

はじめよう! 健康で経済的なくらし

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

生産者と守り、育ててきた

三浦大根

木村農園
(茨城県・つくば市)

緻密な肉質で美味♪
特筆すべきは、肉質の緻密さ。みずみずしさを残しつつ、みっちりとした身が詰まっており煮崩れしません。特に1~2月の寒い時期には煮物・鍋物に最適なんです。この味わいはやはり「三浦大根」でしか味わえません。

co-op mail joso 常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから登録出来ます

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

2020年1月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙12/提出	23	24	25	26	27
定番品1/のお届け	6	7	8	9	10
特別企画品1/のお届け	13	14	15	16	17

現在の市場流通は「青首大根」が約9割を占めていますが、常総生協では毎年この時期に、伝統品種である「三浦大根」を木村農園さんに作ってもらっています。でっぴりとしたフォルムは、圧巻の一言。個体差はありますが、長さは50~60cm/重さは約3kg、大きなものと5~8kgまで成長する巨大な大根です。



大根葉も捨てないで!
栄養がギュッと詰まった葉っぱは漬物や炒めてふりかけに

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

藤巻商店 (千葉県・印西市)
18 三五八漬けの素
700g **425円**(税込) **459円**(通常税込) **470円**(通常税込)
米(国内産)

無農薬
木村農園(茨城県・つくば市)
17 木村さんの大根(三浦系)
ずんぐりと中央がふくらんだ形状で、肉質はきめ細かく、加熱すると甘みが増します。農薬無散布。
1本 **192円**(税込) **207円**(通常税込) **221円**(通常税込)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

特
届いたときに驚くほど大きい!

刻んだ葉っぱと一緒に炒めて
丸和食品(東京都・練馬区)
19 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
100g x 2 **398円**(税込) **430円**(通常税込) **449円**(通常税込)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9

前日OK!
伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
566 かつおぶしパック
かつお節(本枯れ節)をうすく削って、風味を大切に小袋パックにしました。
180日
5g x 10 **420円**(税込) **454円**(通常税込) **464円**(通常税込)
かつお(国内産)

おでんとの相性もバッチリ♪

組合員さんからのクチコミ
三浦大根、さすがに美味でした!煮ても鍋に入れても、サラダでも。甘さ、やわらかさ最高です。



特
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
11 長崎 漁師町 おでんだネ(つゆ付)
長崎で水揚げされる多様な魚をたっぷり使用した揚げ天5種にあごだしつゆを添付しました。アミキャベツボール4個、ミニこぼろ天2個、さつま揚げ2個、あじ半月2個、野菜天2個、つゆのセット。
冷 30日 卵米大
5種12個254g x 90ml **639円**(税込) **690円**(通常税込) **713円**(通常税込)
たら(国内産)、えそ(タイ)、あじ(長崎県)、鯷魚(長崎県、熊本県)

一緒に煮込んでホロホロ食感♪
田中さん達(茨城県・桜川市)
12 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 180日
300g **480円**(税込) **518円**(通常税込) **529円**(通常税込)
茨城県

三浦大根のみずみずしさを活かして

みぞれ鍋で さっぱりと



無農薬
微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
14 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(約200g) **176円**(税込) **190円**(通常税込)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

形成してないので、どんな用途にも使えます
秋川牧園(山口県・山口市)
15 いろいろ使える 鶏つみれ
若鶏のムネ肉のミンチを生姜をきかせて味付けしました。つみれ鍋、焼きつくね、豆腐ハンバーグなどアイデア次第で何にでも。
凍 卵米大
200g **310円**(税込) **335円**(通常税込) **351円**(通常税込)
鶏肉(山口県、他)



簡単 朝ごはんにも♪
大根おろしと和えて
しらす干しは5ページ
三河屋(愛知県・岡崎市)
16 愛知産 釜揚げしらす 徳用
大きめで味のいいいわし稚魚を釜揚げ(加熱蒸気加工)しました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。
凍
60g **280円**(税込) **302円**(通常税込) **313円**(通常税込)
いわし稚魚(愛知県)

業界では不可欠とされる酸化防止剤、増粘剤不使用。
前日OK!
長野森林組合(長野県・長野市)
600 うす塩えのき茸
180日 米大
215g **298円**(税込) **322円**(通常税込)
えのき茸(長野県)

お豆腐の代わりに使って ヘルシー麻婆大根



お得2個組
中津ミート(神奈川県・愛川町)
20 中津麻婆豆腐の素 2個組
鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。
冷 24日 米大
200g x 2 **700円**(税込) **756円**(通常税込) **780円**(通常税込)
豚肉(神奈川県)

JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山
21 茨城牛(山方)牛豚合挽肉
茨城牛(山方)とロースポーク使用。牛・豚比率5:5。
凍 30日
250g **525円**(税込) **567円**(通常税込)
茨城県

今夜はど〜んと大皿で 豚バラ大根



新
ご飯がすすむ一品です
ポールスタア(東京都・東村山市)
22 豚バラ焼大根のたれ
大根と豚肉を一緒に炒めるだけ。醤油をベースにかきエキス調味料、チキンエキス、昆布エキス、ごま油などを加え、オイスターの風味香るうまみ深い味わいに仕上げました。1袋2~3人前。
180日 米大
70g x 2袋 **220円**(税込) **238円**(通常税込)

岩瀬牧場(茨城県・土浦市) ミートバル村山
23 岩瀬さんの豚バラスライス
脂と赤身に層になったバラ肉を、厚さ3~3.5mmにスライスしました。
冷 6日
250g **425円**(税込) **459円**(通常税込)
茨城県

なんにでも使える便利な切身

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した天然銀毛鮭です。無塩。使いやすい50gの切身を徳用パックにしました。
鮭とポテトのグラタン
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
24 徳用 雄武秋鮭切身(無塩)
凍 30日
10切 500g **1080円**(税込) **1166円**(通常税込) **1280円**(通常税込)
秋鮭(北海道)



茨城の味覚を微生物農法の会から。さつまいもの栽培から干し加工まで一貫して行っています。
微生物農法の会・小林さん達(茨城県・行方市)
25 干しいも(微生物農法の会)
160g **550円**(税込) **594円**(通常税込)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.3



【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

ご不明な点がございましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)
千葉県 [放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合: セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載
茨城県 [放] ¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載
宮城県 [放] ¹³⁷Cs=9.4 ¹³⁴Cs=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。

大玉企画を
お手頃価格で♪



大きく育ったみかんをお届けします。ジュースやシロップ漬け、ジャムなどお好みに合わせてお楽しみください。

もちろんそのままでもどうぞ♪



渥美農園 (静岡県・浜松市)
26 渥美さんの大玉みかん (シロップ漬け用)
 4kg **1070円** (税込 **1156円**)
 静岡県

温州みかんの大玉サイズを、ジュース、シロップ漬け等に、に徳用価格で、減農薬栽培。

みかんのシロップ漬け

◆材料 (例)みかん5個
 水…………… 300g
 砂糖…………… 大さじ3~4
 はちみつ…………… 大さじ1
 ◆作り方
 ① みかんの皮を剥いて、小鍋に入れる
 ② 例)みかん5個に水300ccとはちみつを入れて、弱火で20分くらい煮込む
 ③ そのまま冷まして冷蔵庫へ→冷えたら完成です。

1日1個で
医者いらず

年明けのりんご(ふじ)で
ビタミンチャージ



際立つ甘み

蜜が入りやすい

パリッとした食感



おきたま興農舎・本田さん達 (山形県・高島町)
27 りんご(ふじ)
 3玉 **410円** (税込 **443円**)
 山形県

組合員さんからのクチコミ
 スーパーで買うものよりパリパリしていて美味しかったです。新鮮だと思います。(守谷市:Kさん)

甘みと酸味のバランスが良く、多汁で香りも高い人気の品種。減農薬栽培。
 [放] 不検出 <3.4 <4.8

年明けから値下げ

値下げ



竹村さん (茨城県・かすみがうら市)
28 竹村さんのいちご
 200g×2 **850円** (税込 **918円**)
 茨城県 [放] 不検出 <0.9 <1.0

組合員さんからのクチコミ

竹村さんのいちご、小さい物も甘くておいしかったです。きちんと包んで運ばれてきたのでつぶれている物もなく購入して良かったと思います。(流山市:Tさん)

自分の子供に食べさせられるものをモットーに農業使用回数を減らし、自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。

今年豊作の為、企画延長!

味の濃い温州みかん、ぜひお見逃しなく!



無茶々園 (愛媛県・西予市)
29 無茶々園の温州みかん
 3kg **1440円** (税込 **1555円**) (通常税込 **1577円**)
 愛媛県

組合員さんからのクチコミ

無茶々園の温州みかん、すごく美味しいです。箱の中に入っている手紙もとても勉強になります (取手市:Sさん)

甘いだけでなく、甘みと酸味のバランスのとれた濃厚な味わいが特長。農薬0~3回。



高田さん (長野県・須坂市)
30 りんご (シナノゴールド)
 2~4玉 **700円** (税込 **756円**)
 長野県

甘み★★★
 酸味★★
 食感★★★

黄色系ですが、硬めで甘い♪
 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。



神奈川農園 (神奈川県・小田原市)
31 1kg 380円 (税込 **410円**)
32 5kg 1800円 (税込 **1944円**)

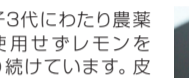
温州みかんの中でもやや大きめで高糖系の品種です。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)
江川さんの大津みかん

安心の無農薬栽培レモン



松永農園 (静岡県・静岡市)
33 400g 398円 (税込 **430円**)
34 1kg 824円 (税込 **890円**)
 静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



親子3代にわたり農業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。

市田柿は、約600年前から長野県南部の伊那谷に多く見られた渋柿で、昭和20年代から干し柿として商品化されました。今では長野県を代表する干し柿です。



さんさんファーム・宮平さん達 (長野県・松川町)
35 干し柿 (市田柿)
 7~8個200g **780円** (税込 **842円**)
 長野県



江川農園 (神奈川県・小田原市)
36 江川さんのキウイフルーツ
 500g **398円** (税込 **430円**)
 神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4



赤羽根さん (栃木県・壬生町)
37 赤羽根さんのキウイフルーツ
 200g (3~4玉入り) **245円** (税込 **265円**)
 栃木県



あゆみの会・菅谷さん達 (茨城県・かすみがうら市)
38 いちご(とちおとめ)
 200g **650円** (税込 **702円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7



ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)
39 ペルーバナナ
 約450~600g **310円** (税込 **335円**)
 ペルー (トゥンベス地域)



あゆみの会・吉田さん達 (茨城県・行方市)
40 大葉
 10枚 **95円** (税込 **103円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2



櫻谷さん達 (熊本県)
41 にんにく
 約100g **220円** (税込 **238円**)
 熊本県



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)
42 しょうが
 100g **159円** (税込 **172円**)
 高知県



あゆみの会・嶋田さん達 (千葉県・旭市)
43 葉ねぎ(小ねぎ)
 約50g **117円** (税込 **126円**)
 千葉県 [放] 不検出 <4.1 <4.1



あゆみの会・富田さん達 (茨城県・鉾田市)
44 水菜
 150g **162円** (税込 **175円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.7



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)
45 ルッコラ
 50g **192円** (税込 **207円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.1



イバラキ食品 (茨城県・石岡市)
46 もやし
 250g **51円** (税込 **55円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)
47 セリ
 1束 **250円** (税込 **270円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

小さいサイズ

食べ方に合わせてご利用ください

大きいサイズ

右田さん達 (熊本県・芦北町)
48 ミニトマト
 約150g **220円** (税込 **238円**)
 熊本県

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘みだけでなく酸味もある甘酸バランスよいトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。
 藤嶋さん、瀧本さん (熊本県・天草市)
49 初恋スマートミニトマト
 約200g **276円** (税込 **298円**)
 熊本県

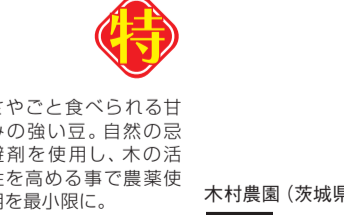
甘い品種・フルティカ
 大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。
 大木さん (茨城県・常総市)
50 大木さんの中玉トマト
 300g **368円** (税込 **397円**)
 茨城県 [放] 不検出 <5.2 <4.3

食べ応えのある大玉トマト
 広瀬さん達 (熊本県・八代市)
51 トマト(麗旬系)
 450g **570円** (税込 **616円**)
 熊本県

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がり下さい
 中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)
52 ぺーリーフ
 約20種類の品種を使って作ったペーリーフです。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



井上さん (埼玉県)、岩下さん達 (熊本県)
53 サラダスナップ
 約100g **245円** (税込 **265円**) (通常税込 **284円**)
 埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



木村農園 (茨城県・つくば市)
54 木村さんのかぶ
 漬物やサラダにするときっぱりして美味。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(4~5玉) **183円** (税込 **198円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



木村農園 (茨城県・つくば市)
55 木村さんのターサイ
 クセがなく、下茹でせずに使える青菜。サイズが小さい時は2株になる場合もあります。減農薬栽培。
 1株 **160円** (税込 **173円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)
56 チンゲン菜
 柔らかくてクセがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農薬栽培。
 2~3株 **142円** (税込 **153円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



浅野さん (茨城県・常総市)
57 浅野さんのほうれん草
 秋口はトンネル、以降は露地栽培。人參でおなじみ、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



無農薬

旬の白菜を美味しく食べよう! さらに!



この時期は白菜最盛期。ビタミンやミネラルを多く含み、100g 14~15kcalと低カロリーなので、カロリーを気にする方にもおすすめです。

旬の白菜を美味しく食べられる

白菜などの野菜を炒め、ハム、牛乳と一緒に1分間煮込むだけ。チキンフイヨンにほたてと昆布の旨みを加え、にんにく、生姜、ごま油で中華風の味わいに仕上げました。

ポールスタア (東京都・東村山市)

58 白菜の中華風クリーム煮の素

賞180日 米大小 60g×2袋 **220円(税込238円)**

そのまま煮込み料理にポン!

岡安さん達 (愛知県・幸田町)

59 芽キャベツ

シチューや、茹でて温野菜サラダにして、マヨネーズ等をつけてどうぞ。減農薬栽培。

約130g **200円(税込216円)**

愛知県

60 木村さんのキャベツ

木村農園 (茨城県・つくば市)

ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜です。減農薬栽培。

1玉 **172円(税込186円)** 通常税込198円

茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.4

61 木村さんの白菜

木村農園 (茨城県・つくば市)

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 **208円(税込225円)** 通常税込238円

茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5

From 微生物農法の会

生命力あふれる野菜をご堪能下さい!

微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)

65 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてムチ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。

400g **480円(税込518円)**

茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

無農薬

ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分も茹でて、太い茎の部分を農薬無散布。

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

66 ブロッコリー

1個 **276円(税込298円)**

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

無農薬

上野さん達 (栃木県・上三川町)

67 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(約100g) **115円(税込124円)**

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

鍋に入れてもおすすすめ

お鍋、炒め物でもどうぞ!

無農薬

上野さん達 (栃木県・上三川町)

68 長ねぎ

地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。

500g **220円(税込238円)**

栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7

無農薬

井上さん (埼玉県・美里町)

69 深谷ネギ (根深白ネギ)

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

約350g **240円(税込259円)**

埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1

無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

62 長島さんのレタス

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

1玉 **250円(税込270円)**

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9

無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

63 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

無農薬

微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

64 大和田さんのさつまいも

甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

500g **220円(税込238円)**

茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.4

無農薬

福山さん達 (宮城県・新富町)

73 ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。

約130g **194円(税込210円)**

宮城県

74 かぼちゃ (カット)

新村さん達 (鹿児島県・大崎町)

エビス主体にお届けします。煮物、ソテー等に。減農薬栽培。

600g前後 **554円(税込598円)** 通常税込659円

鹿児島県

冬はお鍋にみそ汁にどうぞ!

※できるだけ葉付きでお届けします

無農薬

三須さん達 (千葉県・富里市)

70 大根

1本 **190円(税込205円)**

千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

あゆみの会・村野さん達 (鹿児島県・中種子町)

71 みつき(安納紅)

安納芋は種子島だけで作られている甘みの強いさつまいもです。ねっとりした食感が特長的です。減農薬栽培。

500g **400円(税込432円)**

鹿児島県

無農薬

あゆみの会・白鳥千代も生産組合 (茨城県・鉾田市)

72 干しいも

あゆみの会・羽成さん達より。農薬無散布で栽培した紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。

賞60日 150g **520円(税込562円)**

さつまいも (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9

浅野さん (茨城県・常総市)

77 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(税込188円)**

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5

木村農園 (茨城県・つくば市)

78 木村さんの黒田五寸人参

収量が少なく作付けする農家が減っている品種です。やわらかくて美味しいと好評です。減農薬栽培。

1kg **218円(税込235円)**

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9

丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。

まごころの里 (北海道・栗山町)

79 玉ねぎ 1kg **183円(税込198円)**

80 3kg **540円(税込583円)**

北海道

木村農園 (茨城県・つくば市)

75 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 <3.8 <3.6

無農薬

木村農園 (茨城県・つくば市)

76 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 <4.3 <3.8

無農薬

渡部さん (北海道・士幌町)

83 メークイン

舌触りが「男爵」のようなさらさらした感じではなく滑らかで、ほんのりと甘みがあります。農薬無散布。

1kg **290円(税込313円)**

北海道

きのこ

年末年始 食べすぎた体をリセット

きのこ類は、総じて食物繊維が豊富で低カロリー。きのこを取り入れて、体スッキリを目指しましょう。



青菜としめじのオイスターソース炒め

山田さん (茨城県・つくば市)

84 山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

200g **250円(税込270円)**

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感

丸金 (長野県・長野市)

85 えのき茸

地元長野県、および近隣の岡谷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(税込225円)**

長野県

白えのきにはない、コクのある味が特徴

あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

86 ブラウンえのき茸

100g **218円(税込235円)**

三重県

肉質はきめ細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。

あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

87 エリンギ

100g **261円(税込282円)**

三重県

はんぺんとなめこのあんかけ

安田さん (福島県・郡山市)

88 安田さんのなめこ

独自の栄養元をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。

70g **115円(税込124円)**

福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

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。

村上さん (栃木県・高根沢町)

89 舞茸

100g **196円(税込212円)**

栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.9

最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください

なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)

90 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(税込227円)**

茨城県

91 B品

200g **225円(税込243円)**

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。



鮭ときのこのオイル焼き

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

94 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。

凍 30日 80g×3 **498円**(税込**538円**)

秋鮭(北海道)



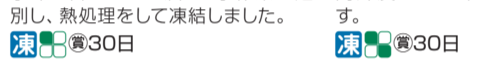
塩屋(茨城県・ひたちなか市)

98 国内産冷凍あさり

熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し、熱処理をして凍結しました。

凍 30日 200g **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そのまま冷凍してお届けします。

凍 30日 200g **360円**(税込**389円**)

やまとしじみ(茨城県) [放]不検出<3.6<3.8



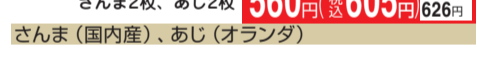
塩屋(茨城県・ひたちなか市)

104 塩屋の干物セット(2種セット)

さんま2枚、あじ2枚

凍 30日 **560円**(税込**605円**)

さんま(国内産)、あじ(オランダ)



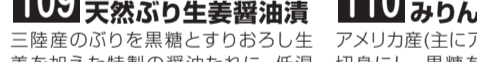
塩屋(茨城県・ひたちなか市)

109 三陸産 天然ぶり生姜醤油漬

三陸産のぶりを黒糖とすりおろし生姜を加えた特製の醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けておきました。

凍 180日 3切180g **398円**(税込**430円**)

ぶり(三陸南部沖) [放]不検出<3.8<2.9



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

110 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 180日 2切120g **465円**(税込**502円**)

銀だら(アメリカ)



東北トクスイ(東京都・中央区)

111 金華さば味噌漬

宮城県の金華山周辺沖で漁獲した大型のさばを三枚におろし、仙台味噌をベースにした調味液に24時間漬込みました。

凍 180日 2枚220g **398円**(税込**430円**)

さば(宮城県)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

116 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 40日 100g **480円**(税込**518円**)

あじ(高知県)



生佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

117 あじフライ

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

凍 40日 3~5枚100g **520円**(税込**562円**)

あじ(高知県)



土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

118 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 40日 150g **415円**(税込**448円**)

さば(高知県)

土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

119 国産塩さば切身(厚切り)

寒の時期に日本海で漁獲された脂のりの良いサイズ大きめのさばを三枚におろして切身にし、程良く塩味をつけました。

凍 180日 4切320g **450円**(税込**486円**)

さば(国内産)

千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

122 子持ち浅羽かいらい切身(2切)

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いらいです。成熟卵を抱えたものを切身に。

凍 180日 2切200g **390円**(税込**421円**)

浅羽かいらい(アラスカ)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

123 子持ち浅羽かいらい切身(3切)

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いらいです。成熟卵を抱えたものを切身に。

凍 180日 3切300g **554円**(税込**598円**)

浅羽かいらい(アラスカ)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

17 三浦大根で「ぶり大根」作ろう!

特

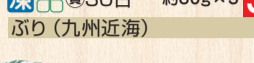
九州近海で寒の時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

92 天然寒ぶり切身

凍 30日 約80g×3 **598円**(税込**646円**)

ぶり(九州近海)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

「料理の名人」をくるとかけてさわり照り焼き!



料理の名人(万能調味タレ)

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

凍 30日 約70g×2 **550円**(税込**594円**)

さわら(五島列島、清洲島海域)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

特 これ1本で味が決まる!



料理の名人(万能調味タレ)

少し甘めで濃厚な調合済みの調味タレです。アレンジして、わが家の味を見つけて下さい。

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

凍 60日 250cc **498円**(税込**538円**)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

95 料理の名人(万能調味タレ)

凍 60日 250cc **498円**(税込**538円**)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

島源商店(静岡県・伊東市)

96 真さば桜葉香仕上げ

凍 45日 2枚160g **380円**(税込**410円**)

真さば(長崎県)

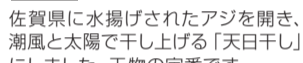


島源商店(静岡県・伊東市)

静岡県伊東産のカマスを開き、塩に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。

凍 45日 2枚110g **350円**(税込**378円**)

カマス(静岡県)



島源商店(静岡県・伊東市)

新春にピッタリ! 桜葉香る新春の1皿

特

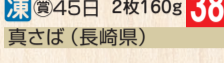
長崎産の真さばを三枚におろし、塩水に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。

島源商店(静岡県・伊東市)

96 真さば桜葉香仕上げ

凍 45日 2枚160g **380円**(税込**410円**)

真さば(長崎県)



島源商店(静岡県・伊東市)

静岡県伊東産のカマスを開き、塩に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。

凍 45日 2枚110g **350円**(税込**378円**)

カマス(静岡県)



島源商店(静岡県・伊東市)

小ぶりですが、さんまの旨みがいっぱい味わえます

凍 180日 4尾150g **395円**(税込**427円**)

さんま(岩手県)



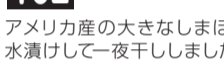
及川冷蔵(岩手県・大船渡市)

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 180日 4尾150g **395円**(税込**427円**)

さんま(岩手県)



及川冷蔵(岩手県・大船渡市)

101 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 30日 4枚210g以上 **498円**(税込**538円**)

真あじ(佐賀県)



真あじ(佐賀県)

102 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 30日 2枚330g **598円**(税込**646円**)

しまほっけ(アメリカ)



しまほっけ(アメリカ)

106 2枚 片身2枚200g **350円**(税込**378円**)

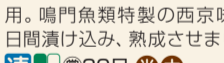
真さば(ノルウェー)



真さば(ノルウェー)

107 3枚 片身3枚300g **500円**(税込**540円**)

真さば(ノルウェー)



真さば(ノルウェー)

108 さんまソフトみりん干し

さんま(北海道青森県沖太平洋)



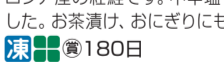
さんま(北海道青森県沖太平洋)

109 さわら西京漬

魚体1メートル前後の本さわらを、独自の西京味噌床に漬け込みました。

凍 30日 140g以上 **670円**(税込**724円**)

本さわら(九州沖)



本さわら(九州沖)

112 さわら西京漬

魚体1メートル前後の本さわらを、独自の西京味噌床に漬け込みました。

凍 30日 140g以上 **670円**(税込**724円**)

本さわら(九州沖)



本さわら(九州沖)

113 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日間漬込み、熟成させました。

凍 30日 片身2枚約200g **480円**(税込**518円**)

真さば(長崎県)



真さば(長崎県)

114 さば甘醤油漬

ノルウェー産のさばを、甘酒、国産丸大豆醤油、しょっつるを加えた自家製タレに3日間漬込みました。

凍 180日 4~6切200g **398円**(税込**430円**)

さば(ノルウェー)

さば(ノルウェー)

115 土佐の色々セット(2種セット)

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。

凍 40日 2種400g以上 **880円**(税込**950円**)

高知県

高知県沖で獲れた魚介類

116 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 40日 100g **480円**(税込**518円**)

あじ(高知県)

あじ(高知県)

119 国産塩さば切身(厚切り)

寒の時期に日本海で漁獲された脂のりの良いサイズ大きめのさばを三枚におろして切身にし、程良く塩味をつけました。

凍 180日 4切320g **450円**(税込**486円**)

さば(国内産)

さば(国内産)

120 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切

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

凍 180日 2切140g **380円**(税込**410円**)

紅鮭(ロシア)

紅鮭(ロシア)

121 真あじフィーレ

長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。

凍 30日 片身5~8枚前後200g **461円**(税込**498円**)

真あじ(長崎県)

真あじ(長崎県)

122 子持ち浅羽かいらい切身(2切)

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いらいです。成熟卵を抱えたものを切身に。

凍 180日 2切200g **390円**(税込**421円**)

浅羽かいらい(アラスカ)

旬の野菜をたっぷり入れて!

ココロもカラゲも温まる

あじのつみれと切干大根のお吸い物



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

さんますり身の味噌汁



ヤマホンベイツ (宮城県・女川町)

まぐろつみれ中華風スープ



水産担当おすすめ!

マストミ (徳島県・徳島市)

124 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 120日 150g×2 **390円** (税込 **421円**)

真あじ (鳥取県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

125 さんま味噌汁すり身

脂ののった厳選さんまを使用。調理しやすく味付けしました。原材料:さんま、味噌、鶏卵、澱粉、三温糖

凍 90日 卵米大 200g **398円** (税込 **430円**)

さんま (北海道、青森県沖太平洋)

126 まぐろつみれ

加熱すると軟らかく、旨味が濃いスジ部分を使用しました。中華スープの具材、煮物、揚げ物などにどうぞ。

凍 30日 卵米大 10個200g **380円** (税込 **410円**)

めばちまぐろ (台湾)

鮮度抜群の近海まぐろ使用

マストミ (徳島県・徳島市)

132 紀州勝浦産まぐろの漬け丼用 (2食入)

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 15日 米大 70g×2 **500円** (税込 **540円**)

キハダマグロ (和歌山県)

たっぷり4袋入!

マストミ (徳島県・徳島市)

133 キハダまぐろのたたき (徳用) (4食入)

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 20日 40g×4 **558円** (税込 **603円**) 通常税込 **648円**

キハダまぐろ (太平洋)

タイセイフーズ (青森県・むつ市)

136 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 3枚220g **465円** (税込 **502円**) 通常税込 **518円**

紫いか (国内産)

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。流水か自然解凍でどうぞ。

共和水産 (岩手県・宮古市)

137 三陸岩手 いかの糸造り

するめいか (三陸)

凍 180日 80g **398円** (税込 **430円**)

千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

138 いわしチーズはさみ (5~6個)

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 180日 乳小 5~6個200g **420円** (税込 **454円**)

真いわし (国内産)

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。

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) (6~11枚)

凍 180日 米大 6~11枚150g+タレ50g **375円** (税込 **405円**)

真あじ (千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.7

ぱさつきがちなモモ肉でもジューシーに美味しく作れます! スライスで作れるので経済的です

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

40 大葉 148 岩瀬さんの豚モモスライス 190 シュレッドチーズ

ミルフィーユとんかつ

◆材料(2人分)
岩瀬さんの豚モモスライス..... 250g
たたいた梅干..... 大1
大葉..... 2枚
シュレッドチーズ..... 適宜
塩..... 少々
こしょう..... 少々
揚げ油..... 適宜
衣 小麦粉 溶き卵 パン粉..... 各適宜

◆作り方
① 豚肉は袋から出して4つに切る。(一枚ずつ剥がさない)
② 大葉は太めのせん切りにする。
③ ①の2つをだいたい真ん中で開き、中に梅干、②を各半分ずつ入れ、豚肉でふたをする。同じように残り2つにはシュレッドチーズを挟む。
④ ③に塩、こしょうをし、衣を小麦粉から順につける。
⑤ 170度の油で④を3分ほど揚げる。
⑥ 器に盛り、付け合わせを添える。

<付け合せ>
キャベツのせん切り
大根おろし
トマト、レモン
ブロッコリー

切り取ってご活用ください

湯煎で本格煮魚!

うまみを逃がさない真空調理法により仕上げました。加熱調理済みの個食パックです。

松岡水産 (千葉県・銚子市)

127 さばのみぞれ煮 (2袋)

凍 180日 米大 180g (固形量120g)×2 **430円** (税込 **464円**) 通常税込 **486円**

さば (ノルウェー)

128 国産ぶり柚子味噌煮

国産ぶりを風味豊かなゆずみそと甘酒で味付けした、湯せんで食べられる調理済のぶり柚子味噌煮です。

凍 米大 105g (固形量85g) **398円** (税込 **430円**)

ぶり (国内産)

しっかり朝ごはんシリーズ

レンジ湯煎でOK!

ヤマウチ (宮城県・南三陸町)

129 しっかり朝ごはん・さんま塩焼き

三陸産の厳選したさんまを使用。宮城の純米酒と天然塩だけで味付けして焼き上げました。レンジか湯煎ですぐに食べられます。

冷 90日 米 2切(約40g) **265円** (税込 **286円**) 通常税込 **300円**

さんま (三陸沖) [放] 不検出 <3.0 <3.6

130 しっかり朝ごはん・さば塩焼き

三陸産のさばを使用。宮城の純米酒と天然塩だけで味付けして焼き上げました。レンジか湯煎ですぐに食べられます。

冷 90日 米 2切(約40g) **278円** (税込 **300円**)

さば (三陸沖) [放] 不検出 <3.9 <3.2

131 しっかり朝ごはん・天然さけ味噌焼き

三陸産の天然秋鮭を使用。自家製の味噌に漬けこみ、焼き上げました。レンジか湯煎ですぐに食べられます。

冷 90日 米大 2切(約40g) **278円** (税込 **300円**)

秋鮭 (三陸沖) [放] 不検出 <3.8 <3.3

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

134 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 90日 米 120g **528円** (税込 **570円**)

真だこ (モロッコ、モーリタニア)

しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

135 しめさば3種セット

凍 180日 米大 3枚 240g **620円** (税込 **670円**)

さば (国内産)

胃腸をいたわる中華がゆ

中華粥

作り方は6ページ

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、現地工場ですぐに凍結した1回凍結品です。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

141 天然むきエビ(特大)

凍 180日 米 160g **548円** (税込 **592円**)

えび (マレーシア)

釜揚げしらすは1ページ

大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

三河屋 (愛知県・岡崎市)

140 愛知産しらす干し 徳用

凍 60g **290円** (税込 **313円**)

いわし稚魚 (愛知県)

いか、えび、ほたてをミックスし、バラ凍結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタや焼きそばの具など幅広く利用できます。

カネキ水産 (愛知県・蒲郡市)

142 シーフードミックス

凍 米 210g **415円** (税込 **448円**) 通常税込 **464円**

いか (チリ)、えび (インド)、ほたて (青森県)

野菜たっぷりボリューム満点 つみれの旨みが染み出た あったか汁

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

76 ごぼう 124 あじたたき身 202 もめん豆腐

◆材料(4人分)
あじたたき身..... 1袋
塩..... 少々
「長ねぎ..... 5cm
A しょうが..... 1片
しょうゆ..... 小2/3
大根..... 100g
人参..... 70g
長ねぎ..... 1本
ごぼう..... 1/2本
もめん豆腐..... 1/2丁
ごま油..... 大1
だし汁..... カップ5
味噌..... 70g
みつ葉..... 適宜

具だくさんつみれ汁

◆作り方
① 大根、人参は7~8mm厚さのいちょう切り、長ねぎは1.5cm長さに切る。ごぼうはささがきにし、水につけてアクを抜く。Aの長ねぎ、しょうがはみじん切りにしておく。
② たたき身は塩を加えて粘りが出るまでよく練り、Aを加え混ぜる。
③ 鍋にごま油を熱し、大根、人参、ごぼうをサッと炒め、油がなじんだらだし汁を加えて煮立たせる。そこに②をスプーンですくって入れ、火を通す。
④ 長ねぎとさいの目に切ったもめん豆腐を加え、味噌を溶き入れて火を止める。器に盛りざく切りにしたみつ葉を添える。

切り取ってご活用ください

成人の日のお祝いは やっぱり『焼肉』♪



143 徳用 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用
鹿児島坊津地区の生産者3名よりお届け。霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。
凍 賞30日 300g **1630円**(税込 **1760円**) 通常税込 **1814円**
鹿児島県

144 徳用 岩瀬さんの豚焼肉セット
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。
冷 賞6日 200g x 3種 **1180円**(税込 **1274円**) 通常税込 **1296円**
茨城県

145 鎌倉マイルドポークウインナー×3
焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。
冷 賞10日 94g×3 **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **538円**
豚肉(国内産)

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。

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

146 岩瀬さんの豚ロースしょうが焼き用
きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。
冷 賞6日 250g **640円**(税込 **691円**)
茨城県

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、そのまま塩焼きでもおいしいです。
冷 賞6日 250g **465円**(税込 **502円**)
茨城県

151 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

152 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 賞6日 400g **610円**(税込 **659円**)
茨城県

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

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

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

161 豚挽肉(バラ凍結)
茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。
凍 賞90日 400g **650円**(税込 **702円**)
茨城県

157 中津トントロ焼肉用
1頭から約300gしか取れない希少部位のトントロを、焼肉用にカットしました。焼肉、炒め物に。
凍 賞120日 200g **498円**(税込 **538円**)
神奈川県

158 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

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

160 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 賞6日 200g **415円**(税込 **448円**)
豚肉(神奈川県)

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の鶏です。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）。

156 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

お正月で疲れた胃腸を いたわりましょう 中華粥

- ◆材料
- 米…………… カップ1と1/2
 - 水…………… カップ7
 - だし汁…………… カップ1
 - 鶏ムネ肉…………… 200g
 - 干しエビ…………… 15g
 - 干しいたけ…………… 5枚
 - 切り三つ葉…………… 少々
 - 中華クック…………… 小1
 - 塩…………… 小1
 - ごま油…………… 少々



- ◆作り方
- 洗った米と分量の水を鍋に入れ火にかける。
 - 鶏肉は皮を除き細切り、干しいたけと干しエビはぬるま湯で戻し、しいたけは細切りにする。戻し汁はだし汁として使う。三つ葉は2cm位のざく切りにする。
 - ①に鶏肉、干しいたけ、干しエビ、だし汁、中華クックとりからと帆立の風味をいれ、アクを取ってから弱火で20分煮る。
 - 塩で味を調え、三つ葉とごま油をまわし入れ火を止める。

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。
162 つくば茜鶏 ムネ
田仲さん達(茨城県・桜川市)
凍 賞180日 300g **360円**(税込 **389円**) 通常税込 **400円**
茨城県

12 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 **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **529円**
茨城県

163 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、炒め物に。
凍 賞180日 250g **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **529円**
茨城県

164 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用
ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。
凍 賞180日 250g **490円**(税込 **529円**)
茨城県

165 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

166 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

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

168 つくば茜鶏 挽肉
ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。
凍 賞180日 500g **660円**(税込 **713円**)
茨城県

牛肉

- 坊津黒牛(鹿児島)：鹿児島県坊津地区の榎木さん、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、福岡県の実産者(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。

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キでどうぞ。
凍 賞30日 300g **1600円**(税込 **1728円**)
鹿児島県

170 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

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

ふるさと
福永産業 (福岡県・遠賀町)
172 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし170g×2
炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。たっぷり使える2パック組でお届けします。
凍 賞30日
170g×2 **1370円**(税込 **1480円**)
鹿児島県

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

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

畜産加工品
・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)
175 鎌倉つかいっきり ポークウインナー×3
使い切りサイズのポークウインナーをお得な3パックセットにしました。
冷 賞10日
49g×3 **275円**(税込 **297円**)
豚肉(国内産)

中津ミート(神奈川県・愛川町)
176 中津生ウインナー
原材料は通常のポークウインナーと同じ豚肉、食塩、砂糖、香辛料です。生なので加熱調理して下さい。
凍 賞180日
6本120g **310円**(税込 **335円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
中津ミート(神奈川県・愛川町)
178 徳用 中津ハム 切り落とし
指定農場の豚肉を、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。どうしても出てしまう端材を、専用パックで切り落とししてお届けします。
凍 100g **290円**(税込 **313円**) 通常税込 **324円**
豚肉(神奈川県)

特
甘みたっぷりのキャベツと一緒に
キャベツとベーコンのスープ
中津ミート(神奈川県・愛川町)
179 中津バラベーコンスライス
甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。
冷 賞7日
100g **380円**(税込 **410円**)
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)
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 賞7日
120g **290円**(税込 **313円**)
豚肉(神奈川県)

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

中津ミート(神奈川県・愛川町)
182 中津スモークレバー
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。
凍 賞180日
100g **330円**(税込 **356円**)
豚肉(神奈川県)

※盛付例
中津ミート(神奈川県・愛川町)
183 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 賞24日 大 小
240g(9個入) **417円**(税込 **450円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
中津ミート(神奈川県・愛川町)
184 中津サラミソーセージ
原材料は豚肉、牛肉、海塩、粗糖、香辛料。国産チップでじっくりスモークしました。お好みの厚さに切って、ピザやおつまみにどうぞ。
凍 賞180日
100g **537円**(税込 **580円**)
豚肉(神奈川県)

鈴木牧場の商品は今週はお休みです。来週から通常通り企画します

ヨーグルトの内フタ(白い物)は必ず取り除いてください。
ヨーグルト、牛乳の瓶はきれいに洗って返却をお願いします。
ご協力よろしく お願いします!
看板牛(クリステータ)

組合員の皆さんへお願い
鈴木牧場では、ヨーグルトや牛乳の瓶をリユースしています。返却する時は左記の点にご注意ください。



実はたくさん入ってます!
市販のサラダチキンは添加物がいっぱい

コンビニ各社が「サラダチキン」という商品名で売り出している蒸し(茹で)鶏ムネ肉。サラダチキンは「高たんぱく・低カロリーのヘルシー食材」。しかも「柔らかくて美味しい!」と評判で人気を集めています。ただ、原材料を見てみると…

原材料(一例)
鶏むね肉、食塩、醸造酢、香辛料、チキンパウダー、卵白粉、脱脂粉乳、小麦粉、砂糖、粉末しょうゆ、酵母エキス、マルトデキストリン、加工澱粉、ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、グリシン、香料

対して**秋川牧園のサラダチキン**は…
原材料
鶏肉(国産)、チキンスープ、米酢、砂糖、食塩

結論
せっかくのヘルシー食材、どうせ食べるならシンプルな方がいいですね!

サラダやお好みのお料理に♪
液汁も旨味たっぷり



秋川牧園(山口県・山口市)
177 サラダチキン(プレーン)
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のような薄味に仕上げられています。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がりください。
凍 賞10日
100g **348円**(税込 **376円**) 通常税込 **388円**
鶏肉(国内産)

お弁当におすすめの商品 大集合!
お得な3袋組は6ページ
185 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ため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。
冷 賞10日
94g×2 **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)
186 鎌倉ロースハムスライス×2
ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。
冷 賞15日
60g×2 **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **540円**
豚肉(国内産) [放]不検出<3.1<3.7

特
豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。
中津ミート(神奈川県・愛川町)
187 中津皮なしベビーウインナー(徳用)
冷 賞7日
240g **546円**(税込 **590円**) 通常税込 **600円**
豚肉(神奈川県)

お弁当にピッタリ!
188 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 **980円**(税込 **1058円**) 通常税込 **1078円**
豚肉(神奈川県)

牛乳・卵
北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餌となる良い牧草を育てるための土づくりが基本です。
サツラク農協(北海道・札幌市)
5 サツラク牛乳
冷 賞15日 乳
1ℓ **250円**(税込 **270円**)
生乳(北海道) [放]不検出<0.5<0.4

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美味しくさを追究し、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 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 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
冷 賞届いて10日 乳
1ℓ **219円**(税込 **237円**)
生乳(北海道)

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 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

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)を鶏に与えています。
冷 賞11日 卵
10個 **236円**(税込 **255円**)
茨城県 [放]不検出<3.7<4.0

宇治田農場(茨城県・石岡市)
8 宇治田さんの平飼卵
多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。
冷 賞7日 卵
6個 **330円**(税込 **356円**)
茨城県 [放]不検出<3.3<3.4

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)
契約「やさと」の仲間! 平飼卵
開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。
冷 賞6個入り 卵
6個入り **330円**(税込 **356円**)
茨城県 [放]不検出<3.5<3.7

チーズを入れて 洋風アレンジ



190 よつ葉シュレッドチーズ
よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。

250g **548円**(税込**592円**)
生乳(北海道)

191 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)

80g×3 **212円**(税込**229円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

192 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。

500g **265円**(税込**286円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

193 陽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。

380g **550円**(税込**594円**)
生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

194 陽内活性ヨーグルメイト(加糖)
ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

90g×3 **465円**(税込**502円**)
生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

195 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。

65ml×10 **178円**(税込**192円**)
[放] 不検出 <3.4 <4.1

196 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

180ml×2 **256円**(税込**276円**)
生乳(福島県)

197 5本組
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。

180ml×5 **630円**(税込**680円**)
[放] 不検出 <3.7 <4.5

198 濃厚豆乳プリン
100g×2 **250円**(税込**270円**)
牛乳(愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5

199 まめぞう豆乳プリン
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

110g×2 **230円**(税込**248円**)
豆乳(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.4

200 ペに花 ハイプラスマーガリン
ペ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、まろやかでコクのあるマーガリンです。

180g **290円**(税込**313円**)

201 サツラク北海道純生クリーム
乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。

200ml **455円**(税込**491円**)
生乳(北海道)

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。

206 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。

330g **189円**(税込**204円**)
大豆(熊本県)

207 おかべや 雅きぬ
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。

330g **189円**(税込**204円**)
大豆(北海道)

210 おかべや おぼろとうふ
北海道産大豆で作った豆腐。大豆の風味、甘みが際立つ味わいです。消泡剤無添加。

300g **148円**(税込**160円**)
大豆(北海道)

211 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。

2個 **280円**(税込**302円**)
大豆(北海道)

215 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。

35g×3 **148円**(税込**160円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.0 <4.3

216 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。

40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.4

217 十勝の息吹 大粒2P(タレ・カラシ付)
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、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。

40g×2 **172円**(税込**186円**)
大豆(北海道)

220 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。

100g **350円**(税込**378円**)
大豆(北海道)

202 もめん豆腐
300g **176円**(税込**190円**)

203 きぬ豆腐
300g **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

204 ミニきぬ豆腐
150g×2 **175円**(税込**189円**)

205 ミニもめん豆腐
150g×2 **180円**(税込**194円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

208 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。

3枚 **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

209 手揚げ油揚げ
国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚丁寧に手揚げした油揚げ。

2枚 **220円**(税込**238円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

212 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。

8個 **225円**(税込**243円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

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

150g **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.4

218 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。

80g **206円**(税込**222円**)
大豆(茨城県) [放] 137Cs<3.7

219 しらたか納豆糀漬(山形県大豆)
山形県産大豆を使った納豆を、三五八漬にした白鷹地方の郷土食。

130g **320円**(税込**346円**)
大豆(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

221 上州産 徳用こんにやく
群馬県産のこんにやく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

450g **110円**(税込**119円**)
こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7

222 上州産 徳用しらたき
群馬県産のこんにや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。

400g **110円**(税込**119円**)
こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5

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

200g **240円**(税込**259円**)
もすく(沖縄県)

224 石巻十三浜産 絆わかめ
震災復興で立ち上がった漁師が品質にもこだわったわかめです。水戻ししてご利用ください。

100g **380円**(税込**410円**)
わかめ(宮城県) [放] 不検出 <4.2 <4.6

225 手揚げ油揚げ
国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚丁寧に手揚げした油揚げ。

2枚 **220円**(税込**238円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

226 黒豆豆乳
国内産黒大豆100%。消泡剤不使用。無調整のため黒豆本来の甘みが味わえます。そのままでも温めても。

200g **200円**(税込**216円**)
大豆(国内産)

227 納豆糀漬
白鷹農産加工研究会(山形県・白鷹町)

228 しらたか納豆糀漬(山形県大豆)
山形県産大豆を使った納豆を、三五八漬にした白鷹地方の郷土食。

130g **320円**(税込**346円**)
大豆(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

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

200g **240円**(税込**259円**)
もすく(沖縄県)

230 石巻十三浜産 絆わかめ
震災復興で立ち上がった漁師が品質にもこだわったわかめです。水戻ししてご利用ください。

100g **380円**(税込**410円**)
わかめ(宮城県) [放] 不検出 <4.2 <4.6

疲れた胃腸にもおすすめ 回当たりの良いおかず味噌

お届けは1月2回になります

特

和歌山県の高野山に近い山間地域の農産物加工所で作られた、契約栽培した新鮮で安全・安心な地元野菜と国産にこだわった原料を使用し、丹精込めて作り上げた風味豊かで口当たりのよいおかず味噌です。おせち料理で疲れた胃にお茶漬け、パスタや野菜炒めにも!

【なめ味噌】とも言われる野趣あふれるおかず味噌。ご注文の翌々週にお届け。原材料にはちみつを含みます。

ながみね農協(和歌山県・紀美野町)

225 金山寺味噌
冷蔵60日 米大
180g **330円**(税込**356円**) 通常税込**367円**
大豆(国内産)

物流G 南の おすすめ

貴重な国産たけのこ

ニッカンフーズ(共済県・日田市)

226 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60日
300g **475円**(税込**513円**)
たけのこ(国内産)

共生食品(神奈川県・相模原市)

229 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す。
冷蔵7日 卵米大
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

可愛いピザにアレンジ♪
春巻ピザ

三立食品(東京都・葛飾区)

227 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。揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりに。
冷蔵25日 小
10枚 **225円**(税込**243円**) 通常税込**254円**
小麦(北海道、岩手県) [放]不検出<2.8<3.9

オム焼きそば

共生食品(神奈川県・相模原市)

228 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

地元・柏の pasta をぜひご賞味ください

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、卵白粉

ニューオークボ(千葉県・柏市)

236 生スパゲティ
冷蔵60日 卵小
260g (130g×2) **330円**(税込**356円**)
小麦(カナダ、アメリカ)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

232 ひじき五目煮
大豆、ひじき、こんにゃく、油揚げ、人参を、整節のダシをとって煮付けました。
冷蔵30日 米大 小
100g **325円**(税込**351円**)
ひじき(長崎県)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

233 江戸前得意! 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180日 米大 小
85g **360円**(税込**389円**)
のり(千葉県)

リアス(千葉県・船橋市)

234 高菜ちりめん
高菜漬を細かく刻み、ちりめんとうまを加えました。ふりかけ、お茶漬等に。
冷蔵30日
40g **250円**(税込**270円**)
ちりめん(鹿児島県)

菊田商店(東京都・練馬区)

235 菊田煮豆小袋セット
開袋による、昔ながらの直火炊きを行う老舗煮豆屋「菊田商店」の煮豆小袋セット。
冷蔵90日 米大 小
40g×5種 **430円**(税込**464円**) 通常税込**475円**
豆(国内産)

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)

237 生フェットチーネ
冷蔵60日 卵小
260g (130g×2) **330円**(税込**356円**)
小麦(カナダ、アメリカ)

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)

238 ほうれん草入り生フェットチーネ
冷蔵60日 卵小
260g (130g×2) **370円**(税込**400円**)
ほうれん草(北海道)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

239 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。
冷蔵90日 米大 小
170g(2合用) **550円**(税込**594円**)
鶏肉(山口県)

近江農産(滋賀県・東近江市)

240 千枚漬
近江特産の聖護院かぶらを薄く輪切りにし、塩漬の後、昆布、砂糖、醸造酢、みりんを漬け込みました。
冷蔵15日 米
150g **370円**(税込**400円**)
聖護院かぶら(滋賀県)

甘酒で温まろう!

飲む点滴♪

玄米の香ばしい味が楽しめます
除草剤1回のみ使用のもち米の玄米を原料に、自ら仕込んだ箱靴で作りました。靴の糖化力だけで甘酒にしています。

白鹿農産加工研究会(山形県・白鷹町)

246 玄米甘酒
冷蔵30日 米
250g **350円**(税込**378円**)
もち米(山形県) [放]不検出<3.7<4.0

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:米糀、黒米

白鹿農産加工研究会(山形県・白鷹町)

247 黒米甘酒
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

鈴木食品(埼玉県・北本市)

241 べったら漬
新鮮な大根の皮を手むきし塩漬後、砂糖の浸透で甘く仕上げた東京の代表的な漬物。酸味料、酸化防止剤使用。
冷蔵20日 米
200g **285円**(税込**308円**)
大根(国内産)

高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

242 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90日 米
130g **370円**(税込**400円**)
瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)

士別農園(北海道・士別市)

243 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)

士別農園(北海道・士別市)

244 士別農園 三五八漬の素
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。
冷蔵15日 米
400g **350円**(税込**378円**) 通常税込**400円**
米(北海道)

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。

57 浅野さんのほうれん草と一緒に

かに風味かまぼこ

後、魚を無リンのスケソウダラすり身を国内産かにの煮汁、いわし魚で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

248 かに風味かまぼこ
冷蔵60日 卵大
10本 125g **299円**(税込**323円**) 通常税込**346円**
スケソウダラ(アメリカ)

高橋徳治商店 こだわりの練り物 近海のお魚たっぷり♪

煮物にも、椎茸の旨味が広がります

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

252 わかめはんぺん
わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めてどうぞ。離乳食にも。
凍180日 卵米
4枚 200g **341円**(税込**368円**) 通常税込**378円**
わかめ(岩手県)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

253 椎茸入おとうふ揚げ
岩手県近郊の大豆をつかった豆腐と北海道の助宗クラすり身をベースにした、ふんわりした食感の練り製品。国産の干し椎茸を入れ、さらに旨味がアップしました。
凍180日 米大
5個150g **300円**(税込**324円**)
すけそうだら(北海道) [放]不検出<3.9<3.5

そのまま、オーブ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)

249 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、オキアミとおさ粉の風味を効かせました。
冷蔵29日 米
3枚90g **250円**(税込**270円**)
すけそうだら(北海道)

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

250 こだわりさつま揚げ(黒ごま芋)
すけそうだら、いとよりのすり身に鹿児島産の魚を使った自家製すり身にさつま芋と黒ごまを混ぜ込みました。揚げ油は圧搾一番搾り菜種油を使用。
冷蔵29日 米
3枚120g **310円**(税込**335円**)

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

251 焼ちくわ
無リンの魚肉すりみ(スケソウダラ、イトヨリダ)を主原料にいわし魚、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15日 米
4本104g **220円**(税込**238円**)
スケソウダラ(アメリカ)

惣菜やお酒のつまみに

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

255 曲がりネギちりめん揚げ
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。
凍180日 米
100g **315円**(税込**340円**)
すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

256 笹かまぼこ
無リンのたらと小魚すり身を使用。笹かま発祥の地である宮城の、昔ながらの笹かまの味が楽しめます。解凍後そのままどうぞ。
凍180日 卵米
5枚125g **340円**(税込**367円**)
すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

254 三陸おでん種セット
「東北人でしか作れないおでん種を作ろう」と宮城県産のいわし、さんま、サメ、岩手県産のわかめ、豆腐など東北の食材にこだわって作りました。
凍60日 卵米大
6種10品 326g **602円**(税込**650円**) 通常税込**670円**
すけそうだら(北海道)

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。



イスクス (東京都・中央区)

257 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)

サラダやスープ、煮込み料理などに



258 C05種のお豆ミックス300g

北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。

凍 300g **262円** (税込 **283円**)
大豆 (北海道)

小分けパックで食べやすいめかぶです



261 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

レッドペッパーが後を引く美味しさ



270 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。レンジかトースターで温めて。

凍 8本150g **377円** (税込 **407円**)
鶏肉 (山口県、他)

ジューシーな手羽中のからあげです



273 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)

自然解凍OK! お弁当に便利です



275 中華風根菜煮・青椒肉絲風カップ入おかず

ピリッと辛みが効いた根菜煮と、青椒肉絲(チンジャオロース)のお弁当用中華総菜。国内産原料にこだわった素材を使用しました。

凍 120g(2種×3個) **416円** (税込 **449円**)
ごぼう・人参・ピーマン・たけのこ (国内産)

化学調味料、保存料、着色料不使用



279 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 **469円** (税込 **507円**)
鶏卵・米 (国内産)

濃厚なバターをたっぷりと使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用しています。電子レンジで温めて。



281 オーガニックペンネのトマトソースグラタン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 170g×2 **537円** (税込 **580円**)
小麦 (イタリア)

小麦粉・シュレッドチーズ (国内産)



日本生活協同組合連合会

259 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)



日本生活協同組合連合会

260 COアボカドスライス150g

皮むき、種取りしたアボカドをスライスにしました。解凍するだけでサラダなどに使用できます。凍ったまま皿に広げ、室温で解凍して。(20℃で約30~40分)

凍 150g **297円** (税込 **321円**)
アボカド (ペルー)

お弁当にピタリノを集めました



269 からあげ

秋川牧園 (山口県・山口市)

凍 150g **436円** (税込 **471円**)
鶏肉 (山口県、他)



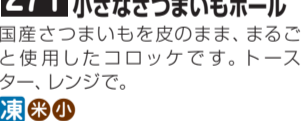
お弁当に便利なミニサイズのお弁当につくね串

272 お弁当用つくね串

秋川牧園 (山口県・山口市)

やわらかく仕上げたつくねにご飯とよく合う甘辛いたれをからめて焼きました。

凍 145g(6本) **387円** (税込 **418円**)
鶏肉 (山口県、他)



273 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)



276 ごぼうとひじきの豆腐団子

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 8個144g **333円** (税込 **360円**)
ごぼう (国内産)



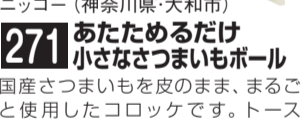
277 ふんわり豆腐ハンバーグ

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 90g×3 **421円** (税込 **455円**)
大豆・鶏肉 (国内産)

鶏肉 (国内産)

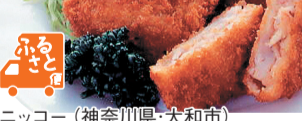
さつまいも本来の甘さが



271 あたためるだけ小さなさつまいもボール

国産さつまいもを皮のまま、まるごと使用したコロケです。トースター、レンジで。

凍 240g **342円** (税込 **369円**)
さつまいも (国内産)



278 エビカツフライ

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 4個152g **395円** (税込 **427円**)
えび (インドネシア、ベトナム、タイ)



280 こだわりのピザ(プレーン)

デリカ横綱 (愛知県・春日井市)

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)

小麦 (イタリア)

おうちで中華



ニッコー (神奈川県・大和市)

262 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)



264 ヨコハマの餃子

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 18g×25 **568円** (税込 **613円**)
豚肉 (国内産) 【放】不検出 <3.3 <4.0



267 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)



265 マム 女性のための餃子(国産きくらげ入)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 18g×20 **543円** (税込 **586円**)
キャベツ小麦粉肉きくらげ (国内産) 【放】不検出 <3.4 <3.4



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



263 大きな豆腐しゅうまい(れんこん入り)

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 8個240g **400円** (税込 **432円**)
大豆 (国内産)



266 点心えびしゅうまい

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 27g×7 **395円** (税込 **427円**)
えび (インドネシア、ベトナム、他)

えび (インドネシア、ベトナム、他)



ニッコー (神奈川県・大和市)

263 大きな豆腐しゅうまい(れんこん入り)

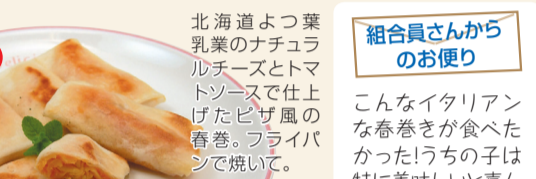
豆腐のふんわりとした食感と、れんこんのシャキシャキ感が楽しめます。食べ応えのある大きなしゅうまいです。
凍 8個240g **400円** (税込 **432円**)
大豆 (国内産)



265 マム 女性のための餃子(国産きくらげ入)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 18g×20 **543円** (税込 **586円**)
キャベツ小麦粉肉きくらげ (国内産) 【放】不検出 <3.4 <3.4



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



266 点心えびしゅうまい

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 27g×7 **395円** (税込 **427円**)
えび (インドネシア、ベトナム、他)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)

ナチュラルチーズ (北海道)



ニッコー (神奈川県・大和市)

263 大きな豆腐しゅうまい(れんこん入り)

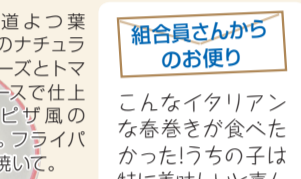
豆腐のふんわりとした食感と、れんこんのシャキシャキ感が楽しめます。食べ応えのある大きなしゅうまいです。
凍 8個240g **400円** (税込 **432円**)
大豆 (国内産)



265 マム 女性のための餃子(国産きくらげ入)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 18g×20 **543円** (税込 **586円**)
キャベツ小麦粉肉きくらげ (国内産) 【放】不検出 <3.4 <3.4



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)

ナチュラルチーズ (北海道)

北海道よつ葉乳業のナチュラルチーズとトマトソースで仕上げたピザ風の春巻。フライパンで焼いて。

組合員さんからお便り
こんなイタリアンな春巻きが食べたかった!うちの子は特に美味しいと喜んでます(つくばみらい市: ひーたんさんより)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)



268 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

大進食品 (神奈川県・横浜市)

凍 5本200g **397円** (税込 **429円**)
ナチュラルチーズ (北海道)

ナチュラルチーズ (北海道)



272 お弁当用つくね串

秋川牧園 (山口県・山口市)

やわらかく仕上げたつくねにご飯とよく合う甘辛いたれをからめて焼きました。

凍 145g(6本) **387円** (税込 **418円**)
鶏肉 (山口県、他)



273 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)



276 ごぼうとひじきの豆腐団子

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 8個144g **333円** (税込 **360円**)
ごぼう (国内産)



277 ふんわり豆腐ハンバーグ

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 90g×3 **421円** (税込 **455円**)
大豆・鶏肉 (国内産)

鶏肉 (国内産)

鶏肉 (国内産)



272 お弁当用つくね串

秋川牧園 (山口県・山口市)

やわらかく仕上げたつくねにご飯とよく合う甘辛いたれをからめて焼きました。

凍 145g(6本) **387円** (税込 **418円**)
鶏肉 (山口県、他)



274 ミニポテトオーブントスター用

北海道産のじゃがいも使用。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。

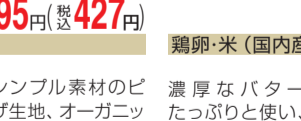
凍 500g **298円** (税込 **322円**)
じゃがいも (北海道)



275 中華風根菜煮・青椒肉絲風カップ入おかず

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 120g(2種×3個) **416円** (税込 **449円**)
ごぼう・人参・ピーマン・たけのこ (国内産)



278 エビカツフライ

ニッコー (神奈川県・大和市)

凍 4個152g **395円** (税込 **427円**)
えび (インドネシア、ベトナム、タイ)



280 こだわりのピザ(プレーン)

デリカ横綱 (愛知県・春日井市)

凍 約180g(2枚入) **528円** (税込 **570円**)
小麦粉

残ったスープはおじやで♪



とろみがある本格的な辛いスープに、のど越しのよい麺のうどんです。鍋一つで出来ます。(加工デンプン：麺の3.5%)

カラミンゾウズ (東京都・新宿区)

285 キムチ屋の造るテグタン麺セット 2食入

凍 米 大 小

麺170g×2、スープ47g×2 **463円(税500円)** 通常税込508円

小麦 (国内産)

目玉焼きを添えるのが本場流



カラミンゾウズ (東京都・新宿区)

286 アジア薫るガバオ丼 (鶏肉のバジル炒め) 2食入

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 米 大 小

100g×2 **400円(税432円)**

鶏肉 (国内産)

稀庭風



シマダヤ (東京都・渋谷区)

289 冷凍 稀庭風うどん (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441円)**

小麦 (国内産)

メーカー在庫限りで終売予定です



丸きんまんじゅう (佐賀県・佐賀市)

291 冷凍白玉ぜんざい 5袋入

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

凍 米 大

5袋500g **630円(税680円)** 通常税込700円

小豆 (北海道)

甘さひかえめ。ボリュームたっぷり



ハマセイ (愛知県・春日井市)

292 大判焼き 小倉 5個入

皮は国産小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみ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今川焼です。

凍 米 小

85g×5個 **430円(税464円)**

小麦粉 (北海道、九州)

食べるユッケジャンスープ



カラミンゾウズ (東京都・新宿区)

287 食べるユッケジャンスープ 2食入

牛肉・野菜・トック(韓国風のもち)が入った辛いスープ。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

250g×2 **590円(税637円)** 通常税込647円

牛肉 (国内産)

のせるだけ♪



カラミンゾウズ (東京都・新宿区)

288 ビビンバの具 2食入

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 米 大 小

100g×2 **448円(税484円)**

小麦 (国内産)

讃岐かき揚げうどん



ミツキー (大阪府・大阪市)

290 讃岐かき揚げうどん 2食入

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 米 大 小

2食560g **430円(税464円)**

小麦 (国内産)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

293 芽吹き屋 おはぎ 6個入

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

凍 米

6個300g **510円(税551円)** 通常税込562円

小豆 (北海道)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

294 芽吹き屋 よもぎだんご 4本入

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 米

4本180g **400円(税432円)**

よもぎ (国内産)

森町のいかめし



マルマス (北海道・森町)

295 森町のいかめし 2個入

北海道産のするめいか、もち米、うるち米を使用しいかめしを作りました。凍ったまま袋ごと湯煎して。

凍 米 大 小

2個200g **770円(税832円)** 通常税込842円

するめいか (北海道)

レンジで温めて



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、茄子の揚げ浸し・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。

凍 米 大 小

230g **685円(税740円)** 通常税込756円

鶏ひき肉・れんこん (徳島県)

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、茄子の揚げ浸し・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。

小林さん (長野県・高山村)

299 冷凍ブルーベリー2パック

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

凍 米

110g×2 **716円(税774円)**

ブルーベリー (長野県)

日本生活協同組合連合会

300 COフローズンヨーグルト 105ml×3個

乳酸菌が生きています。さくとした口当たりとさっぱりした後味。

凍 米 乳

105ml×3 **284円(税307円)**

牛乳 (国内産)

ニッコウ (神奈川県・大和市)

301 豆乳カステラ 5切

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

凍 米 卵 大 小

5切 **335円(税362円)**

大豆 (国内産)

大阪のB級グルメ☆ 食べ応えあり



美雷 (大阪府・宇佐市)

297 大阪の味 イカ焼き 2個入

国産の小麦粉と青森県産のいかを使い、味付けにはオーガニックのとんかつソースをたっぷり使って仕上げました。レンジで温めて。

凍 米 180日 卵 大 小

130g(2個入) **518円(税559円)**

いか (青森県)

油で揚げてもおいしい



ニッコウ (神奈川県・大和市)

298 ねぎ入りたこ焼 15個入

ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。

凍 米 180日 卵 小

15個300g **380円(税410円)**

たこ (ベトナム) [放] 不検出 <3.7 <4.4

食品調味料

- 常総生協がおすすめする調味の基本は「さ・さしすせそ(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。

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

海はいのち (長崎県・南島原市)

513 にっぽんの海塩

長崎県南島原市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。

凍 米

500g **250円(税270円)**

海水 (長崎県)

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、コクとのびのある純米酢に仕上げました。

凍 米

500ml **670円(税724円)**

米 (京都府)

利尻昆布と枕崎の鯉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。

飯尾醸造 (京都府・宮津市)

302 富士すのもの酢 360ml

米 (京都府)

360ml **570円(税616円)** 通常税込626円

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おりません。



沼屋本店 (茨城県・つくば市)

303 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

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。

凍 米 大 小

500ml **619円(税669円)**

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

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。



笛木醤油 (埼玉県・川島町)

527 金笛減塩醤油 600ml

529 金笛 春夏秋冬だしの素

凍 米 大 小

600ml **540円(税583円)** 大 小 1ℓ **910円(税983円)**

大豆 (国内産、アメリカ、カナダ)

やまこみそ (茨城県・守谷市)

304 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

凍 米

1kg **600円(税648円)**

大豆 (国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

やまこみそ (茨城県・守谷市)

305 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

凍 米

1kg **540円(税583円)**

大麦 (国内産)

「食べる味噌」です!



お届けは1月2回になります

田中屋 (愛媛県・松山市)

306 麦こうじ味噌、田中屋

大豆1に対して大麦麹を4の割合で仕込んだ贅沢な味噌です。やわらかな甘味と風味が特徴。塩分8.5%。あわせ味噌でもおいしいです。

冷 米 180日 大

500g **550円(税594円)**

大麦 (愛媛県)

赤みそ



伊藤商店 (愛知県・武豊町)

307 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。

冷 米 150日 大

500g **800円(税864円)**

大豆 (国内産)

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)



けんこう舎 (東京都・調布市)

503 うまみ酒

凍 米

900ml **520円(税562円)**

お料理の隠し味として欠かせません。



日本生活協同組合連合会

502 CO虹の宴 料理酒

凍 米

900ml **370円(税407円)**

米 (国内産)

300日以上長期熟成と、三河伝統の製法で作った本みりん。



相生ユニビオ (愛知県・西尾市)

506 三河伝統製法「古式 本みりん」

凍 米

500ml **525円(税578円)** 通常税込587円

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。



日本生活協同組合連合会

507 CO本みりん

凍 米

1ℓ **390円(税429円)**

もち米 (タイ、他)

違いはなあに? ~砂糖編~



一言で砂糖と言っても「黒糖、ザラメ、上白糖、粗糖」などいろいろなものがあります。何が違うの? と考えたことはありませんか? 砂糖の原材料はさとうきびや甜菜などで、搾った汁を結晶化させて出来たのが砂糖です。ここからの精製度合いの違いで呼び名が変わります。

出来上がった砂糖から不純物を取り除いていくと、真っ白な上白糖やグラニュー糖になります。生協で扱う「国産粗糖」は、原料からごみなどの異物を取り除いただけのものです。精製度合いが低く、ミネラル分が多く残っています。独特の風味がありますが、様々な用途に使えると、けんこう舎の生協担当者も一押しです。

粗糖からさらに精製度合いを高めて不純物や着色成分を取り除くことで、純粋な砂糖の結晶だけを取り出したのがグラニュー糖や、白砂糖と呼ばれるものです。精製には遠心分離機や、加工助剂(炭酸カルシウムなど)、イオン交換樹脂などを使って不純物を取り除いています。ミネラル分はほとんどなくなってしまう純粋に砂糖の結晶だけになります。



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454円)**

さとうきび (鹿児島県)

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。
◎120日

500g **320円**(税込**346円**)
小麦(北海道)

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」。

1kg **330円**(税込**356円**)
小麦(北海道)

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。

400g **350円**(税込**378円**)
小麦(岐阜県)

308 CO 顆粒片栗粉 とろみちゃん 200g
馬鈴薯でんぷん(北海道)

200g **245円**(税込**265円**)
通常税込**274円**

541 有機ピザソース 225g
トマト(日本、アメリカ、他)

225g **400円**(税込**432円**)

310 いらごま(金ごま) 35g
栽培期間、無農薬、無肥料の自然栽培の金ごまです。味が濃厚で香ばしいごまです。

35g **575円**(税込**621円**)
通常税込**640円**

536 トマトピューレ 200g
国内産完熟トマトを100%使用して作りました。トマトの味を生かした煮込み料理などに。

200g **290円**(税込**313円**)
トマト(国内産)

309 青森県田子町産100% みじん切りにんにく 70g
青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種のにんにくを使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。
◎180日

70g **390円**(税込**421円**)
にんにく(青森県) [放] 不検出<3.2<3.2

634 パスタ 北海道産小麦スパゲティタイプ 500g
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。

500g **320円**(税込**346円**)
小麦(北海道)

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。

1kg **380円**(税込**410円**)
小麦(カナダ、アメリカ、他)

635 パスタ 北海道産小麦マカロニタイプ 200g
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。

200g **190円**(税込**205円**)
小麦(北海道)

312 金箔胡麻ドレッシング 390ml
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

390ml **890円**(税込**961円**)
胡麻(中国)

311 徳用 千葉産石焼のり 全型20枚
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。

全型20枚 **580円**(税込**626円**)
通常税込**646円**

572 こたわりのだしパック 8g×18
かつお節の良品を砕いたものに、細かくしたい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。

8g×18 **575円**(税込**621円**)
かつお(静岡県) [放] 不検出<2.9<2.7

315 桃花林 ゆずみそ 120g
信州みそに愛媛県産生ゆずの香りが生きた手作りの味。

120g **198円**(税込**214円**)
ゆず(徳島県)、かぼす(大分県)

316 富士ゆずぼんず 360ml
ゆず&かぼすのダブル果汁に、鯉節だしと昆布だしをプラス。本醸造再仕込み醤油と、純米富士酢使用。

360ml **780円**(税込**842円**)
ゆず(徳島県)、かぼす(大分県)

533 マヨネーズ 500g
産直卵となたねサラダ油を使った、マイルドな全卵タイプのマヨネーズ。たんぱく加水分解物使用。

500g **340円**(税込**367円**)
なたね(オーストラリア)

313 練りからし 40g
カナダ産オーガニックからしを使用。香料、着色料、酸味料、乳化剤不使用。

40g **330円**(税込**356円**)
からし(カナダ)

571 煮干 200g
かねの水産(千葉県・船橋市)

200g **480円**(税込**518円**)
かたぢいわし(国内産) [放] 不検出<4.0<4.0

314 だし昆布(カット) 2個組 70g×2
日高昆布を使いやすく15cm位にカットしました。だしとり。

70g×2 **760円**(税込**820円**)
通常税込**842円**

317 玉三 丹波黒豆麦茶 10g×20
黒豆には、抗酸化物質であるアントシアニンが豊富です。国産六条麦茶に丹波黒豆をブレンドした、香り豊かでコクのある麦茶です。煮出し、水出しどちらでも。

10g×20 **240円**(税込**259円**)
通常税込**270円**

318 国産大豆の無調整豆乳 1000ml
大豆にはイソフラボン、レシチンが含まれます。国産大豆(非遺伝子組換え)と水だけで作りました。大豆本来のおいしさを追求した無調整豆乳です。そのまま、または料理の材料としてお使いいただけます。

1000ml **320円**(税込**346円**)
大豆(国内産)

319 国産大豆の調整豆乳 200ml
国産大豆(非遺伝子組換え)を使用し、乳化剤、香料などは使用していない豆乳です。大豆固形分9%以上の濃厚タイプの調整豆乳ながら、サラッとおいしく仕上げました。特定保健用食品です。

200ml **100円**(税込**108円**)
大豆(国内産)

550 ごま油 450g
料理に風味を持たせます。

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

新年を迎え「健康」を考えよう

729 韃靼そば茶 200g
ポリフェノールの一種であるルチンを多く含む韃靼そばの実を焙煎した香ばしいお茶です。

200g **680円**(税込**734円**)
ルチンが豊富です

320 ミャンマー産 ひまわりはちみつ 1kg
ミャンマーのひまわり畑のはちみつです。藤井養蜂場は、厳しい品質管理のもとで高品質なはちみつを輸入しています。くせのすくないさわやかな風味のはちみつです。

1kg **1500円**(税込**1620円**)
はちみつ(ミャンマー産)

321 りんご酢 300ml
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 **600円**(税込**648円**)
りんご(福島県)

322 紅芋酢 500ml
水で5~8倍に薄めてお飲みください。契約農家が無農薬栽培した紅芋が原料。料理はもちろん、飲用としても。アントシアニン豊富

500ml **1900円**(税込**2052円**)
通常税込**2160円**

750 フレッシュアセロラ 480ml
ポリフェノールやアントシアニンが豊富。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。

480ml **1665円**(税込**1798円**)
通常税込**1814円**

323 フジワラの青汁(粉末タイプ) 3g×30包
有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。

3g×30包 **2850円**(税込**3078円**)
ケール(愛媛県)

324 醗酵生姜(飲料) 565ml
水やお湯で約5倍に希釈してお召上がりください。国産生姜を酵母発酵技術を用い、飲みやすい発酵飲料に仕上げました。生姜粉末を加える事により生姜のパンチも効かせております。

565ml **1980円**(税込**2138円**)
生姜(国内産)

751 純玄米酢 500ml
クエン酸などの有機酸豊富。自然発酵法で醸造された純玄米酢に、蜂蜜、りんご果汁、オリゴ糖を加えました。4~5倍に希釈して。原材料にはちみつを含みます。

500ml **870円**(税込**940円**)

325 プロポリスキャンディー 84g
風邪シーズンののど飴として。甘信堂製菓(静岡県・藤枝市)

84g **600円**(税込**648円**)
プロポリスエキス(ブラジル)

326 九鬼 黒ごまラテ 150g
たっぷり使用した黒ごまと国産きなこの香ばしい風味と、素焚糖の優しい甘みの黒ごまラテです。牛乳や豆乳に溶かして、ほっと一息つきたい時の一杯にどうぞ。

150g **390円**(税込**421円**)
通常税込**432円**

326 九鬼 黒ごまラテ 150g
九鬼産業(三重県・四日市市)

150g **390円**(税込**421円**)
通常税込**432円**

326 九鬼 黒ごまラテ 150g
黒ごま(ミャンマー、他)

150g **390円**(税込**421円**)
通常税込**432円**

あずき粥を作りませんか
北海道土別農園の減農薬栽培あずきです。皮が軟らかく、ふっくら煮上がります。



前日OK!
土別農園 (北海道・土別市)
582 土別農園 小豆
300g **395円**(税込 **427円**)

小豆 (北海道)



ボールスタア (東京都・東村山市)
330 桃花林 大学いものたれ
さつまいもを揚げてからめるだけで、お手軽に大学いもが作れます。フライパン調理もOKです。
たれ100g×3袋 **200円**(税込 **216円**)



けんこう舎 (東京都・調布市)
603 ごま和えの素
ごま、砂糖、和風だしが調味されています。茹でた素材にまぶすだけ。乾燥タイプ。
8g×6 **220円**(税込 **238円**) 通常税込 **248円**



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



大紀コープファーム (奈良県・五條市)
327 南高梅干(白)
豊かな香りと果皮、果肉の軟らかさを生かして、うす味で仕上げた白梅干です。漬込塩分15%。
160g **550円**(税込 **594円**)
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)



大紀コープファーム (奈良県・五條市)
328 つぶれ梅干
しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。塩分16~18%。製造工程で潰れたりしたものを割合せました。
800g **1530円**(税込 **1652円**)
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

国産原料のみを使用した、甘くてつかしい、冷めてもおいしい卵焼きが出来ます。たまご2個に本品大さじ1(15cc)を加え、よく混ぜて焼いてください。
日東醸造 (愛知県・碧南市)
329 卵焼きのもと
150ml **450円**(税込 **486円**) 通常税込 **497円**

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。
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



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)
333 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)
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)
334 きらす揚げ しお 4連
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)
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)
335 きらす揚げ 黒砂糖 4連
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)
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)
336 ぱりまる プレーン
原材料: 水蒸大豆、米粉、おから、砂糖、食塩
20g×3 **280円**(税込 **302円**)
大豆 (国内産)

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
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)

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

大興食品 (東京都・豊島区)
337 黒蜜カステラ
原材料: 卵、三温糖、国産小麦粉、黒糖、蜂蜜
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)
338 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(甘酒澱粉、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)
6個 **278円**(税込 **300円**)
小麦粉 (国内産)

大興食品 (東京都・豊島区)
339 自然派 パウムクーヘン(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 **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)
340 だら焼き
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
4個 **325円**(税込 **351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)
341 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)
85g **220円**(税込 **238円**)
カシューナッツ(インド、他) [放] 不検出 <3.5 <4.0

サンコー (愛知県・豊橋市)
342 栗しぐれ
原材料: 白餡、砂糖(てん菜糖)、水飴
120g(個包装) **270円**(税込 **292円**) 通常税込 **303円**
手亡豆 (北海道) [放] 不検出 <3.2 <4.0

日本生活協同組合連合会
343 CO国産素材卵黄ポーロ
95g **145円**(税込 **157円**)
卵乳

チャックシール付きで少量ずつ召し上がっていただけるお子様・お年寄りにやさしい食感です。全て国内産原料で作った乳児用規格適用食品です。
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
2.5g×12 **285円**(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)
702 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
50g **180円**(税込 **194円**)
馬鈴薯 (北海道)

大興食品 (東京都・豊島区)
344 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
140g **148円**(税込 **160円**)
小麦 (国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.8

大興食品 (東京都・豊島区)
344 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
140g **148円**(税込 **160円**)
小麦 (国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.8

ますだ (千葉県・八街市)
345 うす皮煎り落花生
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
170g **680円**(税込 **734円**)
落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.8 <4.2

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、人体にも優しいせっけんをおすすめします。
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
太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
778 粉石けん 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**(税込 **803円**)

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
802 バックス 洗濯槽&排水パイプクリーナー
酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの相乗作用で、洗濯槽や排水パイプ等洗いにくい部分の汚れを落とします。全自動洗濯機や二槽式洗濯機にもお使いいただけます。ドラム式には使えません。
300g×3袋 **750円**(税込 **825円**)

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
800 本体
430g **420円**(税込 **462円**)
801 詰替用
500g **420円**(税込 **462円**)

天然杉のやさしい香りが好評
100年変わらない伝統の製法を続ける駒村清明堂より、筑波山周辺の杉の葉を水車で挽いて粉にして作ります。
駒村清明堂 (茨城県・石岡市)
347 水車杉線香
約190g サイズ13cm **1200円**(税込 **1320円**)
お届けは1月2回になります

ますだ (千葉県・八街市)
346 バターピー (ほそ美)
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)
120g **420円**(税込 **454円**)
落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.7 <3.7

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
793 青ざらし
ヤシ油を原料にした純植物性の洗たく石けん。えりや袖口、くつ下、運動ぐつ洗いになどに。
1個180g **180円**(税込 **198円**)

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
800 本体
430g **420円**(税込 **462円**)
801 詰替用
500g **420円**(税込 **462円**)

詰替用は便利なチャック付き
酸素系漂白剤で黄ばみを防止します。黒ずみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌にも安心して使えます。キッチン、衣類の両方に使えます。



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。

レ・ルルドのパンは
お休みです

無茶々園 (愛媛県・西予市)

348 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と入り、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 **560円** (税込 **605円**) 通常税込 626円
甘夏・伊予柑 (愛媛県)

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

349 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)

おがべや天然パン工房

おがべや (神奈川県・相模原市)

350 おがべや 豆乳角型食パン
半斤3枚 **185円** (税込 **200円**)
原材料: 小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞届いて2日 米 大 小
小麦 (北海道)

351 おがべや 1斤6枚
1斤6枚 **353円** (税込 **381円**)
賞届いて2日 米 大 小
小麦 (北海道)

352 おがべや 豆乳ノースライスパン
1斤 **353円** (税込 **381円**)
原材料: 小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞届いて2日 米 大 小
小麦 (北海道)

353 おがべや 素焼きパン
原材料: 小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩
賞届いて3日 米 小
1個 **515円** (税込 **556円**)
小麦 (北海道)

354 おがべや くるみのプチパン
原材料: 小麦粉(北海道)、くるみ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、天日塩
賞届いて2日 乳 米 大 小
2個 **352円** (税込 **380円**)
小麦 (北海道)、くるみ (アメリカ)

355 おがべや もっちり玄米五穀パン
原材料: 小麦粉(北海道)、玄米、黒米、もち栗、もちきび、もち麦、うりう豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩
賞届いて2日 米 大 小
3個 **387円** (税込 **418円**)
小麦 (北海道)

356 おがべや いちじくカンパーニュ
原材料: 小麦粉(北海道)、干しいちじく、天然酵母、塩
賞届いて2日 米 小
1個 **350円** (税込 **378円**)
小麦 (北海道)、いちじく (トルコ)

357 おがべや 豆ぱん
原材料: 小麦粉(北海道)、金時豆、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳
賞届いて2日 乳 米 大 小
2個 **333円** (税込 **360円**)
金時豆 (国内産)

358 おがべや 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
賞届いて4日 卵 大 小
3個 **412円** (税込 **445円**)
小麦 (北海道)

359 おがべや 塩フランス
フランス生地の塩バター味です。もっちりしっとり生地にバターのコクで、とってもおいしいパンです
賞届いて2日 乳 米 小
3個 **370円** (税込 **400円**)
小麦 (北海道)

360 おがべや 紅茶オレンジ
もっちりとした生地をベースに香り高いアールグレイとほのかなオレンジのハーモニです。濃こねの生地 (小麦粉をお湯でこねる) でもっちり感をだしました。
賞届いて2日 米 小
1個 **176円** (税込 **190円**)
小麦 (北海道)、紅茶 (スリランカ)

361 おがべや メロンパン
原材料: 小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳
賞届いて2日 卵 乳 米 大 小
2個 **352円** (税込 **380円**)
小麦 (北海道)

362 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、パネト種、発芽玄米粉、脱脂粉乳、食塩、酵母、米麹、モルトエキス、乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E.V.C)、安定剤、着色料
賞届いて35日 卵 乳 米 大 小
10個 **600円** (税込 **648円**)
小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.8 <4.2

363 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
賞届いて180日 小
約40g×5 **415円** (税込 **448円**)
小麦 (国内産)

364 ブリュッセルワッフル
原材料: 小麦粉、牛乳、卵、植物油、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料
賞届いて180日 卵 乳 大 小
約65g×6 **605円** (税込 **653円**)
小麦 (カナダ、他)

飲料

- ・緑茶: 無農薬です。
- ・ジュース類: 果汁 100% のストレートジュースを中心に扱います。
- ※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

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

かわばた園 (静岡県・静岡市)

365 粉末煎茶「風月茶」
かわばた園の上煎茶を石臼で挽いた粉末のお茶です。お茶の葉全部を安心して飲めください。農薬無散布。
賞届いて180日
50g **820円** (税込 **886円**) 通常税込 913円
緑茶 (京都府)

童仙房茶舗 (京都府・南山城村)

366 童仙房茶舗 有機煎茶
有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。
100g **700円** (税込 **756円**)
緑茶 (京都府)

かわばた園 (静岡県・静岡市)

721 くき茶
煎茶をつくる時、ふるいにかけて分けられた副産物。一番茶のみを使用。農薬無散布。
100g **645円** (税込 **697円**) 通常税込 713円
茶葉 (静岡県) [放] 不検出 <0.3 <0.4

ランカスター (千葉県・千葉市)

367 ジャスミン茶 (ティーバッグ)
中国を代表する花茶の1つ。沸騰したお湯で1~2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひきたちます。
2g×30 **398円** (税込 **430円**)
ジャスミン (中国)

プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区)

368 ダージリンティ (ティーバッグ)
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)

プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区)

369 ダージリンティ (リーフ)
80g **890円** (税込 **961円**)
紅茶 (インド)

ランカスター (千葉県・千葉市)

370 アッサムティー (ティーバッグ)
2g×30 **470円** (税込 **508円**) 通常税込 518円
紅茶 (インド)

ランカスター (千葉県・千葉市)

371 アッサムティー (リーフ)
100g **540円** (税込 **583円**) 通常税込 594円
紅茶 (インド)

プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区)

372 チャイ・パック
3g×12パック **440円** (税込 **475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
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)

ナガノトマト (長野県・松本市)

373 信州生まれの美味しいトマト(無塩)
信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。
190g×30 **2600円** (税込 **2808円**)
トマト (長野県)

374 信州生まれの美味しいトマト(低塩)
信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、低塩タイプのトマトジュース。
190g×30 **2600円** (税込 **2808円**)
トマト (長野県)

三里塚物産 (千葉県・成田市)

375 無農薬のにんじんジュース100%
320g **450円** (税込 **486円**)
人参 (千葉県) [放] 不検出 <3.6 <4.1

376 しそジュース(希釈用)
210g **370円** (税込 **400円**)
しそ (千葉県) [放] 不検出 <3.2 <3.9

ひこばえ (大阪府・茨木市)

377 アップルキャロット
5缶 **720円** (税込 **778円**) 通常税込 788円
りんご (青森県)、人参 (熊本県)

東亜酒造 (埼玉県・羽生市)

378 アップルキャロット
30缶 **3900円** (税込 **4212円**)
りんご (青森県)、人参 (熊本県)

群馬県標名山産 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。

379 蔵出しまるやか梅酒
1ℓ **640円** (税込 **704円**)
梅 (群馬県) [放] 不検出 <3.5 <2.8

小正醸造 (鹿児島県・日置市)

380 小正醸造 いも焼酎25
720ml **1210円** (税込 **1331円**)
さつまいも (鹿児島県)

日本生活協同組合連合会

754 CO ただの炭酸水 200ml
福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。
200ml×24 **1248円** (税込 **1344円**)

岩泉ホールディングス (岩手県・岩泉町)

757 龍泉洞の水 2ℓ×6本
岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。
2ℓ×6 **1300円** (税込 **1404円**)
岩手県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

今週のイチオシ!

梅酢のさわやかな酸味
和え物、サラダ、お寿司などに



契約農家で栽培した4種類の夏野菜を、海の精を使ったこだわりの調味液でしば漬にしました。ご飯のお供、お茶うけだけでなく、和え物、サラダ、お寿司など料理素材としても幅広く使えます。



海の精 (東京都・新宿区)
381 海の精 しば漬

冷 180日 米大 小
きゅうり(群馬県)

80g **480円**(税 518円) 通常税込 538円

原材料:有機きゅうり(国産)、有機なす(国産)、みょうが(国産)、有機しょうが(国産)、昆布、干しいたけ、漬け原材料【梅酢、有機しょうゆ、純米みりん、食塩】

パリパリ食感が心地よい
大根の美味しさを引き出しました



しっかり天日干した有機大根のおいしさを「海の精」で引き出しました。パリパリと歯ごたえがよく、醤油やみそと昆布の旨味、発酵調味料の甘味、純米酢の酸味が絶妙なバランスです。ごはんのおとも、お茶うけだけでなく、和え物、炒め物、寿司などの料理素材にも。



海の精 (東京都・新宿区)
382 海の精 はりはり漬

冷 180日 米大 小
大根(宮崎県)

原材料:有機だいこん(宮崎県)、漬け原材料【有機しょうゆ、有機発酵調味料、有機豆みそ、有機米酢、食塩、有機しょうが、昆布、有機とうがらし】

夕食のあと一品、お弁当にも!
全て国産の野菜を使用

国産のあじに4種類の野菜(玉ねぎ、人参、ごぼう、長芋)を混ぜたつくねです。フライパンで両面を焼き、仕上げに添付たれをからめてどうぞ。※タレに加工でんぷんを使用。



大新(鳥取県・境港市)
383 4種野菜のおさかなつくね

凍 180日 米大 小
つくね10個、タレ40g×2
398円(税 430円) 通常税込 464円

10個入
原材料:【つくね】あじ(国産)、野菜【玉ねぎ(国産)、ごぼう(国産)、にんじん(国産)、長芋(国産)】、すけそう(卵白、パン粉)、植物油、粒状大豆たん白、魚醤、食塩、砂糖、生姜、香辛料/トレハロース【タレ】砂糖、醤油、大根おろし、水あめ、食塩、みりん、酵母エキス、昆布エキス/増粘剤(加工でんぷん)

ほとんど市場に出ていない品種です!
プリプリの果肉に強烈な甘さ!



品種の名前は「天草エクセレント」。紅まどんなや熊本県産「しらぬい」を手掛ける藤嶋さんが、「あの“デコボン”を超える柑橘だ」と太鼓判を押す柑橘です。皮が剥きづらいほど、パンパンに締まった果肉です。ぜひ一度お試しください。

木下さん達(愛媛県・宇和島市)
384 天草エクセレント(無選別)

700g(5~10玉) **598円**(税 646円) 愛媛県

あの“デコボン”を超えると呼ばれる新品種。タネがなく、多汁、甘さも抜群です。

野菜嫌いなお子さんも
これがあれば、野菜がどんどん食べられる

とてもまろやかな味わいで、「野菜嫌いな子どもが、このドレッシングをかければたくさん食べてくれる」など、ファンも多い一品です。野菜だけではなく、肉や魚料理にもどうぞ。



シンコー食品(東京都・八王子市)
385 ハロードレッシング

香ばしい玉ねぎの風味が後を引く、クリーミーなドレッシング。野菜だけでなく肉や魚介にも合います。
60日 米大 小 380ml **420円**(税 454円) 通常税込 464円

始まりは江戸時代
麴を知り尽くした職人がつくりました



麴でご飯を糖化させたものです。米麴もすべて国産米使用。同量の水を加えてあたためてください。

藤巻商店(千葉県・印西市)
398 生あま酒 2パック

90日 米(国内産) 300g×2 **490円**(税 529円) 通常税込 540円 [放] 不検出<3.1<3.1

米はもちろん米麴も国産のものだけを使って作った、やさしい味わいのあま酒です。寒くなる時季、しょうが汁を加えると体が温まります。

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!
水海道のめぐみちゃん 黒澤さんのひとめぼれ

★登録して頂く、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希望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

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



水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)

431 白米 5kg 2350円(税 2538円)

432 玄米 5kg 2250円(税 2430円)

434 白米 2kg 945円(税 1021円) JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)



有機発芽玄米「ぐるめくらぶ」

冷 1kg **1150円**(税 1242円) 米(岩手県)

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)

396 白米用雑穀セット

500g **1048円**(税 1132円) [放] 不検出<0.5<0.5

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



宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

435 白米 5kg 3500円(税 3780円)

436 玄米 5kg 3200円(税 3456円)

437 7分 5kg 3500円(税 3780円)

438 5分 5kg 3500円(税 3780円) 黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。



宮城・黒澤さんのコシヒカリ

386 白米 5kg 3500円(税 3780円)

387 白米 2kg 1400円(税 1512円)

388 7分 5kg 3500円(税 3780円)

389 5分 5kg 3500円(税 3780円)

390 玄米 5kg 3200円(税 3456円) 黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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

やさとのお米(コシヒカリ)

392 白米 5kg 2314円(税 2499円)

393 玄米 5kg 2165円(税 2338円) JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

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

宮城・黒澤さんのササニシキ

391 白米 5kg 3500円(税 3780円) 黒澤さん(宮城県・涌谷町) [放] 不検出<0.1<0.1

品種は「フサノモチ」粘土鉱物ミネラルを投入した土づくりでおいしいお米を作ります。農業使用は初期除草剤1回、品種は「フサノモチ」。

荒井農園(千葉県・印西市)

394 荒井さんのもち米

2kg 1280円(税 1382円) 千葉県

2019 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 (検出限界0.1Bq/kg 同団体研究所)

・検査機関:常総生活協同組合・判定法:ゲルマニウム半導体γ線スペクトルメーターによる核種判定
※生協では引き続き精度の高い検査をしています(生産者が外部機関で検査をしている場合はそちらの結果を掲載)

お手軽ランチ

手軽に楽しめる商品を **特集** 揃えました



凍ったまま レンコンが湯煎で

402 有機パスタのナポリタン

ダイストマトとケチャップでしっかりトマト味に。麺は有機デュラム小麦のセモリナ、たまねぎ・にんじんは国産を使用。ソーセージは発色剤不使用。

凍 米 大 小 400g(2食入) **500円**(税) **540円** 通常税込 **563円**
小麦(イタリア)



406 スープワンタン

豚肉をベースに玉ねぎ、ニラを加えた具を皮に包みしました。なめらかなワンタンとコンソメ味のスープです。

凍 大 小 4人前244g **366円**(税) **395円** 通常税込 **410円**
豚肉(国内産)



410 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 180g **333円**(税) **360円** 通常税込 **378円**
鶏肉(山口県、他)



399 内麦焼そば(ソース無)増量

国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。

冷 賞 6日 卵 小 150g×3+1食 **197円**(税) **213円**



403 細打ち野菜あんかけうどん

細めの麺に、たっぷりの具(キャベツ・しいたけ・きざみ揚げ・ほうれん草・人参・ねぎ)をトッピング。※種・つゆに加工でん粉使用(全体量の約6%)

凍 米 大 小 596g(2食) **388円**(税) **419円** 通常税込 **430円**
小麦粉(国内産)



407 飛鳥の黒豚シュウマイ 2パック

九州産の黒豚肉をたっぷり使用しました。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。2パックでのお届け。

凍 賞 120日 大 小 12個180g×2 **759円**(税) **820円** 通常税込 **842円**
豚肉(国内産)



643 長崎うどん

国産小麦粉使用。パリッとした揚げ麺にあんかけスープが合います。シーフード、肉、野菜をたっぷり入れて。

賞 120日 卵 大 小 2食×2袋(スープ付) **580円**(税) **626円** 通常税込 **643円**
小麦(国内産)



400 ほうとう

大きめえび天に三角揚げ、椎茸、人参等の具材をコシのあるうどんにつけました。さば、かつお等のだしを効かせたつゆ付き。

冷 賞 20日 小 300g **215円**(税) **232円** 通常税込 **248円**
小麦(国内産)



404 大きめえび天の鍋焼きうどん

国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理して、もちもちとした国産小麦の生地で包みました。おやつにちょうどいい大きさです。

凍 え 卵 米 大 小 2食586g **481円**(税) **519円** 通常税込 **540円**
小麦(国内産)



408 飛鳥の手作りミニ肉まん

国産小麦粉(国内産)、マーガリン、液全卵、上白糖、ショートニング、ブドウ糖、バネーエ種、パン酵母、油脂加工食品、食塩、乳等を主要原料とする食品、モルトエキス/乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E)、安定剤(ベクチン)、着色料(アナトー)

凍 賞 120日 大 小 5個250g **385円**(税) **416円** 通常税込 **427円**
小麦(国内産)



411 無かんすいラーメン しょうゆ 5袋

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、たんばく加水分解物不使用。

賞 180日 卵 大 小 99g×5 **655円**(税) **707円** 通常税込 **724円**
小麦(北海道)



401 中津ミートのミートソース 2パック

中津ミートの豚肉たっぷりのソース。化学調味料を使わない、シンプルな味付け。パスタなら1パックで2人前。

冷 賞 24日 大 250g×2 **814円**(税) **880円**
豚肉(神奈川県)



405 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国産米で作ったライスバーナー、おやつにどうぞ。

凍 米 大 小 6個690g **961円**(税) **1038円** 通常税込 **1058円**
米(国内産)



409 飛鳥のあんまん

国産小麦粉(国内産)、マーガリン、液全卵、上白糖、ショートニング、ブドウ糖、バネーエ種、パン酵母、油脂加工食品、食塩、乳等を主要原料とする食品、モルトエキス/乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E)、安定剤(ベクチン)、着色料(アナトー)

凍 賞 120日 小 4個240g **380円**(税) **410円** 通常税込 **427円**
小麦(国内産)

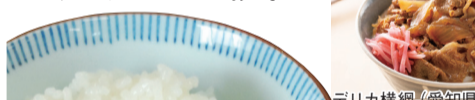


412 内麦クロワッサン

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

賞 45日 卵 米 大 小 10個 **580円**(税) **626円** 通常税込 **643円**
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

ご飯のお供に



417 近江牛のごだわり牛丼

ブランド牛の近江牛を時間をかけ丁寧に煮込み肉質を柔らかく仕上げました。湯煎で約5分程度温めてお召し上がり下さい。

冷 賞 60日 米 大 小 140g×2 **583円**(税) **630円**
牛肉(滋賀県)



414 さんま黒酢煮

北海道・青森県沖太平洋で漁獲した脂のりの良い生のさんまを使用。醤油に黒酢を加えて風味を良くし、骨まで柔らかく炊き上げました。

凍 賞 90日 米 大 小 120g **398円**(税) **430円** 通常税込 **454円**
さんま(北海道青森県沖太平洋) [放] 不検出 <3.5 <4.1



415 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) **322円**
さんま(北海道)



416 たらこ(切れ子)増量

ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。

凍 賞 45日 卵 米 大 小 55g+15g **368円**(税) **397円**
すけそうだらの卵(ロシア)



413 長島さんの天日干し米(コシヒカリ)白米

手作業で収穫し、稲架(はさ)と呼ばれる横木にて2~3週間ほど乾燥させました。機械に比べ時間も手間もかかりますが、甘みやうまみなど「ひと味違う」と評判です。

米 5kg **3375円**(税) **3645円**
茨城県



418 江戸前でのい!梅のり佃煮

昔ながらの直火炊きで時間をかけて炊き上げた海苔に紀州産の高梅ペーストを加え飽きのこないおいしさに仕上げました。

凍 賞 180日 大 小 米 85g **375円**(税) **405円** 通常税込 **416円**
のり(千葉県)、梅(和歌山県)



419 月山赤かぶ漬(ブロック)

庄内産の温海かぶらの浅漬けタイプです。歯切れがよく、サラダ感覚で食べられます。

冷 賞 45日 米 250g **328円**(税) **354円** 通常税込 **367円**
赤かぶ(山形県) [放] 不検出 <3.2 <4.1



420 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 たれ・山椒付 **2180円**(税) **2354円** 通常税込 **2452円**

421 70g×3

大黒淡水(静岡県・焼津市) うなぎ蒲焼 凍 米 大 小 70g×3 たれ・山椒付 **3180円**(税) **3434円** 通常税込 **3618円**
うなぎ(愛知県)

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場

新 新発売の商品

特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

その他

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

アレルギー表示

卵 卵 乳 牛 乳 米 米 大豆 大豆 そ そば 小 小麦 落 花生 え えび か 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ください。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があるのでございます。

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

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地場産(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すよ!