

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
ネット注文登録

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

2020年 3月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙3/提出	2	3	4	5	6
定番品3/のお届け	9	10	11	12	13
特別企画品3/のお届け	16	17	18	19	20



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。

木村農園 (茨城県つくば市)

11 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



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

12 茨城牛(山方)豚合挽肉(増量)

茨城牛(山方)とロースポーク使用。牛・豚比率5:5。今回は増量規格でお届け。

凍蔵30日 300g **540円**(税込**583円**)
茨城県

手で開けられる紙容器入り



ナガノトマト (長野県・松本市)

15 あらくつぶしたトマトピューレづけ2個組

390g×2P **420円**(税込**454円**)
通常税込476円



日本澱粉工業 (鹿児島県・鹿児島市)

19 はるさめ 2個組

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×2 **200円**(税込**216円**)
通常税込238円

春を感じる食材、巻こう!

春の息吹を感じる「グリーンアスパラ」

群馬高原の厳しい寒さを越え、収穫しました。火を通すと甘味がじゅわ〜と溢れます。



アスパラガス豚バラ肉で巻き、しょうゆベースの甘辛タレを香ばしく絡め…ご飯のおかずにもおつまみにも、ぴったりな一品です。

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農薬無散布。
吉澤さん達 (群馬県・昭和村) **無農薬**

22 グリーンアスパラ

約100g **240円**(税込**259円**)
通常税込270円 [放] 不検出 <4.1 <4.5
群馬県

今この季節ならではの
大木さんの中玉トマト
もおすすめてです!



大木さん (茨城県・常総市)

24 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

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。

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

23 ローズポーク バラスライス

250g **515円**(税込**556円**)
茨城県

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。



よつ葉乳業 (北海道・音更町)

25 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

冷蔵90日 乳 250g×2 **1096円**(税込**1184円**)
通常税込1242円
生乳 (北海道)



無茶々園 (愛媛県・西予市)

26 無茶々園の甘夏

1kg **398円**(税込**430円**)

27 3kg **1100円**(税込**1188円**)
愛媛県

【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=9.4 ¹³⁴Cs=3.6
2種類とも検出された場合: それぞれの検出値を掲載

農産

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



生育過程で若干のキズや模様が表面に付きましたが味は問題ないものを大小込みの徳用規格でお届けします。程よい甘みと酸味がありしゃっきりとした歯ごたえの爽やかな晩柑です。減農薬栽培。

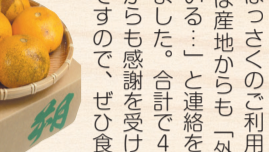
大紀コープファーム(奈良県・五條市)

28 わけありはっさく(はねだし)
3kg箱入 **598円**(税込**646円**)
奈良県



シーズン最終

今年もわけありはっさくのご利用ありがとうございました。今年も産地からも「外皮にスレ・キズが多くて困っている…」と連絡を受け、2月から企画をしております。合計で450箱以上利用いただき、産地からも感謝を受けています。シーズン最後の特価ですので、ぜひ食べ納めとしてご利用ください。



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

たくさんのご利用ありがとうございました！

旬のスイーツ

旬のいちごやキウイフルーツをたっぷり使って



16P**441** お得な1kgもあります
5~6玉

江川農園(神奈川県・小田原市)

31 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

りんご品種リレーの最後を飾る

まだ生産量が少ない品種です。酸味と甘みのバランスが良く、紅玉に近い味わいのりんごです。無農薬・減農薬栽培。



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

29 りんご(ピンクレディー)
3玉(450~500g) **398円**(税込**430円**)
長野県

甘み★★★ 酸味★★★ 食感★★★★

大きさと味ともに紅玉に似ています！



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

32 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)

シーズン最盛期を迎えました!



竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

30 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

33 しらぬい(デコボン)
甘みが強く人気の晩柑。果頂部のデコは樹齡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

甘さ★★★★ 酸味★ 香り★★★★



岩川さん達(鹿児島県・屋久島町)

34 屋久島タンカン
皮がむきやすく果肉はやわらかで多汁。甘みが強く、酸味は少なく、香り豊かな柑橘です。農薬無散布。
約550g **555円**(税込**599円**)
鹿児島県

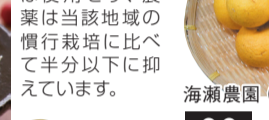
シーズン最終



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

35 土佐文旦
900g(2~4玉) **554円**(税込**598円**)
高知県

ジュシーで爽やかな甘み



海瀬農園(静岡県・沼津市)

36 黄金柑
黄色い果皮に小さめサイズですが、味と香りのバランスは良くオレンジに近い風味。無化学肥料、減農薬栽培。
700g **449円**(税込**485円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.5 <4.1

甘さ★★★★ 酸味★ 香り★★★★



無茶々園(愛媛県・西予市)

37 無茶々園の清見オレンジ
みかんとオレンジの掛け合わせ品種。たっぷりの果汁と芳醇な香りが特徴的。農薬0~3回。
1kg **598円**(税込**646円**)
愛媛県

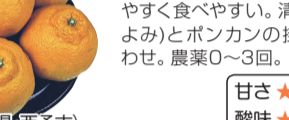
森・里・海を大切にする「無茶々園」の柑橘



無茶々園(愛媛県・西予市)

38 1kg **739円**(税込**798円**)
39 3kg **1950円**(税込**2106円**)
愛媛県

甘さ★★★★ 酸味★ 香り★★★★



無茶々園(愛媛県・西予市)

38 1kg **739円**(税込**798円**)
39 3kg **1950円**(税込**2106円**)
愛媛県

甘さ★★★★ 酸味★ 香り★★★★



無茶々園(愛媛県・西予市)

40 無茶々園のせとか
内皮は極薄で、かんざつ類屈指のジュシーさを誇ります。せとかを食べる時は「ゴクゴクと食べる」とはよく言ったもの。農薬0~3回。
700g **798円**(税込**862円**)
愛媛県

安心の無農薬栽培レモン



濱上さん(鹿児島県・出水市)

41 ジューシーフルーツ
果肉は軟らかく多汁で爽やかな柑橘。落果防止剤は使用していません。農薬無散布。
800g **399円**(税込**431円**)
鹿児島県

無農薬



松永農園(静岡県・静岡市)

42 松永さんのレモン
親子3代にわたり農業を使用せずレモンを作り続けています。皮ごと安心してご利用下さい。農薬無散布。
400g **398円**(税込**430円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

無農薬



榎谷さん達(熊本県)

43 にんにく
ホワイト種より外皮は紫がかったいて見た目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。
約100g **220円**(税込**238円**)
熊本県

種類、お刺身、お肉にも♪



あゆみの会・吉田さん達(茨城県・行方市)

44 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

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)

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

無農薬



あゆみの会・嶋田さん達(千葉県・旭市)

46 葉ねぎ(小ねぎ)
刻んで種類の薬味にどうぞ。かつおなどくせのあるお刺身にも。軟らかいのでめ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

鮮度が良い歯ごたえのシャキシャキの歯ごたえ



イバラキ食品(茨城県・石岡市)

47 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

無農薬



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

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がり下さい



中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

49 中村さんのペビーリーフ
約20種類の品種を使って作ったペビーリーフです。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

雪につつき30g増量



井上さん(埼玉県)、岩下さん達(熊本県)

50 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+30g **263円**(税込**284円**)
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

無農薬



メキシコ・ベストプロデュース社

51 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クンなどの忌避剤を使用して、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。
1玉 **310円**(税込**335円**)
メキシコ

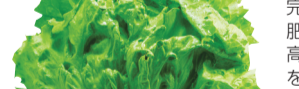
無農薬



吉澤さん達(群馬県・昭和村)

52 ホワイトアスパラ
日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農薬無散布。
約100g **258円**(税込**279円**)
群馬県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

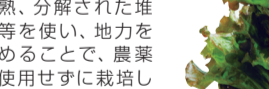
旬の野菜でお肉をまいて♪



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

53 長島さんのレタス
完全熟、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・無化学肥料栽培。
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)

54 長島さんのサニーレタス
完全熟、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・無化学肥料栽培。
1玉 **170円**(税込**184円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6

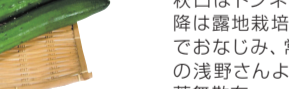
無農薬



石毛さん(千葉県・旭市)

55 きゅうり
農業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

無農薬



浅野さん(茨城県・常総市)

56 浅野さんのほうれん草
秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。
1束 約200g **176円**(税込**190円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

無農薬



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

57 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

蒸して温野菜でどうぞ♪



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

57 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

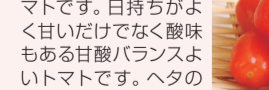
通い箱(ダンボール)は再利用しますので返却下さい



JAIいわね・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

58 柏田中の完熟トマト
時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでお得です。減農薬栽培。
1kg **698円**(税込**754円**)
千葉県 [放] 不検出 <3.2 <3.8

パリッパリの食感が特徴♪



藤嶋さん、瀧本さん(熊本県・天草市)

59 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 **276円**(税込**298円**)
熊本県

無農薬



右田さん達(熊本県・芦北町)

60 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

無農薬



微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)

61 微生物農法の会の小松菜
貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。
1束 **176円**(税込**190円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

無農薬



あゆみの会・川嶋さん達(茨城県・茨城町)

62 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

春を告げる野菜たち

組合員さんからのクチコミ

やわらかくて少し苦味のある春の味です。まだ食べた事の無い方にもおすすめしたいです。
(つくばみらい市: Iさん)

組合員さんからのクチコミ

甘味も増して美味しいです。茹でてアスパラやお肉と炒めたいですね
(守谷市: Yさん)



地場の里芋が終わり、熊本から新物をお届け。旬の野菜と和えたり、煮物でどうぞ。

煮物やみそ汁にどうぞ

※できるだけ葉付きでお届けします



煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

三須さん達 (千葉県・富里市)
66 大根
1本 **190円**(税込**205円**)
千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



福山さん達 (宮崎県・新富町)
67 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



2018年から野菜サポート会員がスタートしました!これは、地場野菜に余剰が出た場合のたすけあいの制度です。消費することで、地場産物を無駄にせず、また生産者の野菜を知るきっかけにもなります。



野菜サポート会員申込書

サポート会員は2020年2月の時点で150名ですが、これから春にかけて余剰がでやすい時期です。みんなで地場野菜を食べて健康な体を作っていきましょう!



組合員番号 _____
組合員名 _____
希望口数 (1回のお届けで300円以下) _____



おきたま興農舎 高橋さん達 (山形県・高島町)
63 おきたまの茎立菜
雪国山形の春をつけるほろ苦いアブラナ科の葉物です。おひたし、漬物、煮びたし、炒め煮などでどうぞ。農薬無散布。
約200g **225円**(税込**243円**)
山形県 [放] 不検出 <4.1 <3.8



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)
64 ブロccoli
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

煮物でどうぞ!



宮本さん達 (熊本県・山都町)
65 里芋
小型で、軟らかく粘りがある芋です。馬糞堆肥等の有機質肥料を使い、味良く仕上げられています。農薬無散布。
約400g **307円**(税込**332円**)
熊本県



木村農園 (茨城県・つくば市)
68 木村さんの長芋
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。減農薬栽培。
300g **170円**(税込**184円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.4



木村農園 (茨城県・つくば市)
69 木村さんのごぼう
食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。
400g **192円**(税込**207円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8



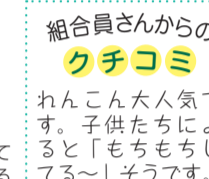
福田さん達 (沖縄県・宮古島)
70 かぼちゃ(カット)
ホクホクとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。
500g前後 **508円**(税込**549円**)
沖縄県



上野さん達 (栃木県・上三川町)
71 長ねぎ
地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。
500g **220円**(税込**238円**)
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)
72 高柳さんのれんこん
歯ざわりが良く、それでいてムチツとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。
400g **480円**(税込**518円**)
茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1



組合員さんからのクチコミ
れんこん大人気です。子供たちによると「もちもちしてる〜」そうです。
(つくば市: Nさん)



木村農園 (茨城県・つくば市)
73 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



手のひらサイズの白菜です
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上がりいただけます。農薬無散布。
藤島さん・石山さんたち (熊本県・天草市)
74 ミニ白菜
400g以上 **198円**(税込**214円**)
熊本県



木村農園 (茨城県・つくば市)
75 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



微生物農法の会・飯田さん達 (茨城県・行方市)
76 人参
米糠などの自家製ぼかし肥を使い、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。
500g **183円**(税込**198円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.4



加瀬さん達 (千葉県)
77 人参(洗い)
土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農薬無散布。
1kg **368円**(税込**397円**)
千葉県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



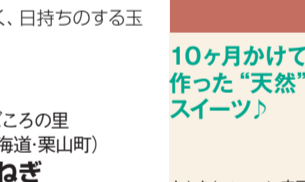
微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)
78 大和田さんのさつまいも
甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。
500g **220円**(税込**238円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.4



煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。
渡部さん (北海道・上士幌町)
79 じゃがいも 1kg
80 3kg
280円(税込**302円**)
800円(税込**864円**)
北海道



丁寧な栽培管理で、さめ細かく、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)
81 玉ねぎ 1kg
82 3kg
183円(税込**198円**)
540円(税込**583円**)
北海道



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。
さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)
83 干し柿(市田柿)
60日 7~8個 **780円**(税込**842円**)
長野県



あゆみの会・白鳥千代も生産組合 (茨城県・鉾田市)
84 干しいも
あゆみの会・羽成さん達より。農薬無散布で栽培した紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。
60日 150g **540円**(税込**583円**)
さつまいも (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9

大好評! 万能野菜の芽キャベツ

実は可食部100gあたりの栄養素の含有量をキャベツと比べると、ビタミンCは約4倍、食物繊維は約3倍と小さい中にも栄養が「ギュッ」と詰まっています。火を通すと色合いも良く、料理のアクセントにもなります。



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。
岡安さん達 (愛知県・幸田町)
85 芽キャベツ
約130g **200円**(税込**216円**)
愛知県

組合員さんからのクチコミ
想像以上に甘くてびっくり!丸ごと茹でて、調理も簡単ですね
(つくば市: Mさん)



山田さん (茨城県・つくば市)
86 山田さんのしめじ
ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
200g **250円**(税込**270円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6



丸金 (長野県・長野市)
87 ブラウンえのき茸
野生種に近く味がコクがあり風味豊かです。地元長野県・近隣の農産物のオガ(木の粉)が菌床の原料。一般的な輸入のコンゴコ(とうもろこしの粉)は不使用。シャキッと歯ごたえと風味をお楽しみください。
200g **218円**(税込**235円**)
長野県



村上さん (栃木県・高根沢町)
88 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



あゆみの会・渡辺さん (千葉県・旭市)
89 ホワイトマッシュルーム
床土には馬糞肥、鶏糞を使い、殺菌剤は使わず熱殺菌です。
100g **248円**(税込**268円**)
千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



安田さん (福島県・郡山市)
90 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



あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)
91 エリンギ
肉質はさめ細かくなめらかでしっかりしています。菌切れ、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



江藤さん (大分県・玖珠町)
92 江藤さんの原木生しいたけ
江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。3月~4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。
150g **369円**(税込**399円**)
大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8



なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)
93 A品
94 B品
原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。
100g **210円**(税込**227円**) 200g **225円**(税込**243円**)
茨城県

水産品

常総生協のお魚は…

加工後、急速凍結して鮮度をそのままにお届け。だから酸化防止剤も必要なし。家庭で解凍した時「できたての鮮度」です。

★おねがい★

ご家庭の冷蔵庫は開閉による温度変化があり長期保存には向きません。賞味期限を目安に、なるべくお早めにお召し上がりください。



おねがいね！

お待たせしました！

再登場 玉ねぎスライス たっぷり敷いて！



「龍馬タタキ」おいしさのヒミツ
★三陸のはるか東の太平洋上で一本釣りの鱈のみを使用！
★釣り上げてすぐに船内で急速凍結。だから新鮮！
★1節ごと薫焼き。香ばしさが違います！

一本釣りした脂のりの良い鱈を、四万十川流域の稲葉を使ってあぶりました。別添の無添加たれには高知産ゆず果汁を使用。

ハマヤ (高知県・高知県)

95 薫焼き鱈タタキ「龍馬タタキ」

凍 賞60日 米 大 小 1本300g、たれ15g 天日塩6g 1280円(税込) 1382円(通常税込1490円) かつお(三陸東沖太平洋)



265 「COとろろ芋(大和芋入り)といっしょに「山かけ」で!



まぐろのやまかけ
マスドミ(徳島県・徳島市)
96 めばちまぐろ切り落としスライス
太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。

凍 賞15日 100g 465円(税込) 502円(通常税込518円) めばちまぐろ(太平洋)

395 「採ってそのまま生めかぶ」と一緒に「いかめかぶ」で!



めかぶ丼
札幌中一(北海道・札幌市)
97 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。

凍 賞180日 100g 510円(税込) 551円(通常税込570円) いか(北海道)

234 「無茶々園のわかめ」と一緒に「酢のもの」で!



ちりめん・わかめの酢のもの
無茶々園(愛媛県・西予市)
98 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。

冷 賞30日 80g 498円(税込) 538円(通常税込545円) かつお(愛媛県)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)
20g 増量

99 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、熱処理をして凍結しました。さっと洗った後、冷凍のまま加熱調理してください。

凍 賞30日 200g+20g 386円(税込) 417円(通常税込) あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

100 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 賞30日 500g 748円(税込) 808円(通常税込826円) しじみ(茨城県) [放]不検出<3.6<3.8

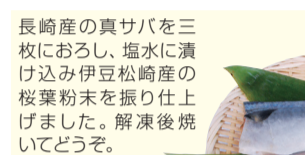


千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

101 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 賞180日 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)



島源商店(静岡県・伊東市)

102 真サバ桜葉香仕上げ

長崎産の真サバを三枚におろし、塩水に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。

凍 賞45日 2枚160g 398円(税込) 430円(通常税込) 真さば(長崎県)



島源商店(静岡県・伊東市)

103 伊豆のカマス桜葉香仕上げ

静岡県伊東産のカマスを開き、塩汁に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。

凍 賞45日 2枚110g 350円(税込) 378円(通常税込) カマス(静岡県)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

104 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 賞30日 2枚150g 350円(税込) 378円(通常税込) 真あじ(国内産)



乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)

105 北海道産 真ほっけ開き

北海道産の中～大型の真ほっけを開き、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 賞180日 2枚400g 480円(税込) 518円(通常税込538円) 真ほっけ(北海道)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

106 北海道産 ソフト身欠きにしん

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

凍 賞180日 4～6枚200g 390円(税込) 421円(通常税込) にしん(北海道)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

107 金華さば旨味醤油漬

宮城県の金華山周辺沖で10～12月に漁獲した大型のさばを使用。醤油ベースのタレに黒ニンニク、りんごピューレを加え、48時間漬け込みました。

凍 米 大 3切(180g) 380円(税込) 410円(通常税込430円) さば(宮城県)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

108 秋鮭のちゃんちゃん焼き用

秋鮭のちゃんちゃん焼きに使いやすい様に、無添加調味料を乗せました。

凍 賞30日 米 大 3切220g(味噌込) 480円(税込) 518円(通常税込562円) 秋鮭(北海道)



オホーツク海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、無添加調味料を乗せました。

109 真だら パジルオリーブ

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

凍 賞180日 4切240g 498円(税込) 538円(通常税込) 真だら(北海道)



千倉水産加工販売(宮城県・女川市) 4切

109 真だら パジルオリーブ

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

凍 賞180日 4切240g 498円(税込) 538円(通常税込) 真だら(北海道)



ダイヤツ(鳥取県・米子市)

110 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 賞180日 米 大 小 2切140g 350円(税込) 378円(通常税込) シルバー(主にニュージーランド)



ダイヤツ(鳥取県・米子市)

111 氷温造り 山陰産さばみりん漬

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

凍 賞180日 米 大 小 5切285g 365円(税込) 394円(通常税込) さば(山陰)



札幌中一(北海道・札幌市)

112 秋鮭の粕漬

網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だてで作ったオリジナルの漬床に漬けました。

凍 賞90日 米 大 4切200g 490円(税込) 529円(通常税込) 秋鮭(北海道)



札幌中一(北海道・札幌市)

113 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 賞90日 米 大 4切200g 480円(税込) 518円(通常税込) たら(北海道)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

114 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 賞180日 2切140g 380円(税込) 410円(通常税込) 紅鮭(ロシア)



ダイヤツ(鳥取県・米子市)

115 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 賞120日 3切180g 488円(税込) 527円(通常税込) 秋鮭(北海道)

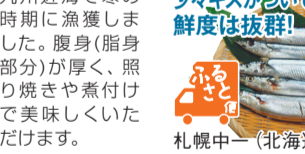


鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

116 天然寒ぶり切身

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

凍 賞30日 約80g×3 646円(税込) 698円(通常税込) ぶり(九州近海)



札幌中一(北海道・札幌市)

117 日戻り船のさんま(冷凍・キス)

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 賞90日 5尾 580円(税込) 626円(通常税込670円) さんま(北海道)



札幌中一(北海道・札幌市)

118 北海道産にしん(2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。大きめサイズで、旨味抜群です。

凍 2尾(360g) 462円(税込) 499円(通常税込518円) にしん(北海道)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

119 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、塩焼き等どうぞ。

凍 賞120日 7～16枚170g 370円(税込) 400円(通常税込) 真あじ(千葉県) [放]不検出<3.9<3.9

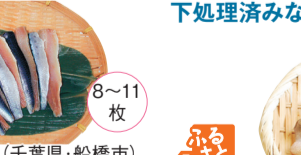


千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

120 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 賞120日 8～11枚150g 298円(税込) 322円(通常税込) 真いわし(千葉県) [放]不検出<3.3<3.5



共和水産(岩手県・宮古市)

121 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 賞120日 3～6枚230g 410円(税込) 443円(通常税込) するめいか(岩手県、青森県)

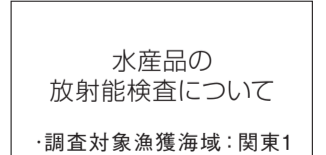


タイセイフーズ(青森県・むつ市)

122 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 賞120日 2枚230g 430円(税込) 464円(通常税込) するめいか(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。

ねぎをたっぷり添えて!



123 マグロねぎま鍋用
 200g **798円** (税込 **862円**) 通常税込 **926円**
 めばちまぐろ (台湾)

炊飯器でガンタン!



124 貝屋さんのパエリア (2合用)
 炊飯器でもできるパエリア風炊き込みご飯の素。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。
 凍 60日 米大 **830円** (税込 **896円**) 通常税込 **918円**
 貝類265g タレ25g×2 貝殻付ムール貝 (宮城県)、あさりいか (国内産)

揚げたてをぜひ!



125 大粒かきフライ
 三陸牡鹿半島の清浄海域で育った良質の大粒生かきを使用し、パン粉をまぶして仕上げました。揚げたて。
 凍 90日 米小 **425円** (税込 **459円**) 通常税込 **475円**
 4~8個 220g 220g かき (宮城県)

いつでものお魚 春の感謝セール 第2弾

126 氷温熟成 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。お得な10枚入り。
 凍 120日 **458円** (税込 **495円**) 通常税込 **538円**
 10枚 400g 真あじ (山陰沖)

127 エビホタテミックス
 天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要なだけ取り出して便利です。
 凍 30日 **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **454円**
 200g えび (ミャンマー)、ほたて (北海道、青森県)

4年かけて育ちました!



128 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 **580円** (税込 **626円**) 通常税込 **646円**
 5~7粒 約100g ほたて貝柱 (北海道)

123 マグロねぎま鍋用
 200g **798円** (税込 **862円**) 通常税込 **926円**
 めばちまぐろ (台湾)

124 貝屋さんのパエリア (2合用)
 炊飯器でもできるパエリア風炊き込みご飯の素。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。
 凍 60日 米大 **830円** (税込 **896円**) 通常税込 **918円**
 貝類265g タレ25g×2 貝殻付ムール貝 (宮城県)、あさりいか (国内産)

125 大粒かきフライ
 三陸牡鹿半島の清浄海域で育った良質の大粒生かきを使用し、パン粉をまぶして仕上げました。揚げたて。
 凍 90日 米小 **425円** (税込 **459円**) 通常税込 **475円**
 4~8個 220g 220g かき (宮城県)

129 紅鮭スモークサーモン
 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。
 凍 70g **455円** (税込 **491円**) 通常税込 **508円**
 70g 紅鮭 (アラスカ)

130 氷温造り あじの南蛮漬
 日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米酢で揚げた南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。
 凍 180日 米大 **305円** (税込 **329円**) 通常税込 **346円**
 220g 真あじ (日本海)

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

132 まぐろ漬け丼用 (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 米大 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **540円**
 80g×2 ピンチョウマグロ (太平洋)

133 あぶり焼しめさば
 三枚におろして骨を取り、一晩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 180日 米大 **430円** (税込 **464円**)
 2枚 140g 真さば (三陸沖) [放] 不検出 <3.5 <3.7

134 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 120日 **765円** (税込 **826円**)
 120g 真だこ (瀬戸内海、明石海峡)

142 氷温造り さばの味噌煮
 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。
 凍 180日 米大 **535円** (税込 **578円**) 通常税込 **594円**
 320g (80g×4切) さば (ノルウェー)

143 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。湯煎で食べられます。
 凍 米大 **398円** (税込 **430円**)
 240g (3袋) さば (ノルウェー)

145 ふっくら煮魚 八戸前浜さば煮付
 脂のりの良い「八戸前沖さば」を、オリジナルの無添加タレで煮付けました。湯煎で食べられます。
 凍 90日 米大 **598円** (税込 **646円**) 通常税込 **680円**
 340g (2枚) さば (青森県)

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

137 無添加明太子 (切り込み)
 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 米 **340円** (税込 **367円**)
 60g すけそうだらの卵 (ロシア、アメリカ)

138 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 180日 米大 **410円** (税込 **443円**)
 6~7個 160g さんま (北海道)

144 ふっくら煮魚 まぐろコマ煮付
 まぐろのコマ部分を食べやすい大きさにカットし、無添加の調味料で煮付けました。湯煎で。
 凍 90日 米大 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
 250g まぐろ (太平洋)

141 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 120日 米大 **320円** (税込 **346円**)
 180g いわし (国内産)

144 ふっくら煮魚 まぐろコマ煮付
 まぐろのコマ部分を食べやすい大きさにカットし、無添加の調味料で煮付けました。湯煎で。
 凍 90日 米大 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
 250g まぐろ (太平洋)

139 がぜみそ (うに味噌漬)
 最も美味しい時期(6月~8月)の宮城県産天然きたむらさきうにを使用。地元仙台味噌、砂糖、日本酒で味付けしました。
 凍 90日 米大 **598円** (税込 **646円**) 通常税込 **680円**
 80g きたむらさきうに (宮城県)

140 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 米大 **418円** (税込 **451円**)
 約100g ほたて貝柱 (北海道)

141 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 120日 米大 **320円** (税込 **346円**)
 180g いわし (国内産)

144 ふっくら煮魚 まぐろコマ煮付
 まぐろのコマ部分を食べやすい大きさにカットし、無添加の調味料で煮付けました。湯煎で。
 凍 90日 米大 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
 250g まぐろ (太平洋)

145 ふっくら煮魚 八戸前浜さば煮付
 脂のりの良い「八戸前沖さば」を、オリジナルの無添加タレで煮付けました。湯煎で食べられます。
 凍 90日 米大 **598円** (税込 **646円**) 通常税込 **680円**
 340g (2枚) さば (青森県)


145 ふっくら煮魚 八戸前浜さば煮付
 脂のりの良い「八戸前沖さば」を、オリジナルの無添加タレで煮付けました。湯煎で食べられます。
 凍 90日 米大 **598円** (税込 **646円**) 通常税込 **680円**
 340g (2枚) さば (青森県)

甘夏の爽やかな酸味 彩りもきれいな 春のサラダ

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

26 甘夏 128 ほたて貝柱 352 ナッツドライフルーツ

甘夏とナッツのクリーミィサラダ



◆材料
 甘夏 2個
 A-砂糖 大1
 ~白ワイン 大2
 グリーンアスパラ 3本
 ほたて貝柱(生食用) 3個
 ベビーリーフ 1袋
 ミノトマト 4個
 ドライフルーツナッツミックス 40g
 生クリーム 100ml

◆作り方
 ① 甘夏はヘタの部分とお尻の部分の部分を包丁で切り落とし、残りの外皮も果実に沿って上から下に切り落とす。薄皮に沿って果実に包丁を入れ、房から1つつ外してボウルに入れていく。
 ② 外皮に残った果実と房を絞り、果汁を①のボウルに入れる。
 ③ 果実と果汁を分け、果実はAでマリネしておき、果汁は漉して大さじ1分のみ取っておき、後はジュースとして飲むか他の料理に利用する。
 ④ グリーンアスパラは袴を取り茹でて斜めに切っておく。ベビーリーフは水洗い、ミノトマトは半分切っておく。ほたて貝柱は4つに切り、③の果汁でマリネしておく。
 ⑤ 甘夏、④ドライフルーツナッツミックスを混ぜ合わせ、生クリームを加えて頂く。

切り取ってご活用ください

生産者おすすめ レンピ! ふんわり食感が美味しい

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

21 春巻の皮 45 しょうが 161 豚挽肉

蒸し春巻き



◆材料
 豚挽肉 200g
 玉ねぎ 70g
 しいたけ 20g
 しょうが(すりおろし) 小2
 春巻の皮 10枚
 片栗粉 大1
 ごま油 大1
 オイスターソース 小2
 A 醤油 小1
 塩 小1
 こしょう 少々
 水溶き小麦粉 少々
 小麦粉 大1
 水 大1と1/2

◆作り方
 ① 豚挽肉にみじん切りにした玉ねぎと椎茸、しょうが、Aを加えてよく混ぜ合わせ、最後に片栗粉を入れて混ぜる。
 ② 春巻の皮に10等分にした①のをのせて巻き、水溶き小麦粉で止める。
 ③ ②に分量外のごま油を塗り、クッキングシートをしいた蒸し器で15分蒸す。お好みでポン酢やからし醤油などで。

切り取ってご活用ください

味付け済なので野菜と一緒に調理するだけで**今晚の一品に!**



中津ミート (神奈川県・愛川町)
146 中津ひれ豚漬
 ひれ肉を、ピリ辛味噌ダレに漬けました。隠し味にピーナッツバターを使い、深みのある味に仕上げました。
 200g(固形量約150g) **720円(税込778円)**
 豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
147 中津豚こま生姜焼き用(味付)
 自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。共に、野菜を加えて炒めても。
 200g **407円(税込440円)**
 豚肉 (神奈川県)

※調理例
 中津ミート (神奈川県・愛川町)
148 中津もつつのスタミナ焼き(味噌味)
 自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。
 凍 200g **361円(税込390円)**
 豚モツ (神奈川県)

豚肉

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

【お知らせ】
 次回3月3日から岩瀬さんの豚肉は値上げになります。牧場の経営改善と原料等のコスト高騰に伴った措置です。組合員の皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
149 岩瀬さんの豚ロース切身
 黒豚系のロースはきめが細かく軟らかい部位。ソテーや、とんかつに。
 2枚200g **515円(税込556円)**
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
150 岩瀬さんの豚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(税込691円)**
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
151 岩瀬さんの豚肩ローススライス
 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。
 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
152 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(税込481円)**
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
153 岩瀬さんの豚モモしゃぶしゃぶ用
 赤身主体のモモをしゃぶしゃぶ用にスライス。
 250g **475円(税込513円)**
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
154 岩瀬さんの豚小間切
 野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みにも。すぐ火が通るので、時間がなくても便利です。
 150g×2 **400円(税込432円)**
 茨城県

岩瀬牧場 (茨城県・土浦市) ミートバル村山
155 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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
156 ローズポーク ヒレブロック
 最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。
 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
157 ローズポーク 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。
 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
158 ローズポーク 小間切
 飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を、生産者限定でお届けします。
 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
159 ローズポーク 徳用小間切
 たっぶり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。
 200g×2 **510円(税込551円)**
 茨城県

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店
161 豚挽肉(バラ凍結)
 茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。
 凍 400g **650円(税込702円)**
 茨城県

鶏肉

- ・つくば茜鶏：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼いの鶏です。Non-GMO、PHFの飼料を与えます。飼育期間は約80日（一般的には55日）。

手作り鶏ハムに
162 つくば茜鶏 ムネ
 あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。
 凍 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)
163 つくば茜鶏 モモ
 肉質は少し硬めですが、脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。
 凍 300g **490円(税込529円)**
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
164 つくば茜鶏 ムネモモ小間切
 ムネ肉とモモ肉を一口大にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。煮物、炒めものに。
 凍 250g **490円(税込529円)**
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
165 つくば茜鶏 手羽先
 ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。
 凍 400g **525円(税込567円)**
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
166 つくば茜鶏 手羽元
 唐揚げやスープ煮に。
 凍 400g **525円(税込567円)**
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
167 つくば茜鶏 ササミ
 脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。
 凍 300g **560円(税込605円)**
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
168 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 250g **240円(税込259円)**
 茨城県

能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター
448 牛バラ切落とし
 旨みがたっぷりのバラ肉を使いやすい切り落としにしました。袋入りでお届けになります。
 凍 250g **1180円(税込1274円)**
 大阪府

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
169 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 500g **660円(税込713円)**
 茨城県

牛肉

- ・坊津黒牛 (鹿児島)：鹿児島県坊津地区の棚木さん、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)
170 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用170g×2
 モモ肉をすき焼き用にスライスしました。
 凍 2モモ170g×2 **1760円(税込1901円)**
 鹿児島県

福永産業 (福岡県・遠賀町)
171 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 170g **690円(税込745円)**
 鹿児島県

能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター
449 牛切り落とし (3分割)
 いろいろな部位を使用。炒め物などの料理にどうぞ。使いやすい分割トレー。
 凍 190g **970円(税込1048円)**
 大阪府

人気商品 春の感謝セール



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

172 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

凍 180日 250g **480円**(税 **518円**) 通常税込 **529円**
茨城県

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。



中津ミート (神奈川県・愛川町)

173 中津皮なしベビーウインナー (徳用)

冷 7日 240g **546円**(税 **590円**) 通常税込 **600円**
豚肉 (神奈川県)

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。



大進食品 (神奈川県・横浜市)

174 神戸満る里の牛生ハンバーグ

凍 180日 卵乳大 130g×4個 **914円**(税 **987円**) 通常税込 **998円**
牛肉・玉ねぎ・卵 (国内産)

国産牛肉の旨みがしっか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。

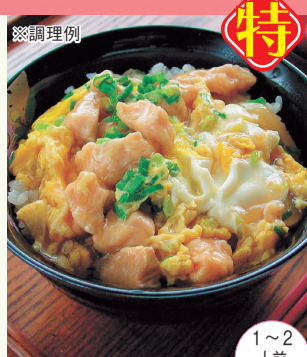


デリカ横綱 (愛知県・春日井市)

175 近江牛のこだわり牛丼

冷 60日 米大 140g×2 **573円**(税 **619円**) 通常税込 **630円**
牛肉 (滋賀県)

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



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

176 つくば茜鶏 親子丼の素 2袋

凍 180日 米大 130g(鶏肉40g×2) **290円**(税 **314円**) 通常税込 **324円**
鶏肉 (茨城県)

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。



福永産業 (福岡県・遠賀町)

177 国産牛小間切

凍 30日 160g **445円**(税 **481円**)
福岡県、大分県

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。ウテ、モモ、バラ肉を使用。



福永産業 (福岡県・遠賀町)

178 国産牛挽肉

凍 30日 200g **390円**(税 **421円**)
福岡県、大分県

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。

畜産加工品

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



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

179 鎌倉あらびきウインナー×2

冷 15日 85g×2 **350円**(税 **378円**)
豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8

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。



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

180 鎌倉ソーセージ

冷 20日 200g **350円**(税 **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)

181 鎌倉バラベーコンスライス×2

冷 15日 85g×2 **560円**(税 **605円**)
豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.3

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。



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

182 鎌倉ボンレスハム×2

冷 15日 60g×2 **450円**(税 **486円**)
豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.3 <3.4

合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。



中津ミート (神奈川県・愛川町)

183 中津皮なしノンスパイスウインナー

冷 5日 120g **278円**(税 **300円**)
豚肉 (神奈川県)

皮なしで豚肉、海塩、粗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。



中津ミート (神奈川県・愛川町)

184 中津生ウインナー

凍 180日 6本120g **310円**(税 **335円**)
豚肉 (神奈川県)

原材料は通常のポークウインナーと同じ豚肉、食塩、砂糖、香辛料です。生なので加熱調理して下さい。

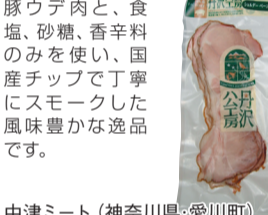


中津ミート (神奈川県・愛川町)

185 中津ポークウインナー

冷 7日 120g **287円**(税 **310円**)
豚肉 (神奈川県)

海塩の旨味と香辛料が引きだせるシンプルな味。



中津ミート (神奈川県・愛川町)

186 中津ショルダーベーコンスライス

冷 7日 100g **380円**(税 **410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)

187 中津ロースハムスライス

冷 7日 100g **398円**(税 **430円**)
豚肉 (神奈川県)

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。



中津ミート (神奈川県・愛川町)

188 ボロニアソーセージスライス(レッドベル)

凍 180日 120g **340円**(税 **367円**)
豚肉 (神奈川県)

豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペッパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。



デリカ横綱 (愛知県・春日井市)

189 近江牛のしぐれ煮

冷 60日 米大 180g **426円**(税 **460円**)
牛肉 (滋賀県)

ブランド牛の近江牛を時間をかけ柔らかく炊き上げました。湯煎で約5分間程度温めてお召し上がり下さい。



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

190 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン

凍 180日 乳 160g **350円**(税 **378円**)
鶏肉 (茨城県)

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。



中津ミート (神奈川県・愛川町)

191 中津鶏肉

凍 180日 乳 160g **350円**(税 **378円**)
鶏肉 (茨城県)

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。

鈴木牧場 牛乳ピンは洗ってお返しください
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。

ヨーグルトを使って さわやかポテトサラダ



マヨネーズの代わりにヨーグルトを使うと、口当たりさっぱり、カロリーもひかえめに仕上がります。

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。

鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場ヨーグルト 賞味10~11日 乳

191 プレーン 400g **361円**(税 **390円**)

192 加糖 400g **370円**(税 **400円**)
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

ピンは再利用します。キャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい



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。

鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ

194 プレーン 30g **181円**(税 **195円**)

195 ペッパー 30g **190円**(税 **205円**)
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

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 賞味10~11日 乳

193 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ 100g **500円**(税 **540円**)
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

牛乳・卵

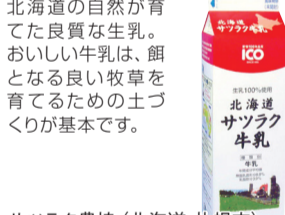
- サツラク…組合員(酪農家)が土・草・牛づくりにこだわり、生乳の生産から加工まで一貫しておこなっています。
- 卵: 飼料は non-GMO (非遺伝子組換え)、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

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

サツラク農協 (北海道・札幌市) サツラク低温殺菌牛乳 賞味3日 乳

3 1ℓ **302円**(税 **326円**)

10 500ml **178円**(税 **192円**)
生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

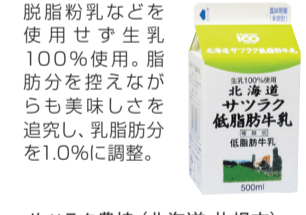


サツラク農協 (北海道・札幌市)

5 サツラク牛乳

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

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)

9 サツラク低脂肪牛乳

冷 15日 乳 500ml **146円**(税 **158円**)
生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

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

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 11日 卵 10個 **236円**(税 **255円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

宇治田農場 (茨城県・石岡市) **8 宇治田さんの平飼卵**

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

冷 7日 卵 6個 **330円**(税 **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) **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 6個入り **330円**(税 **356円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

契約者、募集中です!
有機農業の循環の中から産まれた卵です

卵パックは再利用しますので必ず返却下さい

ホリ乳業 (石川県・金沢市)

196 腸内活性
ヨーグルト(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)

197 腸内活性
ヨーグルト(加糖)

ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用生腸内細菌(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

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

198 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日前後 乳

400g **230円**(税込**248円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3

サツラク農協 (北海道・札幌市)

199 サツラク酪農家限定
ヨーグルト(加糖)

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

冷蔵 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

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

200 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)

201 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ています。

冷蔵 賞味21日 乳

250g **176円**(税込**190円**)
生乳(北海道)

酪王乳業 (福島県・郡山市)

202 生乳たっぷり
のおヨーグルト

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 **256円**(税込**276円**)
生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

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 賞味15日 乳

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

茨城乳業 (茨城県・石岡市)

204 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)

205 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)

206 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)

207 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。
- ・豆腐は海水にがりで固め、消泡剤も不使用です。

おかべや

おかべや (神奈川県・相模原市)

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 賞味5日 大豆

330g **189円**(税込**204円**)
大豆(熊本県)

209 おかべや 雅きぬ

冷蔵 賞味5日 大豆

330g **189円**(税込**204円**)
大豆(熊本県)

丸和

丸和食品 (東京都・練馬区)

212 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 賞味4日 大豆

300g **176円**(税込**190円**)

213 きぬ豆腐

冷蔵 賞味4日 大豆

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

214 ミニもめん豆腐

冷蔵 賞味4日 大豆

150g×2 **180円**(税込**194円**)

215 ミニきぬ豆腐

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 <1.2 <1.2

使い切り少量パック
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使い切りタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。

おかべや (神奈川県・相模原市)

210 おかべや おぼろとうふ

北海道産大豆で作った豆腐。大豆の風味、甘みが際立つ味わいです。消泡剤無添加。

冷蔵 賞味3日 大豆

300g **148円**(税込**160円**)
大豆(北海道)

おかべや (神奈川県・相模原市)

211 おかべや 白ごま葛とうふ

白ごまと葛粉、鹽だし、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 **328円**(税込**354円**)
葛粉(鹿児島県)

常備しておくとお安心!

丸和食品 (東京都・練馬区)

216 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)

217 有機国産大豆 寄せ豆腐

秋田県産有機大豆と海水にが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 **240円**(税込**259円**)
大豆(秋田県) [放] 不検出 <0.9 <1.0

JAやさと (茨城県・石岡市)

223 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 賞味7日 大豆

35g×3 **148円**(税込**160円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2

JAやさと (茨城県・石岡市)

224 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)

225 水府納豆ミニ2
(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆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)

218 厚揚

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

丸和食品 (東京都・練馬区)

219 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)

221 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)

便利
すぐに使えて

インドネシア発祥の発酵食品

登喜和食品 (東京都・府中市)

226 丸大豆てんべ

北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理をして長期保存を実現しました。

冷蔵 賞味30日 大豆

100g **250円**(税込**270円**)
大豆(北海道)

特
煮大豆をテンペ菌で発酵させた食品で、同じ大豆の発酵食品には納豆がありますが、てんべには香りや粘りはなく大豆のうまみ、甘みが感じられます。味にクセがないのでどんな味付けにも合い、お菓子作りにも使える便利な一品です。

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

227 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)

228 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)

久々登場! **おから入りのヘルシーがんも!**

丸和食品 (東京都・練馬区)

220 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)

222 おから入り
野菜炒めがんも

冷蔵 賞味5日 大豆

5個 **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <2.1 <2.3

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。

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

229 切昆布の煮物

食感の良い切昆布を鯉節、宗田鯉節、椎茸、昆布、鰹の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、または温めてお召し上がり下さい。

冷蔵 賞味90日 大豆

120g **310円**(税込**335円**)
昆布(北海道)

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

230 切干し大根の煮物

鯉節、宗田鯉節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、優しい味付けに仕上げました。

冷蔵 賞味90日 大豆

120g **305円**(税込**329円**)
大根(国内産)

あると便利な 定番品がお買い得!



231 生芋あく抜きこんにゃく
鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
220g 130円(税込140円) 通常税込151円



232 生芋あく抜きしらたき
鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
180g 130円(税込140円) 通常税込151円



233 洗いもずく
浜食(東京都・調布市)
200g 235円(税込254円) 通常税込259円



234 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。



235 おかべや 萬歳豆腐
おかべや(神奈川県・相模原市)
75g x 4 180円(税込194円) 通常税込204円



236 油揚げ2袋
丸和食品(東京都・練馬区)
3枚 x 2 320円(税込346円) 通常税込356円



237 採ってそのまま生わかめ
リアス(千葉県・船橋市)
250g 415円(税込448円)
わかめ(宮城県) [放]不検出 <4.5 <3.4



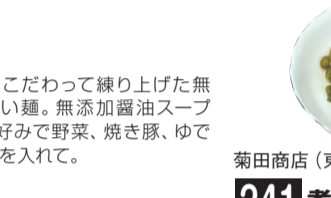
238 青大豆のひたし豆
かじかわ農場(新潟県・新発田市)
120g 287円(税込310円)
青大豆(新潟県)



239 内麦焼そば(ソース無)
共生食品(神奈川県・相模原市)
150g x 3 197円(税込213円)
小麦(岩手県) [放]不検出 <3.4 <4.1



240 あしがら車屋醤油らーめん(2食入)
金子製麺(神奈川県・中井町)
麺120g x 2、スープ47g x 2 365円(税込394円)
小麦(国内産)



241 煮豆 青豆
菊田商店(東京都・練馬区)
120g 320円(税込346円)
青えんどう豆(北海道)



242 煮豆 お福豆(紫花豆)
菊田商店(東京都・練馬区)
120g 320円(税込346円)
紫花豆(北海道)



243 煮豆 白福豆
菊田商店(東京都・練馬区)
150g 352円(税込380円)
白花豆(北海道)



244 山椒ちりめん
リアス(千葉県・船橋市)
20g 320円(税込346円)
ちりめん(国内産)



245 鶏五目ご飯の素
しらたかの会(山形県・白鷹町)
170g(3合用) 380円(税込410円)
鶏肉(山形県) [放]不検出 <3.5 <3.4



246 紅生姜(きざみ)
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
80g 170円(税込184円)
生姜(高知県)



252 地粉餃子の皮
金子製麺(神奈川県・中井町)
20枚 198円(税込214円) 通常税込221円
小麦(国内産)



247 農家で漬けた白菜漬
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
250g 280円(税込302円)
白菜(国内産)



248 昆布だしで漬けた浅漬三昧
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
200g 305円(税込329円)
白菜(国内産)



249 三里塚らっきょう田舎漬
三里塚物産(千葉県・成田市)
100g 415円(税込448円)
らっきょう(千葉県・茨城県) [放]不検出 <2.3 <2.5



250 趙さんの味 はさみ込みキムチ
趙さんの味(宮城県・仙台市)
350g 535円(税込578円) 通常税込589円
白菜(国内産)



251 趙さんの味 熟成白菜キムチ
趙さんの味(宮城県・仙台市)
200g 365円(税込394円)
白菜(国内産)、唐辛子(中国)



252 地粉餃子の皮
金子製麺(神奈川県・中井町)
20枚 198円(税込214円) 通常税込221円
小麦(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。

253 長崎 じゃこ天
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
2枚100g 260円(税込281円)
雑魚(長崎県)

254 長崎 さつま揚げ
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
5枚100g 225円(税込243円)
あじ・たちうお(長崎県)

257 おとうふ揚げ
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
5個175g 295円(税込319円)
すけそうら(北海道)

258 お好みさつま揚げ
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
2枚160g 370円(税込400円)
すけそうら(北海道)

259 お魚あられ
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
180g 310円(税込335円)
すけそうら(北海道)

255 長崎うすら天
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
3個入 290円(税込313円)
魚肉、うすら卵(国内産)

256 長崎 漁師揚げ
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
100g 280円(税込302円) 通常税込313円
雑魚(長崎県)

260 おとうふ揚げ(五目)
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
5個175g 302円(税込326円) 通常税込337円
すけそうら(北海道)

261 ソフトはんぺん
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
4枚200g 395円(税込427円)
すけそうら(北海道)

262 三陸おでん種セット
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
6種10品 326g 602円(税込650円) 通常税込670円
すけそうら(北海道)

262 三陸おでん種セット
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
6種10品 326g 602円(税込650円) 通常税込670円
すけそうら(北海道)

とろーりホワイトソースと海老のコラボがたまらない



特

大進食品 (神奈川県・横浜市)

291 マム 海老とオーガニックペンのグラタン

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。電子レンジで温めて。

凍 170g×2 **537円** (税込 **580円**) 通常税込 **594円**

海老 (マレーシア)

富山県産白えび入りでボリュームたっぷりです



日岡商事 (兵庫県・加古川市) 2枚入

292 白えびかきあげ

富山県産白えびを加え、国産の野菜(玉ねぎ、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。凍ったままお皿にうつし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)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ



日岡商事 (兵庫県・加古川市)

293 冷凍うどん

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分ほど茹で下さい。温でも冷でも。

凍 200g×3玉 **412円** (税込 **445円**)

小麦粉 (国内産)

半解凍で! おいしく召し上がれます



日本生活協同組合連合会

300 COおいしい カットマンゴー 150g

ベトナム産のマンゴーを現地で熟させ、ひと口大にカット、濃いオレンジで、甘みが強く、とろっとなめらかな濃厚な味わい。そのまま食べても美味しく、ヨーグルトやスムージーにも。(解凍は室温23℃で約15分)

凍 150g **197円** (税込 **213円**)

マンゴー (ベトナム)

毎日のスプーン1杯で お腹がすっきり! とリビーター増加中★

腸内環境を整えて



プレマラボ (東京都・中央区)

豆汁グルト 凍 120日 大小

大豆を丸ごと使った乳酸菌による発酵食品。毎日大さじ1杯食べることで腸内細菌が増え、腸の力を高めます。半解凍で小分け後、再凍結可。

お届けは3月3日になります

フルーツと一緒に

朝食にミリアルやジャム、味噌と混ぜても

私はこんな風に食べてます

たくさん利用される方へ

302 1個 450g **1200円** (税込 **1296円**)

303 4個セット 450g×4個 **4320円** (税込 **4666円**)

大豆 (北海道)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

291 マム 海老とオーガニックペンのグラタン

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。電子レンジで温めて。

凍 170g×2 **537円** (税込 **580円**) 通常税込 **594円**

海老 (マレーシア)

ミツキョー (大阪府・大阪市) 2食入

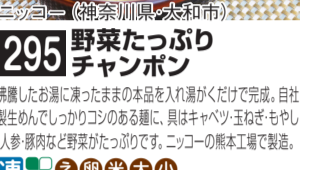
294 わかめどっさりうどん

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。鰹、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)

本場九州産のちゃんぽん麺!



ミツキョー (神奈川県・大和市)

295 野菜たっぷりちゃんぽん

清潔なお湯に凍ったままの本品を入れ湯がけだけで完成。自社製生めんできっちりコシのある麺に、具はキャベツ玉ねぎもやし人参 豚肉など野菜がたっぷりです。コッコの熊本工場で製造。

凍 280g(麺130g) **380円** (税込 **410円**)

小麦 (国内産)

日本生活協同組合連合会

301 CO 牛乳70%アイスバー 10本

鳥取県大山乳業農協の生乳を70%配合。乳化剤、安定剤、香料を使用しないでミルクの風味を生かしたアイスバー。

凍 30ml×10本 **241円** (税込 **260円**)

生乳 (鳥取県)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

296 阿波鶏と野菜のつくねお惣菜プレート

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 250g **690円** (税込 **745円**) 通常税込 **756円**

鶏肉 (徳島県)

マルマス (北海道・森町) 2個入

297 森町のいかめし

北海道産のするめいか、もち米、うるち米を使用していかに焼きました。凍ったまま袋ごと湯煎して。

凍 2個200g **780円** (税込 **842円**)

するめいか (北海道)

たこ焼きと同じサイズ



日岡商事 (兵庫県・加古川市) 12個入

299 プチ焼きおにぎり しょう油味

しょう油味であっさりとした味付けでくせがない小さな丸いおにぎりにていねいに焼きました。形が崩れにくいのでお茶漬け、あんかけ、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 276g(12個入り) **474円** (税込 **512円**)

[放] 不検出 <4.1 <4.5

クリーミーでちょうどいい甘さです



日岡商事 (神奈川県・大和市)

304 大判焼き(白あん)

はちみつが入ったしっとりとした皮で、大手亡豆から作った口当たりの良い甘さの白あんを包みました。

凍 4個340g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**

小麦 (国内産)

冷凍菓子の先駆者 **芽吹き屋**

岩手阿部製粉

良い素材、正しい製法を用いることで添加物を用いずに和菓子を作り続けています。冷凍してあるので、急な来客や、ちょっと甘いものがほしいときにも重宝します。

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

305 芽吹き屋 よもぎ大福

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 4個220g **332円** (税込 **359円**)

よもぎ (国内産)

ランチ、おやつにどうぞ



ミツキョー (大阪府・大阪市) 5個入

298 ライスバーガー たりやきチキン

醤油をつけてこんがり焼きあげたライスプレートに、醤油、みりん、砂糖をブレンドした甘辛いたれで仕上げた国産若鶏のもも肉をサンドしました。(加工デンプン: 全体の約0.6%)

凍 5個575g **787円** (税込 **850円**) 通常税込 **862円**

米 (国内産)、鶏肉 (国内産)

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

299 プチ焼きおにぎり しょう油味

しょう油味であっさりとした味付けでくせがない小さな丸いおにぎりにていねいに焼きました。形が崩れにくいのでお茶漬け、あんかけ、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 276g(12個入り) **474円** (税込 **512円**)

[放] 不検出 <4.1 <4.5

ニッコー (神奈川県・大和市)

304 大判焼き(白あん)

はちみつが入ったしっとりとした皮で、大手亡豆から作った口当たりの良い甘さの白あんを包みました。

凍 4個340g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**

小麦 (国内産)

とろりとした黒ごまあんを、国産上新粉を使用した生地で一口サイズに包みました。

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

306 芽吹き屋 ごまとろり

凍 12個216g **488円** (税込 **527円**) 通常税込 **538円**

上新粉 (国内産)

食品調味料

常総生協がおすすめする調味の基本は「さ・さし・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

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

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増します。

650g **440円** (税込 **475円**) 通常税込 **486円**

てん菜 (北海道)

海の精 (東京都・大島町)

307 「海の精」 やきしお 卓上ビン入り

伊豆大島の海水100%を原料に、日本特有の伝統的製法で作られた「海の精」を焙煎して焼塩にしました。

60g **400円** (税込 **432円**)

海水 (伊豆大島近海)

海の精 (東京都・大島町)

308 「海の精」 やきしお 詰替用

日本特有の伝統的製法で作られた「海の精」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。

60g **238円** (税込 **257円**)

海水 (伊豆大島近海)

国産米のみを使用した、すっきりとした風味の米酢。

私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

520 純米酢

500ml **225円** (税込 **243円**) 通常税込 **252円**

米 (国内産)

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。

入正醤油 (千葉県・東庄町)

523 入正特醸醤油

6大 1ℓ **350円** (税込 **378円**)

大豆 (アメリカ、ブラジル)

沼屋本店 (茨城県・つくば市)

309 沼屋 手造りみそ

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%。

1kg **510円** (税込 **551円**) 通常税込 **572円**

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <2.5 <2.9

はつゆき屋 (鹿児島県・日置市)

310 鹿児島麦みそ

鹿児島独自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%。

1kg **820円** (税込 **886円**)

大麦 (愛媛県)

常総生協がおすすめする調味の基本は「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

常総生協 (千葉県・我孫子市)

528 常総だし醤油

360ml **520円** (税込 **562円**) 通常税込 **583円**

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.1

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。

大和川酒造店 (福島県・喜多方市)

501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)

720ml **1000円** (税込 **1100円**)

米 (福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

「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。

角谷文治郎商店 (愛知県・碧南市)

505 三州三河みりん

700ml **1025円** (税込 **1128円**)

もち米 (佐賀県)

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煮り、さらに糖化の工程を経て本醸造されたみりん風調味料。原材料: 米、米麹、食塩(酒税法上の酒類ではありません)。

味の醸造 (埼玉県・狭山市)

311 味の母

720ml **740円** (税込 **799円**) 通常税込 **810円**

米 (国内産)

青い海 (沖縄県・糸満市)

512 沖縄の塩「シママース」

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 **300円** (税込 **324円**)

海水 (沖縄県)、天日塩 (オーストラリア、メキシコ)

おきたま興農舎 (山形県・高島町)

312 大豆 1kg

青大豆の中でもふ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。

1kg **850円** (税込 **918円**)

山形県

創業安政2年3月(1855年) 創業以来、味噌、麴の製造販売してきた、我孫子・布佐にある老舗のみそ屋さんです。

やまつね味噌 (千葉県・我孫子市)

313 1kg

1kg **1400円** (税込 **1512円**)

314 300g

300g **450円** (税込 **486円**)

米 (国内産)

限定20個

ヤマイチ味噌 (茨城県・牛久市)

315 麦こうじ 1kg

牛久にあるヤマイチ味噌の麦こうじです。

凍 30日

1kg **1300円** (税込 **1404円**)

大麦 (国内産)

名刀味噌本舗 (岡山県・瀬戸内市)

316 乾燥麦こうじ、名刀味噌

味噌にすると米こうじに比べてあっさりとした風味があります。

500g **830円** (税込 **896円**)

大麦 (佐賀県)

大紀 コープファームの商品

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
317 南高梅干(白)
豊かな香りと果皮、果肉の軟らかさを生かして、うす味で仕上げた白梅干です。漬込塩分15%。
賞180日
160g **540円(税込583円)** 通常税込594円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
318 梅干し(しそ漬)
品種は白加賀、林州、南高の3種混合。しそ漬のため赤めの色。サイズはMから2L混。
賞180日
200g **500円(税込540円)** 通常税込551円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
319 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、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。
賞180日
800g **1780円(税込1922円)** 通常税込1944円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
320 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%。製造工程で漬れたりしたものを詰合せました。
賞180日
800g **1510円(税込1631円)** 通常税込1652円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
321 小梅干し
大紀の小梅を低農薬栽培のしそ、沖縄の塩で漬けた梅干し。天日干しをしています。塩分16~18%。
賞90日
120g **340円(税込367円)** 通常税込378円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
322 梅びしお(チューブ入り)
梅干しの果肉をペースト状にしたもの。甘味料などは不使用。使いやすいチューブ状。
賞60日
100g **310円(税込335円)** 通常税込346円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
323 梅エキス
大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8~10時間煮詰めたもの。疲労回復、整腸作用があります。
賞60日
65g **1860円(税込2009円)** 通常税込2030円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
324 梅紫蘇塩(しそ入)
沖縄の塩「シママス」に赤梅酢を漬け込み、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。
賞90日
25g **240円(税込259円)** 通常税込270円
塩(沖縄県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
325 しその葉ふりかけ
大紀コープファームの生産者が栽培した農業不使用のしそをもみしそにし、乾燥させて細かくしたものです。
賞90日
50g **190円(税込205円)**
しそ(和歌山県)

特
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
326 割干大根
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。
賞90日
80g **320円(税込346円)**
大根(和歌山県)

特
米澤製油(埼玉県・熊谷市)
548 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(大)
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。
賞180日
1400g **900円(税込972円)**
なたね(オーストラリア)

特
三上製麺(埼玉県・所沢市)
327 二八の匠 八割そば
そば湯もお楽しみいただけます。国内産の原料のみを使用し、食塩を加えず、そば粉八割で作った「二八そば」です。茹で時間3分半。
賞60日
200g x 2 **400円(税込432円)** 通常税込454円
そば(国内産)

特
星野物産(群馬県・みどり市)
328 ひもかわうどん
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。
賞60日
200g **160円(税込173円)** 通常税込184円
小麦(群馬県)

特
三上製麺(埼玉県・所沢市)
638 もっちりつるっこおいしいおうどん
埼玉県産小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感とつるつるとした喉越しのうどんにしました。
賞180日
300g x 2 **460円(税込497円)** 通常税込508円
小麦(埼玉県、他) [放] 137Cs=5.1

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

特
森文醸造(愛媛県・内子町)
330 ゆずこしょう
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。
賞180日
50g **570円(税込616円)**

特
創健社(神奈川県・横浜市)
657 マイルドカレールー(甘口)
乳化剤や化学調味料不使用。国産小麦粉、粉末トマト、粉乳、29種のスパイスを使用した甘口タイプ。5皿分。
賞180日
115g **320円(税込346円)**

特
創健社(神奈川県・横浜市)
658 グルメカレールー(中辛)
29種類のスパイスを使用した本格的な中辛タイプのカレールー。小麦粉は国産小麦を使用。5皿分。
賞180日
115g **320円(税込346円)**

特
創健社(神奈川県・横浜市)
659 インドカレールー(辛口)
36種類のスパイスを使用した本格的な辛口タイプのカレールー。小麦粉は国産小麦を使用。5皿分。
賞180日
115g **320円(税込346円)**

特
協和洋行(山梨県・昭和町)
331 ビーフン
米粉で作った乾麺で、国内で製造したビーフンです。炒め物やスープに。
賞180日
300g **405円(税込437円)**
米(タイ)

特
けんこう舎(東京都・調布市)
576 化学調味料無添加のだし中華クック
国産のチキンエキスとホタテエキスをベースに素材の風味を活かした中華だしです。炒め物やスープなど中華料理にお使い下さい。
賞180日
100g **440円(税込475円)** 通常税込486円

特
けんこう舎(東京都・調布市)
575 和風クック かつおと昆布だし
かつお、昆布、しいたけ、いりこのだしを使用した顆粒状の和風だし。
賞180日
110g **510円(税込551円)**

特
日本生活協同組合連合会
574 CO味バック合わせだし 6袋入x5パック
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。
賞180日
10.5g x 6 x 5 **545円(税込589円)** 通常税込599円

特
伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
564 花かつお
かつお節をうすく削り、おいしさや風味をそのままパックしました。おひたし、冷奴に。
賞180日
50g **320円(税込346円)**
かつお(静岡県) [放] 不検出<3.9<4.1

特
長谷川商店(東京都・中央区)
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、縮みなどをはね出したもの。
賞180日
全型10枚 **235円(税込254円)**
のり(有明海、瀬戸内海)

特
リアス(千葉県・船橋市)
332 利尻とろろ昆布
味のいい利尻昆布と真昆布、米酢を使用して仕上げたふんわり優しい食感のとろろ昆布です。化学調味料不使用ですので、後味がよく、とろ~りまろやかな味わいです。
賞180日
20g **350円(税込378円)**

特
日本生活協同組合連合会
667 COひじきDP国産芽ひじき 110g
水戻し不要の薬材。そのまま調理に使えます。油揚げや厚揚げ、大豆トライバック、人参などと炒め煮に。
賞180日
110g **190円(税込205円)**
芽ひじき(国内産)

特
リアス(千葉県・船橋市)
333 凍り豆腐 みそ汁用
国産大豆100%使用の凍り豆腐。味噌汁はもちろん、ちらし寿司や五目寿司などに。
賞180日
70g **405円(税込437円)** 通常税込448円
大豆(国内産)

特
シンコー食品(東京都・八王子市)
334 ハロードレッシング
香ばしい玉ねぎの風味が後を引く、クリーミーなドレッシング。野菜だけでなく肉や魚介にも合います。
賞60日
380ml **430円(税込464円)**

特
創健社(神奈川県・横浜市)
532 有精卵マヨネーズ
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。
賞180日
300g **350円(税込378円)** 通常税込400円
なたね(オーストラリア)

特
ポールスタア(東京都・東村山市)
539 国産(野菜)ウスターソース
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。
賞180日
200g **330円(税込356円)**

特
横山ふぁーむ(茨城県・つくば市)
335 有機薄力粉
お菓子や天ぷらに有機JAS認定の薄力粉。簡易包装。麦の香りが豊かで甘みがあり、小麦のおいしさを実感できます。(北上小麦)
賞180日
600g **550円(税込594円)**
小麦(青森県、岩手県) [放] 不検出<3.4<4.3

特
常総生協(茨城県・守谷市)
620 つくば産小麦 ヌメシホウ
微量のふすまが入るため若干色がついています。
つくば市の草間さんより。品種はユメシホウで、中力タイプ。無農薬・無化学肥料栽培。
賞180日
1kg **580円(税込626円)**
小麦(茨城県) [放] 不検出<0.9<1.0

特
横山ふぁーむ(茨城県・つくば市)
336 有機強力粉
有機JAS認定の強力粉。簡易包装。麦の香りが豊かで甘みがあり、小麦のおいしさを実感できます。(南部小麦)
賞180日
600g **550円(税込594円)**
小麦(青森県、岩手県) [放] 不検出<3.9<3.7

特
信田伍詰(千葉県・銚子市)
674 まいわし和風煮
まいわしを天然醸造醤油ときび糖で薄味に仕上げました。1缶3尾前後。
賞180日
100g x 2 **320円(税込346円)**
いわし(日本、アメリカ、メキシコ) [放] 不検出<4.0<3.1

特
日本生活協同組合連合会
676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ伍詰。料理の素材など幅広く使えます。
賞180日
70g x 3 **375円(税込405円)**
きはだまぐろ(台湾、他)

特
創健社(神奈川県・横浜市)
337 博多風らーめん 2袋
化学調味料、及び豚以外の肉エキスを使わず、豚の旨みと野菜の甘みに魚介類を合わせた豚骨味のラーメン。
賞180日
106g x 2 **320円(税込346円)**
小麦(国内産)

特
創健社(神奈川県・横浜市)
338 塩らーめん 2袋
国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料不使用の主に植物性原料で仕上げた塩味のラーメン。
賞180日
102g x 2 **296円(税込320円)**
小麦(国内産)

特
ポールスタア(東京都・東村山市)
339 白菜の中華風クリーム煮の素
旬の白菜を美味しく食べられる、寒い季節にぴったり。
白菜などの野菜を炒め、ハム、牛乳と一緒に1分間煮込むだけ。チキンフイヨンにほたてと昆布の旨みを加え、にんにく、生姜、ごま油で中華風の味わいに仕上げました。
賞180日
60g x 2袋 **210円(税込227円)** 通常税込238円

特
ポールスタア(東京都・東村山市)
340 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ(2袋)
大麦黒酢とりんご果汁をブレンドしたさっぱりまろやかなみじょう汁。少なめの油で揚げた鶏肉と根菜類に絡め合わせれば、まろやかな黒酢あんが出来ます。1袋2~3人前。
賞180日
100g x 2袋 **210円(税込227円)** 通常税込238円

レンジ等で加熱してお召し上がりください

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



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



344 玄米パン あんなし
355 玄米パン あん入り

345 玄米パン あん入り

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。

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。

全て国産原料を使用



341 きなこねじり菓子
原材料：きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごめ油)



342 麩菓子(国産原料100%)
原材料：黒糖、小麦たん白(グルテン)、小麦粉



343 全粒粉クラッカー
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)



346 COフルーツパウンドケーキ
1本5切
原材料：小麦粉、砂糖、卵、バター、ドライフルーツ



699 荒挽きえびせん
原材料：馬鈴薯澱粉、えび、植物油(米油)、三温糖、食塩



711 匠の味 焼カシュー
原材料：インド産カシューナッツ、米粉、小麦粉



347 バターピー
植物油でカラッと揚げたバターピーです。



348 牛乳かりんとう
原材料：国産小麦粉、牛乳、三温糖、米油



349 大豆テンペチョコ
原材料：砂糖、丸大豆テンペ、カカオマス、植物油



706 ポテトチップス(うす塩)
原材料：馬鈴薯、植物油(パーム油、米油)、食塩



704 ポテトチップス(バター・しょうゆ)
原材料：馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、バターパウダー



705 ポテトチップス(野菜コンソメ)
原材料：馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖



350 豆乳ドーナツ(白蜜)
原材料：小麦粉、てん菜糖、豆乳、植物油(パーム油)



351 豆乳ドーナツ(黒糖)
原材料：小麦粉、黒砂糖、てん菜糖、豆乳、植物油



352 ドライフルーツナッツミックス
レーズン、クランベリー、クルミ、アーモンドのミックス

ジャム はちみつ類
素材をいかしたジャムなどは、パンをはじめ、料理などにもお使いください。

353 はちみつバター
国産バターと濃厚なココとブルガリア産ひまわりはちみつ

354 デキシーチョコレートクリーム
カカオのおいしさたっぷりのチョコレート味。甘さ控えめ。

556 メープルシロップアンバー
Citadelle Maple Syrup Producer's Cooperatives

616 完熟杏ジャム
森食品(長野県・千曲市)

355 ミャンマー産ひまわりはちみつ
ミャンマーのひまわり畑のはちみつです。

アルコール類
※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

759 銀河高原小麦のビール
銀河高原ビール(岩手県・西和賀町)

356 エチゴビールピアブロード
エチゴビール(新潟県・新潟市)

日用雑貨
家庭から化学物質を排除しましょう!

801 詰替用パックス酸素系漂白剤
太陽油脂(神奈川県・横浜市)

858 美の友 浴用石けん
不動化学(大阪府・大阪市)

357 マッコリ風の酒「白」
末廣酒造(福島県・会津美里町)

358 五人娘 純米吟醸酒
寺田本家(千葉県・神崎町)

778 粉石けん せっけんの街
廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けん

361 T-Forest 楠しょうのう
フジヤマスライサー(宮崎県・日向市)

840 パックスナチュロン石けんハミガキ
太陽油脂(神奈川県・横浜市)

840 パックスナチュロン石けんハミガキ
清涼剤に天然ハーブエキスを使用

有機肥料で葡萄を育てました。自然のままの優しいワイン

359 五一わいん 草生栽培セイベル9110
林農園(長野県・塩尻市)

360 五一わいん 草生栽培メルロ
林農園(長野県・塩尻市)

362 パックスナチュロン お風呂洗いスポンジ
太陽油脂(神奈川県・横浜市)

825 パックス キッチンスポンジ(色おまかせ)
太陽油脂(神奈川県・横浜市)

新生活と共に家計簿デビュー

363 CO生協の家計簿
日本生活協同組合連合会

364 COわが家のかけいほ
日本生活協同組合連合会

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。

おがべや天然パン工房



おがべや (神奈川県・相模原市)

365 おがべや 豆乳角型食パン

半斤3枚

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

半斤3枚 **185円**(税込**200円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

366 おがべや フランスパン

1斤6枚

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩

届いて2日 米大 小

1斤6枚 **353円**(税込**381円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

367 おがべや クロワッサン

2個

原材料:小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、塩

届いて2日 米大 小

2個 **353円**(税込**381円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

368 おがべや もち麦ロール

5個

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

届いて2日 米大 小

5個 **352円**(税込**380円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

369 おがべや もち麦ロール

5個

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

届いて2日 米大 小

5個 **352円**(税込**380円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

370 おがべや もっちり玄米五穀パン

3個

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

届いて2日 米大 小

3個 **387円**(税込**418円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

371 おがべや 豆乳ショコラ

3個

原材料:小麦粉(北海道)、豆乳、種子島の粗糖、チョコレート、胡麻油、天然酵母、塩

届いて2日 米大 小

3個 **361円**(税込**390円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

372 おがべや 塩フランス

3個

原材料:小麦粉(北海道)、バター、天然酵母、白胡麻油、麦芽水飴、塩

届いて2日 米大 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)

373 おがべや 小倉あんぱん

2個

原材料:小倉あん、国産小麦(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳、黒ごま

届いて2日 米大 小

2個 **370円**(税込**400円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

374 おがべや おから甘食 (ごま油使用)

3個

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

届いて4日 米大 小

3個 **412円**(税込**445円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

375 おがべや 素焼きパン (いちじく・くるみ)

1個

原材料:小麦粉(北海道)、いちじく、くるみ、天然酵母、種子島の粗糖、塩

届いて3日 米大 小

1個 **535円**(税込**578円**)

小麦(北海道)

自家製酵母パン Le・Lourdes

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

378 パンド・ミ(食パン) 1斤

6枚

270円(税込**292円**)

379 ノースライス

260円(税込**281円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

※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。

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

380 パンド・ミ(レーズン食パン) 1斤

8枚

425円(税込**459円**)

381 ノースライス

415円(税込**448円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、レーズン(レーズン食パンのみ)、塩

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

382 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

原材料:小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳

届いて2日 米大 小

おがべや (神奈川県・相模原市)

376 おがべや メロンパン

2個

352円(税込**380円**)

小麦(北海道)

原材料:小麦粉(北海道)、オレンジピール、レモンピール、天然酵母、砂糖、紅茶、塩

届いて2日 米大 小

おがべや (神奈川県・相模原市)

377 おがべや 紅茶オレンジ

1個

176円(税込**190円**)

小麦(北海道)、紅茶(スリランカ)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

383 フルーツナッツ食パン (ノースライス)

1斤

616円(税込**665円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.3 <4.2

原材料:小麦粉(国内産)、マーガリン、海全卵、上白糖、ショートニング、ブドウ糖、パネトーネ種、パン酵母、油脂加工食品、食塩、乳等を主要原料とする食品、モノトキエス(乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E)、安定剤(ペクチン)、着色料(アナンチン))

届いて1~2日 小

バネックス (長野県・伊那市)

384 内麦クロワッサン

10個入

580円(税込**626円**)

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

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。

アルコールは13ページ

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

若い葉を茶刈り機で収穫したお茶です。渋みの少ない香りある若芽のお茶をお楽しみください。農業無散布。

前日OK!

かわばた園 (静岡県・静岡市)

719 上煎茶

100g

1310円(税込**1415円**)

茶葉(静岡県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

ランカスター(千葉県・千葉市)

385 アールグレイティー (ティーバッグ)

2g x 20

480円(税込**518円**)

紅茶(スリランカ)、香料(スリランカ)

出羽三山の地下水を170mの深井戸からくみ上げました。くせない飲みやすいミネラルウォーターです。

前日OK!

日本生活協同組合連合会

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

有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。

前日OK!

童仙房茶舗 (京都府・南山城村)

386 童仙房茶舗 有機煎茶

100g

700円(税込**756円**)

緑茶(京都府)

心こめて焙煎しました

黒姫和漢薬研究所(長野県・信濃町)

387 玄米珈琲

80g

360円(税込**389円**)

玄米(宮城県) [放] 不検出 <3.4 <3.1

食物繊維を多く含む、ごぼうを生かした香ばしいお茶

前日OK!

小川生業 (徳島県・東みよし町)

734 国産ごぼう茶

1.5g x 18

480円(税込**518円**)

ごぼう(国内産)

米と水だけで発酵させた、乳酸菌をたくさん含む発酵飲料。糖が醸した甘みと乳酸菌の酸味が特長。

寺田本家(千葉県・神崎町)

388 寺田本家のマイグルト

160g

324円(税込**350円**)

米(千葉県) [放] 不検出 <3.9 <4.0

日本生活協同組合連合会

754 CO ただの炭酸水 200ml

200ml x 24

1248円(税込**1344円**)

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。

山形県産のりんごを搾った果汁100%ストレートジュース。酸化防止剤不使用。原材料:りんご

山形食品(山形県・南陽市)

394 山形代表 りんご

160g x 5

570円(税込**616円**)

りんご(山形県) [放] 不検出 <1.0 <1.0

北海道の大地で真っ赤に育ったトマトを収穫して直ぐ搾ったストレートタイプのトマトジュースです。食塩無添加。

前日OK!

ゴールドバック(長野県・松本市)

389 北海道トマト100%(無塩)

160g x 20

2750円(税込**2970円**)

トマト(北海道)

沖縄県産のピンアップルを搾ったストレートジュース。適度な酸味があり、爽やかな飲み口です。そのままはもちろん、夏は炭酸水で割って、冬はお湯割で。ゼリーにもどうぞ。

長野興農(長野県・長野市)

390 パインアップルジュース (ストレート)

160g x 6

710円(税込**767円**)

パインアップル(沖縄県)

長野県産のブルーベリーを搾った100%ストレートジュース。適度な酸味があり、爽やかな飲み口です。そのままはもちろん、夏は炭酸水で割って、冬はお湯割で。ゼリーにもどうぞ。

長野興農(長野県・長野市)

391 信州ブルーベリージュース

160g x 6

890円(税込**961円**)

ブルーベリー(長野県)

山形のおいしいジュースです

ひさびさの登場です

※イメージ

久々登場!

山形県産のラフランスを搾った果汁100%ストレートジュース。酸化防止剤不使用。原材料:ラフランス

山形食品(山形県・南陽市)

392 山形代表 ら・ふらんす

160g x 5

640円(税込**691円**)

ラフランス(山形県) [放] 不検出 <3.2 <4.1

山形県産の庄内柿を搾った果汁100%ストレートジュース。酸化防止剤不使用。原材料:柿

山形食品(山形県・南陽市)

393 山形代表 かき

160g x 5

670円(税込**724円**)

柿(山形県) [放] 不検出 <4.1 <3.8

山形県産のりんごを搾った果汁100%ストレートジュース。酸化防止剤不使用。原材料:りんご

山形食品(山形県・南陽市)

394 山形代表 りんご

160g x 5

570円(税込**616円**)

りんご(山形県) [放] 不検出 <1.0 <1.0

今週のイチオシ!

旬の時期だけのお楽しみ

海から獲ったそのまま

シーズン初



395 採ってそのまま生めかぶ

250g 398円(税込430円) 通常税込457円
めかぶ(宮城県) [放] 不検出 <0.5 <0.3

毎年3月～4月のわかめの収穫と同時の作業となり、一斉に水揚げが始まりほんの1ヶ月でその旬を終えます。産地でしか食べられない生のめかぶをご家庭で!コリコリとした食感と磯の香りが楽しめます。

【食べ方】

- 生の状態で細かく刻み(※)、さっと湯通ししてポン酢や酢醤油で。
- おすすめは、やはり「めかぶしゃぶしゃぶ」。ひだ部分をひとくちいきり、しゃぶしゃぶしてポン酢で!

※細かく刻む場合、湯通ししてからでは又ルルして刻みにくいので、生の状態から刻んでからサッと湯通しするのがおすすめです。
※長期保存する場合は、湯通しせずに生のまま冷凍してください。

ちょっとおなかがすいたときに

コロッと可愛いひと口サイズ

人気の玄米もちをコロッと可愛い形に仕上げました。ちょっとお腹が空いたときにピッタリのひと口サイズです。



396 玄ころもち

8個(約180g) 300円(税込324円) 通常税込346円
もち米(山形県)

新 特

もち米は庄内産のでわのもち。減農薬・無化学肥料栽培。コロコロと見た目に可愛く食べやすい形の玄米もちに仕上げました。

マムシリーズより新登場

おからを使った、優しい味の春巻きです

人気のマムシリーズに国産大豆のおからを使用した、卵の花の春巻きが新登場。味わいよく、皮は豆乳入りでもっちり仕上げました。職員試食でも好評でした。



397 マム 卵の花ころころ春巻き

5本200g 295円(税込319円) 通常税込343円
大豆・鶏肉・小麦(国内産)

原材料: 具(おから、鶏肉(国産)、にんじん(国産)、清酒風発酵調味料、なたね油、しょう油(大豆、小麦を含む)、みりん、干し椎茸(国産)、砂糖、ばれいしょでん粉)、皮(小麦粉、豆乳、食塩)

隠し味はピーナッツバター

自家製味噌ダレが食欲をそそる



398 中津豚ロース味噌漬

200g(固形量約80g×2) 515円(税込556円) 通常税込598円
豚肉(神奈川県)

国産大豆の味噌に国産ピーナッツバターなどを混ぜ合わせた自家製のタレで漬け込みました。まろやかで深みのある味わいです。



原材料: 国産豚ロース肉、味噌、粗糖、発酵調味料、ごま油、しょうが、ピーナッツバター、赤唐辛子(原材料の一部に大豆、米を含む)

野菜をいっぱい巻いて食べてください



399 CO生春巻きセット 10本分

10本分 300円(税込324円) 通常税込346円
米粉(ベトナム等)



日本生活協同組合連合会

原材料: (ライスペーパー) タピオカでん粉、米粉、食塩(春雨) ばれいしょでん粉、(遺伝子組替でない) えんどう豆でん粉(スイートチリソース) 砂糖、醸造酢、にんにく、食塩、唐辛子、増粘剤

使いたい分だけ があると便利!

サラダや豆ごはんなど。彩りに

凍ったまま調理OK。軽く湯通ししてありますが、加熱してお召し上がりください(加熱目安:レンジ500Wなら50gあたり約1分半)。盛付の彩りに便利です。



400 CO十勝の青えんどう豆(グリーンピース)

200g 248円(税込268円) 通常税込288円
青えんどう豆(北海道)

原材料: 青えんどう豆
北海道十勝地方で収穫された緑鮮やかな青えんどう豆(グリーンピース)を急速凍結。サラダや豆ご飯などに。

お米

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

契約(定期購入) 登録者募集中!

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

■契約者特別価格について
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。
・「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者の方にのみご希望の際は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)
434 白米 2kg 945円(税込1021円)
432 玄米 5kg 2250円(税込2430円)
JA常総ひかり・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

3代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

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

3代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

401 白米 5kg 3500円(税込3780円)
402 白米 2kg 1400円(税込1512円)
403 7分 5kg 3500円(税込3780円)
404 5分 5kg 3500円(税込3780円)
405 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)

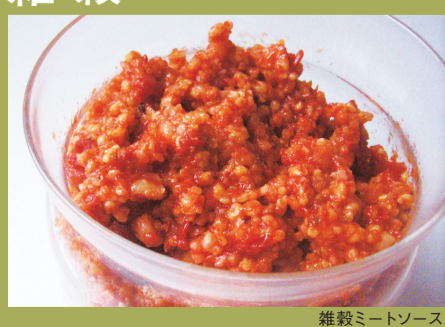
406 白米 5kg 2314円(税込2499円)
407 玄米 5kg 2165円(税込2338円)
JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

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

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

雑穀 雑穀を食べよう



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

412 雑穀ブレンド 400g 711円(税込768円)

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。

413 国内産ハトムギ 150g 540円(税込583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)。

春の利用感謝祭

マストミ (徳島県・徳島市)

全品特価

414 ふぞろいの天然南まぐろ中トロ



上品な脂の甘みと赤身の旨味を味わえる天然南まぐろの中トロ。形が揃いながら、価格は抑えました。

凍 15日 2冊130g 925円(税込) 999円(通常税込) 1134円(通常税込)

1尾から2つしか取れない希少部位!



419 増量・めばちまぐろのカマぶつ切り(焼物用)

めばちまぐろのカマを調理しやすい大きさにカットしました。焼いて酒肴に、またバーベキューの素材にも。

凍 30日 400g 388円(税込) 419円(通常税込) 441円(通常税込)

無投薬の神山鶏を使用しています



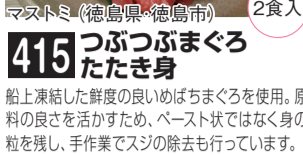
420 鶏のから揚げ

無投薬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 379円(税込) 409円(通常税込) 459円(通常税込)

油脂添加なし! 「ずき身」のような味わい

415 つぶつぶまぐろたたき身



船上凍結した鮮度の良いめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残し、手作業でスジの除去も行っています。

凍 20日 50g×2 480円(税込) 518円(通常税込) 540円(通常税込)

416 徳用 つぶつぶまぐろ丼セット



太平洋で漁獲しためばちまぐろを使用し、つぶつぶ感を残してネギ口用に加工しました。*台湾船籍船漁獲

凍 20日 米大 50g×4 998円(税込) 1078円(通常税込) 1183円(通常税込)

417 まぐろ漬け丼用(メバチマグロ)



鮮度の良いメバチ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良く合います。

凍 30日 米大 70g×2 488円(税込) 527円(通常税込) 583円(通常税込)

418 かつお漬け丼用



モチリとした身質のかつおを適度な厚さにスライスしています。食べ応えのある一品です。

凍 15日 米大 80g×2 475円(税込) 513円(通常税込) 540円(通常税込)

ニッコー特集



無農薬の野菜作りに挑戦

清掃は「せっけん」で

電気はクリーンエネルギー

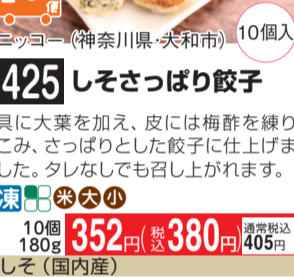
424 徳用北京餃子(増量)



国産野菜をたっぷり使い、もちり厚めの皮で包んだ人気の餃子。たっぷりお得な増量パックです。

凍 大 540g 720円(税込) 778円(通常税込) 842円(通常税込)

425 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 小 10個 180g 352円(税込) 380円(通常税込) 405円(通常税込)

426 野菜かき揚げ



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 小 4個260g 411円(税込) 444円(通常税込) 464円(通常税込)

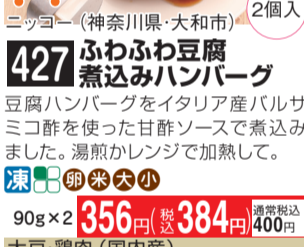
439 プチ肉まん(増量)



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込みました。化学調味料は使用せず、味付けしてあります。食べやすいプチサイズにしました。

凍 乳米大 360g(12個入) 550円(税込) 594円(通常税込)

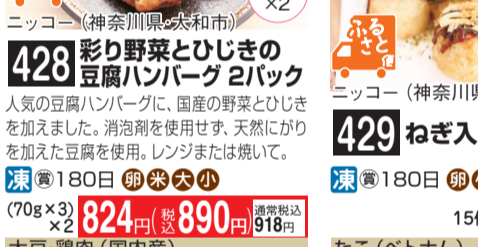
427 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ



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×2 356円(税込) 384円(通常税込) 400円(通常税込)

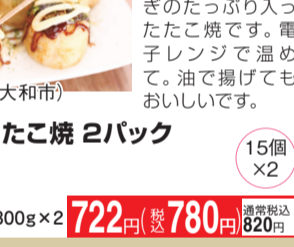
428 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック



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、天然にか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)×2 824円(税込) 890円(通常税込) 918円(通常税込)

429 ねぎ入りたこ焼2パック



2袋でお届け。ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。

凍 180日 卵小 15個300g×2 722円(税込) 780円(通常税込) 820円(通常税込)

430 ミニたい焼き(カスタード)

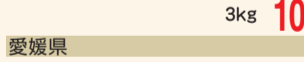


皮は国産小麦粉を使用し、クリームは牛乳と卵を使用したココのあるカスタードです。一般的に使われるグリシンや乳化剤、着色料不使用のこだわりのクリーム。電子レンジで温めて。

凍 卵乳小 10個350g 417円(税込) 450円(通常税込) 470円(通常税込)

年度末感謝セール

440 無茶々園の伊予柑小玉



小玉の為 400円お得!

伊予柑の小玉を徳用価格で。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い果肉。農業0~3回。

凍 3kg 1090円(税込) 1177円(通常税込)

441 江川さんのキウイフルーツ



樹にならしておき、追熟させておき、十分に散布していただきます。農業無

凍 1kg 750円(税込) 810円(通常税込) 842円(通常税込)

442 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切



ロシア産の紅鮭を切り身にして10切パックにしました。バラ凍結。

凍 180日 10切 550g 1478円(税込) 1596円(通常税込) 1663円(通常税込)

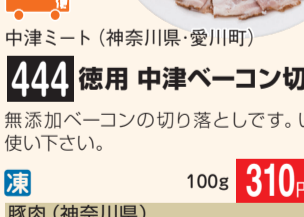
443 サツラク酪農家限定ヨーグルト 加糖 2個組



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。

凍 18日 乳 (80g×3)×2 368円(税込) 398円(通常税込) 458円(通常税込)

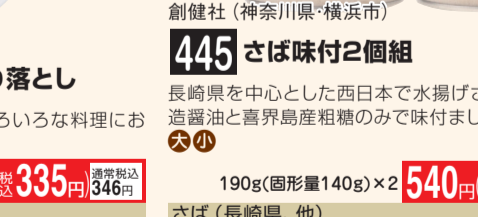
444 徳用 中津ベーコン切り落とし



無添加ベーコンの切り落としです。いろいろな料理にお使い下さい。

凍 100g 310円(税込) 335円(通常税込) 346円(通常税込)

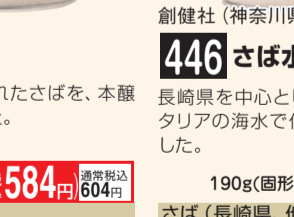
445 さば味付2個組



長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付しました。

凍 190g(固形量140g)×2 540円(税込) 584円(通常税込) 604円(通常税込)

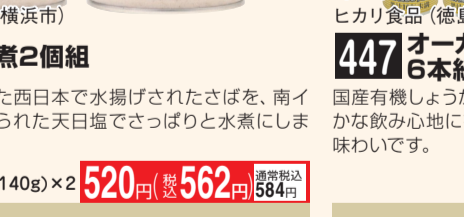
446 さば水煮2個組



長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、南イタリアの海水で作られた天日塩でさっぱりと水煮にしました。

凍 190g(固形量140g)×2 520円(税込) 562円(通常税込) 584円(通常税込)

447 オーガニックジンジャーエール 6本組



国産有機しょうがを使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地に有機しょうがの辛みをきかせた刺激的な味わいです。

凍 250ml×6 810円(税込) 876円(通常税込) 906円(通常税込)

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。地場農作物の消費をすませましょう!