

# 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 2月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	10	11	12	13	14
定番品のお届け	17	18	19	20	21
特別企画品のお届け	24	25	26	27	28

# 年に1度 目頃の大特価!

## ご利用に感謝して

### 地産地消で支えるこだわり養鶏

植物性飼料のみで育てられた臭みのないジューシーな鶏肉。一般的なブロイラー(肉用鶏)に比べ肥育期間も長く、肉質が充実し旨みが多いのが特徴。バラ凍結加工なので調理にも便利です。

	一般のブロイラー	つくば茜鶏
飼育環境	ウインドレス鶏舎	開放鶏舎
飼育日数	50日前後	70日前後
飼育密度(平均)	50~60羽/坪(3.3m)	40羽以下/坪(3.3m)
投薬	合成抗菌剤入りの配合飼料+ 抗生物質の定期接種 ※休薬は出荷前1週間だけ	全飼育期間無投薬

※ウインドレス鶏舎 窓のない、光も風も入らない締め切られた鶏舎



抗生物質を使わずに丁寧に育てたこだわりの鶏肉、今まで食べた事の無い方もこの機会にぜひご利用ください。

カタログ15ページ

382タンドリーチキン  
スパイスと一緒に



田仲さん達(茨城県・桜川市)

11 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 180日 400g 480円(税) 518円(税込) 567円(通常税込)  
茨城県



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)

12 つくば茜鶏 ムネ

凍 180日 300g 320円(税) 346円(税込) 400円(通常税込)  
茨城県



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。



田仲さん達(茨城県・桜川市)

13 つくば茜鶏 モモ

凍 180日 300g 450円(税) 486円(税込) 529円(通常税込)  
茨城県



必要な量だけ使える  
バラ凍結で便利

田仲さん達(茨城県・桜川市)

14 1パック 250g 460円(税) 497円(税込) 529円(通常税込)

凍 180日

15 (増量) 1kg 1800円(税) 1944円(税込) 2117円(通常税込)  
茨城県

ムネ肉とモモ肉を  
一口大にカットしまし  
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。



田仲さん達(茨城県・桜川市)

16 1パック 250g 450円(税) 486円(税込) 529円(通常税込)

凍 180日

17 2パック 250g x2 860円(税) 928円(税込) 1058円(通常税込)  
茨城県



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。



田仲さん達(茨城県・桜川市)

18 つくば茜鶏 手羽先

凍 180日 400g 480円(税) 518円(税込) 567円(通常税込)  
茨城県



### 冷凍鶏肉の上手な解凍方法

低温だからドリップも出にくい  
「氷水」での解凍がおすすめ

短時間で上手に解凍できるおすすめの方法です。鶏肉が丸ごと入る大きさのポウルに氷水を張り、鶏肉が完全に氷水に浸かる状態にします。300gの鶏肉なら約30~40分で解凍できます。

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。



田仲さん達(茨城県・桜川市)

19 つくば茜鶏 ササミ

凍 180日 300g 498円(税) 538円(税込) 605円(通常税込)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

20 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 180日 500g 598円(税) 646円(税込) 713円(通常税込)  
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

21 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 180日 250g 198円(税) 214円(税込) 259円(通常税込)  
茨城県

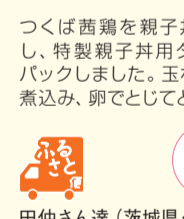


田仲さん達(茨城県・桜川市)

22 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 180日 160g 298円(税) 322円(税込) 378円(通常税込)  
鶏肉(茨城県)



田仲さん達(茨城県・桜川市)

23 つくば茜鶏 親子丼の素 2袋

凍 180日 130g(鶏肉40g、タレ90g) x2 260円(税) 280円(税込) 324円(通常税込)  
鶏肉(茨城県)



さわやか煮に  
純米酢と純粋はちみつに沖  
縄の塩を加えた調味酢。甘  
酢漬、ドレッシング、マリネ、  
南蛮漬、ピクルスなどに。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

522 1本 360ml 495円(税) 535円(税込)

凍 180日

24 2本組 360ml x2 960円(税) 1036円(税込) 1070円(通常税込)  
米(国内産)



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

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

555 アルゼンチン産はちみつ

凍 180日 1kg 1550円(税) 1674円(税込) 1728円(通常税込)  
はちみつ(アルゼンチン)



から揚げにはこの油!  
素材の旨みを引き出す綿実油と  
甘みのある香りが特長の米油を  
使った、風味豊かな油です。非  
遺伝子組み換え原料使用。

岡村製油(大阪府・柏原市)

549 あげもの油

凍 180日 1380g 960円(税) 1037円(税込) 1069円(通常税込)  
綿実(トルコ、ギリシャ)、菜種(オーストラリア)、米ぬか(国内産)



常総生協  
オリジナル

常総生協(茨城県・守谷市)

655 甘口カレールー

凍 180日 150g 290円(税) 313円(税込)

656 中辛カレールー 150g 300円(税) 324円(税込)



### 【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

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

ご不明な点がございましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

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



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。

甘さ★★★★  
酸味★★★  
香り★★



無茶々園 (愛媛県・西予市)

25 無茶々園のはるか

日向夏の偶発品種。レモン色の果皮でやさしい香りと甘さが特徴。皮が厚めなので皮等で切つて。農薬0〜5回。

1kg 554円(税込598円)

愛媛県

今が旬のおすすめ柑橘!

まろやかな甘さと柔らかい果肉の「はるか」、やさしい苦味とパリッとした食感が爽やかな「はっさく」。それぞれに特徴があり、どちらも甲乙つけがたい美味しさ。せっかくの機会、ぜひ食べ比べてみてください。

あなたの好みはどちら?

シーズン初

甘さ★★★  
酸味★★★  
香り★★★★



無茶々園 (愛媛県・西予市)

26 無茶々園のはっさく

黄色い果肉は爽やかな風味で、果汁は少ないのが特徴。独特の風味が人気の柑橘です。有機許容農薬0〜1回。

1kg 450円(税込486円)

愛媛県

濃厚な甘み 柑橘の強烈な香り

シーズン初

濃厚な甘みとサクッとした食感です!

特

甘さ★★★★  
酸味★  
香り★★



無茶々園 (愛媛県・西予市)

無茶々園のポンカン

28 1kg

510円(税込551円) 通常税込583円

29 3kg

1420円(税込1534円) 通常税込1620円

愛媛県

無農薬



無茶々園 (愛媛県・西予市)

30 無茶々園の金柑

300g 498円(税込538円)

愛媛県

甘さ★★★★  
酸味★★★  
香り★★★★

生で食べてもおいしいですが、風邪をひきやすい季節には甘露煮にして常備しておくとう便利です。農薬無散布。

地元では「いい予感」で縁起物!

甘さ★★★★  
酸味★★★  
香り★★★★



無茶々園 (愛媛県・西予市)

31 無茶々園の伊予柑

みかんとオレンジの交配から生まれた伊予柑の、芳香と甘く軟らかな果肉をお楽しみ下さい。農薬0〜3回。

1kg 498円(税込538円)

愛媛県



甘さ★★★★  
酸味★  
香り★★

木下さん達 (愛媛県・西予市)

32 しらぬい(デコボン)

甘みが強く人気の晩柑。果頂部のデコは樹齢と共に低くなるものもあります。減農薬栽培。

800g 600円(税込648円)

愛媛県



江川農園 (神奈川県・小田原市)

33 江川さんの青島みかん

1kg 380円(税込410円)

34 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。

神奈川県



毎年大人気

小林さん (長野県・中野市)

35 長野・小林さんのサンふじ(はねだし)

3玉 350円(税込378円)

長野県

着色不良、小玉、果皮のごすれ、さび等があるリング。規格無選別。減農薬栽培。\*蜜症部分が茶褐色へ変化している場合があります。



甘み★★★★  
酸味★  
食感★★★★

おきたま興農舎・本田さん達 (山形県・高島町)

36 りんご(ふじ)

3玉 410円(税込443円)

山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8



江川農園 (神奈川県・小田原市)

37 江川さんのキウイフルーツ

樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。

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)

38 赤羽根さんのキウイフルーツ

有機JAS認証のキウイです。ホルモン剤不使用のため、比較的小ぶりですが、キウイ本来の甘さがぎゅっと詰まっています。

200g (3〜4玉入り) 245円(税込265円)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0



竹村さん (茨城県・かすみがうら市)

39 竹村さんのいちご

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。

200g×2 850円(税込918円)

茨城県 [放] 不検出 <0.9 <1.0



あゆみの会・菅谷さん達 (茨城県・かすみがうら市)

40 いちご(とちおとめ)

自家製堆肥を使い、健康な土づくりをおこなっています。甘みと酸味のバランスが絶妙です。減農薬栽培。

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)

41 ペルーバナナ

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

約450〜600g 310円(税込335円)

ペルー(トゥンベス地域)



松永農園 (静岡県・静岡市)

42 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



榎谷さん達 (熊本県)

44 にんにく

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

約100g 220円(税込238円)

熊本県



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)

45 しょうが

爽やかな香りは薬味として、しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。

100g 159円(税込172円)

高知県



あゆみの会・吉田さん達 (茨城県・行方市)

46 大葉

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。

10枚 95円(税込103円)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <4.2



あゆみの会・嶋田さん達 (千葉県・旭市)

47 葉ねぎ(小ねぎ)

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

約100g 198円(税込214円)

千葉県



微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

48 セリ

香りを生かして和え物や雑炊の具材にも。オムレツに入れても風味が良く美味。農薬無散布。

1束 250円(税込270円)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.0



イバラキ食品 (茨城県・石岡市)

49 もやし

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

250g 51円(税込55円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



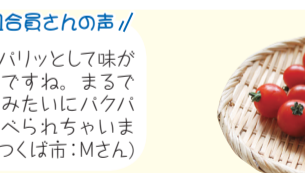
藤嶋さん、瀧本さん (熊本県・天草市)

50 初恋スマートミニトマト

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。

約200g 261円(税込282円) 通常税込298円

熊本県



右田さん達 (熊本県・芦北町)

51 ミニトマト

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

約150g 220円(税込238円)

熊本県



大木さん (茨城県・常総市)

52 大木さんの中玉トマト

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。

300g 368円(税込397円)

茨城県 [放] 不検出 <5.2 <4.3



石毛さん (千葉県・旭市)

53 きゅうり

農薬使用を徐々に減らしながら、有機肥料資材を使用しています。そのままでも、サラダにもどうぞ。減農薬栽培。

3本 230円(税込248円)

千葉県



井上さん (埼玉県)、岩下さん達 (熊本県)

54 サラダスナップ

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

約100g 263円(税込284円)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



メキシコ・ベストプロデュース社

55 アボカド

除草剤や化学合成肥料を使用せず、魚粉や堆肥などの有機肥料と天敵やニコチンなどの忌避剤を使用して、手間を惜しまず丁寧に栽培を行っています。農薬無散布。

1玉 310円(税込335円)

メキシコ



中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)

56 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



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

57 長島さんのレタス

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



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

58 長島さんのサニーレタス

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

1玉 170円(税込184円)

茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

59 ブロッコリー

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

1個 276円(税込298円)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



藤島さん・石山さんたち (熊本県・天草市)

60 ミニ白菜

外葉から芯までやわらかい葉質で手のひらサイズの大きさ。鍋はもちろん、サラダでもおいしくお召し上がりいただけます。農薬無散布。

400g以上 220円(税込238円)

熊本県

風邪予防にもJOSOサラダで栄養を摂りましょう



つくば鶏には、やっぱり野菜と煮炊き!

栄養満点の野菜とたっぷりお召し上がりください



**特** 無農薬

井上さん(埼玉県・美里町)

**61 深谷ネギ(根深白ネギ)**

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

約350g **227円**(税込**245円**) 通常税込**259円**

埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1

無農薬

お鍋、炒め物にもどうぞ!

上野さん達(栃木県・上三川町)

**62 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

無農薬

浅野さん(茨城県・常総市)

**63 浅野さんのほうれん草**

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

1束 約200g **176円**(税込**190円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



木村農園(茨城県・つくば市)

**64 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 **250円**(税込**270円**)

茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5



※できるだけ葉付きでお届けします

木村農園(茨城県・つくば市)

**65 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



無農薬

肉質はきめ細かく、加熱すると甘みが増します。農業無散布。

岡安さん達(愛知県・幸田町)

**66 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



無農薬

蒸して温野菜でどうぞ!

福山さん達(宮崎県・新富町)

**71 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**)

宮崎県

**料理レシピが豊富で楽しめる**

**特**

レンコンはポリフェノールやビタミンCが豊富で、疲労回復、かぜ予防、ぜんそくの緩和、血圧調整作用など、健康に良い食材と言われています。レンコンはさんびらや漬物、刻んでスープ、軽く湯がいてサラダ、すりおろして味噌と炒めたり、いろいろな楽しみ方が楽しめます。寒い季節の健康増進にレンコンを毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

高柳さん(茨城県・行方市)

**67 高柳さんのれんこん**

400g **462円**(税込**499円**) 通常税込**518円**

茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

組織チーム 大岩のおすすめ



無農薬

微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)

**68 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



無農薬

お手軽サイズ!

あゆみの会・川嶋さん達(茨城県・茨城町)

**69 小松菜**

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) **150円**(税込**162円**)

茨城県



無農薬

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

**70 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



無農薬

吉澤さん達(群馬県・昭和村)

**72 グリーンアスパラ**

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育てる寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農業無散布。

約100g **250円**(税込**270円**)

群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



無農薬

も長めに茹でて下さい

宮崎県

**73 ホワイトアスパラ**

約100g **258円**(税込**279円**)

群馬県 [放] 不検出 <3.9 <3.9



無農薬

職人が手掛ける天然スイーツ

古くから長野県で作られてきた干し柿。表面の白い粉はカビではなく糖分で、主としてブドウ糖です。1/3になるまで乾燥させて糖度を高めました。

長野県

**77 干し柿(市田柿)**

60日 7~8個200g **780円**(税込**842円**)

長野県



木村農園(茨城県・つくば市)

**74 木村さんのかぶ**

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

1束(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)

**75 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



無農薬

煮物、サラダ、じゃがバター等でも。農業無散布。

渡部さん(北海道・士幌町)

**81 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、ほんのりと甘味があります。農業無散布。

1kg **290円**(税込**313円**)

北海道



無農薬

煮物、サラダ、じゃがバター等でも。農業無散布。

渡部さん(北海道・士幌町)

**82 じゃがいも**

1kg **280円**(税込**302円**)

北海道



無農薬

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)

**84 玉ねぎ**

1kg **183円**(税込**198円**)

北海道



無農薬

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)

**90 舞茸**

100g **196円**(税込**212円**)

栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.9



無農薬

浅野さん(茨城県・常総市)

**79 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 **160円**(税込**173円**) 通常税込**188円**

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5



無農薬

加瀬さん達(千葉県)

**80 人参(洗い)**

土作りから始まり、農業に頼らない土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。

1kg **368円**(税込**397円**)

千葉県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



無農薬

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・士幌町)

**83 じゃがいも**

1kg **800円**(税込**864円**)

北海道



無農薬

地元長野県、および近隣の問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られ、広島県産力キガラ粉末で揚げられています。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

丸金(長野県・長野市)

**88 えのき茸**

200g **208円**(税込**225円**)

長野県



無農薬

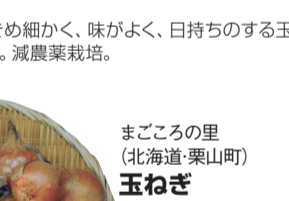
白えのきにはない、コクのある味が特徴

丸金(長野県・長野市)

**89 ブラウンえのき茸**

200g **218円**(税込**235円**)

長野県



無農薬

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)

**94 A品**

100g **210円**(税込**227円**)

茨城県

冬はお鍋にみそ汁にどうぞ

無農薬

※できるだけ葉付きでお届けします

煮物、大根おろし等に。農業無散布。

三須さん達(千葉県・富里市)

**86 大根**

1本 **190円**(税込**205円**)

千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

きのこ

茜鶏にはたっぷりきのこの鍋でどうぞ

日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感

白えのきにはない、コクのある味が特徴

しめじ(増量)は

16ページ 407に掲載中!

無農薬

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。

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

無農薬

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。

なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**95 B品**

200g **225円**(税込**243円**)

茨城県

無農薬

木村農園(茨城県・つくば市)

**87 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 **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)

**91 木村さんのごぼう**

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やさんびらに。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

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。

安田さん(福島県・郡山市)

**92 安田さんのなめこ**

70g **115円**(税込**124円**)

福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3



無農薬

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。

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



無農薬

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。

なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**94 A品**

100g **210円**(税込**227円**)

茨城県



無農薬

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)

**94 A品**

100g **210円**(税込**227円**)

茨城県



無農薬

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)

**95 B品**

200g **225円**(税込**243円**)

茨城県



北海道・雄武の宝!

秋鮭「雄宝」

船内はもちろ、水揚げ後も水で冷やし込みます



大海原で4年間を過ごす、毎年9月頃ふるさと雄武の浜(川)に帰ってきます。川に遡る前に沖の定置網で漁獲。身質が良い美味しい鮭です。紅鮭に比べると脂は控えめですが、素材との馴染みが良いので各種お料理で美味しく召し上がれます。



雄武沖での秋鮭定置網漁 / 銀色の魚体がおいしさの証!

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。

96 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)



たっぷり10切入り! 凍 30日 80g×3 480円(税込) 518円(通常税込538円)

価格はそのまま20g増量



103 国内産冷凍あさり(増量)

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

凍 30日 200g+20g 386円(税込) 417円(通常税込)



104 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(通常税込)

ちょっと大きめ



108 九州産真あじの生開き干し

厳選した九州産の鰯(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いて下さい。

凍 30日 2枚160g 380円(税込) 410円(通常税込432円)

朝食にもぴったりサイズ。天日と潮風で「生干し」にします



109 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。

凍 30日 4枚210g以上 498円(税込) 538円(通常税込)

たっぷりの野菜と一緒にホイル焼きでも!



113 香ばし味噌のさばフィーレ

ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬けです。野菜をたっぷり加えてホイル焼きも美味。

凍 30日 片身2枚 398円(税込) 430円(通常税込454円)

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



114 香ばし味噌のぶり切身

九州沖の天然ぶりを使用し、ごま油の香りをきかせた味噌漬け。ご飯のお供に、冷めても柔らかいのでお弁当にも。

凍 30日 5~6切170g 645円(税込) 697円(通常税込)

兵庫 山米の地魚惣菜



119 スズキの生塩麹漬け

兵庫県浜坂港で水揚げされた鮮魚をその日のうちに生塩麹に漬け込みました。解凍後、さっと塩麹を拭いグリル等で。

凍 90日 2切120g 498円(税込) 538円(通常税込)

調理例



118 はたはた下処理済み

山陰浜坂産のはたはたを水揚げ後、すぐ下処理しました。そのまま焼いて。天ぷらの具材にも。

凍 90日 100g約4~6尾 285円(税込) 308円(通常税込322円)

常総生協オリジナル醤油使用



120 ほたるいかの沖漬け(常総醤油)

高鮮度のうちに特製の醤油だれ(常総寒仕込み醤油、本みりん、料理酒「蔵の素」)に漬け込みました。もろみの風味豊かな沖漬けをどうぞ。

凍 90日 100g 380円(税込) 410円(通常税込)

フライパン+クッキングシートで上手に焼けます!

97 秋鮭(雄宝)塩みりん漬

北海道雄武産の銀毛秋鮭を、鳴門魚類で独自調合した塩みりんに漬け込みました。塩角がなくまろやかです。

凍 30日 約50g×4 480円(税込) 518円(通常税込538円)

3切160g 480円(税込) 518円(通常税込538円)

ちょっと大振りな無塩!

99 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

北海道の雄武(おうむ)沖のオホーツク海で漁獲した身質が良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。

凍 30日 80g×3 480円(税込) 518円(通常税込538円)

お茶漬、おにぎり、チャーハンに!

98 雄武産 秋鮭(雄宝)西京漬

雄武沖で漁獲したブランド秋鮭「雄宝(ゆうほう)」を、鳴門魚類独自調合の味噌に漬け込みました。

凍 30日 3切160g 480円(税込) 518円(通常税込538円)

お刺身やステーキで!

100 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)

最終 シーズン たくさんのご利用ありがとうございました!

101 雄武 寒風干し焼鮭 ほぐし身

雄武沖のオホーツク海で漁獲した旬の秋鮭を、焼いてほぐし身にしました。原材料:秋鮭、食塩

冷 180g 925円(税込) 999円(通常税込1058円)

102 荻浜湾で育った二年子生かき(生食用)

牡鹿半島の外洋に面した荻浜産中心にお届け。水無しパックなので、かき本来の甘み、食感が楽しめます。

冷 3日 100g 555円(税込) 599円(通常税込621円)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

中村海産(富山県・氷見市)

中村海産(富山県・氷見市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

丸一商店(千葉県・南房総市)

骨まるごと!カルシウム補給

オスのカラフトししゃもを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬け込み。冷めても軟らかです。

凍 180日 60g 330円(税込) 356円(通常税込)

中村海産 大正10年創業の氷見のみりん干し専門店。液体で漬込みます。

106 子持ちからふとししゃも

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。大型サイズで脂のりが良く、抱卵率が高いです。

凍 180日 7~10尾 298円(税込) 322円(通常税込346円)

下谷平次郎商店(千葉県・銚子市)

107 さんま開き2枚

北海道産の脂のりの良い大型さんまのみを厳選。手開きして塩のみで味付けし、干物にしました。

凍 120日 2枚200g 350円(税込) 378円(通常税込)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

110 甘塩縞ほっけ開き

脂の乗りがよい縞ほっけを原料に丁寧に甘塩で仕上げました。焼き物に最適です。

凍 30日 約350g 630円(税込) 680円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

111 2枚

片身2枚200g 350円(税込) 378円(通常税込)

112 3枚

片身3枚300g 500円(税込) 540円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

117 真あじフィーレ

片身5~8枚前後200g 461円(税込) 498円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

116 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、おにぎりにどうぞ。

凍 180日 2切140g 380円(税込) 410円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

121 魚屋さんの混ぜちりめん

国産の小魚と7種類の海藻を混ぜ、色々な風味が楽しめます。混ぜご飯のほか、おにぎり、汁もの、パスタなど幅広く使えます。

凍 30日 60g 330円(税込) 356円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

122 愛知産しらす干し 徳用 2個組

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。

凍 60g×2 552円(税込) 596円(通常税込626円)

おにぎり、パスタ、炒め物などにも



123 サラダ用ボイルむきえび

タイ産のパナメイエビを塩だけを使って茹で上げました。自然解凍、または袋のまま流水解凍し、サラダ等で。

凍 100g 435円(税込) 470円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

120 ほたるいかの沖漬け(常総醤油)

高鮮度のうちに特製の醤油だれ(常総寒仕込み醤油、本みりん、料理酒「蔵の素」)に漬け込みました。もろみの風味豊かな沖漬けをどうぞ。

凍 90日 100g 380円(税込) 410円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

119 スズキの生塩麹漬け

兵庫県浜坂港で水揚げされた鮮魚をその日のうちに生塩麹に漬け込みました。解凍後、さっと塩麹を拭いグリル等で。

凍 90日 2切120g 498円(税込) 538円(通常税込)

丸一商店(千葉県・南房総市)

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。



## 海鮮のパスタ

ランチに！  
夕食に！

常備して大活躍！

**124 エビ・ホタテ・タコ ミックス**  
トクスイコーポレーション (東京都・中央区)  
むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすいようにバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げ、シーフードサラダ等に。

180g **398円**(税込**430円**) 通常税込**454円**

**125 紅鮭スモークサーモン (2パック)**  
トクスイコーポレーション (東京都・中央区)  
塩のみで味付けし、「冷燻方式」で仕上げました。桜のチップでスモークした本格スモークサーモンです。

70g×2 **900円**(税込**972円**) 通常税込**1016円**

※鮭のクリームスープパスタ

加熱済みなので、解凍してそのまま食べられます

かきといろいろきのこのパスタ

ねばうまパスタにも！  
ねばうまパスタ

**126 三陸潮ゆで牡蠣**  
まるたか水産 (宮城県・石巻市)  
グリコーゲンが一番多くなる春に漁獲した牡蠣を厳選し、殻をむいてすぐに何も加えず茹でました。

150g **460円**(税込**497円**)  
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.6 <3.7

**127 「ねばうま」 (松前漬)**  
センシン食品 (宮城県・名取市)  
全国からの支援で相馬の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。常総生協の2年仕込み丸大豆醤油を使用。旨味、ねばりが絶品。

100g **398円**(税込**430円**) 通常税込**464円**

するめいか (北海道)

**132 びんちょうまぐろ (并用)**  
山菱水産 (福島県・いわき市)  
身質の良いびんちょうまぐろを切り落とし風にスライスし、醤油ベースのやや甘いタレに漬け込みました。

70g×2 **398円**(税込**430円**) 通常税込**448円**

びんちょうまぐろ (太平洋)

**133 まぐろ大葉みそ (并用)**  
山菱水産 (福島県・いわき市)  
きはだまぐろの赤身をスライスし、会津味噌をベースにした大葉味噌をからめました。ほんのり唐辛子風味。

70g×2 **415円**(税込**448円**)

きはだまぐろ (南太平洋)

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

**136 三陸岩手 いかの糸造り**  
共和水産 (岩手県・宮古市)

80g **398円**(税込**430円**)  
するめいか (三陸)

**137 生からつかった あじ刺身 生姜醤油漬**  
丸三水産 (千葉県・南房総市)  
千葉県の定置網で漁獲した鮮度の良いあじを厳選し、一口サイズにカットして醤油に漬け込み、生姜、ねぎ、ごまをのせました。

80g **390円**(税込**421円**)  
真あじ (千葉県) [放] 不検出 <2.8 <2.9

**138 しめさばかぶら漬**  
千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)  
国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし独自の調味酢に漬け、かぶ、人参、生姜をのせ、かぶら漬に。

2枚160g **430円**(税込**464円**)  
真さば (国内産)

揚げたてをぜひ！

一度は食べてほしい上品な白身のフライ

**142 国産いかリングフライ**  
共和水産 (岩手県・宮古市)  
国産のするめいかをリング状にカットし国産小麦を使用した白パン粉で仕上げました。

200g **600円**(税込**648円**)  
するめいか (国内産)

**143 北海道産 白身魚フライ**  
キューワ (香川県・三豊市)  
北海道の定置網で漁獲したクロノイを使用。骨取り後、フライ用に仕上げました。

4個(200g) **388円**(税込**419円**)  
クロノイ (北海道)

**144 フライパンでできる 鮭とチーズのカリカリ包**  
千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)  
北海道産の秋鮭の落とし身とチーズを合わせた具を、春巻きの皮で包み込みました。フライパンで両面を焼いてください。

150g(6個) **398円**(税込**430円**)  
秋鮭 (北海道)

## みんな大好きカレー味 ささみを使って ヘルシーに

◆今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

19 つくば茜鶏 ササミ 200 プレーン ヨーグルト 534 ケチャップ

### タンドリーチキン

◆材料  
鶏ササミ ..... 8本  
塩、こしょう ..... 各少々  
プレーンヨーグルト .....  
サラダ油・レモン汁 ..... カップ1/2  
A トマトケチャップ ..... 各大1と1/2  
カレー粉 ..... 大1  
おろしにんにく・おろししょうが ..... 各小1  
ベビーリーフ ..... 適宜  
ミニトマト ..... 適宜

◆作り方  
① ササミは筋を除いて長さを半分に切り、塩、こしょうする。Aの材料をよく混ぜ合わせ、ササミを漬けて3時間から一晩おく。  
② アルミホイルに油を薄く塗ってササミを並べ、オーブントースターで12～13分焼く。  
③ ベビーリーフを敷いて②を盛り、ミニトマトを添える。

切り取ってご活用ください

## 鍋がウマイ!

まだまだ寒い!

**128 かきたっぷり 海鮮鍋 (スープ付)**  
トクスイコーポレーション (東京都・中央区)  
3種360g+スープ120g **1180円**(税込**1274円**) 通常税込**1382円**

かき(広島県、岡山県、兵庫県)、すけそう(ロシア、アメリカ)、秋鮭(国内産)

3〜4人前

**129 荻浜湾で育った フリブリ冷凍かき**  
三陸・荻浜(おぎのはま)湾の新鮮なかきを、自社で殻むきし、冷凍しました。

200g **415円**(税込**448円**) 通常税込**464円**

かき (宮城県) [放] 不検出 <3.3 <4.2

**130 真だら切身**  
東北トクスイ (宮城県・塩釜市)  
北海道・青森県沖で漁獲された真だらを切身加工しました。ホイル蒸しや、鍋の具材に。

3切180g **435円**(税込**470円**)  
真だら (北海道・青森県沖太平洋)

**131 かにつみれ**  
トクスイコーポレーション (東京都・中央区)  
かにの持ち味をしっかりと味わえるつみれです。つなぎに山芋を使いふんわりした仕上がります。

160g **400円**(税込**432円**)  
かに (アメリカ、日本、その他)

※盛付例

**134 生からつかったねぎとろ用**  
山菱水産 (福島県・いわき市)  
フィリピン近海の本釣りのきはだまぐろを、水揚げ後すぐに現地指定工場にて加工し、急速凍結しました。

60g×2 **425円**(税込**459円**)  
きはだまぐろ (フィリピン)

**135 簡単解凍!一本釣りのきはだまぐろ**  
山菱水産 (福島県・いわき市)  
フィリピン近海で一本釣りされたきはだまぐろを、水揚げ後すぐに現地指定工場にて加工し、急速凍結しました。

120g **500円**(税込**540円**)  
きはだまぐろ (フィリピン)

### 夕食のあと一品に

**139 おらがつかった 宮古の磯丼**  
共和水産 (岩手県・宮古市)  
三陸産のいか、めかぶ、いくらを独自の調味液で味付けした磯丼用の具材です。流水解凍後、ご飯にかけて。

50g×2 **360円**(税込**389円**) 通常税込**405円**

するめいか・めかぶ・いくら (岩手県) [放] 不検出 <3.5 <4.0

**140 氷温造り さわらの雪見おろし(南蛮柚子)**  
ダイヤモンド (鳥取県・米子市)  
国産(一部韓国産)のさわらを米油で調理。酢とゆず果汁を加えた大根おろしと和えました。

220g **335円**(税込**362円**)  
さわら (国内産、韓国)

**141 氷温造り 秋鮭の南蛮漬**  
ダイヤモンド (鳥取県・米子市)  
北海道産の秋鮭を国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

200g **398円**(税込**430円**)  
秋鮭 (北海道)

次回値上げ

**145 さんまチーズサンド**  
千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)  
開いて腹骨を除いたさんまによつ葉のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いて。

7〜9個180g **395円**(税込**427円**)  
さんま (国内産)

**146 氷温造り さばの味噌煮**  
ダイヤモンド (鳥取県・米子市)  
ノルウェー産のさばを信州みそベースのみそ煮みそ煮にしました。湯煎するだけですぐに食べられます。

320g(80g×4切) **535円**(税込**578円**) 通常税込**594円**

さば (ノルウェー)

**147 うなぎ蒲焼 70g×2**  
大黒炭水 (静岡県・焼津市)  
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 たい・山椒付 **2180円**(税込**2354円**) 通常税込**2452円**

うなぎ (愛知県)

## 冬のお友だち 紹介キャンペーン

2020年2月28日(金) お申し込み分まで

紹介いただいた組合員さんも、新しく加入されたお友達にも嬉しい特典がいっぱい!

紹介された方の特典 **お友達にプレゼント!**

紹介者の特典 **組合員にプレゼント!**

**3000円相当の常総生協利用クーポン券をプレゼント**

1枚1,000円に相当し、注文提出時に添付していただく商品代金からご精算致します。出資金への振替も可能です。

冬のあったかパンシチューセット (通常1700円相当)

セット内容 (通常1700円相当)  
おかばや 豆乳角型食パン 1斤6枚  
クリームシチュールウ 150g  
つくば茜鶏 モモ 300g  
よつ葉シュレッド チーズ 250g

常総生協の「ご加入特典」も満載です!

「子育て応援! クーポン券」  
「お得に使える! クーポン券」  
「子育て応援! クーポン券」  
「お得に使える! クーポン券」



# 養豚から加工までの一貫生産 中津ミート特集



全品 特価



カリカリベーコンサラダ  
中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**151 中津バラベーコンスライス**

100g **360円**(税**389円**) 通常税込**410円**  
豚肉 (神奈川県)

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



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**148 中津皮なしビーウィンナー (徳用)**

240g **535円**(税**578円**) 通常税込**600円**  
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**152 中津ボンレスハムスライス**

100g **340円**(税**367円**) 通常税込**380円**  
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**155 中津ミートのハンバーグ**

200g(100g×2) **340円**(税**367円**) 通常税込**389円**  
豚肉 (神奈川県)

中津自社牧場で健康に育った豚の腸のみを、特製味噌で煮込みました。お好きな具材を足してどうぞ。



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**156 中津もつ煮込み (味噌味)**

250g **350円**(税**378円**) 通常税込**390円**  
豚モツ (神奈川県) [放] 不検出 <4.2 <3.7



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**149 中津豚ロース味噌漬**

200g(固形量約80g×2) **535円**(税**578円**) 通常税込**598円**  
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**153 中津トントロ焼肉用**

200g **480円**(税**518円**) 通常税込**538円**  
神奈川県



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**157 中津肉団子(甘酢タレ)**

240g(9個入) **405円**(税**437円**) 通常税込**450円**  
豚肉 (神奈川県)

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。



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**150 中津皮なし和風ミニウィンナー**

120g **277円**(税**299円**) 通常税込**310円**  
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**154 中津豚ヒレ塩こうじ漬**

5~7枚200g **680円**(税**734円**) 通常税込**756円**  
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**158 中津麻婆豆腐の素 (甘口)**

200g **360円**(税**389円**) 通常税込**405円**  
豚肉 (神奈川県)

豚肉本来の味を大切にシンプルな味付け。豆板醤を使っていないので、辛いのが苦手な方でも。

## 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：茨城県の銘豚です。飼育期間は約6か月。

100gあたり 約**283円**

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**159 岩瀬さんの豚 ロースしゃぶしゃぶ用**

きめが細かく脂が適度に入った部位。しゃぶしゃぶ用にスライスしました。

300g **785円**(税**848円**)  
茨城県

100gあたり 約**276円**

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**160 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。

250g **640円**(税**691円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**161 岩瀬さんの豚 肩ブロック(ネット巻き)**

豚肩ブロックをチャーシュー用にネット巻きしてあります。

300g **495円**(税**535円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**162 岩瀬さんの豚 肩スライス**

脂身の少ない味の濃い部位です。すじ切りして。厚さ3mm。

250g **375円**(税**405円**)  
茨城県

100gあたり 約**193円**

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**163 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。

250g **445円**(税**481円**)  
茨城県

豚の脂と野菜の旨味が美味しい一品

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**164 岩瀬さんの豚 パラスライス**

脂と赤身が層になったバラ肉を、厚さ3~3.5mmにスライスしました。

250g **425円**(税**459円**)  
茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**165 岩瀬さんの豚 小間切**

野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みにも。すぐ火が通るので、時間が無い時でも便利です。

150g×2 **400円**(税**432円**)  
茨城県

100gあたり **144円**

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山  
**166 ローズポーク パラブロック 300g**

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

300g **580円**(税**626円**)  
茨城県

じっくり煮込んでどうぞ  
三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**167 ローズポーク モモブロック**

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えるようにブロックでお届け。

500g **980円**(税**1058円**)  
茨城県

豚の角煮

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

150g×2 **390円**(税**421円**)  
茨城県

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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

200g×2 **510円**(税**551円**)  
茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**170 ローズポーク 挽肉**

茨城県の銘豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。

300g **460円**(税**497円**)  
茨城県

根菜たっぷり  
たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**171 豚レバー**

ビタミン、鉄が豊富なレバー。牛乳につけて臭みをとって、ニラレバ炒め等に。

300g **210円**(税**227円**)  
国内産 [放] 不検出 <4.1 <4.2

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店  
**172 豚挽肉(バラ凍結)**

茨城県の銘豚、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。

400g **650円**(税**702円**)  
茨城県

つくば茜鶏は表紙でご案内しています

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

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の手羽中。ほしいだけ簡単に取り出せる、便利なバラ凍結でお届け。骨の周りの肉がずっとなめらかなよう、半割にしました。ソテー、揚げ物、煮物などに。

250g **507円**(税**548円**)  
鶏肉 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)

秋川牧園 (山口県・山口市)  
**174 若鶏ガラ**

秋川牧園 (山口県・山口市)

500g **375円**(税**405円**) 通常税込**430円**  
鶏肉 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)

福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**175 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用**

程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。

300g **1480円**(税**1598円**)  
鹿児島県

スープを取るのに大活躍!

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏のガラ。煮だしたスープはポトフ、カレーや餃子の下味にも。

秋川牧園 (山口県・山口市)  
**174 若鶏ガラ**

秋川牧園 (山口県・山口市)

500g **375円**(税**405円**) 通常税込**430円**  
鶏肉 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)

特

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：茨城県の銘豚牛です。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)  
**175 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用**

程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。

300g **1480円**(税**1598円**)  
鹿児島県

つくば茜鶏は表紙でご案内しています

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

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の手羽中。ほしいだけ簡単に取り出せる、便利なバラ凍結でお届け。骨の周りの肉がずっとなめらかなよう、半割にしました。ソテー、揚げ物、煮物などに。

250g **507円**(税**548円**)  
鶏肉 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)

秋川牧園 (山口県・山口市)  
**174 若鶏ガラ**

秋川牧園 (山口県・山口市)

500g **375円**(税**405円**) 通常税込**430円**  
鶏肉 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)

福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**175 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用**

程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。

300g **1480円**(税**1598円**)  
鹿児島県



381 ソーセージスパイスで手作りソーセージ



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**176 茨城牛(山方)牛豚合挽肉**

茨城牛(山方)とローズポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛・豚比率5:5。

凍 賞30日 250g **525円**(税込**567円**) 茨城県



福永産業(福岡県・遠賀町)

**177 鹿児島 坊津黒牛焼肉用(モモ、バラ)**

モモとバラ肉を焼肉用にスライスしました。徳用規格でお届け。

凍 賞30日 300g **1650円**(税込**1782円**) 通常税込1814円 鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)

**178 鹿児島 坊津黒牛サイコロステーキ用×2**

モモ・肩肉をダイス状にカットしました。お得な2パックでお届け。

凍 賞30日 170g×2 **1770円**(税込**1912円**) 通常税込1944円 鹿児島県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**180 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。



野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

**186 鎌倉粗挽ロングウインナー**

27g×5 **280円**(税込**302円**) 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**183 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)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**187 鎌倉チョリソー**

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

冷 賞15日 30g×5 **385円**(税込**416円**) 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**184 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)



ミートバル村山(茨城県・土浦市)

**188 村山さんのチャーシュー**

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

冷 賞7日 **200g 480円**(税込**518円**) 豚肉(茨城県)

ピリ辛味がクセになる♪ 牛肉×キムチの相乗効果

**牛肉とキムチの炊き込みご飯**



◆材料  
米……………カップ3  
牛肉……………150g  
サラダ油……………大1  
しょうゆ……………大2  
酒……………大1  
白菜キムチ……………200g  
しめじ……………100g  
人参……………60g  
ごま油……………大1

◆作り方  
① 米は洗って水切り後、30分位水につける。  
② キムチは軽く絞り、2cm幅に切る。  
③ しめじは根元を切って小房に分け、長いものは半分に分ける。人参は3cm長さのせん切りにする。  
④ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒め、Aで調味する。  
⑤ 炊飯器に②、③、④を入れて普通に炊く。  
⑥ 炊き上がったらごま油をまわして混ぜる。



福永産業(福岡県・遠賀町)

**181 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



趙さんの味(宮城県・仙台市)

**182 趙さんの味はさみ込みキムチ**

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

冷 賞14日 **350g 535円**(税込**578円**) 通常税込589円 白菜(国内産)



**味噌づくりに用の大豆を少し使って**

ミネストローネ  
豚バラ肉と、食塩、粗糖、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。ブロックなので好みの厚さにスライスして煮込み料理などに。

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**190 中津ベーコン(ブロック)**  
冷 賞7日 250g **912円**(税込**985円**) 豚バラ肉(神奈川県)

**鈴木牧場** 牛乳ピンは洗ってお返しく下さい  
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。



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

**冬はあつあつのグラタンで**  
良質な生乳を使った鈴木牧場のヨーグルト。生乳の風味を活かして、デザートだけでなく料理にも使えます。水切り塩ヨーグルトを使ったグラタンもおすすめです。

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) 賞届いて10~11日 乳  
**191 プレーン** 400g **361円**(税込**390円**)  
**192 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(茨城県・石岡市) 賞届いて7~11日 乳  
**193 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) 賞届いて7日以上 乳  
**194 石岡 鈴木牧場スカモルツァ(プレーン)** 鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。冷 賞7日以上 乳 40g **292円**(税込**315円**) 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.8 <4.1

鈴木牧場(茨城県・石岡市) 賞届いて14日以上 乳  
**195 石岡 鈴木牧場さけるチーズ(バジル)** 鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。冷 賞14日以上 乳 30g **199円**(税込**215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)、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) 賞届いて3日 乳  
**5 サツラク牛乳** 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) 賞届いて3日 乳  
**3 1ℓ 302円**(税込**326円**) **10 500ml 178円**(税込**192円**) 生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <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。

サツラク農協(北海道・札幌市) 賞届いて15日 乳  
**9 サツラク低脂肪牛乳** 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) 賞届いて10日 乳  
**4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)** 1ℓ **219円**(税込**237円**) 生乳(北海道)

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

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 賞届いて11日 卵  
**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) 賞届いて7日 卵  
**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

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市) 賞届いて7日 卵  
**契約「やさと」卵間平飼卵** 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 **330円**(税込**356円**) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7





ホリ乳業 (石川県・金沢市)

**198 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)

**199 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)

**200 サツラク酪農家限定**  
ヨーグルト(プレーン)

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

冷蔵 賞18日 乳

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

酪王乳業 (福島県・郡山市)

**201 2本組**  
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19日 乳

180ml×2 **256円**(税込**276円**)  
生乳(福島県)

酪王乳業 (福島県・郡山市)

**202 5本組**  
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19日 乳

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

サツラク農協 (北海道・札幌市)

**197 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、まろやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。

冷蔵 賞18日 乳

(80g×3)×2 **368円**(税込**398円**)  
通常税込**458円**  
生乳(北海道) [放]不検出<3.4<4.1

日本生活協同組合連合会

**203 CO乳酸ドリンク**  
65ml×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

冷蔵 賞15日 乳

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

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

**204 濃厚豆乳プリン**

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

冷蔵 賞20日 卵乳大

100g×2 **250円**(税込**270円**)  
牛乳(愛知県) [放]不検出<3.8<3.5

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

**205 まめそう豆乳プリン**  
まったり黒ゴマ

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、黒ごま、食塩

冷蔵 賞20日 卵大

110g×2 **230円**(税込**248円**)  
豆乳(国内産) [放]不検出<3.6<3.6

北海道酪農公社 (北海道・江別市)

**206 北海道**  
チャーシューバター

北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーシュー(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。

冷蔵 賞60日 乳

100g **285円**(税込**308円**)  
生乳(北海道)

北海道酪農公社 (北海道・江別市)

**207 北海道**  
クリームチーズ

北海道の生乳クリーム100%。チーズケーキや料理のベースに。パンやクラッカーにつけても。原材料:牛乳、クリーム、食塩、安定剤

冷蔵 賞60日 乳

100g **285円**(税込**308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。

おかべや (神奈川県・相模原市)

**208 おかべや 宴もめん**

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

冷蔵 賞届いて5日 大

330g **189円**(税込**204円**)  
大豆(熊本県)

おかべや (神奈川県・相模原市)

**209 おかべや 雅きぬ**

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

冷蔵 賞届いて5日 大

330g **189円**(税込**204円**)  
大豆(熊本県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

**213 もめん豆腐**

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

冷蔵 賞届いて4日 大

300g **176円**(税込**190円**)  
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

**214 きぬ豆腐**

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

冷蔵 賞届いて4日 大

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)

**215 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。

冷蔵 賞21日 大

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

おかべや (神奈川県・相模原市)

**210 おかべや 萬歳豆腐**

国産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。冷蔵庫で長期保存できる充填タイプ。消泡剤無添加。

冷蔵 賞20日 大

75g×4 **189円**(税込**204円**)  
大豆(国内産)

おかべや (神奈川県・相模原市)

**211 おかべや 一口生揚げ**

青森県産大豆・天然にがり100%使用。おかべや自慢の木綿豆腐を、風味豊かな国産一番搾り菜種油で揚げました。

冷蔵 賞届いて2日 大

6個 **250円**(税込**270円**)  
大豆(青森県) [放]不検出<3.9<4.0

おかべや (神奈川県・相模原市)

**212 おかべや 銀杏入り**  
野菜がんも

国産大豆使用の生地に銀杏、にんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。

冷蔵 賞届いて3日 大 小

1個 **150円**(税込**162円**)  
銀杏(新潟県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

**216 油揚げ**

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふくららと仕上げました。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 賞届いて6日 大

3枚 **160円**(税込**173円**)  
通常税込**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)

**217 絹生揚げ**

絹豆腐で作った厚揚げです。なめらかな食感と大豆のおいしさを味わえます。

冷蔵 賞届いて4日 大

230g **205円**(税込**221円**)  
大豆(国内産) [放]不検出<1.6<1.5

丸和食品 (東京都・練馬区)

**218 味付いなり揚げ 2個組**

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

冷蔵 賞90日 米 大 小

10枚×2 **780円**(税込**842円**)  
通常税込**853円**  
大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.0

JAやさと (茨城県・石岡市)

**220 八郷小粒納豆3連**  
(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷蔵 賞7日 米 大 小

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

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

**221 水府納豆ミニ3**  
(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

冷蔵 賞10日 米 大 小

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

登喜和食品 (東京都・府中市)

**222 遊作納豆**  
(タレ・カラシ付)

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

冷蔵 賞9日 米 大 小

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

丸和食品 (東京都・練馬区)

**219 味付えび入京がんも**

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

冷蔵 賞30日 米 大 小

10個 **298円**(税込**322円**)  
通常税込**340円**  
大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.0

丸和食品 (東京都・練馬区)

**218 味付いなり揚げ 2個組**

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

冷蔵 賞90日 米 大 小

10枚×2 **780円**(税込**842円**)  
通常税込**853円**  
大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.0

丸和食品 (東京都・練馬区)

**217 絹生揚げ**

絹豆腐で作った厚揚げです。なめらかな食感と大豆のおいしさを味わえます。

冷蔵 賞届いて4日 大

230g **205円**(税込**221円**)  
大豆(国内産) [放]不検出<1.6<1.5

登喜和食品 (東京都・府中市)

**223 十勝の息吹 大粒2P**  
(タレ・カラシ付)

北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。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。

冷蔵 賞9日 米 大 小

40g×2 **172円**(税込**186円**)  
大豆(北海道)

登喜和食品 (東京都・府中市)

**224 黒大豆てんべ**

ゆでた北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させました。発酵終了後、低温加熱処理をし長期保存を実現しました。

冷蔵 賞30日 米 大

100g **350円**(税込**378円**)  
大豆(北海道)

**日配品**

- ・こんにやく: 国産のこんにやく芋を使用しています。
- ・麵・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)

**225 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。

冷蔵 賞60日

450g **105円**(税込**113円**)  
通常税込**119円**  
こんにやく粉(群馬県) [放]不検出<4.2<3.7

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

**226 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。

冷蔵 賞60日

400g **105円**(税込**113円**)  
通常税込**119円**  
こんにやく粉(群馬県) [放]不検出<3.7<3.5

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

コタニ (岩手県・大船渡市)

**230 岩手産わかめ**  
(カット)

冷蔵 賞90日

100g **368円**(税込**397円**)  
わかめ(岩手県) [放]不検出<3.8<3.7

市川食品 (群馬県・高崎市)

**227 青のり入りさしみこんにやく**

青のり入りのさしみこんにやく。ぷりぷりとした食感がやみつきに。酢味噌付き。お好みでわさび醤油でも。

冷蔵 賞60日 米 大

さしみこんにやく150g×2  
酢味噌20g×2 **300円**(税込**324円**)  
こんにやく粉(群馬県) [放]不検出<3.7<4.2

浜食 (東京都・調布市)

**228 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。

冷蔵 賞10日 米

200g **240円**(税込**259円**)  
もすく(沖縄県)

武田食品 (兵庫県・洲本市)

**229 淡路島 天然わかめ(塩蔵)**

淡路島由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。

冷蔵 賞90日

150g **400円**(税込**432円**)  
通常税込**443円**  
わかめ(兵庫県)

淡路島由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。

武田食品 (兵庫県・洲本市)

**229 淡路島 天然わかめ(塩蔵)**

淡路島由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。

冷蔵 賞90日

150g **400円**(税込**432円**)  
通常税込**443円**  
わかめ(兵庫県)

コタニ (岩手県・大船渡市)

**230 岩手産わかめ**  
(カット)

冷蔵 賞90日

100g **368円**(税込**397円**)  
わかめ(岩手県) [放]不検出<3.8<3.7

コタニ (岩手県・大船渡市)

**230 岩手産わかめ**  
(カット)

冷蔵 賞90日

100g **368円**(税込**397円**)  
わかめ(岩手県) [放]不検出<3.8<3.7



**茜鶏と一緒に**



ニッカンワーズ (大分県・日田市)

**231 たけのこ水煮(スライス)**

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

冷蔵 180日 300g **475円**(税込 **513円**)

たけのこ (国内産)

いつもの焼きそばがお買い得!



共生食品 (神奈川県・相模原市)

**232 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。

冷蔵 6日 卵小 150g×3+1食 **197円**(税込 **213円**)

金子製麺 (神奈川県・中井町)

**233 あしがら車屋 味噌らーめん(2食入)**

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

冷蔵 21日 卵米大 小麦 120g×2 スープ47g×2 **375円**(税込 **405円**)

小麦 (国内産)

菊田商店 (東京都・練馬区)

**234 昆布豆**

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

冷蔵 90日 米大 130g **220円**(税込 **238円**)

大豆 (秋田県) [放] 不検出 <2.9 <3.2

菊田商店 (東京都・練馬区)

**235 煮豆 とら豆**

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

冷蔵 90日 米 150g **324円**(税込 **350円**)

とら豆 (北海道)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**238 しらすくすみ**

瀬戸内海産しらすを直火釜で焼き、カリフォルニア産くるみ(有機JAS認定)を加えました。えく味の少ないくすみしらすが後を引くおいしさです。

冷蔵 90日 米大 100g **580円**(税込 **626円**)

しらす (瀬戸内海)

そのままで、袋ごと1~2分湯煎しても

金沢錦 (石川県・金沢市)

**239 能登産焼きさば味噌煮**

能登で水揚げされる真さばを素焼きしてから加賀味噌、丸大豆醤油などで味噌煮にしました。

冷蔵 60日 米大 140g **310円**(税込 **335円**) 通常税込 **356円**

真さば (石川県)

食べきりサイズで便利です

金沢錦 (石川県・金沢市)

**240 たらこ昆布煮**

アラスカ産のたらこ北海道産の昆布をシンプルな調味料のみで軟らかく炊きあげました。ごはんのお供に、おにぎりの具にも。

冷蔵 60日 米大 90g **330円**(税込 **356円**)

昆布 (北海道)、たらこ (アメリカ)

袋のまま湯煎で温めて

金沢錦 (石川県・金沢市)

**241 ぶり大根**

長崎県沖で漁獲された天然ぶりのかまと大根を醤油ベースのシンプルな味付けで炊きあげました。

冷蔵 60日 米大 200g **450円**(税込 **486円**)

ぶり (長崎県)、大根 (国内産)

塩分が気になる方に薄塩で出汁のおいしさを最大限に活かして仕上げたお惣菜。ほんのりと甘めな味で、天然くわがめのかめとした食感も楽しめます。

武田食品 (兵庫県・洲本市)

**242 うず塩味くわがめ煮**

塩分相当量は約1.6g

冷蔵 60日 米大 80g **295円**(税込 **319円**) 通常税込 **324円**

わかめ (淡路島近海)

お届けは2月4日になります

三升漬とパスタ、いかの相性は抜群! 火を止めてからいかを絡めて半生で!

**三升漬のペペロンチーノ**

◆材料(2人分)

パスタ ..... 160g  
 エリンギ ..... 大1本  
 しいたけ ..... 4個  
 ほうれん草 ..... 2株  
 いか糸造り ..... 1パック  
 にんにく(みじん切り) ..... 1片  
 オリーブオイル ..... 大2  
 塩、こしょう ..... 少々  
 三升漬 ..... 大4  
 しょうゆ(お好みで) ..... 少々

◆作り方

- エリンギは根元を切って縦半分に裂き、横に2つに切ってからスライスする。しいたけは石突きを取りスライスする。ほうれん草は4cm長さに切っておく。活いかは解凍しておく。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけ、香りが立ってきたらきのこを炒め、塩、こしょうをする。
- 表示通り茹でたパスタを②に入れ、茹で汁をお玉2杯くらい加えたら茹でたほうれん草、三升漬を加え馴染ませ、火を止める。
- ③にいかを加え、お好みでしょうゆを加える。

93 エリンギ  
 136 いかの糸造り  
 243 士別農園の三升漬

農業不使用の青唐辛子、農園で作った米麹、醤油を同量ずつ漬けたもの。あったかご飯や焼肉、冷奴に。

士別農園 (北海道・士別市)

**243 士別農園の三升漬**

冷蔵 180日 米大 200g **430円**(税込 **464円**)

青唐辛子 (北海道)

細かく刻んでチャーハンの具やサラダのトッピングにも

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**244 国産味付ザーサイ**

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

冷蔵 90日 米大 100g **315円**(税込 **340円**)

ザーサイ (神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.7 <4.1

貴重な国産だけのを使用

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**245 国産味付メンマ**

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

冷蔵 90日 米大 90g **461円**(税込 **498円**)

たけのこ (愛媛県)

コリコリした食感がやみつきに!

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**246 国産山くらげたまり漬**

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

冷蔵 90日 米大 90g **461円**(税込 **498円**)

山くらげ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.5

士別農園 (北海道・士別市)

**247 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 150g **330円**(税込 **356円**)

きゅうり・白瓜・他野菜 (北海道)

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

**248 趙さんの味 熟成白菜キムチ**

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

冷蔵 14日 米大 200g **365円**(税込 **394円**)

白菜 (国内産)、唐辛子 (中国)

豊富な乳酸菌が腸内環境を整えます

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

**249 趙さんの味 水キムチ**

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

冷蔵 14日 米 300g **500円**(税込 **540円**)

白菜 (国内産)

**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。

旬の大根をたくさん入れて

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**250 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種にあだしつゆを添付しました。アミキャツボール4個、ミニこぼろ天2個、さつま揚げ2個、あじ半2個、野菜天2個、つゆのセット。

冷蔵 30日 卵米大 5種12個254g つゆ80ml **660円**(税込 **713円**)

たら (国内産)、えそ(タイ)、あじ(長崎県)、雑魚(長崎県、熊本県)

煮物や炒め物、うどん、そばの具材に

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**251 長崎 もすく天**

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

冷蔵 8日 米 2枚 **368円**(税込 **397円**)

魚肉 (国内産・タイ)、もすく(国内産)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**252 長崎 いか天**

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

冷蔵 7日 米 30g×4 **270円**(税込 **292円**)

すけそうたら (北海道、アメリカ)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**253 長崎甘鯛入り さつま揚げ**

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

冷蔵 7日 卵米 25g×5 **368円**(税込 **397円**)

甘鯛 (長崎県)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

惣菜やお酒のつまみに

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**254 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 **306円**(税込 **330円**) 通常税込 **340円**

すけそうたら (北海道)

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)

**255 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タ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**)

すけそうたら (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.5

季節限定!

調理イメージ

化学調味料・保存料は不使用

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**256 チヂミ風さつま揚げ**

国産のニラ、イカ、オキアミを北海道タラすり身にたっぷり練りこんだチヂミ風の揚げかまぼこ。米粉を練りこみ、薄くして油揚することで香ばしさも加わりました。

凍 180日 米 3枚126g **296円**(税込 **320円**)

すけそうたら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**257 こめぼこ**

無リンたらしみを主原料に、国産の米粉を練りこんだ揚げかまぼこ。お米のしっとりもちもちとした食感が特徴です。加熱後は急速凍結しているため、出来立ての美味しさを味わえます

凍 180日 米 120g(プレーン3個) コーン入3個) **280円**(税込 **302円**)

すけそうたら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・石巻市)

**258 ホタテしんじょ すり身**

北海道産の刺身用ほたてを70%以上使用。旨味調味料や濃縮工キスは一切使用せず、ほたて本来の濃厚な旨みを引き出しました。春巻等の具材に。そのまま焼いても。

凍 180日 米卵 150g **379円**(税込 **409円**) 通常税込 **420円**

ホタテ (北海道)

**ニューオークボこだわりの製法**

練りあがった生地をスパゲティの形に押し出す際に使用するダイスは現在の主流であるテフロン加工されたものではなく、古くから使われているブロンズダイス。摩擦に弱く、使っていくうちに磨耗が進むので、ゆっくりと時間をかけて押し出さなければなりません。大量生産には不向きですが、生地とダイスの摩擦が強くなり麺の表面には独特のザラつきが生じ、ソースの絡みがとても良くなります。

ブロンズダイス

生パスタ独特のもちもちとした食感がやみつきに

ニューオークボ (千葉県・柏市)

**236 生フェットチーネ**

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

冷蔵 届いて6~8日 小 260g(130g×2) **310円**(税込 **335円**) 通常税込 **356円**

小麦 (カナダ、アメリカ)

ニューオークボ (千葉県・柏市)

**237 ほうれん草入り 生フェットチーネ**

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

冷蔵 届いて6~8日 小 260g(130g×2) **350円**(税込 **378円**) 通常税込 **400円**

ほうれん草 (北海道)

食べきりサイズで便利です

金沢錦 (石川県・金沢市)

**240 たらこ昆布煮**

アラスカ産のたらこ北海道産の昆布をシンプルな調味料のみで軟らかく炊きあげました。ごはんのお供に、おにぎりの具にも。

冷蔵 60日 米大 90g **330円**(税込 **356円**)

昆布 (北海道)、たらこ (アメリカ)

袋のまま湯煎で温めて

金沢錦 (石川県・金沢市)

**241 ぶり大根**

長崎県沖で漁獲された天然ぶりのかまと大根を醤油ベースのシンプルな味付けで炊きあげました。

冷蔵 60日 米大 200g **450円**(税込 **486円**)

ぶり (長崎県)、大根 (国内産)

塩分が気になる方に薄塩で出汁のおいしさを最大限に活かして仕上げたお惣菜。ほんのりと甘めな味で、天然くわがめのかめとした食感も楽しめます。

武田食品 (兵庫県・洲本市)

**242 うず塩味くわがめ煮**

塩分相当量は約1.6g

冷蔵 60日 米大 80g **295円**(税込 **319円**) 通常税込 **324円**

わかめ (淡路島近海)

お届けは2月4日になります



# 冷凍食品

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



イズックス (東京都・中央区)

**259 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 **327円**(税込**353円**)  
かぼちゃ (北海道)



日本生活協同組合連合会

**260 CO北海道 つぶコーン300g**

北海道産の甜玉コーンを取穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。

凍 300g **245円**(税込**265円**)  
とうもろこし (北海道)

サラダやスープ、煮込み料理などに



日本生活協同組合連合会

**261 CO5種のお豆ミックス300g**

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

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

風邪や花粉症など健康管理が難しい季節

## 体に優しい海藻 「あかもく」がオススメです

あかもくは、ネバネバ成分であるフコイタン(その色素がフコキサンチン)・ポリフェノール・食物繊維が多く含まれ、健康食品として注目が集まり、近年では学術機関等での研究対象となっています。



フコキサンチン

抗酸化作用(もずくに比べ約5~6倍)・抗肥満作用・抗糖尿病作用

フコイタン

生活習慣病の予防・改善効果

ハンバーグやカレーなどの料理に



デリカ横綱 (愛知県・春日井市) 2袋

**262 ローストオニオン**

国産の玉ねぎを薄くスライスし時間をかけとろ火で水分を飛ばしあめ色になるまでローストしました。

凍 180日  
100g×2 **422円**(税込**456円**)  
玉ねぎ (国内産)

ボリューム感たっぷりです



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**263 お魚屋さんが作った厚切フィッシュフライ**

クセの無い白身魚のホキを厚切りにし衣を薄く付けました。フライパンで両面を焼いてどうぞ。

凍 5枚300g **400円**(税込**432円**)  
小麦粉 (国内産)

揚げたて!お好みのソースやケチャップで



フードサービスアサヒ (愛知県・大府市) 10本入

**264 国産麦豚ロースの串カツ**

厳選された国産麦豚のロースを一口大にカットし、国産小麦を使用した無添加パン粉を使い手作業で仕上げました。卵は不使用。

凍 25g×10本 **929円**(税込**1003円**)  
麦豚ロース (国内産)

注目のフコイタンがたっぷり



リアス (千葉県・船橋市)

**265 松島湾産おさしみあかもく**

ぬめり成分フコイタンが豊富。サクサクの食感なので和え物、酢の物、麺類の具などにどうぞ。

凍 100g **240円**(税込**259円**)  
あかもく (宮城県) [放] 不検出 <3.8 <4.0



ツアス (千葉県・船橋市)

**266 国産あかもくめかぶミックス**

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

凍 40g×3 **306円**(税込**330円**)  
あかもく (国内産)、めかぶ (三陸)



ニックー (神奈川県・大和市) 6個入

**267 ひとくち味噌かつ**

名古屋名物味噌カツをお弁当用にアレンジ。食べだしのきいた味噌ダレは甘さ控えめ。トレーごとレンジOK。

凍 6個108g **390円**(税込**421円**)  
豚肉 (国内産)



ニックー (神奈川県・大和市) 8個入

**268 ごぼうとひじきの豆腐団子**

鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

凍 8個144g **345円**(税込**373円**)  
ごぼう (国内産)



ニックー (神奈川県・大和市) 6個入

**269 プチカレーコロッケ**

素材のじゃがいもを活かしたシンプルで飽きのこない味。揚げたての温めただけ。お弁当のおかずにも便利。

凍 20g×6 **260円**(税込**281円**)  
じゃがいも (国内産)



ニックー (神奈川県・大和市) 6個入

**270 れんこんえびの寄せ揚げ**

シャキッとしたれんこんの食感と、魚肉とえびの旨味が美味しさを引き立てます。レンジかトースターで温めて。

凍 6個120g **360円**(税込**389円**)  
れんこん (茨城県)



農事組合法人マルツボ (茨城県・かすみがうら市)

**271 焼きいもスティック**

茨城県産さつまいもを100%使用した、スティックタイプの焼きいもです。しっとり、ほくほくとした食感の「紅」がカットしじっくり焼き上げました。電子レンジで温め、自然解凍でも召し上がれます。

凍 300g **300円**(税込**324円**)  
さつまいも (茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.7



秋川牧園 (山口県・山口市)

**272 からあげ**

開放鶏舎で植物性主体の飼料で育てた若鶏のムネ肉を、醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。トースター、レンジで。

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



秋川牧園 (山口県・山口市)

**273 若鶏ささみ天**

鶏ささみの柔らかな天ぷら。薄味なのでお肉本来の美味しさを味わえます。レンジかトースターで温めて。

凍 200g **423円**(税込**457円**)  
若鶏ささみ (国内産)



秋川牧園 (山口県・山口市)

**274 チキンソースカツ**

厚めにそぎ切ったムネ肉をカラッと揚げ、特製のソースをたっぷり絡めました。レンジ、トースターで温めて。

凍 150g **389円**(税込**420円**)  
鶏肉 (山口県、他)



秋川牧園 (山口県・山口市)

**275 スパイシーささみカツ**

開放鶏舎で植物性飼料で育てた若鶏のササミを、スパイシーなカレー味のカツにしました。フライ済。オーブントースターでレンジで。

凍 160g **396円**(税込**428円**)  
鶏肉 (山口県、他)



パイオニアフーズ (北海道・宗谷支庁)

**276 ミニポテトオーブントースター用**

北海道のじゃがいも使用。シュレッドしたポテトの食感がたまりません。ほんのり塩味がきいています。

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



ニックー (神奈川県・大和市)

**277 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック**

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

凍 (90g×3)×2 **834円**(税込**900円**)  
大豆・鶏肉 (国内産)

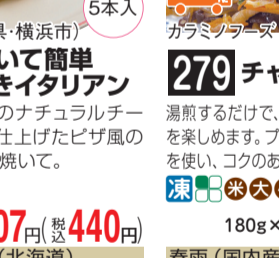


大進食品 (神奈川県・横浜市)

**278 ママ焼いて簡単ピザ巻きイタリアン**

北海道産天然酵母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。

凍 5本200g **407円**(税込**440円**)  
ナチュラルチーズ (北海道)

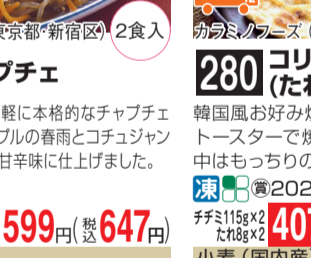


ガラミノフーズ (東京都・新宿区) 2食入

**279 チャプチェ**

湯煎するだけで、手軽に本格的なチャプチェを楽しめます。フルフルの春雨とコチュジャンを使い、コクのある甘辛味に仕上げました。

凍 180g×2 **599円**(税込**647円**)  
春雨 (国内産)



ガラミノフーズ (東京都・新宿区) 2枚入

**280 コリアンチヂミ(たれ付)**

韓国風お好み焼き。フライパンまたはトースターで焼くと、外はパリパリ、中はもっちりとした食感を楽しめます。

凍 2020.8.15 卵米大小  
チヂミ115g×2 たれ8g×2 **407円**(税込**440円**)  
小麦 (国内産)



カラミノフーズ (東京都・新宿区)

**281 冷凍ナムルセット(2個組)**

もやし、小松菜、ぜんまい、大根の4種。解凍後、ほくほくと、和え直してから盛り付けて。ぜんまいは中国産。

凍 150g×2 **862円**(税込**930円**)  
もやし (中国産)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**282 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**)  
すけそうだら (北海道)

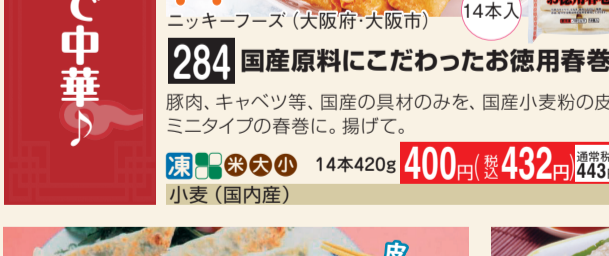


秋川牧園 (山口県・山口市)

**283 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スープにかつおと昆布の旨味をきかせました。お好みの野菜を加えて。3~4人前。

凍 180日 卵米大  
550g **995円**(税込**1075円**)  
鶏肉 (山口県、他)

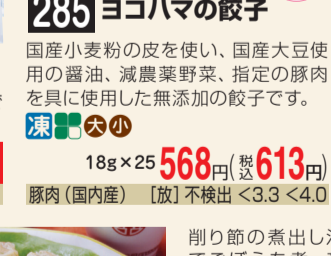


ニックー (大阪府・大阪市) 14本入

**284 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。揚げたて。

凍 14本420g **400円**(税込**432円**)  
小麦 (国内産)



大進食品 (神奈川県・横浜市) 25個入

**285 ヨコハマの餃子**

国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子です。

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

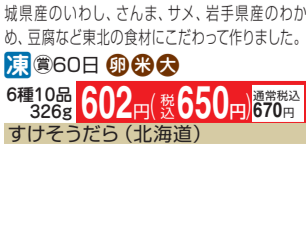


ニックー (神奈川県・大和市) 15個入

**286 徳用北京餃子**

普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。

凍 18g×15 **400円**(税込**432円**)  
豚肉 (国内産)

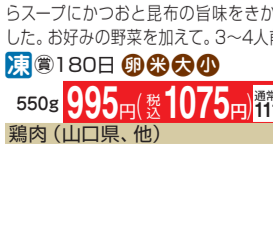


ニックー (神奈川県・大和市) 10個入

**287 えびにら餃子**

にらとえびの旨みがマッチした餃子。ごま油の風味がきいています。皮は国産小麦粉使用。

凍 18g×10 **385円**(税込**416円**)  
えび (インドネシア、ベトナム、他)

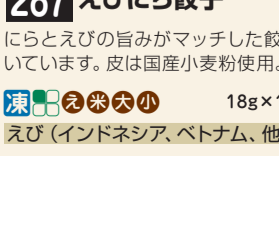


大進食品 (神奈川県・横浜市) 6個入

**288 ママおいしい肉海老シューマイ**

芽吹き屋でおなじみ岩手阿部製粉の小麦粉で皮を作り、豚肉に海老を加えて包みました。レンジで温めて。

凍 6個210g **500円**(税込**540円**)  
豚肉 (群馬県)

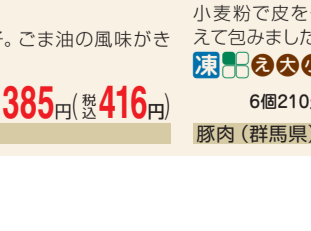


ニックー (神奈川県・大和市)

**289 鶏ごぼうシューマイ**

削り節の煮出し汁でごぼうを煮、産直の鶏肉をミンチにして混ぜ合わせた、味わい深い仕上げのシューマイ。

凍 卵米大  
27g×8 **343円**(税込**370円**)  
鶏肉 (国内産)



特





菅原食品販売(宮城県・塩竈市)

### 290 海老天ぷら

塩竈の天ぷら専門メーカーが衛生的な工場徹底した品質管理の下で国産小麦の天ぷら粉と米油を使い加工しました。

凍 3本入 426円(税込460円)

海老(ベトナム、インドネシア)



菅原食品販売(宮城県・塩竈市)

### 291 天ぷらセット(濃縮たれ付)

5種類の野菜(かぼちゃ、さつまいも、舞茸、茄子、野菜かきあげ)を米油で揚げた天ぷらセットです。添付の濃縮天つゆはお好みの濃度に希釈して。

凍 200g(2人前5種×2個) 550円(税込594円)

かぼちゃ、さつまいも(国内産)



シマダヤ(東京都・渋谷区)

### 292 冷凍 稲庭うどん(5食入)

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

凍 200g×5 408円(税込441円)

小麦(国内産)



三ツキヨーテ(大阪府・大阪市)

### 293 えび天そば

2食入

凍 2食490g 480円(税込518円) 通常税込538円

えび(ベトナム、インドネシア)



秋川牧園(山口県・山口市)

### 295 やきとりセット

3種×各2本

凍 180g(3種各2本) 630円(税込680円) 通常税込698円

鶏肉(山口県、他)



三ツキヨーテ(大阪府・大阪市)

### 297 ライスバーガーポーク生姜焼(増量)

6個690g 961円(税込1038円) 通常税込1058円

米(国内産)

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

飯尾醸造(京都府・宮津市)

### 518 純米富士酢

500ml 670円(税込724円)

米(京都府)

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

飯尾醸造(京都府・宮津市)

### 305 富士玄米黒酢

500ml 1450円(税込1566円)

玄米(京都府)

煮物の素材の色が引き立ちます。火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。

入正醤油(千葉県・東庄町)

### 524 入正生しほり醤油

1ℓ 540円(税込583円) 通常税込594円

大豆(アメリカ、ブラジル)

塩分9%

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

やまこみそ(茨城県・守谷市)

### 307 やまこ味噌(粒・甘口)

冷 1kg 600円(税込648円)

大豆(国内産) [放] 不検出<3.2<3.5

オーリーブオイルやサラダ油の代わりに、お菓子作りにも

厳選した胡麻原料を煎らずに低温圧搾法でしぼったごま油です。焙煎胡麻油のような色や香りがなく、クセのない風味です。ペットボトル入り。

九鬼産業(三重県・四日市市)

### 311 九鬼 太白純正胡麻油

600g 1000円(税込1080円)

胡麻(ナイジェリア、他)

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。

九鬼産業(三重県・四日市市)

### 312 九鬼純正胡麻油こいくち

340g 580円(税込626円)

胡麻(ナイジェリア、他)

食べやすいプチサイズ



8個入

ニッコー(神奈川県・大和市)

### 299 プチ肉まん

国産小麦粉を使った皮に、国産豚肉、野菜を使った具をたっぷり包みました。化学調味料は使用せず、味付けしてあります。

凍 240g(8個入) 412円(税込445円) 通常税込456円

小麦(国内産)

組合員さんからのクチコミ

ちょっと甘いものがほしい時、あんこも満足できるだけ入っていて手軽でおいしい!



10個入

ニッコー(神奈川県・大和市)

### 300 ミニたい焼き

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

凍 10個400g 389円(税込420円) 通常税込432円

小豆(北海道) [放] 不検出<3.3<3.3

チーズケーキに



小林さん(長野県・高山市)

### 301 冷凍ブルーベリー2パック

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

凍 110g×2 694円(税込750円) 通常税込774円

ブルーベリー(長野県)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

### 302 芽吹き屋 三色だんご

4本180g 410円(税込443円)

凍 小麦(国内産)

組合員さんからのクチコミ

見た目も味も大人気!一つ一つ味が異なります。楽しみます。

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

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4本入

### 303 芽吹き屋 陥入り抹茶だんご

国産米の上新粉を使用した生地に、宇治抹茶入りあんのだんごです。宇治抹茶を生地にも練り込んでいます。

凍 4本180g 398円(税込430円)

うるち米・いんげん豆・抹茶(国内産)

## 食品調味料

常総生協がおすすめる調味料の基本は「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。

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 にっぼんの海塩

長崎県島原半島の海水を使用した塩です。フレーク状の結晶で、素材にすぐなじみます。

500g 250円(税込270円)

海水(長崎県)



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

### 304 梅紫蘇塩(しそ入)

沖縄の塩「シママス」に赤梅酢を漬込み、乾燥させました。梅の酸味と紫蘇の風味がアクセントになった塩。

25g 235円(税込254円) 通常税込270円

塩(沖縄県)

丸大豆を原料にした減塩しょうゆ。一般のしょうゆに比べて食塩50%カット。

キノエネ醤油(千葉県・野田市)

### 526 丸大豆減塩しょうゆ

1ℓ 440円(税込475円)

大豆(アメリカ、他)

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

沼屋本店(茨城県・つくば市)

### 306 常総醤油で作った福来ぼん酢

360ml 385円(税込416円) 通常税込430円

福来みかん(茨城県) [放] 不検出<3.9<4.3

お酒類

原料にもち米、米こうじを使用し、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。

日本生活協同組合連合会

### 309 CO本みりん 2本組

1ℓ×2本 740円(税込814円) 通常税込858円

もち米(タイ、他)

飛騨の蔵元「天領 純米酒」を使用し梅干、鰹節、昆布を加えて煮詰めた日本伝統の調味料です。上品な旨みと酸味・塩味が素材の味を引き立てます。刺身、卵かけご飯、おひたし、豆腐などお醤油代わりに。

天領食品(岐阜県・下呂市)

### 310 酒蔵のまかない調味料 煎り酒

150ml 715円(税込772円) 通常税込799円

たっぷりの生玉ねぎの風味に、醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。

日本生活協同組合連合会

### 546 CO野菜たっぷり和風ドレッシング 500

500ml 440円(税込475円)

米(国内産)

えごまの実から搾った一番しほりえごま油を使い、まろやかでコクのある味に。サラダや、しゃぶしゃぶにも。

創健社(神奈川県・横浜市)

### 313 えごま一番 胡麻ドレッシング

150ml 400円(税込432円)

米(国内産)



# 常総生協の さとう



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。



ホクレン農業協同組合連合会 (北海道・札幌市)

## 510 てんさい糖

650g **450円**(税込**486円**)

てん菜 (北海道)

白色なので生クリームにも使えます



16Pの生クリームと一緒に

ムソー (大阪府・大阪市)

## 315 有機てんさい糖

お菓子作りの盛んなヨーロッパではキメが細かく舌触りがよいてんさい糖はお菓子作りにピッタリと言われています。活性炭等でろ過し白い結晶のお砂糖です。

400g **480円**(税込**518円**)

てん菜 (リトアニア)



前日OK!

沖縄物産企業連合 (沖縄県・那覇市)

## 511 波照間島特産 黒糖かちわり

さとうきびの汁を蒸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。

200g **300円**(税込**324円**)

さとうきび (沖縄県)



けんこう舎 (東京都・調布市)

## 314 国産粗糖 2袋

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です。ミネラル分を含んだ上品な甘さです。

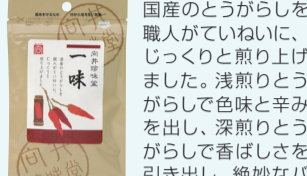
700g×2 **810円**(税込**874円**)

さとうきび (鹿児島県)

鍋物、炒めもの、漬物、中華料理、ラーメンなどに



新



国産のとうがらしを職人がていねいに、じっくりと煎り上げました。浅煎りとうがらしで色味と辛みを出し、深煎りとうがらしで香ばしさを引き出し、絶妙なバランスでブレンドしています。

向井珍味堂 (大阪府・大阪市)

## 316 一味

20g **375円**(税込**405円**)

唐辛子 (国内産)

めん類、汁物、鍋物、漬物、からあげなどに

純国産にこだわった素材です。独自配合の香りとお楽しみください。七種の国産素材を独自に配合。料理を引き立たせる香りと風味豊かです。



向井珍味堂 (大阪府・大阪市)

## 317 和七味

10g **430円**(税込**464円**)

唐辛子 (国内産)



新



新

かば焼き、焼き魚、汁物、炊き肉、チーズ料理などに

和歌山県で大切に育てられた大粒のぶどう山椒を使用しています。ぶどう山椒は、ぶどうの実のようにまるまると大きく育つことからその名がつけられています。爽やかなかんきつ系の香りとピリリとした刺激が特徴です。



向井珍味堂 (大阪府・大阪市)

## 318 山椒

10g **500円**(税込**540円**)

山椒 (和歌山県)



無添加 化学調味料

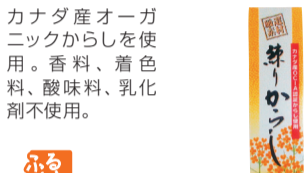
九鬼産業 (三重県・四日市市)

## 599 九鬼ごましお

厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとコクを引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。

30g **120円**(税込**130円**)

ごま (ミャンマー、他)



東京フード (茨城県・つくば市)

## 319 練りからし

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)

酢のものやサラダがおすすめ



無茶々園 (愛媛県・西予市)

## 320 無茶々園 切り干し大根

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大根を天日で乾燥させました。

40g **255円**(税込**275円**)

大根 (愛媛県)



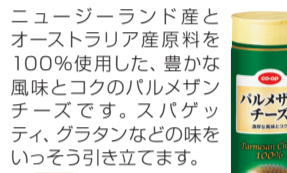
ポールスタア (東京都・東村山市)

## 321 青森県田子町産100% おろしにんにく

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おろしました。塩とクエン酸を少量添加。

80g **390円**(税込**421円**)

にんにく (青森県) [放] 不検出 <3.4 <3.6



日本生活協同組合連合会

## 322 CO パルメザンチーズ

ニュージーランド産とオーストラリア産原料を100%使用した、豊かな風味とコクのパルメザンチーズです。スパゲッティ、グラタンなどの味をいっそう引き立てます。

70g **332円**(税込**359円**)

生乳 (ニュージーランド・オーストラリア)



ニューオークホ (千葉県・柏市)

## 631 ペンネマカロニ

手打製法のマカロニ。高熱をかけていないので麺体は透き通っています。ペン先の形をしたマカロニです。

100g **110円**(税込**119円**)

小麦 (カナダ、アメリカ)



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

## 617 バジルペースト

大分県で無農薬で栽培されたバジルを使用。調味料を最低限に抑えているので、各種料理に利用できます。原材料にはちみつを含みます。

95g **735円**(税込**794円**)

バジル (大分県)



ゆであがったパスタにからめて塩、胡椒で味をととのえて。また、1Pの食卓酢との相性が抜群です。バジルペーストと食卓酢を合わせてドレッシングとして、トマトやサラダにかけて、カルパッチョのソースに。

手で開けられる紙容器入り

イタリア産完熟トマトをふんだんに使用し、バジルの味わいを効かせたイタリア仕込みのオーガニックトマトのソースです。



ナガノトマト (長野県・松本市)

## 323 トマトのソース(トマト&バジル)

390g **350円**(税込**378円**)

トマト (イタリア)

ぎざみ野菜入りで、いろいろな料理に使えます

信州産トマト愛果(まなか)を使用し、国産のたまねぎ、にんじんのみじん切りを加えたケチャップ。



ナガノトマト (長野県・松本市)

## 535 国産つぎ野菜入り 信州生まれのケチャップ

295g **320円**(税込**346円**)

トマト (長野県)

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



ユニオンソース (栃木県・日光市)

## 533 マヨネーズ

500g **340円**(税込**367円**)

なたね (オーストラリア)



江別製粉 (北海道・江別市)

## 621 薄力粉 (北海道産小麦使用)

北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。

1kg **330円**(税込**356円**)

小麦 (北海道)



桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

## 625 ホットケーキミックス (加糖)

岐阜県産の農林61号小麦の粉を使用。膨張剤にはベーキングパウダーではなく、内モンゴル産の重曹を使っています。

400g **340円**(税込**367円**)

小麦 (岐阜県)



桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

## 626 国産パン粉

岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。

200g **265円**(税込**286円**)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <1.0 <1.0



かねの水産 (千葉県・大網白里市)

## 571 煮干

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

200g **470円**(税込**508円**)

かたくいわり (国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0



コタニ (岩手県・大船渡市)

## 586 三陸岩手のカッタわかめ

早採り品を使用。肉厚で軟らかいのが特長。水戻しすると15~20倍に増えます。みそ汁、スープ、サラダに。

12g **270円**(税込**292円**)

わかめ (岩手県) [放] 不検出 <0.5 <0.5



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)

生姜のしぼり汁を加えて風邪予防にも



藤巻商店 (千葉県・印西市)

## 324 生あま酒 2パック

麹でご飯を糖化させたものです。米麹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。

300g×2 **500円**(税込**540円**)

米 (国内産) [放] 不検出 <3.1 <3.1



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

## 325 白丸もち

もち米は庄内産のでわもち。減農薬・無化学肥料栽培。

500g **645円**(税込**697円**)

もち米 (山形県) [放] 不検出 <1.7 <1.3



川光商事 (東京都・中央区)

## 327 玉三 くちどけきなこ

遺伝子組み換えでない大豆を熱風焙煎方式で芯まで煎ってから粉にしました。麦芽糖を加え、くちどけの良い上品な甘みにしました。

80g **180円**(税込**194円**)

大豆 (北海道)



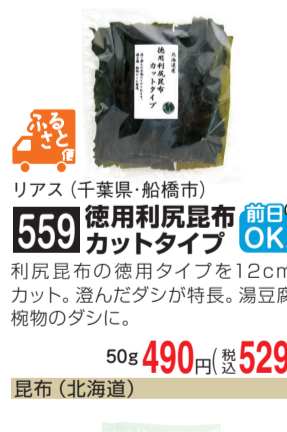
長谷川商店 (東京都・中央区)

## 583 寿司はねのり

軟らかで歯切れがよく、甘みのあるのり。寿司用に焼いた物の中からはなた若干難点があるのりです。収穫全体の1割に満たない、初期摘みの貴重な海苔です。

全型10枚 **270円**(税込**292円**)

のり (国内産)



リアス (千葉県・船橋市)

## 559 徳用利尻昆布 カットタイプ

利尻昆布の徳用タイプを12cmにカット。澄んだダシが特長。湯豆腐や椀物のダシに。

50g **490円**(税込**529円**)

昆布 (北海道)



伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)

## 573 だしパック

さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。

8g×18 **430円**(税込**464円**)

さば (国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.5



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

## 326 玄米丸もち

もち米は庄内産のでわもち。減農薬・無化学肥料栽培。

500g **645円**(税込**697円**)

玄米もち米 (山形県) [放] 不検出 <1.5 <1.4



日本生活協同組合連合会

## 669 COゆであずき (北海道) 190g

北海道小豆100%使用。糖度を38~42%におさえました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。

190g **155円**(税込**167円**)

小豆 (北海道)



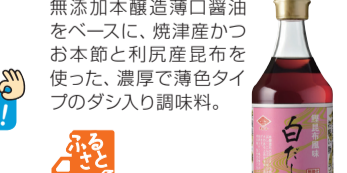
伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)

## 565 削り節パック 徳用

かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼きそばなどに手軽に使える蛋白源。徳用タイプです。

3g×20 **490円**(税込**529円**)

かつお (国内産)



チョーコー醤油 (長崎県・長崎市)

## 530 白だし

無添加本醸造薄口醤油をベースに、焼津産かつお本節と利尻産昆布を使った、濃厚で薄色タイプのダシ入り調味料。

400ml **395円**(税込**427円**)

白だし (国内産)



**特** 国産原料のみを使用した、甘くておいしい、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。

八郷の卵 P77 と いっしょに

日東醸造 (愛知県・碧南市)

**328 卵焼きのもと**

150ml **450円** (税込 **486円**) (通常税込 **497円**)

**卵焼きのもと**

砂糖と、醤油で作るご家庭の味の卵焼きを鹿児島県種子島の「粗糖」と「足助仕込三河しろたまり」で極上の逸品にしました。卵2個に本品大さじ1(15cc)を加えて焼くだけでおいしい卵焼きができます。粗糖としろたまりをベースにしただしの入っていない卵焼きのもとなので、焼き立てはもちろん、冷めてもおいしく、甘くておいしい味でお弁当にもピッタリです。

日本生活協同組合連合会

**329 CO十勝スイートコーン うらごし180g**

北海道十勝平野で収穫したスイートコーンをうらごしにし、味と香りを逃さないよう缶詰にしました。

180g **143円** (税込 **154円**)

スイートコーン (北海道)

日本生活協同組合連合会

**330 COおいしいご飯3個パック**

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

200g×3 **340円** (税込 **367円**)

米 (山形県)

[放] 不検出 <3.3 <3.7

日本生活協同組合連合会

**331 CO おいしい赤飯 160g×3個パック**

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

160g×3 **330円** (税込 **356円**)

小豆 (北海道)

**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

千葉八街産。今ではめずらしくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。原材料：落花生

ますだ (千葉県・八街市)

**332 天日干しさやいり落花生300g**

300g **1185円** (税込 **1280円**)

落花生 (千葉県)

[放] 不検出 <3.7 <4.4

大紀コブファーム (奈良県・五條市)

**333 ゆず巻き柿**

干し柿で、無農薬栽培のゆずを巻きました。柿の甘さとゆずの香りがよく合った一品です。原材料：柿、ゆず、砂糖

190g **640円** (税込 **691円**)

柿・ゆず (奈良県、和歌山県)

サンコー (愛知県・豊橋市)

**708 アーモンドじゃこ**

原材料：アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま

7g×5 **190円** (税込 **205円**) (通常税込 **216円**)

片口いわし (日本近海)

サンコー (愛知県・豊橋市)

**690 きな粉ウエハース**

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

30個 **173円** (税込 **187円**)

大豆 (国内産)

[放] 不検出 <4.3 <4.2

10種類の野菜をさっくり軽い食感の生地に練り込んで焼き上げたスティックビスケット。

日本生活協同組合連合会

**334 CO国産小麦の野菜バー 85g**

85g **100円** (税込 **108円**)

小麦粉 (国内産)

3種類の海の素材(昆布、ひじき、わかめ)をさっくり軽い食感の生地に練り込んだスティックビスケットです。

日本生活協同組合連合会

**335 CO国産小麦の海藻バー 85g**

85g **100円** (税込 **108円**)

小麦粉 (国内産)

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

**336 きらず揚げ しお**

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)

160g **270円** (税込 **292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)

**337 きらず揚げ 黒砂糖**

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)

160g **270円** (税込 **292円**)

小麦 (国内産)

[放] 不検出 <4.2 <3.3

大興食品 (東京都・豊島区)

**338 ごま棒ビス**

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

150g **210円** (税込 **227円**)

小麦 (国内産)

[放] 不検出 <3.9 <3.7

大興食品 (東京都・豊島区)

**339 黒蜜どら焼**

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

4個 **360円** (税込 **389円**)

黒糖 (沖縄県)

[放] 不検出 <3.3 <3.0

大興食品 (東京都・豊島区)

**340 プレーンバーム**

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

約150g **237円** (税込 **256円**)

卵 (国内産)

[放] 不検出 <3.4 <3.5

大興食品 (東京都・豊島区)

**341 チョコバーム**

鶏卵、砂糖、国産小麦粉、植物性油脂(パーム油、米油)、ココア、カカオマス、蜂蜜、ベーキングパウダー

1個約150g **237円** (税込 **256円**)

卵 (国内産)

[放] 不検出 <4.2 <4.3

サンコー (愛知県・豊橋市)

**701 小魚スナック**

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

55g **175円** (税込 **189円**)

馬鈴薯 (北海道)

[放] 不検出 <3.9 <3.8

庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

**342 ポン玄米(砂糖付)**

原材料：玄米、グラニュー糖(製造ラインで大豆と落花生の使用あり)

100g **280円** (税込 **302円**)

米 (山形県)

[放] 不検出 <1.2 <0.8

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

**344 はちみつキャンディー**

レンゲを25%使用し、さっぱりとした甘さに仕上げました。原材料：砂糖、レンゲ蜂蜜、水あめ、麦芽糖

80g **270円** (税込 **292円**)

レンゲはちみつ (中国)

創健社 (神奈川県・横浜市)

**345 梅エキスキャンディー**

原材料：砂糖、水飴、梅エキス、黒糖、菜種油

75g **295円** (税込 **319円**) (通常税込 **329円**)

**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

廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです

せっけんの街 (千葉県・柏市)

**812 本体**

150g **340円** (税込 **374円**)

**813 詰替用**

3袋(150g×3) **600円** (税込 **660円**)

せっけんの街 (千葉県・柏市)

**822 固形せっけん うてなちゃん**

アルカリ剤に重曹(重碳酸塩)を加え、従来の炭酸塩のものとは比べて肌への刺激が弱く、滑りやすくなりました。重曹の細かい研磨作用で油や茶渋などの汚れに強く、洗いががすっきりと仕上がります。

250g **335円** (税込 **369円**)

歯槽膿漏・歯肉炎の予防に

お試し下さい「うてなちゃん」!

- ★食器洗いに(泡切れ良く、ヌルヌルしません)。
- ★シャツの袖口、襟まわりなどの部分洗いに。

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

**842 パックス ソルティーはみがき**

塩化ナトリウムの働きで歯ぐきをひきしめます。香味剤には天然ハーブエキスを使用。

80g **285円** (税込 **314円**) (通常税込 **325円**)

研磨剤・発泡剤を使用していない透明ジェルタイプのはみがきです。天然ハッカ油・ユーカリ油を配合しさわやかな使用感です。

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

**844 パックスナチュロンジェルはみがき**

100g **490円** (税込 **539円**)

研磨剤・発泡剤を使用していないのでお子様にも安心してお使いいただける透明ジェルタイプのはみがきです。みんな大好きなフルーツ味なのではみがきが苦手なお子様にも、これからはみがきを始めるお子様にもオススメです!

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

**843 パックスナチュロン子どもジェルはみがき**

50g **270円** (税込 **297円**) (通常税込 **308円**)

野菜や果物のみずみずしさを保つ食品保存用ラップです。

日本生活協同組合連合会

**894 ミニ 40m**

22cm×40m **100円** (税込 **110円**)

**895 レギュラー 40m**

30cm×40m **110円** (税込 **121円**)

トリートメント剤としても

ナイアード (東京都・福生市)

**879 ヘナ 100%**

ラジャスタン州のヘナ100%・無添加。水またはお湯で髪に塗ると、白髪がオレンジ系の赤色に。

100g **1000円** (税込 **1100円**)

ヘナ (インド)

**898 花束吸収名人 キッチンペーパー**

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

100w×3箱 **370円** (税込 **407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。

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



松永農園 (静岡県・静岡市)

### 346 松永さんのレモンジャム

松永さんが無農薬栽培したレモンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。原材料:レモン、砂糖

190g **525円**(税込**567円**)  
レモン(静岡県) [放] 不検出<2.8<3.0



ディリーフーズ(長野県・坂城町)

### 608 黒ごまペースト

黒ごまをペースト状にし、三温糖、蜂蜜、食塩で味付けしました。そのままパンにつけて。開封後要冷蔵。原材料にはちみつを含みます。

145g **410円**(税込**443円**)  
ごま(ミャンマー、他)

## おがべや天然パン工房

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 347 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  
届いて2日 米大 小麦(北海道)

### 348 おがべや 1斤6枚

1斤6枚 **353円**(税込**381円**)  
届いて2日 米大 小麦(北海道)

### 349 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  
届いて2日 米大 小麦(北海道)

## 自家製酵母パン Le・Lourdes

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

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

### 359 パン・ド・ミ(食パン) 1斤 8枚

届いて1~2日 米 270円(税込**292円**)

### 360 ノースライス

届いて1~2日 米 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

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

### 361 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス

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

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 350 おがべや 素焼きパン

届いて3日 米小 1個 **515円**(税込**556円**)  
小麦(北海道)

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 351 おがべや くるみのプチパン

届いて2日 乳米大 2個 **352円**(税込**380円**)  
小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 352 おがべや もっちり玄米五穀パン

届いて2日 米大 3個 **387円**(税込**418円**)  
小麦(北海道)

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

### 362 ドッグパン

届いて1~2日 米 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)

### 363 フルーツナッツ食パン(ノースライス)

届いて1~2日 米 1斤 **616円**(税込**665円**)  
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

### 364 発芽玄米入り クロワッサン

届いて35日 卵米大 10個入 **600円**(税込**648円**)  
小麦(岩手県) [放] 不検出<3.8<4.2

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 353 おがべや いちじくカンパーニュ

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)

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 354 おがべや 豆ぱん

届いて2日 乳米大 2個 **333円**(税込**360円**)  
金時豆(国内産)

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 355 おがべや チーズロール

届いて2日 乳米大 2個 **310円**(税込**335円**)  
小麦(北海道)

野菜ベーグル専門店

### 365 全粒粉ベーグル

届いて2~3日 米小 1個 **194円**(税込**210円**)  
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

### 366 プレーンベーグル

届いて2~3日 米小 1個 **167円**(税込**180円**)  
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

浅野さんのほうれん草を頂きました

### 367 ほうれん草ベーグル

届いて2~3日 米小 1個 **222円**(税込**240円**)  
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、ほうれん草(浅野農園)、粗精糖、天日塩、天然酵母

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 356 おがべや 紅茶オレンジ

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)

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 357 おがべや 塩フランス

届いて2日 乳米小 3個 **370円**(税込**400円**)  
小麦(北海道)

おがべや(神奈川県・相模原市)

### 358 おがべや おから甘食(ごま油使用)

届いて4日 卵大 3個 **412円**(税込**445円**)  
小麦(北海道)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

外はカリッと中はモチモチした食感が楽しめます

池田食品(埼玉県・所沢市)

### 368 ママン モチモチ手のぼしナン

届いて2~3日 米小 3枚 **270円**(税込**292円**)  
小麦粉(北海道)

ハッコウ食品(千葉県・千葉市)

### 369 プリュッセルワッフル

届いて180日 卵米大 約65g×6 **605円**(税込**653円**)  
小麦(カナダ、他)

ハッコウ食品(千葉県・千葉市)

### 370 国産全粒粉プチパン

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

## 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

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

童仙房茶舗(京都府・南山城村)

### 371 童仙房 有機上煎茶

届いて180日 米小 100g **1100円**(税込**1188円**)  
緑茶(京都府)

童仙房茶舗(京都府・南山城村)

### 372 童仙房茶舗 有機煎茶

届いて180日 米小 100g **700円**(税込**756円**)  
緑茶(京都府)

ランカスター(千葉県・千葉市)

### 373 アッサムグレイティー(リーフ)

届いて180日 米小 100g **550円**(税込**594円**)  
紅茶(スリランカ)

ランカスター(千葉県・千葉市)

### 374 アッサムティー(ティールック)

届いて180日 米小 2g×30 **465円**(税込**502円**)  
紅茶(インド)

ランカスター(千葉県・千葉市)

### 375 ジャスミン茶(リーフ)

届いて180日 米小 100g **380円**(税込**410円**)  
緑茶・ジャスミン(中国)

廣八堂(福岡県・朝倉市)

### 376 くず湯(5種詰め合せ)

届いて180日 米小 23g×5 **540円**(税込**583円**)  
本葛(国内産)

日本生活協同組合連合会

### 377 COりんごジュース100% 12国産混濁

届いて90日 米小 1ℓ **285円**(税込**308円**)  
りんご(国内産)

二松有機農業研究会(福島県・二本松市)

### 378 有機人参 まるごとジュース200ml

届いて180日 米小 200ml **267円**(税込**288円**)  
人参(福島県) [放] 不検出<0.5<0.4

長野興農(長野県・長野市)

### 379 信州りんごジュース成分無調整

届いて180日 米小 160g×30 **2880円**(税込**3110円**)  
りんご(長野県)

自家農園、一部契約栽培のデラウェア種使用。熟成期間を長くとり、さわやかな辛口に仕上げました。

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

届いて180日 米小 720ml **1380円**(税込**1518円**)  
ぶどう(岐阜県)

契約農園で有機的に育てられたぶどうが原料の、まろやかな甘みのワイン。酸化防止剤無添加。

天然ワイン醸造・林真澄(岐阜県・岐阜市)

### 771 天然葡萄酒 赤甘口

届いて180日 米小 720ml **1380円**(税込**1518円**)  
ぶどう(岐阜県)

日本生活協同組合連合会

### 754 CO ただの炭酸水 200ml

届いて180日 米小 200ml×24 **1248円**(税込**1344円**)

岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)

### 380 龍泉洞の水 500ml×24本

届いて180日 米小 500ml×24 **2880円**(税込**3110円**)  
岩手県 [放] 不検出<0.5<0.5

岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)

### 380 龍泉洞の水 500ml×24本

届いて180日 米小 500ml×24 **2880円**(税込**3110円**)  
岩手県 [放] 不検出<0.5<0.5



# 今週のイチオシ!

初登場! 井上スパイスのよりすぐりのスパイス商品です

## 挽肉でつくるソーセージです

皮なしだけど手作り&出来立ての味は格別♪  
たっぷり挽き肉500g分のスパイスです。



井上スパイス (埼玉県・上尾市)

**381** ソーセージスパイス

13g **200円**(税込**216円**)

原材料: 岩塩、パプリカ、グラニュー糖、ガーリック、オニオン、黒胡椒、パセリ、ナツメグ、セージ、唐辛子、タイム

挽肉にこのスパイスを混ぜ、フライパンで焼くだけ。スパイスでありながらお子様にも喜ばれる絶妙な味です。

## ヨーグルトと混ぜて本格的な タンドリーチキンができます

1/2カップのヨーグルトと本品を混ぜて、肉を漬  
け込みます。冷蔵庫でねかせたら、タレは拭き取  
らずに、オープンやフライパンで焼くだけ。



井上スパイス (埼玉県・上尾市)

**382** 王様のタンドリーチキン  
スパイス

15g **200円**(税込**216円**)

原材料: 食塩、コリアンダー、クミン、唐辛子、ローレル、ガーリック、ジンジャー、ガラムマサラ、ターメリック、カスリメティ

ヨーグルトにこのスパイスを混ぜ、鶏肉を漬けておけば、あとは焼くだけ。手軽に作れるのにしっかりとスパイスの効いた本格的な味です。

## 本格的なチャイが楽しめます

1パックでティーカップ約2杯分、湯と牛乳をご用  
意していただくだけで、とっても簡単にチャイが  
できるスパイスです。



井上スパイス (埼玉県・上尾市)

**383** 王様のチャイスパイス  
(2杯分)

16g **200円**(税込**216円**)

原材料: 粗糖、紅茶葉、シナモン、カルダモン、フェンネル、フェヌグリーク、アニス、メース

煮だして作るインド風ミルクティー用ミックス。ホール粒スパイスのみを使うことで煮だしても雑味が出ず、良い香りだけを引出すことができます。茶葉・スパイス・砂糖が入っているのではありません。牛乳を用意するだけ。

れんこんの食感と一味がアクセント

## ひと口サイズのちぎり揚げ

パクッと食べやすいひと口サイズのちぎり揚げです。れんこんのシャキシャキ食感とピリリと効いた一味唐辛子が良いアクセントになっています。生食はもちろんです。麺類のトッピングにもおすすめです。



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

**384** 長崎 おつまみれんこん

冷蔵30日

110g **245円**(税込**265円**) 通常税込**281円**

魚肉 (国内産・タイ)

れんこんを具材に使用した、一口タイプのちぎり揚げ。れんこんの食感と一味唐辛子がアクセントになっています。

原材料: 魚肉、れんこん、でん粉、食用植物油(なたね油)、食塩、砂糖、魚介エキス、みりん、酵母エキス、一味唐辛子

フライパンでの揚げ焼きもOK!

## サクサク&軟らかです!

静岡県産の鰹をパン粉(国産小麦使用)で包みまし  
た(卵は不使用です)。揚げてお召上がり下さい。

フライパン調理の場合

フライパンに約1センチの油を敷いて170℃程度まで熱します。十分に温まりましたら凍ったままのフライを入れ弱火でキツネ色になるまで揚げたら裏がえしてもう一面も同様に揚げてください。

※調理例

キョウワ (香川県・三豊市)

**385** 静岡県産カツオフライ

凍

160g(4枚入) **398円**(税込**430円**) 通常税込**451円**

かつお (国内産)



4枚入

原材料: カツオ(静岡県)、衣(パン粉、小麦粉、米粉、食塩、こしょう)

骨付きだからこそ旨味!

## タレに一晩じっくり 漬け込みました

若鶏の手羽元を使用。骨付き肉なのでボリューム満点!夕飯やパーティ・お弁当にもおすすめです。レンジかトースターで温めて。



秋川牧園 (山口県・山口市)

**386** 骨付き  
てりやきチキン

凍

300g **562円**(税込**607円**) 通常税込**657円**

鶏肉 (山口県、他)

はちみつや玉葱を使った国産丸大豆醤油ベースのタレに一晩漬けて、味が染みこくのある照焼き仕上げました。

## お米

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

**契約(定期購入) 登録者募集中!**

★登録して頂くと、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。  
★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話:0297-48-4911)

■契約者特別価格について  
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。  
・「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者の方にのみ要望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

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



**水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)**

**431** 白米 5kg **2350円**(税込**2538円**)  
**432** 玄米 5kg **2250円**(税込**2430円**)  
**434** 白米 2kg **945円**(税込**1021円**)  
JA常総ひかり・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

3代50年にわたって農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・黒澤さんのコシヒカリ**

**387** 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**388** 白米 2kg **1400円**(税込**1512円**)  
**389** 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**390** 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
**391** 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製66名よりお届け。

**やさとのお米(コシヒカリ)**

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

**白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい**

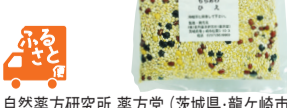
**396** 有機胚芽玄米「ぐるめくらぶ」  
1kg **1150円**(税込**1242円**)  
米(岩手県)

**品種は「ヒメノモチ」**

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「ヒメノモチ」。

**394** 荒井さんのもち米  
2kg **1280円**(税込**1382円**)  
千葉県

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。



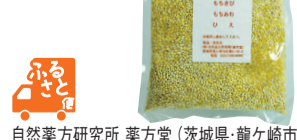
自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市)

**397** 玄米用雑穀セット

500g **1143円**(税込**1234円**)

【放】不検出<0.7<0.7

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)

**398** 白米用雑穀セット

500g **1048円**(税込**1132円**)

【放】不検出<0.5<0.5

炊く時にお酢を少し加えると鮮やかな紫色に



庄内協同ファーム・富樫さん(山形県・鶴岡市)

**395** 白山紫黒(有機栽培紫黒米)

300g **670円**(税込**724円**)

山形県 【放】不検出<1.2<1.1

ミネラル補給の為に塩を散布したり、ヒノキエキスなど天然の素材を使った自家製忌避剤を使用。3合のお米に、大さじ1杯からどうぞ。農薬無散布。

## 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			
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ/コシヒカリ	不検出	不検出

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



# パスタ特集

豆乳仕立ての『あっさりカルボナーラ』

フチバ担当 小西家 おすすめ!

無添加ベーコンの切り落としです。いろいろな料理にお使い下さい。

中津ミート (神奈川県・愛川町)

**400 徳用 中津ベーコン切り落とし**

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

豚肉 (神奈川県)

茹で時間3分

生パスタ独特のもちもちとした食感がやみつきに

デュラム小麦の中心部分の粉を使って麺に負担をかける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)

**399 生スパゲティ**

260g(130g×2) **298円**(税込**322円**) 通常税込**356円**

小麦 (カナダ、アメリカ)

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。

マルサンアイ (愛知県・岡崎市)

**401 国産大豆の無調整豆乳**

1000ml **320円**(税込**346円**)

大豆 (国内産)

茹で時間約7分

ニューオークボ (千葉県・柏市)

**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。高温をかけずに製麺し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)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

**402 よつ葉シュレッドチーズ 2個組**

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

250g×2 **1096円**(税込**1184円**) 通常税込**1242円**

生乳 (北海道)

便利なチャック付き

茹で時間約7分

日本生活協同組合連合会

**633 CO スパゲッティ 1.6mm 1kg**

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

1kg **365円**(税込**394円**) 通常税込**410円**

小麦 (カナダ、アメリカ、他)

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。

サツラク農協 (北海道・札幌市)

**403 サツラク北海道純生クリーム**

200ml **455円**(税込**491円**)

生乳 (北海道)

ミートソース

残った冷たいストロップ

ピザトースト、グラタン、ご飯にそのままかけても◎

手で開けられる 紙容器入り

ナガノトマト (長野県・松本市)

**405 あらくつぶしたトマトピューレ**

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

390g×2P **420円**(税込**454円**) 通常税込**476円**

トマト (イタリア)

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山

**404 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。

300g **400円**(税込**432円**)

茨城県

6ページの『中津ミート特集』もご覧ください

中津ミート (神奈川県・愛川町)

**406 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。

250g×2 **796円**(税込**860円**) 通常税込**880円**

豚肉 (神奈川県)

ペロンチーノ

243 三升漬を使っても美味しい♪

作り方は9ページ

イタリアで栽培されたオリーブの完熟した実を、低温で压榨しました。

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

**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**

オリーブ (イタリア)

お得 + 50g

山田さん (茨城県・つくば市)

**407 山田さんのしめじ(増量)**

香り・風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。

200g+50g **250円**(税込**270円**)

茨城県 [放]不検出<3.5<3.6

20g 増量

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**408 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。

200g **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)

よつ葉 HOKKAIDO 北海道 BUTTER **バター** 加塩

北海道の大自然で育まれた十勝産の良質な生乳から作りました。

要冷蔵(10℃以下) 内容量 150g

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

**409 よつ葉バター ホワイト加塩**

北海道産生乳100%の加塩バターです。

150g **298円**(税込**322円**)

生乳 (北海道)

日本生活協同組合連合会

**COライトツナフレーク**

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 まぐろ油無添加3P**

70g×3 **375円**(税込**405円**)

**677 まぐろ油漬3P**

70g×3 **390円**(税込**421円**)

きはだまぐろ (タイ、他)

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

コープ自然派事業連合

**577 チキンコンソメ**

80g(4g×20) **348円**(税込**376円**)

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。製造時にどうしても出る「ばらこ」を徳用パックにして大特価でお届けします。

湊水産 (宮城県・石巻市)

**410 無添加明太子(切子込み) 徳用パック**

500g **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1382円**

助宗鱈の卵 (ロシア、アメリカ)

手作り みそ用素材

3月1回まで掲載の予定です

セット商品は今週配布の別チラシに掲載しています。

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

おきたま農舎 (山形県・高島町)

**411 大豆 1kg**

**850円**(税込**918円**)

**412 大豆 2kg**

**1665円**(税込**1798円**)

山形県

茨城産コシヒカリ100%。塩こうじ作りや甘酒作り。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日位のばせます。

やまこみそ (茨城県・守谷市)

**413 米こうじ 300g**

**370円**(税込**400円**)

**414 米 1kg**

**880円**(税込**950円**)

米 (茨城県)

限定 20個

ヤマイチ味噌 (茨城県・牛久市)

**416 麦こうじ 1kg (冷凍)**

牛久にあるヤマイチ味噌の麦こうじです。

1kg **1300円**(税込**1404円**)

大麦 (国内産)

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

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下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。

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

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

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめましょう!