

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2020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!
～食卓から笑顔あふれる未来へ～

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 5月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	11	12	13	14	15
定番品のお届け	18	19	20	21	22
特別企画品のお届け	25	26	27	28	29

初夏のごちそう



気温が上がってくると、さっぱりメニューが食べたくなります。ご飯を炊いて、おかずと副菜…も良いですが、ひと皿完結、冷たい麺類はいかがでしょうか。野菜やお肉をバランスよく取り入れ、たくさん品数を準備しなくても初夏のごちそうが完成です♪

11 麺工房一丸 手打そば (2人分)
自家栽培の「常陸秋そば」8に栃木産小麦粉2を加え、栃木尚仁沢の湧き水を使って打ちました。
お買出し日含め2日
280g(2人分) **695円(税込751円)** 通常税込778円
そば(茨城県) [放]不検出<3.7<4.1

12 そばつゆ (ストレート)
おびなた(長野県・長野市)
400ml **340円(税込367円)** 通常税込378円

13 5束
みそ半(長崎県・南島原市)
島原手延べそうめん
250g(5束) **270円(税込292円)**

14 20束
1kg(50g×20束) **1000円(税込1080円)** 通常税込1112円

549 あげもの油
岡村製油(大阪府・柏原市)
1380g **950円(税込1026円)** 通常税込1069円

16 木村さんのズッキーニ
木村農園(茨城県・つくば市)
2本 **188円(税込203円)** 通常税込216円

17 舞茸(増量)
村上さん(栃木県・高根沢町)
100g+30g **196円(税込212円)**

18 江川さんの玉ねぎ
江川農園(神奈川県・小田原市)
1kg **250円(税込270円)** 通常税込292円

19 小竹輪
いちょう(静岡県・静岡市)
5本 **298円(税込322円)** 通常税込335円

20 野菜かき揚げ
ニッコウ(神奈川県・大和市)
4個入 **417円(税込450円)** 通常税込464円

21 鳥天
秋川牧園(山口県・山口市)
200g **426円(税込460円)** 通常税込470円

22 曲がりネギちりめん揚げ
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
100g **306円(税込330円)** 通常税込340円

23 焼津港のとろかつお刺身用
ヤマボシ(静岡県・焼津市)
2個170g **535円(税込578円)** 通常税込594円

25 サマーフレッシュ
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
約1kg **398円(税込430円)**

26 ローズポーク 挽肉
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
300g **460円(税込497円)**

24 焼津港のとろかつお炭火焼き炙り丼
ヤマボシ(静岡県・焼津市)
110g(固形量80g+たれ30g) **398円(税込430円)** 通常税込451円

27 つくば茜鶏 挽肉
田仲さん(茨城県・桜川市)
500g **640円(税込691円)** 通常税込713円

27 つくば茜鶏 挽肉
田仲さん(茨城県・桜川市)
500g **640円(税込691円)** 通常税込713円

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

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

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)
千葉県 [放]不検出<1.1<0.9
検出されなかった場合:セシウム137,134の順で各検出限界値を掲載
茨城県 [放]¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:検出された数値を掲載
宮城県 [放]¹³⁷Cs=9.4¹³⁴Cs=3.6
2種類とも検出された場合:それぞれの検出値を掲載

梅しごとのシーズンスタートです♪ 「小梅のカリカリ漬け」を作ろう!

梅は漬ける作業がひと手間ありますが、健康な体作りには最適です

★植物性ポリフェノールの1種「梅リグナン」...強い抗酸化力があります。

★クエン酸...乳酸を体外に排出する働きを持ち、疲労回復を促進します。

健康だけでなく、市販で買うより経済的♪今年梅しごとで風邪・ジメジメした陽気を吹き飛ばそう!



28 小梅(漬け梅用) 1kg 980円(税込1058円)

奈良県、和歌山県、三重県

小梅干しにご利用下さい。少し熟度が進んでいきます。農業使用は通常の半分以下に抑えています。

組合員さんからのクチコミ

毎年、小梅のカリカリ漬けを作っていますが、昨年の小梅は粒ぞろいといい、かたちいい、今までになく最高でした。つけあがりを楽しみます。(龍ヶ崎市:Sさん)

シーズン最終! ご利用ありがとうございました



この回でシーズン最終となります。シーズン中はあかけ様でたくさんのご注文をいただき、一部小さいサイズでいちごをお届けしてしまったり、ご迷惑をお掛けいたしました。オフシーズンも土づくりからしっかり行い、12月の出荷に備えていきたいと思っております。



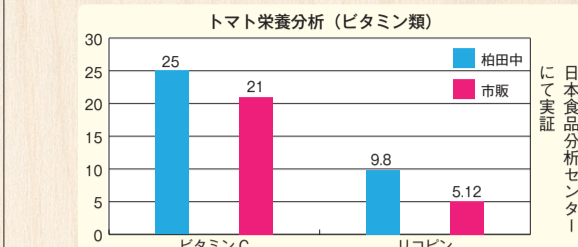
29 竹村さんのいちご 200g×2 698円(税込754円)

茨城県 [放]不検出<1.0<1.0

竹村さんの「いちご」ひと目でグッとおいしくても食べてみてビックリ美味い。見た目で判断は禁物、肝に銘じました。(つくば市:Oさん)

寺田さん復活! 最適期を迎えた柏田中の完熟トマト

完熟状態でお届けする事、美味しさだけでなく栄養成分にも違いがあります。



30 1kg 31 1kg×2箱 1kg 598円(税込646円) 1kg×2箱 1156円(税込1248円)

千葉県 [放]不検出<3.2<3.8

無茶丸園のジュシーフルーツ3kgは16ページ 四国特集に掲載♪



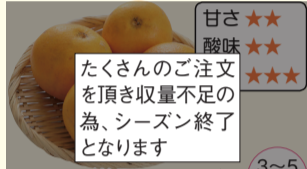
32 ニューサマーオレンジ 約600g 398円(税込430円)

愛媛県



33 ジューシーフルーツ 800g 399円(税込431円)

鹿児島県



35 松永さんの甘夏 3玉 360円(税込389円)

静岡県 [放]不検出<3.9<3.2



36 松永さんのレモン(ジャム用) 1kg 620円(税込670円)

静岡県



42 ペルーバナナ 約450~600g 310円(税込335円)

静岡県



37 ミニすいか 1玉 798円(税込862円)

熊本県



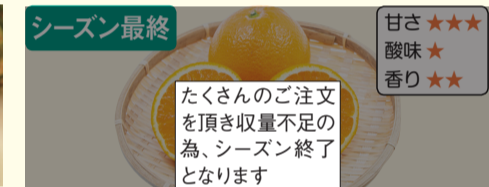
38 りんご(ふじ)訳あり 賞60日 3玉 369円(税込399円)

長野県



39 4S サイズ 約500g~600g 520円(税込562円)

沖縄県



47 もやし 250g 51円(税込55円)

茨城県 [放]不検出<3.7<3.6



48 春ブロッコリー 1個 250円(税込270円)

埼玉県 [放]不検出<3.8<3.7



43 大葉 10枚 95円(税込103円)

茨城県 [放]不検出<4.4<4.2



44 しょうが 100g 159円(税込172円)

高知県



45 にんにく 約70g 220円(税込238円)

青森県 [放]不検出<3.6<3.4



46 葉ねぎ(小ねぎ) 約100g 198円(税込214円)

千葉県



47 もやし 250g 51円(税込55円)

茨城県 [放]不検出<3.7<3.6



48 春ブロッコリー 1個 250円(税込270円)

埼玉県 [放]不検出<3.8<3.7



49 グリーンアスパラ 約100g 275円(税込297円)

埼玉県、北海道 [放]不検出<4.2<3.4



50 紫アスパラ 約100g+20g 270円(税込292円)

埼玉県 [放]不検出<3.9<4.2



51 中村さんのベビーリーフ 2袋 40g×2 314円(税込340円)

茨城県 [放]不検出<4.0<4.3



52 ミニトマト 約150g 220円(税込238円)

熊本県



53 初恋スマートミニトマト 約200g 276円(税込298円)

熊本県



54 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

木村農園さんから、シーズン初登場!

シャッキシャキのいんげんは和え物と相性抜群

茹でてサラダ、ゴマ和え、炒め物、肉巻き、ベーコン巻き等にどうぞ。減農薬栽培。木村農園(茨城県・つくば市)

55 木村さんのいんげん 100g 156円(税込168円)

茨城県 [放]不検出<4.0<4.3



からし醤油でどうぞ



56 おかひじき 100g 198円(税込214円)

山形県 [放]不検出<4.1<4.0

微生物農法の会・長島さんのきゅうり



57 長島さんのきゅうり 500g(4~6本) 276円(税込298円)

茨城県

上野さん達(栃木県・上三川町)



58 ニラ 1束(約100g) 115円(税込124円)

栃木県 [放]不検出<3.9<3.9

千葉・加瀬農園の今が旬! キャベツ

「春のときに露地栽培で行っているので、シーズンは5月末までです。ぜひ旬の味わいをお楽しみください」

有機野菜を作って25年以上、木くずや落ち葉、豚糞、もみ殻などをじっくり発酵させて作った堆肥を施し、野菜作りに励んでいます。この時期のキャベツは結球こそ緩めですが、少し火を通すだけでも甘さが際立ちますので、ぜひお楽しみください。



加瀬さん (千葉県・旭市) **59** キャベツ

ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせていた野菜の一つ。農薬無散布。

1玉 **267円**(税込**288円**)

千葉県

あゆみの会・川嶋さん達 (茨城県・茨城町) **66** 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

上野さん達 (栃木県・上三川町) **70** 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

上村さん達 (青森県・おいらせ町) **76** 人参(洗い)

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

500g **185円**(税込**200円**)

青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

江川農園 (神奈川県・小田原市) **82** 江川さんの玉ねぎ

辛味が少なく、甘みが強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。

5kg **1200円**(税込**1296円**)

神奈川県 [放] 不検出 <3.4 <4.3

上村さん達 (青森県・八戸市) **83** 長芋

産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

200g **220円**(税込**238円**)

青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

加瀬さん (千葉県・旭市) **59** キャベツ

ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせていた野菜の一つ。農薬無散布。

1玉 **267円**(税込**288円**)

千葉県

あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町) **67** チンゲン菜

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

2~3株 **142円**(税込**153円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

木村農園 (茨城県・つくば市) **71** 木村さんのかぶ

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

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

山田さん (茨城県・つくば市) **84** 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

山田さん (茨城県・つくば市) **84** 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

From 微生物農法の会

微生物農法の会・宮内さん達 (茨城県・行方市) **60** 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

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市) **61** 長島さんのレタス

1玉 **250円**(税込**270円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市) **62** 長島さんのサニーレタス

1玉 **170円**(税込**184円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6

浅野さん (茨城県・常総市) **68** 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

熊崎さん達 (愛知県・南知多町) **72** 大根

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

1本 **198円**(税込**214円**)

愛知県

あゆみの会・加納さん達 (北海道・札幌市) **78** じゃがいも

品種は男爵。食味の良さに変わらぬ人気を誇ります。肉じゃが、煮込み、サラダ、コロッケ等に。

1kg **276円**(税込**298円**)

北海道

丸金(長野県・長野市) **85** えのき茸

200g **208円**(税込**225円**)

長野県

安田さん (福島県・郡山市) **88** 安田さんのなめこ

独自の栄養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 <3.7 <4.1

From 土れ味農園

土れ味農園・天池さん (茨城県・石岡市) **63** 天池さんのズッキーニ

ほのかに甘く、淡泊な味わいなので和洋中どんな料理にも合います。農薬無散布・化学肥料不使用。

1本 **140円**(税込**151円**)

茨城県

土れ味農園・天池さん (茨城県・石岡市) **64** 天池さんのフロレンスフェネル

株元をお届け。サラダ、スープ、クリームなどに。農薬無散布・化学肥料不使用。

1~2株 **280円**(税込**302円**)

茨城県

土れ味農園 (茨城県・石岡市) **65** 天池さんのテーブルビーツ

食べる輸血と言われるほど、栄養価が高い野菜。サラダやスープにどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

400g **340円**(税込**367円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.1

From 田中農園

田中農園 (茨城県・石岡市) **74** 田中農園の野菜セット

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

4品目 **720円**(税込**778円**)

茨城県

田中農園 (茨城県・石岡市) **75** 田中農園の“大人”のサラダセット

香味野菜：ルッコラ、赤からし菜、わさび菜をセット。オリーブオイルと塩でどうぞ。農薬無散布・無化学肥料

3品 約180g **210円**(税込**227円**)

茨城県

林田さん達 (長崎県・南島原市) **80** 新玉ねぎ 1kg

369円(税込**399円**) 通常税込**475円**

81 3kg

998円(税込**1078円**) 通常税込**1296円**

長崎県

きのこを食べてよう

きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がり、とされる「食物繊維」が多く含まれています。毎日の食事にきのこをプラスすることで、無理なく食物繊維を摂取することができますので、お味噌汁、煮物、炒め物、などで調理しましょう。

あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市) **87** エリンギ

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

100g **261円**(税込**282円**)

三重県

丸金(長野県・長野市) **85** えのき茸

200g **208円**(税込**225円**)

長野県

丸金(長野県・長野市) **86** ブラウンえのき茸

200g **218円**(税込**235円**)

長野県

なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市) **89** A品

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

100g **210円**(税込**227円**)

茨城県

なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市) **90** B品

200g **225円**(税込**243円**)

茨城県

黄色いものが入る場合があります

畑の状況で内容は毎回変わります

11月3日

田中農園通信

皆様こんにちは。11月の畑の様子も随分と寒さを増し、一面雪です。11月の畑の様子も随分と寒さを増し、一面雪です。11月の畑の様子も随分と寒さを増し、一面雪です。



毎回「田中農園」さんから、野菜便りも一緒に届きます。入っている野菜の説明や、おすすめの調理例がありますので、ぜひご覧ください。



徳島県 鳴門魚類 **天日と潮風で仕上げたアジは別格の味!**

「生協の魚って、冷凍が多いんですがホントに美味しいの?」

そんな疑問がある方は、まずこの「天日干しアジ」からお試し下さい。出来立ての食感、風味を無添加で届けたいからあえて冷凍。急速凍結なので、解凍時のドリップ(旨味成分)の流出も最小限に抑えられています。



91 天日干しアジ
凍 30日
4枚210g以上 **518円(税559円)** 通常税込592円
真あじ(佐賀県)

「天日干しアジ」ができるまで



鈴江工場長以下、脂ののりも申し給出でアジを干分なし!美味しいしめ!今日は天日干しになり気も良く、絶好の天日干し日和です。

佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。

干し時間は約30分。この間、片時も目を離さず、浮いた水分(生臭みの元になります)を丁寧に拭き取ります。

手作りの漬魚・お惣菜

野菜をたっぷり加えてホイル焼きでも!

92 香ばし味噌のさばフィーレ
凍 30日 米大
片身2枚 **465円(税502円)** 通常税込518円
さば(長崎県)

たっぷりの野菜といっしょにホイル焼きにも!

93 香ばし味噌のぶり切身
凍 30日 米大
5~6切170g **598円(税646円)** 通常税込697円
ぶり(長崎県)

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。

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。

国産ごまが香ばしい!

94 寒さばフィーレみりん干し
凍 30日 米大
2枚160g以上 **480円(税518円)** 通常税込538円
真さば(長崎県)

湯煎で本格さば味噌!

95 さば味噌煮 2袋
凍 30日 米大
(片身1枚2切)×2 **480円(税518円)** 通常税込562円
真さば(長崎県、佐賀県)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

長崎産の脂のりの良い寒さばを使用。無添加のみりん干しにじっくりひと晩漬け込み、天日で干し上げました。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。

冷凍のまま加熱してください

96 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)
凍 30日
500g **748円(税808円)** 通常税込826円
しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

97 国内産冷凍あさり(増量)
凍 30日
200g+20g **386円(税417円)**
あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

98 子持ちからふとししゃも
凍 180日
7~10尾 180g **298円(税322円)** 通常税込346円
からふとししゃも(ルウエー、アイスランド、カナダ)

手軽にカルシウム補給!

99 ししゃもみりん干し
凍 180日 米
60g **330円(税356円)**
カラフトししゃも(アイスランドまたはルウエー)

食べやすい腹骨取り

100 北海道産バクッと真ほっけ一夜干し
凍 180日 米
4~6枚220g **398円(税430円)**
真ほっけ(北海道)

肉厚でお得感があります!

101 生干いか
凍 90日
1枚 **375円(税405円)**
するめいか(北海道)

102 無頭さんま開き(中骨取り)
凍 180日
4枚220g **448円(税484円)**
さんま(北海道)

103 真いわし丸干し(大)
凍 30日
3尾約300g **380円(税410円)** 通常税込430円
真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.6 <3.9

104 朝食用 近海真あじ開き
凍 30日
3枚220g **438円(税473円)**
真あじ(九州近海)

105 バクッと食べられるさんまみりん醤油漬
凍 180日 米大
6~7枚160g **398円(税430円)**
さんま(国内産)

106 銀だら味噌漬
凍 180日 米大
2切120g **398円(税430円)** 通常税込464円
銀だら(アメリカ)

107 秋鮭(雄宝)塩みりん漬
凍 30日 米
約50g×4 **498円(税538円)**
秋鮭(北海道)

107 秋鮭(雄宝)塩みりん漬
凍 30日 米
約50g×4 **498円(税538円)**
秋鮭(北海道)

108 さんま糠漬
凍 180日 米
4尾230g **428円(税462円)**
さんま(国内産)

109 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切
凍 180日
2切140g **380円(税410円)**
紅鮭(ロシア)

110 ロシア産紅鮭切身(甘塩)
凍 180日
3切165g **498円(税538円)**
紅鮭(ロシア)

111 寒さばフィーレ(無塩)
凍 30日
片身2枚 200g前後 **390円(税421円)**
真さば(長崎県、佐賀県)

112 寒さわら切身(無塩)
凍 30日
約70g×2 **550円(税594円)**
さわら(五島列島、済州島海域)

16ページ 四国特集もぜひ!

高知・四万十 加持養鰻場のうなぎ

401 加持さんのうなぎ蒲焼
凍 米大
130g+タレ15cc +粉山椒 **2248円(税2428円)** 通常税込2484円
うなぎ(高知県)

113 加持さんのうなぎ白焼
凍 180日 米大
130g+タレ15cc +粉山椒 **2035円(税2198円)** 通常税込2300円
うなぎ(高知県)

114 加持さんのうなぎの肝
凍 60g **360円(税389円)**
うなぎの肝(高知県)

11 「麺工房一九 手打そば」にはサクサクの天ぷらを添えて!



116 天然むきエビ(特大)
凍 180日 米
160g **548円(税592円)**
えび(マレーシア)

115 天ぷら・フライ用3種セット
凍 180日 米
120g(イカ切身4切本キス2枚・エビ2尾) **480円(税518円)** 通常税込538円
アメリカオアカイガ(ペルー)、本キス(オーストラリア)、天然ホワイトエビ(インドネシア)

117 エビホタテミックス
凍 米
200g **398円(税430円)** 通常税込454円
えび(ミャンマー)、ほたて(北海道、青森県)

118 三陸産するめいかつば抜き
凍 米
2枚200g **410円(税443円)**
するめいか(若手県、青森県)

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3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。

炊飯器でラクラク!
3~4人前です



特

千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

120 パエリアセット (魚介類とスープのセット)

サフランが入ったパエリア用スープと、するめいかリング、パナナ貝、ブラックタイガー、ポイルホタテ、あけ貝むき身のセット。

凍 180日 元

5種 400g **955円** (税込 **1031円**) 通常税込 **1058円**

※お肉(ニシキ)、パナナ貝(ニューランド)、ブラックタイガー(インドネシア)

割れ欠けありの
徳用ですが
鮮度抜群!



特

たっぷり
200g!

札幌中一 (北海道・札幌市)

121 訳あり帆立貝柱

北海道産の帆立貝柱の割れ品。見た目が欠けているだけで鮮度は抜群です。解凍してそのままお刺身でも。

凍 90日

200g **728円** (税込 **786円**) 通常税込 **810円**

帆立貝柱 (北海道)

北海道ならではの
鮭の丼!



特

2食入

札幌中一 (北海道・札幌市)

122 秋鮭漬け丼

北海道産の秋鮭を醤油ベースのオリジナルのタレに漬け込みました。冷蔵庫で解凍後、ご飯にのせて。

凍 90日 米大 小

160g (80g×2) **628円** (税込 **678円**) 通常税込 **697円**

秋鮭 (北海道)

甘めの漬けダレが
ごはんにも合う!



特

2食入

マストミ (徳島県・徳島市)

123 まぐろ漬け丼用 (メバチマグロ)

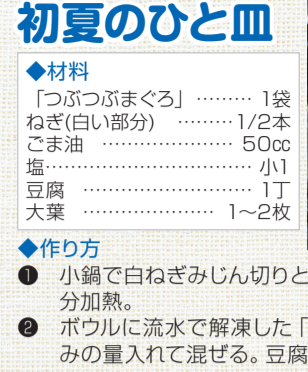
鮮度の良いメバチマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に良く合います。

凍 30日 米大 小

70g×2 **498円** (税込 **538円**) 通常税込 **583円**

メバチマグロ (太平洋)

「つぶつぶまぐろ」で
初夏のひと皿



◆材料
「つぶつぶまぐろ」……… 1袋
ねぎ(白い部分) …… 1/2本
ごま油 …… 50cc
塩 …… 小1
豆腐 …… 1丁
大葉 …… 1~2枚

◆作り方
① 小鍋で白ねぎみじん切りと塩をもみ、ごま油を入れ、弱火で5分加熱。
② ボウルに流水で解凍した「つぶつぶまぐろ」、冷ました①を好みの量入れて混ぜる。豆腐に大葉をしき、乗せる。

特

スジも職人が
丁寧に除去!



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。

マストミ (徳島県・徳島市)

つぶつぶまぐろたたき身

凍 20日

2袋 50g×2 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**

2袋 50g×4 **895円** (税込 **967円**) 通常税込 **1058円**

めばちまぐろ (台湾)

千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

126 しめさば

国内産(主に三陸沖)のさばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍の状態でご活用ください。

凍 180日 米大 小

2枚210g **485円** (税込 **524円**)

さば (国内産)

千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

127 北海道さけスモークサーモン

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

凍 180日

40g×2 **465円** (税込 **502円**) 通常税込 **518円**

秋鮭 (北海道)

札幌中一 (北海道・札幌市)

128 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 180日

100g **528円** (税込 **570円**)

いか (北海道)

三河屋 (愛知県・岡崎市)

129 愛知産 釜揚げしらす 徳用

大きめで味のいいいわし稚魚を釜揚げ(加熱蒸気加工)しました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。

凍 60g **290円** (税込 **313円**)

いわし稚魚 (愛知県)

三河屋 (愛知県・岡崎市)

130 たらこ(切れ子)

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

凍 55g **298円** (税込 **322円**)

すけそうだらの卵 (ロシア)

生佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

131 いわしごま漬

かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬にし、その後ごま油と千切り生姜、たかのつめを加えました。

凍 90日 米小

100g **280円** (税込 **302円**)

かたくちいわし (千葉県) [放] 不検出 <3.1 <3.9

佐井村漁協 (青森県・佐井村)

132 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

100g **520円** (税込 **562円**)

秋鮭 (青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

133 フライパンで簡単! いわし竜田揚げ

境産の真いわしを、下味に国産丸大豆醤油、粉付けに北海道産のばれいしよでん粉を使用し唐揚げ用仕上げました。

凍 180日 大 小

7~10枚160g **380円** (税込 **410円**)

真いわし (鳥取県)

高知県産 高知県産

134 さば竜田揚げ

高知県産で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み竜田揚げにしました。凍ったまま揚げてください。

凍 40日 米大 小

150g **415円** (税込 **448円**) 通常税込 **464円**

さば (高知県)

生佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

135 豆あじの唐揚げ

春に水揚げされる豆アジを馬鈴薯でん粉、塩胡椒だけで唐揚げにしました。凍ったまま油で揚げて下さい。

凍 40日

100g **500円** (税込 **540円**)

あじ (高知県)

房州あじさんが焼き

136 房州あじさんが焼き

房州の伝統的な漁師料理。あじ、このしろのすり身に、味噌、玉ねぎ、馬鈴薯澱粉を加え、大葉で巻きました。

凍 180日 米大 小

8個160g **398円** (税込 **430円**)

真あじ (千葉県)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

141 まぐろつみれ

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

凍 30日 卵大 小

10個200g **380円** (税込 **410円**)

めばちまぐろ (台湾)

千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

137 生から作った いわしフライ

鮮魚のいわしを使用しているので、身がやわらかく、ふっくらとしており、臭みもありません。揚げて下さい。

凍 6 小

5~6枚 280g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**

真いわし (国内産)

桃屋食品 (北海道・札幌市)

138 あじフライ

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

凍 40日 小

3~5枚100g **520円** (税込 **562円**)

あじ (高知県)

油調済み 忙しい朝のお弁当にも!

139 チーズ入り鮭フライ

北海道産の秋鮭にチーズをはさみ込み、衣をつけて揚げました。トースターや電子レンジで凍ったまま温めてどうぞ。

凍 90日 卵乳 小

2枚 120g **465円** (税込 **502円**) 通常税込 **518円**

秋鮭 (北海道)

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。

140 とれとれいわし たたき身

凍 120日

150g×2 **398円** (税込 **430円**)

いわし (鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

大黒炭水 (静岡県・焼津市)

142 うなぎ蒲焼 70g×2

愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。

凍 米大 小

70g×2 たい山椒付 **2148円** (税込 **2320円**) 通常税込 **2452円**

うなぎ (愛知県)

とれとれいわし タタキ身

141 まぐろつみれ

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

凍 30日 卵大 小

10個200g **380円** (税込 **410円**)

めばちまぐろ (台湾)

家にある調味料だけで◎
色々使えて便利な常備菜

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

26 豚挽肉 44 しょうが 301 みそ

肉みそ

◆材料(200g分)
豚挽肉 …… 200g
生姜(おろすかみじん切り) …… 1かけ
にんにく(おろすかみじん切り) …… 1かけ
みそ …… 大3
砂糖 …… 大3
A 酒 …… 大2
しょうゆ …… 小1
こしょう …… 少々
水 …… 100cc
サラダ油 …… 大1
ごま油 …… 大1

◆作り方
① 豚ひき肉をサラダ油とごま油で炒めて色が変わってきたら、しょうがとニンニクを加えて香りが出るまで炒める。
★ひき肉をしっかり炒めることで臭みが消えて美味しくなります。余分な油が気になる方はここで拭き取ってください。
② 水をいれ、Aの調味料もすべていれ、とろみが出るまで弱火にかける。
③ 最後に味をみて、甘くしたければ、砂糖を入れ、薄じょうゆなら味噌を足す。

切り取ってご活用ください

小梅のカリカリ漬けを作ろう

◆材料
28 小梅 …… 1kg
233 もみしそ …… 適宜
512 塩 …… 100g
391 焼酎 …… 大1と1/2

◆作り方
① 小梅は水洗いし、1時間程水につけてあくを取り、実ばなれをよくする。
② ザルにあげて水けをきり、竹串でへたを取る。
③ ボウルに小梅を入れ、焼酎をまわしかける。(塩のなじみをよくし、殺菌をかねる)
④ 塩を加え、鮮やかな緑色になるまで約3分、押しつけるようにしてもみ込む。(カリカリに仕上がる)
⑤ 消毒した容器に入れ、ボウルに残った塩も全部入れる。白梅酢が早く上がるように1日2~3回容器をゆする。(1週間くらいで水が上がれば漬け上がり)
⑥ 小さめの瓶にもみしそと一緒にいれ、冷蔵庫で保存する。

切り取ってご活用ください

11「麺工房一九 手打そば」に。お肉をトッピングしてボリューム満点の一品に



田仲さん達 (茨城県・桜川市)
143 つくば茜鶏 ムネ
 あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。
 凍 賞180日 300g **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**
 茨城県



福永産業 (福岡県・遠賀町)
144 国産牛モモスライス
 モモ肉を2~3mm程度にスライス。しゃぶしゃぶやすき焼、野菜を巻いた肉巻きなどに。
 凍 賞6日 170g **530円**(税込**572円**) 通常税込**583円**
 福岡県、大分県



中津ミート (神奈川県・愛川町)
145 中津豚モモしゃぶしゃぶ用
 脂身の少ないモモのしゃぶしゃぶ用スライスです。厚さ2mm。
 冷 賞4日 200g **435円**(税込**470円**) 通常税込**481円**
 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られています。
 中津ミート (神奈川県・愛川町)
146 中津ロースハムスライス
 豚肉 (神奈川県)
 冷 賞7日 100g **390円**(税込**421円**) 通常税込**430円**

豚肉
 ・中津ミート：おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレス無く元気に育った豚です。養豚から加工までの一貫生産を行っています。
 ・ローズポーク：茨城県の銘柄豚です。飼育期間は約6か月。

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
147 ローズポーク パラブロック 300g
 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。
 冷 賞6日 300g **580円**(税込**626円**)
 茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
148 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。
 冷 賞6日 300g **460円**(税込**497円**)
 茨城県

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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
150 ローズポーク 徳用小間切
 たっぷり使ってうれしい量の小間切徳用タイプ。
 冷 賞6日 200g×2 **510円**(税込**551円**)
 茨城県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
151 中津豚ロース切身
 きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、厚さ1cmの切身にしました。とんかつやソテーに。
 冷 賞4日 2枚200g **549円**(税込**593円**)
 神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
152 中津豚バラスライス
 脂と赤身が層になったバラ肉を約3mmにスライス。肉巻きや炒め物、鍋など様々な料理に。
 冷 賞4日 200g **450円**(税込**486円**) 通常税込**497円**
 神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
153 中津豚肩ローススライス
 肩に近いロース部位。脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。
 冷 賞4日 200g **460円**(税込**497円**) 通常税込**509円**
 神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
154 中津豚小間切
 各部位から集めています。火の通りが良いので野菜炒め、カレーなどに。
 冷 賞4日 200g **360円**(税込**389円**)
 神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)
155 中津豚挽肉
 赤身率8割以上の挽肉。豚そぼろ、肉団子などに。
 冷 賞4日 200g **355円**(税込**383円**)
 神奈川県

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

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

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
157 つくば茜鶏 モモ
 肉質は少し硬めですが、脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。
 凍 賞180日 300g **490円**(税込**529円**)
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
158 つくば茜鶏 ムネモモ小間切
 ムネ肉とモモ肉を一口大にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。煮物、炒めものに。
 凍 賞180日 250g **490円**(税込**529円**)
 茨城県

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

味付けは食菜酢だけでOK
鶏肉のさわやか煮
 ◆材料
 鶏手羽元 …… 300g
 食菜酢 …… カップ1
 人参 …… 60g
 青味 …… 適宜
 ◆作り方
 ① 人参は5mm厚さに切る。
 ② フライパンか鍋に肉と人参を入れ、食菜酢を注ぐ。
 ③ 中火にかけ、15分程度煮る。
 ④ 最後は肉を焼きつけ、照りをつける。
 ⑤ 肉と人参を盛り、青味を添える。
 ※モモ肉を使う場合は、ひと口大のそぎ切りにする。
 ※肉以外にさんまやいわしを煮ても美味。
 唐揚げやスープ煮に。
 田仲さん達 (茨城県・桜川市)
163 つくば茜鶏 手羽元
 凍 賞180日 400g **510円**(税込**551円**) 通常税込**567円**
 茨城県

つくば茜鶏 挽肉は
 1ページで
 ご案内しています

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
160 つくば茜鶏 手羽先
 ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。
 凍 賞180日 400g **525円**(税込**567円**)
 茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
161 つくば茜鶏 ササミ
 脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。
 凍 賞180日 300g **550円**(税込**594円**) 通常税込**605円**
 茨城県

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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
167 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

牛肉
 ・坊津黒牛(鹿児島)：鹿児島県坊津地区の榎木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。3年かけて育てます。
 ・国産牛：大分県、福岡県の生産者(3名)のホルスタイン種です。
 ・山方(やまがた)牛：茨城県の銘柄牛です。黒毛和種とホルスタインのかけ合わせです。

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

福永産業 (福岡県・遠賀町)
165 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

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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
168 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

どこが違う? 「鎌倉ハム」



16ページの「鎌倉ハム特集」もぜひご覧ください

市販の畜産加工品

～大量生産を支える添加物と化学調味料～

市販品のソーセージ類は大手会社の工場で作られます。そこでは沢山の原料肉が必要で、国産では足りず、海外から輸入された安価な肉(冷凍肉)を使用します。新鮮な肉なら、たんぱく質が結合し、それだけで粘りが出ますが、一度冷凍した肉は解凍するとドリップが出て、肉のうまみやたんぱく質も抜け、粘りが出ません。

■肉の質を化学調味料と添加物で補います
乳や卵などから精製したたんぱく質で粘りを補ったり、増量のためにでんぷん等を加えたり、リン酸塩などの添加物で水を多く含ませて増量したりします。味を調整するために化学調味料を使ったり、見た目や味を整える為に発色剤等の食品添加物を加えます。

■添加物の摂りすぎには注意しましょう
たくさん加えられた添加物にはアレルギー物質や、発ガン性が指摘されているものがあるので、摂りすぎには注意が必要です。

リン酸塩：ウィンナーハムや、練り製品などに食品添加物として、増粘剤に使われています。摂り過ぎるとカルシウムの吸収を抑えて、骨粗鬆症(骨粗しょう症)の原因になると言われている為、特にシニアや子どもは注意が必要と言われています。

鎌倉ハムの加工品

～添加物、アレルギーを含まないモノづくり～

■小さな工場だからこそ出来ること
小さな工場だからこそ、毎日新鮮な肉を手に入れられます。ごまかしや増量のきかない、コストや手間のかかる商品ですが、受注生産により、無駄をなくしています。原料は基本的に「豚肉、塩、砂糖、香辛料」のみで、「無塩せき」という製法です。

※無塩せき：原料の肉を塩漬けする際に発色剤の使用がないことを言い、塩を使用していないという意味ではありません。

◆ロースハムスライスの原材料

市販品の一例	鎌倉ハム
豚ロース肉、糖類(水あめ、砂糖)、塩、乳たん白、たん白加水分解物、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、酸化防止剤、発色剤(亜硝酸Na)	豚ロース肉、塩、砂糖、香辛料

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。

中津ミート(神奈川県・愛川町)

173 中津皮なしベビーウィンナー
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ィンナー。
冷蔵 賞7日
120g **278円**(税込**300円**)
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

174 中津ショルダーベーコンスライス
豚ロース肉と、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。
冷蔵 賞7日
100g **380円**(税込**410円**)
豚肉(神奈川県)

ほどこい玉ねぎ加減

大進食品(神奈川県・横浜市)

175 神戸満る里の牛生ハンバーグ
国産牛肉の旨みがいっぱい残った正統派ハンバーグに仕上げました。1個130gでボリュームたっぷり。※ビニールが挟まっているので冷凍時でも剥がせます。
凍 賞180日 卵乳大
130g×4個 **924円**(税込**998円**)
牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)

ちよい足し野菜でお惣菜をアレンジ

手間をかせずに美味しく

※イメージ

中津ミート(神奈川県・愛川町) 2枚

176 中津豚ロースステーキ香味焼用
豚ロースを厚めにスライスし、まわりに香辛料とパン粉を付けました。ご家庭で焼いてお召し上がり下さい。
凍 賞180日 小
80g×2 **515円**(税込**556円**)
豚肉(神奈川県)

レバーが苦手な方にもおすすめ

中津ミート(神奈川県・愛川町)

177 中津豚レバーの唐揚げ(衣つき)
自社牧場で育てた豚のレバーを醤油味のタレに漬けて衣を付けた。凍ったまま油で3～4分揚げてください。
凍 賞180日 米大
125g **330円**(税込**356円**)
豚レバー(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

178 中津麻婆豆腐の素
鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。
冷蔵 賞24日 米大
200g **361円**(税込**390円**)
豚肉(神奈川県)

田仲さくら(茨城県・桜川市) 1～2人前×2袋

179 つくば茜鶏親子丼の素 2袋
つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。
凍 賞180日 米大
130g(鶏肉40g タレ90g)×2 **300円**(税込**324円**)
鶏肉(茨城県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

180 中津もつのスタミナ焼き(味噌味)
自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬けてみました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。
凍 賞120日 米大
200g **361円**(税込**390円**)
豚モツ(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町) 9個入り

181 中津肉団子(甘酢タレ)
中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心できる肉団子です。
冷蔵 賞24日 米大
240g(9個入り) **417円**(税込**450円**)
豚肉(神奈川県)

鈴木牧場

ピンは洗ってお返しく下さい
ピンは再利用いたしますので、食べ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。

ロゴのモデルは「アイスちゃん」

鈴木牧場は、美人ならぬ美牛(!?)のアイスちゃんがモデルになっています。ちなみに、鈴木ともえさんが地元の彫刻家・小張隆男さんをお願いしたいと思っていたところ、昇さんの同級生であることが判明。なんとも不思議なご縁で生まれたロゴなのでした。

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、口当たりは違和感なく、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 賞届いて10～11日 乳

182 プレーン 400g **361円**(税込**390円**)

183 微糖 400g **370円**(税込**400円**)
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

ピンは再利用します。キャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい

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。
冷蔵 賞届いて7～11日 乳

184 100g **500円**(税込**540円**)
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

石岡 鈴木牧場 さけるチーズ 冷蔵 賞14日以上 乳

185 プレーン 30g **181円**(税込**195円**)
生乳(茨城県)

186 ペッパー 30g **190円**(税込**205円**)
[放] 不検出 <3.3 <3.1

牛乳・卵

北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餌となる良い牧草を育てるための土づくりが基本です。

サツラク農協(北海道・札幌市)

5 サツラク牛乳 冷蔵 賞15日 乳
1ℓ **250円**(税込**270円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

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

サツラク農協(北海道・札幌市)

3 サツラク低温殺菌牛乳 冷蔵 賞届いて3日 乳
1ℓ **302円**(税込**326円**)

サツラク農協(北海道・札幌市)

10 サツラク牛乳 冷蔵 賞15日 乳
500ml **178円**(税込**192円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

鈴木牧場牛乳 定期登録のお申込みはコチラ

※登録については注文書の意見欄またはHP問合せフォームより受付しております。

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くさを追究し、乳脂肪分を1.0%に調整。

サツラク農協(北海道・札幌市)

9 サツラク低脂肪牛乳 冷蔵 賞15日 乳
500ml **146円**(税込**158円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

北海道酪農公社(北海道・江別市)

4 おいしさまるやか(成分調整牛乳) 冷蔵 賞届いて10日 乳
1ℓ **219円**(税込**237円**)
生乳(北海道)

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

7 八郷の卵
全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆)を鶏に与えています。
冷蔵 賞11日 卵
10個 **236円**(税込**255円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

宇治田農場(茨城県・石岡市)

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

契約者、募集中です!
有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

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

卵パックは再利用しますので必ず返却下さい

北海道のおいしさを、まっすぐ、**よつ葉** 15ページでご案内している**新商品**もぜひお試しください!



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

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
188 よつ葉のむヨーグルト (プレーン)
冷蔵 賞21日 乳
250g **176円**(税込 **190円**)
生乳 (北海道)

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。

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
189 よつ葉 プレーンヨーグルト
冷蔵 賞届いて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

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

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
190 よつ葉 シュレッドチーズ
冷蔵 賞90日 乳
250g **575円**(税込 **621円**)
生乳 (北海道)

ホリ乳業 (石川県・金沢市)
194 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)
195 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

前好評 特
北海道産の乳原料100%でつくった、ミルク感たっぷりの甘くないのむヨーグルトです。砂糖・甘味料不使用。
よつ葉乳業 (北海道・音更町)
187 よつ葉のむヨーグルト (甘くないプレーン)
冷蔵 賞21日 乳
250g **165円**(税込 **178円**) 通常税込 **190円**
生乳 (北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
191 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。
冷蔵 賞180日 乳
150g **298円**(税込 **322円**)
生乳 (北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
192 よつ葉北海道十勝 スモークチーズ
十勝産チェダーチーズ100%を国産桜チップで燻製。子供でも食べやすいひと口サイズ。おやつ、おつまみに。
冷蔵 賞180日 乳
45g **210円**(税込 **227円**)
生乳 (北海道)

加工油脂を使わずにパンに塗りやすく仕上げました。
よつ葉乳業 (北海道・音更町)
193 パンにめりやすい よつ葉バター & ひまわりオイル
北海道産バターを60%使用。ひまわり油を使用し、バターそのものの味を活かしながらパンに塗りやすくなっています。
冷蔵 賞90日 乳
120g **358円**(税込 **387円**)
生乳 (北海道)

サツラク農協 (北海道・札幌市)
196 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18日 乳
80g×3 **212円**(税込 **229円**)
生乳 (北海道) 【放】不検出 <3.9 <3.1

日本生活協同組合連合会
197 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

茨城乳業 (茨城県・石岡市)
198 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

おやつにぴったり! 特
モンテール (東京都・足立区)
199 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 賞届いて4日 卵乳大 小
4個 **217円**(税込 **234円**) 通常税込 **245円**
【放】不検出 <3.4 <3.6

丸和食品 (東京都・練馬区)
205 もめん豆腐
国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。
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)
206 きめ豆腐
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。
冷蔵 賞届いて4日 大
300g **165円**(税込 **178円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <0.9 <1.2

お肉の代わりに使うのも◎ 特
丸和食品 (東京都・練馬区)
209 豆腐からあげ
国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬した、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
冷蔵 賞届いて4日 米大 小
10個 **198円**(税込 **214円**) 通常税込 **227円**
大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.4 <1.2

大豆加工品

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

おかべや (神奈川県・相模原市)
200 おかべや 宴もめん
熊本県産大豆100%。南大東島の天然にかり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。
冷蔵 賞届いて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)
201 おかべや 雅きめ
熊本県産大豆と南大東島の天然にかりで作ったおかべや豆腐のおから。
冷蔵 賞届いて3日 大
300g **120円**(税込 **130円**)
大豆 (熊本県)

丸和食品 (東京都・練馬区)
207 ミニもめん豆腐
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。
冷蔵 賞届いて4日 大
150g×2 **180円**(税込 **194円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.2 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)
208 ミニきめ豆腐
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。
冷蔵 賞届いて4日 大
150g×2 **175円**(税込 **189円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <0.9 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)
212 厚揚げ
国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。
冷蔵 賞届いて4日 大
90g×2 **155円**(税込 **167円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.1 <1.2

おかべや (神奈川県・相模原市)
202 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 賞届いて3日 大
300g **164円**(税込 **177円**)
大豆 (北海道)

おかべや (神奈川県・相模原市)
203 おかべや 枝豆入り野菜がんと
国産大豆使用の生地に枝豆、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**)
枝豆 (北海道)

おかべや (神奈川県・相模原市)
204 おかべや 生おから
熊本県産大豆と南大東島の天然にかりで作ったおかべや豆腐のおから。
冷蔵 賞届いて3日 大
300g **120円**(税込 **130円**)
大豆 (熊本県)

丸和食品 (東京都・練馬区)
210 絹とうふ(充填豆腐)
青森県、秋田県産大豆をブレンド。消泡剤を使用せず、にがりで固めた日持ちする充填豆腐。
冷蔵 賞30日 大
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)
211 油揚げ
国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふっくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。
冷蔵 賞届いて6日 大
3枚 **165円**(税込 **178円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.5 <1.5

丸和食品 (東京都・練馬区)
212 厚揚げ
国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。
冷蔵 賞届いて4日 大
90g×2 **155円**(税込 **167円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.1 <1.2

JAやさと (茨城県・石岡市)
215 八郷小粒納豆3連 (タレ・カラシ付)
茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。
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 <4.2 <4.2

JAやさと (茨城県・石岡市)
216 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7日 大
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)
217 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10日 米大 小
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)
213 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90日 米大 小
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)
214 豆乳
国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。
冷蔵 賞30日 大
300cc **210円**(税込 **227円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <0.5 <0.6

丸和食品 (東京都・練馬区)
214 豆乳
国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。
冷蔵 賞30日 大
300cc **210円**(税込 **227円**)
大豆 (国内産) 【放】不検出 <0.5 <0.6

大豆 小麦
水府納豆 (茨城県・常陸太田市)
218 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)
茨城県産小粒大豆、国産小麦使用。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10日 大
40g×2 **157円**(税込 **170円**) 通常税込 **178円**
大豆 (茨城県) 【放】不検出 <3.5 <3.2

組合員さんからのクチコミ 特
「十勝の息吹ひきわり2P」娘たちの選No.1納豆の座に輝きました。おめでとー。
登喜和食品 (東京都・府中市)
219 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9日 米大 小
40g×2 **162円**(税込 **175円**) 通常税込 **186円**
大豆 (北海道)

登喜和食品 (東京都・府中市)
220 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。
冷蔵 賞30日 米大
100g **265円**(税込 **286円**)
大豆 (北海道)

日配品
鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
221 生芋あく抜きこんにゃく
昔ながらの缶詰製法で作ったあげたこんにゃくです。
冷蔵 賞90日
220g **140円**(税込 **151円**)
こんにゃく芋 (国内産) 【放】不検出 <3.5 <3.9

料理のボリュームUPに
しらたきと鯉のいり煮



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
222 生芋あく抜きしらたき

国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のの良い白滝です。

冷蔵 賞90日 180g **130円** (税140円) 通常税込151円
【放】不検出 <3.6 <3.6



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)
225 ミックスビーンズの水煮

4種の豆を水煮にしました。大豆、青大豆、白いんげん豆、金時豆はすべて国産。

冷蔵 賞90日 150g **265円** (税286円)
豆 (新潟県、北海道)



共生食品 (神奈川県・相模原市)
226 内麦焼そば(ソース無)

冷蔵 賞6日 卵小 150g x 3 **190円** (税205円) 通常税込213円
【放】不検出 <3.4 <4.1

組合員さんからの
クチコミ
初めて内麦焼そばを食べました。ソースなしなので手作りの塩こうじやウスターソースが楽しめました。もちりとした食感と優しい小麦の甘さでとても美味しかったです。

16ページ「四国特集」もぜひご覧ください!



無茶々園 (愛媛県・西予市)
224 無茶々園のわかめ(塩蔵)

無茶々園の浜前、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。

冷蔵 賞180日 100g **310円** (税335円) 通常税込356円
わかめ (愛媛県)

いりこと鶏ガラだしの深いコク シーズン初
冷やしても美味しい「夏おでん」



気温が上がってくるこの季節、じんわりとだしの風味がしみ込んだ煮物が食べたくなるもの。そんな時は、ひんやり美味しい「冷やしおでん」はいかがでしょう。冷蔵庫に常備しておけば急な来客や夕食のあと一品にも役立ちます。

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)
228 夏おでん

冷蔵 賞90日 卵乳大 430g (うち固形量290g) **653円** (税705円)
大根・キャベツ・卵 (国内産)

原材料: だし汁(国内製造(いわし煮干し、昆布)), 大根、ロールキャベツ、ゆで卵、結びしらたき、ちくわ、油揚げ、チキンブイヨン、食塩、砂糖、酵母エキス/豆腐用凝固剤、水酸化カルシウム、(一部に小麦・卵・大豆・鶏肉・乳成分を含む)



仁徳 (千葉県・船橋市)
229 甘口昆布

刻んだ北海道産の昆布を入正醤油と砂糖のみで時間をかけてふっくらと炊き上げました。

冷蔵 賞30日 卵大 80g **225円** (税243円)
昆布 (北海道)

昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喰豆の5種セット

開放釜による、昔ながらの直火炊きを行う老舗煮豆屋「菊田商店」の煮豆小袋セット。

菊田商店 (東京都・練馬区)
230 菊田煮豆小袋セット

冷蔵 賞90日 卵大 40g x 5種 **440円** (税475円)
豆 (国内産)



菊田商店 (東京都・練馬区)
231 煮豆 黒豆(雁喰豆)

岩手県産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、豆本来の味と、芯まで染み込んだ甘みを味わえます。

冷蔵 賞90日 卵大 150g **380円** (税410円)
黒大豆 (岩手県)



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)
232 炊き込みご飯の素 五目鶏めし

自社製のいりこと昆布のだしをベースに国内産の具材を煮込んだ炊き込みご飯の素です。米2合用。

冷蔵 賞90日 卵大 180g (2合用) **398円** (税430円)
鶏肉 (国内産)



小梅カリカリ漬 (作り方は5ページ)
大紀コープファーム (奈良県・五條市)
233 もみしそ

赤しそを塩でもみ、白梅酢に漬け込みました。梅干し約1kgの色付け、大根やみょうが、生姜漬けにも。

冷蔵 300g **345円** (税373円)
しそ (和歌山県)



浜食 (東京都・調布市)
235 ピリ辛きゅうり醤油漬

厚切りしたきゅうりを醤油、白だし、純米酢、唐辛子などの調味液で、パリパリした食感に仕上げました。

冷蔵 賞60日 卵大 200g **290円** (税313円)
きゅうり (国内産)

丸山園 (静岡県・河津町)
236 わさび漬

天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(茎20%、根10%、酒粕55%)

冷蔵 賞14日 卵大 100g **265円** (税286円)
わさび (静岡県) 【放】不検出 <3.7 <3.8



やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)
237 白菜キムチ「頂」

白菜の美味しさを逃がさずに、熟練の技とこだわりの素材で仕上げたキムチです。カット済なのですぐに召し上がれます。

冷蔵 賞14日 卵大 300g **498円** (税538円)
白菜 (国内産)

やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)
238 オイキムチ

国産のきゅうりに、ダイコン、にんじん、にら、りんご等をミックスしてスパイスを加えたキムチです。

冷蔵 賞14日 卵大 200g **410円** (税443円)
きゅうり (国内産)

大根を塩漬の後、酢、砂糖、梅酢で漬け込み、八重桜の花と一緒に袋詰。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)
234 さくら大根

冷蔵 賞14日 卵大 100g **250円** (税270円)
大根 (国内産)

毎日食べても飽きのこない味わい

グリーンリーフでは添加物や化学調味料を使わず「採れたて野菜の味を引き出した昔ながらのお漬物」をモットーに製造しています。



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

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)
239 昆布だしで漬けた浅漬け三昧

冷蔵 賞6日 卵大 200g **295円** (税319円) 通常税込329円
白菜 (国内産)



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

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)
240 糖しぼり大根

冷蔵 賞30日 卵大 250g **340円** (税367円) 通常税込378円
大根 (国内産)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村)
241 農家で漬けた白菜漬

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

冷蔵 賞9日 卵大 250g **270円** (税292円) 通常税込302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。

久々登場! 刻んで麺類のトッピングに♪
242 桜えび入り揚かまぼこ

スケソウダラとぐちを使用した無リンすり身に桜えびを加えてすりあげ、菜種油で揚げました。プリプリの食感が特徴です。

いちろうこ (静岡県・静岡市)
冷蔵 賞14日 卵大 3枚150g **440円** (税475円) 通常税込486円
桜えび (静岡県)



新鮮なごぼうをスケソウダラのすり身に巻いて揚げました。ごぼうの食感、風味が魚肉と良くあいます。

いちろうこ (静岡県・静岡市)
243 ごぼう巻

冷蔵 賞14日 卵大 5本150g **310円** (税335円)
すけそうだら (アメリカ、北海道)



駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。

いちろうこ (静岡県・静岡市)
244 黒はんぺん

冷蔵 賞14日 卵大 5枚150g **369円** (税399円)
いわし (駿河湾)



すけそうだらのすり身を使った小判型のさつま揚げ。香ばしく揚がった魚肉の旨味をお楽しみください。

いちろうこ (静岡県・静岡市)
245 小判揚

冷蔵 賞14日 卵大 5枚150g **315円** (税340円)
すけそうだら (アメリカ、北海道)

高橋徳治商店 こだわりの練り物



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
246 おとうふ揚げ

すけそうだら (北海道) 5個175g **287円** (税310円) 通常税込319円



解凍後そのまま食べても美味しくいただけます。石巻港に水揚げされた小魚と北海道の無リンスケソウダラすり身を混ぜあわせ、しなやかな弾力と旨味のしっかりしたちくわを作りました。

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
247 焼ちくわ

スケソウダラ (北海道) 7本224g **343円** (税370円) 通常税込389円



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
248 さつま揚げ

北海道の無リンたらすり身を原料に小魚を練りこみ、深みのある味と食感に仕上げました。プレーンなさつま揚げです。

冷蔵 賞180日 卵大 5枚185g **380円** (税410円)
すけそうだら (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
249 7種の野菜揚げ

無リンすり身に、キャベツやじゃがいもなど7種の国産野菜をたっぷり混ぜ込みました。自然解凍そのまま、又は煮物の具にも。

冷蔵 賞180日 卵大 5個165g **315円** (税340円)
すけそうだら (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
250 茎わかめのボール揚げ

北海道の無リンたらすり身に茎わかめを加え、お団子にして揚げました。解凍後そのままおつまみや具材にどうぞ。

冷蔵 賞180日 卵大 150g **290円** (税313円)
すけそうだら (北海道)、茎わかめ (国内産)

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。



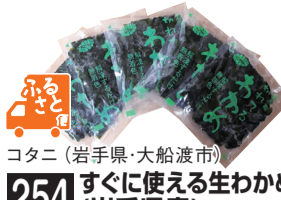
251 冷凍かぼちゃ
北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。
500g **327円(税込353円)**
かぼちゃ(北海道)



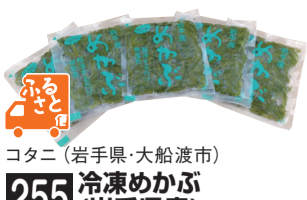
252 冷凍小松菜
宮崎の契約農家で栽培された小松菜を新鮮なうちに下処理。使いやすい5cmカット。幅広い料理に。
200g **322円(税込348円)**
小松菜(宮崎県)



253 COアボカドスライス 150g
皮むき、種取したアボカドをスライスにしました。凍ったまま皿に広げ室温で解凍して。(20℃で約30~40分)
150g **297円(税込321円)**
アボカド(ペルー)



254 すぐに使える生わかめ(岩手県産)
岩手県沖で、3月に収穫したわかめをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。
40g×5パック **390円(税込421円)**
わかめ(岩手県) [放]不検出<0.6<0.6



255 冷凍めかぶ(岩手県産)
岩手県沖で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。
40g×5パック **338円(税込365円)**
わかめ(岩手県) [放]不検出<2.8<3.0

本格中華

256 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。焼いて。
18g×25 **556円(税込600円)** 通常税込613円
豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0

257 ジャンボ餃子
国内産小麦粉の皮で具をたっぷり包み、コクとボリューム感をだしました。焼いても揚げても。
45g×5個 **343円(税込370円)**
キャベツ・豚肉・玉葱(国内産)

258 飛鳥の黒豚シュウマイ
豚肉たっぷりのシュウマイです。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。
12個入 **393円(税込424円)** 通常税込435円
豚肉(国内産)

259 中華丼の具(塩)
新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。
180g×2 **495円(税込535円)**
えび(インドネシア、ミャンマー)

260 国産原料にこだわったお徳用春巻
豚肉、キャベツ等、国産の具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。
14本420g **410円(税込443円)**
小麦(国内産)

261 フライパンでキーマ春巻
豚肉、玉ねぎ、トマトピューレ、スパイスで本格キーマカレーに仕上げ、春巻に。フライパンでオーブンで。
6本150g **360円(税込389円)** 通常税込403円
豚肉(国内産) [放]不検出<4.2<2.6

262 飛鳥の黒豚水餃子
国産小麦粉を使用した厚めの皮で包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。
15個250g **495円(税込535円)**
豚肉(国内産)

263 飛鳥のえびシューマイ
国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。
12個180g **403円(税込435円)** 通常税込451円
すけとうだら(北海道)、えび(ベトナム)

264 天然えびのチリソース
厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。
130g **366円(税込395円)** 通常税込410円
えび(インドネシア、ミャンマー)

265 ぶちプリえびかつ
えびがたっぷりのミニえびかつです。油調理済なのでオーブン等であたためただけですぐに使えて便利です。
6個120g **287円(税込310円)** 通常税込324円
小麦(国内産)

266 チキンナゲット
開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉を使用。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。
200g **423円(税込457円)**
鶏肉(山口県、他)

267 大きな豆腐肉団子
国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に、少し大きめの肉団子を作り、特製のタレをからめました。
340g **455円(税込491円)**
鶏肉(国内産)

268 チキンカツ(和風にんにく醤油味)
若鶏むね肉に下味をつけ、にんにく・生姜・醤油が薫る和風のチキンカツに仕上げました。フライパンでカラッと焼き揚げてお召し上がりください。
200g **414円(税込447円)**
鶏肉(国内産)

269 ひとくちソースとんかつ
粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずに最適です。レンジ加熱または自然解凍で。
6個120g **395円(税込427円)**
豚肉(国内産)

270 鶏ごぼうハンバーグ
国産鶏肉にごぼうと玉ねぎを合わせた、小さめのハンバーグ。お弁当やおつまみに。レンジまたは焼いて。
26g×8 **384円(税込415円)** 通常税込432円
鶏肉(国内産)

271 ミニアメリカンドック
衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。
6本150g **400円(税込432円)**
鶏肉(山口県、他)

272 マム 学校帰りのコロケ
北海道育ちの男爵芋をたっぷり使いました。お弁当にも。油で揚げて。
60g×5 **380円(税込410円)**
じゃがいも(北海道)

273 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ています。
200g **425円(税込459円)**
鶏肉(徳島県)

274 神山鶏の塩麹電田
自家製塩麹にじっくり漬け込み、神山鶏の旨味を引き出しました。レンジまたはトースターで仕上げます。
150g **333円(税込360円)** 通常税込389円
鶏肉(徳島県)

275 神山鶏やわらか揚げ 親子丼の素
徳島県の山間部で放し飼いをされた神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にかけ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。
160g×2 **435円(税込470円)** 通常税込497円
鶏肉(徳島県)

276 鳴門金時のお弁当コロケ
鳴門金時芋のホクホクもっちりとした食感と上品な甘みに濃厚な生クリームでコクを加えました。アクセントに甘辛く味付けしたマクロを加えました。
120g(5個入り) **315円(税込340円)**
さつまいも(徳島県)

277 若鶏チーズササミロール
ナチュラルチーズを若鶏ささみ肉で巻きました。油で調理済みなので、トースターまたはレンジで温めて。
180g **482円(税込521円)**
鶏肉(山口県、他)

278 フライパンで簡単 ささみハーブカツ
ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。
200g **412円(税込445円)**
鶏肉(山口県、他)

279 フライパンで簡単 若鶏生姜焼き用
若鶏むね肉のスライスを特製だれに漬け込んでいます。味付け済みなので解凍後炒めるだけでお弁当に。お好みで野菜を加えて。
200g **350円(税込378円)**
鶏肉(国内産)

280 オーガニックペンネの トマトソースグラタン
濃厚なバターをたっぷり使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用しています。電子レンジで温めて。
170g×2 **537円(税込580円)**
小麦(イタリア)

281 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ
人気の豆腐ハンバーグに、国産の野菜とひじきを加えました。消泡剤を使用せず、天然にがりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。
3個210g **412円(税込445円)** 通常税込459円
大豆・鶏肉(国内産)

徳島の「神山鶏」

273 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ています。
200g **425円(税込459円)**
鶏肉(徳島県)

274 神山鶏の塩麹電田
自家製塩麹にじっくり漬け込み、神山鶏の旨味を引き出しました。レンジまたはトースターで仕上げます。
150g **333円(税込360円)** 通常税込389円
鶏肉(徳島県)

277 若鶏チーズササミロール
ナチュラルチーズを若鶏ささみ肉で巻きました。油で調理済みなので、トースターまたはレンジで温めて。
180g **482円(税込521円)**
鶏肉(山口県、他)

278 フライパンで簡単 ささみハーブカツ
ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。
200g **412円(税込445円)**
鶏肉(山口県、他)

279 フライパンで簡単 若鶏生姜焼き用
若鶏むね肉のスライスを特製だれに漬け込んでいます。味付け済みなので解凍後炒めるだけでお弁当に。お好みで野菜を加えて。
200g **350円(税込378円)**
鶏肉(国内産)

280 オーガニックペンネの トマトソースグラタン
濃厚なバターをたっぷり使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用しています。電子レンジで温めて。
170g×2 **537円(税込580円)**
小麦(イタリア)

275 神山鶏やわらか揚げ 親子丼の素
徳島県の山間部で放し飼いをされた神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にかけ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。
160g×2 **435円(税込470円)** 通常税込497円
鶏肉(徳島県)

276 鳴門金時のお弁当コロケ
鳴門金時芋のホクホクもっちりとした食感と上品な甘みに濃厚な生クリームでコクを加えました。アクセントに甘辛く味付けしたマクロを加えました。
120g(5個入り) **315円(税込340円)**
さつまいも(徳島県)

277 若鶏チーズササミロール
ナチュラルチーズを若鶏ささみ肉で巻きました。油で調理済みなので、トースターまたはレンジで温めて。
180g **482円(税込521円)**
鶏肉(山口県、他)

278 フライパンで簡単 ささみハーブカツ
ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。
200g **412円(税込445円)**
鶏肉(山口県、他)

279 フライパンで簡単 若鶏生姜焼き用
若鶏むね肉のスライスを特製だれに漬け込んでいます。味付け済みなので解凍後炒めるだけでお弁当に。お好みで野菜を加えて。
200g **350円(税込378円)**
鶏肉(国内産)

280 オーガニックペンネの トマトソースグラタン
濃厚なバターをたっぷり使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用しています。電子レンジで温めて。
170g×2 **537円(税込580円)**
小麦(イタリア)

281 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ
人気の豆腐ハンバーグに、国産の野菜とひじきを加えました。消泡剤を使用せず、天然にがりを加えた豆腐を使用。レンジまたは焼いて。
3個210g **412円(税込445円)** 通常税込459円
大豆・鶏肉(国内産)

特
駿河湾産桜えび入りで
ボリューム
たっぷりです



2枚入

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

284 桜えびかきあげ

駿河湾産桜えび、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(米)小

160g (2枚入) **504円**(税込**544円**) 通常税込**564円**

野菜(国内産)

290 太巻寿司

干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干びょうは中国産。

凍(卵)米大

8切300g **446円**(税込**482円**)

米(国内産)

294 ペパロニピザ

北海道産小麦粉使用のピザ生地にソフトサラミ、ニュージーランド産ナチュラルチーズ、ピーマンをトッピング。

凍(米)90日 乳米大

3枚145g **500円**(税込**540円**)

小麦粉(北海道)

517 地蔵ノ塩

「地蔵(ちくろ)ノ塩」は、何億年も山の中で熟成されたヒマラヤの岩塩。ミネラルが豊富でまろやかな味わい。

前日OK!

HSコーポレーション(愛知県・豊明市)

500g **750円**(税込**810円**)

岩塩(パキスタン)

524 入正生しぼり醤油

煮物の素材の色を引き立ちます。火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。

前日OK!

入正醤油(千葉県・東庄町)

大豆(アメリカ、ブラジル)

1ℓ **550円**(税込**594円**)

303 CO虹の宴 料理酒1.8ℓ

お料理の隠し味として欠かせません。

前日OK!

日本生活協同組合連合会

米(国内産)

1.8ℓ **730円**(税込**803円**)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

282 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分半ほど茹でて下さい。温でも冷でも。

凍(米)180日 小

200g×3玉 **412円**(税込**445円**)

小麦粉(国内産)

285 生冷凍 長野県産 石臼挽十割そば

長野県産のそば粉100%で作った生冷凍十割そば。生のまま冷凍する事で、香りが損なわれず、手打ちそばに勝るとも劣らない風味が楽しめます。

凍(米)小

130g×2 **590円**(税込**637円**)

そば(長野県)

291 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、なるど金時のすだち煮を詰めました。電子レンジで温めて頂くだけでいつでも便利にお召し上がり頂けます。

凍(卵)米大

250g **685円**(税込**740円**) 通常税込**756円**

鶏肉(徳島県)

295 ライスバーガー 国産牛焼肉

ランチ、おやつにどうぞ

凍(米)大

5個600g **1028円**(税込**1110円**) 通常税込**1126円**

米・牛肉(国内産)

515 海の精 240g

伊豆大島の海水を太陽と風の自然力で濃縮し、ゆるやかな火の力で丹念に炊き上げて作られます。

前日OK!

海の精(東京都・大島町)

240g **598円**(税込**646円**)

海水(伊豆大島近海) [放]不検出<1.9<1.6

299 入正超特選醤油「薄つくし」

大豆+小麦を10として同じ10割の塩水でもろみを仕込む十水(とみす)と言われる醸造方法で作られた、濃厚な旨味が味わえる醤油。

前日OK!

入正醤油(千葉県・東庄町)

大豆(アメリカ、ブラジル)

360ml **460円**(税込**497円**)

304 富士ゆずぼん酢

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

前日OK!

飯尾醸造(京都府・宮津市)

米(国内産)

360ml **765円**(税込**826円**) 通常税込**842円**

ゆず(徳島県)、かぼす(大分県)

283 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。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。

前日OK!

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

2食入

2食556g **350円**(税込**378円**)

わかめ(韓国)

286 えび天そば

国産小麦粉と北米産そば粉で作ったそばに、大きめのえびの天ぷらをのせ急速凍結。鯉とそば節のだしがきいたつゆ付。

前日OK!

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

2食入

2食490g **498円**(税込**538円**)

えび(ベトナム、インドネシア)

292 おこわおにぎり(赤飯・ひじき五目)

おこわおにぎりの赤飯と五目おにぎり(鶏肉、ひじき、ごぼう、たけのこ、にんじん)のセット。国産もち米と国産うるち米をブレンドしたもちもち食感をお楽しみいただけます。(加工アミノ酸:全体の0.5%)

前日OK!

ニッコ(神奈川県・大和市)

2種×4個

376g (2種×4個) **410円**(税込**443円**)

もち米(国内産) [放]不検出<0.3<0.4

296 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。

前日OK!

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

賞90日 25g **250円**(税込**270円**)

塩(沖縄県)

518 純米富士酢

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

前日OK!

飯尾醸造(京都府・宮津市)

500ml **670円**(税込**724円**)

米(京都府)

300 超特選うすむらさき「生」

塩分が多目なので少量使用で充分! 厳選した原料をしっかりと発酵、熟成させた、特級「超特選」うすくち醤油です。色がうすくち熟成していない生(なま)醤油ですので、丸大豆もろみの風味をそのままお楽しみ頂けます。

前日OK!

チョーコー醤油(長崎県・長崎市)

大豆(アメリカ、カナダ)、小麦(カナダ)

1ℓ **741円**(税込**800円**)

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だし入り調味料。

前日OK!

チョーコー醤油(長崎県・長崎市)

米(国内産)

400ml **395円**(税込**427円**)

287 豆乳カステラ

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

前日OK!

ニッコ(神奈川県・大和市)

5切入

5切 **324円**(税込**350円**) 通常税込**362円**

大豆(国内産)

288 芽吹き屋 すんだもち

コシのあるなめらかなお餅を、青豆をすりつぶして作ったあんで包みました。

前日OK!

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

6個300g **570円**(税込**616円**)

青大豆(中国、台湾)

293 フジワラの青汁

収穫後ジュースにし、すぐ急速凍結しているのだから鮮度抜群のケールです

前日OK!

フジワラ化学(愛媛県・西条市)

90ml×7ケール(愛媛県)

1097円(税込**1185円**) 通常税込**1285円**

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特長。

前日OK!

ホクレン農業協同組合連合会(北海道・札幌市)

650g **450円**(税込**486円**)

てん菜(北海道)

297 りんご酢

契約栽培による樹上完熟のスターキングを使用。1年以上熟成して瓶詰めしました。

前日OK!

太田酢店(福島県・須賀川市)

300ml **580円**(税込**626円**) 通常税込**648円**

りんご(福島県)

301 やまこ味噌(濃・中辛)

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料:米、大豆、塩

前日OK!

やまこみそ(茨城県・守谷市)

大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5

1kg **600円**(税込**648円**)

305 庄搾一番しぼりなたねサラダ油(丸缶)

オーストラリア産なたね使用。压榨一番しぼりのみ使用。コシが強くて、繰り返し使えます。

前日OK!

米澤製油(埼玉県・熊谷市)

なたね(オーストラリア)

600g **560円**(税込**605円**)

冷凍和菓子の先駆者 **芽吹き屋**
岩手阿部製粉

289 芽吹き屋 黒豆塩大福

岩手産「平黒大豆」を国産もち米の生地に粒のまま練り込み、すっきりとした甘さの粒あんを包みました。

前日OK!

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

4個220g **380円**(税込**410円**) 通常税込**432円**

黒豆(岩手県)

511 波照間島特産 黒糖かちわり

さとうきびの汁を煮詰めただけの伝統的な製法で作られた黒糖。舌の上でさらさらと溶け、甘味と苦味の両方が口に広がります。

前日OK!

沖繩物産企業連合(沖縄県・那覇市)

200g **300円**(税込**324円**)

さとうきび(沖縄県)

298 富士玄米黒酢

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、飲用としても。

前日OK!

飯尾醸造(京都府・宮津市)

500ml **1450円**(税込**1566円**)

玄米(京都府)

299 りんご酢

契約栽培による樹上完熟のスターキングを使用。1年以上熟成して瓶詰めしました。

前日OK!

太田酢店(福島県・須賀川市)

300ml **580円**(税込**626円**) 通常税込**648円**

りんご(福島県)

302 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%。

前日OK!

はつゆき屋(鹿児島県・日置市)

1kg **820円**(税込**886円**)

大麦(愛媛県)

553 COオリーブオイル 400g

くせがなくマイルドな風味のオリーブオイルです。パスタ料理や煮込み料理、揚げ物など幅広く使えます。

前日OK!

日本生活協同組合連合会

オリーブ(スペイン)

400g **510円**(税込**551円**) 通常税込**562円**

550 ごま油

料理に風味を持たせます。

前日OK!

米澤製油(埼玉県・熊谷市)

450g **990円**(税込**1069円**)

胡麻(ナイジェリア、他)

特
有機栽培ケールにクマザサ、シソ葉、エキスを配合。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。

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。

創健社(神奈川県・横浜市)

657 マイルドカレールー(甘口)

乳大 115g **320円**(税込 **346円**)

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。

創健社(神奈川県・横浜市)

658 グルメカレールー(中辛)

乳大 115g **320円**(税込 **346円**)

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。小麦粉は国産小麦使用。5皿分。

創健社(神奈川県・横浜市)

659 インドカレールー(辛口)

乳大 115g **320円**(税込 **346円**)

早ゆでパスタ1.8mm。業務サイズ大容量3kg。食感にこだわった早ゆでパスタです。もちもちとした食感です。茹で時間約4分。

日本製麻(富山県・砺波市)

306 早ゆでローマンスバゲッチ

3kg **1000円**(税込 **1080円**)

小麦(カナダ 他)



ポールスタア(東京都・東村山市)

308 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

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 **335円**(税込 **362円**)

小麦(北海道)

おびなた(長野県・長野市)

309 抹茶そば

国産原料のみ使用。爽やかなお茶の香りと茹で上がりの美しく深い緑色を極めました。

240g **430円**(税込 **464円**) 通常税込 **475円**

そば(国内産)、小麦(国内産)

向井珍味堂(大阪市・平野区)

310 和七味

純国産にこだわった素材を使用しました。独自の配合の辛みをお楽しみください。七種の国産素材を独自に配合。辛みをおさえ、料理を引き立たせる香りや風味があります。

10g **430円**(税込 **464円**)

唐辛子(国内産)

東京フード(茨城県・つくば市)

311 生おろしわさび

本わさび(長野県)

40g **370円**(税込 **400円**)

ポールスタア(東京都・東村山市)

312 かつお香るごまみそめんつゆ

鰹だしをきかせたつゆに、ねりごま、すりごま、信州みそを加えました。香り豊かでコクのあるつゆです。

455g **420円**(税込 **454円**)

ポールスタア(東京都・東村山市)

313 ロコモソース(2人前×2袋)

ロコモとはご飯の上にハンバーグ、目玉焼き、野菜などのせた丼で、スパイスたっぷりの中濃ソースにデミグラス、トマト、バターでコクあるソースに仕上げました。

80g×2袋 **220円**(税込 **238円**)

ポールスタア(東京都・東村山市)

314 豚バラ焼大根のたれ

大根と豚肉を一緒に炒めるだけ。醤油をベースにかきエキス調味料、チキンエキス、昆布エキス、ごま油などを加え、オースターの風味香るうまみ深い味わいに仕上げました。1袋2~3人前。

70g×2袋 **220円**(税込 **238円**)

ポールスタア(東京都・東村山市)

315 トマトと卵のいためものたれ

炒めたトマトと半熟卵のふわとろ卵に絡めるだけ。トマトベースのほどよい酸味と甘い味わいがトマトと卵によく合います。1袋2~3人前。

80g×2袋 **220円**(税込 **238円**)

日本生活協同組合連合会

316 CO生春巻きセット10本分

ライスペーパー、スイートチリソース、春雨がセットになった生春巻きの調理セットです。(ライスペーパー10枚)

小米 **290円**(税込 **313円**) 通常税込 **324円**

けんこう舎(東京都・調布市)

603 ごま和えの素

ごま、砂糖、和風だしが調味されています。茹でた素材にまぶすだけ。乾燥タイプ。

8g×6 **230円**(税込 **248円**)

けんこう舎(東京都・調布市)

606 ねりごま(白)

白ごまを皮付きのままペースト状にしたので栄養が豊富。和え物やタレのベースに。ごま豆腐にも。

180g **500円**(税込 **540円**)

白ごま(ボリビア、パラグアイ、他)

宮城県岩出山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などを使わず、昔ながらの製法で作りました。

岩出山農協(宮城県・大崎市)

317 凍り(しみ)豆腐

20枚90g **545円**(税込 **589円**)

大豆(宮城県) [放] 不検出<2.7<2.9

リアス(千葉県・船橋市)

597 ねばり昆布と鯉節のふりかけ

鹿児島産の本枯れ鯉節、北海道産の粘りのある昆布などをブレンド。素材の旨味を生かしたふりかけです。

19g **440円**(税込 **475円**)

かつお(鹿児島県)

コタニ(岩手県・大船渡市)

318 おしやぶり昆布

噛んでいるとやわらかくなり、昆布本来の自然の旨味が楽しめます。原材料:昆布

40g **340円**(税込 **367円**)

昆布(北海道)

リアス(千葉県・船橋市)

319 おぼろ昆布

北海道産昆布をすいたもの。おにぎりにぎりに巻いても、ラーメンや味噌汁、お吸い物にも。

40g **390円**(税込 **421円**)

昆布(北海道)

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、その後天日干しし、冷風乾燥させました。

200g **480円**(税込 **518円**)

かたくちいわし(国内産) [放] 不検出<4.0<4.0

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。

44g **490円**(税込 **529円**)

昆布(北海道)

国内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。

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

100g **450円**(税込 **486円**)

リアス(千葉県・船橋市)

320 海藻たっぷり根菜入りみそ汁の具

切干大根(宮崎県)、素干しはらのり(有明海)

26g **398円**(税込 **430円**)

コタニ(岩手県・大船渡市)

321 岩手産きざみ芽かぶ

岩手県産の良質な乾燥めかぶ。海藻のぬめりは水溶性の食物繊維といわれ、体によい成分がたくさん含まれています。

22g **250円**(税込 **270円**) 通常税込 **281円**

めかぶ(岩手県) [放] 不検出<4.4<4.4

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

322 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%。

120g **350円**(税込 **378円**)

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

マルヨネ(新潟県・三条市)

323 車麩

国産グルテン・小麦粉のみを使用して焼き上げた4回巻の車麩です。10~15分水戻しし、お好みのサイズに切ってお使い下さい。

6枚 **560円**(税込 **605円**)

小麦(群馬県、北海道) [放] 不検出<3.5<3.5

日本生活協同組合連合会

325 徳用千葉産石焼のり

草の目がタテ目に入っているのが千葉のりの特長。熱した石を使い、低温で時間をかけてじっくり焼きました。

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

のり(千葉県) [放] 不検出<4.0<4.4

金庄(千葉県・船橋市)

325 徳用千葉産石焼のり

草の目がタテ目に入っているのが千葉のりの特長。熱した石を使い、低温で時間をかけてじっくり焼きました。

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

のり(千葉県) [放] 不検出<4.0<4.4

日本生活協同組合連合会

326 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

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

639 無かんすいラーメン塩味5袋

北海道産小麦粉を使用した無かんすい麺を植物油100%で揚げました。スープは化学調味料・たんぱく加水分解物不使用。

99g×5 **670円**(税込 **724円**)

小麦(北海道)

相浦伍話(長崎県・佐世保市)

327 いわし水煮

九州山陰地方で水揚げされたいわしを、南イタリアで海水を長時間かけて天日乾燥させた「地中海の天日塩」のみでまろやかに水煮にしました。(加工地:長崎県)化学調味料は使用していません。

100g(固形量70g) **315円**(税込 **340円**)

いわし(九州、山陰地方)

日本生活協同組合連合会

671 COみかん缶5号(305g)×3

みかんのおいしさが生きる、甘さを抑えたライトシロップ漬の缶詰です。

305g×3 **710円**(税込 **767円**)

みかん(国内産) [放] 不検出<4.2<3.9

日本生活協同組合連合会

328 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300

たっぷりの生玉ねぎの風味に、生醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。具材は全て国内産原料です。

300ml **310円**(税込 **335円**)

白鷹産加工研究会(山形県・白鷹町)

329 玄米もち

白鷹産、除草剤1回使用の玄米で作りました。こんがり焼いて、10個入り。

500g **600円**(税込 **648円**)

もち米(山形県) [放] 不検出<0.4<0.4

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

648 きな粉(大豆)

無農薬栽培された大豆を、時間をかけて焙煎しました。

130g **210円**(税込 **227円**)

大豆(国内産) [放] 不検出<2.7<2.5

日本生活協同組合連合会

669 COゆであずき(北海道)190g

北海道産小豆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)

川光物産(東京都・中央区)

330 黒みつ

パン、ホットケーキ、くすきり、白玉など色々な用途にご使用いただけます。

150g **220円**(税込 **238円**) 通常税込 **254円**

ネオファーム(神奈川県・厚木市)

612 むきくるみ(生)

アメリカの有機認定団体の認定を受けた農場からの殻むきくるみ。お菓子作りの材料や、くるみお茶にも。

60g **445円**(税込 **481円**)

くるみ(アメリカ)

ネオファーム(神奈川県・厚木市)

610 プルーン(種ぬき)

有機認証された農場で栽培されたプルーンです。オイルコーティングなし。鉄分、カリウム、繊維質が豊富。

120g **455円**(税込 **491円**)

プルーン(アメリカ)

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。

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

331 うす皮煎り落花生
 ますだ (千葉県・八街市)
 うす皮がついたまま塩水につけ味付け。香ばしくて止まらないおいしさです。原材料:落花生、食塩
 170g **680円**(税込**734円**)
 落花生(千葉県) [放]不検出<3.8<4.2

332 天日干しざやいり落花生300g
 ますだ (千葉県・八街市)
 千葉県八街産。今ではめずらしくな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
 300g **1160円**(税込**1253円**)
 落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<4.4

333 蜜入り甘露ざや
 ますだ (千葉県・八街市)
 天日干しの落花生をざやごと砂糖を加え炊きました。殻を割ってようじ等で中身を取り出しお召し上がり下さい。原材料:落花生、砂糖
 120g **330円**(税込**356円**)
 落花生(千葉県)

334 甘納豆(落花生)
 ますだ (千葉県・八街市)
 天日干しの落花生をむき身にし、しっとりやわらかく甘納豆にしました。原材料:落花生、砂糖
 120g **329円**(税込**355円**)
 落花生(千葉県) [放]不検出<3.0<3.4

335 ピーナッツパウダー
 ますだ (千葉県・八街市)
 千葉県八街産の落花生を香りよく炒り、粉末にしました。和え物やお菓子作りに幅広くお使いください。
 100g×2 **630円**(税込**680円**)
 落花生(千葉県)

708 アーモンドじゃこ
 サンコー (愛知県・豊橋市)
 原材料:アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま
 7g×5 **200円**(税込**216円**)
 片口いわし(日本近海)

336 荒挽きえびせんミニ
 サンコー (愛知県・豊橋市)
 原材料:馬鈴薯でん粉(馬鈴薯(国産))、植物油(米油)、乾燥えび、えび、砂糖(粗糖)、食塩、白すりごま/着色料(紅麴色素、パプリカ色素)
 135g (9g×15袋) **880円**(税込**950円**)

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

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

337 よくばりナッツ
 プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)
 原材料:ピスタチオ、アーモンド、カシューナッツ、くるみ
 80g **600円**(税込**648円**)
 ピスタチオ(アメリカ)

338 まろやか酢昆布
 リアス (千葉県・船橋市)
 尾礼部産真昆布と、飯尾醸造の無農薬米使用の富士酢で作った、自然な酸味の酢昆布。原材料:真昆布、米酢
 20g **325円**(税込**351円**)
 昆布(北海道)

339 梅塩あめ
 サンコー (愛知県・豊橋市)
 原材料:砂糖(てん菜糖)、水飴、梅幹乾燥物(梅・食塩)
 80g **160円**(税込**173円**)
 梅(国内産)

340 牛乳かりんとう
 サンコー (愛知県・豊橋市)
 原材料:国産小麦粉、牛乳、三温糖、米油、加糖練乳、水飴、イースト、塩
 125g **190円**(税込**205円**)
 小麦(国内産) [放]不検出<3.5<4.5

341 豆乳ドーナツ(黒糖)
 丸和食品 (東京都・練馬区)
 原材料:小麦粉(国内産)、グラニュー糖、植物油、黒糖、豆乳(大豆含む)、脱脂粉乳、水飴、食塩、膨張剤、カラメル色素
 155g **220円**(税込**238円**)
 小麦(国内産)

342 純国産塩けんぴ
 ノースカラーズ(北海道・札幌市)
 従来の芋けんぴより細い形状にする事で、より食べやすい
 九州産のさつま芋を使った芋けんぴに北海道産のオホーツクの塩をまぶした贅沢なお菓子で、国産の米油で揚げ、あっさりとしたあまじょっぱさに仕上げられています。
 90日 **230円**(税込**248円**)
 さつまいも(九州)、米油(国内産)、てんさい糖・食塩(北海道)

344 梅チュッチュ(梅スティック)
 大紀コープファーム(奈良県・五條市)
 梅シロップを薄めて作った梅ドリンク。冷凍庫で凍らせてお召し上がりください。原材料:梅、砂糖、蜂蜜
 90ml×5本 **320円**(税込**346円**)
 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

345 5切
 さかえ屋(千葉県・松戸市)
 5切 約225g **480円**(税込**518円**)

346 10切
 さかえ屋(千葉県・松戸市)
 10切 (約450g) **820円**(税込**886円**)
 卵・小麦粉(国内産)

347 あんこ屋さんの水ようかん小倉
 遠藤製餡(東京都・東村山市)
 あんこ屋さんが作った有機JAS認定の小倉水ようかんです。小豆の食感を残しています。
 100g **140円**(税込**151円**)
 180日

348 あんこ屋さんの水ようかんこしあん
 遠藤製餡(東京都・東村山市)
 あんこ屋さんが作った有機JAS認定のこし水ようかんです。なめらかな食感に仕上げました。
 100g **140円**(税込**151円**)
 180日

349 あんこ屋さんの水ようかん抹茶
 遠藤製餡(東京都・東村山市)
 あんこ屋さんが作った有機JAS認定の抹茶水ようかんです。甘味と抹茶のほのかな渋みが調和しています。
 100g **140円**(税込**151円**)
 180日

350 いちごジャム
 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
 いちごは九州産の「さがほのか」。はちみつ、レモン果汁を使い、食べやすいあっさり味に仕上げました。糖度40度。
 180g **430円**(税込**464円**)
 いちご(九州)

609 香るピーナッツクリーム(スイートタイプ)
 ますだ (千葉県・八街市)
 落花生100%のピーナッツクリーム(加糖タイプ)です。
 230g **740円**(税込**799円**)
 落花生(千葉県) [放]不検出<4.1<4.2

ジャム・蜂蜜スープ
 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。
 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

351 国産百花はちみつ
 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
 ミツバチが国内のいろいろな花から集めたはちみつです。まろやかな味で食べやすいです。
 150g **800円**(税込**864円**)
 はちみつ(国内産)

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

645 国産野菜入りコーンポタージュスープ
 味日本(広島県・広島市)
 3種の国産野菜を使ったコーンポタージュスープの素。北海道産スイートコーン使用。少量のお湯(30ml)を加え、よくかき混ぜたあと、お湯120mlを注いで再度よくかき混ぜてください。
 104.4g (17.4g×6袋) **450円**(税込**486円**)
 とうもろこし(北海道)

354 野草茶
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 胃腸の調子を整え、利尿作用や身体を温める働きのある野草をブレンド。季節によって野草の種類が変わります。
 50g **740円**(税込**799円**)
 [放]不検出<0.5<0.5

355 女葉月茶
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 整腸、利尿作用や婦人病予防など、女性に嬉しい野草をブレンド。シソの香りが気分をリラックスさせてくれます。
 50g **880円**(税込**950円**)
 〆ハツキ(山形県) [放]不検出<0.5<0.4

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。
 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

857 パックス化粧石けんE
 太陽油脂(神奈川県・横浜市)
 無香料、無着色、合成酸化防止剤を使用せず、天然ビタミンEを配合した肌にやさしい石けん。
 95g×3 **260円**(税込**286円**)

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

354 野草茶
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 胃腸の調子を整え、利尿作用や身体を温める働きのある野草をブレンド。季節によって野草の種類が変わります。
 50g **740円**(税込**799円**)
 [放]不検出<0.5<0.5

356 かみつれ水
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにはリラックス効果があります。
 100ml **1800円**(税込**1980円**)
 カミツレ(山形県)

357 どくだみ水
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。
 100ml **1800円**(税込**1980円**)
 ドクダミ(山形県)

890 ピュアコアレス(トイレトーパー)
 丸富製紙(静岡県・富士市)
 牛乳パック40%を含む再生紙100%のトイレトーパー。無漂白、セミアクティブ。130m巻シングル。
 130m×6ロール **460円**(税込**506円**)

892 ワンタッチコアレス(トイレトーパー)
 丸富製紙(静岡県・富士市)
 牛乳パック40%を含む再生紙100%のトイレトーパー。シングルです。ゴミになる紙管がありません。
 130m×6ロール **460円**(税込**506円**)

879 ヘナ 100%
 ナイアード(東京都・福生市)
 ラジャスタン州のヘナ100%。無添加。水またはお湯でといて髪に塗ると、白髪がオレンジ系の赤色に。
 100g **1000円**(税込**1100円**)
 ヘナ(インド)

358 よもぎ水
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。
 100ml **1800円**(税込**1980円**)
 ヨモギ(山形県)

358 よもぎ水
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。
 100ml **1800円**(税込**1980円**)
 ヨモギ(山形県)

358 よもぎ水
 べにばな野草園(山形県・酒田市)
 ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。
 100ml **1800円**(税込**1980円**)
 ヨモギ(山形県)

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。

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや 豆乳角型食パン

359 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
賞味期限:2日 **米** **大** **小**
半斤3枚 **185円**(税込**200円**)
小麦(北海道)

360 1斤6枚
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞味期限:2日 **米** **大** **小**
1斤6枚 **353円**(税込**381円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや 豆乳ノースライスパン

361
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞味期限:2日 **米** **大** **小**
1斤 **353円**(税込**381円**)
小麦(北海道)

362 おかげや フランスパン
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩
賞味期限:2日 **米** **小**
1本(30cm以内) **332円**(税込**359円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや 素焼きパン(いちじく・くるみ)

363
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
賞味期限:3日 **米** **小**
1個 **535円**(税込**578円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや 塩フランス

原材料:小麦粉(北海道)、バター、天然酵母、白胡椒、麦芽水飴、塩
賞味期限:2日 **乳** **米** **小**
3個 **370円**(税込**400円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや 紅茶オレンジ

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
賞味期限:2日 **米** **小**
1個 **176円**(税込**190円**)
小麦(北海道)、紅茶(スリランカ)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや とうふ丸パン

原材料:小麦粉(北海道)、国産大豆とうふ、種子島の粗糖、天然酵母、胡麻油、塩
賞味期限:2日 **米** **大** **小**
3個 **260円**(税込**281円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや メロンパン

原材料:小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳
賞味期限:2日 **卵** **乳** **米** **大** **小**
2個 **352円**(税込**380円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや チーズロール

原材料:小麦粉(北海道)、ナチュラルチーズ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、塩、豆乳
賞味期限:2日 **乳** **米** **大** **小**
2個 **310円**(税込**335円**)
小麦(北海道)

おかげや(神奈川県・相模原市)

おかげや おから甘食(ごま油使用)

原材料:小麦粉(北海道)、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水飴、豆乳、ベーキングパウダー、重曹
賞味期限:4日 **卵** **大** **小**
3個 **412円**(税込**445円**)
小麦(北海道)

自家製酵母パン

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

370

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、塩 ※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります。
賞味期限:1~2日 **小**
1斤 **425円**(税込**459円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<4.0<4.7

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

371

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩
賞味期限:1~2日 **小**
1斤 **260円**(税込**281円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.9<3.8

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

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

372

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩
賞味期限:1~2日 **小**
1斤 **300円**(税込**324円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

373

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、アーモンド、胡桃、いちじく、塩
賞味期限:1~2日 **小**
3個 **300円**(税込**324円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.5<3.9

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

374

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、アーモンド、胡桃、いちじく、塩
賞味期限:1~2日 **小**
1斤 **616円**(税込**665円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

パンエックス(長野県・伊那市)

375

原材料:小麦粉(国内産)、マーガリン、液全卵、上白糖、ショートニング、ブドウ糖、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、モノトキス(乳化剤)、香料、酸化防止剤(V.E)、安定剤(ケチン)、着色料(アナトール)
賞味期限:45日 **卵** **乳** **米** **大** **小**
10個 **580円**(税込**626円**)
小麦(国内産) [放]不検出<4.3<4.2

野菜ベーグル専門店

376

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母
凍 **賞**30日 **米** **小**
1個 **160円**(税込**173円**)
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

浅野さんのほうれん草を使いました

377

原材料:小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母
凍 **賞**30日 **米** **小**
1個 **194円**(税込**210円**)
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

浅野さんのほうれん草を使いました

378

原材料: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
凍 **賞**30日 **米** **小**
1個 **222円**(税込**240円**)
小麦粉(北海道)、ほうれん草(茨城県)

飲料

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

OKは保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

童仙房茶舗(京都府・南山城村)

379

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

童仙房茶舗(京都府・南山城村)

380

農薬・化学肥料を使用しないで育てた有機栽培宇治煎茶を粉末にしました。急須がなくてもお手軽に緑茶を楽しめます。
30g **395円**(税込**427円**)
緑茶(京都府)

ランカスター(千葉県・千葉市)

381

柑橘系の香りが爽やかなフレーバーティー。ホットはもちろん低温でも香り高いのでアイスでも。農薬無散布。
100g **550円**(税込**594円**)
紅茶(スリランカ)

マルサンアイ(愛知県・岡崎市)

382

国産大豆の無調整豆乳
賞味期限:120日 **大**
1000ml **320円**(税込**346円**)
大豆(国内産)

ナガノトマト(長野県・松本市)

383

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

日本生活協同組合連合会

384

りんご(国内産)
1ℓ **285円**(税込**308円**)

長野興農(長野県・長野市)

385

沖縄県産のリンナップルを搾ったストレートジュース。酸化防止剤等の添加物は一切使用していません。
160g x 6 **740円**(税込**799円**)
リンナップル(沖縄県)

ナガノトマト(長野県・松本市)

386

国産温州みかん100
国産の温州みかんを搾った果汁100%ストレートジュースです。125mlの飲みきりサイズです。
賞味期限:150日
125ml x 3 **405円**(税込**437円**)

岩泉ホールディングス(岩手県・岩手市)

757

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

日本生活協同組合連合会

754

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

おいしい冬にんじんをシーズンパック

ビタミン、食物繊維も丸ごと入ってます!

人参のカロチンは、抗酸化作用に優れ、体に入ればビタミンAに変わります。丸ごとすりつぶしたこのジュースは植物繊維も豊富で理想の健康食品です。

今週のおすすめ
二本松有機農業研究会(福島県・二本松市)
有機人参まるごとジュース
200ml **255円**(税込**275円**)
1ℓ **1000円**(税込**1080円**)
有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているので、よく振ってからお飲みください。

銀河高原ビール(岩手県・西和賀町)

759

銀河高原小麦のビール
賞味期限:180日 **小**
350ml **267円**(税込**294円**)
小麦(ドイツ)

井筒ワイン(長野県・塩尻市)

389

井筒ワイン 果汁発酵生「ロゼ」
720ml **1571円**(税込**1728円**)
ぶどう(長野県)

天然ワイン醸造 林真澄(岐阜県・岐阜市)

772

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

飯豊山系の伏流水で醸した、力強い米の旨味の辛口純米酒です。冷や、お燗どちらでも美味しく召し上がれます。

390

純米辛口 弥右衛門
720ml **1100円**(税込**1210円**)
米(福島県)

小正醸造(鹿児島県・日置市)

391

特製 玄米焼酎25
720ml **1140円**(税込**1254円**)
米(国内産)

西平酒造(鹿児島県・奄美市)

762

黒糖焼酎 珊瑚 30度
1.8ℓ **2678円**(税込**2946円**)
黒糖(鹿児島県、沖縄県)



文旦(ザボン)の枝変わりとされ、果肉は軟らかで多汁です。農薬3回まで。

無茶々園(愛媛県・西予市)
399 無茶々園のジュシーフルーツ
 (河内晩柑)
 3kg **1398円(税込1510円)** 通常税込1618円



シーズン初
 無農薬
 無茶々園(愛媛県・西予市)
400 無茶々園のそらまめ
 お歯黒部分に包丁で切り込みを入れ、たっぷりのお湯に塩と酒を入れて1分半〜2分ほどゆでます。農薬無散布。
 500g **498円(税込538円)** 通常税込598円



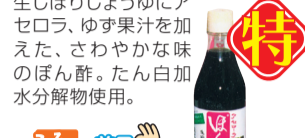
硬めの皮と引き締まった身は天然うなぎに近い味わいです
 加持養鰻場(高知県・四万半市)
401 加持さんのうなぎ蒲焼
 四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を1年以上の歳月をかけてじっくり育てました。
 凍(※) 130g+タレ15cc+粉山椒 **2248円(税込2428円)** 通常税込2484円
 うなぎ(高知県)



生佐佐産直出荷組合(高知県・黒潮町)
402 きびなごの唐揚げ
 初夏に高知を回遊する旬のきびなごを唐揚げ用に衣をつけました。頭から尾まで丸ごと食べられます。凍ったまま揚げて。
 凍(※) 40日 140g **455円(税込491円)** 通常税込508円
 きびなご(高知県)



無茶々園(愛媛県・西予市)
403 無茶々園のちりめん
 (宇和海産)
 無茶々園の前浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。
 凍(※) 30日 80g **498円(税込538円)** 通常税込545円
 かたくちいわしの稚魚(愛媛県)



森文醸造(愛媛県・内子町)
543 アセローラぼんず
 (360ml)
 360ml **560円(税込605円)** 通常税込616円
 アセローラ(国内産)



徳島のローカルフード
 四宮蒲鉾店(徳島県・徳島市)
405 阿波のフィッシュカツ
 徳島近海の小鱼をたっぷり使った練り物を揚げて上品なカレー味に仕上げました。トースターで温めて。
 凍(※) 30日 2枚130g **330円(税込356円)**
 すけとうだら(北海道)



マストミ(徳島県・徳島市)
406 神山鶏ひとくちチキンカツ
 山間部の湧水で育てた「神山鶏」を、一口サイズのチキンカツにしました。レンジのみ、またはトースターで仕上げます。
 凍(※) 90日 150g **352円(税込380円)** 通常税込400円
 鶏肉(徳島県)



無茶々園(愛媛県・西予市)
408 無茶々園の冷凍温州みかん
 11月中旬から12月初旬の最も美味しい時期のみかんを冷凍しました。無農薬またはマシン油使用までのもの。
 凍(※) 約500g **366円(税込395円)** 通常税込410円
 みかん(愛媛県)



夏ギフト商品
 無茶々園(愛媛県・西予市)
409 無茶々園 寒天ゼリーセット4種
 無茶々園の柑橘果汁に、種子島産の洗双糖と長野産の無漂白天然糸寒天を使ったゼリー。温州みかん・伊予柑・甘夏・ジュシーフルーツの4種類。
 賞180日 95g×4種 **900円(税込972円)** 通常税込1015円
 温州みかん・伊予柑・甘夏・ジュシーフルーツ(愛媛県)



たむらのたまご(徳島県・阿南市)
410 卵豆腐
 遺伝子組換えでない飼料を使用した養鶏卵。調味料も国内産原料使用。
 凍(※) 12日 卵米大小 120g×2 **290円(税込313円)**
 卵(徳島県)



たむらのたまご(徳島県・阿南市)
411 だし巻玉子
 非遺伝子組換え飼料使用の養鶏卵で製造。味付け調味料も国内産の原材料使用。かつお、昆布だしスープ使用。
 冷(※) 12日 卵米大小 270g **345円(税込373円)**
 卵(徳島県)

鎌倉ハムクラウン商会特集 全品特価



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)
412 鎌倉あらびきウインナー(増量)
 凍(※) 15日 400g **798円(税込862円)** 通常税込900円
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
415 鎌倉ロスハムスライス×3
 発色剤、結着剤、化学調味料などをいっさい使用しない無添加ハム。40gの使い切りサイズを3Pでお届けです。
 冷(※) 15日 40g×3 **480円(税込518円)** 通常税込540円
 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.1



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
413 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、お徳な3パックセットにしました。
 冷(※) 10日 49g×3 **260円(税込281円)** 通常税込297円
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
414 鎌倉あらびきウインナー×3
 無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。
 冷(※) 15日 85g×3 **498円(税込538円)** 通常税込567円
 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <4.5



国内産豚肉をじっくり熟成させたロスハム400gをブロックでお届けです。
 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
416 鎌倉ロスハム 400g
 冷(※) 20日 400g **1250円(税込1350円)** 通常税込1458円
 豚肉(国内産)



バラベーコン製造工程で出たはね出しを特別価格で供給します。スープ等にお使い下さい。
 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
417 鎌倉バラベーコン割れ欠け
 凍(※) 180日 250g **350円(税込378円)** 通常税込389円
 豚肉(国内産)



鎌倉ハムの人気商品を少しずつお試し。ロスハムスライス、バラベーコンスライス、つかいっきりポークウインナー
 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
418 鎌倉つかいっきりセット
 冷(※) 10日 3種174g **480円(税込518円)** 通常税込540円
 豚肉(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
- 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。
- 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が有ることをいいます。
 - 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。
- その他**
 - 前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
 - ふるさと便! は通常のご注文はもちろん、「ふるさと便」にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。
 - 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。
- 主原料原産地**
 - 生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
 - 原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。
 - ※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめます。