

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

寒さに備えて 免疫力Up!

常総生活協同組合

インターネット注文受付中  
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから  
登録出来ます

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

2019年11月1回

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

# 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。

外葉も  
しっかつて

特

キャベツ

中村さん達 (群馬県・長野原町)

1玉 200円(税216円) 通常税込227円

群馬県 [放] 不検出 <0.3 <0.3

特

土別のじゃがいも

土別農園 (北海道・土別市)

1kg 205円(税221円) 通常税込232円

北海道

無農薬

特

土別の人参

土別農園 (北海道・土別市)

1kg 305円(税329円) 通常税込346円

北海道

お得 + 50g

17

山田さんのしめじ (増量)

山田さん (茨城県・つくば市)

200g+50g 250円(税270円)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

おとと

12

茨城牛(山方)牛豚合挽肉(増量)

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

300g 540円(税583円)

茨城県

おとと

577

チキンコンソメ

コープ自然派事業連合

80g(4g×20) 348円(税376円)



あったかメニューで  
風邪予防

手で開けられる  
紙容器でおなべに  
直接入れられます

特

15

あらくつぶしたトマト  
ピューレづけ2個組

ナガノトマト (長野県・松本市)

390g×2P 420円(税454円) 通常税込476円

お得3  
バック

特

16

鎌倉マイルドポークウインナー×3

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

94g×3 470円(税508円) 通常税込538円

豚肉 (国内産)

## 酒粕を使って 『あったか粕汁』

特

18

灘の酒粕

高嶋酒類食品 (兵庫県・神戸市)

200g 255円(税275円) 通常税込292円

米 (国内産)

特

19

雄武産 秋鮭切身(無塩)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

4切210g 460円(税497円) 通常税込513円

秋鮭 (北海道)

塩分9%

特

20

やまこ味噌 (粒・甘口)

やまこみそ (茨城県・守谷市)

1kg 600円(税648円)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

お鍋、炒め物にも  
どうぞ!

無農薬

24

長ねぎ

上野さん達 (栃木県・上三川町)

500g 220円(税238円)

栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7

特

25

土別の玉ねぎ

土別農園 (北海道・土別市)

1kg 230円(税248円) 通常税込270円

北海道

キムチ鍋

22

趙さんの味  
はさみ込みキムチ

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

350g 535円(税578円) 通常税込589円

白菜 (国内産)

特

23

岩瀬さんの豚  
バラスライス

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

250g 425円(税459円)

茨城県

新

21

だし香る  
海鮮寄せ鍋(醤油)

トクスイコーポレーション (福岡県・福岡市)

372g 1130円(税1220円) 通常税込1240円

赤魚 (カナダ)、すけそうだら (国内産)、かき (国内産)、ほたて (国内産)

自宅で  
作ろう!

特

26

江戸柿(吊るし柿用)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

4~6玉約1kg 385円(税416円) 通常税込432円

奈良県

シーズン初

特

27

干し柿

自分で作る干し柿の味  
いは格別、好みの干し具  
合で召し上がれます。作り  
方説明書と吊るし用のひ  
も付きでお届けします。そ  
のまま食べるのはもちろ  
ん、白和えの具やクリーム  
チーズとも好相性です。ほ  
かのドライフルーツと同様  
にお楽しみください。

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

以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。  
・空欄になっている商品は以下の通りです。  
①検査対象地域外  
②記載が間に合わなかった商品

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)
千葉県 [放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合: セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載
茨城県 [放] <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



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のは、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

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**) 通常税込 **227円**  
[放] 不検出 <0.3 <0.3

群馬県



士別農園（北海道・士別市）

27 士別のかぼちゃ

1玉 **355円** (税込 **383円**) 通常税込 **399円**  
北海道



**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）

33 約900g

**390円** (税込 **421円**)

34 わけあり 1.8kg

**450円** (税込 **486円**)

奈良県



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。

濃厚な味わいが特徴です！



無茶々園（愛媛県・西予市）

無茶々園の温州みかん

極早生に比べ、甘みがあり濃厚な味わいが特徴です。農薬は0〜3回。

35 1kg

**498円** (税込 **538円**)

36 3kg

**1460円** (税込 **1577円**)

愛媛県

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、酸味も少なくジューシーです。減農薬栽培

2玉(約1kg) **770円** (税込 **832円**)

長野県

土づくりからこだわり、化学合成農薬・化学合成肥料を使用せず栽培したものをお届けします。



ゼスブリンターナショナルジャパン（東京都）

42 キウイフルーツ (グリーン)

3個

3個入り **370円** (税込 **400円**)

ニュージーランド



小林さん（長野県・中野市）

28 長野・小林さんの旬の果物セット

3kg 2品目以上 **2499円** (税込 **2699円**)

長野県



おきたま興農舎（山形県・高畠町）

30 洋梨(ラ・フランス)

果実肥大に用いられるホルモン剤等の使用無し。全体が黄色いぽくぽくなり軟らかくなったら食べ頃です。減農薬栽培。

4玉 **810円** (税込 **875円**)

山形県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

りんご最盛期・ふじが出る前に食べ比べ♪

小林さん

この時期に小林さんの果樹園に実っているりんごやその他の果物をセットでお届け。減農薬栽培。

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



甘み★★★★  
酸味★★★  
食感★★★★

おきたま興農舎・尾箸さん達（山形県・高畠町）

29 りんご(王林)

3玉 **415円** (税込 **448円**)

山形県



おきたま興農舎 金子さん達（山形県・高畠町）

31 りんご(陽光)

ゴールデンデリシャスの自然交雑実生から生まれた品種。真っ赤に色づくりんごです。減農薬栽培。

3玉 **490円** (税込 **529円**)

山形県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



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



渥美農園（静岡県・浜松市）

渥美さんの温州みかん

37 800g

800g(7〜9玉) **398円** (税込 **430円**)

38 2kg

**780円** (税込 **842円**)

静岡県



庄内協同ファーム（山形県・鶴岡町）

40 庄内柿(平核無柿)

約800g **462円** (税込 **499円**)

山形県



ヒロインターナショナル（神奈川県・横浜市）

43 ペルーバナナ

小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

約450〜600g **310円** (税込 **335円**)

ペルー（トゥンベス地域）



無茶々園（愛媛県・西予市）

44 無茶々園のゆず

皮を削ったり、果汁をしぼって香りと風味をお楽しみ下さい。はちみつ漬けもお勧めです。有機許容農薬0〜3回。

2玉 **250円** (税込 **270円**)

愛媛県

安心の無農薬栽培レモン



松永農園（静岡県・静岡市）

45 松永さんのレモン

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

400g **398円** (税込 **430円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



りん片バラでお届けする場合があります

46 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかっていても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



料理の薬味にどうぞ

47 しょうが

爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。

100g **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薬味、天ぷらなどに。自家製活性炭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



あゆみの会・嶋田さん達（千葉県・旭市）

49 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** (税込 **126円**)

千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



無農薬

50 ルッコラ

ほのかにゴマのような香りがします。サラダ、炒め物等で。農薬無散布。

50g **192円** (税込 **207円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.1



無農薬

イバラキ食品（茨城県・石岡市）

51 もやし

緑豆もやし。筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用しじっくりと育てた歯ごたえがよいもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g **51円** (税込 **55円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

アボカドサラダにどうぞ♪



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



除草剤や化学合成肥料を使用せず、魚粉や堆肥などの有機肥料と天敵やニンニクなどの忌避剤を使用して、栽培を行っています。農薬無散布。

54 中村さんのベビーリーフ

40g **157円** (税込 **170円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



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

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。

40g **157円** (税込 **170円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



右田さん達（熊本県・芦北町）

55 ミニトマト

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

約150g **220円** (税込 **238円**)

熊本県

スープや煮物にも



微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）

56 長島さんのレタス

1玉 **250円** (税込 **270円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

付け合わせには欠かせません♪



微生物農法の会・宮内さん達（茨城県・行方市）

57 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



赤内口さん達（青森県）

58 ブロッコリー

樹に応じたバランスの良い栽培で、きめ良く、酸化しにくく、後味のよいブロッコリーです。減農薬栽培。

1個 **310円** (税込 **335円**)

青森県 [放] 不検出 <3.4 <3.5



あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）

59 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 **142円** (税込 **153円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



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



浅野さん（茨城県・常総市）

61 浅野さんのほうれん草

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

1束 約200g **176円** (税込 **190円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



微生物農法の会・宮内さん達（茨城県・行方市）

62 微生物農法の会の小松菜

貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。

1束 **176円** (税込 **190円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



# 高柳さんの れんこん

微生物農法の会 高柳さん

今回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 赤しぶ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、赤くなっ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。

Q れんこんの穴の中が黒いのはなぜ？

A これも切り口が黒ずむ事と同じ現象です。食べても問題ございませんが、気になる方はスプーン等で削り落としてお召し上がりください。



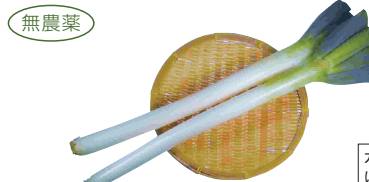
微生物農法の会・高柳さん（茨城県・行方市）

63 高柳さんのれんこん

400g **465円**(税) **502円**(税込) 通常税込 518円  
茨城県



特  
菌ざわりが良く、それでいてムチツ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。



井上さん（埼玉県・美里町）

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。

約350g **240円**(税) **259円**(税込)  
埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



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) **322円**(税込)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6



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) **231円**(税込)  
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



無農薬

まごころの里・山本さん達（北海道・栗山町）

82 ぼっちゃんかぼちゃ

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) **248円**(税込)  
北海道



きのこ  
毎日の食卓に  
きのこを！



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。

70g **115円**(税) **124円**(税込)  
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

シャッキシャキの食感が  
たまらない♪



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っています。減農薬栽培。

100g **220円**(税) **238円**(税込)  
山形県 [放] 不検出 <4.6 <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) **167円**(税込)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



中村さん達（群馬県・長野原町）

68 ミニ白菜

1度に使いされるお手軽サイズ(長さ20〜25cm、重さ600〜800g)。今まで、「白菜1玉は大きすぎて食べられない…」という方、ぜひご利用ください！減農薬栽培。

1玉 (600〜800g) **210円**(税) **227円**(税込)  
群馬県



ハウス栽培にて農薬をできるだけ減らして栽培しました。そのまま、またはぬか漬け、三五八漬けなどでどうぞ。減農薬栽培。

藤嶋さん（熊本県・天草市）

71 きゅうり

3本 **230円**(税) **248円**(税込)  
熊本県



浅野さん（茨城県・常総市）

78 浅野さんの人参

風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。

500g **174円**(税) **188円**(税込)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5



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。

200g+50g **250円**(税) **270円**(税込)  
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6



あゆみの会・水谷さん達（三重県・尾鷲市）

87 エリンギ

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

100g **261円**(税) **282円**(税込)  
三重県



上野さん達（栃木県・上三川町）

65 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束 **130円**(税) **140円**(税込)  
栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9



木村農園（茨城県・つくば市）

67 木村さんのかぶ

漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1束 **183円**(税) **198円**(税込)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



木村農園（茨城県・つくば市）

69 木村さんの白菜

漬物、鍋物、煮物等冬の食卓に欠かせません。豚バラ肉等との重ね蒸し焼きも美味。減農薬栽培。

1個 **198円**(税) **214円**(税込)  
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <4.2



※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。

三須さん達（千葉県・富里市）

72 大根

1本 **190円**(税) **205円**(税込)  
千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



上村さん達（青森県・おいらせ町）

79 人参(洗い)

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

1kg **361円**(税) **390円**(税込)  
青森県 [放] 不検出 <0.6 <0.5



丸金(長野県・長野市)

83 えのき茸

地元長野県、および近県の間伐材から造ったオガ粉(木の粉)と、栄養源はすべて国内産で作り、広島県産力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) **225円**(税込)  
長野県

地元の  
やさいを  
食べよう！

CO-OP MAIL JOSO [2019年11月1回]

野菜セット 随時募集中!

地元の貴重な無農薬、無化学肥料の野菜セットです。畑の恵みをいただきますよう。

1回の「お試し」  
からでもOK!!

子育て  
クーポン対象

①	無農薬野菜セット				
	清水さんの野菜セット 7〜9品目	<b>1013円</b> (税)	<b>1372円</b> (税込)		
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	清水さんの野菜セット 5〜6品目	<b>910円</b> (税)	<b>983円</b> (税込)		
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	清水さんの野菜セット 3〜4品目	<b>635円</b> (税)	<b>686円</b> (税込)		
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	宇治田さんの野菜セット 6〜8品目	<b>1838円</b> (税)	<b>1985円</b> (税込)		
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	天池さんの野菜セット 5品目	<b>940円</b> (税)	<b>1015円</b> (税込)		
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	天池さんの野菜セット 7品目	<b>1300円</b> (税)	<b>1404円</b> (税込)		
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	微生物農法の会野菜セット 5〜6品目	<b>1250円</b> (税)	<b>1350円</b> (税込)		
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			

組合員番号

お名前

お届け開始回 月 回〜

切り取ってご提出下さい

野菜セットの契約を申し込みます  
に○をつけて、注文書と一緒に提出ください。  
①ご希望の野菜セット、②配達週・毎週 隔週 4週に1度・お試し

## 野菜セット生産者の 単品野菜

ぜひ一度お試し頂いて、  
野菜セットを契約してみませんか？



田中農園（茨城県・石岡市）

73 田中農園の  
野菜セット

八郷の有機農業生産者（田中さん）より旬の野菜をお届け。農薬無散布・無化学肥料栽培。

4品目 **720円**(税) **778円**(税込)  
茨城県



土れ味農園（茨城県・石岡市）

74 天池さんの  
バターナッツ

ひょうたん形の小型南瓜です。スープやポタージュにするとコクのある味が出ます。素揚げや、炒めても。農薬無散布・化学肥料不使用。

1個 **368円**(税) **397円**(税込)  
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



土れ味農園（茨城県・石岡市）

75 天池さんの  
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は血管自体の筋肉をしなやかにして拡張させる作用があるとされています。農薬無散布・無化学肥料。

450g **340円**(税) **367円**(税込)  
茨城県



士別農園（北海道・士別市）

80 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(だんしゃく)、減農薬栽培。

3kg **595円**(税) **643円**(税込)  
北海道



士別農園（北海道・士別市）

81 士別の玉ねぎ

実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤は使いません。減農薬栽培。

3kg **685円**(税) **740円**(税込) 通常税込 788円  
北海道



84 ブラウンえのき茸

最新の放射能検査結果は職員のおすめの裏面をご覧ください

200g **218円**(税) **235円**(税込)  
長野県



村上さん（栃木県・高根沢町）

85 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 **196円**(税) **212円**(税込)  
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.9



飯泉さんの生しいたけ

89 A品

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。

100g **210円**(税) **227円**(税込)  
茨城県



90 B品

200g **225円**(税) **243円**(税込)  
茨城県



## 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。

浜の母さんたちが「主婦日線」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



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て届きます。



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

2種400g以上 **880円**（税込**950円**）通常税込972円



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**）通常税込464円

さば（高知県）



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 100g **498円**（税込**538円**）通常税込562円

あじ（高知県）

## 旬のお魚大集合！

鮮魚

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）

特

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

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。脱気包装してお届け。

期間限定！

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 **2切**

120g **345円**（税込**373円**）通常税込389円

95

3切 **3切**

180g **498円**（税込**538円**）通常税込562円

96 秋鮭（岩手県）

特

鮮魚

ピッチピチの「鮮魚」（冷蔵）でお届け！

## 宮古の旬魚

丸友しまかより



鮮魚

※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）

宮古の旬をぜひ！

すぐに料理に使えます！

内臓除去済み！



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（増量）

熊本、愛知、三重、千葉の4産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 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 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て一夜干しました。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（茨城県・ひたちなか市）

### 102 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30日

さんま2枚、あじ2枚 買いわし（中羽）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

4尾

小ぶりなさんまの頭、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。

ふるさと

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）

ふるさと

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）

ふるさと

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干しにしました。利尻産昆布の、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**）

アラスカメケ（アメリカ）

粕漬好きも納得の味！ 72時間漬け込みの本仕込

ふるさと

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の粕漬です。

ヤマサコウショウ（宮城県・石巻市）

### 108 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

真だら（宮城県）

ふるさと

ヤマサコウショウ（宮城県・石巻市）

### 109 赤魚本仕込み粕漬

アイランド産の赤魚を、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の粕漬です。

凍 賞180日 **米**

2切（約140g） **460円**（税込**497円**）

赤魚（アイランド）

ブリに食感が似て、身離れがよい魚

主にニュージーランド沖で獲れるシルバー（沖ぶりとも呼ばれる）を甘口のみりん醤油に漬けて氷温熟成させました。

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）

ちよっと甘めでごはんがすすむ！

ふるさと

東北トクスイ（東京都・中央区） 2切

### 111 銀だら 黒糖みりん漬

アメリカ産（主にアラスカ）の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。

凍 賞180日 **米大 小**

2切120g **465円**（税込**502円**）

銀だら（アメリカ）

フライパンで簡単に調理できます！

ふるさと

ダイマツ（鳥取県・米子市） 5切入

### 112 氷温造り 山陰産さばみりん漬

山陰沖で漁獲されたさばを独自の氷温製法で旨味を凝縮し、甘口のみりん醤油で味付けしました。

凍 賞180日 **米大 小**

5切285g **365円**（税込**394円**）

さば（山陰）

砂糖不使用の西京漬

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市） 2枚

### 113 さわら西京漬

凍 賞30日 **米大**

2切140g以上 **670円**（税込**724円**）通常税込745円

本さわら（九州沖）

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市） 2枚

### 114 寒さば西京漬

長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌床に2日間漬け込み、熟成させました。

凍 賞30日 **米大**

片身2枚約200g **480円**（税込**518円**）

真さば（長崎県）

アジフライにも！

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。

ふるさと

アジフライ

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

### 115 真あじフィーレ

凍 賞30日

片身5〜8枚前後 200g **461円**（税込**498円**）

真あじ（長崎県）

甘塩ですがいろんな料理に！

さばのムニエル野菜あんかけ

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

### 116 さばフィーレ（甘塩）

鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。

凍 賞30日

片身2枚200g **398円**（税込**430円**）

真さば（長崎県、佐賀県）

中辛ですが各種お料理にも

きのこたっぷり鮭南蛮

ふるさと

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

### 117 ロシア産 紅鮭切身（中辛）3切

東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。

凍 賞180日

3切210g **545円**（税込**589円**）

紅鮭（ロシア）

お好み焼きにも！

価格はそのまま **20g増量**

ふるさと

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

### 118 えび・いかミックス（増量）

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。増量パックです。

凍 賞

200g **380円**（税込**410円**）

えび（インド）、アカイカ（北太平洋）

ふるさと

きれいの煮付け

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

### 119 料理の名人（万能調味タレ）

冷 賞60日 **米大 小**

250cc **498円**（税込**538円**）通常税込562円

【原材料：国産丸大豆醤油、国産粗糖、発酵調味料（味の母）、三河みりん】

煮付け以外にも！

- ・蒲焼
- ・豚肉生姜焼き
- ・酢を加えて南蛮のタレなどにも！

料理の名人

ふるさと

漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かれいです。成熟卵を抱えたものを切身に。

凍 賞180日

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

### 子持ち浅羽かれい切身

凍 2切

2切200g **390円**（税込**421円**）

120

凍 3切

3切300g **554円**（税込**598円**）

浅羽かれい（アラスカ）

鍋ものには欠かせません！

北海道・青森県沖で漁獲された真だらを切身加工しました。ホイル蒸しや、鍋の具材に。

ふるさと

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

### 122 真だら切身

凍

3切180g **435円**（税込**470円**）

真だら（北海道・青森県沖太平洋）

## 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。



七五三 秋の食卓のひと品に

玉ねぎスライスたっぷり  
敷いてポン酢で!  
流水解凍でもOK!

**特**

1本

四万十川流域の  
稲藁で炙ります

ハマヤ (高知県・高知市)

**123 炭焼き鰹タタキ**  
「龍馬タタキ」

一本釣りの脂のりの良い鰹を、四万十川流域の稲藁を使ってあぶりしました。別添の無添加たれには高知産ゆず果汁を使用。

凍 賞60日 米大小

1本300g 1280円(税込) 1382円(通常税込)  
たれ15g、元日60g 1490円(通常税込)

かつお (三陸東沖)

ふっくらとした  
食感です!

**特**

鮮魚

煮あなごにも

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)  
670円(通常税込)

真あなご (岩手県)

ステーキで  
やわらか〜

**特**

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30日 米大小

3枚220g 465円(税込) 502円(通常税込)  
518円(通常税込)

紫いか (国内産)

皮が少し硬めな分、  
お買い得価格に!

**特**

手巻き寿司にも

原材料: いくら(国内産)、醤油、本みりん

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)  
1215円(通常税込)

いくら (国内産)

骨もまるごと!  
カルシウム補給!

**特**

原材料: あじ(高知県)、馬鈴薯でん粉、塩、胡椒

土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

**127 豆あじの唐揚げ**

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)  
540円(通常税込)

あじ (高知県)

みんな大好き  
エビフライ!

**特**

原材料: えび(インドネシア産)、衣(パン粉、小麦粉、米粉)、食塩

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**128 えびフライ特大 (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 米米小

6尾250g 925円(税込) 999円(通常税込)  
1058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!

近海産群の  
新鮮なまぐろを使用

マストミ (徳島県・徳島市)

**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まぐろを使用。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)  
540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)

たっぷり4袋入!

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)  
648円(通常税込)

キハダまぐろ (太平洋)

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。

共和水産 (岩手県・宮古市)

**132 三陸岩手 いかの糸造り**

※イメージ

するめいか (三陸)

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。

共和水産 (岩手県・宮古市)

漬け汁もドレッシングとして  
使えます

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**133 やわらか酸味の酢だこ**

蒸した真だこを、食べやすい大きさにぶつ切りし、特製酢で味付けしました。

凍 賞90日 米

120g 495円(税込) 535円(通常税込)  
555円(通常税込)

真だこ (モロッコ、モーリタニア)

平庄商店 (北海道・根室市)

**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(通常税込)  
332円(通常税込)

さんま (北海道)

富永水産 (長崎県・長崎市)

**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枚振り塩し、酢み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 1枚95g 390円(税込) 421円(通常税込)

さば (長崎県)

常備して安心

海水水産 (静岡県・浜松市)

**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)  
486円(通常税込)

しらす (遠州灘〜伊勢湾)

大黒淡水 (静岡県・焼津市)

**135 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 米大小

70g×2 2180円(税込) 2354円(通常税込)  
2452円(通常税込)

うなぎ (愛知県)

海水水産 (静岡県・浜松市)

**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(通常税込)

しらす (遠州灘〜伊勢湾)

南蛮漬

玉ねぎ、ピーマンを加えて!

流水解凍でOK!

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。

凍 賞180日 米大小

6〜11枚150g +タレ50g 375円(税込) 405円(通常税込)

真あじ (千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.7

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(通常税込)

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(通常税込)

真いわし (国内産)

具だくさんの汁物でかぜ予防

ネギたっぷりのもみれ汁に!

中華風 具だくさんスープに!

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(通常税込)  
421円(通常税込)

真あじ (鳥取県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

マストミ (徳島県・徳島市)

**143 まぐろつみれ**

お好みで粒マスタードを添えて食べると美味しい!

凍 賞30日 卵大小

10個200g 380円(税込) 410円(通常税込)

めばちまぐろ (台湾)

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atalog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)

生産者に聞きました!  
イチオシ  
さつまいもレシピ

●今週のカatalog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 チーズ2個組

419 マスタード

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

① 芯を取ったりんごの半分の薄切り、残りを1cm角にきざむ。  
② 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。  
③ 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。  
④ ②を炊飯器に放射状に並べる。その上に③を入れる。  
⑤ 白米を炊くように炊く。  
⑥ 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、追加工加熱してください)

切り取ってご活用ください

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…………… 適量

◆作り方

① 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。  
② 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。  
③ 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。  
④ 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。  
⑤ 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。  
⑥ 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



## 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**

冷蔵賞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。

## 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）。
- ・ローズボーク：茨城県の銘柄豚です。飼育期間は約6か月。

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**

冷蔵賞6日 2枚200g **498円** (税込**538円**) 通常税込**556円**  
茨城県

とんかつ

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。

冷蔵賞6日 250g **640円** (税込**691円**)  
茨城県



岩瀬牧場（茨城県・土浦市）ミートバル村山  
**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。

冷蔵賞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。

冷蔵賞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。

冷蔵賞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。

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  
**151 ローズボーク 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。

冷蔵賞6日 400g **610円** (税込**659円**)  
茨城県



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山  
**152 ローズボーク 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「ローズボーク」を、生産者限定でお届けします。

冷蔵賞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  
**153 ローズボーク 徳用小間切**

たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。

冷蔵賞6日 200g×2 **510円** (税込**551円**)  
茨城県



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山  
**154 ローズボーク 挽肉**

茨城県の銘柄豚「ローズボーク」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）  
**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。

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



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。

凍賞120日 200g **485円** (税込**524円**)  
神奈川県



中津ミート（神奈川県・愛川町）  
**157 中津豚ロース塩こうじ漬**

豚ロース肉を、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。

冷蔵賞6日 2枚200g **550円** (税込**594円**)  
豚肉（神奈川県）

野菜をたっぷり入れて！



中津ミート（神奈川県・愛川町）  
**158 中津豚こま味噌漬**

豚こまを自家製味噌ダレに漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷蔵賞6日 200g **415円** (税込**448円**)  
豚肉（神奈川県）



JA全農いばらき（茨城県）野口商店  
**159 豚挽肉（バラ凍結）**

茨城県の銘柄豚、ローズボークを使用。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：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼い鶏です。Non-GMO、PHFの飼料を与えます。飼育期間は約80日（一般的には55日）。



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。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

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）  
**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。

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）  
**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 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）  
**406 つくば茜鶏 ムネモモ 唐揚げ用2パック**

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×2 **940円** (税込**1016円**) 通常税込**1058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 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）  
**167 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

甘辛ダレで！

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の生羽中。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身離れるよう、半割にしました。ソテー、揚げ物、煮物などに

秋川牧園（山口県・山口市）  
**168 若鶏手羽中ハーフ（バラ凍結）**

凍賞180日 250g **489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）



**牛肉**

- ・坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区の棚木さん、草野さん、波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。



福永産業（福岡県・遠賀町）  
**169 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック**

坊津黒牛のモモ肉をブロックでお届けします。ご自宅でローストビーフやタタキでどうぞ。

凍賞30日 300g **1600円** (税込**1728円**)  
鹿児島県

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**

凍賞30日 500g **2420円** (税込**2614円**)  
鹿児島県



福永産業（福岡県・遠賀町）  
**171 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用**

霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。  
凍賞30日 180g **1030円** (税込**1112円**)  
鹿児島県



福永産業（福岡県・遠賀町）  
**172 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用170g**

モモ・肩肉をダイス状にカットしました。手軽にステーキが楽しめます。  
凍賞30日 170g **900円** (税込**972円**)  
鹿児島県



福永産業（福岡県・遠賀町）  
**173 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・肉じゃが用**

脂が適度に入ったバラ部位を牛丼・肉じゃが用にスライスしました。  
凍賞30日 200g **950円** (税込**1026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



ごぼうと牛肉の昆布巻

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。

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**

冷蔵賞6日

200g **645円**(税込**697円**)

茨城県

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。

冷蔵賞10日

49g×3 **275円**(税込**297円**)

豚肉(国内産)

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**

冷蔵賞10日

40g×5 **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**

豚肉(国内産)

お得な3パックは  
1ページ

特

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。

冷蔵賞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 Choriso**

国内産豚で肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させた Choriso です。

冷蔵賞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)

**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。

冷蔵賞15日

60g×2 **500円**(税込**540円**)

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.1 <3.7

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**180 中津粗挽ウインナー**

ジューシーでコクのある粗挽き。焼いたり、ポイルしてどうぞ。炒め物にも。

冷蔵賞7日

120g **290円**(税込**313円**)

豚肉(神奈川県)

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。

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**

冷蔵賞7日

100g **380円**(税込**410円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**183 中津ボレスハム  
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。

冷蔵賞7日

100g **352円**(税込**380円**)

豚肉(神奈川県)

お得2  
個組

お子さんも  
食べやすい甘口

※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**

冷蔵賞24日 大 小

200g×2 **736円**(税込**794円**) 通常税込**810円**

豚肉(神奈川県)

※盛付例

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。美味しく、安心できる肉団子です。

冷蔵賞24日 大 小

240g(9個入) **417円**(税込**450円**)

豚肉(神奈川県)

お弁当にぴったり

ふるさと

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。

凍賞180日 卵乳小

(30g×6)×3 **920円**(税込**994円**) 通常税込**1078円**

豚肉(神奈川県)

ふるさと

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**187 中津スモークレバー**

凍賞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

中津スモークレバーは、やはり他のスモークと違っておいしいです。

中津ミートの豚レバーを海塩、三温糖、香辛料のみで味付けし、スモークしました。スライスしてどうぞ。

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**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。

冷蔵賞7日 大 小

200g **480円**(税込**518円**)

豚肉(茨城県)

豪快に丼で!

ミートバル村山(茨城県・土浦市)

**189 サラダチキン(プレーン)**

鶏肉(国内産)

サラダやお好みのお料理に

ふるさと

秋川牧園(山回県・山口市)

**189 サラダチキン(プレーン)**

凍賞 大 小

100g **348円**(税込**376円**) 通常税込**388円**

鶏肉(国内産)

みんなで楽しめる洋風鍋  
モッツアレラが  
よくのび～る!?

実はモッツア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。

モッツアレラ on トマト鍋

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**192 石岡 鈴木牧場  
フレッシュモッツアレラ**

冷蔵賞届いて7～11日 乳

100g **500円**(税込**540円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**193 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。

冷蔵賞7日以上 乳

40g **292円**(税込**315円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.8 <4.1

バジル使用  
有機栽培

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**194 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。

冷蔵賞14日以上 乳

30g **199円**(税込**215円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

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、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**

冷蔵賞15日 乳

1ℓ **250円**(税込**270円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。

サツラク農協(北海道・札幌市)

**3 サツラク低温殺菌牛乳**

冷蔵賞届いて3日 乳

1ℓ **302円**(税込**326円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

脱脂粉乳などを使用せず生乳100%使用。脂肪分を控えながらも美味しさを追究し、乳脂肪分を1.0%に調整。

サツラク農協(北海道・札幌市)

**9 サツラク低脂肪牛乳**

冷蔵賞15日 乳

500ml **146円**(税込**158円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

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 おいしさまろやか  
(成分調整牛乳)**

冷蔵賞届いて10日 乳

1ℓ **219円**(税込**237円**)

生乳(北海道)

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)

**195 よつ葉  
ミルクコーヒー**

冷蔵賞届いて6～10日 乳

1ℓ **277円**(税込**299円**)

生乳(北海道)

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

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**石岡 鈴木牧場ヨーグルト**

冷蔵賞届いて10～11日 乳

**190 プレーン**

400g **361円**(税込**390円**)

**191 加糖**

400g **370円**(税込**400円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

ピンは再利用します。キャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい

石岡 鈴木牧場ヨーグルト

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

**7 八郷の卵**

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。

賞11日 卵

10個 **236円**(税込**255円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

宇治田農場(茨城県・石岡市)

**8 宇治田さんの  
平飼卵**

多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。

賞7日 卵

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

契約者、募集中です!

有機農業の循環の中から産まれた卵です

卵パックは再利用しますの必ずご返却下さい

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

**契約「やさとの間」  
平飼卵**

開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。

賞6個入り 卵

330円(税込356円)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7



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**594**円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <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**502**円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <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**286**円)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <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**229**円)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

酪王乳業（福島県・郡山市）

**200 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**276**円)

生乳(福島県)

**特**

酪王乳業（福島県・郡山市）

**201 5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×5 **593**円(税**640**円) 通常税込**680**円

[放] 不検出 <3.7 <4.5

日本生活協同組合連合会

**202 CO乳酸ドリンク**  
**65ml×10本入**

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

**冷** **賞**15日 **乳**

65ml×10 **178**円(税**192**円)

[放] 不検出 <3.4 <4.1

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

**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**270**円)

牛乳(愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

**204 まめそ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、ビートグラニュー糖、食塩、抹茶

**冷** **賞**20日 **卵大**

110g×2 **230**円(税**248**円)

豆乳(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.4

**お得2個組**

よつ葉乳業（北海道・音更町）

**205 よつ葉北海道**  
**おつまみチーズゴダ2パック**

北海道十勝産の生乳を100％使用したゴータチーズを食べやすい一口サイズにカットしました。マイルドな味が特徴です。

**冷** **賞**120日 **乳**

30g×2 **352**円(税**380**円) 通常税込**402**円

生乳(北海道)

**特**

創健社（神奈川県・横浜市）

**206 ベに花**  
**ハイラスマーガリン**

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、まるでココのあるマーガリンです。

**冷** **賞**乳大

180g **290**円(税**313**円)

**使い切り少量パック**

1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100％、消泡剤無添加。

**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。

**おかべや**

おかべや（神奈川県・相模原市）

**207 おかべや 宴もめん**

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**204**円)

大豆(熊本県)

**おかべや**

おかべや（神奈川県・相模原市）

**208 おかべや 雅きぬ**

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**204**円)

大豆(熊本県)

**丸和**

丸和食品（東京都・練馬区）

**211 もめん豆腐**

300g **176**円(税**190**円)

**212 きぬ豆腐**

300g **165**円(税**178**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

**丸和**

丸和食品（東京都・練馬区）

**213 ミニもめん豆腐**

150g×2 **180**円(税**194**円)

**214 ミニきぬ豆腐**

150g×2 **175**円(税**189**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

**使い切り少量パック**

1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100％、消泡剤無添加。

おかべや（神奈川県・相模原市）

**209 おかべや きぬ生揚げ**

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**302**円)

大豆(北海道)

おかべや（神奈川県・相模原市）

**210 おかべや 生おから**

すき焼き風味のおから煮

**冷** **賞**届いて3日 **大**

300g **120**円(税**130**円)

大豆(熊本県)

すき焼きの煮汁を使ってすき焼き風味のおから煮

熊本県産大豆と南大東島の天然にがりで作ったおかべや豆腐のおから。

**冷** **賞**届いて3日 **大**

300g **120**円(税**130**円)

大豆(熊本県)

丸和食品（東京都・練馬区）

**215 油揚げ**

国産大豆100％の豆腐を生地に使い、ふっくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。

**冷** **賞**届いて6日 **大**

3枚 **165**円(税**178**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品（東京都・練馬区）

**216 手揚げ油揚げ**

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

**冷** **賞**届いて3日 **大**

2枚 **220**円(税**238**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

**おでんにも！**

丸和食品（東京都・練馬区）

**218 一口厚揚げ**

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

**冷** **賞**届いて3日 **大**

8個 **225**円(税**243**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

JAやさと（茨城県・石岡市）

**220 八郷小粒納豆3連**  
**(タレ・カラシ付)**

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

**冷** **賞**7日 **米大小**

35g×3 **148**円(税**160**円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.7

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

**221 水府納豆ミニ3**  
**(タレ・カラシ付)**

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

**冷** **賞**10日 **米大小**

40g×3 **140**円(税**151**円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.4

登喜和食品（東京都・府中市）

**222 遊作納豆**  
**(タレ・カラシ付)**

茨城県常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。

**冷** **賞**9日 **米大小**

80g **206**円(税**222**円)

大豆(茨城県) [放] 137Cs=3.7

**特**

丸和食品（東京都・練馬区）

**217 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 **398**円(税**430**円) 通常税込**449**円

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9

丸和食品（東京都・練馬区）

**219 鍋物種セット**

餅入きんちゃく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。鍋物の種に。

**冷** **賞**届いて3日 **え米大**

3種6個 **375**円(税**405**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.5

丸和食品（東京都・練馬区）

**218 一口厚揚げ**

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

**冷** **賞**届いて3日 **大**

8個 **225**円(税**243**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

登喜和食品（東京都・府中市）

**223 十勝の息吹 大粒2P**  
**(タレ・カラシ付)**

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

**冷** **賞**9日 **米大小**

40g×2 **172**円(税**186**円)

大豆(北海道)

登喜和食品（東京都・府中市）

**224 黒生てんべ**

ゆでた北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させ、全体が白い菌糸に覆われています。癖がなく甘みがあります。

**冷** **賞**11日 **米大**

100g **350**円(税**378**円)

大豆(北海道)

白鷹農産加工研究会（山形県・白鷹町）

**225 しらたか納豆粧漬**  
**(山形県大豆)**

山形県産大豆を使った納豆を、三五八漬けにした白鷹地方の郷土食。

**冷** **賞**15日 **米大**

130g **330**円(税**356**円)

大豆(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

**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。

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

**226 上州産 徳用こんにゃく**

群馬県産のこんにゃく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

**冷** **賞**60日

450g **110**円(税**119**円)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

**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。肉じゃがやずきやきなどに。

**冷** **賞**60日

400g **110**円(税**119**円)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5

**前回好評**

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

**228 こんにゃくみそおでん(特製タレ付)**

国産こんにゃく粉を使用。白、黒の2色が串にさしてあります。特製のみそだれを添付しました。

**冷** **賞**60日 **米大小**

10本入 **270**円(税**292**円)

こんにゃく粉(群馬県、栃木県)

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。

浜食（東京都・調布市）

**229 洗いもずく**

**冷** **賞**10日 **米**

200g **240**円(税**259**円)

もずく(沖縄県)

コタニ（岩手県・大船渡市）

**230 岩手産生わかめ(カット)**

岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。

**冷** **賞**90日

100g **368**円(税**397**円)

わかめ(岩手県) [放] 不検出 <3.8 <3.7

コタニ（岩手県・大船渡市）

**231 岩手産さしみ昆布**

早採りの軟らかい昆布を湯通し塩蔵しました。水に戻してすぐに使えます。そのままお醤油をかけて、酢の物、炒め物、煮物に。

**冷** **賞**90日

昆布(岩手県)

**塩抜きして昆布巻にも使えます**

早採りの軟らかい昆布を湯通し塩蔵しました。水に戻してすぐに使えます。そのままお醤油をかけて、酢の物、炒め物、煮物に。

300g **390**円(税**421**円)



## 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あ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、しょうが、なたまめ、しそ、ごま、漬け原材料(砂糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖、水あめ)、アミノ酸液、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、スクラロース)、着色料(黄4、黄5、赤106)、増粘剤(キサンタン)、香料

#### 士別農園の福神漬

きゅうり、白瓜、大根、茄子、人参、しそ、醤油、砂糖、みりん、酢

### 232 士別農園 福神漬

野菜をすべて手きざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。

冷蔵賞180日 米大小

150g **320円**(税込**346円**) 通常税込**356円**

きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)

## 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。

士別農園(北海道・士別市)

### 233 士別農園 三五八漬の素

冷蔵賞180日 米大小

400g **350円**(税込**378円**) 通常税込**400円**

米(北海道)



ニッカンフーズ(茨城県・日田市)

### 234 たけのこ水煮(スライス)

握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。

冷蔵賞180日

300g **475円**(税込**513円**)

たけのこ(国内産)



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)

非遺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。

冷蔵賞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

### 旬のりんごとさつまいもでりんごとさつまいもの春巻



三立食品(東京都・葛飾区)

### 236 春巻の皮(みちのく)

冷蔵賞25日 小

小麦(北海道、岩手県)

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。



10枚 **235円**(税込**254円**)

[放] 不検出 <2.8 <3.9



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。

冷蔵賞6日 卵大小

麺150g×3 ソース30g×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で。

冷蔵賞7日 卵米大小

麺120g×3 スープ36g×3 **355円**(税込**383円**)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



遠忠食品(埼玉県・越谷市)

### 243 江戸前でい！生のり佃煮

千葉県木更津の盛州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炊きで時間をかけて炊き上げました。

冷蔵賞180日 米大小

85g **360円**(税込**389円**)

のり(千葉県)



山九水産(山口県・長門市)

### 244 お魚ソーセージ(3本入)

冷蔵賞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お弁当やおにぎりにも。化学調味料不使用。

冷蔵賞90日 米大小

170g(2合用) **550円**(税込**594円**)

鶏肉(山口県)



リアス(千葉県・船橋市)

### 248 高菜ちりめん

高菜漬を細かく刻み、ちりめんとゴマを加えました。ふりかけ、お茶漬等に。

冷蔵賞30日

40g **250円**(税込**270円**)

ちりめん(鹿児島県)



白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

### 252 甘酒

冷蔵賞30日 米

250g **350円**(税込**378円**)

もち米(山形県) [放] 不検出 <3.6 <3.5



白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

### 253 黒米甘酒

冷蔵賞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、自ら仕込んだ箱糎で作りました。糎の糖化力だけで甘酒にしています。

ミネラル豊富な黒米で造った甘酒。白米甘酒に比べてフルーティな味わいが楽しめます。原材料：米糎、黒米

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

### 255 焼ちくわ

無リンの魚肉すりみ(スケウダラ、イトヨリダイ)を主原料にいわし魚器、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。

冷蔵賞15日 米

4本104g **220円**(税込**238円**)

スケウダラ(アメリカ)

そのまま、オープンなどで少し温めたり焼いても



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

### 254 こだわりさつま揚げ(磯の香)

すけそうだら、いとよりのすり身に鹿児島産の魚で作る自家製すり身を加え、オキアミとおおさ粉の風味を効かせました。

冷蔵賞29日 米

3枚90g **250円**(税込**270円**)

すけそうだら(北海道)

そのまま、ほぐしてサラダや手巻き寿司に



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

### 256 かに風味かまぼこ

無リンのスケウダラすり身を国内産かのにの煮汁、いわし魚器で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。

冷蔵賞60日 か

10本125g **320円**(税込**346円**)

スケウダラ(アメリカ)



菊田商店(東京都・練馬区)

### 246 煮豆 金時豆

北海道十勝産の大正金時豆を使用。直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシを残して歯ごたえよく仕上げました。

冷蔵賞90日 米

150g **260円**(税込**281円**)

大正金時豆(北海道)



高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

### 250 甲南なら漬(瓜、守口大根)

灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。

冷蔵賞90日 米

130g **370円**(税込**400円**)

瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)

## カットされていて便利♪ コリコリ食感で『うまうま』

くきわかめのきんぴら風

リアスのきんぴらめは、細めにカットされていてとても便利でおいしいです。市販ではカットされているものがなかなか見つからないので助かりました。わが家ではきんぴらにしたいので、この『うまうま』を是非お試しください！

わかめの茎の部分をカットして塩蔵しました。コリコリとした食感が特長。塩抜きをして炒め物や煮物、サラダ等に。

リアス(千葉県・船橋市)

**251 三陸産 カットくきわかめ**

冷蔵賞90日

100g **240円**(税込**259円**) 通常税込**292円**

わかめ(三陸)

商品部 大澤の おすすめ

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

## 魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。



## 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。

小分けパックで食べやすいめかぶです



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 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



267 ナチュラルカットポテト

300g 354円(税込382円)

ポテト(北海道)



イズックス(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。煮物やスープに。

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

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

凍 250g 333円(税込360円)

有機いんげん(フランス)



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

300g 354円(税込382円)

ポテト(北海道)



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。

凍 14本420g 410円(税込443円)

小麦(国内産)



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。

凍 14本420g 410円(税込443円)

小麦(国内産)



ニッキー(神奈川県・大和市)

275 エビカツフライ

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 8個144g 345円(税込373円)

ごぼう(国内産)



ニッキー(神奈川県・大和市)

270 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)



日岡商事(兵庫県・加古川市)

269 ロールキャベツ

4個240g 528円(税込570円)

キャベツ(国内産)



ニッキー(神奈川県・大和市)

270 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)



大進食品(神奈川県・横浜市)

271 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×25 568円(税込613円)

豚肉(国内産)



ニッキー(大阪府・八尾市)

272 神鶏のばくばく餃子(国産しそ入り)

神鶏を使用したばくばく何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 18g×20 457円(税込494円)

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 27g×7 395円(税込427円)

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 大きな豆腐しゅうまい(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 8個240g 400円(税込432円)

大豆(国内産)



秋川牧園(山口県・山口市)

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 150g 436円(税込471円)

鶏肉(山口県、他)



秋川牧園(山口県・山口市)

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 180g 350円(税込378円)

鶏肉(山口県、他)



秋川牧園(山口県・山口市)

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 8本150g 377円(税込407円)

鶏肉(山口県、他)



パイオニアフーズ(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)

283 ふんわり豆腐ハンバーグ

消化剤を使用せず、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 90g×3 417円(税込450円)

大豆・鶏肉(国内産)



秋川牧園(山口県・山口市)

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 200g 438円(税込473円)

鶏肉(国内産)



カラミフーズ(東京都・新宿区)

285 食べるツケジャンスープ

牛肉・野菜・ユッケ(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 250g×2 599円(税込647円)

牛肉(国内産)



カラミフーズ(東京都・新宿区)

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。とろみ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。(加工デンプン:麺の3.5%)

凍 麺170g×2 スープ74g×2 452円(税込488円)

小麦(国内産)



西川食品(和歌山県・紀の川市)

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 180g×2 479円(税込517円)

鶏卵・米(国内産)



カインズ(神奈川県・秦野市)

288 こだわりのピザ(ブレーン)

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・ケチャップ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 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)



カラミフーズ(東京都・新宿区)

289 アジア薫るガバオ丼(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 100g×2 400円(税込432円)

鶏肉(国内産)



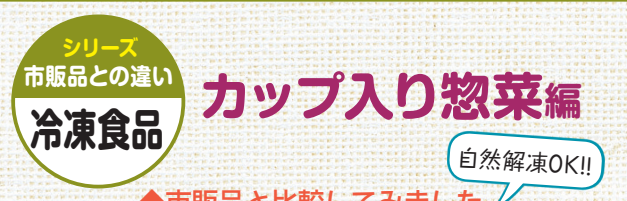
カラミフーズ(東京都・新宿区)

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 100g×2 448円(税込484円)

牛肉(国内産)



市販品との違い 冷凍食品

市販品と比較してみました

市販品	ニッキー商品
きんぴらごぼう 野菜(ごぼう、にんじん)、しょうゆ、植物油、ぶどう糖、みりん、ごま、砂糖、でん粉、風味調味料、食塩、チキンエキスパウダー、唐辛子/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、増粘剤(キサンタン)、甘味料(アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物)、pH調整剤	野菜(ごぼう(国産)、にんじん(国産))、発酵調味料、植物油(ごま油、なたね油)、しょうゆ、ポークエキス、砂糖、でん粉、とうがらし、ごま
ひじき煮 ひじき、野菜(にんじん、えだ豆)、植物油、しょうゆ、水あめ、油揚げ、みりん、砂糖、風味調味料、ポークエキスパウダー、食塩/調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、グリシン、甘味料(アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物)、pH調整剤、豆腐用凝固剤	ひじきの五目煮 大豆(国産)、ひじき(国産)、にんじん(国産)、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、油揚げ、発酵調味料、なたね油、清酒、かつおエキス、昆布エキス、イーストエキスパウダー
小松菜おひたし 野菜(小松菜、にんじん)、油揚げ、しょうゆ、水あめ、清酒、ぶどう糖、みりん、風味調味料、砂糖、食塩、昆布エキス調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、豆腐用凝固剤	小松菜の煮びたし 野菜(ごまつな(国産)、にんじん(国産))、油揚げ、なたね油、しょうゆ、酵母エキス、かつおエキス



大きな違いは

国産原料を使用

国内工場で製造

化学調味料不使用

ニッキー(神奈川県・大和市)

291 お好みお弁当セット

3種×2個120g 392円(税込423円)

通常税込443円

小分けのお弁当惣菜。凍ったままお弁当箱に。きんぴらごぼう、ひじき五目煮、小松菜の煮びたしのセット。



冷凍 稲庭うどん  
シマダヤ（東京都・渋谷区）

**292 冷凍 稲庭うどん (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** 200g×5 **408円** (税込 **441円**)  
小麦（国内産）

大進食品（神奈川県・横浜市）

**296 阿波鶏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鶏肉で作ったハンバーグをメインに、茹子の揚げ浸し・ひじきと大豆の煮もの・青菜とじゃこのお浸しを詰めました。電子レンジで温めて頂くだけでいつでも便利にお召し上がり頂けます。

**凍** 230g **700円** (税込 **756円**)  
鶏ひき肉・れんこん（徳島県）

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市）

**299 芽吹き屋モチ料理シリーズ くすみ**

古来盛岡地方には、もてなし用としてもち料理があります。国産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つ入り、くすみたっぷりのタレをかけました。

**凍** 8個150g **398円** (税込 **430円**)  
もち米（国内産）、くすみ（アメリカ産）

ニッコー（神奈川県・大和市）

**305 豆乳カステラ**

新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用して焼き上げました。しっとりとした食感をお楽しみください。

**凍** 5切 **335円** (税込 **362円**)  
大豆（国内産）

飯尾醸造（京都府・宮津市）

**518 純米富士酢**

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。

**米** 500ml **670円** (税込 **724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。

**527 金笛減塩醤油**

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。

**大豆** 600ml **540円** (税込 **583円**)  
大豆（国内産、アメリカ、カナダ）

けんこう舎（東京都・調布市）

**503 うまみ酒**

素材の旨味を引き出し、料理にコクと風味を添える本醸造調理専用酒。（加塩タイプ）

**米** 900ml **520円** (税込 **562円**)

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

**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** 2食520g **320円** (税込 **346円**)  
小麦（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市）

**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** 15個300g **380円** (税込 **410円**)  
たこ（ベトナム）【放】不検出 <3.7 <4.4

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市）

**300 芽吹き屋よもぎだんご**

国産の上新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、北海道産小豆の粒あんを包みました。自然解凍で。

**凍** 4本180g **400円** (税込 **432円**)  
よもぎ（国内産）

カインズ（神奈川県・秦野市）

**306 大判焼き 小倉**

皮は国産小麦主体に砂糖、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** 85g×5個 **430円** (税込 **464円**)  
小麦粉（北海道、九州）

創健社（神奈川県・横浜市）

**519 有機純米酢**

利尻昆布と枕崎の鯨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です。

**米** 500ml **395円** (税込 **427円**)  
米（国内産）

やまこみそ（茨城県・守谷市）

**311 やまこ味噌 (濃・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

**大豆** 1kg **600円** (税込 **648円**)  
大豆（国内産）【放】不検出 <3.2 <3.5

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」**

300日以上長期熟成と、三河伝統の製法で作った本みりん。

**米** 500ml **534円** (税込 **587円**)

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

**294 讃岐かき揚げうどん**

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。


**凍** 2食560g **420円** (税込 **454円**) 通常税込 **464円**  
小麦（国内産）

カインズ（神奈川県・秦野市）

**298 関西風お好み焼き**

国産小麦使用のミックス粉を使い、キャベツ、卵、豚肉、天玉を加え、「カツオ風味」の効いたふっくらとした関西風のお好みに仕上げました。お皿に移しラップをしないで（500w）約5～6分程度加熱して下さい。


**凍** 160g×2枚 **518円** (税込 **559円**) 通常税込 **579円**  
小麦（北海道）、キャベツ（福岡県）

小林さん（長野県・高山村）

**301 冷凍ブルーベリー2パック**

品質のすぐれた寒地栽培適種のハイブリッド系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。たっぷり使える2パックです。農薬無散布。

**凍** 110g×2 **716円** (税込 **774円**)  
ブルーベリー（長野県）

けんこう舎（東京都・調布市）

**508 国産粗糖**

鹿児島県産さとうきびから作ったザラメタイプの料理用砂糖。ミネラル分を含んだ上品な甘さです。

**700g** **420円** (税込 **454円**)  
さとうきび（鹿児島県）

太田酢店（福島県・須賀川市）

**309 りんご酢**

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。

**300ml** **585円** (税込 **632円**) 通常税込 **648円**  
りんご（福島県）

やまこみそ（茨城県・守谷市）

**312 やまこ味噌(麦みそ)**

国産麦使用、風味豊かです。塩分11%。原材料：大麦、大豆、塩


**1kg** **540円** (税込 **583円**)  
大麦（国内産）

創健社（神奈川県・横浜市）

**314 コーンクリームシチュー**

国産小麦粉使用、化学調味料は使用していません。5皿分。

**乳** 115g **320円** (税込 **346円**) 通常税込 **356円**  
トマト（長野県）

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

**295 ライスバーガー ポーク生姜焼(増量)**

国産豚肉を生姜のきいた甘辛のタレで味付けし、国産米で作ったライスパティではさみました。ランチ、おやつにどうぞ。

**凍** 6個690g **952円** (税込 **1028円**) 通常税込 **1058円**  
米（国内産）

ムソー（大阪府・大阪市）

**302 冷凍オーガニックストロベリー**

豊かな大自然の中で有機栽培された、鮮やかな色合いで香り高く甘みがある特徴のストロベリーです。旬の時期に収穫し、自然の風味を損なうことなくそのまま冷凍にしました。【有機JAS認定品】

**凍** 200g **444円** (税込 **480円**)  
いちご（トルコ）

ムソー（大阪府・大阪市）

**303 冷凍オーガニックミックスベリー**

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

**凍** 200g **667円** (税込 **720円**)  
有機いちご（トルコ）、有機ブルーベリー（カナダ）、有機ラズベリー（トルコ）

海はいのち（長崎県・南島原市）

**513 にっぽんの海塩**

長崎県崎戸島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。

**500g** **250円** (税込 **270円**)  
海水（長崎県）

森文醸造（愛媛県・内子町）

**542 アセローラぼんず (150ml)**

生しぼりしょうゆにアセローラ、ゆず果汁を加えた、さわやかな味のぼんず。たん白加水分解物使用。

**150ml** **320円** (税込 **346円**) 通常税込 **356円**  
アセローラ（国内産）

伊藤商店（愛知県・武豊町）

**313 傳右衛門 生みそ (豆)**

国産丸大豆と豆麹だけで作った3年熟成の赤みそ。他のみそと合わせてみそ汁に使うとおいしさが増します。

**500g** **800円** (税込 **864円**)  
大豆（国内産）

ナガノトマト（長野県・松本市）

**535 国産つぶ野菜入り 信州生まれのケチャップ**

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。

**米** 295g **310円** (税込 **335円**) 通常税込 **346円**  
トマト（長野県）

食べごたえあり!

おやつやランチに、あると便利♪

しっかり味付けされた豚肉がギュッと詰まっていてボリュームたっぷり。「お腹すいた!」の声にすぐ出せる一品です。昼食や受験勉強のお夜食に、レンジで温めるだけで美味しいライスバーガーが簡単に召し上がれます。



国産豚肉を生姜のきいた甘辛のタレで味付けし、国産米で作ったライスパティではさみました。ランチ、おやつにどうぞ。

日本生活協同組合連合会

**304 COFローズンヨーグルト 105ml×3個**

乳酸菌が生きています。さくっとした口当たりとさっぱりした後味。

**凍** 105ml×3 **275円** (税込 **297円**) 通常税込 **310円**  
牛乳（国内産）

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

**307 岩塩&ブラックペッパー (詰替用)**

やわらかな塩味とスパイシーな香りをバランスよくあわせました。ミル付き容器に詰替えてご利用ください。

**50g** **260円** (税込 **281円**)  
岩塩（中国）、ペッパー（スリランカ）

沼屋本店（茨城県・つくば市）

**310 常総寒仕込みしょうゆ (火入れ)**

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。

**500ml** **619円** (税込 **669円**)  
大豆（茨城県）【放】不検出 <3.0 <3.3

日本生活協同組合連合会

**502 CO虹の宴 料理酒**

お料理の隠し味として欠かせません。

**米** 900ml **370円** (税込 **407円**)  
米（国内産）

ナガノトマト（長野県・松本市）

**535 国産つぶ野菜入り 信州生まれのケチャップ**

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。

**米** 295g **310円** (税込 **335円**) 通常税込 **346円**  
トマト（長野県）



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を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!  
かつお節の良品を砕いたものに、細かくしたいたけと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

かねの水産（千葉県・大網白里市）  
**571 煮干** 前日OK!  
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。  
賞180日 200g **480円**（税込**518円**）  
かたちくいし（国内産）【放】不検出<4.0<4.0

江別製粉（北海道・江別市）  
**618 強力全粒粉**（北海道産小麦使用） 前日OK!  
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）

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

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）** 前日OK!  
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）

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。  
**533 マヨネーズ** 前日OK!  
ユニオンソース（栃木県・日光市）  
賞180日 卵米小  
500g **340円**（税込**367円**）  
なたね（オーストラリア）

たっぷり生玉ねぎの風味に、生醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。具材は全て国内産原料です。  
**320 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300** 前日OK!  
日本生活協同組合連合会  
賞180日 米大  
300ml **305円**（税込**329円**）通常税込335円

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料：植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄  
**321 金箔胡麻ドレッシング** 前日OK!  
笛木醤油（埼玉県・川島町）  
賞100日 卵米大  
390ml **890円**（税込**961円**）  
胡麻（中国）

けんこう舎（東京都・調布市）  
**603 ごま和えの素** 前日OK!  
ごま、砂糖、和風だしが調味されています。茹でた素材にまぶすだけ。乾燥タイプ。  
賞180日 乳大  
8g×6 **230円**（税込**248円**）

リアス（千葉県・船橋市）  
**323 切干大根** 前日OK!  
宮崎県産。大根の栄養がぎっしりつまっています。酢の物、煮物、炒め物、味噌汁の具にと広く使って下さい。  
賞180日 60g **270円**（税込**292円**）  
大根（宮崎県）

コタニ（岩手県・大船渡市）  
**324 徳用 三陸岩手のカットわかめ** 前日OK!  
岩手県産わかめを、塩抜き後に使いやすい大きさにカットし、乾燥させました。肉厚でやわらかいのが特長。  
賞180日 50g **600円**（税込**648円**）  
わかめ（岩手県）【放】不検出<3.5<3.5

美味しいお蕎麦はいかがですか  
北海道産そば粉100%で打ったそばです。麺を細めにし、香りと味を楽しめるようにしました。食塩無添加なのでそば湯も美味しかったです。  
おびなた（長野県・長野市）  
**315 新そば**  
とれたての国産そばの実を自社製粉しました。風味を損なわないよう低温乾燥させ、アルミ包材で包装しました。  
小 200g×3 **770円**（税込**832円**）  
そば（国内産）、小麦（アメリカ、他）

長谷川商店（東京都・中央区）  
**317 きざみのり（3ミリ幅）** 前日OK!  
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）

主原料のわさびは、長野県産本わさび使用（西洋わさびは不使用）。  
**318 生おろしわさび** 前日OK!  
東京フード（茨城県・つくば市）  
賞180日 米大  
40g **370円**（税込**400円**）  
本わさび（長野県）

かつおだしと熟成させたかえしの味わいを楽しめる本格派のつけ。たんぱく加水分解物使用。  
おびなた（長野県・長野市）  
**316 そばつけ（ストレート）** 前日OK!  
米大  
360ml **340円**（税込**367円**）

茹で時間目安7～8分  
**634 パスタ 北海道産小麦スパゲティタイプ** 前日OK!  
江別製粉（北海道・江別市）  
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）

茹で時間目安7分  
**633 CO スパゲッティ 1.6mm 1kg** 前日OK!  
日本生活協同組合連合会  
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）

茹で時間目安12～13分  
**635 パスタ 北海道産小麦マカロニタイプ** 前日OK!  
江別製粉（北海道・江別市）  
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）

適量出せる便利なボトル  
国産のりんご、トマト、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり煮込み、12種類のスパイスで仕上げた濃厚ソース。化学調味料、着色料不使用。  
**537 国産（野菜・果実）とんかつソース** 前日OK!  
ボールスタ（東京都・東村山市）  
米 200g **330円**（税込**356円**）

厳選した胡麻原料を強く煎り、胡麻特有の香りをより引き出した胡麻油です。  
**322 九鬼純正胡麻油** 前日OK!  
九鬼産業（三重県・四日市市）  
賞180日 米大  
340g **560円**（税込**605円**）通常税込626円  
胡麻（ナイジェリア、他）

料理に風味を持たせます。  
**550 ごま油** 前日OK!  
米澤製油（埼玉県・熊谷市）  
賞180日 米大  
450g **990円**（税込**1069円**）  
胡麻（ナイジェリア、他）

九鬼産業（三重県・四日市市）  
**599 九鬼ごま油** 前日OK!  
厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとコクを引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。  
30g **120円**（税込**130円**）  
ごま（ミャンマー、他）

かつお荒節とかつお本枯節をたっぷり使い、北海道の羅臼昆布、てんさい糖、国産の椎茸など、厳選した素材を顆粒にした「かつおだし」です。  
**325 おかべやの鰹だし** 前日OK!  
おかべや（神奈川県・相模原市）  
賞180日 米大  
60g（5g×12袋）**636円**（税込**687円**）  
荒節（静岡県）、本枯節（鹿児島）

便利なチキック付き  
**326 徳用 千葉産石焼のり** 前日OK!  
草の目がタテ目に入っているのが千葉のりの特長。熱した石を使い、低温で時間をかけてじっくり焼きました。  
賞180日 米大  
全型20枚 **580円**（税込**626円**）通常税込646円  
のり（千葉県）【放】不検出<4.0<4.4

日本生活協同組合連合会  
**670 CO フルーツみつ豆 205g×3P** 前日OK!  
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。  
205g×3 **465円**（税込**502円**）

ニチロ十勝食品（北海道・更別村）  
**668 スイートコーンドライパック** 前日OK!  
北海道十勝産のもぎたてのスイートコーンの味と香りを逃さないように、短時間で缶詰にしました。  
110g×2 **280円**（税込**302円**）  
スイートコーン（北海道）

ボールスタ（東京都・東村山市）  
**327 青森県田子町産100%みじん切りんにく** 前日OK!  
青森県田子町の「福田ホニョク6片」という最高品種のんにくを使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。  
賞180日 70g **390円**（税込**421円**）  
んにく（青森県）【放】不検出<3.2<3.2

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）  
**641 無かんすいラーメン 小麦 5袋** 前日OK!  
北海道産小麦を使用した無かんすい麺を植物油100%で揚げました。スープは化学調味料・たんぱく加水分解物不使用。  
賞180日 卵大  
100g×5 **670円**（税込**724円**）  
小麦（北海道）

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）  
**328 無かんすいラーメン しょうゆ 5袋** 前日OK!  
かんすい、酸化防止剤なし。揚げ油は植物油100%。スープに化学調味料、たんぱく加水分解物不使用。  
賞180日 卵大  
99g×5 **670円**（税込**724円**）  
小麦（北海道）

創健社（神奈川県・横浜市）  
**329 オニオンスープ** 前日OK!  
淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みがつまったスープです。  
賞180日 米大  
6g×4 **480円**（税込**518円**）通常税込530円

信田佐詰（千葉県・銚子市）  
**674 まいわし和風煮** 前日OK!  
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  
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

料理の素材にしても  
**673 いわし油漬唐辛子入り** 前日OK!  
真いわしを、紅花油と塩で油漬けし、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

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** 前日OK!  
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180日 米大  
70g×3 **390円**（税込**421円**）  
きはだまぐろ（タイ、他）

千葉産直サービス（千葉県・千葉市）  
**330 とろさば 水煮** 前日OK!  
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（固形量135g）**417円**（税込**450円**）  
さば（国内産）【放】不検出<1.0<0.8

千葉産直サービス（千葉県・千葉市）  
**331 とろさば みそ煮** 前日OK!  
脂が一番のり、旨味が増す秋さばをこだわりの調味料で味付けしました。国産麦を使用した甘めのコクのあるみそ使用。  
米大  
180g（固形量135g）**417円**（税込**450円**）  
さば（国内産）【放】不検出<0.8<0.9

千葉産直サービス（千葉県・千葉市）  
**332 焼き塩さば** 前日OK!  
銚子港で水揚げされた旬のさばに純米酒をふりかけ、直火であぶってから缶に詰め加熱しました。焼き魚の香ばしさが味わえます。  
米 100g（固形量80g）**349円**（税込**377円**）  
さば（国内産）





## 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  
さが身上了。昆  
布巻き、煮昆布に  
最適です。



リアス (千葉県・船橋市)

**333 日高昆布一等俵**

70g **630円**(税送 **680円**)  
昆布 (北海道)



### 昆布締めに

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。



リアス (千葉県・船橋市)

**334 花折昆布(真昆布)**

100g **775円**(税送 **837円**) 通常税込 **853円**  
昆布 (北海道)



本収穫前の間引き昆  
布です。早くやわらか  
く煮上がります。五日  
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**(税送 **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**(税送 **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**(税送 **356円**)  
かんびょう (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。

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**

原材料：片口いわし、砂糖(三温糖)、  
水飴、ごま  
賞150日

2.5g **275円**(税送 **297円**) 通常税込 **308円**  
片口いわし(瀬戸内海) [放] 不検出 <4.1 <4.7



サンコー (愛知県・豊橋市)

**700 小魚せんべい**

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、アオサ、酵母エキス  
賞120日

60g **180円**(税送 **194円**)  
馬鈴薯澱粉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.6



大興食品 (東京都・豊島区)

**343 じゃがりこ**

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

4個 **330円**(税送 **356円**) 通常税込 **373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

6枚 **290円**(税送 **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、  
砂糖、国産小  
麦粉、植物性  
油脂(パーム  
油、米油)、  
蜂蜜、ベーキ  
ングパウダー  
12個入

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

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



ますだ (千葉県・八街市)

**346 うす皮煎り落花生**

賞90日  
落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.8 <4.2



ますだ (千葉県・八街市)

**347 バターピー (ほそ実)**

賞90日  
落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <3.7



サンコー (愛知県・豊橋市)

**692 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**(税送 **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)

**349 ココアパンケーキ**

原材料：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(甘味澱粉、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

6個 **265円**(税送 **286円**) 通常税込 **300円**  
小麦粉(国内産)



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、植物性油脂  
(パーム油、米油)、  
練乳、塩、重曹  
賞150日

140g **148円**(税送 **160円**)  
小麦(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.8



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

**716 メープルアーモンド**

原材料：ローストアーモンド、メー  
プルシロップ、食塩  
賞180日

40g **410円**(税送 **443円**) 通常税込 **464円**  
アーモンド(アメリカ)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

**715 カシューナッツ  
カレー味**

原材料：カシューナッツ、小麦粉、砂  
糖、コーンスターチ、食塩、菜種油、  
ターメリック、カレー粉  
賞180日

60g **500円**(税送 **540円**)  
カシューナッツ(スリランカ) [放] 不検出 <3.5 <4.1



大興食品 (東京都・豊島区)

**348 豆乳入り  
カシューナッツコロ**

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

85g **210円**(税送 **227円**) 通常税込 **238円**  
カシューナッツ(インド、他) [放] 不検出 <3.5 <4.0

## 日用雑貨

家庭から化学物質を  
排除しましょう！

・合成界面活性剤を含むもの  
は扱いません。  
・生分解性が良く、人体にも優  
いせっけんをおすすめします。

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



せっけんの街 (千葉県・柏市)

**822 固形せっけん  
うてなちゃん**

原料油脂のうち7割が、家庭で使用さ  
れた廃食油。水を含んだスポンジで  
せっけんをとってお使いください。

250g **335円**(税送 **369円**)



せっけんの街 (千葉県・柏市)

**778 粉せっけん  
の街**

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 **730円**(税送 **803円**)



丸富製紙 (静岡県・富士市)

**898 花東吸収名人  
キッチンペーパー**

組合員から回収した牛乳パックが原  
料。吸水性、弾力性に富んでいます。  
エンボス加工。蛍光染料不使用。

100w×3箱 **370円**(税送 **407円**)

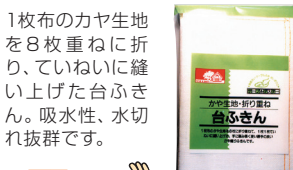


ボーソー油脂 (東京都・中央区)

**790 安心生活洗濯用  
液体石けん詰替用1.8ℓ**

溶けやすいヤシ、パーム脂肪酸にコ  
メ脂肪酸を配合。溶け残りや衣類へ  
の付着の心配はありません。

1.8ℓ **690円**(税送 **759円**) 通常税込 **770円**



けんこう舎 (東京都・調布市)

**888 かや生地折り重ね  
台ふきん**

1枚布の力や生地  
を8枚重ねに折  
り、ていねいに縫  
い上げた台ふき  
ん。吸水性、水切  
れ抜群です。

5枚組 **665円**(税送 **732円**)

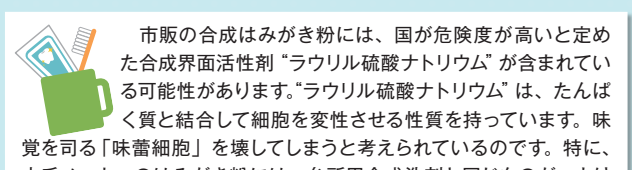


季節の  
変わり目

**しつかり保湿で  
肌を守りましょう！**

スクワラン100%。人の皮脂に含まれる  
成分で肌なじみのよい保湿油。髪  
の毛からかかとまで全身に使えます。

60ml **980円**(税送 **1078円**) 通常税込 **1320円**



市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

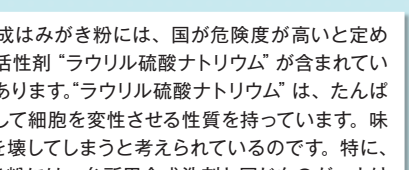
市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。

市販の合成はみがき粉には、国が危険度が高いと定め  
た合成界面活性剤「ラウリル硫酸ナトリウム」が含まれてい  
る可能性があります。「ラウリル硫酸ナトリウム」は、たんぱ  
く質と結合して細胞を変性させる性質を持っています。味  
覚を司る「味蕾細胞」を壊してしまうと考えられているのです。特に、  
大手メーカーのはみがき粉には、台所用合成洗剤と同じものが、より  
高い濃度で配合されているのが一般的。また、その他たくさんの化学  
合成物質が使われています。成長段階にあるお子さんの、最も浸透し  
やすい口内の粘膜に直接触れるはみがき粉。常総生協は石けんはみが  
き粉をおすすめします。



日本生活協同組合連合会

**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。

賞120日

賞120日

賞120日

賞120日

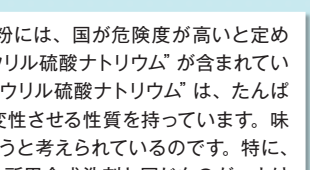
賞120日

賞120日

賞120日

賞120日

賞120日



研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです。  
みんな大好きな  
フルーツ味な  
のではみがきが  
苦手なお子  
様にも、これ  
からはみが  
きを始める  
お子様にも  
おすすめです！

研磨剤・発泡剤を使用し  
ていないのでお子様  
にも安心して使い  
いただける透明  
ジェルタイプの  
ハミガキです









# 今週のイチオシ!

アレンジ自在!

## 常総生協オリジナルの カレールゥです



- ◆フレーク状のカレールゥです。
- ◆豚脂は宮崎県・鹿児島県産の生脂肪、牛脂は和牛の生脂肪使用。
- ◆そのままでももちろん美味しいですが、好みの味付けが楽しめるよう、あえて控え目な味に仕上がっています。
- ◆7皿分です。

常総生協 (茨城県・守谷市)

**655 甘口カレールゥ**

150g **290円**(税込**313円**)

**656 中辛カレールゥ**

150g **300円**(税込**324円**)

原材料:小麦粉、食用油脂(牛脂、なたね油)、砂糖、カレー粉、食塩、酵母エキス、りんご果汁

原材料:小麦粉、食用油脂(牛脂、なたね油)、砂糖、カレー粉、食塩、酵母エキス、りんご果汁、ガーリックパウダー、ブラックペッパー、唐辛子粉

さっくりとした食感

## 寒い時期の風物詩

シーズン初



※盛付イメージ

近江特産の聖護院かぶらを薄く輪切りにし、塩漬けの後、昆布、砂糖、醸造酢、みりんで漬け込みました。

近江農産 (滋賀県・東近江市)

**388 千枚漬**

冷 賞15日 \*

聖護院かぶら (滋賀県)

150g **370円**(税込**400円**)



千枚漬

お弁当やおかずの1品に

## シャキシャキの食感! あおさの風味も

新 特価



お弁当にも、おかずの1品としても美味しくお召し上がりいただけます。レンジで温めるだけ。また、オーブントースターも使用すれば、衣もサクサクした食感に仕上がります。より美味しくお召し上がりいただけます。

加熱目安

500Wで1個約50秒

ニッコー (神奈川県・大和市)

**389 れんこんのはさみ揚げ**

120g (4個入) **334円**(税込**361円**)

れんこん (熊本県)

熊本県産の蓮根を使用したはさみ揚げです。

4個入

原材料:野菜(れんこん(国産)、たまねぎ(国産)、にんじん(国産)、しょうが(国産))、鶏肉(国産)、パン粉、しょうゆ、豚脂(国産)、でん粉、食塩、酵母エキス、酢、こしょう、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、あおさ粉)、揚げ油(なたね油)

加熱すると香り立つ!

## ぜひ一度チャーハンで!



雄武漁協 (北海道・雄武町)

**390 雄武たらばかに(ボイルむき身)**

凍 賞90日 \*

200g **1850円**(税込**1998円**)

たらばかに (北海道)

原材料:たらばかに(雄武産)、食塩

雄武(おつむ)沖で漁獲された希少なたらばかにをボイル後、丁寧にむき身にしました。解凍後そのままサラダや酢の物、チャーハンやグラタンなどにも。

ますます美味しく!

## 定番「ネギちりめん揚げ」が リニューアル!

甘みとコクが増す「曲がり」ネギへ変更して、さらに美味しくなりました。

新 特

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**391 曲がりネギちりめん揚げ**

凍 賞180日 \*

100g **305円**(税込**329円**)

すけそうだら (北海道)

原材料:魚肉(タラ(国産))、曲がりネギ(国産)、しらす干し(国産)、発酵調味料、でん粉(ばいれいしょ(国産))、砂糖、カツオブシエキス、米油(揚げ油)

曲がりネギの自然な甘さとちりめん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。惣菜やお酒のつまみに。

曲がりネギとは?  
育ったネギを一度抜き取り30度傾け寝かせて土をかけたもの。辛みが強く香りが良く、加熱すると甘みとコクが増します。

鹿児島・枕崎の地魚を使った

## 素材を生かしたさつま揚げ

枕崎港に水揚げされる、つむぶり、しいら、あじ等の豊富な魚種の自社製すり身を使用した鹿児島の味。すり身の柔らかい食感の中に合わせる、ごぼうのシャキシャキとした食感が心地よい一品です。



松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

**392 こだわりさつま揚げ(ごぼう天)**

冷 賞30日 \*

3枚90g **240円**(税込**259円**)

すけそうだら (北海道)

原材料:魚肉(すけとうだら、いとよりたい、つむぶり、その他)、種物(ごぼう)、粗製糖、澱粉(馬鈴薯、甘藷)、清酒、菜種油、みりん、かつお節エキス、昆布エキス、食塩

## お米

- ・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
- ・土づくりを行い、農薬・化学肥料に頼らない栽培方法を基本としています。

**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方にのみご要望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

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)

3代50年にわたって農薬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)

3代50年にわたって農薬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

**393 白米** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**394 白米** 2kg **1400円**(税込**1512円**)

**395 7分** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**396 5分** 5kg **3500円**(税込**3780円**)

**397 玄米** 5kg **3200円**(税込**3456円**)

黒澤さん (宮城県・涌谷町)

新米

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鋭66名よりお届け。

やさとのお米(コシヒカリ)

**398 白米** 5kg **2314円**(税込**2499円**)

**399 玄米** 5kg **2165円**(税込**2338円**)

JAやさと稲作部会 (茨城県・石岡市)

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)

**403 有機発芽玄米「ぐるめくらぶ」**

冷 賞1kg **1150円**(税込**1242円**)

米(岩手県)

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。農薬使用は初期除草剤1回、品種は「フサノモチ」。

荒井農園 (千葉県・印西市)

**400 荒井さんのもち米**

冷 賞2kg **1280円**(税込**1382円**)

千葉県

2019年産の放射能検査は別紙にてお知らせします

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
	JAやさと		不検出	0.3Bq/kg
	鯉淵学園		不検出	不検出
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)。

## 雑穀

毎日の食事に雑穀を取り入れましょう

ひきわりハトムギ、丸麦、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)

**401 白米用雑穀セット**

500g **1048円**(税込**1132円**)

【放】不検出 <0.5 <0.5



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)

**402 玄米用雑穀セット**

500g **1143円**(税込**1234円**)

【放】不検出 <0.7 <0.7







# 家族で七五三祝う

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。

**ふるさと便**

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 賞30日 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。

**405 徳用 岩瀬さんの豚焼肉セット**

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

茨城県

**お徳2袋**

**411 はねだし焼きのり 全型10枚×2袋**

厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをはね出したもの。

賞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)

**特**

鯉と鯖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。

**ふるさと便**

ニココー (神奈川県・大和市)

**412 五目寿しの素** (2合用)

凍 賞6日 200g **421円(税込455円)** 通常税込475円

**ふるさと便**

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**408 天然むきエビ(特大)**

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、現地工場ですばやく凍結した1回凍結品です。

凍 賞30日 160g **525円(税込567円)** 通常税込592円

えび (マレーシア)

**ふるさと便**

お刺身やステーキで!

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**409 雄武産 ほたて貝柱 (生食用)**

北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。

凍 賞30日 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)

**ふるさと便**

松岡水産 (千葉県・銚子市)

**410 北海道さけ スモークサーモン**

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

凍 賞180日 40g×2 **460円(税込497円)** 通常税込518円

秋鮭 (北海道)

**お徳2パック**

**ふるさと便**

田中さん達 (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バラ凍結で便利。2パックでお買い得です。

凍 賞180日 250g×2 **940円(税込1016円)** 通常税込1058円

茨城県

**特**

**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。油調整。

**ふるさと便**

秋川牧園 (山口県・山口市)

**407 徳用 チキンナゲット**

凍 賞30日 400g **694円(税込750円)** 通常税込784円

鶏肉 (山口県、他)

**特**

**ふるさと便**

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。

賞180日 米 160g×3 **320円(税込346円)** 通常税込356円

小豆 (北海道)

**お徳2個組**

**ふるさと便**

丸和食品 (東京都・練馬区)

**413 味付いなり揚げ 2個組**

肉厚の油揚げを、かつおだしをしっかりとろり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 賞90日 米 10枚×2 **750円(税込810円)** 通常税込853円

大豆 (国内産)

**ふるさと便**

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

**416 よつ葉シュレッドチーズ 2個組**

よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツァレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。

冷 賞90日 乳 250g×2 **1096円(税込1184円)** 通常税込1242円

生乳 (北海道)

**特**

**ふるさと便**

中津ミート (神奈川県・愛川町)

**417 徳用 中津ベーコン 切り落とし**

無添加ベーコンの切り落としです。いろいろな料理にお使い下さい。

凍 賞30日 100g **320円(税込346円)**

豚肉 (神奈川県)

**常総生協 第2弾**

**「秋のおいしさ伝え隊」**

**おいもチーム**

おイモ若きも食べたイモん

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『うまいもん通信』も併せてご覧ください。

**特**

大和田さんイチオシ! 粒マスタードがアクセント

**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。農業無散布。

**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

茨城県

**ふるさと便**

けんこう舎 (東京都・調布市)

**419 マスタード マイルドブラウン**

辛さ控えめのマイルドな粒マスタードです。サンドイッチやソーセージに。増粘多糖類使用。

賞180日 80g **275円(税込297円)**

**ふるさと便**

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**422 無茶々園 れもんストレート果汁**

自社栽培したレモン100%のストレート果汁。引き締まった香りと酸味が特長。ドレッシングやお菓子作りなどに。

賞180日 150ml **535円(税込578円)**

レモン (愛媛県)

**お徳2個組**

**ふるさと便**

せいふてい (神奈川県・横浜市)

**418 ホワイトソースルウ**

手軽に使えるフレーク状。水と牛乳で溶かし、弱火で加熱すればホワイトソースが出来ます。グラタンやシチュー等にどうぞ。牛脂は素性の確かなものを使用。

冷 賞90日 乳 250g×2 **1096円(税込1184円)** 通常税込1242円

生乳 (北海道)

**ふるさと便**

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

**420 岩瀬さんの豚 ロースしゃぶしゃぶ用**

きめが細かく脂が適度に入った部位。しゃぶしゃぶ用にスライスしました。

凍 賞30日 300g **785円(税込848円)**

茨城県

さつまいもの豚肉巻き

**ふるさと便**

ボールスタア (東京都・東村山市)

**421 桃花林大学いものたれ**

たれ100g×3袋 **190円(税込205円)** 通常税込216円

**揚げたさつまいもに絡めるだけ!**

**ふるさと便**

大井 茂樹 (東京都・大井町)

**555 アルゼンチン産 はちみつ**

アルゼンチンの大草原の中のいろいろな花から採れたのはちみつです。はちみつ漬におすすめ。

1kg **1550円(税込1674円)** 通常税込1728円

はちみつ (アルゼンチン)

**特**

原材料: 水あめ、砂糖、しょうゆ

**ふるさと便**

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

**555 アルゼンチン産 はちみつ**

アルゼンチンの大草原の中のいろいろな花から採れたのはちみつです。はちみつ漬におすすめ。

1kg **1550円(税込1674円)** 通常税込1728円

はちみつ (アルゼンチン)

**特**

**レモン果汁を使って「さつまいものレモンハニー煮」**

自社栽培したレモン100%のストレート果汁。引き締まった香りと酸味が特長。ドレッシングやお菓子作りなどに。

**ふるさと便**

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**422 無茶々園 れもんストレート果汁**

自社栽培したレモン100%のストレート果汁。引き締まった香りと酸味が特長。ドレッシングやお菓子作りなどに。

賞180日 150ml **535円(税込578円)**

レモン (愛媛県)

**ふるさと便**

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**422 無茶々園 れもんストレート果汁**

自社栽培したレモン100%のストレート果汁。引き締まった香りと酸味が特長。ドレッシングやお菓子作りなどに。

賞180日 150ml **535円(税込578円)**

レモン (愛媛県)

表示マークのご案内			
<b>取り扱いサイクル・価格表記</b>		<b>お届け時の温度帯</b>	
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		冷凍品 冷蔵品	
<b>シーズン最終</b> 季節商品につき今回で最終		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。	
<b>シーズン初</b> 今季初登場		<b>その他</b>	
<b>新</b> 新発売の商品		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。	
<b>特</b> 特別価格商品		は無農薬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。	
		<b>アレルギー表示</b>	
		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。	
		<b>主原料原産地</b>	
		生鮮品については主原料の原産地を表記しています。	
		原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。	
		※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめましょう!	