

はじめよう! 健康で経済的なくらし

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

co-op mail
joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2020年 1月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	6	7	8	9	10
定番品のお届け	13	14	15	16	17
特別企画品のお届け	20	21	22	23	24

今年も作ろう、我が家の手前味噌

みそ作り
シーズンスタート!!

今年もしっかり
サポート
します!

昨年の
様子

職員も、
みんなで
みそ仕込み

★各地で開催の『みそ作り講習会』のスケジュールは、別途お知らせします。
★みそ作り素材の企画スケジュールは今週配布のお知らせをご覧ください。

青大豆の中でもふっくらして風味が良く緑色の「秘伝」という品種です。無農薬栽培。



90日 大

おきたま興農舎 (山形県・高島町)

大豆

11 1kg

850円(税込918円)

12 2kg

1665円(税込1798円)

山形県

山形県の伝統品種「秘伝」を使い、味噌作りに便利な蒸し大豆にしました。無農薬栽培。



90日 大

常総生協 (茨城県・守谷市)

蒸し大豆(おきたま興農舎)

13 1kg

乾豆1kg分 1150円(税込1242円)

14 2kg

乾豆1kg分×2 2260円(税込2440円)

山形県



今回のみ



藤巻商店 (千葉県・印西市)

16 米こうじ (真空パック)

茨城県産米100%。結露防止の真空パック。冷蔵で1ヶ月保存可能。

冷 30日 米

1kg 1030円(税込1112円)
米(茨城県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

味噌にすると米こうじに比べてあっさりとして風味があります。水もしくはぬるま湯250cc程度で1~2時間ぐらいて戻します。(もしくは、大豆の煮汁250cc)

やまこみそ (茨城県・守谷市)

15 米こうじ 1kg

茨城産コシヒカリ100%。すぐ使わないときは塩をまぜて(塩きり)おいて下さい。賞味期限を10日位のばせませす。

冷 届いて15日前後 米

1kg 880円(税込950円)
米(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <4.1

名刀味噌本舗 (岡山県・瀬戸内市)

17 乾燥麦こうじ、名刀味噌

冷 180日 小

500g 830円(税込896円)
大麦(佐賀県)

初めて『みそ作り』をする人におすすめ♪



この商品を注文すると、手作りみそに必要な基本の材料がセットで届きます。「今年こそは…」と思っている方、まずはこのセットでみそ作りデビューしませんか?

蒸し大豆
セット



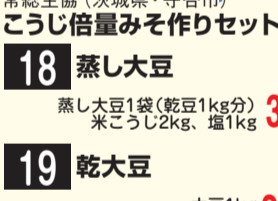
おきたまの蒸し大豆1袋、米こうじ2kg、塩(シママース)1kgのセット。

乾大豆
セット



おきたまの大豆1kg、米こうじ2kg、塩(シママース)1kgのセット。

こうじ倍量みそ作りセット(米こうじ) 大



18 蒸し大豆

蒸し大豆1袋(乾豆1kg分) 3140円(税込3391円)
米こうじ2kg、塩1kg

19 乾大豆

大豆1kg、米こうじ2kg、塩1kg 2850円(税込3078円)
茨城県

便利な蒸し大豆のセット♪
おきたまの蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。



常総生協 (茨城県・守谷市)

20 みそ作りチャレンジセット (蒸し大豆・米こうじ)

米 大

蒸し大豆1袋(乾豆1kg分) 2290円(税込2473円)
米こうじ1kg、塩1kg

自分で豆から煮る方に
おきたまの大豆1kg、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。



常総生協 (茨城県・守谷市)

21 みそ作りセット(米こうじ)

米 大

大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg 1980円(税込2138円)
茨城県



豚汁、みそ汁、けんちん汁などに

合わせみそのヨツは...
遠い地域の味噌を合わせると美味しくなります!!

関東のみそと合わせてご利用ください
鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で白っぽい麦みそです。塩分8.4%。

はつゆき屋 (鹿児島県・日置市)

24 鹿児島麦みそ

冷 180日 大

1kg 820円(税込886円)
大麦(愛媛県)

赤みそ



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。

伊藤商店 (愛知県・武豊町)

23 傳右衛門 生みそ(豆)

冷 150日 大

500g 800円(税込864円)
大豆(国内産)

白みそ



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

沼屋本店 (茨城県・つくば市)

25 沼屋 手造りみそ

冷 180日 米 大

1kg 530円(税込572円)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.5 <2.9

みそ作りには
欠かせません



青い海 (沖縄県・糸満市)

22 沖縄の塩 「シママース」 2袋

原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

1kg×2 580円(税込626円) 通常税込648円

海水(沖縄県)

夏を越せば好みの熟度で食べられます
贈答用としても

やまこみそを樽に仕込んだ状態でお届けします。そのまま家庭で熟成させる半製品です。

やまこみそ (茨城県・守谷市)

26 粒・甘口(塩分9%)

冷 270日 米 大

2300円(税込2484円)

27 濃・中辛(塩分11%)

冷 270日 米 大

2300円(税込2484円)

手作り甘酒におすすめ!



やまこみそ (茨城県・守谷市)

28 甘酒糀

冷 14日 米

500g 590円(税込637円) 通常税込648円
米(茨城県)

軽くあぶるとみその風味が広がります
自家製みそにごまを調合、ごまの香ばしさと、甘さを抑えたみその風味が楽しめます。山形置賜地方の伝統的な保存食。

白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

29 みそもち

冷 30日 米 大

500g 640円(税込691円)

もち米(山形県)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主要原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。
・調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。
・常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。
・「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)

以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。
・空欄になっている商品は以下の通りです。
①検査対象地域外
②記載が間に合わなかった商品
ご不明な点がありましたら上記、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] 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=9.4¹³⁴Cs=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

年明け柑橘といえばコレ!
無茶々園のポンカン

地産地消が基本です。土づくりを大切に考へ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。



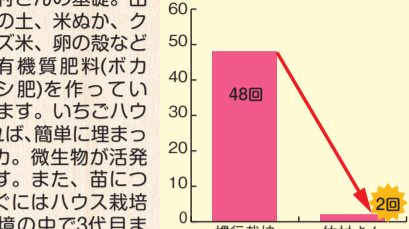
濃厚な甘み
アジアリ&
サクッと食感

生命力溢れるいちごは
“美味い”!!



苗作りだけでなく、土づくりも竹村さんの基礎。山の土、米ぬか、クズ米、卵殻など有機質肥料(ポカシ肥)を作っています。いちごハウスの土に指先を入れれば、簡単に埋まってしまうほどフカフカ。微生物が活発に動いている土質です。また、苗についても竹村さんはすぐにはハウス栽培せず、まずは自然環境の中で3代目までくり返し育て、その自然環境に耐えた苗のみをハウスで育て始めます。右のグラフのように、慣行栽培では約48回の農薬が使われますが、こうした取り組みをおこなうことで、最小限の農薬でいちごを育てています。

いちご栽培期間に
使われる農薬の回数



いちごは特に農薬を使う回数が多い果物です。この回数を見ただけで、竹村さんの取り組みがいかに難しく意義のあるものかが見て取れます。

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

竹村さん(茨城県・かすみぐら市)

お得な4Pは
16ページ
419



200g×2 850円(税込918円)
【放】不検出<0.9<1.0

Lets Try! お家で干し芋を作ってみよう!

今年は大和田さんのさつまいも「紅はるか」で干しいもを作ってみます。



★軟らかいのがお好きな方は、一夜干しでも、2~3日干しただけでも美味しく食べられます

品種は「紅はるか」。甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

微生物農法の会 大和田さん(茨城県・行方市)

大和田さんのさつまいも

33 500g 206円(税込222円) 通常税込238円
34 1kg 370円(税込400円) 通常税込416円
【放】不検出<0.5<0.5



無茶々園(愛媛県・西予市)

無茶々園のポンカン

30 1kg 540円(税込583円)
31 3kg 1500円(税込1620円)
愛媛県

シーズン初

甘みが強く多汁な果肉。皮もむきやすく食べやすい柑橘です。農薬0~3回。



渥美農園(静岡県・浜松市) 渥美さんの温州みかん

農業を出来るだけ減らし、生産者にも消費者にも安全なみかん作りを心がけています。減農薬栽培。



35 800g (7~13玉) 398円(税込430円)
36 2kg 780円(税込842円)
静岡県 【放】不検出<3.3<4.0



みかんはシーズン終盤です

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
37 1kg 380円(税込410円)
38 5kg 1800円(税込1944円)
神奈川県

甘み★★★★ 酸味★ 食感★★★★



おきたま興農舎・本田さん(山形県・高島町) 42 りんご(ふじ) 3玉 410円(税込443円) 山形県 【放】不検出<3.4<4.8

ほとんど市場に出ていない柑橘です



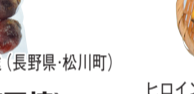
木下さん(愛媛県・宇和島市) 43 天草エクセレント(無選別) 700g(7~12玉) 598円(税込646円) 愛媛県

10ヶ月かけて作った“天然”スイーツ



さんさんファーム・宮下さん(長野県・松川町) 44 干し柿(市田柿) 7~8個200g 780円(税込842円) 長野県

もっちりした食感と甘味が◎



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市) 45 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)

無農薬



江川農園(神奈川県・小田原市) 39 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

無農薬



赤羽根さん(栃木県・壬生町) 40 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

無農薬



松永農園(静岡県・静岡市) 41 松永さんのレモン 400g 398円(税込430円) 静岡県 【放】不検出<3.6<4.1

料理の薬味にどうぞ



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(奈良県) 47 しょうが 100g 159円(税込172円) 高知県

無農薬



榎谷さん(熊本県) 48 にんにく 約100g 220円(税込238円) 熊本県

あゆみの会・嶋田さん(千葉県・旭市) 49 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



無農薬



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市) 50 セリ 1束 250円(税込270円) 茨城県 【放】不検出<3.9<4.0

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ



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

無農薬



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 52 長島さんのレタス 1玉 250円(税込270円) 茨城県 【放】不検出<4.4<3.9

無農薬



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 53 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

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。

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。

JOSOトマトでリコピン・ビタミンEをチャージ

有機質材を豊富に加え、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。



右田さん(熊本県・芦北町) 54 ミニトマト 約150g 220円(税込238円) 熊本県

バリッパリの食感が特徴! 平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘い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) 55 初恋スマートミニトマト 約200g 276円(税込298円) 熊本県

一般では入手困難な品種「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) 56 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

籾殻、鶏糞、米糠に島本微生物の酵素資材を加えたものを使用。減農薬栽培。



広瀬さん(熊本県・八代市) 57 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上がりください



中村農芸・中村さん(茨城県・取手市) 58 中村さんのベビーリーフ 約20種類の品種を使って作ったベビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。 40g 157円(税込170円) 茨城県 【放】不検出<4.0<4.3

そのままサラダでもどうぞ



メキシコ・ベストプロデュース社 59 アボカド 1玉 310円(税込335円) メキシコ

無農薬



木村農園(茨城県・つくば市) 60 木村さんのかぶ 1束(4~5玉) 183円(税込198円) 茨城県 【放】不検出<4.0<3.7

無農薬



除草剤や化学合成肥料を使用せず、手間を惜しまず環境に配慮した栽培を行っています。農薬無散布。

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。

豊作です!たっぷり食べて!



井上さん(埼玉県)、岩下さん(熊本県) 61 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

特



木村農園(茨城県・つくば市) 62 木村さんのキャベツ 1玉 183円(税込198円) 茨城県 【放】不検出<0.5<0.4

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。

さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。

やっぱり、ほっこり
お味噌汁



美味しく
栄養たっぷり



微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
63 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。農業無散布。

1束 **176円(税込190円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



山田さん(茨城県・つくば市)
64 山田さんのしめじ
ひらたけのしめじです。おがくすに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

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



お鍋、炒め物でもどうぞ!
上野さん達(栃木県・上三川町)
65 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。農業無散布。

500g **220円(税込238円)**
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



木村農園(茨城県・つくば市)
66 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。農業無散布。

800g **280円(税込302円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6



浅野さん(茨城県・常総市)
67 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。農業使用は夜盗虫大量発生時のみ。

500g **165円(税込178円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5



木村農園(茨城県・つくば市)
68 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 **220円(税込238円)**
茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5

野菜セットは随時受け付け中

清水さんの野菜セット 7~9品目 1270円(税込1372円)	天池さんの野菜セット 7品目 1300円(税込1404円)
清水さんの野菜セット 5~6品目 910円(税込983円)	微生物農法の会野菜セット 5~6品目 1250円(税込1350円)
清水さんの野菜セット 3~4品目 635円(税込686円)	宇治田さんの野菜セット 6~8品目 1838円(税込1985円)
清水さんの野菜セット 5品目 940円(税込1015円)	限定数量のため、お待ち頂くこともありましたが、ご連絡下さい。またそれぞれの産地についての資料をご希望の場合は生協までご連絡下さい。

子育てクーポン対象
も届週毎週
届けに隔週
ハタローンお4

石岡市・やさどで作る若き生産者「田中農園」



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

田中農園(茨城県・石岡市)
69 田中農園の野菜セット
4品目 **720円(税込778円)**
茨城県

青野菜を茹でておみそ汁と一緒にどうぞ



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。農業無散布。

浅野さん(茨城県・常総市)
70 浅野さんのほうれん草

1束 約200g **176円(税込190円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



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。

木村農園(茨城県・つくば市)
71 木村さんのターサイ

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)
72 チンゲン菜
軟らかくてクセがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農薬栽培。

2~3株 **142円(税込153円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



井上さん(埼玉県・美里町)
73 深谷ネギ(根深白ネギ)
白い根深のネギです。さめが細かく軟らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農業無散布。

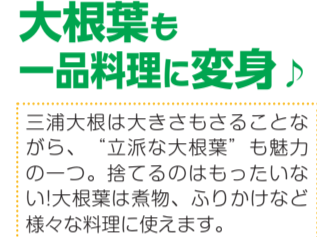
約350g **240円(税込259円)**
埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



素材の味とムチムチの食感が大好評!

微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)
77 高柳さんのれんこん
歯ざわりが良く、それでいてムチっ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



三浦大根は大きさもさることながら、「立派な大根葉」も魅力の一つ。捨てるのはもったいない!大根葉は煮物、ふりかけなど様々な料理に使えます。

木村農園(茨城県・つくば市)
78 木村さんの大根(三浦系)

1本 **205円(税込221円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



福山さん達(宮城県・新富町)
74 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



岡安さん達(愛知県・幸田町)
75 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



ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみ部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農業無散布。

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
76 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



新村さん達(鹿児島県・大崎町)
83 かぼちゃ(カット)
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 **610円(税込659円)**
鹿児島県



微生物農法の会・小林さん達(茨城県・行方市)
84 干しいも(微生物農法の会)
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。

160g **550円(税込594円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.3



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

三須さん達(千葉県・富里市)
79 大根

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



木村農園(茨城県・つくば市)
80 木村さんのごぼう
食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やさんばらに。減農薬栽培。

400g **192円(税込207円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8



木村農園(茨城県・つくば市)
81 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



微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市)
82 長芋
山芋の中では水分が多めで比較的粘りも少なめ。千切りにしてサラダに。農業無散布。

500g **398円(税込430円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.0



鹿島農園
88 玉ねぎ

1kg **280円(税込302円)**



なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)
96 A品

100g **210円(税込227円)**



煮物、サラダ、じゃがバター等で。農業無散布。

渡部さん(北海道・上士幌町)
85 じゃがいも

1kg **280円(税込302円)**



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、ほんのりと甘味があります。農業無散布。

渡部さん(北海道・上士幌町)
87 メークイン

1kg **290円(税込313円)**
北海道



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

200g **208円(税込225円)**
長野県



白えのきにはない、コクのある味が特徴

村山さん(栃木県・高根沢町)
95 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(税込212円)**
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.9



安田さん(福島県・郡山市)
92 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



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

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
93 エリンギ
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。

100g **261円(税込282円)**
三重県



まごころの里(北海道・栗山町)
88 玉ねぎ

1kg **183円(税込198円)**
3kg **890円(税込953円)**
北海道



あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)
94 ホワイトマッシュルーム
床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。

100g **237円(税込256円)**
千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
93 エリンギ

100g **261円(税込282円)**
三重県



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 **210円(税込227円)**
200g **225円(税込243円)**
茨城県



原産栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものは風味・香り共に違いますが、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)**
200g **225円(税込243円)**
茨城県



なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)
96 A品

100g **210円(税込227円)**
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。

1月18日は
冬土用の
入り

粘膜保護する
ビタミンA豊富な鰻で
風邪予防

凍米大 70g×2
うなぎ蒲焼

98 70g×2

99 70g×3

うなぎ (愛知県)

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。

70g×2 2180円(税込) 2354円(通常税込) 2452円

70g×3 3180円(税込) 3434円(通常税込) 3618円



しらすの確保が大変ですが、だからこそ大切に育てます

100 加持さんのうなぎ蒲焼

四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を1年以上の歳月をかけてじっくり育てました。

凍米大 130g+タレ15cc+粉山椒 2250円(税込) 2430円(通常税込) 2484円

うなぎ (高知県)



抗生剤不使用のうなぎの安心な肝です

101 加持さんのうなぎの肝

肝吸いや照り焼きなどでお召し上がりください。粉山椒や柚子胡椒などお好みの薬味を添えています。

凍 60g 360円(税込) 389円

うなぎの肝 (高知県)



105 子持ちからふとししゃも(徳用)

ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から原料の良いものを目利きしてお届け。脂のりが良く、抱卵率が高いです。

凍 250g 398円(税込) 430円(通常税込) 460円

からふとししゃも (ノルウェー、アイスランド、カナダ)



106 ふっくらやわらかあじ開き

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

凍 2枚150g 350円(税込) 378円

真あじ (国内産)



109 さんま天日寒風干し

三陸北部沖で漁獲した脂のりの良いさんまを使用。一尾ずつ手作業で串刺し、寒の時期に天日干ししました。

凍 2尾160g 220円(税込) 238円(通常税込)

さんま (三陸北部沖) [放] 不検出 <3.8 <3.9



110 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、焼いてしモン汁をかけた後、大根おろしを添えても。

凍 4~6枚200g 390円(税込) 421円

にしん (北海道)



113 真だらバジルオリーブ

北海道産の真だらの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

凍 4切240g 498円(税込) 538円

真だら (北海道)



114 秋鮭ねぎ味噌漬

北海道産の鮮度良い秋鮭を、ネギ味噌床に漬け込みました。

凍 4切240g 630円(税込) 680円

秋鮭 (北海道)



117 真いわし三枚おろし

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

凍 8~11枚150g 298円(税込) 322円

真いわし (千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.5



118 千葉県産 真あじ三枚おろし

千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。

凍 7~16枚170g 370円(税込) 400円

真あじ (千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.9



121 まぐろカプト肉切身

DHAが豊富なめばちまぐろ頭部の肉です。脂分が多く、煮ても焼いても軟らかです。※台湾船籍の船で漁獲

凍 300g 370円(税込) 400円

めばちまぐろ (太平洋)



122 まぐろカマト口焼物用

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

凍 2~3切200g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

めばちまぐろ (太平洋)

価格はそのまま
20g増量



102 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、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 200g+20g 386円(税込) 417円

あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

緩慢凍結することで
旨味が増加しています!



103 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数のやまとしじみの産地、酒沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。

凍 500g 740円(税込) 799円(通常税込) 826円

しじみ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

かき好きも納得の味



104 高橋徳治商店の蒸しかき

旨味成分グリコーゲンを多く含む牡蠣。加熱済なので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。レンジ、自然解凍でどうぞ。

凍 105g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

かき (宮城県)



107 氷温造り えてかえい一夜干し

山陰産のえてかえいを、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 2枚200g 480円(税込) 518円

えてかえい (鳥取県)



108 北海道産真ほっけ開き

北海道産の中~大型の真ほっけを使用。開いた後、塩のみで味付けし、しっとり感を残しつつ干し上げました。

凍 2枚400g 480円(税込) 518円(通常税込) 538円

真ほっけ (北海道)

生姜風味でご飯がすすむ



111 石巻産さば生姜醤油漬

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

凍 4枚240g 398円(税込) 430円

さば (宮城県) [放] 不検出 <3.4 <2.9

身離れがよく食べやすいです



112 氷温造り 生姜焼き用シルバー切身

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)を生姜醤油に漬けて氷温熟成させました。

凍 2切140g 350円(税込) 378円

シルバー (主にニュージーランド)



115 秋鮭の粕漬

12月下旬~1月の一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。200gの大きめサイズで、旨味抜群。

凍 4切200g 490円(税込) 529円

秋鮭 (北海道)



116 鱈の西京漬

北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。

凍 4切200g 480円(税込) 518円

たら (北海道)



119 北海道産にしん(3尾)

12月下旬~1月の一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。200gの大きめサイズで、旨味抜群。

凍 約200g×3 640円(税込) 691円

にしん (北海道)



120 日戻り船のさんま(冷凍・キズ)

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

凍 5尾 500円(税込) 540円

さんま (北海道)

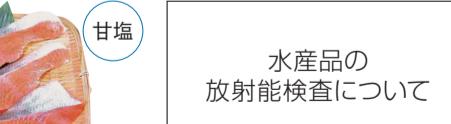


123 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切

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。お茶漬け、おにぎりにどうぞ。

凍 2切140g 380円(税込) 410円

紅鮭 (ロシア)



124 氷温造り塩秋鮭切身

北海道産の秋鮭を使用し、塩のみで独自の氷温熟成製法でじっくりと旨味を引き出し、甘塩に仕上げました。

凍 3切180g 488円(税込) 527円

秋鮭 (北海道)

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。

お正月明けに常備して便利

たっぷり10枚入り!



125 水温熟成 山陰産 開きあじ(中骨取り)
山陰沖で漁獲された真あじを開き一夜干しにしました。食べやすいよう中骨を取り除いています。
凍 30日 120日
10枚 400g **458円** (税込 **495円**) 通常税込 **538円**
真あじ (山陰沖)



126 徳用 かじき切身
インドネシア船籍のまぐる延縄船で漁獲し船内で急速凍結したばしょうかじきを国内で切身加工しました。
凍 30日 180日
10切 500g **899円** (税込 **971円**) 通常税込 **1026円**
ばしょうかじき (インドネシア)



127 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 30日
180g +20g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
えび (インド)、アカイカ (北太平洋)



128 愛知産 釜揚げしらす 徳用
大きめで味の良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 30日
60g **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **313円**
いわし稚魚 (愛知県)



129 さば味噌煮 2袋
鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。
凍 30日 30日 60日
(片身1枚2切) ×2 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **562円**
真さば (長崎県、佐賀県)



130 津軽海峡 鮭フレック
鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレックにしました。原材料: 秋鮭、菜種油、食塩
凍 30日 90日
100g **498円** (税込 **538円**) 通常税込 **562円**
秋鮭 (青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

131 まぐる漬け并用 (ピンチョウマグロ)
鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。
凍 30日 60日 90日
80g × 2 **500円** (税込 **540円**)
ピンチョウマグロ (太平洋)

132 キハダまぐろの たたき丼
クセがなくあっさりした味わいのキハダまぐろを使用。あたたかいご飯にのせて添付のタレをかけてどうぞ。
凍 20日 30日 60日
(40g、タレ20g) × 2 **380円** (税込 **410円**)
キハダまぐろ (太平洋)

133 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 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)

134 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 30日 180日
40g × 2 **480円** (税込 **518円**)
秋鮭 (北海道)

135 そのまま食べられる プリッとほたて
青森県陸奥湾産のほたて貝をスチーム加熱し、内臓除去後凍結しました。サラダ、炒めものなど幅広く使えます。
凍 30日 60日 90日
100g **398円** (税込 **430円**)
ほたて (青森県)

136 真だこぶつ切り (瀬戸内産)
瀬戸内海・明石海峡で漁獲された真だこをボイルし、ブツ切りに。ビタミン、ミネラル豊富なたこをお刺身で。
凍 30日 60日 90日
120g **765円** (税込 **826円**)
真だこ (瀬戸内海、明石海峡)

137 ベビーほたて (加熱用)
北海道・噴火湾産の小型のほたてをボイルしました。生産者限定のほたてです。
凍 30日 90日
150g **385円** (税込 **416円**)
ほたて (北海道)

138 三陸産するめいか つぼ抜き
三陸北部沖で漁獲された小型のするめいかの内臓と下足を除去してつぼ抜きにしました。炒め物、煮物などに。
凍 30日
3〜6枚230g **410円** (税込 **443円**)
するめいか (岩手県、青森県)

139 国産するめいか 一汐干し
北海道噴火湾で水揚げされる鮮度の良い中型のするめいかを開き、海水程の塩水に漬けて軽く干しています。
凍 30日
2枚230g **430円** (税込 **464円**)
するめいか (北海道)

140 あぶり焼しめさば
三枚におろして骨を取り、一晚じっくり調味酢に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。
凍 30日 180日 60日
2枚140g **430円** (税込 **464円**)
真さば (三陸沖) [放] 不検出 <3.5 <3.7

141 無添加たらこ (切子込み)
すけそうだらの卵を着色料や化学調味料を使わないで味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。
凍 30日 60日 90日
60g **340円** (税込 **367円**)
すけそうだらの卵 (ロシア、アメリカ)

142 無添加明太子 (切子込み)
着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。
凍 30日 60日 90日
60g **340円** (税込 **367円**)
すけそうだらの卵 (ロシア、アメリカ)

143 フライパンで簡単! さんま照りゴマ
北海道産のさんまを蒲焼のタレに漬け込み、小麦粉とゴマをまぶしました。お弁当にも、夕食の一品にも。
凍 30日 180日 60日
6〜7個160g **410円** (税込 **443円**)
さんま (北海道)

144 どうして小女子
三陸産の漁期限定の小さめの小女子を使用。生の原料をそのまま炊き上げた、産地ならではの佃煮です。
凍 30日 90日 60日
60g **418円** (税込 **451円**) 通常税込 **486円**
小女子 (宮城県) [放] 不検出 <3.9 <4.1

145 ほたてしぐれ煮
北海道産ほたての風味を活かす為、醤油、みりん、三温糖、酒、生姜でシンプルに炊き上げました。
凍 30日 60日 90日
約100g **418円** (税込 **451円**)
ほたて貝柱 (北海道)

146 真いわし黒酢煮
国内産の脂のりの良い真いわしを使用。醤油に黒酢を加えて風味を良くし、骨まで軟らかく炊き上げました。
凍 30日 90日 60日
120g **410円** (税込 **443円**) 通常税込 **459円**
まいわし (国内産)

147 さばの甘酢あんかけ
ノルウェー産のさばに、少し甘めの甘酢あんをかけました。野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン)は全て国産です。
凍 30日 60日 90日
240g(3袋) **398円** (税込 **430円**)
さば (ノルウェー)

148 いわしごぼうつみれ
国内産(主に九州、山陰近海)の真いわし、うるめいわし、トビウオのすり身に、ごぼうを加えました。
凍 30日 120日 60日
180g **308円** (税込 **333円**) 通常税込 **346円**
いわし (国内産)

挽肉さえあれば 簡単、自家製ソーセージ

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

48 にんにく 159 岩瀬さんの豚挽肉 508 国産粗糖

自家製ソーセージ

◆材料

- 挽肉 250g
- にんにく(すりおろし) 1片
- パセリ(みじん切り) 大2
- 塩 小1/2
- 砂糖 少々
- こしょう 適量

◆作り方

- 材料をすべてボウルに入れ、肉に粘りが出るまでよく混ぜる。
- ①を8等分して成型し、ラップで包む。両端をねじり、輪ゴムを巻く。
- 沸騰手前のお湯で20分ほど茹でる。

15分ほど茹でてからフライパンで焼き色をつけてもいい。

豆腐、海藻、生野菜料理にぴったり 冷凍梅と自家製味噌で作ろう

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

25 沼屋手造りみそ 300 無茶々園の冷凍梅 508 国産粗糖

梅みそ

◆材料

- 冷凍梅 1kg
- 砂糖 1kg
- みそ 1kg

◆作り方

- 梅は水洗いし、ヘタをとって水けをふきとる。
- 消毒した瓶に梅を入れ、砂糖、みそを加える。
- 約10日で出来上がり。梅からエキスが十分に抽出されると、梅はしわしわになります。(砂糖が溶けエキスが出る)

出来上がりまでの日数は、温度によって差があります。

旬の根菜をたっぷり入れて けんちん汁



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
149 岩瀬さんの豚バラうす切り

風味が良く、コクのあるバラを、巻き物にも便利なうす切りにしました。厚さ約1~1.5mm。

冷蔵 賞6日 250g **465円** (税込 **502円**)
茨城県



ローズ味噌漬け

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

150 岩瀬さんの豚

黒豚系のローズはきめが細かく軟らかい部位。ソテーや、とんかつに。

冷蔵 賞6日 2枚200g **515円** (税込 **556円**)
茨城県



厚切りの肉を漬けて
味噌の風味が食欲を
そそります

豚肉

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



100gあたり
約276円

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
151 岩瀬さんの豚

きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉を、しょうが焼き用にスライスしました。

冷蔵 賞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

152 岩瀬さんの豚

赤身の中に適度な脂身が交じる、味の良い部位。一口大に切って焼肉にも。

冷蔵 賞6日 250g **560円** (税込 **605円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

153 岩瀬さんの豚

味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込むポトフでもどうぞ。

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

豚肉巻きおにぎり



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
154 岩瀬さんの豚

赤身主体の部位。巻き物にも重宝します。厚さ3mm。

冷蔵 賞6日 250g **435円** (税込 **470円**) 通常税込 **481円**
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

155 岩瀬さんの豚

赤身主体のモモをしゃぶしゃぶ用にスライス。

冷蔵 賞届いて3日 250g **475円** (税込 **513円**)
茨城県

使い切り少量サイズ



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

156 岩瀬さんの豚

1回使い切りサイズの100g規格。焼きそばや炒め物、カレーなどの煮込み料理にも。すぐ火が通るので、時間がない時でも便利です。

冷蔵 賞届いて2日 100g **143円** (税込 **154円**)
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

157 岩瀬さんの豚

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

貴重な岩瀬さんの豚モツです!



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
158 岩瀬さんの豚

旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与えて育った豚の大腸、小腸をポイルし、カットしました。茹でこぼして、煮込み料理や炒め物などにご利用下さい。

凍結 賞90日 500g **450円** (税込 **486円**) 通常税込 **540円**
茨城県



岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

159 岩瀬さんの豚

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。

凍結 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

160 ローズポーク

最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。

冷蔵 賞6日 250g **850円** (税込 **918円**)
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

161 ローズポーク

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 300g **460円** (税込 **497円**)
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

162 ローズポーク

脂と赤身が層になったバラ肉を厚さ3~3.5mmにスライスしました。

冷蔵 賞6日 250g **515円** (税込 **556円**)
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

163 ローズポーク

飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を、生産者限定でお届けします。

冷蔵 賞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

164 ローズポーク

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

165 ローズポーク

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。

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



中津ミート (神奈川県・愛川町)

166 中津豚こま生姜焼き用(味付)

豚肉 (神奈川県)

冷蔵 賞5日 薄米大小 200g **407円** (税込 **440円**)
茨城県



組合員さんからのクチコミ

キャベツ、にんじん、玉ネギと炒めました。野菜の甘味も増し、ちょうど良い味で食が進みました。家族にも大好評でした!



中津ミート (神奈川県・愛川町)

167 中津もつ

豚モツ (神奈川県)

凍結 賞120日 薄米大 200g **350円** (税込 **378円**) 通常税込 **390円**
茨城県



※調理例

自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。



JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

168 豚挽肉(バラ凍結)

茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。

凍結 賞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)

170 つくば茜鶏

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

169 つくば茜鶏

肉質は少し硬めですが、脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。

凍結 賞180日 300g **490円** (税込 **529円**)
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

171 つくば茜鶏

ムネ肉とモモ肉を一口大にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。煮物、炒めものに。

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

172 つくば茜鶏

ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

173 つくば茜鶏

ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

173 つくば茜鶏

唐揚げやスープ煮に。

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

174 つくば茜鶏

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

175 つくば茜鶏

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

176 つくば茜鶏

ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

凍結 賞180日 500g **640円** (税込 **691円**) 通常税込 **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)

177 鹿児島 坊津黒牛

モモ肉をすき焼き用にスライスしました。

凍結 賞30日 モモ170g×2 **1700円** (税込 **1836円**) 通常税込 **1901円**
鹿児島県

ふるさと
福永産業(福岡県・遠賀町)
178 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし
炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。
凍 賞30日
170g **690円**(税込**745円**)
鹿児島

ふるさと
福永産業(福岡県・遠賀町)
179 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

ふるさと
福永産業(福岡県・遠賀町)
183 国産牛挽肉
福岡県、大分県の3名の生産者のホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。
凍 賞30日
200g **390円**(税込**421円**)
福岡県、大分県

JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山
184 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

ふるさと
中津ミート(神奈川県・愛川町)
189 中津生ウインナー
凍 賞180日
豚肉(神奈川県)

調理例
190 中津ロースハム スライス
安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げてあります。
冷 賞7日
100g **398円**(税込**430円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
中津ミート(神奈川県・愛川町)
192 ポロニアソーセージスライス(レッドベル)
豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルベーパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。
凍 賞180日
120g **340円**(税込**367円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
田仲さん達(茨城県・桜川市)
193 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン
つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。
凍 賞180日 乳
160g **345円**(税込**373円**)
鶏肉(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。

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
185 鎌倉ポークソーセージ
冷 賞20日
200g **350円**(税込**378円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.2

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。
中津ミート(神奈川県・愛川町)
186 中津皮なし ノンスライスウインナー
冷 賞7日
120g **278円**(税込**300円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
中津ミート(神奈川県・愛川町)
191 中津シュルダールベーコンスライス
冷 賞7日
100g **380円**(税込**410円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
180 鎌倉あらびきウインナー×2
無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。
冷 賞15日
85g×2 **340円**(税込**367円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8

皮なしなのでお子様にもおすすめ
中津ミート(神奈川県・愛川町)
187 中津皮なし ノンスライスウインナー
皮なしで豚肉、海塩、砂糖だけで作りました。香辛料を使用していないので、小さいお子さんにもどうぞ。
冷 賞5日
120g **278円**(税込**300円**)
豚肉(神奈川県)

豚ウデ肉と、食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。
中津ミート(神奈川県・愛川町)
188 中津ポークウインナー
海塩の旨味と香辛料が引ききたてるシンプルな味。
冷 賞7日
120g **287円**(税込**310円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
田仲さん達(茨城県・桜川市)
194 つくば茜鶏 親子丼の素 2袋
つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。
凍 賞180日 米 大 小
130g(鶏肉40g、3×100g)×2 **290円**(税込**314円**)
鶏肉(茨城県)

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

中津ミート(神奈川県・愛川町)
187 中津皮なし ノンスライスウインナー
皮なしで豚肉、海塩、砂糖だけで作りました。香辛料を使用していないので、小さいお子さんにもどうぞ。
冷 賞5日
120g **278円**(税込**300円**)
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)
188 中津ポークウインナー
海塩の旨味と香辛料が引ききたてるシンプルな味。
冷 賞7日
120g **287円**(税込**310円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
182 鎌倉バラベーコン スライス×2
豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。
冷 賞15日
85g×2 **540円**(税込**583円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.8

中津ミート(神奈川県・愛川町)
188 中津ポークウインナー
海塩の旨味と香辛料が引ききたてるシンプルな味。
冷 賞7日
120g **287円**(税込**310円**)
豚肉(神奈川県)

ふるさと
大進食品(神奈川県・横浜市)
195 神戸満る里の牛生ハンバーグ
国産牛肉の旨みがかっきり残った正統派ハンバーグに仕上げました。1個130gでボリュームたっぷり。※ビニールが挟まっているので冷凍時でも剥がせます。
凍 賞180日 卵 乳 大 小
130g×4個 **907円**(税込**980円**)
牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)

組合員さんからの
クチコミ
ポリウムもあるし、お肉をしつかりと感じられてとても美味しいです。焼くだけで本格的なハンバーグが食べられるなんて、心も満ちる商品です！
(つくばみらい市・ひーたんさん)

鈴木牧場 牛乳ピンは洗ってお返ください
牛乳ピンは再利用いたしますので、飲み終わったらピンを洗って供給担当に返却ください。ご協力のほどお願い致します。

2020年も よろしくお願ひします!
ヨーグルト、チーズの美味しい食べ方アイデア、ご感想など随時募集中です。注文用紙の「意見・要望 連絡欄」に書いてお寄せください。右下をチェック!

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家ブランドで作りました。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。

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

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場ヨーグルト 賞届いて10~11日 乳
196 プレーン 400g **361円**(税込**390円**)
197 加糖 400g **370円**(税込**400円**)
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召上がりください。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ
健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。
冷 賞届いて7~11日 乳
100g **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)
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ 冷 賞14日以上 乳
199 プレーン 30g **181円**(税込**195円**)
200 ペッパー 30g **190円**(税込**205円**)
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

牛乳・卵
・サツラク…組合員(酪農家)が土・草・牛づくりにこだわり、生乳の生産から加工まで一貫しておこなっています。
・卵:飼料はnon-GMO(非遺伝子組換え)、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

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 賞15日 乳
1ℓ **250円**(税込**270円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

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

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。

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)

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

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)
7 八郷の卵
全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。
冷 賞11日 卵
10個 **236円**(税込**255円**)
茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.4

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 <3.0 <3.6

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
330円(税込356円)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

201 よつ葉 プレーンヨーグルト

北海道の原乳使用。糖分を加えていないので、お料理やお菓子作りにも。酸味をおさえたマイルドタイプ。

冷蔵 賞味12日後 乳

400g **230円** (税込 **248円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3

ホリ乳業 (石川県・金沢市)

202 腸内活性 ヨーグルメイト(プレーン)

ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。

冷蔵 賞味21日 乳

380g **550円** (税込 **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)

203 腸内活性 ヨーグルメイト(加糖)

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

冷蔵 賞味21日 乳

90g×3 **465円** (税込 **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)

お得な2個組は**16ページ**

204 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(加糖)

11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)

冷蔵 賞味18日 乳

80g×3 **212円** (税込 **229円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

日本生活協同組合連合会

205 CO乳酸ドリンク

65ml×10本入

冷蔵 賞味15日 乳

65ml×10 **178円** (税込 **192円**)

[放] 不検出 <3.4 <4.1

酪王乳業 (福島県・郡山市)

206 生乳たっぷり のむヨーグルト

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

冷蔵 賞味19日 乳

180ml×2 **240円** (税込 **260円**) 通常税込 **276円**

生乳 (福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

207 よつ葉のむヨーグルト(プレーン)

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

冷蔵 賞味21日 乳

250g **176円** (税込 **190円**)

生乳 (北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

208 よつ葉のむヨーグルト(ベリーミックス)

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

冷蔵 賞味21日 乳

250g **166円** (税込 **179円**) 通常税込 **190円**

生乳 (北海道)

茨城乳業 (茨城県・石岡市)

209 タマゴプリン

牛乳・卵は茨城県産のみ使用。家庭作りと同じく蒸して固めています。凝固剤、安定剤不使用。

冷蔵 賞味14日 卵乳

85g×3 **235円** (税込 **254円**)

牛乳・卵 (茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8

モンテール (東京都・足立区)

210 牛乳と卵の デザートワッフル

自家製カスタードクリームとホイップクリームのミックスを、ワッフルで包みました。

冷蔵 賞味4日 卵乳 大小

4個 **227円** (税込 **245円**)

[放] 不検出 <3.4 <3.6

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

211 よつ葉 カマンベールチーズ

非遺伝子組換え飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。

冷蔵 賞味180日 乳

90g **415円** (税込 **448円**)

生乳 (北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

212 よつ葉 パンにいい 発酵バター

北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。

冷蔵 賞味180日 乳

100g **306円** (税込 **330円**)

生乳 (北海道)

大豆加工品

- ・国産大豆 100% 使用。
- ・豆腐は海水にかりて固め、消泡剤も不使用です。

おかべや (神奈川県・相模原市)

213 おかべや 宴もめん

熊本県産大豆100%。南大東島の天然にかり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。

冷蔵 賞味5日 大豆

330g **189円** (税込 **204円**)

大豆 (熊本県)

214 おかべや 雅きぬ

白ごまと葛粉、饅だし、粗糖、塩を昔ながらの直火で練り上げた風味豊かなごまとうふ。

冷蔵 賞味5日 大豆

330g **189円** (税込 **204円**)

大豆 (熊本県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

217 もめん豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりて固めました。

冷蔵 賞味4日 大豆

300g **176円** (税込 **190円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

218 きぬ豆腐

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。

冷蔵 賞味4日 大豆

300g **165円** (税込 **178円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

221 有機国産大豆 寄せ豆腐

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

冷蔵 賞味4日 大豆

100g×2 **230円** (税込 **248円**) 通常税込 **259円**

大豆 (秋田県) [放] 不検出 <0.9 <1.0

おかべや (神奈川県・相模原市)

215 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。

冷蔵 賞味3日 大豆

300g **164円** (税込 **177円**)

大豆 (北海道)

おかべや (神奈川県・相模原市)

216 おかべや 白ごま葛とうふ

白ごまと葛粉、饅だし、粗糖、塩を昔ながらの直火で練り上げた風味豊かなごまとうふ。

冷蔵 賞味3日 葛粉

100g **340円** (税込 **367円**)

葛粉 (鹿児島県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

219 ミニもめん豆腐

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。

冷蔵 賞味4日 大豆

150g×2 **180円** (税込 **194円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

220 ミニきぬ豆腐

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。

冷蔵 賞味4日 大豆

150g×2 **175円** (税込 **189円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

224 厚揚げ

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷蔵 賞味4日 大豆

90g×2 **155円** (税込 **167円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

JAやさと (茨城県・石岡市)

402 八郷小粒納豆3連 (タレ・カラシ付)2個組

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

冷蔵 賞味7日 大豆

(35g×3)×2 **268円** (税込 **290円**) 通常税込 **320円**

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <4.0 <3.9

JAやさと (茨城県・石岡市)

228 本味納豆 (タレ・カラシ無)

茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。

冷蔵 賞味7日 大豆

40g×3 **140円** (税込 **151円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.0

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

229 水府納豆ミニ2 (タレ・カラシ付)

茨城県産大豆100%。軟らかめの豆を風味よくねかせました。

冷蔵 賞味10日 大豆

40g×2 **100円** (税込 **108円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7

丸和食品 (東京都・練馬区)

222 絹とうふ(充填豆腐)

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

冷蔵 賞味30日 大豆

300g×3 **395円** (税込 **427円**)

大豆 (青森県、秋田県) [放] 不検出 <3.6 <3.4

丸和食品 (東京都・練馬区)

223 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。

冷蔵 賞味6日 大豆

3枚 **165円** (税込 **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)

227 水煮大豆

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

冷蔵 賞味21日 大豆

200g **240円** (税込 **259円**)

大豆 (国内産)

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

230 押し麦入り納豆 (タレ・カラシ無)

茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。

冷蔵 賞味10日 大豆

40g×2 **165円** (税込 **178円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

登喜和食品 (東京都・府中市)

231 十勝の息吹 ひきわり2P (タレ・カラシ付)

北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。

冷蔵 賞味9日 大豆

40g×2 **172円** (税込 **186円**)

大豆 (北海道)

白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

232 しらたか納豆花漬 (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。

冷蔵 賞味15日 大豆

130g **330円** (税込 **356円**)

大豆 (山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

丸和食品 (東京都・練馬区)

225 味付いなり揚げ

肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。

冷蔵 賞味90日 大豆

10枚 **395円** (税込 **427円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

丸和食品 (東京都・練馬区)

226 白和え

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

冷蔵 賞味21日 大豆

150g **210円** (税込 **227円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.4

丸和食品 (東京都・練馬区)

227 水煮大豆

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

冷蔵 賞味21日 大豆

200g **240円** (税込 **259円**)

大豆 (国内産)

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)

233 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの缶蒸し製法で作られたこんにゃくです。

冷蔵 賞味90日

220g **140円** (税込 **151円**)

こんにゃく芋 (国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.9

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

234 生芋あく抜きしらたき

国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味しみの良い白滝です。

冷蔵 賞味90日

180g **140円** (税込 **151円**)

こんにゃく芋 (国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6

浜食 (東京都・調布市)

235 洗いもずく

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

冷蔵 賞味10日 大豆

200g **235円** (税込 **254円**) 通常税込 **259円**

もずく (沖縄県)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

236 無茶々園のわかめ(塩蔵)

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

冷蔵 賞味180日

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

わかめ (愛媛県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

224 厚揚げ

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷蔵 賞味4日 大豆

90g×2 **155円** (税込 **167円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

1日1個の「元気玉」
みそ玉で毎日の食事に
お味噌汁



みそ玉

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。

丸和食品 (東京都・練馬区)

237 きざみ揚げ(冷凍) 2袋
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

かぼちゃをたっぷり入れて
みそ味仕立てに



かぼちゃのほうとう

富士山麓の湧き水を使用し、丹念に練り上げた麺。コシが強く、煮くずれしにくいです。

平井屋 (山梨県・西桂町)

238 ほうとう
300g **220円(税238円)** 通常税込248円
小麦(国内産)

押し豆腐で簡単に
まるでチーズ!な
『豆腐の味噌漬』



丸和食品 (東京都・練馬区)

239 押し豆腐
国産大豆100%使用。水切りしてあるので料理に使うのに便利。日持ちもします。炒め物、白和えなどに。

220g **235円(税254円)**
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.1

自然で優しい甘味
温めても冷たいままでも



甘酒

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: 米糲、黒米

白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)

245 黒米甘酒
250g **370円(税400円)** 通常税込421円
黒米(山形県) [放] 不検出 <3.3 <4.1

塩こうじ、醤油こうじ、甘酒に



塩こうじ

1kgは1ページでご案内しています

やまこみそ (茨城県・守谷市)

240 米こうじ 300g
茨城産コシヒカリ100%。使いきりサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作り。

300g **370円(税400円)**
米(茨城県) [放] 不検出 <0.5 <0.6

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)



切昆布の煮物

食感の良い切昆布を鰹節、宗田鰹節、椎茸、昆布、鱧の5種の天然だしで優しい味付けに仕上げました。そのまま、または温めてお召上がり下さい。

120g **310円(税335円)**
昆布(北海道)

前評判



青大豆のひたし豆

国産大豆(新潟県)

120g **287円(税310円)**

大根、卵、鶏団子、ちくわ、厚揚げ、こんにゃくの6種



天然だしのこだわりおでん

鰹節、宗田鰹節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、じっくり煮込みました。温めてお召上がり下さい。

6種470g **580円(税626円)**

会で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。



鶏五目ご飯の素

しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

170g(3合用) **380円(税410円)**
鶏肉(山形県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

地粉餃子の皮



地粉餃子の皮

自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りました。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。

20枚 **205円(税221円)**
小麦(国内産)

内麦焼そば(ソース無)



内麦焼そば(ソース無)

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。

150g×3 **197円(税213円)**
小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

あしがら車屋醤油らーめん(2食入)



あしがら車屋醤油らーめん(2食入)

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

麺120g×2、スープ47g×2 **365円(税394円)**
小麦(国内産)

煮豆 青豆



煮豆 青豆

北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上がり。

120g **320円(税346円)**
青えんどう豆(北海道)

煮豆 白福豆



煮豆 白福豆

北海道温根湯産。白花生は高麗豆ともいう紫花生の白色版。直火とろ火炊きで豆の風味がいきています。

150g **352円(税380円)**
白花生(北海道)

山椒ちりめん



山椒ちりめん

上乾ちりめんを醤油、みりんで味付けし、山椒の実を加えました。

20g **320円(税346円)**
ちりめん(国内産)

紅生姜(きざみ)



紅生姜(きざみ)

高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。

80g **170円(税184円)**
生姜(高知県)

三里塚らっきょう田舎漬



三里塚らっきょう田舎漬

千葉に伝わる「ころがし法」をヒントに、低塩で下漬け、乳酸発酵させたものを醸造酢と三温糖で漬込みました。

100g **415円(税448円)**
らっきょう(千葉県、茨城県) [放] 不検出 <2.3 <2.5

糖しぼり大根



糖しぼり大根

砂糖、塩、米酢のみで大根を漬け込みました。適度に大根の水分が抜け、パリパリした食感が楽しめます。

250g **350円(税378円)**
大根(国内産)

農家で漬けた白菜漬



農家で漬けた白菜漬

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬、時間をかければ酸味のある漬物に。好みの召し上がり方でどうぞ。

250g **280円(税302円)**
白菜(国内産)

魚肉練り製品



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。

4個100g **270円(税292円)**
えび(インドネシア)

おとうふ揚げ(五目)



おとうふ揚げ(五目)

おとうふ揚げの食感と風味。甘味はそのままに5種類の野菜(人参、人参、人参、人参、人参)を練りこみ旨味と食感、彩りを加えました。炒め物、あんかけ、和え物、煮物、そのままでも。

5個175g **301円(税325円)** 通常税込337円
すけそうだら(北海道)

おとうふ揚げ



おとうふ揚げ

国産大豆の豆腐と、北海道のすけそうだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。

5個175g **295円(税319円)**
すけそうだら(北海道)

米粉だんごのもちもち食感がたまらない



米粉だんごのもちもち食感がたまらない

お馴染みの練り物に、さんまつみれ、ごぼう揚げ、米粉だんごを加え、具材の味に合わせた特別仕様のだしパックおでんセット。(つゆレシジはパッケージに)

8種158377g **778円(税840円)** 通常税込861円
すけそうだら(北海道)

昆布だしで漬けた浅漬三昧



昆布だしで漬けた浅漬三昧

国内産の白菜、きゅうり、大根、人参をシンプルな原料で浅漬けにしました。一度にいろいろな野菜が楽しめます。

200g **305円(税329円)**
白菜(国内産)

長崎 さつま揚げ



長崎 さつま揚げ

長崎近海のあじ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。

5枚100g **225円(税243円)**
あじ・たちうお(長崎県)

長崎 じゃこ天



長崎 じゃこ天

長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。

2枚100g **254円(税274円)**
雑魚(長崎県)

お魚あられ



お魚あられ

たらのすり身に国産のじゃがいも・かぼちゃ・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練物。野菜の甘みを味わえます。

180g **310円(税335円)**
すけそうだら(北海道)

お好みさつま揚げ



お好みさつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。

2枚160g **370円(税400円)**
すけそうだら(北海道)

ソフトはんぺん



ソフトはんぺん

お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。

4枚200g **395円(税427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。



イズックス (東京都・中央区)

267 冷凍かぼちゃ

北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。

凍 500g **315円** (税込 **340円**)
かぼちゃ (北海道)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)

268 ミックスベジタブル

北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。

凍 200g **428円** (税込 **462円**)
野菜 (北海道)

おうちで中華



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

271 トクスイ餃子

豚肉とたっぷりのキャベツを使って作りました。ニラの風味が控えめで脂っぽさの少ないあっさりとした味わいです。

凍 6大小 540g (18g×30) **580円** (税込 **626円**)
豚肉・キャベツ (国内産)



マストミ (徳島県・徳島市)

272 天然えびのチリソース

厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。

凍 90日 え米大 130g **380円** (税込 **410円**)
えび (インドネシア、ミャンマー)



秋川牧園 (山口県・山口市)

269 とりがらすープ

植物飼料で育てた健康な若鶏のガラを原料とした個包装タイプの5倍濃縮スープ。スープやカレー、鍋物などにどうぞ。

凍 5袋250g **430円** (税込 **464円**)
鶏骨 (国内産)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)

270 黒豚ポテトコロケ

じゃがいもと黒豚肉の素朴でやさしい味わい。国産原料の醤油やノンホモ牛乳など、素材にこだわりました。揚げたて。

凍 3個180日 乳米大 3個180g **300円** (税込 **324円**)
じゃがいも (北海道)、豚肉 (鹿児島県)



ニッコー (神奈川県・大和市)

273 しそさっぱり餃子

具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも召し上がれます。

凍 米大 10個180g **375円** (税込 **405円**)
しそ (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

274 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子

黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子に仕上げました。ひとつひとつ手包みした一品。

凍 120日 米大 16個280g **460円** (税込 **497円**)
豚肉 (国内産)



マストミ (徳島県・徳島市)

275 黒酢の酢豚

北海道で育った健康な豚肉を使用。3種の野菜に黒酢を加え、まろやかな風味の酢豚に仕上げました。湯煎して。

凍 90日 卵米大 330g **595円** (税込 **643円**)
豚肉 (北海道)



マストミ (徳島県・徳島市)

276 マグロの塩麹竜田

塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロを、竜田揚げにしました。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。

凍 90日 卵米大 150g **420円** (税込 **454円**)
びんちょうまぐろ (太平洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

277 鶏のから揚げ

無投葉の神山鶏の肉を特製旨味タレに漬け込み、やわらかくジューシーな中華風から揚げに仕上げられています。

凍 60日 卵米大 200g **425円** (税込 **459円**)
鶏肉 (徳島県)



ニッコー (神奈川県・大和市)

278 肉しゅうまい

国産豚肉、玉ねぎがたっぷり入ったしゅうまいです。皮も国産小麦粉使用。ポークエキス、かつおエキス使用。

凍 卵米大 16g×15 **410円** (税込 **443円**)
豚肉 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

279 飛鳥の黒豚シューマイ

豚肉たっぷりのシューマイです。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。

凍 120日 大 12個180g **403円** (税込 **435円**)
豚肉 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

280 フライパンでミニ春巻

豚肉に春雨、エビ、ニラを加えたあんを包んだ春巻。お弁当にぴったりの大きさです。フライパンまたはオーブンで焼いて。

凍 120日 え米大 6本120g **340円** (税込 **367円**)
豚肉 (国内産)



秋川牧園 (山口県・山口市)

281 鳥天

若鶏ムネ肉の天ぷら。ふんわりとした衣が新食感。ポン酢、塩等との相性よし。トースター、電子レンジで加熱。

凍 卵米大 200g **421円** (税込 **455円**) 通常税込 **470円**
鶏肉 (山口県、他)



秋川牧園 (山口県・山口市)

282 チキンナゲット

開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉を使用。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。

凍 卵米小 200g **423円** (税込 **457円**)
鶏肉 (山口県、他)



秋川牧園 (山口県・山口市)

283 鶏レバー甘辛焼き(加熱)

開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふっくら焼き、甘辛いたれをからめました。

凍 米大 120g **378円** (税込 **408円**)
鶏肉 (山口県、他)



鳴門のいも屋 (徳島県・鳴門市)

284 ごまボテ

鳴門金時芋を程よい甘さに味付け。食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。半解凍でも美味。

凍 180日 大 280g **528円** (税込 **570円**)
鳴門金時芋 (徳島県)



鳴門のいも屋 (徳島県・鳴門市)

285 芋棒

徳島県産鳴門金時芋を使ったスティック状の大学芋。中はほっこり、外はカリッとした食感。半解凍でも美味。

凍 180日 大 280g **452円** (税込 **488円**) 通常税込 **499円**
鳴門金時芋 (徳島県)



粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずにも最適です。レンジ加熱または自然解凍で。

ニッコー (神奈川県・大和市)

286 ひとくちソースとんかつ

凍 米大 6個120g **384円** (税込 **415円**) 通常税込 **427円**
豚肉 (国内産)



具材の鶏肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎは全て国産。油調済み。レンジ加熱または自然解凍で。

ニッコー (神奈川県・大和市)

287 お弁当用ソースメンチカツ

凍 米大 20g×6 **287円** (税込 **310円**) 通常税込 **335円**
鶏肉・豚肉 (国内産)



秋川牧園 (山口県・山口市)

288 フライパンで簡単 若鶏塩麹漬

ムネ肉を塩麹に漬けて、軟らかさと旨みを引き出しました。解凍後焼いて。

凍 米 150g **333円** (税込 **360円**)
鶏肉 (山口県、他)



ニッコー (神奈川県・大和市)

289 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック

人気の豆腐ハンバーグに、国産の野菜とひじきを加えました。消泡剤を使用せず、天然にがりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。

凍 180日 卵米大 (70g×3)×2 **814円** (税込 **880円**) 通常税込 **918円**
大豆・鶏肉 (国内産)



大進食品 (神奈川県・横浜市)

292 マム海老とオーガニックペンネのグラタン

オーガニックペンネマカロニを使用し、天然海老を入れてホワイトソースで仕上げました。ラップを外しレンジで温めて。

凍 乳小 170g×2 **537円** (税込 **580円**) 通常税込 **594円**
海老 (マレーシア)



新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。

ニッコー (神奈川県・大和市)

293 中華丼の具(塩)

凍 180日 え米大 180g×2 **485円** (税込 **524円**) 通常税込 **535円**



秋川牧園 (山口県・山口市)

294 こだわりの鶏鍋セット(塩)

秋川牧園の若鶏からじっくり煮出したとりがらすープにかつおと昆布の旨味をかき寄せました。お好みの野菜を加えて。3~4人前。

凍 180日 卵米大 550g **1010円** (税込 **1091円**) 通常税込 **1111円**
鶏肉 (山口県、他)



秋川牧園 (山口県・山口市)

290 若鶏手羽元ゆずこしょう焼き

若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製タレに漬けて、じっくり焼きました。レンジかトースターで温めて

凍 米大 250g **467円** (税込 **504円**) 通常税込 **515円**
鶏肉 (山口県、他)



ニッコー (神奈川県・大和市)

291 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ

豆腐ハンバーグをイタリア産バルサミコ酢を使った甘酢ソースで煮込みました。湯煎かレンジで加熱して。

凍 卵米大 90g×2 **370円** (税込 **400円**)
大豆・鶏肉 (国内産)

295 野菜かき揚げ 4個入
 ニッキー (神奈川県・大和市)
 国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。
凍 4個260g **430円** (税込 **464円**)
 玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん (国内産)

296 白えびかきあげ 2枚入
 日岡商事 (兵庫県・加古川市)
 富山県産白えびを加え、国産の野菜(圧ねぎ、人参、小松菜)と国産小麦を使用し、non-GMO菜種油で揚げました。凍ったままお皿につけて電子レンジでラップをかけずに温めてお召し上がりください。
凍 160g(2枚入) **522円** (税込 **564円**)
 野菜 (国内産)

297 わかめどっさりうどん 2食入
 ニッキー (大阪府・大阪市)
 国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。
凍 2食556g **350円** (税込 **378円**)
 わかめ (韓国)

298 冷凍うどん 200g×3玉 **412円** (税込 **445円**)
 日岡商事 (兵庫県・加古川市)
 国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったままの麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でて下さい。温でも冷でも。
凍 180日 小麦粉 (国内産)

299 無茶々園 お子さまじゃこ天 15g×6 **380円** (税込 **410円**)
 無茶々園 (愛媛県・西予市)
 八幡浜港で水揚げされた小魚(ほたるじゃこなど)を骨・皮ごと粗くすり潰した物を主原料に作りしました。
凍 90日 小魚 (愛媛県)

300 無茶々園の冷凍梅 1kg **1232円** (税込 **1331円**) 通常税込 **1360円**
 無茶々園 (愛媛県・西予市)
 農業、化学肥料を使わず育てた梅をそのまま凍らせました。大小込みのサイズです。ジャム、ジュース作り。
凍 梅 (愛媛県)

301 1個 450g **1200円** (税込 **1296円**)
302 4個セット 450g×4個 **4320円** (税込 **4666円**)
 プレマラボ (東京都・中央区)
豆汁グルト 凍 120日 大豆 (北海道)

303 具たっぷりけんちんうどん 2食入
 ニッキー (大阪府・大阪市)
 国産小麦で作った麺にたっぷりの具(大根、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、豚肉)をのせたらけんちんうどんです。関西風つゆ添付。
凍 2食610g **543円** (税込 **586円**) 通常税込 **596円**
 小麦 (国内産)

304 野菜たっぷりチャンポン 280g(麺130g) **380円** (税込 **410円**)
 ニッキー (神奈川県・大和市)
凍 小麦 (国内産)

305 芽吹き屋 大福 4個220g **290円** (税込 **313円**) 通常税込 **322円**
 芽吹き屋 (岩手県・花巻市)
 国産もち米、北海道産小豆を使ったシンプルな大福餅(粒あん)です。
凍 小豆 (北海道)

306 芽吹き屋 よもぎ大福 4個220g **332円** (税込 **359円**)
 芽吹き屋 (岩手県・花巻市)
 国産餅米と天然よもぎ、北海道産小豆の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。
凍 小豆 (北海道) よもぎ (国内産)

307 飛鳥の黒豚しゃーピン (中華おやき) 4個入
 飛鳥食品 (東京都・江戸川区)
 黒豚肉、キャベツ、長ネギ等、国産原料を使用した中華おやき。中国の屋台で定番の味。フライパンで焼いて。
凍 120日 4個320g **370円** (税込 **400円**)
 小麦 (国内産)

308 阿波鶏と野菜のつくねお惣菜プレート 250g **700円** (税込 **756円**)
 大進食品 (神奈川県・横浜市)
 徳島県産の鶏肉のつくねをメインに、卵の含め煮、切昆布の煮物、なると金時のすだち煮を詰めました。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 卵 鶏肉 (徳島県)

309 ライスバーガー たりやきチキン 5個575g **798円** (税込 **862円**)
 ニッキー (大阪府・大阪市)
 ランチ、おやつにどうぞ
凍 米 (国内産)、鶏肉 (国内産)

310 プチ焼きおにぎり しょう油味 276g(12個入り) **474円** (税込 **512円**)
 日岡商事 (兵庫県・加古川市)
 たこ焼きと同じサイズ
 しょう油味であっさりとした味付けで食べやすいおにぎりです。形が崩れにくいのでお茶漬け、あなかけ、ラーメン、鍋の具材にも。電子レンジで温めてお召し上がりください。
凍 米 (国内産)

311 味の母 720ml **740円** (税込 **799円**) 通常税込 **810円**
 味の母 (埼玉県・狭山市)
 これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます
 米と米麹を原料に日本酒のもろみを造り、さらに糖化の工程を経て本格醸造されたみりん風味調味料。原料:米、米麹、食塩(酒税法上の酒類ではありません。)
凍 米 (国内産)

食品調味料
 ・常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さし・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

塩と味噌は
1ページで ご案内しています

510 てんさい糖 650g **450円** (税込 **486円**)
 ホクレン農業協同組合連合会 (北海道・札幌市)
 北海道で育ったてん菜から作ったおなかにやさしい砂糖です。まろやかな風味や自然な甘みが特長。
前日OK! てん菜 (北海道)

511 波照間島特産黒糖かちわり 200g **285円** (税込 **308円**) 通常税込 **324円**
 沖繩物産企業連合 (沖縄県・那覇市)
 さとうきびの汁を煮詰めただけの伝統的な製法で作られた黒糖。舌の上でさらさらと溶け、甘味と苦味の両方が口に広がります。
 さとうきび (沖縄県)

520 純米酢 500ml **233円** (税込 **252円**)
 私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)
 国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。
前日OK! 米 (国内産)

523 入正特醸醤油 1L **350円** (税込 **378円**)
 入正醤油 (千葉県・東庄町)
 時間をかけて作られた旨み成分が、煮物にコクと風味を添えます。
前日OK! 大豆 (アメリカ、ブラジル)

528 常総だし醤油 360ml **520円** (税込 **562円**) 通常税込 **583円**
 沼屋本店 (茨城県・つくば市)
 常総産仕込みしょうゆ(「常総産仕込みしょうゆ」を使って作っただし醤油。厚削りのかつおとさば節と昆布でだしをとりました。
前日OK! 大豆 (茨城県)

529 常総特醸醤油 720ml **1000円** (税込 **1100円**)
 大和川酒造店 (福島県・喜多方市)
 天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。
前日OK! 米 (福島県)

501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用) 720ml **740円** (税込 **799円**) 通常税込 **810円**
 味の母 (埼玉県・狭山市)

512 九鬼純正胡麻油こいくち 340g **580円** (税込 **626円**)
 九鬼産業 (三重県・四日市市)
 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。
前日OK! 胡麻 (ナイジェリア、他)

505 三州三河みりん 700ml **1025円** (税込 **1128円**)
 角谷文治郎商店 (愛知県・碧南市)
 「米一升・みりん一升」の本場三河の伝統製法で作られた本格みりんは、米の旨味たっぷりのおいしさです。
前日OK! もち米 (佐賀県)

548 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(大) 1400g **900円** (税込 **972円**)
 米澤製油 (埼玉県・熊谷市)
 オーストラリア産なたねが原料の圧搾一番搾りの油。天ぷらの揚げ油としてもコシが強く、繰り返し使えます。
前日OK! なたね (オーストラリア)

552 エキストラバージンオリーブ油 430g **2300円** (税込 **2484円**) 通常税込 **2700円**
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)
 イタリアで栽培されたオリーブの完全熟した実を、低温で圧搾しました。
前日OK! オリーブ (イタリア)

551 波照間島特産黒糖かちわり 200g **285円** (税込 **308円**) 通常税込 **324円**
 沖繩物産企業連合 (沖縄県・那覇市)

552 エキストラバージンオリーブ油 430g **2300円** (税込 **2484円**) 通常税込 **2700円**
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

微量のふすまが入るため
若干色がついています

620 つくば産小麦 ユメシホウ
つくば市の草間さんより。品種はユメシホウで、中カタイプ。無農薬・無化学肥料栽培。
1kg **550円** (税込 **594円**) 通常税込 **626円**
小麦 (茨城県) [放] 不検出 <0.9 <1.0

茹で時間約7分
627 プロスパゲッティ (1.6mm)
デュラム小麦の良質部分だけを使ったぜいたくなスパゲッティ。高温をかけるに製麺し72時間以上かけて乾燥。
450g **345円** (税込 **373円**)
小麦 (カナダ、アメリカ)

茹で時間4分
629 スクリューマカロニ
デュラム小麦のセモリナ粉を使って作ったスクリュー型のマカロニ。
100g **110円** (税込 **119円**)
小麦 (カナダ、アメリカ)

313 徳用 梅干し
昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。
180日 800g **1800円** (税込 **1944円**)
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

生姜のしぼり汁を加えて風邪予防にも
314 生あま酒 2パック
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。
90日 300g×2 **500円** (税込 **540円**)
米 (国内産) [放] 不検出 <3.1 <3.1

青こしょうとゆずのすりおろしに塩を加えた生タイプの風味の良い薬味です。めん類、鍋物、お刺身の薬味に。
315 ゆずこしょう
50g **570円** (税込 **616円**)

適量出せる便利なボトル
国産のトマト、玉ねぎ、人参、セロリをじっくり煮込み、12種類のスパイスを加えた香り豊かなウスターソース。化学調味料、着色料不使用。
539 国産(野菜) ウスターソース
200g **330円** (税込 **356円**)

※イメージ
534 あらごし完熟ケチャップ
完熟トマトの甘みを活かして、酢・玉ねぎ・スパイスなどをバランスよく配合したトマトケチャップです。
300g **350円** (税込 **378円**) 通常税込 **389円**
トマト (国内産)

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。
316 ハロードレッシング
380ml **430円** (税込 **464円**)

九州久住高原の有精卵と圧搾一番しぼりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。
532 有精卵マヨネーズ
300g **370円** (税込 **400円**)
なたね (オーストラリア)

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。
317 ミャンマー産 ひまわりはちみつ
1kg **1450円** (税込 **1566円**) 通常税込 **1620円**
はちみつ (ミャンマー)

料理の辛み付けに
318 無茶々園鷹の爪
農業、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の唐辛子を、丸ごと丁寧に乾燥させました。
180日 7g **240円** (税込 **259円**)
唐辛子 (愛媛県)

653 はるさめ
九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。サラダ、酢の物、鍋物、炒め物等に。
100g **110円** (税込 **119円**)
甘藷 (国内産)

319 国産天然芽ひじき
国産の天然芽ひじきです。ふっくら軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。
30g **380円** (税込 **410円**)
ひじき (国内産)

584 はねだし焼きのり
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、縮みなどはね出したもの。
180日 全型10枚 **235円** (税込 **254円**)
のり (有明海、瀬戸内海)

鹿児島県産の荒節、北海道産の真昆布、宮崎県産の椎茸を合わせた割烹だしとして使い、そのまま具材として食べられます。
568 丸ごと食べられる割烹だし
22g **500円** (税込 **540円**)
かつお (鹿児島県)

国産いわし煮干、いわしぶし、あじ煮干し、かつおぶし、昆布、椎茸を使った合わせだしです。食塩・化学調味料不使用。
574 CO味パック合わせだし 6袋入×5パック
180日 10.5g×6×5 **555円** (税込 **599円**)

チャーハン
575 和風クックかつおと昆布だし
けんこう舎 (東京都・調布市)
110g **510円** (税込 **551円**)

アサヒグループ食品 (東京都・墨田区)
320 化学調味料無添加 いろいろみそ汁セット
4種類の化学調味料無添加みそ汁が味わえるおみそ汁セットです。小袋の中身をお椀に入れ熱湯を約160ml注いで軽くかき混ぜてください。
卵米 8袋 **980円** (税込 **1058円**) 通常税込 **1080円**

ご飯がすすむ一品です
321 豚バラ焼大根のたれ
ポールスタア (東京都・東村山市)
2~3人前×2袋 **210円** (税込 **227円**) 通常税込 **238円**
180日 70g×2袋

レンコン料理としていかがですか?
322 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ
ポールスタア (東京都・東村山市)
2~3人前×2袋 **210円** (税込 **227円**) 通常税込 **238円**
180日 100g×2袋

牛乳を加えて旬の白菜を美味しく食べられます
323 白菜の中華風クリーム煮の素
ポールスタア (東京都・東村山市)
2~3人前×2袋 **210円** (税込 **227円**) 通常税込 **238円**
180日 60g×2袋

ホットケーキや焼いたお餅にも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。
324 桃花林大学いものたれ
ポールスタア (東京都・東村山市)
たれ100g×3袋 **190円** (税込 **205円**) 通常税込 **216円**

茹で時間9~10分
1.5cmの幅広麺です。季節の野菜と煮込んだり、冷たい「ざる」でもつるとなめらかな舌ざわり、もちもちの歯ごたえを楽しめます。
325 ひもかわうどん
200g **160円** (税込 **173円**) 通常税込 **184円**
小麦 (群馬県)

667 COひじき DP国産芽ひじき 110g
水戻し不要の素材缶。そのまま調理に使えます。油揚げや厚揚げ、大豆ドライパック、人参などと炒め煮に。
110g **190円** (税込 **205円**)
芽ひじき (国内産)

666 CO大豆ドライパック 140g×3
北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮上げた素材缶。サラダや五目煮等に。
140g×3 **420円** (税込 **454円**)
大豆 (北海道)

326 たけのこドライパック缶
福岡県八女産のたけのこをドライパックにしました。缶を開けたらすぐに料理に使える便利な素材缶。
120g **270円** (税込 **292円**)
たけのこ (福岡県)

化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。
676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
70g×3 **375円** (税込 **405円**)
きはだまぐろ (台湾、他)

327 三陸産いわし水煮缶
三陸産の脂のりのいいいわしを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。
180g **360円** (税込 **389円**)
真いわし (三陸沖)

328 国産さば水煮缶
旬の時期に漁獲した生食グレードの国産さばを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。
160g **360円** (税込 **389円**)
さば (国内産)

329 陸奥湾産ほたて缶(水煮)
陸奥湾産のベビーホタテを、シンプルに赤穂の天塩のみで味付けしました。
80g **420円** (税込 **454円**) 通常税込 **464円**
ほたて (陸奥湾)

330 庄内 白切り餅
庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)
減農薬、無化学肥料栽培。
賞90日 米
500g **645円**(税込**697円**)
もち米(山形県) [放]不検出<0.5<0.5

331 庄内 玄米切り餅
庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)
減農薬、無化学肥料栽培。
賞90日 米
500g **645円**(税込**697円**)

648 きな粉(大豆)
庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 前日OK!
無農薬栽培された大豆を、時間をかけて焙煎しました。
賞180日 米
130g **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放]不検出<2.7<2.5

332 さらしあん
川光物産 (東京都・中央区) ※調理例
ねりあん、みずようかん、おしるこなどに
150g **275円**(税込**297円**) 通常税込313円
小豆(北海道)

333 国産ゆであずき缶
タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)
国内産の小豆を、赤穂の天塩と洗双糖でふっくらと仕上げました。甘さ控えめで、飽きのこない味です。
160g **238円**(税込**257円**)
小豆(国内産)

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。
※粉失された場合は供給担当まで

334 豆乳ドーナツ(白蜜)
丸和食品 (東京都・練馬区)
原材料:小麦粉、てん菜糖、豆乳、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、ベーキングパウダー
賞60日 乳大 小
170g **220円**(税込**238円**)
小麦(国内産) [放]不検出<3.7<3.8

335 豆乳ドーナツ(黒糖)
丸和食品 (東京都・練馬区)
原材料:小麦粉、黒砂糖、てん菜糖、豆乳、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、ベーキングパウダー、カラメル色素
賞60日 乳大 小
170g **220円**(税込**238円**)
小麦(国内産) [放]不検出<4.3<3.6

336 COフルーツパウンドケーキ 1本5切
日本生活協同組合連合会
彩りの良い7種類のドライフルーツを配合したフルーティなパウンドケーキです。国産小麦使用。
賞60日 卵乳小
5切 **369円**(税込**399円**)
全卵(国内産)

699 荒挽きえびせん
サンコー (愛知県・豊橋市) 前日OK!
原材料:馬鈴薯澱粉、えび、植物油(米油)、三温糖、食塩、こま、酵母エキス、唐辛子、着色料(紅麴色素、パブリカ色素)
賞150日 米
50g **175円**(税込**189円**)
馬鈴薯(国内産) [放]不検出<3.9<3.4

337 大豆チップスのり塩味
サンコー (愛知県・豊橋市)
原材料:大豆(遺伝子組換えでない)、植物油(米油)、食塩、あおさ
賞60日 米大
50g **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産)

338 ミレービスケット
サンコー (愛知県・豊橋市)
原材料:小麦粉、植物油(米油、パーム油)、三温糖、ショートニング(パーム油)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹・重炭酸アンモニウム)
賞150日 米小
165g **220円**(税込**238円**)
小麦(国内産) [放]不検出<3.8<4.0

339 ミレービスケット(ノンフライ)
サンコー (愛知県・豊橋市) ピンフライのビスケットです
原材料:小麦粉(国内産)、三温糖、ショートニング(パーム)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹・重炭酸アンモニウム)
賞180日 米小
100g **175円**(税込**189円**)
小麦粉(国内産)

340 きなこねじり菓子
創健社 (神奈川県・横浜市)
原材料:きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごめ油)
賞90日 米大
8本 **300円**(税込**324円**)
大豆(国内産)

341 全粒粉クラッカー
サンコー (愛知県・豊橋市) 前日OK!
原材料:小麦粉、植物性油脂(パーム油)、ショートニング(パーム油)、小麦全粒粉、食塩、小麦胚芽、麦芽エキス、甜菜糖、イースト、膨張剤(重曹)
賞180日 米大 小
100g **175円**(税込**189円**) 通常税込200円
小麦(国内産) [放]不検出<4.0<3.2

706 ポテトチップス(うす塩)
創健社 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
原材料:馬鈴薯、植物油(パーム油、米油)、食塩
賞120日 米
60g **155円**(税込**167円**)
じゃがいも(国内産)

705 ポテトチップス(野菜コンソメ)
創健社 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
原材料:馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食塩、香辛料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油
賞120日 米大 小
60g **155円**(税込**167円**)
じゃがいも(国内産)

704 ポテトチップス(バター・しょうゆ)
創健社 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
原材料:馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、バターパウダー、粉末醤油、乳糖、ぶどう糖、食塩、発酵調味料、酵母エキス、脱脂粉乳
賞120日 乳米大 小
60g **155円**(税込**167円**)
じゃがいも(国内産)

694 醤油屋のせんべい われせん
金笛の丸大豆醤油で作ったタレで味付けしました。特
前日OK!
原材料:うるち米、しょうゆ、こま、キビ砂糖、馬鈴薯澱粉、醗酵調味料、醗酵調味液、カツオブシエキス
賞150日 米大 小
125g **335円**(税込**362円**) 通常税込378円
米(国内産) [放]不検出<4.2<4.2

711 匠の味 焼カシュー
池田食品 (北海道・札幌市) 前日OK!
原材料:インド産カシューナッツ、米粉、小麦粉、ビートグラニュー糖、醤油、唐辛子
賞180日 米大 小
85g **375円**(税込**405円**)
カシューナッツ(インド)

342 CO 南部せんべい 落花生 6枚
日本生活協同組合連合会
東北地方の伝統的焼き菓子です。小麦粉を練り上げて成型し、片面に落花生をまぶして焼き上げました。
賞90日 落小
6枚 **150円**(税込**162円**)
小麦(オーストラリア、アメリカ、日本、カナダ)

レンジ等で加熱してお召し上がりください

343 玄米パン あんなし
創健社 (神奈川県・横浜市)
原材料:小麦粉(国産)、黒糖、玄米粉(国産)、パーム油、パン酵母、水飴、食塩
賞35日 米小
3個 **400円**(税込**432円**)
小麦粉(国内産)

344 玄米パン あん入り
創健社 (神奈川県・横浜市)
原材料:つぶあん、小麦粉(国産)、黒糖、玄米粉(国産)、パーム油、パン酵母、水飴、食塩
賞35日 米小
3個 **420円**(税込**454円**)
小麦粉(国内産)

345 緑茶くるみ
プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区)
原材料:くるみ、砂糖、脱脂粉乳、緑茶、抹茶
賞180日 乳
85g **570円**(税込**616円**) 通常税込626円
緑茶(静岡県・山梨県)、抹茶(京都府) [放]不検出<3.3<3.5

346 黒糖くるみ
プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区) 前日OK!
原材料:くるみ、加工黒糖、砂糖
賞180日
110g **590円**(税込**637円**) 通常税込648円
くるみ(アメリカ)、さとうきび(沖縄県) [放]不検出<3.8<4.2

日用雑貨

348 5.4ℓ
梅屋 (西東京市) 常滑焼 菜食工房 PRO発酵かめ
1個 5.4ℓ **4980円**(税込**5478円**)

349 9ℓ
1個 9ℓ **6980円**(税込**7678円**)

みそ作りにお役立ちの雑貨たち
業務用の丈夫な造りで味噌作りの豆をつぶすのに最適。金属部=ステンレス鋼、持ち手=天然木、全長31cm。

347 業務用マッシャー
1本 **1300円**(税込**1430円**)

350 これは便利 調味料ビン 500ml
星硝 (東京都・港区)
自分好みのドレッシングを作るときに便利。合わせ調味料入れにも。合わせ調味料のレシピ付。
1個 **1100円**(税込**1210円**)

351 密封ビン 1ℓ
星硝 (東京都・港区)
胴径10.6cm、高さ17.7cm。梅みそ、梅酢漬、梅シロップ漬等を少量作るのに便利。乾物入れにも。
1個 **1200円**(税込**1320円**)

お肌の弱い方、アトピー等で お悩みの方へオススメ

常総生協 オリジナル

352 和綿せっけん不要ハンカチ
マインド松井 (岐阜県・岐阜市)
つくば市で無農薬・自然栽培した日本古来の和綿を岐阜県のマインド松井・CHICAの紡績で製糸、石けん不要のハンカチ・タオルにしました。石けんを使わずに全身を包み込むように洗えます。
1枚 **500円**(税込**550円**)
和綿(つくば市)、紡績(岐阜県)

353 和綿せっけん不要タオル
1枚 **1200円**(税込**1320円**)

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。



354 いちごジャム
180g **430円**(税込**464円**)
いちご(九州)

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)



355 松永さんのレモンジャム
190g **525円**(税込**567円**)
レモン(静岡県) [放]不検出<2.8<3.0

松永農園(静岡県・静岡市)

おかげや天然パン工房

356 半斤3枚
185円(税込200円)
小麦(北海道)

357 1斤6枚
353円(税込381円)
小麦(北海道)

358 おかげやフランスパン
1本(30cm以内) **332円**(税込**359円**)
小麦(北海道)

自家製酵母パン Le・Lourdes

369 6枚
270円(税込292円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.9<3.8

370 ノースライス
260円(税込281円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.9<3.8

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

371 8枚
425円(税込459円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<4.0<4.7

372 ノースライス
415円(税込448円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<4.0<4.7

373 パンズ
3個 **300円**(税込**324円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.5<3.9

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

374 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
1斤 **605円**(税込**653円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

375 内麦クロワッサン
10個 **580円**(税込**626円**)
小麦(国内産) [放]不検出<4.3<4.2

パネックス(長野県・伊那市)

376 ママン モチモチ手のぼしナン
210g(3枚入り) **285円**(税込**308円**)
小麦粉(北海道)

池田食品(埼玉県・所沢市)

365 おかげや豆乳ショコラ
3個 **361円**(税込**390円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

359 おかげやもちもち玄米五穀パン
3個 **387円**(税込**418円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

360 おかげやクロワッサン
2個 **353円**(税込**381円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

361 おかげやもち麦ロール
5個 **352円**(税込**380円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

362 おかげや小倉あんぱん
2個 **370円**(税込**400円**)
小豆・小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

363 おかげやメロンパン
2個 **352円**(税込**380円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

364 おかげや素焼きパン(いちじく・くるみ)
1個 **535円**(税込**578円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

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

377 信州生まれのおいしいトマト(無塩)
190g×30 **2600円**(税込**2808円**)
トマト(長野県)

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。

378 信州生まれのおいしいトマト(低塩)
190g×30 **2600円**(税込**2808円**)
トマト(長野県)

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。

379 200ml
255円(税込**275円**)
人参(福島県)

380 1ℓ
1010円(税込**1091円**)
人参(福島県)

有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているので、よく振ってからお飲みください。

二木有機農業研究会(福島県・二本松市)

719 上煎茶
100g **1310円**(税込**1415円**)
茶葉(静岡県) [放]不検出<0.5<0.5

かわばた園(静岡県・静岡市)

723 煎茶(ティーバッグ)
3g×10 **620円**(税込**670円**)
茶葉(静岡県)

かわばた園(静岡県・静岡市)

381 アッサムティー(ティーバッグ)
2g×30 **460円**(税込**497円**)
紅茶(インド)

ランカスター(千葉県・千葉市)

752 CO無糖ジャワティー(LP) 1ℓ
1ℓ **106円**(税込**114円**)
紅茶(インドネシア)

日本生活協同組合連合会

754 CO ただの炭酸水 200ml
200ml×24 **1248円**(税込**1344円**)

日本生活協同組合連合会

747 造り酒屋の甘酒のもと
500g **530円**(税込**572円**)
米(国内産)

天領酒造(岐阜県・下呂市)

771 天然葡萄酒 赤甘口
720ml **1380円**(税込**1518円**)
ぶどう(岐阜県)

天然ワイン醸造・林真澄(岐阜県・岐阜市)

772 天然葡萄酒 白辛口
720ml **1380円**(税込**1518円**)
ぶどう(岐阜県)

天然ワイン醸造・林真澄(岐阜県・岐阜市)

756 CO月山の水2ℓ<<PET>>
2ℓ **125円**(税込**135円**)
山形県 [放]不検出<0.5<0.5

日本生活協同組合連合会

今週のイチオシ!

今回で最終!10月までさようなら...

甘味ののった 温州みかんで締めくり



シーズン最終
例年、年内でお届けが終わっていた「温州みかん」ですが、無茶々園さんから「今年は年明けも少しあります」と連絡があり、急遽箱売り3kg箱を企画しました。

2019年11月には生協まつりにもお越しいただきました

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。

無茶々園(愛媛県・西予市)

382 無茶々園の温州みかん

3kg **1400円(税込1512円)** 通常税込1577円
愛媛県



ご飯のお供やお弁当に

ごまとかつおの風味が食欲をそそる

日高産の昆布と焼津産のかつお節を入正醤油と砂糖だけで炊き合わせ、いりごまを混合した佃煮。アツアツご飯に乗せてお茶漬は、おにぎりに入れても食欲をそそる辛口仕上げです。

新特



仁徳(千葉県・船橋市)

385 茶漬昆布

冷蔵30日 大
80g **255円(税込275円)** 通常税込286円
昆布(北海道)

原材料: 醤油、砂糖、昆布、ごま、かつお

研いだお米に入れてスイッチポン!

かんたんパエリア!

炊飯器でもできるパエリア風炊き込みご飯の素です。お好みにパエリア鍋での調理も可能です。貝類から出るだしとトマトベースのタレの旨味が楽しめます。



383 貝屋さんのパエリア(2合用)

凍え大 具材265g タレ25g×2 **830円(税込896円)** 通常税込918円
殻付きムール貝(宮城県)、あさり・いか(国内産)

新特
原材料: シーフードミックス[ムール貝むき身、むき海老、岩たこ、食塩]、殻付きムール貝(宮城県産)、あさり(国産)、いかリング(国産)、パエリアの素[水あめ、玉ねぎ、りんごパルプ、トマトペースト、食塩、大豆油、にんにく、ポークエキス、パプリカ、砂糖、ウコン、レッドペルパー、こしょう、酵母エキス、酒精]

おうちにある野菜で

カンタンちゃんちゃん焼き!

オホーツク海の雄武沖で漁獲した秋鮭を、ちゃんちゃん焼きに使いやすい様に、切身に。無添加調味料入りです。



新特
原材料: 秋鮭(北海道雄武産)、国産大豆みそ、粗糖、発酵調味料(味の母)、本みりん

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

384 秋鮭ちゃんちゃん焼き用

凍 賞30日 米大
3切220g (味増込) **498円(税込538円)** 通常税込562円
秋鮭(北海道)

ホイル焼きがおすすめです!
①ホイルに、もやし、キャベツ、お好みできのこを添え、鮭と一緒にみそを入れます。
②ホイルの口を閉じ、グリルで焼きます。
③野菜の旨味も加わり、おいしい「ちゃんちゃん焼き」の出来上がり!

サラダチキンならぬ、サラダフィッシュ

用途いろいろ♪ サラダ・パスタ・サンドイッチに

non-GMOの菜種油を使い、シンプルで程よい味に仕上げました。ツナ缶とは風味も美味しさも違う、素材の良さが光る一品です。試食でも大好評でした!



386 サラダフィッシュまぐろ(プレーン)

凍 130g (65g×2パック) **426円(税込460円)** 通常税込492円
ピンチョウマグロ(太平洋)

お試し 特価 新
ふっくらと熱を通したまぐろをほぐし、自社特製香味油で豊かに仕上げました。自然解凍が流水解凍で。
原材料: ピンチョウマグロ(太平洋)、香味油(菜種油、ニンニク、コリアンダーシード、コショウ、食塩、砂糖)

パン、お菓子、天ぷらに

奥深い味わいの小麦です

有機JAS 国内産の小麦粉です。小麦の香りが豊かで甘みがあり、おいしさを実感できます。簡易包装でのおとどけです。



横山ファーム(茨城県・つくば市)

387 有機薄力粉

有機JAS認定の薄力粉。簡易包装 小
600g **535円(税込578円)** 通常税込594円
小麦(青森県、岩手県)

388 有機強力粉

有機JAS認定の強力粉。簡易包装 小
120日 小
600g **535円(税込578円)** 通常税込594円

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



宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

435 白米 5kg 3500円(税込3780円)
436 玄米 5kg 3200円(税込3456円)
437 7分 5kg 3500円(税込3780円)
438 5分 5kg 3500円(税込3780円)
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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。無農薬栽培。



宮城・黒澤さんのおきたま

389 白米 5kg 3500円(税込3780円)
390 白米 2kg 1400円(税込1512円)
391 7分 5kg 3500円(税込3780円)
392 5分 5kg 3500円(税込3780円)
393 玄米 5kg 3200円(税込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)

394 白米 5kg 2314円(税込2499円)
395 玄米 5kg 2165円(税込2338円)
JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

ひとめぼれは、初期除草剤1回のみ使用(ネオニコチノイド系農薬不使用)。化学肥料も使わず育てました。つや姫は、無農薬・無化学肥料栽培です。

山形・おきたま興農舎

396 ひとめぼれ(白米) 5kg 2750円(税込2970円)
397 つや姫(胚芽精米) 2kg 1690円(税込1825円)
398 つや姫(白米) 2kg 1630円(税込1760円)
399 つや姫(玄米) 2kg 1565円(税込1690円)
おきたま興農舎(山形県・高島町)

雑穀 雑穀を食べよう



雑穀ミートソース

希少な国内産ハトムギです。お米と一緒に炊く場合、ハトムギを一晩水に漬けてから炊いて下さい。

400 国内産ハトムギ

150g **540円(税込583円)** 国内産



アマランサス・そば・キビはとむぎ・大麦・キウワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。

401 雑穀ブレンド

400g **711円(税込768円)**



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 同位体研究所)	

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

腸内環境を整えて
免疫力UP!

発酵食品 de 「腸活」

発酵食品「納豆」と
色々な食材を組み合わせ
毎日の食卓に



402 八郷小粒納豆3連
(タレ・カラシ付)2個組
茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。
大豆(茨城県) (35g×3)×2 **268円**(税込**290円**) 通常税込**320円**
【放】不検出 <4.0 <3.9

いか納豆

いか納豆で

404 函館産いかソーメン
函館近海産のいかを極細切りにしました。いか本来の甘み、歯ごたえをご堪能下さい。
札幌中一(北海道・札幌市) **510円**(税込**551円**) 通常税込**570円**
いか(北海道)

403 無茶々園のちりめん(宇和海産)
無茶々園の前浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。
無茶々園(愛媛県・西予市) **498円**(税込**538円**) 通常税込**545円**
かたくちいわしの稚魚(愛媛県)

406 白菜キムチ「頂」
白菜の美味しさを逃がさず、熟練の技とこだわりの素材で漬けた白菜のキムチです。カット済なのですぐに召し上がれます。
やがちゃんキムチ(千葉県・柏市) **485円**(税込**524円**) 通常税込**538円**
白菜(国内産)

そのまま納豆に混ぜて
青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。

405 割干大根
大紀コープファーム(奈良県・五條市) **310円**(税込**335円**) 通常税込**346円**
大根(和歌山県)

407 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詰合せました。
大紀コープファーム(奈良県・五條市) **1515円**(税込**1636円**) 通常税込**1652円**
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

素材にまぶして、
冷蔵庫で1晩でOK!



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

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

408 皮なしサーモン切身10切
北海道、または三陸沖で漁獲した秋鮭を、皮、腹骨を除去し、切身にしました。10切入りの徳用規格です。
東北トクスイ(宮城県・塩釜市) **1150円**(税込**1242円**) 通常税込**1294円**
秋鮭(国内産)

410 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。
田仲さん達(茨城県・桜川市) **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**
茨城県

乳製品



411 よつ葉シュレッドチーズ1個
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。
よつ葉乳業(北海道・音更町) **575円**(税込**621円**) 通常税込**644円**
生乳(北海道)

412 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。
よつ葉乳業(北海道・音更町) **1096円**(税込**1184円**) 通常税込**1242円**
生乳(北海道)

413 サツラク酪農家限定ヨーグルト加糖2個組
11戸の生産牧場限定の生乳使用。生乳を90%以上使用し、まるやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。
サツラク農協(北海道・札幌市) **368円**(税込**398円**) 通常税込**458円**
生乳(北海道)

414 よつ葉バターホワイト加塩2個組
北海道産生乳100%の加塩バターです。
よつ葉乳業(北海道・音更町) **586円**(税込**632円**) 通常税込**644円**
生乳(北海道)

通常3000円相当の商品が入っています!

お得な福袋が大集合!

415 中津ミートのお楽しみ福袋
中津ミートの味付け肉、畜産加工品、お惣菜の中から5種類以上をお得な福袋にしてお届けします。
中津ミート(神奈川県・愛川町) **2020円**(税込**2182円**) 通常税込**3000円**
豚肉(神奈川県)

416 飛鳥の中華点心福袋
通常1500円相当の商品が入っています。人気の中華点心から、黒豚水餃子15個250g、手作りミニ肉まん5個250g、手作り軌立シューマイ6個192g、カレーまん3個270gのうち3つをセット。
飛鳥食品(東京都・江戸川区) **1292円**(税込**1395円**) 通常税込**1500円**
豚肉・小麦(国内産)

418 鳴門の初売り福袋
鳴門の天日干し、西京漬、いかなご釘煮、ホタテ時雨煮、いかリング、しめさば、その他お楽しみ水産品を3~4品詰合せました。
鳴門魚類(徳島県・鳴門市) **1114円**(税込**1203円**) 通常税込**1512円**
3~4品入

417 丸和の新春初夢セット
定番商品の押し豆腐220g、厚揚げ2個、京がんと7個をセットにしました。
丸和食品(東京都・練馬区) **640円**(税込**691円**) 通常税込**707円**
大豆(国内産)

最盛期だからできる特別企画

419 竹村さんのいちご(4パック)
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。
竹村さん(茨城県・かすみがうら市) **1480円**(税込**1598円**) 通常税込**1620円**
1Pあたり約60円お得!

420 2020福袋お菓子の詰め合わせ
7種1302円相当の個包装タイプの菓子を詰め合わせました。
サンコー(愛知県・豊橋市) **907円**(税込**980円**) 通常税込**1302円**
7袋

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 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を指します。
- 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。地場農産物の消費をすすめます!