都・新宿区) 4個入  
**268 鶏五目中華ちまき**  
 国産もち米、鶏肉、野菜の五目煮に、鶏ガラスープやごま油を加えて蒸した本格中華ちまき。本竹皮で包みました。レンジで温めて。  
 凍 80g×4 **640円**(税込**691円**)  
 鶏肉 (国内産)



皮がもっちり  
 ニッキー (神奈川県・大和市) 10個入  
**269 えびにら餃子**  
 にらとえびの旨みがマッチした餃子。ごま油の風味がきいています。皮は国産小麦粉使用。  
 凍 18g×10 **370円**(税込**400円**)  
 えび (インドネシア、ベトナム、他)



原料高騰により次回より値上げ  
 大進食品 (神奈川県・横浜市)  
**270 ママ おいしい肉海老シューマイ**  
 芽吹き屋でおなじみ岩手阿部製粉の小麦粉で皮を作り、豚肉に海老を加えて包みました。レンジで温めて。  
 凍 6個210g **475円**(税込**513円**)  
 豚肉 (群馬県)

お弁当にぴったり♪  
 油潤滑なのに入れてOK  
 秋川牧園 (山口県・山口市)  
**271 こだわりのチキンカツ**  
 下味に塩麹を用いて鶏肉の旨みを引き出し、サクサク衣に包まれたしっとりやわらかなお肉のチキンカツに仕上げました。  
 凍 150g **368円**(税込**397円**)  
 鶏肉 (国内産)



秋川牧園 (山口県・山口市)  
**272 スパイシー ささみカツ**  
 開放鶏舎で植物性飼料で育てた若鶏のササミを、スパイシーなカレー味のカツにしました。フライ返し、オーブントースターでレンジで。  
 凍 160g **383円**(税込**414円**)  
 鶏肉 (山口県、他)



甘酢あんて絡めても♪  
 秋川牧園 (山口県・山口市)  
**273 レバー入りミートボール**  
 栄養満点のレバー(割合約13%)を加えたミートボールです。お好みのソースで絡めたり、カレーやシチューの具としても。トースター、レンジで温めて。  
 凍 400g **542円**(税込**585円**)  
 鶏肉 (山口県、他)



2人前にパックしました  
 カインズ (神奈川県・秦野市)  
**281 天ぷらセット(濃縮たれ付)**  
 かぼちゃ、さつまいも (国内産)  
 凍 200g(2人前、5種×2個) **540円**(税込**583円**)  
 5種×2

組合員さんからの  
 お便り  
 あと少しおかずを足りない時にも便利ですよ。薄味で使ったれもついているので、ババツと出来て、簡単美味しい!(つくばみらい市・ひーたんさん)



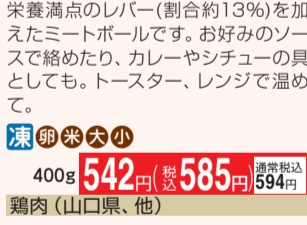
秋川牧園 (山口県・山口市)  
**274 からあげ**  
 開放鶏舎で全植物性の飼料で育てた若鶏のムネ肉を、醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。トースター、レンジで。  
 凍 150g **425円**(税込**459円**)  
 鶏肉 (山口県、他)



ニッキー (神奈川県・大和市) 6個入  
**275 プチカレーコロケ**  
 素材のじゃがいもを活かしたシンプルで飽きのこない味。揚げてあるので温めるだけ。お弁当のおかずにも便利。  
 凍 20g×6 **260円**(税込**281円**)  
 じゃがいも (国内産)



ニッキー (神奈川県・大和市)  
**276 れんこんえびの寄せ揚げ**  
 シャキッとしたれんこんの食感と、魚肉とえびの旨味が美味しさを引き立てます。  
 凍 6個120g **360円**(税込**389円**)  
 れんこん (茨城県)



夕飯にも便利♪  
 ポン酢、塩、天つゆ等で  
 秋川牧園 (山口県・山口市)  
**282 若鶏ささみ天**  
 ささみを使用したやわらかい天ぷらです。薄味に仕上げているのでお肉本来の美味しさを味わっていただけます。  
 凍 200g **405円**(税込**437円**)  
 若鶏ささみ (国内産)



カインズ (神奈川県・秦野市)  
**283 海老天ぷら**  
 塩麹の天ぷら専門メーカーが衛生的な工場徹底した品質管理の下で国産小麦の天ぷら粉と米油を使い加工しました。  
 凍 3本入 **426円**(税込**460円**)  
 海老 (ベトナム、インドネシア)



お弁当の隙間に大活躍!  
 夕食の1品にも  
 ニッキー (神奈川県・大和市)  
**277 あたためるだけ小さなレンコンボール**  
 国産のれんこんで作った小さいサイズのれんこんボールです。小さいからお弁当の隙間に便利。もちろん、夕食のおかずにもおすすめです。揚げ油はnon-GMOのなたね油を使用しています。  
 凍 210g **350円**(税込**378円**)  
 れんこん・ばれいしょ (国内産)



ニッキー (神奈川県・大和市) 8個入  
**278 鶏ごぼうシュウマイ**  
 削り節の煮出し汁でごぼうを煮、産直の鶏肉をミンチにして混ぜ合わせた、味わい深い仕上がりのシュウマイ。  
 凍 27g×8 **355円**(税込**383円**)  
 鶏肉 (国内産)



パイオニアフーズ (北海道・京極町)  
**279 ミニポテト オープントースター用**  
 北海道のじゃがいも使用。シュレッドしたポテトの食感がたまりません。ほんのり塩味がきいています。  
 凍 500g **298円**(税込**322円**)  
 じゃがいも (北海道)



ニッキー (神奈川県・大和市) 8個入  
**280 ごぼうとひじきの豆腐団子**  
 鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。  
 凍 8個144g **324円**(税込**350円**)  
 ごぼう (国内産)



お得2個組  
 カラミノフーズ (東京都・新宿区)  
**284 冷凍ナムルセット(2個組)**  
 もやし、小松菜、ぜんまい、大根の4種。解凍後、ほくして、和え直してから盛り付けて。ぜんまいは中国産。  
 凍 150g×2 **920円**(税込**994円**)



炒め野菜、肉を加えてボリュームアップ!  
 カラミノフーズ (東京都・新宿区) 2食入  
**285 チャプチェ**  
 湯煎するだけで、手軽に本格的なチャプチェを楽しめます。プルプルの春雨とコチュジャンを使い、コクのある甘辛味に仕上げました。  
 凍 180g×2 **599円**(税込**647円**)  
 春雨 (国内産)



**きのこの旨みがたっぷり** **特**

おやきや総本家(長野県・長野市)

**286 門前おやき(きのこ)** 4個入

四季折々の野菜やきのこを味噌や醤油で味付けし、小麦粉で丸く包んで焼き上げた信州を代表する郷土食です。

凍 180日 大 小

4個 **630円**(税込**680円**) 通常税込**691円**

きのこ(長野県)

おやきや総本家(長野県・長野市)

**287 門前おやき(かぼちゃ)** 4個入

北海道産のかぼちゃを蒸かして潰して味噌で和えました。おすすめの焼き方は、油を薄くひいたフライパンに凍ったままのおやきを置いてフタをして蒸し焼きに。表10分、裏4分。

凍 180日 大 小

4個 **640円**(税込**691円**)

かぼちゃ(北海道)

ニッコー(神奈川県・大和市)

**295 大判焼き(カスタード)** 4個入

はちみつが入ったしっとりとした国産小麦粉使用の皮で、牛乳、卵黄をたっぷり使ったカスタードクリームを包み込みました。

凍 卵乳 小 4個320g **400円**(税込**432円**) 通常税込**454円**

小麦(国内産)

丸きんまんじゅう(佐賀県・佐賀市)

**296 冷凍白玉ぜんざい**

国産の上新粉、もち米粉をベースにした白玉団子6個と北海道産小豆のぜんざいを合わせた一人前(100g)パックが5袋入っています。(注)レンジ使用時は必ず容器に移してください

凍 米 大 5袋500g **583円**(税込**630円**) 通常税込**648円**

小豆(北海道)

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

**291 ライスバーガー 国産牛焼肉** 5個入

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。ランチ、おやつにどうぞ。(加工アミノ酸:全体の0.5%以下)

凍 米 大 小 5個600g **1043円**(税込**1126円**)

米・牛肉(国内産)

おやきや総本家(長野県・長野市)

**288 門前おやき(野沢菜)** 4個入

浅漬けの野沢菜に人参、椎茸、キャベツ、切干大根を加え、醤油で味付け、大釜でコトコト煮上げました。生地は信州産小麦と長野産長手使用。

凍 180日 大 小

4個 **640円**(税込**691円**)

小麦粉(長野県)

「少しずつでも多様な食べたい」の声に答えて

おやきや総本家(長野県・長野市)

**289 門前おやき4種アソート** 4種×1個

小松菜の味噌炒め(新登場)、野沢菜、かぼちゃ、きのこを1個ずつセットにしました。

凍 180日 米 大 小

4個 **630円**(税込**680円**) 通常税込**691円**

小麦粉(長野県)

食べ応えのあるサイズです

カインズ(神奈川県・秦野市)

**290 しょう油味 たこ焼き** 20粒

国産小麦粉に化学調味料や合成添加物を使用せず、醤油風味の効いたたこ焼きです。長ネギ、生姜がより醤油味を引き立てています。

凍 卵米 大 小 400g(20粒) **636円**(税込**687円**)

小麦(国内産)、タコ(ベトナム)

ニッコー(神奈川県・大和市)

**297 ミニたい焼き** 10個入

国産小麦を使用し、北海道産小豆を製餡して、ミニタイプに仕上げました。小さなお子さんのおやつに。

凍 米 小 10個400g **400円**(税込**432円**)

小豆(北海道) [放] 不検出<3.3<3.3

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

**298 芽吹き屋 ずんだもち**

コシのあるなめらかなお餅を、青豆をすりつぶして作ったあんで包み込みました。

凍 米 大 6個300g **555円**(税込**599円**) 通常税込**616円**

青大豆(中国、台湾)

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

**299 芽吹き屋 三色だんご** 4本入

よもぎ(粒あん)、人参(ごまあん)、くるみ(くるみあん)の三色の味が一串で楽しめます。自然解凍して。

凍 米 大 4本180g **410円**(税込**443円**)

久々登場!

おやつにも

無茶々園(愛媛県・西予市)

**292 無茶々園 お子さまじゃこ天**

八幡浜港で水揚げされた小魚(ほたるじゃこなど)を骨・皮ごと粗くすり潰した物を主原料に作りしました。

凍 90日

15g×6 **350円**(税込**378円**) 通常税込**389円**

小魚(愛媛県)

暑い季節にぴったりなぶっかけタイプのひやしうどん

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

**293 ぶっかけひやしうどん** 3食入

かつお、さばの風味がきいたストリートつゆと、つるとのど越しのよい麺をセットした冷やしうどんです。添付の揚げ玉のりをふりかけてお召し上がりください。

凍 米 大 小 849.9g(3食) **498円**(税込**538円**)

小麦粉(国内産)

※調理例

シマダヤ(東京都・渋谷区)

**294 冷凍 稲庭うどん(5食入)** 5食入

国産小麦粉使用。のどごしのよさと強いコシを兼ね備えたゆで麺。1食分をさらに半分にできる切り込み付き。

凍 米 小 200g×5 **408円**(税込**441円**)

小麦(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

塩分12%

北国で育った自然の味

士別農園(北海道・士別市)

**300 しべつみそ**

北海道の士別農園で栽培した大豆と米を使用して仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。塩分12%。

冷 180日 米 大 1kg **700円**(税込**756円**)

大豆(北海道)

300日以上長期熟成と、三河伝統の製法で作った本みりん。

相生ユニビオ(愛知県・西尾市)

**506 三河伝統製法「古式本みりん」**

米 500ml **534円**(税込**577円**)

煮物の素材の色が引き立ちます

火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。

入正醤油(千葉県・東庄町)

**524 入正生しぼり醤油**

大 小 1ℓ **550円**(税込**594円**)

大豆(アメリカ、ブラジル)

丸大豆を原料にした減塩しょうゆ。一般のしょうゆに比べて食塩50%カット。

キノエネ醤油(千葉県・野田市)

**526 丸大豆減塩しょうゆ**

大 小 1ℓ **440円**(税込**475円**)

大豆(アメリカ、他)

筑波山特産の福来(ふくれ)みかんの果汁に常総醤油を加えて作ったぼん酢。やわらかい酸味の味に仕上げました。

沼屋本店(茨城県・つくば市)

**301 常総醤油で作った福来ぼん酢**

大 小 360ml **398円**(税込**430円**)

福来みかん(茨城県) [放] 不検出<3.9<4.3

水で5~8倍に薄めてお飲みください

無農薬栽培の玄米100%使用。米酢に比べ、アミノ酸を多く含みます。料理はもちろん、飲用としても。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

**302 富士玄米黒酢**

米 500ml **1450円**(税込**1566円**)

玄米(京都府)

無農薬栽培した新米を100%使用。静置発酵と長期間の熟成により、コクとのおびのある純米酢に仕上げました。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

**518 純米富士酢**

米 500ml **670円**(税込**724円**)

米(京都府)

みりんのうま味と爽やかな清酒の風味を調合した発酵調味料。

キノエネ醤油(千葉県・野田市)

**504 酒みりん**

米 1ℓ **570円**(税込**616円**)

疲労回復に

**パーメントドリンクは**

いかがですか?

契約栽培による樹上完熟のスターキングを使用。1年以上熟成して瓶詰めしました。

太田酢店(福島県・須賀川市)

**304 りんご酢**

大 小 360ml **550円**(税込**594円**)

りんご(福島県) [放] 不検出<4.0<4.0

カップにりんご酢、はちみつを各大さじ2杯入れ、水か炭酸水でお好みの濃度に薄めてどうぞ

ハンガリーに咲くアカシアの花から採れたはちみつ。すっきりとした品のある味わいです。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

**303 ハンガリー産アカシアはちみつ**

350gポリ容器 **910円**(税込**983円**)

はちみつ(ハンガリー)

かわばた園(静岡県・静岡市)

**305 かわばた園の自家製梅干し**

塩分濃度20%の粗塩を使って作った昔ながらの梅干しです。原材料の梅やしそはすべて自園にて無農薬で作っています。

大 小 300g **850円**(税込**918円**)

梅・しそ(静岡県)

海はいのち(長崎県・南島原市)

**513 にっぼんの海塩**

長崎県南島原周辺の海水を使用した塩です。フレーク状の結晶で、素材にすぐなじみます。

大 小 500g **250円**(税込**270円**)

海水(長崎県)

原料にもち米、米麴を使用し、じっくり糖化熟成させたみりんです。醸造アルコール、糖類を添加していません。

日本生協連合会

**507 CO本みりん**

1ℓ **370円**(税込**400円**) 通常税込**421円**

もち米(タイ、他)

ただの炭酸水

日本生協連合会

**754 CO ただの炭酸水 200ml** 24缶

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×24 **1200円**(税込**1296円**) 通常税込**1344円**

白丸もち

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

**306 白丸もち**

もち米は庄内産のでわのもち。減農薬・無化学肥料栽培。

大 小 500g **620円**(税込**670円**)

もち米(山形県) [放] 不検出<1.7<1.3

おいしいご飯

日本生協連合会

**307 COおいしいご飯 3個パック**

山形産米はえぬきを使用し、高温短時間で殺菌した無菌化トレー米飯。レンジ、湯せん調理可能。

大 小 200g×3 **330円**(税込**356円**)

米(山形県) [放] 不検出<3.3<3.7

おいしい赤飯

日本生協連合会

**308 CO おいしい赤飯 160g×3個パック**

国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したレトルト包装米飯。レンジ、湯せん調理可能。

大 小 160g×3 **330円**(税込**356円**)

小豆(北海道)



**309 焼塩胡椒**  
 けんこう舎 (東京都・調布市)  
 ニガリを含む焼塩の旨味と黒コショウの香り、白コショウの辛味に、隠し味のローレルを加えました。  
 63g **320円**(税込**346円**)  
 食塩 (オーストラリア、日本、他)

**533 マヨネーズ**  
 ユニオンソース (栃木県・日光市)  
 産直卵となたねサラダ油を使った、マイルドな全卵タイプのマヨネーズ。たんぱく加水分解物使用。  
 500g **340円**(税込**367円**)  
 なたね (オーストラリア)

**552 エキストラバージンオリーブ油**  
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
 イタリアで栽培されたオリーブの完熟した実を、低温で圧搾しました。  
 430g **2440円**(税込**2635円**)  
 オリーブ (イタリア)

**310 九鬼太白純正胡麻油**  
 九鬼産業 (三重県・四日市市)  
 オリーブオイルやサラダ油の代わりに、お菓子作りにも  
 厳選した胡麻原料を煎らずに低温圧搾法でしぼったごま油です。焙煎胡麻油のような色や香りがなく、クセのない風味です。ペットボトル入り。  
 600g **1000円**(税込**1080円**)  
 胡麻 (ナイジェリア、他)

**546 CO野菜たっぷり和風ドレッシング500**  
 日本生協連合会  
 たっぶりの生玉ねぎの風味に、醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。  
 500ml **440円**(税込**475円**)

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

**565 削り節パック 徳用**  
 伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)  
 かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼そばなどに手軽に使える蛋白源。徳用タイプです。  
 3g×20 **490円**(税込**529円**)  
 かつお (国内産)

**312 凍り(しみ)豆腐**  
 岩山農協 (宮城県・大崎市)  
 宮城県岩山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などを使わず、昔ながらの製法で作りました。  
 20枚90g **545円**(税込**589円**)  
 大豆 (宮城県) [放] 不検出 <2.7 <2.9

**540 お好みソース**  
 ヒカリ食品 (徳島県・上板町)  
 国産有機野菜、果実を使用。香辛料は胡椒、ナツメグ、丁字(クローブ)、ローレル、桂皮等を粉末にしたものを使用。  
 360ml **350円**(税込**378円**)

**535 国産つぶ野菜入り信州生まれのケチャップ**  
 ナガノトマト (長野県・松本市)  
 きざみ野菜入りで、いろいろな料理に使えます  
 信州産トマト愛果(まなか)を使用し、国産のたまねぎ、にんじんのみじん切りを加えたケチャップ。  
 295g **320円**(税込**346円**)  
 トマト (長野県)

**313 トマトのソース(トマト&バジル)**  
 ナガノトマト (長野県・松本市)  
 イタリア産完熟トマトをふんだんに使用し、バジルの味わいを効かせたイタリア仕込みのオーガニックトマトのソースです。  
 390g **335円**(税込**362円**)  
 トマト (イタリア)

**314 スパゲティブロンズタイプ1.9mm 2袋**  
 ニューオークボ (千葉県・柏市)  
 デュラム小麦の良質な部分だけを使ったスパゲッティ。ソースに絡みやすい、ざらつきがあるパスタ。  
 300g×2 **470円**(税込**508円**)  
 小麦 (カナダ、アメリカ)

**571 煮干**  
 かねの水産 (千葉県・大網白里市)  
 生協専用釜で酸化防止剤を使用せず煮上げ、その後天日干しし、冷風乾燥させました。  
 200g **400円**(税込**432円**)  
 かつお(国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0

**573 だしパック**  
 伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)  
 さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。  
 8g×18 **440円**(税込**475円**)  
 さば (国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.5

**710 CO 食べる煮干 42g**  
 日本生協連合会  
 瀬戸内産の小魚を100%使用。カルシウム豊富な、まるごと食べられる煮干です。原材料:片口いわし、食塩  
 42g **190円**(税込**205円**)  
 片口いわし (瀬戸内海)

**559 徳用利尻昆布カットタイプ**  
 リアス (千葉県・船橋市)  
 利尻昆布の徳用タイプを12cmにカット。澄んだダシが特長。湯豆腐や椀物のダシに。  
 50g **490円**(税込**529円**)  
 昆布 (北海道)

**604 すりごま(白)**  
 けんこう舎 (東京都・調布市)  
 白ごまをていねいに煎り、よい頃合にすりあげました。和え物、つけダレやドレッシングに。  
 4g×16 **300円**(税込**324円**)  
 白ごま (グアテマラ、ニカラグア、他)

**315 練りからし**  
 東京フード (茨城県・つくば市)  
 カナダ産オーガニックからしを使用。香料、着色料、酸味料、乳化剤不使用。  
 40g **330円**(税込**356円**)  
 からし (カナダ)

**669 COゆであずき(北海道) 190g**  
 日本生協連合会  
 北海道小豆100%使用。糖度を38~42%におさえました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。  
 190g **155円**(税込**167円**)  
 小豆 (北海道)

**590 塩吹昆布**  
 リアス (千葉県・船橋市)  
 原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。  
 35g **260円**(税込**281円**)  
 昆布 (北海道)

**586 三陸岩手のカットわかめ**  
 コタニ (岩手県・大船渡市)  
 早採り品を使用。肉厚で軟らかいのが特長。水戻しすると15~20倍に増えます。みそ汁、スープ、サラダに。  
 14g **270円**(税込**292円**)  
 わかめ (岩手県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

**583 寿司はねのり**  
 長谷川商店 (東京都・中央区)  
 軟らかで歯切れがよく、甘みのあるのり。寿司用に焼いた物の中からはねた若干難点があるのりです。  
 全型10枚 **270円**(税込**292円**)  
 のり (国内産)

**596 わかめご飯の素**  
 リアス (千葉県・船橋市)  
 鳴門産のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。わかめの風味がおいしいふりかけ。  
 30g **500円**(税込**540円**)  
 わかめ (徳島県)

**316 深大寺薬味七味唐がらし**  
 けんこう舎 (東京都・調布市)  
 唐辛子、山椒、けし、陳皮、あおさ、白ごま、麻の実の7つの素材をブレンドした風味豊かな七味です。  
 25g **290円**(税込**313円**)  
 唐辛子 (中国、他)

**317 ライスフラワー(米粉)**  
 おきたま興農舎 (山形県・高島町)  
 お菓子やパン作りにも使えるように微粒粉末に加工しました。通常使われるくすみではなく正品として使えるお米を使いました。  
 500g **600円**(税込**648円**)  
 うち米 (山形県)

**318 木槽搾り純米酒粕**  
 青砥酒造 (島根県・安来市)  
 「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。  
 500g **620円**(税込**670円**)

**319 国産大豆の無調整豆乳**  
 マルサンアイ (愛知県・岡崎市)  
 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。  
 1000ml **320円**(税込**346円**)  
 大豆 (国内産)

**320 米油**  
 ポーソー油脂 (千葉県・船橋市)  
 揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに国産油原料である米ぬかが原料の油です。軽く香ばしい風味でさらっとくせのない油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでいます。ビタミンE、植物ステロール、γオリザノールやトコリエノールなども含んでいます。  
 910g **675円**(税込**729円**)  
 米糠 (国内産)

**631 ペンネマカロニ**  
 ニューオークボ (千葉県・柏市)  
 手打製法のマカロニ。高熱をかけていないので麺体は透き通っていません。ペン先の形をしたマカロニです。  
 100g **110円**(税込**119円**)  
 小麦 (カナダ、アメリカ)

**321 ベーキングパウダー**  
 風と光 (神奈川県・横浜市)  
 アルミフリーのベーキングパウダーです。  
 10g×4 **450円**(税込**486円**)

**619 北海道産小麦粉 ノースランド(強カタイプ)**  
 江別製粉 (北海道・江別市)  
 北海道産のホロシロとホクシンをブレンドした強カタイプの小麦粉。北海道小麦100%のパン作り。  
 500g **230円**(税込**248円**)  
 小麦 (北海道)

**322 白神天然酵母ドライ**  
 サラ秋田白神 (東京都・王子市)  
 白神山地から発見された、純天然酵母。無添加の酵母で発酵力に優れ、本格的なパンを短時間で焼き上げます。  
 10g×5 **680円**(税込**734円**)

**621 薄力粉(北海道産小麦使用)**  
 江別製粉 (北海道・江別市)  
 北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。  
 1kg **330円**(税込**356円**)  
 小麦 (北海道)

**625 ホットケーキミックス(加糖)**  
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
 岐阜県産の農林61号小麦の粉を使用。膨張剤にはベーキングパウダーではなく、内モンゴル産の重曹を使っています。  
 400g **350円**(税込**378円**)  
 小麦 (岐阜県)





**323** しその葉ふりかけ

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

大紀コープファームの生産者が栽培した農業不使用のしそをもみし、乾燥させて細かくしたものです。

賞90日 50g **190円**(税込**205円**)

しそ(和歌山県)

**324** 北海道全粒粉小町麩

小山製麩(北海道・札幌市)

北海道の大自然の恵みを生かし北海道産にこだわった全粒粉使用小町麩です。水で戻した後はふんわりとした弾力のある商品です。味噌汁、スープ、酢の物などにお使い下さい。

お届けは6月2回になります

賞90日 30g **350円**(税込**378円**)

**675** いわしみそ味アーモンドペースト入り

信田缶詰(千葉県・銚子市)

千葉県産の白みそを使用し、砂糖は奄美諸島のさとうきび。アーモンドペーストを加え、コクのある味に。増粘剤使用。

※大小

100g×2 **300円**(税込**324円**) 通常税込**346円**

いわし(日本、アメリカ、メキシコ) [放]不検出<3.1<3.8

**673** いわし油漬唐辛子入り

信田缶詰(千葉県・銚子市)

真いわしを、紅花油と塩で油漬けにし、唐辛子でアクセントをつけました。イージーオープン缶。

※大小

100g×2 **300円**(税込**324円**) 通常税込**346円**

いわし(日本、アメリカ、メキシコ) [放]不検出<3.7<3.6

**674** まいわし和風煮

信田缶詰(千葉県・銚子市)

まいわしを天然醸造醤油ときび糖で薄味に仕上げました。1缶3尾前後。

※大小

100g×2 **300円**(税込**324円**) 通常税込**346円**

いわし(日本、アメリカ、メキシコ) [放]不検出<4.0<3.1

**677** COライトツナフレークまぐろ油漬70×3

日本生協連合会

きはだまぐろを食べやすいように大豆油と野菜スープに漬け込み、まろやかな味に仕上げました。

賞90日 70g×3 **380円**(税込**410円**)

きはだまぐろ(タイ、他)

**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。

※紛失された場合は供給担当まで

**325** 天日干しさやいり落花生300g

ますだ(千葉県・八街市)

千葉県八街産。今ではめずらしくなくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。原材料:落花生

賞90日 落

300g **1185円**(税込**1280円**)

落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<4.4

**326** うす皮煎り落花生

ますだ(千葉県・八街市)

うす皮がついたまま塩水につけ味付け。香ばしくて止まらないおいしさです。原材料:落花生、食塩

賞90日 落

170g **680円**(税込**734円**)

落花生(千葉県) [放]不検出<3.8<4.2

**327** CO南部せんべい落花生6枚

日本生活協同組合連合会

東北地方の伝統的焼き菓子です。小麦粉を練り上げて成型し、片面に落花生をまぶして焼き上げました。

賞90日 落小

6枚 **150円**(税込**162円**)

小麦(オーストラリア、アメリカ、日本、カナダ)

**328** ごま棒ビス

大興食品(東京都・豊島区)

原材料:小麦粉、三温糖、植物性ショートニング(パーム油、米油)、加糖練乳、黒ごま、脱脂粉乳、塩、重曹

賞150日 乳米大小

150g **210円**(税込**227円**)

小麦(国内産) [放]不検出<3.9<3.7

**329** 寒天コーヒーゼリー

サンコー(愛知県・豊橋市)

原材料:水飴、砂糖、寒天、有機インスタントコーヒー、オブラート、レシチン(大豆由来)レシチンはオブラートに含まれています。

賞180日 大

135g **200円**(税込**216円**)

コーヒー(コロンビア)

**330** 琥珀しお飴

みそ半(長崎県・南島原市)

原材料:砂糖、水飴、食塩

賞90日 冷

90g **250円**(税込**270円**)

塩(長崎県)

**690** きな粉ウエハース

サンコー(愛知県・豊橋市)

原材料:小麦粉、ショートニング(パーム油、ヤシ油)、砂糖、きな粉(遺伝子組み換えでない)、澱粉、玄米粉、植物油(パーム油)、モルトエキス

賞120日 米大小

30個 **154円**(税込**166円**)

大豆(国内産) [放]不検出<4.3<4.2

**331** 黒蜜どら焼

大興食品(東京都・豊島区)

原材料:三温糖、鶏卵、国産小麦粉、小豆、黒糖、加工黒糖、みりん、蜂蜜、寒天、食塩、重曹

賞45日 卵米小

4個 **360円**(税込**389円**)

黒糖(沖縄県) [放]不検出<3.3<3.0

**332** はちみつカステラ

大興食品(東京都・豊島区)

原材料:卵、三温糖、国産小麦粉、蜂蜜

賞45日 卵小

6枚 **285円**(税込**308円**)

卵(国内産) [放]不検出<3.1<3.6

**333** プレーンバーム

大興食品(東京都・豊島区)

原材料:卵、砂糖、国産小麦粉、植物性油脂(パーム油、米油)、蜂蜜、脱脂粉乳、ベーキングパウダー

賞40日 卵乳米大小

約150g **237円**(税込**256円**)

卵(国内産) [放]不検出<3.4<3.5

**334** ベーグルラスク(種類おまかせ)

日本生活協同組合連合会

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、精粗糖、天日塩、天然酵母

賞20日 乳米大小

35g **250円**(税込**270円**)

小麦(北海道)

**335** きらず揚げ しお

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

原材料:国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)

賞90日 大小

160g **270円**(税込**292円**)

小麦(国内産) [放]不検出<4.1<4.3

**336** きらず揚げ 黒砂糖

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

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

賞90日 大小

160g **270円**(税込**292円**)

小麦(国内産) [放]不検出<4.2<3.3

**337** 国産素材だけでつくった卵黄ポーロ95g

日本生活協同組合連合会

チャックシール付きで少量ずつ召し上がっていただけるお子様・お年寄りにやさしい食感です。全て国内産原料で作った乳児用規格適用食品です。原材料:ばれいしょでん粉(遺伝子組換えでない)、砂糖、卵黄(卵を含む)、脱脂粉乳

賞180日 卵乳

95g **145円**(税込**157円**)

**701** 小魚スナック

サンコー(愛知県・豊橋市)

原材料:馬鈴薯澱粉、植物油(米油)、醤油、えび、みりん、小魚(カタクチイワシ)、粗糖、食塩、胡麻(白すりごま、黒いりごま)、アオサ、ハトムギ粉末、小麦胚芽、酵母エキス

賞120日 米米大小

55g **175円**(税込**189円**)

馬鈴薯(北海道) [放]不検出<3.9<3.8

**338** 玄米おこし

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

原材料:玄米、黒砂糖、水飴、菜種油、きな粉製造ラインで落花生の使用あり

賞90日 米大

150g **340円**(税込**367円**)

米(山形県) [放]不検出<1.2<0.8

**339** CO風味豊かな発酵バター500g

日本生活協同組合連合会

発酵バター21%、北海道バター10%を使用し、風味豊かに焼き上げたショートブレッドです。

賞90日 乳小

2本×6袋 **248円**(税込**268円**) 通常税込**279円**

小麦粉(日本、アメリカ)

**340** ぶどうのドリンク

サンコー(愛知県・豊橋市)

原材料:甜菜糖、ぶどう濃縮果汁、酸味料(クエン酸)

賞180日

90ml×5 **270円**(税込**292円**)

ぶどう(長野県)

**341** もものドリンク

サンコー(愛知県・豊橋市)

原材料:甜菜糖、濃縮もも果汁/酸味料(クエン酸)

賞180日

90ml×5 **270円**(税込**292円**)

もも(国内産)

**342** みかんのドリンク

サンコー(愛知県・豊橋市)

原材料:甜菜糖、みかん濃縮果汁、酸味料(クエン酸)

賞180日

90ml×5 **270円**(税込**292円**)

みかん(和歌山県・和歌山県近郊)

**343** りんごのドリンク

サンコー(愛知県・豊橋市)

原材料:りんご濃縮果汁、甜菜糖、酸味料(クエン酸)

賞180日

90ml×5 **270円**(税込**292円**)

りんご(国内産)

**日用雑貨**

前日OK!は

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

※紛失された場合は供給担当まで

**油よこれよく落ちます**

オレンジオイルを配合し、ほのかな柑橘の香りが漂う台所用の液体せっけん。そのままスポンジにつけて、または少し薄めてご利用ください。

**344** 本体 300ml **290円**(税込**313円**)

**345** 詰替用 600ml **330円**(税込**356円**)

ポットル2本分でおトク

**778** 粉石けん せっけんの街

せっけんの街(千葉県・柏市)

廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです。水に溶けやすく、汚れがよく落ちます。

2kg **690円**(税込**745円**)

**梅酒・梅シロップ作りには 欠かせません**

自分好みのドレッシングを作るときに便利。合わせ調味料入れにも。合わせ調味料のレシピ付。

**346** これは便利調味料ビン 500ml 1個 **1100円**(税込**1188円**)

星硝(東京都・港区)

胴径10.6cm、高さ17.7cm。梅みそ、梅酢漬、梅シロップ漬け等を少量作るのに便利。乾物入れにも。

**347** 密封ビン 1L 1個 **1200円**(税込**1296円**)

星硝(東京都・港区)

胴径17.5cm、高さ29.5cm。梅1kgを使った梅酒作りにピッタリなサイズです。

**348** 取っ手付密封ビン 4L 1個 **1800円**(税込**1944円**)

星硝(東京都・港区)



# パン



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)  
**349 あまなつマーマレード**  
 愛媛県産の甘夏を使い、糖度40度の低糖度に仕上げました。原材料にはちみつを含みます。  
 180g **350円**(送**378円**)  
 甘夏(愛媛県)



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)  
**350 白桃ジャム**  
 長野県産川中島白桃を使用。清涼感のある甘みが特徴。糖度40度の低糖度仕上げ。原材料にはちみつを含みます。  
 180g **430円**(送**464円**)  
 桃(長野県)

## 自家製酵母パン Le・Lourdes

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



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**351 パン・ド・ミ(食パン) 1斤 8枚**  
**270円**(送**292円**)  
 届いて1~2日 小



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**352 ノースライス**  
**260円**(送**281円**)  
 届いて1~2日 小



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**355 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス**  
**300円**(送**324円**)  
 届いて1~2日 小



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**354 ドッグパン**  
 原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩  
**300円**(送**324円**)  
 届いて1~2日 小



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**353 フルーツナッツ食パン(ノースライス)**  
 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  
**616円**(送**665円**)  
 届いて1~2日 小

### 冷凍パン

凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!  
**366 ママン モチモチ手のばしナン**  
 北海道産の小麦を使用し、手のばして焼き上げたもちもち食感のナン。本場のタンドール窯で焼くように高温で素早く焼き上げました。自然解凍(1枚あたり約30分)後、軽くオーブントースターで焼くと一層美味しいです。  
**285円**(送**308円**)  
 小麦粉(北海道)

**367 国産全粒粉プチパン**  
 原材料:小麦粉、全粒粉、天然酵母、ロースト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩  
**415円**(送**448円**)  
 小麦(国内産)

**368 プリュッセルワッフル**  
 原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料  
**605円**(送**653円**)  
 小麦(カナダ、他)

## おかべや天然パン工房

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩  
**356 半斤3枚**  
**185円**(送**200円**)  
**357 1斤6枚**  
**353円**(送**381円**)  
 小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**358 おかべや素焼きパン**  
 原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩  
**515円**(送**556円**)  
 小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**359 おかべ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、いろいろな豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩  
**387円**(送**418円**)  
 小麦(北海道)

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

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**361 おかべやいちじくカンパーニュ**  
 原材料:小麦粉(北海道)、干しいちじく、天然酵母、塩  
**350円**(送**378円**)  
 小麦(北海道)、いちじく(トルコ)

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**362 おかべやくるみのプチパン**  
 原材料:小麦粉(北海道)、くるみ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、天日塩  
**352円**(送**380円**)  
 小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)

ほんのり甘い大粒の豆が入っていて食べ応えアリ!  
**363 おかべや豆ぱん**  
 原材料:小麦粉(北海道)、金時豆、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳  
**333円**(送**360円**)  
 金時豆(国内産)

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**364 おかべやチーズロール**  
 原材料:小麦粉(北海道)、ナチュラルチーズ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、塩、豆乳  
**310円**(送**335円**)  
 小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)  
**365 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  
**412円**(送**445円**)  
 小麦(北海道)

## 野菜ベีグル いばらきベีグル

**369 プレーンベีグル**  
 原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗糖、天日塩、天然酵母  
**167円**(送**180円**)  
 小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

**370 全粒粉ベีグル**  
 原材料:小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗糖、天日塩、天然酵母  
**194円**(送**210円**)  
 小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

10個入り 1個あたり税込約**65円**  
**371 発芽玄米入りクワッサン**  
 原材料:小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、パネト種、発芽玄米粉、脱脂粉乳、食塩、酵母、米麹、モルトエキス、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E・V.C)、安定剤、着色料  
**600円**(送**648円**)  
 小麦(岩手県) [放]不検出<3.8<4.2

### 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

**372 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。  
**1250円**(送**1350円**)  
 茶葉(静岡県)

**373 COりんごジュース100AB1国産混濁**  
 国産りんご100%使用。リキャップ付きで冷蔵庫でもこぼれません。濃縮還元果汁使用。  
**285円**(送**308円**)  
 りんご(国内産)

**374 無農薬の にんじんジュース100%**  
 三里塚物産(千葉県・成田市)  
**450円**(送**486円**)  
 人参(千葉県) [放]不検出<3.6<4.1

**375 しそジュース(希釈用)**  
 三里塚物産(千葉県・成田市)  
**370円**(送**400円**)  
 しそ(千葉県) [放]不検出<3.2<3.9

**379 黒糖焼酎 珊瑚 30度**  
 西平酒造(鹿児島県・奄美市)  
**2678円**(送**2892円**)  
 黒糖(鹿児島県、沖縄県)

無農薬の大麦を低温でゆっくり煎り上げた麦茶。1袋から2Lを約5回煮出せます。〈同一製造ライン上で大豆と米の使用あり〉  
**725 低温焙煎 庄内の麦茶**  
**450円**(送**486円**)  
 大麦(山形県) [放]不検出<0.5<0.5

**376 アールグレイティー(リーフ)**  
 ランカスター(千葉県・千葉市)  
**550円**(送**594円**)  
 紅茶(スリランカ)

**742 COミックス キャロット125ml<AB>**  
 7種類の果汁50%(りんご、温州みかん、オレンジ、白ぶどう、パイナップル、バナナ、レモン)に、にんじん汁50%をミックス。  
**816円**(送**876円**)  
 にんじん(国内産)

**377 龍泉洞の水 500ml×24本**  
 岩泉産業開発(岩手県・岩手町)  
**2880円**(送**3110円**)  
 岩手県 [放]不検出<0.5<0.5

**378 スパークリング日本酒「すますま」**  
 天領酒造(岐阜県・下呂市)  
**480円**(送**518円**)  
 米(宮城県)

**380 和蔵の穂り**  
 仁井田本家(福島県・郡山市)  
**2832円**(送**3059円**)  
 米(宮城県)



# 今週のイチオシ!

**大特価** アイスのネージュより**大特価!!**

ミルクが濃厚で後味さっぱり! 絶妙な美味しさ!

家族やお友達で分け合えるたっぷり450mlサイズ! 北海道のよつ葉牛乳をベースに、よつ葉生クリーム、蜜糖、秋川牧園の卵白を加えただけのシンプルなアイスクリームです。添加物不使用なので安心して食べていただけます。みんなで味わってください!

冷食担当のおすすめ



家族でわけあえるたっぷりサイズ

組合員さんからの便利

ミルクが濃厚で美味しかったです!! 市販よりシンプルな材料だし、子どもにも気にせずあげられるアイスですね。ちょっと高くてもまた買いたくなる商品です。すね(つくばみらい市:Nさん)

ネージュ (大阪府・八尾市)  
**381** **ネージュのアイスクリーム**  
凍卵乳 450ml **565円**(税込**610円**) 通常税込**691円**

大進食品さんから新提案

女性のための餃子とは!?



大進食品 (神奈川県・横浜市)  
**382** **ママ 女性のための餃子 (国産きくらげ入)**  
凍大 18g x 20 **520円**(税込**562円**) 通常税込**586円**  
キャベツ・小麦・豚肉・きくらげ (国内産)

商品は「女性のため」とあるのは、にんにくが入っていない、あっさり味で、美容や健康に良いとされる国産きくらげが入っているからなんです。試食で組合員さんからも好評でした! 男性も是非!

原材料:[具]キャベツ(国産)、豚肉(国産)、鶏肉(国産)、きくらげ(国産)、ねぎ(国産)、ごま油、パン粉、でん粉、しょうゆ、食塩、砂糖、オイスターソース、ポークエキス、しょうが、こしょう、[皮]小麦粉(国産)、食塩

知名度は低いが、食味は抜群!

隠れた名品! 肥後グリーンメロン



「翡翠色」と言われるグリーンが美しい果肉は、平均糖度18度クラスの甘さを持つ、近年人気急上昇の青肉メロンです。熊本県八代市の生産者・永松さんが木酢や活性資材を使用し、堆肥は竹炭を施して手がけたこだわりのメロンです。

糖度18度前後にもなる高級ネットメロン!

永松さん(熊本県・八代市)  
**383** **メロン(肥後グリーン)**  
1玉(約1.6kg前後) **1333円**(税込**1440円**) 通常税込**1480円**  
熊本県

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。木酢や活性資材を使用し、馬糞堆肥に竹炭を加えて土作りをしています。減農薬栽培。

お米に混ぜて炊くだけ シーズン初

季節限定の炊き込みご飯

旬の茶豆&食欲をそそるピリ辛味の炊き込みご飯の素2種類がシーズン初登場。ご飯をしっかり食べて梅雨を元気に乗り切りましょう!

ピリ辛豚肉の炊き込みごはんがとておいしかったので、また企画してください!

かじかわ農場の枝豆ごはんのもと、おいしかったです! 娘たちにもひっぱりゴコでした!



かじかわ農場(新潟県・新発田市)  
**384** **炊き込みご飯の素 ピリ辛豚さば**  
国内産の豚肉・野菜を使い、ピリ辛に仕上げました。食欲が落ちる夏場にぴったりです。  
冷90日 凍大 180g(2合用) **360円**(税込**389円**)  
豚肉(国内産)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)  
**385** **炊き込みご飯の素 新潟茶豆の枝豆ご飯**  
新潟県産の茶豆の枝豆を使用し、かつおダシの風味を生かした味付けにしました。通常の水加減で炊き込みご飯の素を入れて炊くだけ。  
冷90日 凍大 160g(2合用) **330円**(税込**356円**)  
枝豆(新潟県)

ポリフェノールたっぷり

手作りのブルーベリー・ドリンクはいかが!

炭酸で割って飲むとさわやかな飲料になります。①の漬け上がった実はヨーグルトのトッピングなどにどうぞ。



**ブルーベリーサワーに♪**  
ブルーベリー・15  
氷砂糖・521 食酢を1:1:1の割合で保存びんに入れるだけ。(食酢がむいてます)

**ブルーベリー酒に♪**  
ブルーベリー・15  
氷砂糖・14 ホワイトリカーを1:0.3:2の割合で保存びんに入れるだけ。

品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。たっぷり使える2パックです。農業無散布。

人気商品が遂に復活

秋鮭×バジルのコラボレーション

惜しまれつつも休売となってしまう『秋鮭バジルオリーブ』がリニューアルして4年ぶりの登場! 国産の秋鮭を特製のバジルオリーブの調味液に漬け込み、バラ凍結しました。食事の一品やお酒のお供にもおすすめ。



原材料: 秋鮭(国産)、調味液(オリーブオイル、にんにくパウダー、こしょう、バジル)、食塩  
マルイ(千葉県・南房総市)  
**387** **秋鮭バジルオリーブ**  
凍 180日 4切 240g **480円**(税込**518円**) 通常税込**538円**  
秋鮭(国内産)

秋鮭とバジルのコラボレーションがお楽しみ頂けます。

水海道のめぐみちゃん 黒澤さんのひとめぼれ

契約(定期購入) 登録者募集中!

★登録して頂くと、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。  
★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話:0297-48-4911)  
■契約者特別価格について  
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。  
・「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者のお米にのみご要望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特裁米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)  
**431** 白米 5kg **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・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)  
**435** 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**436** 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)  
**437** 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**438** 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

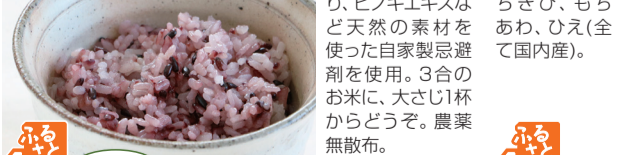
宮城・黒澤さんのコシヒカリ  
**388** 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**389** 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)  
**390** 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**391** 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**392** 白米 2kg **1400円**(税込**1512円**)  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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

やさとお米(コシヒカリ)  
**393** 白米 5kg **2314円**(税込**2499円**)  
**394** 玄米 5kg **2165円**(税込**2338円**)  
JA やさと稲作部会(茨城県・石岡市)

品種は「フサノモチ」粘土鉱物ミネラルを投入した土づくりでおいしいお米を作ります。農業使用は初期除草剤1回、品種は「フサノモチ」。  
白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい。粉の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたこまち。中村商店(神奈川県・横浜市)  
**397** 荒井さんのもち米 **1280円**(税込**1382円**) 千葉県  
**396** 「ぐるめくらぶ」有機発芽玄米 **1150円**(税込**1242円**) 米(岩手県)

炊く時に酢を少し加えると鮮やかな紫色に



ミネラル補給の為に塩を散布したり、ヒノキエキスなど天然の素材を使った自家製忌避剤を使用。3合のお米に、大さじ1杯からどうぞ。農業無散布。  
庄内協同ファーム・富樫さん(山形県・鶴岡市)  
**395** **白山紫黒(有機栽培紫黒米)**  
300g **650円**(税込**702円**)  
山形県 [放] 不検出 <1.2 <1.1

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市)  
**398** **白米用雑穀セット**  
500g **1048円**(税込**1132円**)  
自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市)  
**399** **玄米用雑穀セット**  
500g **1143円**(税込**1234円**)  
[放] 不検出 <0.7 <0.7

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	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)。



**入梅前に** **パワーチャージ**

いかり食べて 元気に夏を乗り越えよう!

黒豚系の、赤身主体でやわらかいモモ肉のブロック。煮物、焼き物、カツ等にどうぞ。

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山

**400 岩瀬さんの豚モモブロック**

冷蔵6日 300g **540円(税込583円)**  
茨城県 [放] 不検出<4.1 <3.4

豚肉の梅酒煮 作り方は5ページ

**お酒**

群馬県榛名山麓で生産された白加賀梅を、独自の製法で漬け込みました。原材料にはちみつを含みます。

東亜酒造(埼玉県・羽生市)

**401 蔵出しまろやか梅酒**

1ℓ **640円(税込691円)**  
梅(群馬県) [放] 不検出<3.5 <2.8

**402 つくば茜鶏 ムネ**

凍 冷蔵180日 300g **360円(税込389円)** 通常税込400円  
茨城県 [放] 不検出<3.6 <3.4

ムネ肉の梅照り焼き

**あっあつご飯に混ぜるだけ**

梅の風味で 食欲増進!

**梅干と一緒に煮て**

作り方は5ページ

**ねばねばパワーで元気に!**

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

JAやさと(茨城県・石岡市)

**406 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)2個組**

冷蔵7日 米大 小 (35g×3)×2 **268円(税込290円)** 通常税込320円  
大豆(茨城県) [放] 不検出<4.0 <3.9

**お得5kg×2袋**

JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

**403 めぐみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)**

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んでいます。初期除草剤1回のみ使用。

米 5kg×2 **4500円(税込4860円)** 通常税込5076円  
茨城県

**特**

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**404 かりかり梅(きざみ)**

原料の梅は大紀コープファーム梅生産者指定。刻んでありますので、おにぎりやお茶漬け、チャーハンなどに便利です。

冷蔵30日 60g **285円(税込308円)**  
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

**特**

つかさ食品(千葉県・南房総市)

**405 銚子産入梅いわし煮付用(下処理済)**

入梅時期の脂ののった銚子産の真いわしを使用。頭と内臓を除去し煮付用に仕上げました。塩焼きやフライなどにも便利。

凍 冷蔵30日 4尾 240g **345円(税込373円)** 通常税込383円  
真いわし(千葉県)

**要望品**

趙さんの味(宮城県・仙台市)

**407 趙さんの味はさみ込みキムチ**

こだわりの唐辛子やあみえびの塩辛など数種類の薬味と、白菜を漬け込んだ本格発酵キムチ。

冷蔵14日 米 350g **530円(税込572円)** 通常税込589円  
白菜(国内産)

**お得2個組**

浜食(東京都・調布市)

**408 洗いもすく 2個組**

沖縄・伊平屋島産の良質なもすくです。塩抜きが必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。

冷蔵10日 米 200g×2 **460円(税込496円)** 通常税込518円  
もすく(沖縄県)

**特**

リアス(千葉県・船橋市)

**409 国産あかもくめかぶミックス**

あかもくのシャキシャキした食感と、めかぶのコリコリ食感にねばりが加わり、とても食べやすい商品です。解凍後お好みのたれをかけてお召上がりください。

凍 40g×3 **310円(税込335円)** 通常税込356円  
あかもく(国内産)、めかぶ(三陸)

メイドインジャパンのものづくり

**丸和食品 特集**

丸和食品では、大豆を始め使用する原材料について、国産品を徹底的に使用することに創業以来こだわり続けています!

**旬の野菜と一緒にサラダで**

丸和食品(東京都・練馬区)

**411 しそ寄せ豆腐**

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。

冷蔵届いて4日 大 200g **198円(税込214円)** 通常税込248円  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.3 <1.3

**梅しょうゆで冷奴に**

青森県、秋田県産大豆使用。消泡剤を使わず、にがりて固めた日持ちする豆腐。

丸和食品(東京都・練馬区)

**412 絹とうふ(充填豆腐)2袋セット**

冷蔵30日 大 (300g×3)×2 **748円(税込808円)** 通常税込853円  
大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出<3.6 <3.4

**味付いなり揚げ 2個組**

丸和食品(東京都・練馬区)

肉厚の油揚げを、かつおだしをしっかりときかせて家庭煮の味付けに。湯せんで温めると口が開けやすいです。

冷蔵90日 米大 小 10枚×2 **750円(税込810円)** 通常税込853円  
大豆(国内産) [放] 不検出<0.9 <1.0

**丸和の元気セット**

丸和食品(東京都・練馬区)

定番商品のごま入り寄せ豆腐200g、厚揚げ90g×2、豆腐からあげ10個のお得なセット。

冷蔵届いて4~5日 米大 小 3種 **520円(税込562円)** 通常税込589円  
大豆(国内産)

**みそ汁やうどんの具としても**

丸和食品(東京都・練馬区)

**414 きざみ揚げ(冷凍) 2袋**

国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。

凍 大 100g×2 **378円(税込408円)** 通常税込449円  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.2 <1.9

**たっぷり具だくさん**

丸和食品(東京都・練馬区)

**415 青豆入り具だくさんがんも**

丸和の豆腐に人参、ごぼう、青大豆、生姜、山芋粉、切昆布、黒ごまを加え、菜種一番搾りの油で揚げました。

冷蔵届いて5日 大 80g×2 **265円(税込286円)** 通常税込319円  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.2 <1.4

**冷やして食べても美味しい!**

丸和食品(東京都・練馬区)

**416 味付えび入京がんも 2袋**

具に干えび、人参、ごぼう、玉ねぎ等使用。自社製造のだしスープで味付け。湯煎で温めても、そのままでも。

冷蔵30日 米大 小 10個×2 **580円(税込626円)** 通常税込680円  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.1 <1.0

**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
- 冷蔵 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**

- 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。
- は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。
- 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。

**アレルギー表示**

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

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

※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性をいいます。

・アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

**主原料原産地**

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地産産(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!