

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・おうちゴハン!

寒さに備えて 免疫力UP!

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>



登録QRコードから  
ネット注文登録

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

2019年11月1回

お届け	月	火	水	木	金
カレンダー	28	29	30	31	11/1
注文用紙10/ 提出	4	5	6	7	8
定番品11/ のお届け	11	12	13	14	15
特別企画品11/ のお届け					

# わが家の具だくさんメニュー

夜の冷え込みが厳しくなるこの季節、いよいよ本格的な温かメニューシーズンの到来です。肉や魚に野菜をたっぷり加え、バランス良いメニューで風邪予防を心がけましょう。



中村さん達(群馬県・長野原町)

11 キャベツ

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。

1玉 200円(税込216円)通常税込227円

群馬県 [放] 不検出 <0.3 <0.3



士別農園(北海道・士別市)

13 士別のじゃがいも

サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵(だんじやく)、減農薬無散布。

1kg 205円(税込221円)通常税込232円

北海道



士別農園(北海道・士別市)

14 士別の人人参

毎年好評です。士別農園の福神漬けにも使っています。農薬無散布。

1kg 305円(税込329円)通常税込346円

北海道



あったかメニューで  
風邪予防

しつかり 使って	外葉 使つて	特
中村さん達(群馬県・長野原町)		
11 キャベツ		
うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。		

1玉 200円(税込216円)通常税込227円

群馬県 [放] 不検出 <0.3 <0.3

50g + 50g



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

12 茨城牛(山方)  
牛豚合挽肉(增量)

茨城牛(山方)とローズボーグ使用。牛・豚比率5:5。今回は增量規格でお届け。

凍(賞)30日

200g+50g 250円(税込270円)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6



577 チキンコンソメ

国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。湯をそそいでスープ、煮込み料理のベースに。

80g(4g×20) 348円(税込376円)

300g 540円(税込583円)

茨城県

手で開けられる  
紙容器でおなべに  
直接入れられます



3

パック

特

ナガノトマト(長野県・松本市)

15 あらくつぶしたトマト  
ピューレづけ2個組

イタリア産完熟トマトを使いやすい大きさにカットして、ピューレ漬けにしました。トマトを切らずに使えます。

390g×2P 420円(税込454円)通常税込476円

10日

豚肉(国内産)

94g×3 470円(税込508円)通常税込538円

## 酒粕を使って 『あつたか 粕汁』



鮭の  
粕汁

灘の生一本で知られる酒どころならではの香味豊かな酒粕。半練タイプなので、そのまま粕汁や甘酒に使えます。

高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

18 灘の酒粕

冷(賞)90日 米 200g 255円(税込275円)通常税込292円

米(国内産)

塩分9%

やまこみそ(茨城県・守谷市)

20 やまこ味噌  
(粒・甘口)

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

冷(賞)120日 米大 1kg 600円(税込648円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5



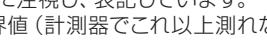
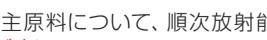
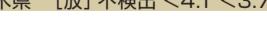
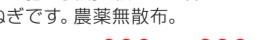
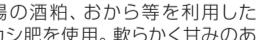
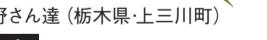
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

19 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(賞)30日 4切210g 460円(税込497円)通常税込513円

秋鮭(北海道)



## 農産

・地産地消が基本です。土づくりを大切に考える生産者の農産物です。  
・野菜についてはネオニコチノイド系農薬は使用しておりません。

## キャベツ、かぼちゃの効能



**キャベツ** キャベツにはビタミンCが100g中40mg程度と、たくさん含まれています。ビタミンCは抗酸化作用をもち、ビタミンEと協力して有害な活性酸素から体を守る働きがあり、病気などいろいろなストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収を良くするとされています。



**かぼちゃ** 実が黄色いかぼちゃは、体内でビタミンAに代わるβカロテンを豊富に含みます。かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれる原因是、粘膜や皮膚の抵抗力を高めるビタミンAの働きによるもの。西洋かぼちゃは、日本かぼちゃの5倍程度ものβカロテンが含まれています。

※「旬の食材(春・夏の野菜)」より一部引用



## りんご最盛期・ふじが出る前に食べ比べ♪

黄緑色の果皮、香りの良さが特徴的な品種。甘みが強く、果肉もしつかりしています。減農薬栽培。



甘み★★★  
酸味★★  
食感★★

おきたま興農舎・尾崎さん達(山形県・高畠町)

## 29 りんご(王林)

3玉 415円(税込448円)  
[放] 不検出 <3.6 <3.9

山形県

甘み★★★  
酸味★★  
食感★★★

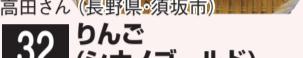


パリッとした食感が良いです♪

おきたま興農舎・金子さん達(山形県・高畠町)

## 31 りんご(陽光)

黄金色ですが硬めで甘い♪



高田さん(長野県・須坂市)

## 32 りんご(シナノゴールド)

ゴールデンデリシャスに千秋を交配した品種。香りがよく、食味のいいりんごです。減農薬栽培。

2~4玉 700円(税込756円)

長野県

## 外葉もしっかり使って

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。

中村さん達(群馬県・長野原町)

## 11 キャベツ



1玉 200円(税込216円)  
[放] 不検出 <0.3 <0.3

群馬県

特



土別農園(北海道・土別市)

## 27 土別のかぼちゃ

特

1玉 355円(税込383円)  
[放] 不検出 <3.6 <3.7

北海道

## 33 富有柿



歯ざわりと甘さが人気です  
果実は大きく、歯ざわりの良さとその甘さで人気の柿。減農薬栽培。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

## 34 わけあり



1.8kg お得!  
450円(税込486円)  
小玉やキズ、スレ、変形、日焼、虫害等、見た目は良くありませんが、味は通常品と変わらないものを徳用価格で。減農薬栽培。

奈良県

## 甘みが抜群の希少品種です!



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

## 41 南水梨(大玉)

皮にもツヤがあり、見た目も中身もよいと最近人気の品種。一番の特長は甘さ。他の品種に比べても甘みが強く、酸味も少なくてジューシーです。減農薬栽培

長野県

2玉(約1kg) 770円(税込832円)

長野県

## 46 にんにく



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

約100g 220円(税込238円)

熊本県

## 料理の薑味にどうぞ



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)

## 47 しょうが

爽やかな香りは薑味として。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。

100g 159円(税込172円)

高知県

## 麺類、お刺身、お肉にも♪



あゆみの会・吉田さん達(茨城県・行方市)

## 48 大葉

独特の芳香を生かして薑味、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 95円(税込103円)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2

## アボカドサラダにどうぞ♪

## 土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がり下さい

約20種類の品種を使って育て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。

中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

## 54 中村さんのベビーリーフ

40g 157円(税込170円)  
[放] 不検出 <4.0 <4.3

茨城県

## どうぞ♪ 蒸して温野菜で



木村農園(茨城県・つくば市)

## 60 木村さんの春菊

特有の風味、香りで鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。

1束 170円(税込184円)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.1

## 久々登場!



メキシコ・ベストプロデュース社

## 52 アボカド

1玉 298円(税込322円)  
通常税込335円

メキシコ

特

りん片バラでお届けする場合があります

あります

# 高柳さんのれんこん

微生物農法の会 高柳さん

今日はれんこんに関する質問にお答えします。

Q れんこんの肌が赤いのはなぜ?

A 赤しづと呼ばれるものです。れんこんが呼吸した際に土中の鉄分が酸素と反応して酸化鉄となり、赤くなつたものと言われます。

Q 切り口が黒ずんでいるのはなぜ?

A 成分のタンニンと鉄分が結合して、タンニン鉄ができる為です。生協では無漂白のれんこんで出荷しているので、何卒ご理解ください。



やつぱり美味しい♪

高橋さん達(山形県・鶴岡市)

64 いんげん

とうがらしやニンニク入りの木酢液を週1回程度散布し、農薬を出来る限り使わない栽培を行なっています。減農薬栽培。

100g 220円(税込238円)

山形県 [放] 不検出 &lt;4.6 &lt;4.2



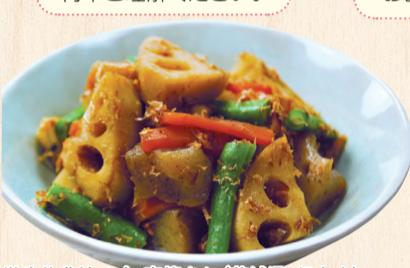
木村農園(茨城県・つくば市)

66 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 155円(税込167円)

茨城県 [放] 不検出 &lt;4.0 &lt;3.6



微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)

63 高柳さんのれんこん

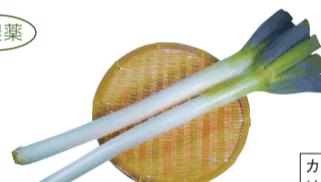
400g 465円(税込502円)通常税込518円

茨城県



歯ざわりが良く、それでいてムチッとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。

無農薬



カットしてお届けする場合がございます

70 深谷ネギ(根深白ネギ)

白い根深のネギです。きめが細かく軟らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農薬無散布。

埼玉県

無農薬



木村農園(茨城県・つくば市)

76 木村さんの里芋

品種は土垂(どだれ)。肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。

800g 298円(税込322円)

茨城県 [放] 不検出 &lt;3.8 &lt;3.6



木村農園(茨城県・つくば市)

77 木村さんのごぼう

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。

400g 192円(税込207円)

茨城県 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;3.8

切ってサラダに、すってとろろにも◎



上村さん達(青森県・八戸市)

424 長芋

産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

200g 214円(税込231円)

青森県 [放] 不検出 &lt;4.0 &lt;4.0



無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3



きのこ

毎日の食卓にきのこを!



山田さん(茨城県・つくば市)

17 山田さんのしめじ(増量)

香り・風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。

冷 200g+50g 250円(税込270円)

茨城県 [放] 不検出 &lt;3.5 &lt;3.6



安田さん(福島県・郡山市)

86 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。

冷 70g 115円(税込124円)

福島県 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)

87 エリンギ

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

冷 100g 261円(税込282円)

三重県 [放] 不検出 &lt;3.4 &lt;3.4

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)

82 ばっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1~2玉約280g 230円(税込248円)

北海道 [放] 不検出 &lt;4.3 &lt;4.3

無農薬

まごころの里・山本さん達(北海道

## 水産品

- 近海・天然ものを中心に扱います。
- 給餌する養殖ものは飼育内容が明確な鰻とエビを扱っています。
- 干物、漬魚には、酸化防止剤、化学調味料は不使用です。

高知県沖で獲れた魚介類をその日のうちに下処理、急速冷凍し、魚種別に真空パックにした鮮魚冷凍セットです。旬のオススメの魚種がおまかせで届きます。

簡単な調理方法のメモ付き

土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

**91 土佐の色々セット(2種セット)**

凍賞40日



## 旬のお魚大集合!

特

鮮魚

特

トク



丸友しまか(岩手県・宮古市)

**97 ミズダコボイル(刺身用)**

冷賞4日

150g

498円(税込538円)

通常税込562円

ミズダコ(岩手県沖)

岩手県宮古に水揚げされる旬の秋鮭を、島香さん自ら目利きし、水揚げ当日に切身にします。脱気包装でお届け。

期間限定!



特

丸友しまか(岩手県・宮古市)

**旬の生秋鮭切身(無塩)**

冷賞2日

2切

120g

345円(税込373円)

通常税込389円

**96 3切**

3切

180g

498円(税込538円)

通常税込562円

秋鮭(岩手県)

浜の母さんたちが「主婦目線」で加工!

## 土佐の旬魚

土佐佐賀産直出荷組合より

土佐佐賀産直出荷組合のみなさん



ちょっと多めの油でフライパンでもOK!

特



土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

**92 さば竜田揚げ**

高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み竜田揚げにしました。凍ったまま揚げて。

凍賞40日 米大小

150g 415円(税込448円)

さば(高知県)

土佐の沖獲れあじのフライ!

特



土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

**93 あじフライ**

土佐沖で獲れたあじを丁寧に下処理後、フィーレにして衣をつけてフライ用にしました。凍ったまま揚げて。

凍賞40日 小

3~5枚 498円(税込538円)

通常税込562円

あじ(高知県)

ピッチピチの「鮮魚」(冷蔵)でお届け!

特



丸友しまかより



宮古の旬魚

特



※セット例

丸友しまか(岩手県・宮古市)

**94 宮古の鮮魚セット(下処理済)**

冷賞2日

季節の鮮魚(岩手県)

宮古の旬魚

特



せび!

内臓除

去

済み!

すぐ

に料理に

使えます!

岩手県宮古に水揚げされる旬の鮮魚を水揚げ当日に家庭で料理しやすいように下処理し、脱気包装して冷蔵でお届けします。

2~3種 998円(税込1078円)

通常税込1134円

価格はそのまま 20g増量

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

**98 国内産冷凍あさり(增量)**

高熊、愛知、三重、千葉の4产地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し、熟処理をして凍結しました。さっと洗った後、冷凍のまま加熱調理してください。

凍賞30日

200g+20g 386円(税込417円)

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

**99 潤沼のしじみ(冷凍)**

全国でも有数の産地、地元潤沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。

凍賞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

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

**100 天日干しアジ**

佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。

凍賞30日

4枚210g以上 498円(税込538円)

真あじ(佐賀県)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

**101 しまほっけ一夜干し**

アメリカ産の大きなしまほっけを塩水漬け一夜干しました。解凍して焼いてどうぞ。

凍賞30日

2枚330g 620円(税込670円)

しまほっけ(アメリカ)

塩屋の干物セット

塩屋自慢の3種の干物をセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。

凍賞

さんま2枚、あじ2枚 真いわし(中波)5尾

739円(税込798円)

さんま(北海道)、あじ(国内産)、いわし(千葉県)

小ぶりですが、さんまの旨みがしっかり味わえます

及川冷蔵(岩手県・大船渡市)

**103 骨抜きさんま天日干し**

小ぶりなさんの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干しました。ご飯のお供に、お酒のおつまみにも。

凍賞180日 米大小

4尾150g 395円(税込427円)

さんま(岩手県)

脂のりの良いノルウェー産のさばを一夜干しに仕上げました。

凍賞120日

丸一商店(千葉県・南房総市)

**さば一夜干し**

**104 2枚**

片身2枚200g 350円(税込378円)

**105 3枚**

片身3枚300g 500円(税込540円)

真さば(ノルウェー)

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**106 氷温造りえてかれい一夜干し**

山陰産のえてかれいを、天日塩のみを使用して旨味を引き出しました。焼きはもちろん、唐揚げでもどうぞ。

凍賞60日

2枚200g 480円(税込518円)

えてかれい(日本海産)

ヤマハイフーズ(宮城県・塩釜市)

**107 利尻昆布漬赤魚**

北海道で獲れた天然利尻昆布より抽出した出し液に、赤魚を漬け込み上乾しにしました。利尻昆布の、上品な風味が薫る本格干物で、ご飯のおかず、お酒の肴に。

凍賞180日 米大小

2枚260g 450円(税込486円)

アラスカメヌケ(アメリカ)

石巻産真たら本仕込み粕漬

凍賞180日 米

2切(約140g) 445円(税込481円)

通常税込497円

真たら(宮城県)

粕漬好きも納得の味! 72時間漬け込みの本仕込み

石巻産の真だらを、地元石巻の造り酒屋・墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬け込んだ本仕込みの粕漬です。

凍賞

2切(約140g) 460円(税込497円)

赤魚(アイスランド)

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**110 氷温造りシルバー醤油漬**

凍賞180日 米大小

4切220g 450円(税込486円)

シルバー(主にニュージーランド)

東北トクスイ(東京都・中央区)

**111 銀だら黒糖みりん漬け**

アメリカ産

# 七五三 秋の食卓のひと品に



ハマヤ (高知県・高知市)

## 123 焼き鰹タタキ「龍馬タタキ」

一本釣りした脂のりの良い鰹を、四万十川流域の稻藁を使って炙りました。別添の無添加たれは高知産ゆず果汁を使用。

凍 (賞)60日 米 大小

1本 1280円(税込1382円)通常税込  
たれ15g、天麩羅  
かつお (三陸東沖)



丸友しまか (岩手県・宮古市)

## 124 鮮開きあなご

宮古魚市場に水揚げされる真あなごを開いてカットし、真空パックにしました。塩焼き、煮あなご、天ぷらなどに。

冷 (賞)4日

150g 598円(税込646円)通常税込  
真あなご (岩手県)



タイセイフーズ (青森県・むつ市)

## 125 国産やわらかいかステーキカット

青森県八戸港水揚げの紫いか。皮をむき、カノコ目を入れてあります。焼き物、炒め物、フライ、天ぷらなどに。

凍 (賞)

3枚 220g 465円(税込502円)通常税込  
紫いか (国内産)



佐井村漁協 (青森県・佐井村)

## 126 いくら醤油漬 (わけあり)

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された鮭のいくら。産卵間近なので皮が少し硬めです。

凍 米 大小

100g 998円(税込1078円)通常税込  
いくら (国内産)



土佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

## 127 豆あじの唐揚げ (わけあり)

春に水揚げされる豆アジを馬鈴薯でん粉、塩胡椒だけで唐揚げにしました。凍ったまま油で揚げて下さい。

凍 (賞)40日

100g 485円(税込524円)通常税込  
あじ (高知県)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

## 128 エビフライ特大 (2L)

水揚げ後すぐに下処理、凍結したえびに、国産小麦のパン粉をまぶしました。大きくて満足感あります。油で揚げて。

凍 (賞)180日 米 小

6尾 250g 925円(税込999円)通常税込  
ブラックタイガー (インドネシア)

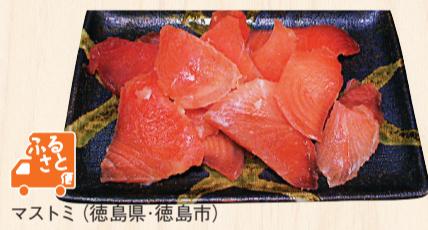
### 新米でまぐろ丼!



## 129 紀州勝浦産 まぐろの漬け丼用

近海のマグロ延縄漁により漁獲されたマグロを使用。漬け丼のタレに漬け込みました。内袋のまま解凍するだけで利用できます。

凍 (賞)15日 米 大小 70g×2 480円(税込518円)通常税込  
キハダマグロ (和歌山県)



マストミ (徳島県・徳島市)

## 131 めばちまぐろ切り落としスライス

太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。

凍 (賞)15日 100g 480円(税込518円)通常税込  
めばちまぐろ (太平洋)

### 南蛮漬



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

## 139 フライパンでできる あじ南蛮漬(タレ付)

フライパンで焼き、玉ねぎやピーマン等を添えて添付のタレをかけるだけで南蛮漬の出来上がりです。

凍 (賞)180日 米 大小

6~11枚150g 375円(税込405円)  
+タレ50g 375円(税込405円)  
真あじ (千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.7



マストミ (徳島県・徳島市)

## 130 キハダまぐろのたたき(徳用)

クセがなくあっさりした味わいのキハダまぐろを使用。なめらかな食感とまぐろの甘みが楽しめます。

凍 (賞)20日 40g×4 580円(税込626円)通常税込  
キハダまぐろ (太平洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

## 132 三陸岩手 いかの糸造り

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

共和水産 (岩手県・宮古市)

### 具だくさんの汁物でかぜ予防



ダイマツ (鳥取県・米子市)

## 140 氷温造り 秋鮭の南蛮漬

北海道産の秋鮭を国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 (賞)180日 米 大

200g 398円(税込430円)  
秋鮭 (北海道)



千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

## 141 いわしチーズはさみ

真いわしを開いて腹骨を取り、よつ葉乳業のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。フライパンで焼いて。

凍 (賞)180日 乳 小

5~6個200g 420円(税込454円)  
真いわし (国内産)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

## 142 とれとれあじたき身

日本近海で5~8月に漁獲した鮮度の良い生のあじをタタキ身に。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。

凍 (賞)120日 150g×2 390円(税込421円)  
真あじ (鳥取県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

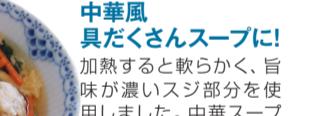


さば (長崎県)

## 134 しめさば(あぶり)

長崎県で水揚げされた旬のさばを使用。魚の旨味を逃さぬよう1枚1枚振り塩、酢メにしてあぶりました。酢への漬け込み時間は短めにしました。

凍 (賞)120日 20g×3 435円(税込470円)通常税込  
しめさば (遠州灘～伊勢湾)



海泉水産 (静岡県・浜松市)

## 136 さんまぼろぼろ

根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのままご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。

凍 (賞)180日 米 大小  
110g 298円(税込322円)  
さんま (北海道)

## 137 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 20g×3 435円(税込470円)通常税込  
しらす (遠州灘～伊勢湾)

## 138 釜あげしらす

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ました。

凍 (賞)120日 40g×2 460円(税込497円)  
しらす (遠州灘～伊勢湾)

旬のりんごを使って、混ぜるだけの簡単レシピ。失敗なくふっくらケーキができます♪

- 今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。
- 29 りんご (王林)
- 190 鈴木牧場 ヨーグルト (プレーン)
- 625 ホットケーキミックス (加糖)

### 炊飯器で作るりんごケーキ

◆材料
りんご ..... 1個
バター ..... 適宜
砂糖 ..... 適宜
ホットケーキミックス ..... 200g
卵 ..... 1個
プレーンヨーグルト ..... 150g

#### ◆作り方

- 芯を取ったりんごの半分を薄切り、残りを1cm角にさざむ。
- フライパンにバターを熱し、砂糖と薄切りにしたりんごを入れ炒める。
- ボウルに卵、プレーンヨーグルト、ホットケーキミックスを入れ、なめらかなクリーム状になるまで混ぜる。角切りにしたりんごを加える。
- ②を炊飯器に放射状に並べる。その上に③を入れる。
- 白米を炊くように炊く。
- 竹串をさして、生地がついてこなければできあがり。(生っぽい場合は、追加加熱してください)



切り取ってご活用ください

生産者に聞きました!  
イチオシ  
さつまいもレシピ

### さつまいもグラタン

#### ◆材料

さつまいも	150g
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2~3枚
バター	20g
小麦粉	大1
牛乳 (豆乳でも)	200cc
シュレッドチーズ	適量
塩コショウ	適量
パン粉	適量
粒マスタード	適宜

#### ◆作り方

- さつまいもは厚さ1cm程度の輪切りにし、10分ほど水にさらして電子レンジで3分程度加熱する。
- 玉ねぎは繊維を切るように薄切り、ベーコンは1センチほどの太さに切る。
- 鍋にバターを溶かし②を入れて中火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。次に牛乳を少しづつ加えのばす。
- ①のさつまいもも加え塩コショウで味をととのえたらトースターで加熱できる器に盛る。
- チーズとパン粉をのせ焼き色が付くまでトースターで加熱して出来上がり。

切り取ってご活用ください

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

415 さつまいも	416 シュレッド
-----------	-----------

# シンプル、飽きのこない味

豚肉×ほうれん草

## 常夜鍋

特



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

### 144 岩瀬さんの豚モモスライス

冷凍賞6日

250g 435円(税込470円)通常税込481円

茨城県

赤身主体の部位。巻き物にも重宝します。厚さ3mm。

焼き豚



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

### 151 ローズポーク 肩ブロック

味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込む料理にも。

冷凍賞6日

400g 610円(税込659円)

茨城県



中津ミート（神奈川県・愛川町）  
156 中津豚カシラ（ホホ）肉

豚のカシラ（ホホ）肉です。1頭から約300gしかとれない希少な部位です。しっかりとした肉質。

冷凍賞120日

200g 485円(税込524円)

神奈川県



田仲さん達（茨城県・桜川市）  
161 つくば茜鶏 モモ

肉質は少し硬めですが、脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。

冷凍賞180日

300g 490円(税込529円)

茨城県



田仲さん達（茨城県・桜川市）  
166 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。

冷凍賞180日

250g 240円(税込259円)

茨城県

七五三パーティーに

程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。



福永産業（福岡県・遠賀町）

### 170 特大 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用

冷凍賞30日

500g 2420円(税込2614円)

鹿児島県



## 豚肉

・岩瀬さん：開放豚舎で発酵飼料を食べて元気に育った豚です。飼育期間は約8か月（一般的には6か月）。  
・ローズポーク：茨城県の銘柄豚です。飼育期間は約6か月。



100gあたり  
約276円

岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

### 145 岩瀬さんの豚 ロースしょうが焼き用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。

冷凍賞6日

250g 640円(税込691円)

茨城県

とんかつ

七五三のお祝いに  
とんかつ

岩瀬さんの黒豚系ロース肉をとんかつ用に切身にしました。

岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

### 148 岩瀬さんの豚ロースとんかつ用

冷凍賞6日 2枚200g 498円(税込538円)通常税込556円

茨城県



100gあたり  
約144円



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

### 146 岩瀬さんの豚 肩スライス

脂身の少ない味の濃い部位です。すじ切りして。厚さ3mm。

冷凍賞6日

250g 375円(税込405円)

茨城県



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

### 147 岩瀬さんの豚 モモ一口カツ用

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

冷凍賞6日

250g 465円(税込502円)

茨城県



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山

### 149 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

### 150 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。

冷凍賞30日

300g 400円(税込432円)

茨城県



中津ミート（神奈川県・愛川町）

### 155 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。

冷凍賞120日

200g 498円(税込538円)

神奈川県



田仲さん達（茨城県・桜川市）

### 160 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しだり、唐揚げ、煮物に。

冷凍賞180日

300g 370円(税込400円)

茨城県



田仲さん達（茨城県・桜川市）

### 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。

冷凍賞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。

冷凍賞180日

400g 525円(税込567円)

茨城県



福永産業（福岡県・遠賀町）

### 169 鹿児島 坊津黒牛 赤身プロック

坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区的柳木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。3年かけて育てます。

・国産牛：大分県、福岡県の生産者（3名）のホルスタイン種です。

・山方（やまがた）牛：茨城県の銘柄牛です。黒毛和種とホルスタインのかけ合わせです。

冷凍賞30日

300g 1600円(税込1728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。

冷凍賞30日

160g 445円(税込481円)

福岡県、大分県



甘辛ダレで！

非遗伝子組み換えた飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の手羽中。ほしい分だけ簡単に取り出せる、便利なバラ凍結でお届け。骨の周りの肉がすっと離れてするよう、半割にしました。

田仲さん達（茨城県・桜川市）

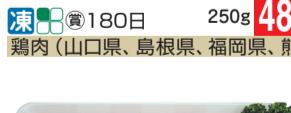
### 163 つくば茜鶏 ササミ

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。

冷凍賞180日

300g 560円(税込605円)

茨城県



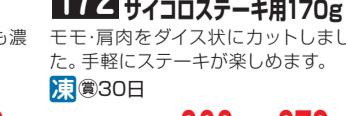
秋川牧園（山口県・山口市）

### 168 若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)

冷凍賞180日 250g 480円(税込528円)通常税込548円

鶏肉（山口県、島根県、福岡県、熊本県）

茨城県



ごぼうと一緒に昆布巻で  
用途の広い切り落とし  
なので、何にでも使え  
て便利です。

JJA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**

冷 冷蔵6日  
茨城県



200g 645円(税込 697円)

## 畜産加工品

- ・発色剤、結着剤、保存料、化学調味料不使用です。
- ・リン酸塩による増量もしていません。



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ワインナー×3**

使い切りサイズのポークワインナーを、お得な3パックセットにしました。

冷 冷蔵10日  
豚肉（国内産）

49g×3 275円(税込 297円)



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ワインナー×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 冷蔵10日

94g×2 325円(税込 351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 鎌倉チヨリソーチ**

国内産豚うで肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させたチヨリソーチです。

冷 冷蔵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）

**179 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 冷蔵15日

60g×2 500円(税込 540円)  
豚肉（国内産）[放] 不検出 <3.1 <3.7



甘みがあり、とても美味しい、安心な無添加ペーコンです。いろいろな料理に使えます。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

**182 中津バラベーコンスライス**

冷 冷蔵7日  
豚肉（神奈川県）



100g 380円(税込 410円)

豚肉（神奈川県）



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 冷蔵7日

100g 352円(税込 380円)

豚肉（神奈川県）

※2個組

※調理例

中津ミート（神奈川県・愛川町）



**184 中津麻婆豆腐の素(甘口)2個組**

冷 冷蔵24日 大小  
豚肉（神奈川県）

200g×2 736円(税込 794円)  
通常税込 810円

豚肉（神奈川県）

## うす焼き卵で巻いて おしゃれな一品に♪ 特

串ざしオムレツ



豚肉、塩、香辛料のみを使用したポークフランクを串に刺しました。そのまま焼いて。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

**181 鎌倉串ざしフランクフルト**

冷 冷蔵10日

40g×5 360円(税込 389円)  
通常税込 400円

豚肉（神奈川県）



中津ミート（神奈川県・愛川町）

**185 中津肉団子(甘酢タレ)**

中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しい、安心できる肉団子です。

冷 冷蔵24日 大小

240g(9個入) 417円(税込 450円)

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

**186 中津ミートのハンバーグ(ミニ)3パック**

牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。お弁当にぴったり。

冷 冷蔵180日 卵乳小

(30g×6) 920円(税込 994円)  
通常税込 1078円

豚肉（神奈川県）



中津ミート（神奈川県・愛川町）

**187 中津スマーケレバー**

冷 冷蔵180日

100g 330円(税込 356円)

豚肉（神奈川県）

組合員さんからの  
クチコミ

中津スマーケレバーは、やはり他のスマーケと違つておいしいです。



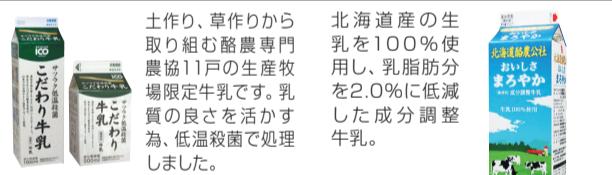
**188 村山さんのチャーシュー**

村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。

冷 冷蔵7日 大小

200g 480円(税込 518円)

豚肉（茨城県）



秋川牧園（山口県・山口市）

**189 サラダチキン(プレーン)**

冷 冷蔵

100g 348円(税込 376円)  
通常税込 388円

鶏肉（国内産）



若鶏のむね肉を使  
用し柔らかく仕上  
げました。お肉本  
来のうまみを味  
わっていただけ  
るよう薄味に仕上  
げています。自然か  
流水解凍で。お好  
みのサイズに切り  
分けてお召し上  
げください。

実はモツァレラはお鍋と  
も相性抜群。チーズの濃厚  
な風味ともっちり食感が楽  
しめます。お肉も野菜も  
たっぷり食べられるので、  
お子様にもおすすめです。

モツァレラ on トマト鍋

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

**192 石岡 鈴木牧場 フレッシュモツツアレラ**

冷 冷蔵届いて7~11日 乳

100g 500円(税込 540円)

生乳（茨城県）



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 冷蔵14日以上 乳

30g 199円(税込 215円)

生乳（茨城県）



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 冷蔵14日以上 乳

10g 199円(税込 215円)

生乳（茨城県）



**鈴木牧場牛乳の定期登録について**

石岡鈴木牧場牛乳は、安定供給をおこなう為注文番号ではなく「定期登録」をお願いしております。利用をご希望の方は、注文書の組合員意見・WEBフォームの意見欄にて、希望本数・頻度（毎週／隔週／4週に1度）・開始時期を明記して提出をお願いいたします。

北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餓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 冷蔵15日 乳

1l 250円(税込 270円)

生乳（北海道）

不検出 <0.5 <0.4



サツラク農協（北海道・札幌市）

**9 サツラク低脂肪牛乳**

冷 冷蔵15日 乳

500ml 146円(税込 158円)

生乳（北海道）

不検出 <0.4 <0.5

よつ葉乳業（北海道・音更町）

**195 よつ葉 ミルクコーヒー**

冷 冷蔵届いて6~10日 乳

1l 277円(税込 299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

天池さん、杉山さん（茨城県・石岡市）

「やさとの仲間」

契約 平飼い卵

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。

卵パックは再利用します。キャップ内側の白い  
円型タブを取って、必ず返却下さい

&lt;p



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 ●賞21日 乳

380g 550円(税込 594円)

生乳(石川県) [放] 不検出 &lt;4.0 &lt;4.0



ホリ乳業(石川県・金沢市)

**197 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)**

ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用定住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

冷 ●賞21日 乳

90g×3 465円(税込 502円)

生乳(石川県) [放] 不検出 &lt;4.0 &lt;4.0



サツラク農協(北海道・札幌市)

**198 サツラク酪農家限定ヨーグルト(プレーン)**

サツラク農協、11戸の生産牧場限定の生乳を100%使用したプレーンヨーグルト。クリーミーな食感です。

冷 ●賞18日 乳

500g 265円(税込 286円)

生乳(北海道) [放] 不検出 &lt;3.9 &lt;3.1



サツラク農協(北海道・札幌市)

**199 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 ●賞18日 乳

80g×3 212円(税込 229円)

生乳(北海道) [放] 不検出 &lt;3.9 &lt;3.1



酪王乳業(福島県・郡山市)

**200 生乳たっぷりのむヨーグルト**

2本組

生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖

冷 ●賞19日 乳

180ml×2 256円(税込 276円)

生乳(福島県) [放] 不検出 &lt;3.7 &lt;4.5

**201 5本組**

180ml×5 593円(税込 640円)通常税込680円

[放] 不検出 &lt;3.7 &lt;4.5

**202 CO乳酸ドリンク**

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

冷 ●賞15日 乳

65ml×10 178円(税込 192円)

[放] 不検出 &lt;3.4 &lt;4.1

**203 濃厚豆乳プリン**

愛知県産の豆乳、牛乳、国産卵を使って作った本格派カスタードプリンです。ゼラチン(豚由来)使用。

冷 ●賞20日 卵 乳 大

100g×2 250円(税込 270円)

牛乳(愛知県) [放] 不検出 &lt;3.8 &lt;3.5

**204 まめぞう豆乳プリンほろにが抹茶**

原料に牛乳を使わず、豆乳を使って作ったプリン。原材料:豆乳、鶏卵、ピートグラニュー糖、食塩、抹茶

冷 ●賞20日 卵 乳 大

110g×2 230円(税込 248円)

豆乳(国内産) [放] 不検出 &lt;4.1 &lt;4.4

**205 ゆつ葉北海道おつまみチーズゴーダ2パック**

よつ葉乳業(北海道・音更町)

冷 ●賞120日 乳

30g×2 352円(税込 380円)通常税込402円

生乳(北海道) [放] 不検出 &lt;4.1 &lt;4.4

**206 べに花ハイプラスマーガリン**

べに花油を主原料に着色料、香料、酸化防止剤を使用せずに作った、まるやかでコクのあるマーガリンです。

冷 ●賞 乳 大

180g 290円(税込 313円)

**大豆加工品**

- ・国産大豆 100% 使用。
- ・豆腐は海水にがりで固め、消泡剤も不使用です。

**207 おかべや 奴もん**

熊本県産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。

冷 ●賞届いて3日 大

330g 189円(税込 204円)

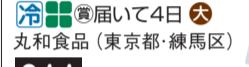
大豆(熊本県)

**208 おかべや 雅きぬ**

冷 ●賞届いて3日 大

330g 189円(税込 204円)

大豆(熊本県)

**211 もん豆腐**

丸和食品(東京都・練馬区)

**213 ミニもん豆腐**

丸和食品(東京都・練馬区)

300g 176円(税込 190円)

[放] 不検出 &lt;1.2 &lt;1.2

大豆(国内産)

300g 165円(税込 178円)

[放] 不検出 &lt;1.2 &lt;1.2

**215 油揚げ**

丸和食品(東京都・練馬区)

3枚 165円(税込 178円)

大豆(国内産)

[放] 不検出 &lt;1.5 &lt;1.5

**216 手揚げ油揚げ**

丸和食品(東京都・練馬区)

2枚 220円(税込 238円)

大豆(国内産)

[放] 不検出 &lt;1.6 &lt;1.7

**209 おかべや きぬ生揚**

北海道産大豆・天然にがり100%使用。風味豊かな国産一番搾り菜種油で揚げました。

冷 ●賞届いて3日 大

2個 280円(税込 302円)

大豆(北海道)

**210 おかべや 生おから**

冷 ●賞届いて3日 大

300g 120円(税込 130円)

大豆(熊本県)

**222 遊作納豆(タレ・カラシ付)**

茨城県産常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

冷 ●賞9日 米 大 小

40g×3 140円(税込 151円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 &lt;3.0 &lt;3.4

**日配品**

- ・こんにゃく:国産のこんにゃく芋を使用しています。
- ・麺・皮:国産小麦100%です。
- ・煮豆:調味液に浸して加圧するレトルトではなく、開放釜でゆっくり時間をかけて煮ています。

凍 大

100g ×2 398円(税込 430円)通常税込449円

大豆(国内産)

[放] 不検出 &lt;1.2 &lt;1.9

**217 きざみ揚げ(冷凍) 2袋**

丸和食品(東京都・練馬区)

100g ×2 398円(税込 430円)通常税込449円

大豆(国内産)

[放] 不検出 &lt;1.2 &lt;1.9

大豆(国内産)

8個 225円(税込 243円)

大豆(国内産)

[放] 不検出 &lt;1.1 &lt;1.2

大豆(国内産)

3種6個 375円(税込 405円)

大豆(国内産)

[放] 不検出 &lt;1.4 &lt;1.5

**219 銅物種セット**

餅入さんちゃん30g×2、ひじき入り京がんも20g×2、えび入り京がんも20g×2のセット。銅物の種に。

冷 ●賞届いて3日 え米 大

3種6個 375円(税込 405円)

大豆(国内産)

[放] 不検出 &lt;1.4 &lt;1.5

**226 徳用こんにゃく**

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

450g 110円(税込 119円)

こんにゃく粉(群馬県)

[放] 不検出 &lt;4.2 &lt;3.7

**227 上州産徳用しらたき**

群馬県産のこんにゃく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやすきやきなどに。

冷 ●賞60日

400g 110円(税込 119円)

こんにゃく粉(群馬県)

[放] 不検出 &lt;3.7 &lt;3.5

**228 こんにゃくそおでん(特製タレ付)**

北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまい、糸引きの強さを楽しめます。

冷 ●賞9日 米 大 小

40g×2 172円(税込 186円)

大豆(北海道)

**229 洗いもずく**

浜食(東京都・調布

## 市販で売られている漬物は 添加物がいっぱい

市販で売られているたくあんや福神漬はなぜみんなに黄色だったり赤色なのでしょうか?あの鮮やかな色は黄色4号や赤色4号といった合成着色料によるものです。他にも日持ちをさせる保存料や味付けの化学調味料(アミノ酸等)、香料など数多くの添加物が使われています。

### ◆福神漬の原材料

#### 市販の福神漬(一例)

だいこん(中国、国産)、きゅうり(中国、ラオス)、なす(中国)、れんこん(中国)、なたまめ(中国)、ごま(中国)、漬け原材料(砂糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖、水あめ)、アミノ酸類(しょうゆ、還元水あめ、食塩、本みりん、醸造酢、たんぱく加水分解物、香辛料)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、甘味料(アセスルファムK、スクロース)、着色料(黄4、黄5、赤106)、増粘剤(キサンタン)、香料

#### 土別農園の福神漬

きゅうり、白瓜、大根、茄子、人参、しそ、醤油、砂糖、みりん、酢

土別農園(北海道・士別市)

### 232 土別農園 福神漬

野菜をすべて手ざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。

冷 冷蔵 180日 米 大小

きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)

150g 320円(税込346円)通常税込356円



共生食品(神奈川県・相模原市)

### 237 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 冷蔵 6日 卵 大小

麺150g×3 257円(税込278円)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



共生食品(神奈川県・相模原市)

### 238 内麦生ラーメン 味噌(3食入)

国産小麦粉使用の無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具だくさん。

冷 冷蔵 7日 卵 米 大小

麺120g×3 355円(税込383円)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を配合することにより、素材の風味を大切にした魚肉ソーセージ。



遠忠食品(埼玉県・越谷市)

### 243 江戸前でい! 生のり佃煮

千葉県木更津の盤石干潟で養殖された黒のりを、鮮度良く生のまま昔ながらの直火焼きで時間をかけて炊き上げました。

冷 冷蔵 180日 米 大小

85g 360円(税込389円)

のり(千葉県)

化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を配合することにより、素材の風味を大切にした魚肉ソーセージ。



山九水産(山口県・長門市)

### 244 お魚ソーセージ (3本入)

冷 冷蔵 90日

40g×3 298円(税込322円)

魚肉(国内産)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

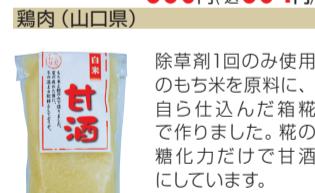
### 247 国産 とりごぼうご飯の素

山口・秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使用。冷めても美味しいので弁当やおにぎりにも。化学調味料不使用。

冷 冷蔵 90日 米 大小

170g(2合用) 550円(税込594円)

鶏肉(山口県)



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

白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

### 252 甘酒

冷 冷蔵 30日 米

250g 350円(税込378円)

もち米(山形県) [放] 不検出 <3.6 <3.5

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



白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

### 253 黒米甘酒

冷 冷蔵 30日 米

250g 390円(税込421円)

黒米(山形県) [放] 不検出 <3.3 <4.1

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



白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

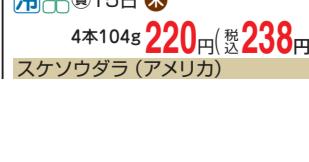
### 255 焼ちくわ

冷 冷蔵 15日 米

4本104g 220円(税込238円)

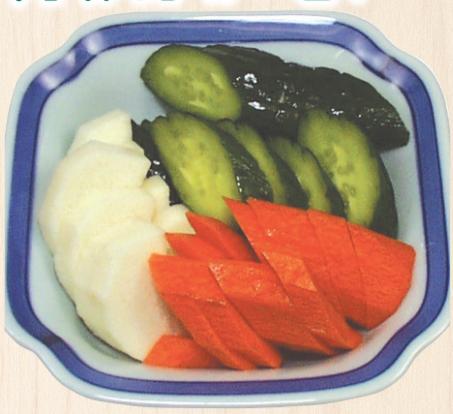
スケソウダラ(アメリカ)

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



白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

## 漬け物もやっぱり 「手作り」が一番!



自社栽培米から作った米こうじを使用した硬めの漬床。野菜に適量まぶして袋に入れるだけでまろやかな甘さの漬物ができます。

土別農園(北海道・士別市)

### 233 土別農園 三五八漬の素

野菜をすべて手ざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。

冷 冷蔵 180日 米

米(北海道)

400g 350円(税込378円)通常税込400円



ニッカンフーズ(太田県・日田市)

### 234 たけのこ水煮 (スライス)

掘りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

冷 冷蔵 180日

300g 475円(税込513円)

たけのこ(国内産)

4個(タレ無) 195円(税込211円)

卵(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)

235 やさとの半熟たまご  
(温玉)

非遗伝子組換え飼料で育てたやさとの産直卵を温泉たまごにしました。

冷 冷蔵 10日 卵

4個(タレ無) 195円(税込211円)

卵(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

236 春巻の皮(みちのく)

国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりにも。

冷 冷蔵 25日 小

小麦(北海道・岩手県)

10枚 235円(税込254円)

ひじき(長崎県) [放] 不検出 <2.8 <3.9



遠忠食品(埼玉県・越谷市)

### 242 ひじき五目煮

大豆、ひじき、こんにゃく、油揚、人参を、鰹節のダシをとって煮付けました。

冷 冷蔵 30日 米 大小

260g 325円(税込351円)

ひじき(長崎県) [放] 不検出 <2.8 <3.9

### 生パスタ独特のもちもちとした食感がやみつきに

茹で時間3分

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

ニューオークボ(千葉県・柏市)

### 239 生スパゲティ

茹で時間3分

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

ニューオークボ(千葉県・柏市)

### 240 生フェットチーネ

茹で時間3分

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

うれん草ピューレ、食塩

ニューオークボ(千葉県・柏市)

### 241 ほうれん草入り 生フェットチーネ

茹で時間3分

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

うれん草(北海道)

100g 325円(税込351円)

ひじき(長崎県) [放] 不検出 <2.8 <3.9

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

### 242 ひじき五目煮

茹で時間3分

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

うれん草ピューレ、食塩

ニューオークボ(千葉県・柏市)

### 243 ほうれん草入り 生フェットチーネ

茹で時間3分

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

うれん草(北海道)

100g 370円(税込400円)

ほうれん草(北海道) [放] 不検出 <2.8 <3.9

## 冷凍食品

・化学調味料は不使用です。  
・原材料の素性がわかる、  
何より「家庭での手作り」  
に近いものが基本です。



イズクス（東京都・中央区）

## 262 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。煮物やステーキに。

凍 500g 315円(税込340円)  
かぼちゃ（北海道）



ムソー（大阪府・大阪市）

## 263 冷凍オーガニックいんげん

農薬や肥料に頼らずヨーロッパの大地で大切に育てられたオーガニックいんげん。いんげん本来の美しい色と味を損なうことなく、収穫から加工まで短時間で一気に行っています。

凍 250g 333円(税込360円)  
有機いんげん（フランス）



マルダイ長沼商店（宮城県・石巻市）

## 264 宮城県産めかぶ（タレ付）

宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ベースの別添タレ付きです。

凍 180g(賞) 大 小

40g×4 (タレ4個付) 360円(税込389円)  
めかぶ（宮城県）【放】不検出 <4.3 <4.7



日岡商事（兵庫県・加古川市）

## 265 冷凍ほうれん草

九州地方の高品質のほうれん草を栄養分と風味を大切に素早く下処理し冷凍しました。お浸し、和え物等に。

凍 200g 330円(税込356円)  
ほうれん草（国内産）



日本生活協同組合連合会

## 266 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）



日岡商事（兵庫県・加古川市）

## 267 ナチュラルカットポテト

北海道産のじゃがいもを皮付きのままカットしました。凍ったまま油に入れカラッと揚げて下さい。

凍 300g 354円(税込382円)



ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

## 268 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。揚げて下さい。

凍 米大小  
小麦（国内産）



ドリームフーズ（大阪府・八尾市）

## 272 神山鶏のばくばく餃子（国産しそ入り）

神山鶏を使用したばくばく何個でも食べられるくせのない食べやすい餃子です。国産大豆味噌、国産しそを使い焼いても茹でても美味しい餃子です。

凍 米大小  
キャベツ（国内産）



ニッキー（神奈川県・大和市）

## 273 点心えびしゅうまい

国産小麦粉で作った皮の中に、プリプリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。

凍 え卵 米大小  
えび（インドネシア、ベトナム、他）



ニッキー（神奈川県・大和市）

## 274 （れんこん入り）

豆腐のふんわりとした食感と、れんこんのシャキシャキ感が楽しめます。食べ応えのある大きなしゅうまいです。

凍 卵 米大小  
大豆（国内産）



ニッキー（神奈川県・大和市）

## 275 エビカツフライ

魚のすり身を一切使わず、新鮮なえびの身を使った本物のエビカツ。電子レンジで温めてお召し上がり下さい。

凍 4個152g 380円(税込410円)  
えび（インドネシア、ベトナム、タイ）



ニッキー（神奈川県・大和市）

## 276 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 卵 米大小  
ごぼう（国内産）



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原形に便利。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 米大小  
れんこん・ぱれいしょ（国内産）



秋川牧園（山口県・山口市）

## 282 若鶏手羽元ゆずこしょう焼き

若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製ダレに漬け、じっくり焼きました。

凍 米大小  
鶏肉（山口県、他）

250g 458円(税込495円)  
515円

## 278 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 卵 米大小  
鶏肉（山口県、他）



## 279 若鶏焼きつくね

香ばしく焼いた大きめのつくねに、濃口醤油タレをからめました。お弁当やおかずの一品に。加熱して。

凍 卵 米大小  
鶏肉（山口県、他）



## 280 ピリ辛チキンバー

持ちやすく食べやすい大きさのスティック状ナゲット。レッドペッパーが後を引く美味しさ。

凍 卵 米大小  
鶏肉（山口県、他）



バイオニアフーズ（北海道・京極町）

## 281 ミニポテト オーブントースター用

北海道のじゃがいも使用。シユ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 米  
じゃがいも（北海道）



秋川牧園（山口県・山口市）

## 282 若鶏手羽元ゆずこしょう焼き

若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製ダレに漬け、じっくり焼きました。

凍 米大小  
鶏肉（山口県、他）

250g 458円(税込495円)  
515円

## 283 ふんわり豆腐ハンバーグ

消泡剤を使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えた豆腐ハンバーグです。

凍 卵 米大小  
大豆・鶏肉（国内産）



## 284 フライパンで簡単チキンバー

秋川牧園の若鶏の手羽中を2つにカットして、食べやすいサイズにしました。味付きの衣をつけていますので、解凍後そのままフライパンで手軽に調理できます。

凍 卵 米大小  
鶏肉（国内産）



## 285 食べるユッケジャンスープ

牛肉・野菜・トック（韓国風のもち）が入った辛味のあるスープ。様々な素材の旨味が絡み合う濃厚な味わい。湯煎して。

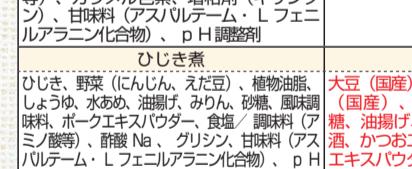
凍 米大小  
牛肉（国内産）



## 286 キムチ屋の造るテグタン麺セット

韓大(テグ)地方の郷土料理で辛味スープのうどんです。ところがある本格的辛味ながら、辛さの中にも旨味を出し、のど越しのよい麺がマッチしています。(加工デンブン: 麺の3.5%)

凍 米大小  
麺170g×2 452円(税込488円)  
スープ47g×2 508円



小麦（国内産）

## 287 オムライス

国内産のお米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを、牛乳を加えた玉子でふんわりと包みました。

凍 卵 米大小  
鶏卵・米（国内産）



## 288 こだわりのピザ（プレーン）

シンプルな素材のピザ台に、オーガニックのトマトピューレ・チャツ等でゆっくり煮込んだ無添加で家庭的なピザソースを塗り、こだわりの北海道産シュレッドチーズをトッピングしました。

凍 卵 米大小  
約180g(2枚入) 528円(税込570円)

小麦粉・シュレッドチーズ（国内産）



## 289 アジア薫るガパオ丼（鶏肉のバジル炒め）

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

凍 卵 米大  
100g×2 400円(税込432円)

鶏肉（国内産）



## 290 ビビンバの具

国産野菜と国産牛肉を使用した「ビビンバの具」です。湯煎後ご飯にかけてどうぞ。国産味噌のコチュジャン使用。

凍 卵 大  
100g×2 448円(税込484円)

鶏肉（国内産）

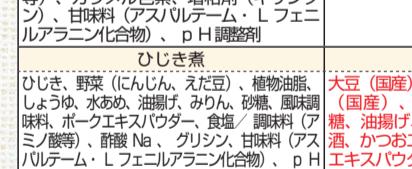


## 287 オムライス

国内産のお米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを、牛乳を加えた玉子でふんわりと包みました。

凍 卵 米大小  
180g×2 479円(税込517円)

鶏卵・米（国内産）



## 291 お好みお弁当セット

3種×2



**292 冷凍 稲庭風うどん (5食入)**

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

凍米 小

200g×5 408円(税込441円)

小麦(国内産)



**293 関西風きつねうどん**

国産小麦粉使用のうどんに味付油揚げを添え、サバ・カツオの出汁を効かせたつゆをセットにしました。

凍米 大小

2食520g 320円(税込346円)

小麦(国内産)



**294 讃岐かき揚げうどん**

凍米 大小  
小麦(国内産)

2食560g 420円(税込454円)通常税込464円

特

国産小麦使用のコシの強い麺に、ごぼう、玉ねぎ、人参、いんげんを使った野菜のかき揚げが入っています。つゆ付。



**296 阿波鶴と徳島蓮根ハンバーグ お惣菜セット**

徳島県のれんこんと鶴肉で作ったハンバーグをメインに、茄子の揚げ浸しあじと大豆の煮物・青菜じゅわのお惣菜を詰めました。電子レンジで温めて頂くだけいつでも便利にお召し上がり頂けます。

凍米 小

230g 700円(税込756円)

鶏ひき肉・れんこん(徳島県)



**297 ねぎ入りたこ焼**

ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。

凍米 小

15個300g 380円(税込410円)

たこ(ベトナム) [放] 不検出<3.7<4.4



**299 芽吹き屋 モチ料理 シリーズ くるみ**

古来盛岡地方には、もてなし用としても料理があります。国产もち米を自社製粉したコシのある一口サイズのお餅を8つ、くるみたっぷりのタレをかけました。

凍米 大小

8個150g 398円(税込430円)

もち米(国内産)、くるみ(アメリカ産)



**305 豆乳カステラ**

新鮮な卵と国产小麦、国产大豆の豆乳を使用して焼き上げました。しっかりととした食感をお楽しみください。

凍卵 大小

5切 335円(税込362円)

大豆(国内産)



**306 大判焼き 小倉**

皮は国产小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみをブレンドしたミックス粉で、餡は十勝産小豆にこだわった、ボリュームのある今川焼です。

凍米 小

85g×5個 430円(税込464円)

小麦粉(北海道、九州)

## 食品調味料

- ・常総生協がおすすめする調味の基本は「さ・さしそせそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。
- ・昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。

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

利尻昆布と枕崎の鰹節の一番だしを富士酢に合わせた調味酢。やわらかい酸味は酢が苦手な方にもおすすめ。



**308 富士すのもの酢 360ml**

米小 360ml 580円(税込626円)

米(京都府)

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

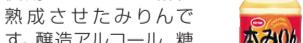


**518 純米富士酢 前日OK!**

\* 500ml 670円(税込724円)

米(京都府)

2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、しいたけのだしを加えただしの素。



**529 金笛 春夏秋冬だしの素**

大小 1l 910円(税込983円)

大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

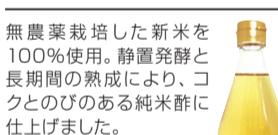
300日以上の長期熟成と、三河伝統の製法で作った本みりん。



**507 CO本みりん 前日OK!**

\* 1l 390円(税込429円)

もち米(タイ、他)



**519 有機純米酢 前日OK!**

\* 500ml 395円(税込427円)

米(京都府)



**311 やまこ味噌(漉・中辛)**

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料:米、大豆、塩

冷米 大 120日

1kg 600円(税込648円)

大豆(国内産) [放] 不検出<3.2<3.5

原料にもち米、米麹を使用し、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す。



**508 国産粗糖 前日OK!**

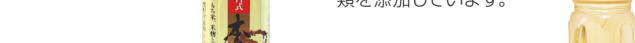
けんこう舎(東京都・調布市)

**508 国産粗糖 前日OK!**

500g 420円(税込454円)

さとうきび(鹿児島県)

2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、しいたけのだしを加えただしの素。



**529 金笛 春夏秋冬だしの素**

大小 1l 910円(税込983円)

大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

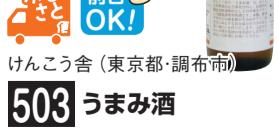
300日以上の長期熟成と、三河伝統の製法で作った本みりん。



**507 CO本みりん 前日OK!**

\* 1l 390円(税込429円)

もち米(タイ、他)



**503 うまみ酒 前日OK!**

\* 900ml 520円(税込562円)



**506 三河伝統製法「古式 本みりん」**

\* 500ml 534円(税込587円)

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」**

\* 500ml 534円(税込587円)

もち米(タイ、他)

日本生活協同組合連合会

**507 CO本みりん 前日OK!**

\* 1l 390円(税込429円)

もち米(タイ、他)

日本生活協同組合連合会

# 毎日使う「だし」を見直して



ひと手間かけて、かつお節を削って作る「お味噌汁」は格別な美味しさです。でも忙しい時、手軽な「だしのパック」は便利ですよね。今回は市販されている「だしのパック」と「生協で扱うだし」の一括表示ラベル(商品の裏面)の原材料を見比べてみました。

## ◆だしの素の原材料

**市販のだしの素**  
調味料(アミノ酸等)、食塩、砂糖類(砂糖、乳糖)、風味原料(かつおぶし粉末)、かつおエキス)、酵母エキス、小麦たん白発酵調味料

**572 こだわりのだしパック**  
かつおぶし(静岡県)、椎茸、昆布粉

市販のだしパックにはエキスや酸化防止剤を使用したものが多いです。



伊豆海産(静岡県・西伊豆町)

**572 こだわりのだしパック**

前日OK!

かつお節の良品を碎いたものに、細かくした昆布をブレンドしました。※かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。  
賞180日

8g×18 575円(税込621円)

かつお(静岡県) [放] 不検出 <2.9 <2.7



前日OK!

かねの水産(千葉県・大網白里市)

**571 煮干**

前日OK!

生協専用金で酸化防止剤を使用せず煮上げ、その後天日干し、冷風乾燥させました。

賞180日 200g 480円(税込518円)

かたくちいわし(国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0



前日OK!

長谷川商店(東京都・中央区)

**317 きざみのり**

(3ミリ幅)

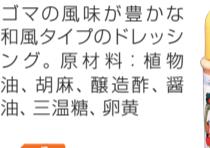
特

のりを3mm幅に揃えてきざみました。そうめんやそばなど麺類に、お茶漬けや丼ものにも。

賞180日

25g 200円(税込216円) 通常税込227円

のり(国内産)



前日OK!

江別製粉(北海道・江別市)

**618 強力全粒粉**

(北海道産小麦使用)

北海道産のハルユタカ、ホロシリ、ホクシンのブレンド。食物繊維、ミネラルを含んだ全粒粉。

賞120日 小

500g 320円(税込346円)

小麦(北海道)



前日OK!

江別製粉(北海道・江別市)

**621 薄力粉**

(北海道産小麦使用)

北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。

賞120日 小

1kg 330円(税込356円)

小麦(岐阜県)



前日OK!

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

**624 ホットケーキミックス(無糖)**

岐阜県産の農林61号小麦を使用。膨張剤に重曹を使用し、砂糖は使っていませんので、お好みで甘味を加えて。

小

400g 340円(税込367円) 通常税込378円

小麦(岐阜県)



前日OK!

江別製粉(北海道・江別市)

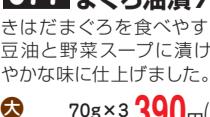
**634 パスタ 北海道産小麦**

北海道産100%。外国産の小麦で作られたものより軟らかな食感で、スープパスタや和風パスタにも。茹で時間目安7~8分。

小

500g 320円(税込346円)

小麦(北海道)



前日OK!

日本生活協同組合連合会

**633 CO スパゲッティ**

1.6mm 1kg

デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm、茹で時間の目安は7分です。

小

1kg 380円(税込410円)

小麦(カナダ、アメリカ、他)



前日OK!

江別製粉(北海道・江別市)

**635 パスタ 北海道産小麦**

北海道産100%。外国産の小麦を使用したものより軟らかな食感で、スープ仕立てや和風の味付け向き。茹で時間目安12~13分。

小

200g 190円(税込205円)

小麦(北海道)



前日OK!

ユニオンソース(栃木県・日光市)

**533 マヨネーズ**

賞180日 卵米小

500g 340円(税込367円)

なたね(オーストラリア)



前日OK!

日本生活協同組合連合会

**320 CO 野菜たっぷり**

和風ドレッシング300

米大小

300ml 305円(税込329円) 通常税込335円

胡麻(中国)



前日OK!

日本生活協同組合連合会

**321 金笛**

胡麻ドレッシング

賞100日 卵米大小

390ml 890円(税込961円)

胡麻(中国)



前日OK!

九鬼産業(三重県・四日市市)

**537 国産(野菜・果実)**

とんかつソース

米

200g 330円(税込356円)

胡麻(ナイジェリア、他)



前日OK!

日本生活協同組合連合会

**670 CO フルーツみつ豆**

205g×3P

寒天、黄桃、りんご、みかん、さくらんぼ、赤えんどうが入っています。あずきやアイスクリームを添えて。

賞180日 8g×6 230円(税込248円)

大根(宮崎県)



前日OK!

信田缶詰(千葉県・銚子市)

**674 まいわし和風煮**

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

まいわし(日本、アメリカ、メキシコ)

[放] 不検出 <4.0 <3.1



前日OK!

信田缶詰(千葉県・銚子市)

**673 いわし油漬 唐辛子入り**

まいわしを、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。

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



前日OK!

日本生活協同組合連合会

**677 CO ライトツナフレーク**

まぐろ油漬70×3

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。

大

70g×3 390円(税込421円)

きはだまぐろ(タイ、他)



前日OK!

千葉産直サービス(千葉県・千葉市)

**330 とろさば 水煮**

脂が一番のり、旨味が増す秋さばを純国産平釜塩と純米富士酢で水煮にしました。厳選された素材の美味しさが味わえます。

米

180g 417円(税込450円)



昆布巻きを  
つくりませんか?  
ニシン以外にも  
魚、お肉、ソーセージ  
などを巻いて

肉質のキメ細か  
さが身上です。昆  
布巻き、煮昆布に  
最適です。



rias (千葉県・船橋市)  
333 日高昆布一等検

70g 630円(税込 680円)  
昆布(北海道)

**昆布締め**  
函館産1年養殖真昆布  
使用。葉元を切り一定  
の長さに折りたたんで  
あります。やわらかく、幅  
広で長いのが特長。

rias (千葉県・船橋市)  
334 花折昆布(真昆布)

100g 775円(税込 837円)  
昆布(北海道)

本収穫前の間引き昆  
布です。早くやわらかく  
煮上ります。五目豆など広く  
惣菜用に。



コタニ(岩手県・大船渡市)  
335 天然早煮昆布  
棹前1等品

80g 460円(税込 497円)  
昆布(北海道)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
336 北海道産  
ソフト身欠きにしん

脂のりの良いにしんをソフト乾燥。  
昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁を  
かけたり、大根おろしを添えても。

凍

4~6枚200g 390円(税込 421円)  
にしん(北海道)



創健社(神奈川県・横浜市)  
337 無漂白の干びょう

真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干  
びょう。硫黄燻蒸処理をしていない  
ので軟らかく、香りと風味が格別。

30g 330円(税込 356円)  
かんぴょう(栃木県) [放] 不検出 <5.0 <4.5

## 菓子

・化学調味料は全て不使用。  
シンプルな内容のものを中心  
に扱います。  
※お子さんが食べる機会が多い為、原  
材料を表記しています。

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)  
709 ごま入り  
味付けいりこ 前日OK!

原材料: 片口いわし、砂糖(三温糖)、  
水飴、ごま  
賞150日

2.5g ×12 275円(税込 297円)  
片口いわし(瀬戸内海) [放] 不検出 <4.1 <4.7

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



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
338 きらす揚げ しょうゆ

原材料: 国産小麦粉、おから(国産大  
豆)、粗糖、菜種油、粉末醤油、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 <3.9 <3.6



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
339 きらす揚げ 黒ごま

原材料: 国産小麦粉、おから(国産大  
豆)、粗糖、菜種油、黒ごま、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 <3.8 <3.9

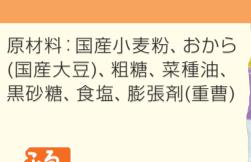
## おとうふ工房いしかわ

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)



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
340 きらす揚げ  
しお 4連

賞90日 大 小  
20g ×4 230円(税込 248円)  
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
341 きらす揚げ  
黒砂糖 4連

賞90日 大 小  
20g ×4 230円(税込 248円)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <4.2 <3.3



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)  
342 ぱりまる プレーン

原材料: 水煮大豆、米粉、おから、砂  
糖、食塩  
賞120日 米 大  
20g ×3 280円(税込 302円)  
大豆(国内産)

サンコー(愛知県・豊橋市)  
709 ごま入り  
味付けいりこ 前日OK!

原材料: 片口いわし、砂糖(三温糖)、  
水飴、ごま  
賞150日

2.5g ×12 275円(税込 297円)  
片口いわし(瀬戸内海) [放] 不検出 <4.1 <4.7

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



サンコー(愛知県・豊橋市)  
700 小魚せんべい 前日OK!

原材料: 馬鈴薯澱粉、醤油、小魚(カタクチ  
イワシ)、みりん、えび、胡麻(黒いりごま、白  
すりごま)、食塩、粗糖、オアサ、酵母エキス  
賞120日 え米 大 小

60g 180円(税込 194円)  
馬鈴薯澱粉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.5

ますだ(千葉県・八街市)

346 うす皮煎り落花生

賞90日 落  
落花生(千葉県)  
170g 680円(税込 734円)  
[放] 不検出 <3.8 <4.2

天日干し風景

ますだ(千葉県・八街市)

347 バターピー(ほそ実)

賞90日 乳 落  
落花生(千葉県)  
120g 420円(税込 454円)  
[放] 不検出 <3.7 <3.7

原材料: 落花生、  
フレッシュバ  
ター、植物油脂  
(パーム核油)、食  
塩(原材料の一部  
に大豆を含む)

ますだ(千葉県・八街市)

348 はとむぎおこし

原材料: 水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、  
砂糖(てんさい糖含蜜糖)、はと麦、  
パーム油、インマルトオリゴ糖、食塩  
賞120日 \*

10枚 208円(税込 225円)  
はと麦(タイ、ラオス) [放] 不検出 <4.1 <4.2

大興食品(東京都・豊島区)

343 どら焼き

原材料: 三温糖、小麦粉、卵、小豆(北  
海道)、蜂蜜、みりん、寒天、ベーキン  
グパウダー、塩  
賞45日 卵 米 小

4個 330円(税込 356円)  
小麦(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.4

大興食品(東京都・豊島区)

344 黒蜜カステラ

原材料: 卵、三温糖、国  
産小麦粉、黒糖、蜂蜜

賞45日 卵 小

6枚 290円(税込 313円)  
黒糖(沖縄県) [放] 不検出 <3.0 <3.5

大興食品(東京都・豊島区)

345 自然派バウムクーヘン(ミニ)

原材料: 卵、3温糖、國  
産小麦粉、黒糖、蜂蜜  
賞30日 卵 米 大 小

12個 257円(税込 278円)  
卵(国内産) [放] 不検出 <4.1 <3.9

大興食品(東京都・豊島区)

346 豆乳入り  
カシューナッツコロン

原材料: カシューナッツ、甜菜糖、  
卵、豆乳(国産大豆)、膨張剤(重曹)  
賞120日 卵 大

85g 210円(税込 227円)  
カシューナッツ(インド、他) [放] 不検出 <3.5 <4.0

大興食品(東京都・豊島区)

347 はとむぎおこし 前日OK!

原材料: 水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、  
砂糖(てんさい糖含蜜糖)、はと麦、  
パーム油、インマルトオリゴ糖、食塩  
賞120日 \*

10枚 208円(税込 225円)  
はと麦(タイ、ラオス) [放] 不検出 <4.1 <4.2

ますだ(千葉県・八街市)

348 はとむぎおこし 前日OK!

原材料: 水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、  
砂糖(てんさい糖含蜜糖)、はと麦、  
パーム油、インマルトオリゴ糖、食塩  
賞120日 \*

10枚 208円(税込 225円)  
はと麦(タイ、ラオス) [放] 不検出 <4.1 <4.2

ますだ(千葉県・八街市)

349 ココアパンケーキ

原材料: 小麦粉、砂糖(三温糖)、鶏卵、小麦粉(国内産)、ココア  
パウダー、蜂蜜、みりん/甘藷澱粉、醸造アルコール、  
もち米、米麹、ベーキングパウダー(アルミ不使用)  
賞60日 卵 米 大 小

6個 265円(税込 286円)  
小麦粉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.8

大興食品(東京都・豊島区)

350 動物自然派  
ビスケット

原材料: 小麦粉、砂糖(三温糖)、鶏卵、小麦粉(国内産)、ココア  
パウダー、蜂蜜、みりん/甘藷澱粉、醸造アルコール、  
もち米、米麹、ベーキングパウダー(アルミ不使用)  
賞150日 卵 米 大 小

140g 148円(税込 160円)  
馬鈴薯(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.8

ますだ(千葉県・八街市)

351 CO風味豊かな発酵バターの  
SB12本

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。

乳 小 2本×6袋 270円(税込 292円)  
小麦粉(日本、アメリカ) [放] 不検出 <3.5 <4.0

日本生活協同組合連合会

352 えびまるせん

原材料: 馬鈴薯澱粉、米油、えび、オキアミ、いか、食塩、  
アオサ、粗糖  
賞120日 え 米

50g 180円(税込 194円)  
馬鈴薯(北海道) [放] 不検出 <3.5 <4.1

ますだ(千葉県・八街市)

353 SB12本

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。

乳 小 2本×6袋 270円(税込 292円)  
小麦粉(日本、アメリカ) [放] 不検出 <3.5 <4.0

日本生活協同組合連合会

354 はとむぎおこし

原材料: 水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、  
砂糖(てんさい糖含蜜糖)、はと麦、  
パーム油、インマルトオリゴ糖、食塩  
賞120日 \*

10枚 208円(税込 225円)  
はと麦(タイ、ラオス) [放] 不検出 <4.1 <4.2

## パン

- ・国産小麦100%。
- ・イーストフード不使用。天然酵母で発酵させます。



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

**352 紅玉ジャム**

長野県産の紅玉りんごを使用。糖度40度に仕上げ、あっさりとした甘さが味わえます。原材料にはちみつを含みます。

180g 380円(税込410円)  
りんご(長野県)



無茶々園(愛媛県・西予市)

**353 無茶々園甘夏と伊予柑のマーマレード**

伊予柑と甘夏の果皮がたっぷり入り、ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。(旧商品名:無茶々園のマーマレード)

220g 580円(税込626円)  
甘夏・伊予柑(愛媛県)

## 自家製酵母パン Le·Lourdes (レ・ルルド)



Le Lourdes(神奈川県・中井町)

**パン・ド・ミ(食パン) 1斤**

363 8枚

賞届いて1~2日 小

270円(税込292円)

原材料:小麦粉、自家製天然酵母、塩

Le Lourdes(神奈川県・中井町)

**365 パン・ド・ミ(全粒粉食パン)**

ノースライス

賞届いて1~2日 小 1斤 300円(税込324円)  
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

プレスオールターナティブのフルーツとナッツを使用



Le Lourdes(神奈川県・中井町)

**366 フルーツナット食パン(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

賞届いて1~2日 小

1斤 616円(税込665円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



Le Lourdes(神奈川県・中井町)

**367 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

賞届いて1~2日 小

3個 300円(税込324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出&lt;3.5&lt;3.9



オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

**368 発芽玄米入りクロワッサン**

原材料:小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、バニラエキス、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

賞35日 卵 乳 米 大 小

10個 600円(税込648円)

小麦(岩手県) [放] 不検出&lt;3.8&lt;4.2

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

**369 ブリュッセルワッフル**

原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油脂、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

凍 冷 冷 180日 卵 乳 大 小

約65g×6 605円(税込653円)

小麦(カナダ、他)



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

**370 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

冷 冷 180日 小

約40g×5 415円(税込448円)

小麦(国内産)



インド・シングル農場より。ヒマラヤの麓の、日中と夜間の寒暖の差が大きいこの地域ならではの逸品。便利なティーバッグタイプ。

1.8g×10包 480円(税込518円)

紅茶(インド)



インド・シングル農場より。ヒマラヤの麓の、日中と夜間の寒暖の差が大きいこの地域ならではの逸品。

1.8g×10包 480円(税込518円)

紅茶(インド)

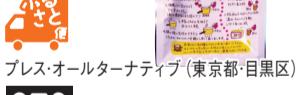


プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

**373 ダージリンティ(ティーバッグ)**

1.8g×10包 480円(税込518円)

紅茶(インド)



水で煮出して牛乳を加えてお召し上がりください カリ

前日OK!

プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

**379 チャイ・パック**

1人分の茶葉にスパイス6種(生姜、シナモン、ナツメグ、レモングラス、クローブ、カルダモン)を詰めました。

3g×12パック 440円(税込475円)

紅茶(インド)



国産の無農薬アセロラ果汁にゆず果汁とオリゴ糖を加えた、5~7倍希釈用ジュースです。

前日OK!

森文醸造(愛媛県・内子町)

**750 フレッシュアセローラ**

480ml 1680円(税込1814円)

アセローラ(国内産)



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。

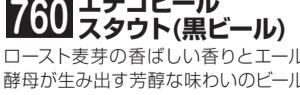
前日OK!

東亜酒造(埼玉県・羽生市)

**383 蔵出しまろやか梅酒**

1l 640円(税込704円)

梅(群馬県) [放] 不検出&lt;3.5&lt;2.8



エチゴビール(新潟県・新潟市)

**760 エチゴビールスタウト(黒ビール)**

ロースト麦芽の香ばしい香りとエール酵母が生み出す芳醇な味わいのビールです。アルコール度数は7%と高め。

賞180日 小

350ml 266円(税込293円)

麦芽(デンマーク、フランス)



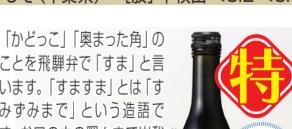
ランカスター(千葉県・千葉市)

**375 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。農薬無散布。

100g 550円(税込594円)

紅茶(インド)



無農薬栽培のしそ、粗糖、醸造酢が原料。ポリフェノールを多く含みます。

前日OK!

三里塚物産(千葉県・成田市)

**380 しそジュース(希釀用)**

210g 370円(税込400円)

しそ(千葉県) [放] 不検出&lt;3.2&lt;3.9



「かどっこ」奥まった角のことを飛騨弁で「すま」と言います。「すますま」とは「すみすみまで」という造語です。お口の中の隅々まで炭酸がはじける甘口のお酒です。

前日OK!

天領酒造(岐阜県・下呂市)

**761 スパークリング日本酒すますま**

250ml 470円(税込517円)

通常税込528円

米(茨城県・千葉県) [放] 不検出&lt;3.3&lt;4.0

梅(茨城県) [放] 不検出&lt;4.1&lt;3.4



エチゴビール(新潟県・新潟市)

**760 エチゴビールスタウト(黒ビール)**

ロースト麦芽の香ばしい香りとエール酵母が生み出す芳醇な味わいのビールです。アルコール度数は7%と高め。

賞180日 小

350ml 266円(税込293円)

麦芽(デンマーク、フランス)



## おかべや天然パン工房



原材料:小麦粉、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)

**354 半斤3枚**

185円(税込200円)

米(北海道)

**355 1斤6枚**

353円(税込381円)

小麦(北海道)

**356 おかべや いちじくカンパニユ**

原材料:小麦粉(北海道)、干しいちじく、天然酵母、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)

**357 おかべや もっちり玄米五穀パン**

原材料:小麦粉(北海道)、玄米、黒米、もち豆、もち麦、もちさび、もち豆、ういろう豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)

**358 おかべや 豆ばん**

原材料:小麦粉(北海道)、豆乳、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳

おかべや(神奈川県・相模原市)

**359 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、豆乳

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**

原材料:小麦粉(北海道)、豆乳、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳

おかべや(神奈川県・相模原市)

**361 おかべや 素焼きパン**

原材料:小麦粉(北海道)、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹

おかべや(神奈川県・相模原市)

**362 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

おかべや(神奈川県・相模原市)

**363 おかべや おから甘食(ごま油)**





家族で祝う

## 七五三

11月15日は七五三。11月は秋の収穫を祝う月だったことから子供の成長も祝うようになりました。現在、家族揃って食事をする機会も減りつつありますが、ハレの日こそ家族で手作りのお祝いをしましょう。



特

炒め物、煮物等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。



福永産業(福岡県・遠賀町)

404 鹿児島坊津黒牛切り落とし  
170g×2凍 冷 170g × 2 1360円(税込 1469円) 通常税込 1480円  
鹿児島県

岩瀬さんの豚肩ロース、バラ、モモをスライスして、焼肉用にセットにしました。



岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山

405 徳用 岩瀬さんの豚焼肉セット

冷 冷 6日 200g×3種 1180円(税込 1274円) 通常税込 1296円  
茨城県

お得 2袋



特

鰯と鰆からとった一番だしのみを使用。酢は入っていないので、お好みに合わせて二杯酢または三杯酢を加えて。



ニッコー(神奈川県・大和市)

412 五目寿しの素

凍 米大小 200g 421円(税込 455円) 通常税込 475円

2合用

長谷川商店(東京都・中央区)

411 はねだし焼きのり 全型10枚×2袋

常温 180日 全型10枚×2袋 460円(税込 497円) 通常税込 508円  
のり(有明海、瀬戸内海)冷 冷 90日 米大小 10枚 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

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

408 天然むきエビ(特大)  
409 雄武産 ほたて貝柱(生食用)

マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然えびを、現地工場で急速パラ凍結した1回凍結品です。お刺身やステーキで。

凍 冷 180日 えび(マレーシア)

160g 525円(税込 567円) 通常税込 592円

5~7粒 約100g 580円(税込 626円) 通常税込 646円  
ほたて貝柱(北海道)松岡水産(千葉県・銚子市)  
410 北海道さけスマートサーモン

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 冷 180日 40g×2 460円(税込 497円) 通常税込 518円  
秋鮭(北海道)

お得 2パック



特

田仲さん達(茨城県・桜川市)

406 つくば茜鶏ムネモモ唐揚げ用2パック

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パラ凍結で便利。2パックでお買い得です。

凍 冷 180日 250g×2 940円(税込 1016円) 通常税込 1058円  
茨城県

お弁当にもピッタリ

飼育から加工まで一貫生産。開放鶏舎で育った若鶏(主にムネ肉)を使用。加熱するとカリッと仕上がります。油調滑。



秋川牧園(山口県・山口市)

407 徳用 チキンナゲット

凍 卵米小 400g 694円(税込 750円) 通常税込 784円  
鶏肉(山口県・他)

特

日本生活協同組合連合会

414 CO おいしい赤飯  
160g×3個パック

国内産水稻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、湯せんで調理可能。

常温 180日 米 160g×3 320円(税込 346円) 通常税込 356円  
小豆(北海道)

常総生協 第2弾

「秋のおいしさ伝え隊」

おイモ若きも食べたイモン

9月22日(日)に秋の味覚サツマイモでお馴染み、大和田さんの圃場に行ってきました!今年も生育は順調、美味しいおいもをお届けします。

生産者・大和田さんおすすめのサツマイモ料理を沢山聞いてきました。その中でもイチオシのレシピをご紹介します!皆さんぜひ作ってみてください♪

他にもたくさんの絶品レシピがありますので、今週配布の『うまいイモン通信』も併せてご覧ください。

微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

大和田さんのさつまいも

423 500g

205円(税込 221円) 通常税込 238円

415 1kg

375円(税込 405円) 通常税込 416円

[放] 不検出 &lt;0.5 &lt;0.5

## さつまいもグラタン



作り方は5ページ

甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

無農薬

微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

大和田さんのさつまいも

423 500g

205円(税込 221円) 通常税込 238円

415 1kg

375円(税込 405円) 通常税込 416円

[放] 不検出 &lt;0.5 &lt;0.5

たれ100g×3袋 190円(税込 205円) 通常税込 216円

421 桃花林大学いものたれ

大小

421 桃花林大学いものたれ