

# 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～



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・注文  
ネット注文登録

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

2020年 7月5回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
定番品のお届け	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
特別企画品のお届け	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7

## 2020年上半期

半期に一度のお楽しみ企画♪各カテゴリーからみんなのお気に入り商品が大集合。  
まだ試した事のない方もこの機会にぜひご利用ください。

# みんなのお気に入り商品大集合!

### 大玉で食べ応え抜群! 美味しさがギョツと詰まった旬のトマト

組合員さんからのクチコミ  
大玉で食べ応えがあります。みずみずしいので子供が水分代わりに食べてます笑 (守谷市:Kさん)

木村農園 (茨城県・つくば市)  
**11 木村さんの大玉トマト**  
500g **277円**(税299円)

### みっちり詰まった 果肉と爽やかな甘み♪

組合員さんからのクチコミ  
期待を裏切る濃厚な味わい。甘すぎず、適度な酸味もあってちょうど良いです (取手市:Kさん)

木下さん達 (愛媛県・宇和島市)  
**12 バレンシアオレンジ**  
700g **554円**(税598円)

### とろ〜りとろける まろやかな味わい

よつ葉乳業 (北海道・音更町)  
**13 よつ葉シュレッドチーズ 2個組**  
よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。  
冷蔵90日 250g×2 **1096円**(税1184円) 通常税込1242円

### 酢の物、天ぷら、みそ汁etc... アレンジ自在の万能食材

組合員さんからのクチコミ  
あまり海藻を食べない私ですが、組合員さんにすすめられて購入。かけごはんをかけて食べてみたら、そんなじょそらのもずくとは比べものにならない美味しさで、心も身体も大満足です。

浜食 (東京都・調布市)  
**14 洗いもずく 2個組**  
冷蔵10日 200g×2 **460円**(税496円) 通常税込518円

### 魚本来の味が感じられる まるでがまぼこ!?なソーセージ

組合員さんからのクチコミ  
「お魚ソーセージ」とても美味しかったので孫にも食べさせたいです。

山九水産 (山口県・長門市)  
**15 お魚ソーセージ(3本入) 2袋**  
化学調味料を一切使用せず、日本近海の新鮮な小魚を使った、素材の風味を大切にした魚肉ソーセージ。  
冷蔵90日 (40g×3)×2 **530円**(税572円) 通常税込644円

### みんなが大好きウインナー 増量パックでお届けします

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。

組合員さんからのクチコミ  
安全で沢山入っていいです。子供も、心置きなく食べられます。

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)  
**16 鎌倉あらびきウインナー (増量)**  
冷蔵15日 400g **798円**(税862円) 通常税込900円

### 茨城が誇る銘柄豚! 柔らかで風味豊かな豚肉

※イメージ  
ローズポークの豚バラ焼肉用、ローズスライス焼肉用、モモスライス焼肉用をセットにしました。

JA 全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**17 ローズポーク徳用焼肉セット**  
冷蔵6日 200g×3種 **1150円**(税1242円) 通常税込1296円

### たっぷり使える お徳用サイズ

大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

三河屋 (愛知県・岡崎市)  
**18 愛知産しらす干し 徳用2個組**  
凍 60g×2 **556円**(税600円) 通常税込626円

### あると嬉しい10切 ポリユームパック!

※調理例  
色々使える10切入り!

組合員さんからのクチコミ  
ロシア産紅鮭切身(10切)とっても嬉しいです。3人家族では量が多いかなと思いましたが、バター焼き、ホイル焼きで、すぐに食べてしまいました。

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。  
トクスイコーポレーション (東京都・中央区)  
**19 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切**  
凍180日 10切550g **1480円**(税1598円) 通常税込1663円

### やわらか食感で 食べやすい

皮をむいてかんこ目を入れています!

組合員さんからのクチコミ  
柔らかい。うまい。バター醤油で食べるのがお気に入り。いかにして嫌なイメージを持たなかった息子も、このいかで人生が変わったかも(笑)驚いた顔で食べている姿に、美味しさを確信しました。

八戸港水揚げの紫いか。焼き物、炒め物、フライ、天ぷらなどに。  
タイセイフーズ (青森県・むつ市)  
**20 国産やわらかいかステーキカット**  
凍 3枚220g **465円**(税502円) 通常税込518円

### 定番の一品! 豆腐とたらすり身が一体になった、味わいある練り物

肉味噌あんかけにしても  
そのままでも汁物や煮物にも

組合員さんからのクチコミ  
高橋徳治さんの商品は味付良く美味です。毎回注文書を楽しみにしてあります。お豆腐揚げは味噌汁に入れてと美味です。

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**21 おとうふ揚げ**  
国産大豆の豆腐と、北海道のすけそうだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。  
凍180日 5個175g **287円**(税310円) 通常税込319円

### 一度食べたら、この黒豚肉の コクのある美味しさはやみつきに! 是非お試しください

ジュシーで味わい豊かな一品

飛鳥食品 (東京都・江戸川区)  
**22 飛鳥の黒豚シューマイ 2パック**  
九州産の黒豚肉をたっぷり使用しました。ジュシーで味わい豊かに仕上がっています。2パックでのお届け。  
凍120日 12個180g×2 **759円**(税820円) 通常税込842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] <sup>137</sup>Cs=7.5  
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載  
宮城県 [放] <sup>137</sup>Cs=9.4 <sup>134</sup>Cs=3.6  
2種類とも検出された場合: それぞれの検出値を掲載

# 上半期・組合員さんからのおすすめ



常総生協で、どの野菜を利用しようか迷われる方も多いと思います。そこで上半期で組合員さんから特に好評をいただいた商品をご紹介します。ぜひ一度お試しください!

**組合員さんからのクチコミ**  
このバナナの味を知ってからは、スーパーで同等なお値段のバナナでさえ買えなくなりました。固いときもジューススポット出てもからも、どっちも美味しい!!  
(つくば市: Iさん)

**組合員さんからのクチコミ**  
夏の食卓には欠かせません。サラダや叩いてご飯にかけて食べます♪  
(つくば市: Mさん)

**組合員さんからのクチコミ**  
ホクホク甘味のある枝豆です。子供もバクバク食べてちやいます!  
(守谷市: Kさん)

**組合員さんからのクチコミ**  
稲葉さんたちのなす5本、とても立派でおいしくありがとうございました。とても美味しかったです!!  
(松戸市: Tさん)

※今後もレビューや調理例を教えてください。  
**からし醤油でどうぞ**  
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキとした歯ざわりとクセのない味が特長。農業無散布。

**組合員さんからのクチコミ**  
シャキシャキとした感触が美味しいです。いつも鮮度が良く安心して購入します。茹でて軽く刻み、マヨネーズをつけたり、辛子和えて食べています。  
(龍ヶ崎市: Mさん)

無農薬  
もっちりした食感と甘味が◎  
ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

夏にはネバネバ丼でどうぞ  
木村農園(茨城県・つくば市)

松浦さん達(山形県・鶴岡市)

稲葉さん達(茨城県・結城市)

**23 おかひじき**  
山形県  
100g 198円(税214円)  
[放]不検出 <4.1 <4.0

**24 ペルーバナナ**  
約450~600g 310円(税335円)  
ペルー(トゥンベス地域)

**25 木村さんのオクラ**  
100g 156円(税168円)  
茨城県 [放]不検出 <4.1 <4.5

**26 枝豆**  
約200g 390円(税421円)  
山形県

**27 なす**  
5本 276円(税298円)  
茨城県 [放]不検出 <3.8 <3.9

少し遅く定植し、晩秋まで収穫する作型。気温差が大きくなるにつれ、実の糖度が増してきます。減農薬栽培。

**カラダをサポートする万能果実♪**  
実はこれだけの効果が期待されるブルーベリー。地力を活かし、農薬を使わない栽培方法で作りました。そのままではもちろん、ヨーグルトやお菓子作りにもお使いください。

**★ビタミンE...**血液の循環をよくする。  
**★アントシアニン...**眼精疲労の改善に。  
**★食物繊維...**腸内環境を整え、便秘改善にも。

**28 生ブルーベリー**  
約110g 369円(税399円)  
長野県

品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系。旬の時期ならではの生のブルーベリー。農業無散布。  
小林さん、戸田さん(長野県・高山村)

初夏の果実・シーズン最終です  
甘さ★★★★  
食感 やや硬め

**29 アンドスメロン(庄内メロン)**  
砂地の庄内メロンは糖度があり食味も良好。アクの少ない美味しいメロンです。減農薬栽培。  
1玉 755円(税815円)  
山形県 [放]不検出 <3.5 <3.3

甘さ★★★★  
食感 柔らかめ

**30 夕映メロン**  
赤肉系のネットメロン。有機活性ケイ素資材等、肥料を工夫し、アクもなく、安定した食味を保っています。減農薬栽培。  
1玉 1010円(税1091円)  
山形県 [放]不検出 <3.3 <3.2

**31 木村さんのマクワウリ**  
丁度良い甘さ。昔から親しまれている黄色いマクワウリ。食べる前に冷やしてお召し上がり下さい。減農薬栽培。  
2玉 300円(税324円)  
茨城県 [放]不検出 <3.5 <3.2

**32 桃(白鳳・嶺鳳・なつっこ)**  
白鳳、嶺鳳(れいほう)、なつっここのいずれかが入ります。どれも甘味が乗り最適な時期にお届け。減農薬栽培。  
2玉(450g以上) 620円(税670円)  
和歌山県・奈良県

**37 大葉**  
10枚 95円(税103円)  
茨城県 [放]不検出 <4.4 <4.2

**38 木村さんの赤しそ(枝付)**  
300g 170円(税184円)  
茨城県 [放]不検出 <3.9 <4.4

**39 にんにく**  
約100g 220円(税238円)  
熊本県

**40 しょうが**  
100g 159円(税172円)  
高知県

**41 みょうが**  
50g 200円(税216円)  
高知県

**42 もやし**  
250g 51円(税55円)  
茨城県 [放]不検出 <3.7 <3.6

単体では企画出来ないほどの量しか採れないすももをミックスしてお届けする、お楽しみ企画です。減農薬栽培。  
**35 根本さんの巨峰**  
40年以上のベテラン農家さんです。一番おいしい時期を見極めて収穫しています。減農薬栽培。  
約300g 820円(税886円)  
栃木県 [放]不検出 <2.1 <2.2

**36 すももミックス**  
約500g 740円(税799円)  
山梨県

**43 中村さんのペピーリーフ**  
約20種類の品種を使って作ったペピーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農業無散布。  
40g 157円(税170円)  
茨城県 [放]不検出 <4.0 <4.3

**44 レタス**  
1玉 200円(税216円)  
群馬県 [放]不検出 <3.6 <3.8

**45 サニーレタス**  
1玉 180円(税194円)  
群馬県 [放]不検出 <2.7 <3.1

**46 木村さんのきゅうり**  
3本 165円(税178円)  
茨城県

**47 長島さんのきゅうり**  
500g(4~6本) 276円(税298円)  
茨城県

**48 木村さんのいんげん**  
100g 156円(税168円)  
茨城県 [放]不検出 <4.0 <4.3

**49 ミニトマト**  
150g 230円(税248円)  
千葉県 [放]不検出 <4.0 <3.6

**50 木村さんのアイコトマト**  
200g 220円(税238円)  
茨城県

**51 長島さんのトマト**  
500g 361円(税390円)  
茨城県 [放]不検出 <0.4 <0.5

**52 チンゲン菜**  
2~3株 142円(税153円)  
茨城県 [放]不検出 <3.9 <3.6

**53 つる菜**  
200g 192円(税207円)  
群馬県

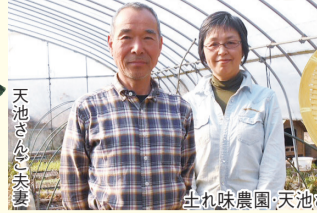
味にクセのない青菜です。おひたしにしても◎  
赤城山ろく自然をたっぷり含んでいます。クセや苦みが少なく、シャキとした食感です。熟煮に4~5分ゆで、冷水にひたすと一層美味しく召し上がれます。減農薬栽培。

品種は黒さんご。イボが多く曲がりもありますが、みずみずしく甘い果肉が特長。農業無散布。



無農薬 土れ味農園(茨城県・石岡市) 54 天池さんのきゅうり(黒さんご) 3本 184円(税込199円) 通常税込235円

### From 土れ味農園



無農薬 食物繊維が豊富で夏バテ防止にも。さっと茹でてかつおぶし醤油でどうぞ。農業無散布・化学肥料不使用。

55 天池さんのオクラ 100g 220円(税込238円) 茨城県

### From 田中農園



無農薬 畑の状況で内容は毎回変わります。田中農園(茨城県・石岡市) 59 田中農園の野菜セット 4品目 720円(税込778円) 茨城県

### 畑 地場の有機野菜セット 新規契約者募集中です!

Table with 4 columns: Set name, Price, Frequency, and Trial status. Includes sets like '清水さんの野菜セット' and '宇治田さんの野菜セット'.

野菜セットの契約を申し込みます。ご希望の野菜セット、②配達週・毎週・隔週・4週に1度・お試し。①を付けて、注文書と一緒に提出ください。

無農薬 土れ味農園(茨城県・石岡市) 56 天池さんのテーブルピーツ 400g 340円(税込367円) 茨城県

無農薬 土れ味農園・天池さん(茨城県・石岡市) 57 天池さんの甘とう美人 120g 220円(税込238円) 茨城県

無農薬 天池さん(茨城県・石岡市) 58 天池さんの白なす 2~4本 250円(税込270円) 茨城県

無農薬 田中農園(茨城県・石岡市) 59 田中農園の野菜セット 4品目 720円(税込778円) 茨城県

無農薬 あゆみの会・川嶋さん達(茨城県・茨城町) 60 小松菜(少量サイズ) 1束(約150g) 150円(税込162円) 茨城県

無農薬 林さん達(千葉県・多古町) 61 小松菜 1束(250g) 220円(税込238円) 千葉県

無農薬 木村農園(茨城県・つくば市) 62 木村さんのモロヘイヤ 100g 152円(税込164円) 茨城県

無農薬 高基さん達(千葉県)・樺沢さん達(群馬県) 63 とうもろこし 1本 190円(税込205円) 千葉県・群馬県

Registration form with fields for '組合員番号', 'お名前', 'お届け開始回', '月', '回'.

無農薬 お手軽サイズ あゆみの会・川嶋さん達(茨城県・茨城町) 60 小松菜(少量サイズ) 1束(約150g) 150円(税込162円) 茨城県

無農薬 林さん達(千葉県・多古町) 61 小松菜 1束(250g) 220円(税込238円) 千葉県

無農薬 スープやたたいてネバネバ丼にも! 木村農園(茨城県・つくば市) 62 木村さんのモロヘイヤ 100g 152円(税込164円) 茨城県

無農薬 高基さん達(千葉県)・樺沢さん達(群馬県) 63 とうもろこし 1本 190円(税込205円) 千葉県・群馬県

無農薬 おきたま農舎・小林さん達(山形県・高島町) 64 薄皮丸茄子 400g 389円(税込420円) 山形県

無農薬 木村農園(茨城県・つくば市) 65 木村さんのなす 3本 162円(税込175円) 茨城県

無農薬 木村農園(茨城県・つくば市) 66 木村さんのピーマン 150g 155円(税込167円) 茨城県

無農薬 中村さん達(群馬県・長野原町) 67 キャベツ 1玉 210円(税込227円) 群馬県

無農薬 米内口さん達(青森県) 68 ブロッコリー 1個 310円(税込335円) 青森県

無農薬 上野さん達(栃木県・上三川町) 69 長ねぎ 500g 220円(税込238円) 栃木県

無農薬 川島さん達(群馬県・長野原町) 70 大根 1本 192円(税込207円) 群馬県

無農薬 上村さん達(青森県・八戸市) 77 長芋 200g 220円(税込238円) 青森県

無農薬 添野さん(栃木県・小山市) 71 かぼちゃ(カット) 500g前後 390円(税込421円) 栃木県

無農薬 上村さん達(青森県・おいらせ町) 72 人参(洗い) 500g 185円(税込200円) 青森県

無農薬 上野さん達(栃木県・上三川町) 73 じゃがいも 1kg 298円(税込322円) 74 3kg 830円(税込896円) 栃木県

無農薬 自家製ボカシ肥料を施肥。作物を健康に育てることにこだわっています。減農薬栽培。サラダ、マッシュポテト、じゃがバター等で。農業無散布。

無農薬 稲葉さん達(茨城県・結城市) 75 玉ねぎ 1kg 310円(税込335円) 76 3kg 888円(税込959円) 茨城県

無農薬 あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市) 84 エリンギ 100g 261円(税込282円) 三重県

無農薬 横瀬さん(茨城県・守谷市) 78 横瀬さんの赤玉ねぎ 400g 184円(税込199円) 茨城県

無農薬 無茶々園(愛媛県・西予市) 79 無茶々園のじゃがいも 1kg 420円(税込454円) 愛媛県

無農薬 山田さん(茨城県・つくば市) 81 山田さんのしめじ 200g 226円(税込244円) 茨城県

無農薬 日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感。丸金(長野県・長野市) 82 えのき茸 200g 208円(税込225円) 長野県

無農薬 白えのきにはない、コクのある味が特徴。味あき 83 ブラウンえのき茸 200g 218円(税込235円) 長野県

無農薬 飯泉さんの生しいたけ 100g 210円(税込227円) 茨城県

無農薬 無茶々園(愛媛県・西予市) 80 無茶々園の人参 1kg 430円(税込464円) 愛媛県

無農薬 村上市(栃木県・高根沢町) 85 舞茸 100g 196円(税込212円) 栃木県

無農薬 村上市(栃木県・高根沢町) 86 生きくらげ 100g 250円(税込270円) 栃木県

無農薬 独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さや旨味を充分引き出しています。安田さん(福島県・郡山市) 87 安田さんのなめこ 70g 115円(税込124円) 福島県

無農薬 最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください。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。なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市) 飯泉さんの生しいたけ 100g 210円(税込227円) 茨城県

無農薬 88 A品 100g 210円(税込227円) 89 B品 200g 225円(税込243円) 茨城県

# 組合員さんのおすみつき大集合!

## 水産品



ぜひおためしください!  
今週は、組合員さんへ人気が高いお魚惣菜が勢ぞろい! まだ食べたことがない方はぜひ!



### 90 真だらバジルオリーブ

千倉水産加工販売(宮城県・女川市) 4切  
北海道産の真だらの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。  
凍 180日 4切240g 480円(税込518円) 通常税込538円  
真だら(北海道)

ここがお気に入り!  
バター醤油でいただくのがお気に入り。バジル感も良いです。(松戸市の組合員)



### 91 北海道産ソフト身欠きにしん

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 4~6枚  
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 4~6枚200g 375円(税込405円) 通常税込421円  
にしん(北海道)

ここがお気に入り!  
昆布や、ごぼうなどと一緒に煮付けて常備食として重宝しています。(守谷市の組合員)



### 92 あぶり焼しめさば

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 2枚入  
三枚におろして骨を取り、一晩じっくり調味液に漬けてみました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。  
凍 180日 2枚180g 480円(税込518円) 通常税込538円  
さば(国内産)

ここがお気に入り!  
爽やかな風味がおいしいです。解凍が早いので、時間がない夕飯のあと一品に便利です。(つくば市の組合員)



### 93 生から作ったいわしフライ

千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)  
鮮魚のいわしを使用しているので、身がやわらかく、ふっくらしており、臭みもありません。揚げて下さい。  
凍 60日 5~6枚280g 380円(税込410円) 通常税込430円  
真いわし(国内産)

ここがお気に入り!  
鮮魚から作っただけあり、生臭みなく美味しいです。(つくばみらい市の組合員)



### 94 フライパンで出来る! 三陸いか一夜干カット

共和水産(岩手県・宮古市)  
三陸北部沖で漁獲した新鮮なすめいかを一夜干にし、食べやすいようにカット。フライパンで焼いて。  
凍 180日 180g 380円(税込410円) 通常税込430円  
すめいか(三陸北部沖)

ここがお気に入り!  
とても柔らかです。七味マヨ+常総醤油+田中屋の麦味噌を少し入れたものにつけて食べると、おかずにもおつまみにもなります。(つくば市の組合員)



### 95 藁焼き鱈タタキ「龍馬タタキ」

ハマヤ(高知県・高知市)  
半解凍で切り、さらし玉ねぎと一緒にいただきました。生臭みなく、鱈の旨味がすごい! 添付の天日塩でいただきましたが、ぜひお試しください!(つくば市の組合員)  
凍 60日 1本300g 1280円(税込1382円) 通常税込1490円  
たれ15g、天日塩6g かつお(三陸東沖太平洋)

ここがお気に入り!  
一本釣りの良い鱈を、四万十川の域の稲葉を使ってあぶりました。別添の無添加たれ付き。

### 凍ったまま加熱してください



### 96 国内産冷凍あさり

塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。  
凍 30日 200g 386円(税込417円) 通常税込466円  
あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)



### 97 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
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 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



### 98 穴道湖産大粒しじみ(冷凍)

鳴門水産(徳島県・鳴門市)  
穴道湖で水揚げした大粒のやまとしじみを砂抜きそのまま急速凍結。  
凍 60日 180g 498円(税込538円) 通常税込588円  
しじみ(島根県)



### 99 子持ちからふとししゃも

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~12尾  
ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から抱卵率が高く、大きいサイズのものをお届けします。  
凍 180日 7~12尾150g 298円(税込322円) 通常税込346円  
からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)



### 100 大羽いわし丸干し

下園薩男商店(鹿児島県・川内市)  
脂ののった大ぶりのいわしを程よく塩をきかせて乾燥させました。焼いてそのまま、煮付けても。  
凍 180日 2尾200g 330円(税込356円) 通常税込400円  
真いわし(青森県、岩手県)



### 101 氷見産まいわし みりん干し

中村海産(富山県・氷見市)  
富山県氷見産のまいわしを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬けてみました。  
凍 180日 80g 330円(税込356円) 通常税込400円  
まいわし(富山県)



### 102 ふっくらやわらか あじ開き

塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
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 30日 2枚150g 350円(税込378円) 通常税込428円  
真あじ(国内産)



### 103 北海道産 真ほっけ開き

乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)  
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 180日 2枚400g 498円(税込538円) 通常税込628円  
真ほっけ(北海道)



### 104 赤魚切身一夜干し

塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
アメリカ産(主にアラスカ沖ベーリング海漁獲)の大型の赤魚を切身にし、食塩のみで仕上げました。  
凍 30日 2枚(約300g) 498円(税込538円) 通常税込628円  
赤魚(アメリカ)



### 105 銀だら黒糖みりん漬け

東北トクスイ(東京都・中央区)  
アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。  
凍 180日 2切120g 398円(税込430円) 通常税込454円  
銀だら(アメリカ)



### 106 金華さば醤油漬

金華山周辺海域で漁獲された大型のさばを切身加工後、醤油をベースのタレに漬けてみました。  
凍 60日 3切(180g) 380円(税込410円) 通常税込430円  
さば(宮城県)



### おいしさのヒミツは熟成黒にんにく!

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)  
熟成させた黒にんにくを、さばの味に引き立てています。  
凍 60日 3切(180g) 380円(税込410円) 通常税込430円  
さば(宮城県)



### 107 秋鮭の粕漬

札幌中一(北海道・札幌市)  
網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だして作ったオリジナルの漬床に漬けました。  
凍 90日 4切200g 490円(税込529円) 通常税込619円  
秋鮭(北海道)



### 108 鱈の西京漬

札幌中一(北海道・札幌市)  
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 90日 4切200g 480円(税込518円) 通常税込618円  
たら(北海道)



### 109 サーモンバジルオリーブ

千倉水産加工販売(宮城県・女川市)  
北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。  
凍 180日 4切240g 488円(税込527円) 通常税込618円  
秋鮭(北海道)



### 110 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
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。  
凍 180日 2切140g 380円(税込410円) 通常税込480円  
紅鮭(ロシア)



### 111 ロシア産紅鮭切身(甘塩)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすい1切約55gにしました。甘塩です。  
凍 180日 3切165g 498円(税込538円) 通常税込628円  
紅鮭(ロシア)



### お得な10切550gタイプは表紙掲載



### 高橋さんの手作り惣菜

相馬のおんちゃま(※) / センシン食品の高橋誠真さん  
「おんちゃま」とは、相馬の方言でおじさんの意味です。  
センシン食品(宮城県・名取市)  
112 相馬のおんちゃまセット  
凍 90~180日 3~5種詰合せ 1380円(税込1490円) 通常税込1598円  
旬の地魚(三陸、常磐)



### 114 まぐろカブト肉切身

塩・こしょうしてグリルで焼くだけで旨い!  
マストミ(徳島県・徳島市)  
DHAが豊富なめばちまぐろ頭部の肉です。脂が多く、煮ても焼いても柔らかいです。※台湾船籍の船で漁獲。  
凍 30日 300g 370円(税込400円) 通常税込440円  
めばちまぐろ(太平洋)



### 115 天然寒ぶり切身

夏は照り焼きで!  
鳴門水産(徳島県・鳴門市) 3枚入  
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 30日 約80g×3 646円(税込698円) 通常税込746円  
ぶり(九州近海)



### 116 真いわし三枚おろし

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 8~11枚  
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 120日 8~11枚150g 298円(税込322円) 通常税込372円  
真いわし(千葉県) [放]不検出<3.3<3.5



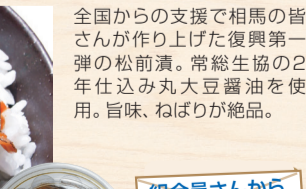
### 117 千葉県産 真あじ三枚おろし

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~16枚  
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 120日 7~16枚170g 370円(税込400円) 通常税込470円  
真あじ(千葉県) [放]不検出<3.9<3.9



### 113 「ねぼうま」(松前漬)

全国からの支援で相馬の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。常総生協の2年仕込み丸大豆醤油を使用。旨味、ねばりが絶品。  
センシン食品(宮城県・名取市)  
凍 60日 100g 438円(税込473円) 通常税込513円  
すめいか(北海道)



### 組合員さんからお便り

とてもおいしかったです。もう少し量が多いととっても良いです。



### 118 日戻り船のさんま(冷凍・キズ)

札幌中一(北海道・札幌市)  
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 90日 5尾 598円(税込646円) 通常税込670円  
さんま(北海道)



### 119 北海道産にしん(2尾)

札幌中一(北海道・札幌市)  
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。  
凍 2尾(360g) 480円(税込518円) 通常税込578円  
にしん(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3県と静岡県、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。

暑い日は **流水で海鮮の丼**



**120** かつお漬け丼用  
モッ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 大小 80g×2 **480円**(税込**518円**) 通常税込**538円**  
かつお (太平洋)

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

**122** キハダまぐろのたたき(徳用)  
クセがなくあっさりした味わいのキハダまぐろを使用。なめらかな食感とまぐろの甘みが楽しめます。  
凍 20日 40g×4 **580円**(税込**626円**) 通常税込**648円**  
キハダまぐろ (太平洋)

パパッと簡単! **フライパンですぐできる!**



**123** 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 大小 6~7個 160g **398円**(税込**430円**) 通常税込**443円**  
さんま (北海道)

**124** フライパンでできる鮭とチーズのカリカリ包  
北海道産の秋鮭とチーズを合わせた具を、春巻きの皮で包みました。フライパンで両面を焼いてください。  
凍 180日 乳 大小 150g (6個) **380円**(税込**410円**) 通常税込**430円**  
秋鮭 (北海道)

**125** 4種野菜のおさかなつくね  
国産のおさに4種の国産野菜(玉ねぎ、人参、ごぼう、長芋)を混ぜたつくねです。別添タレ付きです。  
凍 180日 卵 米 大小 330g(つくね10個 乳40g×2) **418円**(税込**451円**) 通常税込**473円**  
あじ (国内産)



**126** エビ・ホタテ・タコ ミックス  
むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすいようにバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げ、シーフードサラダ等に。  
凍 180日 180g **398円**(税込**430円**) 通常税込**454円**  
タコ(ベトナム)、エビ(インド)、ホタテ(青森県)

**127** 天然むきエビ(特大)  
マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然むきエビを、現地工場ですぐバラ凍結した1回凍結品です。  
凍 180日 160g **548円**(税込**592円**)  
えび (マレーシア)



**128** 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しました。炒め物、煮物などに。  
凍 3~6枚230g **410円**(税込**443円**)  
するめいか(岩手県、青森県) [放]不検出<3.8<3.9



**129** 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 15日 100g **480円**(税込**518円**)  
めばちまぐろ (太平洋)

**133** たらこ(切れ子)増量  
ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。  
凍 55g+15g **368円**(税込**397円**)  
すけそうだらの卵 (ロシア)



**130** 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 5~7粒約100g **598円**(税込**646円**)  
ほたて貝柱 (北海道)

**134** 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)



**131** 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)

**132** 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 **480円**(税込**518円**)  
秋鮭 (北海道)



**135** 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



**136** さんま梅サンド  
腹骨を除いたさんまに梅肉ペーストをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。梅肉がさわやかです。  
凍 180日 6~8個140g **398円**(税込**430円**)  
さんま (国内産)



**137** かき味噌  
宮城産のかきを使用。宮城の漁師町の郷土料理です。仙台味噌とかきの旨味がご飯に合います。  
凍 180日 80g **398円**(税込**430円**)  
かき(宮城県) [放]不検出<4.2<3.7



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



**139** さばのみぞれ煮  
うまみを逃がさない真空調理法により仕上げました。加熱調理済みの個食パックです。  
凍 180日 米 大小 180g(固形量120g)×2 **450円**(税込**486円**)  
さば(ノルウェー)



**140** 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 たいしん焼酎 **2180円**(税込**2354円**) 通常税込**2452円**  
うなぎ(愛知県)



**141** 大黒炭水(静岡県・焼津市)  
大黒炭水(静岡県・焼津市)

夏だけのお楽しみ 冷奴にのせたり、刻んでご飯に混ぜてもおいしい



**しば漬け**  
◆材料(4人分)  
野菜(なす、きゅうり、みょうがなど) 500g  
塩 10g(野菜の2%)  
赤しそ 40枚  
みりん 11g  
酢 大2  
酢 大1と1/2



◆作り方  
① なすは縦に8等分、きゅうりは縦3等分にしてから斜め切り、みょうがは縦に8等分にする。  
② ①に塩をふり、重石をして半日ほど置く。  
③ 赤しそは葉に塩をふり、水分が出たら軽く絞る、みりん、酢を混ぜる。  
④ ②の水分を軽く捨て、③を混ぜて重石をする。1日経てば食べられる。

切り取ってご活用ください

色んな味付けで楽しんで! 夏のランチにおすすめレシピ



おすすめ具材のライスバーガー

◆材料(4人分)  
ごはん(冷凍ご飯でOK) 適宜  
豚小間生姜焼き用... 1パック  
大葉 2枚  
焼きのり 4つ切り2枚



◆作り方  
① ご飯はお好みの量をラップに包み、固くにぎってから平らに延ばして、ラップを外しアルミ箔を敷いたトースターに並べ、5分ほど加熱する。(8枚作る)  
② 豚小間生姜焼き用はアルミ箔を敷いたトースターに適当に並べ、火が通るまで加熱する。  
③ ①ののり(または大葉)を敷き、②をお好みの量載せ、①ではさむ。

切り取ってご活用ください

常総生協 オリジナル 桃花林のタレ × ローズポーク



ローズポークの小間切れを桃花林の焼肉のタレで味付けしました。野菜と一緒に炒めてお弁当の1品や丼にしても美味しい♪

ローズポークの豚小間を桃花林焼肉のタレで味付けしました。野菜と一緒に炒めるだけで一品が完成します。JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**141** ローズポーク小間切(タレ付) 250g **415円**(税込**448円**) 通常税込**459円**

豚肉(茨城県)

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

**144** ローズポーク肩スライス 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

**142** ローズポークヒレブロック 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

**143** ローズポークバラスライス 250g **515円**(税込**556円**)

茨城県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**148** 中津豚ロース切身 2枚200g **549円**(税込**593円**)

神奈川県

しょうが焼きでご飯がすすむ!

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**149** 中津豚ロースしょうが焼用 200g **545円**(税込**589円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**150** 中津豚肩ローススライス 200g **471円**(税込**509円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**151** 中津豚バラブロック 400g **900円**(税込**972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 200g **460円**(税込**497円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**153** 中津豚モモスライス 200g **430円**(税込**464円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**154** 中津豚モモしゃぶしゃぶ用 200g **445円**(税込**481円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**155** 中津豚小間切 200g **360円**(税込**389円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**156** 中津豚挽肉 200g **355円**(税込**383円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**157** 中津もつスタミナ焼き(味噌味) 200g **350円**(税込**378円**) 通常税込**390円**

神奈川県

野菜と一緒に炒めるだけ

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**158** 中津豚こま生姜焼き用(味付) 200g **407円**(税込**440円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**159** 豚挽肉(バラ凍結) 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)

**160** つくば茜鶏 ムネ 100gあたり約**133円** 300g **370円**(税込**400円**)

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**161** つくば茜鶏 モモ 100gあたり約**176円** 300g **490円**(税込**529円**)

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**162** つくば茜鶏 挽肉 500g **640円**(税込**691円**) 通常税込**713円**

茨城県

321 オリーブそうめんを使って 鶏そぼろ和え麺

- ◆材料(2人分)
- そうめん..... 100g
  - 玉ねぎ..... 1/4個
  - 葉ねぎ..... 3本
  - 鶏挽肉..... 60g
  - 酒..... 大1/2
  - 砂糖..... 小1/2
  - 醤油..... 小1/2
  - ごま油..... 小1
  - 醤油..... 小1/2
  - 中華クック..... 小1
  - こしょう..... 適量



- ◆作り方
- 熱したフライパンに挽肉を入れて酒を振って炒め、色が変わってきたら砂糖、醤油の順に調味する。
  - そうめんは表示通り茹でる。
  - 玉ねぎは薄切り、葉ねぎは4cm程度の長さになる。
  - そうめんが茹であがったら、熱いうちに①、③を和え、Aで調味する。

醤油を魚醤少々に代えるとエスニック風になります

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**163** つくば茜鶏 ムネモモ小間切 250g **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 ムネモモ唐揚げ用 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 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 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 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 250g **240円**(税込**259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。

**ふるさと**

福永産業(福岡県・遠賀町)

**169 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 賞30日

モモ170g×2 **1760円(税込1901円)**

鹿児島県

**ふるさと**

福永産業(福岡県・遠賀町)

**170 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

## 濃い目の味付けで常備菜に

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。

**特**

牛しぐれ煮

福永産業(福岡県・遠賀町)

**171 国産牛小間切**

凍 賞30日 160g **435円(税込470円)** 通常税込481円

福岡県、大分県

**ふるさと**

福永産業(福岡県・遠賀町)

**172 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

**173 茨城牛(山方)**  
切り落とし

用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。

冷 賞6日

200g **645円(税込697円)**

茨城県

**ふるさと**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**174 茨城牛(山方)**  
牛豚合挽肉

茨城牛(山方)とロースポーク使用。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

## 畜産加工品

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

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**175 鎌倉**  
あらびきウインナー×2

無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。

冷 賞15日

85g×2 **350円(税込378円)**

豚肉(国内産) 【放】不検出<3.7<3.8

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**176 鎌倉**  
ポークソーセージ

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

冷 賞20日

200g **350円(税込378円)**

豚肉(国内産) 【放】不検出<3.7<4.2

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**177 鎌倉**  
ボンレスハム×2

合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。

冷 賞15日

60g×2 **450円(税込486円)**

豚肉(国内産) 【放】不検出<3.9<3.9

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**178 鎌倉**  
バラベーコンスライス×2

豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。

冷 賞15日

85g×2 **560円(税込605円)**

豚肉(国内産) 【放】不検出<3.5<4.7

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**179 中津**  
皮なしベビーウインナー

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インナー。

冷 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)

**180 中津**  
皮なしノンスパイスウインナー

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。

冷 賞5日

120g **278円(税込300円)**

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**181 中津**  
ポークウインナー

海塩の旨味と香辛料が引きだせるシンプルな味。

冷 賞7日

120g **287円(税込310円)**

豚肉(神奈川県)

**ふるさと**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**182 中津**  
生ウインナー

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

凍 賞180日

6本120g **310円(税込335円)**

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**183 中津**  
コースハムスライス

安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げられています。

冷 賞7日

100g **398円(税込430円)**

豚肉(神奈川県)

**ベーコンエッグで**

※調理例

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**184 中津**  
ショルダーベーコンスライス

冷 賞7日

100g **370円(税込400円)** 通常税込410円

豚肉(神奈川県)

**特**

※調理例

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)

**185 中津**  
ミートのハンバーグ

冷 賞180日 卵乳小

200g(100g×2) **360円(税込389円)**

豚肉(神奈川県)

**ふるさと**

田中さん達(茨城県・桜川市)

1~2人前×2袋

**186 つくば**  
茜鶏親子丼の素 2袋

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとどうぞ。

凍 賞180日 米大小

130g(鶏肉40g×2) **300円(税込324円)**

鶏肉(茨城県)

**ふるさと**

秋川牧園(山口県・山口市)

**187 サラダ**  
チキン(プレーン)

サラダやお好みのお料理に♪

若鶏のむね肉を使用し柔らかく仕上げました。お肉本来のうまみを味わっていただけるよう薄めに仕上げています。自然か流水解凍で。お好みのサイズに切り分けてお召上がりください。

冷 賞180日 米大

100g **345円(税込373円)** 通常税込388円

鶏肉(国内産)

**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。

**夏** はやっぱり **モツァレラ** × **トマト**

シンプルながら最高の組み合わせ。夏が旬のトマトと一緒に食べると格別のおいしさです。

ピンは再利用します。キャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでプツ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

**188 プレーン** 400g **361円(税込390円)**

**189 微糖** 400g **370円(税込400円)**

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.4<3.4

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**190 石岡 鈴木牧場**  
フレッシュモツァレラ

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7~11日 乳

100g **500円(税込540円)**

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.5<3.2

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**石岡 鈴木牧場**  
さけるチーズ

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

冷 賞14日以上 乳

**191 プレーン** 30g **181円(税込195円)**

**192 ペッパー** 30g **190円(税込205円)**

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.3<3.1

## 牛乳・卵

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

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究し、乳脂肪分を1.0%に調整。

サツラク農協(北海道・札幌市)

**9 サツラク**  
低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500ml **146円(税込158円)**

生乳(北海道) 【放】不検出<0.4<0.5

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

サツラク農協(北海道・札幌市)

**5 サツラク**  
牛乳

冷 賞15日 乳

1ℓ **250円(税込270円)**

生乳(北海道) 【放】不検出<0.5<0.4

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

サツラク農協(北海道・札幌市)

**4 おいしさ**  
まるやか(成分調整牛乳)

冷 賞届いて10日 乳

1ℓ **219円(税込237円)**

生乳(北海道)

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

サツラク低温殺菌牛乳

**3** 1ℓ **302円(税込326円)**

サツラク農協(北海道・札幌市)

**10** 500ml **178円(税込192円)**

生乳(北海道) 【放】不検出<0.5<0.5

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

**7 八郷の卵**

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。

冷 賞11日 卵

10個 **236円(税込255円)**

茨城県 【放】不検出<3.7<4.0

宇治田農場(茨城県・石岡市)

**8 宇治田さん**  
の平飼卵

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

冷 賞7日 卵

6個 **330円(税込356円)**

茨城県 【放】不検出<3.3<3.4

**契約者、募集中です!**

有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

**契約** 「やさと」の仲間 **平飼卵**

開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。

冷 賞6個入り 卵

6個 **330円(税込356円)**

茨城県 【放】不検出<3.5<3.7



**193 腸内活性 ヨーグルメイト(プレーン)**  
ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。  
冷蔵 賞味21日 乳  
380g **520円**(税込) **562円**(税込) 通常税込 594円  
生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



**194 腸内活性 ヨーグルメイト(加糖)**  
ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。  
冷蔵 賞味21日 乳  
90g×3 **436円**(税込) **471円**(税込) 通常税込 502円  
生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



**195 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**(税込)  
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3



**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 賞味18日 乳  
80g×3 **212円**(税込) **229円**(税込)  
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



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



**198 よつ葉のむヨーグルト(もも)**  
よつ葉乳業(北海道・音更町)  
冷蔵 賞味21日 乳  
250g **176円**(税込) **190円**(税込)  
生乳(北海道)、もも(中国)



**199 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**(税込)  
[放] 不検出 <3.4 <4.1



**200 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 **217円**(税込) **234円**(税込) 通常税込 245円  
[放] 不検出 <3.4 <3.6



**201 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**(税込)  
牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8



**202 よつ葉カマンベールチーズ**  
よつ葉乳業(北海道・音更町)  
冷蔵 賞味180日 乳  
90g **415円**(税込) **448円**(税込)  
生乳(北海道)



**203 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**(税込)  
生乳(北海道)

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



**204 おかべや 宴もめん**  
おかべや(神奈川県・相模原市)  
国産大豆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  
330g **189円**(税込) **204円**(税込)  
大豆(国内産)

**205 おかべや 雅きぬ**  
冷蔵 賞味5日 大  
330g **189円**(税込) **204円**(税込)  
大豆(国内産)



**208 もめん豆腐**  
丸和食品(東京都・練馬区)  
国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりて固めました。  
冷蔵 賞味4日 大  
300g **176円**(税込) **190円**(税込)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

**209 きぬ豆腐**  
冷蔵 賞味4日 大  
300g **165円**(税込) **178円**(税込)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2



**206 おかべや おぼろとうふ**  
きな粉をかけてスイーツ風に!  
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  
300g **148円**(税込) **160円**(税込) 通常税込 177円  
大豆(北海道)



**207 おかべや 白ごま葛とうふ**  
おかべや(神奈川県・相模原市)  
白ごまと葛粉、酸だし、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  
100g **340円**(税込) **367円**(税込)  
葛粉(鹿児島県)



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

**211 ミニきぬ豆腐**  
冷蔵 賞味4日 大  
150g×2 **175円**(税込) **189円**(税込)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

**212 油揚げ**  
丸和食品(東京都・練馬区)  
国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。  
冷蔵 賞味6日 大  
3枚 **165円**(税込) **178円**(税込)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5



**216 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)**  
JAやさと(茨城県・石岡市)  
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 米大 小  
35g×3 **148円**(税込) **160円**(税込)  
大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2



**217 本味納豆(タレ・カラシ無)**  
JAやさと(茨城県・石岡市)  
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  
40g×3 **140円**(税込) **151円**(税込)  
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.0




**218 水府納豆ミニ2(タレ・カラシ付)**  
水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
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 米大 小  
40g×2 **100円**(税込) **108円**(税込)  
大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7



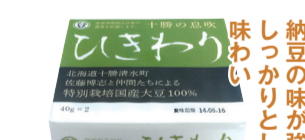
**213 生おから**  
丸和食品(東京都・練馬区)  
国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。  
冷蔵 賞味30日 大  
200g **157円**(税込) **170円**(税込)  
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.3 <1.3

**214 水煮大豆**  
丸和食品(東京都・練馬区)  
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  
200g **240円**(税込) **259円**(税込)  
大豆(国内産)

**215 黒豆豆乳**  
丸和食品(東京都・練馬区)  
国内産黒大豆100%。消泡剤不使用。無調整のため黒豆本来の甘みが味わえます。そのままでも温めても。  
冷蔵 賞味30日 大  
200g **190円**(税込) **205円**(税込) 通常税込 216円  
大豆(国内産)



**219 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)**  
水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
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  
40g×2 **165円**(税込) **178円**(税込)  
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2



**220 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)**  
登喜和食品(東京都・府中市)  
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 米大 小  
40g×2 **172円**(税込) **186円**(税込)  
大豆(北海道)




**221 丸大豆てんべ**  
登喜和食品(東京都・府中市)  
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 賞味30日 米大  
100g **265円**(税込) **286円**(税込)  
大豆(北海道)

**日配品**

- ・こんにやく: 国産のこんにやく芋を使用しています。
- ・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。

**222 生芋あく抜きこんにやく**  
鶴田食品千葉(千葉県・流山市)  
昔ながらの缶蒸し製法で作ったこんにやくです。  
冷蔵 賞味90日  
220g **140円**(税込) **151円**(税込)  
こんにやく芋(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.9

**223 生芋あく抜きしらたき**  
鶴田食品千葉(千葉県・流山市)  
国内産のこんにやく芋で作られた、歯切れと味のよい白濁です。  
冷蔵 賞味90日  
180g **140円**(税込) **151円**(税込)  
こんにやく芋(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6



**224 洗いもずく**  
浜食(東京都・調布市)  
沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。  
冷蔵 賞味10日 米  
200g **240円**(税込) **259円**(税込)  
もずく(沖縄県)



**225 石巻十三浜 絆生切り昆布**  
リアス(千葉県・船橋市)  
湯通し塩蔵昆布を使いやすく細切りにしました。15分程塩抜きしたらそのまま使えます。  
冷蔵 賞味90日  
120g **288円**(税込) **311円**(税込) 通常税込 322円  
昆布(宮城県)



**226 地粉餃子の皮**  
金子製麺(神奈川県・中井町)  
自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りました。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。  
冷蔵 賞味14日 小  
20枚 **205円**(税込) **221円**(税込)  
小麦(国内産)

**227 あしがら車屋 冷やし中華(2食入)**  
金子製麺(神奈川県・中井町)  
※調理例  
麺120g×2、スープ45g×2 **380円**(税込) **410円**(税込)  
小麦(国内産)



## 白鷹の自然の恵みを分かち合う



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)  
**229 鶏五目ご飯の素** 3合用  
 冷蔵 賞30日 大 170g(3合用) **380円**(税込**410円**)  
 鶏肉 (山形県) [放] 不検出 <3.5 <3.4  
 ピリッとした辛さがやみつきに

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

### シーズン最終

ふきは、農業・化学肥料不使用で栽培したもので地元産(しらたか)です。ふきとの相性が良いかえりちりめんの旨さが決め手です。



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)  
**228 ふきのジャコ煮**  
 冷蔵 賞30日 米 100g **330円**(税込**356円**)  
 ふき (山形県)

しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)  
**230 ピリカラ胡瓜**  
 冷蔵 賞30日 大 100g **280円**(税込**302円**)  
 きゅうり (山形県) [放] 不検出 <2.9 <3.3

ノラの会で育てた胡瓜に、生姜、赤唐辛子を加えて醤油ベースの調味液で煮ました。ご飯のおともに。

## 海は山の恋人 明浜の豊かな海の贈り物

無茶々園のわかめが育つ宇和海は、山からのミネラル豊富な水が注ぎ込みます。また、農薬の使用を抑えた柑橘栽培をすることで海環境が変わったことを無茶々園の生産者も肌で感じています。無茶々園では、次の世代に豊かな海を残していくため、海の緑化活動としてわかめの養殖を行っています。わかめなど海藻類を植えることでプランクトンが増え、



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



日配担当 イチオシ

無茶々園 (愛媛県・西予市)  
**231 無茶々園のわかめ(塩蔵)**  
 冷蔵 賞180日 100g **330円**(税込**356円**)  
 わかめ (愛媛県)



金子製麺 (神奈川県・中井町)  
**232 あしがら車屋 味噌らーめん(2食入)**  
 地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。  
 冷蔵 賞21日 卵米 大 120g × 2  
 スープ 47g × 2 **375円**(税込**405円**)  
 小麦 (国内産)

ラーメンのトッピングに ※盛付例  
 たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)  
**233 味付けゆで玉子**  
 非遺伝子組換え、自家配合飼料で健康に育てた養鶏卵を使用。化学合成調味料を使わずに味付け。  
 冷蔵 賞13日 卵米 大 3個 **198円**(税込**214円**)  
 卵 (徳島県)

共生食品 (神奈川県・相模原市)  
**234 内麦焼そば(ソース無)**  
 国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。  
 冷蔵 賞6日 卵 150g × 3 **197円**(税込**213円**)  
 小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)  
**235 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。  
 冷蔵 賞12日 卵米 大 120g × 2 **280円**(税込**302円**) 通常税込**313円**  
 卵 (徳島県)

菊田商店 (東京都・練馬区)  
**236 煮豆 青豆**  
 北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりとコシを残した仕上がりに。  
 冷蔵 賞90日 米 120g **320円**(税込**346円**)  
 青えんどう豆 (北海道)

菊田商店 (東京都・練馬区)  
**237 煮豆 お福豆(紫花豆)**  
 北海道の紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこまかく煮上げました。  
 冷蔵 賞90日 米 120g **320円**(税込**346円**)  
 紫花豆 (北海道)

菊田商店 (東京都・練馬区)  
**238 煮豆 白福豆(白花豆)**  
 北海道温根湯産。白花豆は高原豆ともいう紫花豆の白色版。直火とろ火炊きで豆の風味がいきています。  
 冷蔵 賞90日 150g **352円**(税込**380円**)  
 白花豆 (北海道)

お弁当に  
 たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)  
**239 地鶏そぼろ**  
 遺伝子組換えのない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。  
 冷蔵 賞13日 米 大 100g **255円**(税込**275円**)  
 鶏肉 (徳島県)

リアス (千葉県・船橋市)  
**240 山椒ちりめん**  
 上乾ちりめんを醤油、みりんで味付けし、山椒の実を加えました。  
 冷蔵 賞60日 米 大 20g **320円**(税込**346円**)  
 ちりめん (国内産)

春巻きの皮をパリパリに焼いて ひんやりおしゃべりなスイーツ♪  
**アイス ミルフィーユ仕立て**

一般の春巻きの皮と違い、生地を焼いていない生タイプで、地粉の香りや旨みが味わえます。18cm角。  
 金子製麺 (神奈川県・中井町)  
**244 地粉春巻きの皮**  
 冷蔵 賞14日 小 10枚 **310円**(税込**335円**) 通常税込**346円**  
 小麦 (国内産)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)  
**241 紅生姜(きざみ)**  
 高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。  
 冷蔵 賞90日 80g **170円**(税込**184円**)  
 生姜 (高知県)

やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)  
**242 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漬けたキムチです。カット済なのですぐに召し上がれます。  
 冷蔵 賞14日 米 大 300g **498円**(税込**538円**)  
 白菜 (国内産)

きゅうりを使って手作りおひさま  
 やがちゃんキムチ特製のヤンニョムジャンです。下漬けしたお好みの野菜でキムチが作れます。  
 やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)  
**243 マイルド薬念醬(キムチの素)**  
 冷蔵 賞45日 米 200g **485円**(税込**524円**) 通常税込**538円**  
 唐辛子 (中国)

## 高橋徳治商店 こだわりの練り物

**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。

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)  
**245 長崎 野菜の香味揚げ**  
 揚げかまぼことした風味のこんでありませす。  
 冷蔵 賞30日 米 3枚 **277円**(税込**299円**) 通常税込**310円**  
 スケトウダラ・野菜 (国内産)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)  
**246 長崎 白天 (桜えび・いかしそ)**  
 白身魚に近海の雑魚を使ったすり身をベースにした桜えび天といかしそ天をセットにしました。  
 冷蔵 賞30日 米 卵 大 2枚 130g **398円**(税込**430円**)  
 桜えび(台湾)、いか(タイ、ベトナム、日本)、煎し(日本)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)  
**247 長崎 じゃこ天**  
 長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。  
 冷蔵 賞30日 米 2枚 100g **260円**(税込**281円**)  
 雑魚 (長崎県)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)  
**248 長崎 さつま揚げ**  
 長崎近海のあじ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。  
 冷蔵 賞8日 米 5枚 100g **225円**(税込**243円**)  
 あじ・たちうお (長崎県)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**249 荻わかめのボール揚げ**  
 北海道の無リンすり身に荻わかめを加え、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。  
 凍 賞180日 卵 米 150g **280円**(税込**302円**) 通常税込**313円**  
 すけそうだら (北海道)、荻わかめ (国内産)

離乳食にも使えます  
 高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**250 お魚あられ**  
 たらのすり身に国産のじゃがいも・南瓜・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練物。離乳食にも。  
 凍 賞180日 180g **310円**(税込**335円**)  
 すけそうだら (北海道)

玉ねぎの甘さがたまらない  
 高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**251 玉ねぎ揚げ**  
 北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。  
 凍 賞180日 米 大 165g(5個) **295円**(税込**319円**) 通常税込**329円**  
 すけそうだら (北海道)

北海道のすけそうだらすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。  
 高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**252 お好みさつま揚げ**  
 凍 賞180日 卵 米 2枚 160g **370円**(税込**400円**)  
 すけそうだら (北海道)

# 冷凍食品

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



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



**254 COアボカド(ダイスカット)150g**  
皮むき、種取りしたアボカドをダイスカット。解凍するだけで使用できます。凍ったまま室温で解凍して。  
凍 150g **297円**(税込**321円**)  
アボカド(ペルー)



**255 宮城県産めかぶ(タレ付)**  
宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ベースの別添タレ付きです。  
凍 40g×4(タレ4個付) **360円**(税込**389円**)  
めかぶ(宮城県) [放] 不検出<4.3 <4.7



**256 CO十勝の青えんどう豆200g**  
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。  
凍 200g **267円**(税込**288円**)  
青えんどう豆(北海道)



**257 ミックスベジタブル**  
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。  
凍 200g **428円**(税込**462円**)  
野菜(北海道)



**258 ライスバーガーねぎ塩豚焼肉**  
醤油をつけ焼いたライスプレートに特製甘辛塩たれで仕上げた葱と国産豚肉の焼肉をサンド。加工澱粉:0.2%  
5個入  
凍 米・豚肉(国内産) 5個575g **898円**(税込**970円**)



**259 阿波鶏と徳島産根ハシラチコハンバーグお惣菜セット**  
徳島県産根ハシラチコと鶏肉のハンバーグ・茄子の揚浸し・ひじきと大豆の煮物・青菜とじゃこのお浸しを詰めました。  
凍 米・豚肉(国内産) 230g **685円**(税込**740円**)  
鶏ひき肉・れんこん(徳島県) 通常税込**756円**



**260 有機フジリパスタポロネーゼ**  
ジロロモーニ有機フジリを国産鶏豚合挽肉を使ったポロネーゼソースで和えました。湯煎3分か解凍。  
1人前  
凍 200g **361円**(税込**390円**)  
小麦(イタリア)、鶏肉(栃木県)、豚肉(茨城県) 通常税込**405円**



**261 プチ焼きおにぎりしょう油味**  
醤油味であっさりとした味付の小さく丸い焼きおにぎり。形が崩れにくいのでお茶漬けにも。レンジで温めて。  
凍 米・豚肉(国内産) 276g(12個入り) **474円**(税込**512円**)  
[放] 不検出<4.1 <4.5

**お弁当におかず**  
塩麹使用  
マストミ自社製

**264 マグロの塩麹竜田**  
塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロを、竜田揚げに。レンジで加熱。更にトースターで香ばしく仕上げても。  
凍 90日 卵米大小 150g **389円**(税込**420円**)  
びんちょうまぐろ(太平洋) 通常税込**454円**

**265 鶏のから揚げ**  
無投葉の神山鶏の肉を特製旨味タレに漬けた柔らかくジューシーな中華風唐揚げ。レンジかトースターで温めては自然解凍。  
凍 卵米大小 200g **425円**(税込**459円**)  
鶏肉(徳島県)

**262 甘酢のやわらかチキン南蛮**  
ふんわり衣に特製甘酢たれを染み込ませ、柔らかな食感です。レンジで温めて。タルタルソースレシピあり。  
凍 卵米大小 150g **359円**(税込**388円**)  
鶏肉(国内産)

**263 マム海老とオーガニックペンネのグラタン**  
オーガニックペンネマカロニと天然海老を入れホワイトソースで仕上げました。レンジで温めて。  
凍 米乳小 170g×2 **537円**(税込**580円**)  
海老(マレーシア) 通常税込**594円**

**266 照り焼きミートボール**  
豚肉と鶏肉で作ったミートボールに餡をかけ、使い易い小分けトレーに詰めました。レンジで温めて。  
凍 卵米大小 12個180g **395円**(税込**427円**)  
鶏肉・豚肉(国内産)

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

**268 お弁当用ソースメンチカツ**  
具材の鶏肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎは全て国産。油調済み。レンジ加熱または自然解凍。  
凍 米大小 20g×6 **310円**(税込**335円**)  
鶏肉・豚肉(国内産)

**徳島のローカルフード**  
デンドロにしても

**272 阿波のフィッシュカツ**  
徳島近海の小魚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 米小 2枚130g **330円**(税込**356円**)  
すけとうだら(北海道)

**レバニラ炒めにも**

**273 鶏レバー甘辛焼き**  
開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふくら焼き、甘辛いたれをからめました。湯煎かレンジで。  
凍 米大小 120g **378円**(税込**408円**)  
鶏肉(山口県、他)

**274 冷凍だだちゃまめ**  
山形県庄内平野で、化学合成農薬・化学肥料を使わず、心を込めて育てた茶豆系の枝豆です。さっと湯がいて。  
凍 米大 200g **503円**(税込**543円**)  
枝豆(山形県)

**269 芋棒**  
徳島県産鳴門金時芋を使ったスティック状の大学芋。中はほっこり、外はカリッとした食感。半解凍でも美味。  
凍 180日 大 280g **462円**(税込**499円**)  
鳴門金時芋(徳島県)

**270 ごまボテ**  
さつまいも(国産紅はるか)をを程よい甘さに味付け。食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。  
凍 180日 大 280g **518円**(税込**559円**)  
さつまいも(国内産) 通常税込**570円**

**271 北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ**  
北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したカニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。  
凍 米乳小 40g×6 **398円**(税込**430円**)  
生乳(北海道) [放] 不検出<3.4 <4.6

**272 阿波のフィッシュカツ**  
徳島近海の小魚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 米小 2枚130g **330円**(税込**356円**)  
すけとうだら(北海道)

**273 鶏レバー甘辛焼き**  
開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふくら焼き、甘辛いたれをからめました。湯煎かレンジで。  
凍 米大小 120g **378円**(税込**408円**)  
鶏肉(山口県、他)

**274 冷凍だだちゃまめ**  
山形県庄内平野で、化学合成農薬・化学肥料を使わず、心を込めて育てた茶豆系の枝豆です。さっと湯がいて。  
凍 米大 200g **503円**(税込**543円**)  
枝豆(山形県)

**275 しそさっぱり餃子**  
具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも召し上がれます。  
凍 米大小 10個180g **375円**(税込**405円**)  
しそ(国内産)

**276 トクスイ餃子**  
豚肉とたっぷりのキャベツを使い作り直しました。ニラの風味が控えて脂っぽさの少ないあっさり味。焼いて。  
凍 米大 540g(18g×30) **580円**(税込**626円**)  
豚肉・キャベツ(国内産)

**277 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子**  
黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子。ひとつひとつ手包みました。焼いて。  
凍 120日 米大小 16個280g **487円**(税込**526円**)  
豚肉(国内産)

**一口ほおばれば舌の上に餡のスープが!**

**279 飛鳥の手作り帆立シューマイ**  
帆立をたっぷり加えたジューシーでコクのある味わい。大きめで食べ応え満点です。蒸すか、レンジで温めて。  
凍 120日 米大小 6個192g **540円**(税込**583円**)  
帆立(青森県、北海道)

**281 黒酢の酢豚**  
北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎピーマン人参)に黒酢を加えたまろやか風味の酢豚。湯煎して。  
凍 90日 卵米大小 330g **565円**(税込**610円**)  
豚肉(北海道) 通常税込**643円**

**282 フライパンで簡単若鶏塩麹漬**  
ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨味を引き出しました。生姜とごま油の香る味付けです。解凍後焼いて。  
凍 米 150g **333円**(税込**360円**)  
鶏肉(山口県、他)

**278 国産原料にこだわったお徳用春巻**  
豚肉、キャベツ等、国産の具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。  
凍 米大小 14本420g **401円**(税込**433円**)  
小麦(国内産) 通常税込**443円**

**279 飛鳥の手作り帆立シューマイ**  
帆立をたっぷり加えたジューシーでコクのある味わい。大きめで食べ応え満点です。蒸すか、レンジで温めて。  
凍 120日 米大小 6個192g **540円**(税込**583円**)  
帆立(青森県、北海道)

**280 飛鳥のカレーまん**  
手でほぐした鶏肉と野菜を3種のカレーでじっくり煮込み、国産小麦の皮で包みました。  
凍 120日 米大小 3個270g **426円**(税込**460円**)  
小麦(国内産) 通常税込**477円**

**281 黒酢の酢豚**  
北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎピーマン人参)に黒酢を加えたまろやか風味の酢豚。湯煎して。  
凍 90日 卵米大小 330g **565円**(税込**610円**)  
豚肉(北海道) 通常税込**643円**

**282 フライパンで簡単若鶏塩麹漬**  
ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨味を引き出しました。生姜とごま油の香る味付けです。解凍後焼いて。  
凍 米 150g **333円**(税込**360円**)  
鶏肉(山口県、他)

**282 フライパンで簡単若鶏塩麹漬**  
ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨味を引き出しました。生姜とごま油の香る味付けです。解凍後焼いて。  
凍 米 150g **333円**(税込**360円**)  
鶏肉(山口県、他)

**283 野菜たっぷりチャンポン**  
 沸騰した湯に凍ったまま入れ湯がくだけ。自社製生麺でコシがあり、国産野菜と豚肉など具もたっぷりです。  
 凍 280g(麺130g) **380円**(税込**410円**)  
 小麦(国内産)

**284 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。  
 凍 2食556g **350円**(税込**378円**)  
 わかめ(韓国)

**285 白えびかきあげ**  
 富山県産白えび、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 160g(2枚入) **522円**(税込**564円**)  
 野菜(国内産)

**287 産直カットレモン**  
 高橋徳治商店の産直カットレモン、くし形にカットして冷凍されていますのは珍しいと思い、飛びつきました(笑)。暑くなってきたので、ボトルにアイスティを作ってそこへそのままカットレモンを入れたら、とってもフレッシュな美味しさです!!今年の夏は、マイボトルにアイスレモンティを作って、おしゃべり?楽しんで?会社で働けそうです~。(つくばみらい市: たんたんさんより)

**286 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 200g×3玉 **412円**(税込**445円**)  
 小麦粉(国内産)

**289 4個セット**  
 大豆(北海道) **4320円**(税込**4666円**)

**腸内環境を整えて**  
 毎日のスナック1杯で  
 フルーツと一緒に  
 サンドイッチに  
 お届けは8月1回になります  
 私はこんな風に食べてます

**288 1個** 450g **1200円**(税込**1296円**)  
**289 4個セット** 450g×4個 **4320円**(税込**4666円**)  
 大豆(北海道)

**290 COおいしいカットマンゴー 150g**  
 ベトナム産マンゴーを現地ですきと口大にカット。甘みが強くトロツとぬめりが濃厚な味わい。  
 凍 150g **176円**(税込**190円**)  
 マンゴー(ベトナム)

**ネージュのアイス**  
 素材の風味を大切にしています  
 全品特価  
 キャンデーの原料も一つ一つ吟味されたものを使っていますが、キャンデーのスティックも北海道産白樺の木を使用しています

**291 450ml** 450ml **728円**(税込**786円**)  
**292 (小) 120ml** 120ml **216円**(税込**233円**)  
 ネージュ(大阪府・八尾市)  
 ネージュのアイスクリーム  
 牛乳(北海道)

**293 あすきキャンデー**  
 十勝産小豆を、風味をこぼさないように炊き上げて作りました。  
 凍 65cc×6 **569円**(税込**615円**)  
 小豆(北海道)

**294 宇治金時バー**  
 よつ葉乳業のノンホモ牛乳、静岡の無農薬緑茶、十勝産あすきなど原料にこだわって作った宇治金時バーです。  
 凍 65cc×6 **569円**(税込**615円**)  
 小豆(北海道)

**295 ミルクキャンデー**  
 乳化剤、安定剤を使用せず作ったミルクキャンデーです。よつ葉乳業のノンホモと濃縮乳を使用しました。  
 凍 65cc×6 **569円**(税込**615円**)  
 牛乳(北海道)

**296 チョコレートキャンデー**  
 乳化剤、安定剤は一切使っていません。よつ葉乳業のノンホモ牛乳と濃縮乳、砂糖、ココアパウダーのみ使用。  
 凍 65cc×6 **569円**(税込**615円**)  
 ココア(東南アジア)

**297 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)

**298 芽吹き屋 くるみだんご**  
 国産うるち米を原料とした上新粉を使用。白あんにくるみを加え、程よい甘さと香ばしさが人気です。自然解凍で。  
 凍 4本180g **400円**(税込**432円**)  
 くるみ(アメリカ)

**508 粗精糖 (自然派style)**  
 鹿児島県のサトウキビから作られた直接作られた砂糖です。特に煮物などお料理によく合います。  
 1kg **340円**(税込**367円**)  
 さとうきび(鹿児島県)

**516 海の精 500g**  
 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。  
 500g **1150円**(税込**1242円**)  
 海水(伊豆大島近海)

**519 有機純米酢**  
 創健社(神奈川県・横浜市)  
 500ml **395円**(税込**427円**)  
 米(国内産)

**299 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**)  
 大豆(茨城県)

**502 CO虹の宴 料理酒**  
 日本生活協同組合連合会  
 900ml **370円**(税込**407円**)  
 米(国内産)

**544 ゆず醤油 かけぼん**  
 チョーコー醤油(長崎県・長崎市)  
 400ml **390円**(税込**421円**)  
 醤油(長崎県)

**今週のおすすめ 野菜を切ってつけるだけ**  
 野菜分量の三分の一のピクル酢をいれて、一日たてばできあがり  
**305 富士ピクル酢**  
 純米富士酢をベースに、香辛料を加えたピクル酢の素。お好みの野菜を漬けるだけ。  
 360ml **560円**(税込**605円**)  
 米(京都府)

**300 かつお香るごまみそめんつゆ**  
 ポールスタア(東京都・東村山市)  
 455g **420円**(税込**454円**)

**550 ごま油**  
 料理に風味を持たせます。  
 450g **990円**(税込**1069円**)  
 胡麻(ナイジェリア、他)

**302 ラー油**  
 淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。  
 45g **380円**(税込**410円**)  
 ごま(ミャンマー、他)

**303 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300**  
 日本生活協同組合連合会  
 300ml **310円**(税込**335円**)

**533 マヨネーズ**  
 ユニオンソース(栃木県・日光市)  
 500g **340円**(税込**367円**)  
 なたね(オーストラリア)

**304 トマトのソース (トマト&バジル)**  
 イタリア産完熟トマトをふんだんに使用し、バジルの味わいを効かせたイタリア仕込みのオーガニックトマトのソースです。  
 390g **340円**(税込**367円**)  
 トマト(イタリア)

**食品調味料**  
 常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さ・す・せ・そ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。  
 ※紛失された場合は供給担当まで

**503 うまみ酒**  
 けんこう舎(東京都・調布市)  
 900ml **520円**(税込**562円**)  
 米(国内産)

**544 ゆず醤油 かけぼん**  
 チョーコー醤油(長崎県・長崎市)  
 400ml **390円**(税込**421円**)  
 醤油(長崎県)

冷やしてもおいしく召し上がれます

306 おばあちゃんのなすのごまびたしのたれ
焼いた茄子にかけるだけで簡単に作れます。ごまとほのかな酸味が食欲をそそります。化学調味料、増粘剤無添加のなすのごまびたしのたれ。

307 おばあちゃんの油なすのたれ
炒めたなすにかからめるだけで、手軽に一品が完成します。好みにピーマンを加えて。

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。

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

309 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。

310 玄米バックご飯(黒米入り)
平成30年山形県でデビューした新品種「雪若丸」を使い、バックご飯にしました。有機栽培の黒米も少し混ぜ、手軽に玄米ご飯がたべられるようにしました。

311 マリオさんのペッパー黒ホール
スリランカの太陽をたっぷり浴びて育った黒こしょう。ピリッとした爽やかで野性的な辛味が特長。無農薬栽培。

312 有機シナモンパウダー
有機栽培シナモン100%。お菓子やコーヒー、マリネや肉料理の香り付けに。シナモントーストにもどうぞ。

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

561 だし削り(6種混合)
国産の削り節6種(さば、あじ、さんま、いわし、うるめいわし、かつお)をブレンドした削り節です。

313 おかべやの鰹だし
かつお荒節とかつお本枯節をたっぷり使い、北海道の羅臼昆布、てんさい糖、国産の椎茸など、厳選した素材を顆粒にした「かつおだし」です。

580 大豆
煮豆、五目煮、呉汁にも。農業無敵布。

314 徳用 三陸岩手のカットわかめ
岩手県産わかめを、塩抜き後に使いやすい大きさにカットし、乾燥させました。肉厚でやわらかいのが特長。

315 国産天然芽ひじき
国産の天然芽ひじきです。ふくらみ軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。

316 万能汁物の具
若手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。

317 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。

318 九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ
国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごまの食感、赤しそと梅肉の風味、昆布とわかめの旨味がご飯に馴染みます。

319 豆板醤
中華料理には欠かせない唐辛子みそ。麻婆豆腐、炒め物、ラーメンなどに独特の風味と辛みを出せます。

620 つくば産小麦 ユメシホウ
つくば市の草間さんより。品種はユメシホウで、中カタイプ。無農薬・無化学肥料栽培。

624 ホットケーキミックス(無糖)
岐阜県産の農林61号小麦を使用。膨張剤に重曹を使用し、砂糖は使っていませんので、お好みで甘味を加えて。

639 さくらのラーメンしお
麺は国内産の小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。天日塩にチキンエキスを加えたスープです。

627 プロスパゲッティ(1.6mm)
デュラム小麦の良質部分だけを使ったぜいたくなスパゲッティ。高温をかけるに製麺し72時間以上かけて乾燥。

638 もっちりつるっこおいしいおうどん
埼玉県の小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感を、つるりとした喉越しの、うどんにしました。

320 二八の匠 八割そば
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。

321 小豆島 手延べオリブそうめん
国産小麦粉、伯方の塩、小豆島のオリブオイルを使い、小豆島の湧き水で練り込み、熟成させました。

322 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。

323 玉三本葛
山野に自生する葛の根から採取し、精製した本葛粉です。きめが細かく、素材の旨みを生かします。

324 玉三 本わらび粉 本葛入りわらびもち粉
本わらび粉が入っているので濃い色のわらびもちができます。

325 玉三 上新粉
国内産うるち米を100%使用した上新粉です。風味のよいだんごができます。

326 ソフト青大豆きな粉
無農薬、自然栽培、手選別した青大豆を自家焙煎、自家製粉で作ったきな粉です。

710 CO 食べる煮干 42g
瀬戸内産の小魚を100%使用。カルシウム豊富な、まるごと食べられる煮干です。原材料：片口いわし、食塩

327 無茶々園 ゆずストレート果汁
自社栽培のゆず100%のストレート果汁。香りが良く、ほんのりと甘みがあります。焼き魚やおひたし、鍋物に。

655 甘口カレールー
常総生協オリジナル 組合員が意見を出しあい、使用原料のどこまで品質を確認し、非遺伝子組み換えの素材で作ったフレーク状のカレールー。牛脂は和牛生脂肪使用。

328 秋川牧園の本格チキンカレー
秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。

329 徳用 梅干し
昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。

329 徳用 梅干し
昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。

610 プルーン(種めき)
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。

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、くるみ和えにも。

672 甘夏みかん缶
福岡八女農業協同組合(福岡県・八女市) 福岡県・熊本県産の甘夏をシロップ漬けにしました。

330 いわしの白焼き風
焼く直前に酒をふりかけ直火で白焼きにした真いわしを缶詰にしました。塩と酒で骨まで軟らかく仕上げられています。

681 銚子産いわししょうゆ味
脂のりのよい銚子産のまいわしを厳選し、入正醤油(千葉県)で煮ました。

331 CO十勝スイートコーン うらごし180g
北海道十勝平野で収穫したスイートコーンをうらごしにし、味と香りを逃さないよう缶詰にしました。

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。

原材料：国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、黒砂糖、食塩、膨張剤(重曹)

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

335 きらす揚げ黒砂糖4連
20g×4 230円(税込248円)

サンコー(愛知県・豊橋市)

687 畑のクラッカー
135g 220円(税込238円)

ムソー(大阪府・大阪市)

342 きな粉黒みつ寒天
160g 250円(税込270円)



332 うす皮煎り落花生(Qなっつ)無塩
120g 510円(税込551円)



702 えびまるせん
50g 180円(税込194円)



338 蜂蜜かすてら 10切
10切(約450g) 840円(税込907円)



343 小粒水ようかん
16g×12 250円(税込270円)



333 CO国産素材卵黄ポーロ95g
95g 145円(税込157円)



336 うす皮煎り落花生
170g 660円(税込713円)



339 玄米パン あんなし
3個 390円(税込421円)



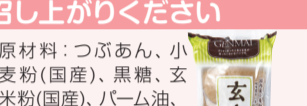
344 あんこ屋さんの水ようかん こしあん
100g 150円(税込162円)



689 うの花クッキー
20枚 189円(税込204円)



685 ひじきスティック
115g 230円(税込248円)



340 玄米パン あん入り
3個 410円(税込443円)



345 トコゼリー みかん
130g 175円(税込189円)



334 梅塩あめ
80g 150円(税込162円)



337 CO風味豊かな発酵バター
2本×6袋 297円(税込321円)



714 フルーツラムネの森
110g 188円(税込203円)



346 梅チュッチュ(梅スティック)
90ml×5本 320円(税込346円)



712 包み黒糖飴
95g 185円(税込200円)



711 匠の味 焼カシュー
85g 375円(税込405円)



341 パオパオ杏仁の素
575g(素75g×5袋) 855円(税込923円)



347 国産果汁のりんごゼリー
22g×7個 220円(税込238円)

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。

※粉失された場合は供給担当まで



348 松永さんのキウイジャム
190g 640円(税込691円)



349 デキシ チョコレートクリーム
200g 320円(税込346円)



350 醗酵カシスの魅力
130g 480円(税込518円)



608 黒ごまペースト
145g 420円(税込454円)



351 化学調味料無添加 いろいろみそ汁セット
8袋 980円(税込1058円)

日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう!

合成界面活性剤を含むものは扱いません。

※粉失された場合は供給担当まで



790 安心生活洗濯用液体石けん詰替用1.8ℓ
1.8ℓ 700円(税込770円)



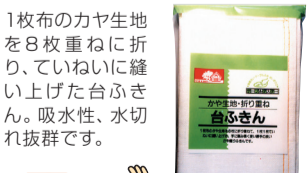
788 安心生活洗濯用液体石けん無香料 詰替用
900ml 390円(税込429円)



801 詰替用 バックス 酸素系漂白剤
500g 420円(税込462円)



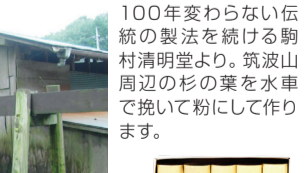
842 パックスソルティールはみがき
120g 390円(税込429円)



888 かや生地折り重ね台ふきん
5枚組 665円(税込732円)



352 水車杉線香
約190g サイズ13cm 1200円(税込1320円)



353 菊花せんこう
30巻(線香立具付) 920円(税込1012円)

昔ながらの除虫菊を使った 菊花せんこう

市販品のように合成ピレスロイド系アレスリン殺虫成分などを添加していない植物原料のみ。

353 菊花せんこう
30巻(線香立具付) 920円(税込1012円)



# 今週のらくうまごはん♪

## 黒酢で味に深みをプラス



**特** 1食当り 432円(税別)  
調理時間 準備品 約6分 油  
セット内容: 豚豚、カット野菜

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

### 389 彩り野菜と国産豚の黒酢豚 2人前

新鮮な野菜と豚豚ソースのセットです。下処理、カット済みなでフライパン一つで簡単調理できます。

冷蔵届いて1~2日 卵米大小  
2人前(約410g) **864円(税別)** **933円** (通常税込1037円)  
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

## カシューナッツの歯ごたえが魅力



**特** 1食当り 450円(税別)  
調理時間 準備品 約7分 油  
セット内容: 調理肉、カット野菜、カシューナッツ

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

### 390 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め 2人前

新鮮でおいしい野菜とナッツの食感が絶妙です。下処理、カット済みなで手軽に調理できます。

冷蔵届いて1~2日 米大小  
2人前(約340g) **899円(税別)** **971円** (通常税込1078円)  
玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

## 豆腐入りでふんわり食感



**特** 1食当り 416円(税別)  
調理時間 準備品 約5分 油  
セット内容: 調理豆腐、カット野菜

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

### 391 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め 2人前

新鮮な野菜と豆腐団子甘酢ソースのセットです。下処理、カット済みなで、フライパンで調理できます。

冷蔵届いて1~2日 卵米大小  
2人前(約450g) **832円(税別)** **899円** (通常税込998円)  
豆腐・玉ねぎ(国内産)

## カラフルな定番中華炒め



**特** 1食当り 448円(税別)  
調理時間 準備品 約6分 油  
セット内容: 調理肉、カット野菜

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

### 392 チンゲン菜のスタミナ炒め 2人前

新鮮な野菜とスタミナ肉のセットです。下処理、カット済みなでフライパン一つで簡単調理できます。

冷蔵届いて1~2日 卵米大小  
2人前(約440g) **896円(税別)** **968円** (通常税込1075円)  
チンゲン菜(国内産)、豚肉(鹿児島県、宮崎県)

## 8月3日は「はちみつ」の日♪



今日から始めたいはちみつのある暮らし!

全品 特価

花から集めた花みつは、ミツバチのおなか(蜜胃)に入り、ミツバチの消化酵素などが混ざって分解され、水分が蒸発され、濃縮して初めて「はちみつ」になります。花みつはショ糖ですが、はちみつになると酵素によって分解されブドウ糖と果糖になります。からだに負担をかけることなく、素早くエネルギー源として働きます。身体が弱っていたり、疲れが溜まっているとき、急速に効果的な疲労回復が期待できます。また、はちみつにはミツバチの消化酵素が含まれます。お肉を柔らかくしたり、酸味を和らげたり、味をまろやかにします。砂糖の代わりにお料理にも使用していただけます。

- 393 チャンマー産 ひまわりはちみつ 1kg **1450円(税別)** **1566円** (通常税込1620円) はちみつ(ミャンマー)
- 394 ブルガリア産 菜の花はちみつ 450g **1450円(税別)** **1566円** (通常税込1620円) はちみつ(ブルガリア)
- 395 スペイン産 オレンジはちみつ 350g ポリ容器 **910円(税別)** **983円** (通常税込1015円) はちみつ(スペイン)
- 396 北海道産 純粋はちみつ 1kg **3650円(税別)** **3942円** (通常税込3996円) はちみつ(北海道)
- 397 はちみつ キャンディー 80g **260円(税別)** **281円** (通常税込292円) レンゲはちみつ(中国)
- 398 はちみつのお酒 200ml **980円(税別)** **1078円** (通常税込1100円) 天鷹酒造(栃木県・大田原市)
- 399 国産純粋はちみつ アカシア 450g **2430円(税別)** **2624円** (通常税込2700円) はちみつ(秋田県、他) [放]不検出 <3.1 <2.6
- 400 国産リンゴの花はちみつ 180g **1035円(税別)** **1118円** (通常税込1188円) はちみつ(青森県、秋田県)
- 401 きんかんはちみつ漬 260g **730円(税別)** **788円** (通常税込810円) きんかん(国内産)
- 402 マヌカはちみつ 180g **5850円(税別)** **6318円** (通常税込6480円) はちみつ(ニュージーランド)

## お米

ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。

4月1回からお米・雑穀が「6ヶ番号」となりました。注文書の6ヶ番号欄に記載をお願いします。

**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」については契約者にはのみご要望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

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

- 水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)
  - 502001 白米 5kg **2350円(税別)** **2538円**
  - 502003 白米 2kg **945円(税別)** **1021円**
  - 502002 玄米 5kg **2250円(税別)** **2430円**
- JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

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

- 宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
  - 502011 白米 5kg **3500円(税別)** **3780円**
  - 502012 玄米 5kg **3200円(税別)** **3456円**
  - 502013 7分 5kg **3500円(税別)** **3780円**
  - 502014 5分 5kg **3500円(税別)** **3780円**
- 黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

- 宮城・黒澤さんのコシヒカリ
  - 502015 白米 5kg **3500円(税別)** **3780円**
  - 502016 白米 2kg **1400円(税別)** **1512円**
  - 502017 玄米 5kg **3200円(税別)** **3456円**
  - 502018 7分 5kg **3500円(税別)** **3780円**
  - 502019 5分 5kg **3500円(税別)** **3780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)
  - 502031 白米 5kg **2314円(税別)** **2499円**
  - 502032 玄米 5kg **2165円(税別)** **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
  - 502041 つや姫(白米) **1630円(税別)** **1760円** (2kg)
  - 502042 つや姫(玄米) **1565円(税別)** **1690円** (2kg)
  - 502043 つや姫(胚芽精米) **1690円(税別)** **1825円** (2kg)
  - 502044 ひとめぼれ(白米) **2750円(税別)** **2970円** (5kg)
- おきたま興農舎(山形県・高島町)

## 雑穀 雑穀を食べよう



雑穀ミートソース

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。

- 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
- 502075 雑穀ブレンド 400g **711円(税別)** **768円**

## 2019年産お米放射能検査結果

		検出限界 0.2Bq/kg 以下	
産地	名称	白米	玄米
茨城県	めぐみちゃん(生産者10名)	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	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	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)。

全て国産大豆を使用

# 丸和食品 特集

全品 特価



**406 手揚げ油揚げ**  
大豆(国内産) 2枚  
198円(税込214円) 通常税込238円  
【放】不検出 <1.6 <1.7



**410 おから入り野菜炒めがんも**  
大豆(国内産) 5個  
200円(税込216円) 通常税込232円  
【放】不検出 <2.1 <2.3



**403 しそ寄せ豆腐**  
大豆(国内産) 200g  
198円(税込214円) 通常税込248円  
【放】不検出 <1.3 <1.3



**407 味付いなり揚げ 2個組**  
大豆(国内産) 10枚×2  
750円(税込810円) 通常税込853円  
【放】不検出 <0.9 <1.0



**411 焼いて食べる油揚げ包み(餃子風)**  
大豆(国内産) 4個  
285円(税込308円) 通常税込319円



**404 有機国産大豆寄せ豆腐**  
大豆(秋田県) 100g×2  
230円(税込248円) 通常税込259円  
【放】不検出 <0.9 <1.0



**408 厚揚げ 2パック**  
大豆(国内産) (90g×2)×2  
290円(税込313円) 通常税込335円



**412 白和え 2袋**  
大豆(国内産) 150g×2  
378円(税込408円) 通常税込454円



**405 絹とうふ(充填豆腐) 2袋セット**  
大豆(青森県、秋田県) (300g×3)×2  
748円(税込808円) 通常税込853円  
【放】不検出 <3.6 <3.4



**409 豆腐からあげ 2個組**  
大豆(国内産) 10個×2  
390円(税込421円) 通常税込454円



**413 味付うの花料理 2袋**  
大豆(国内産) 150g×2  
485円(税込524円) 通常税込562円  
【放】不検出 <1.5 <1.5

## 安心・安全素材で母の味づくりを目指す ニッコー 特集

ことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる(=トマトを食べれば病気知らず)」にちなんだマークです



**418 ねぎ入りたこ焼 2パック**  
ニッコー(神奈川県・大和市) 15個×2  
722円(税込780円) 通常税込820円  
たこ(ベトナム)

## ニッコーのロングセラー商品です



**414 徳用北京餃子 2パック**  
ニッコー(神奈川県・大和市) 15個×2  
778円(税込840円) 通常税込864円  
豚肉(国内産)

## 麺の上に乗せれば簡単あんかけそばに!



**415 中華丼の具(塩)**  
ニッコー(神奈川県・大和市) 180g×2  
481円(税込519円) 通常税込535円

## ニッコーオリジナル! 酸味を抑えた甘めの濃厚ソース



**417 野菜かき揚げ**  
ニッコー(神奈川県・大和市) 4個260g  
411円(税込444円) 通常税込464円  
玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん(国内産)

## 国産小麦・国産ねぎとキャベツを使用

**419 大きな豆腐肉団子**  
ニッコー(神奈川県・大和市) 340g  
435円(税込470円) 通常税込491円  
鶏肉(国内産)

## ニッコーのロングセラー商品!

**420 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ 2パック**  
ニッコー(神奈川県・大和市) (70g×3)×2  
814円(税込880円) 通常税込918円  
大豆・鶏肉(国内産)

## レンジがフライパンで温めて

**421 ふんわり豆腐ハンバーグ**  
ニッコー(神奈川県・大和市) 90g×3  
417円(税込450円) 通常税込470円  
大豆・鶏肉(国内産)

## 野菜やひじきの食感をお楽しみください

**422 ごぼうとひじきの豆腐団子**  
ニッコー(神奈川県・大和市) 8個144g  
333円(税込360円) 通常税込373円  
ごぼう(国内産)

### 表示マークのご案内

**取り扱いサイクル・価格表記**

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け

**シーズン最終** 季節商品につき今回で最終

**シーズン初** 今季初登場

**新** 新発売の商品

**特** 特別価格商品

**お届け時の温度帯**

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

**その他**

OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。

無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

**アレルギー表示**

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

・「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。

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

・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すめてください!