

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 9月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	7	8	9	10	11
定番品のお届け	14	15	16	17	18
特別企画品のお届け	21	22	23	24	25



水海道のめぐみちゃん 新米が出来上がりました

JA常総ひかり・東町特裁米耕作者組合
(茨城県・常総市)

今年も地元のお米・水海道の「めぐみちゃん」新米が出来上がりました。めぐみちゃんを作る東町特裁米耕作者組合とは20年以上のお付き合い。東町全体で農薬空中散布を廃止し、限りなく農薬をゼロに抑える取り組みを生産者と生協と共に進めてきました。すでに食べている方も、まだ食べていない方も、ぜひ常総生協の歩みを感じながら、ご賞味いただければと思います。

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



写真は昨年 組合員の皆さんと稲刈りしたときのもので、新型コロナウイルスの影響により、今年の稲刈りは残念ながら実施しないことになりました。また、来年をお楽しみに!

めぐみちゃんって何?
品種はこしひかり。常総市(旧・水海道市)の「東町特裁米耕作者組合」と常総生協の提携で出来たブランド米です!

味の特徴は?
特に甘みが強く、もちもちした食感が特徴です。「茨城=米どころ」というイメージをあまり持たれないかもしれませんが、一級河川の鬼怒川・小貝川の恩恵を受け、肥沃な大地が広がる常総市は好条件な地域。こしひかりの特徴である、甘み・粘りのある味わいを、米作りのプロたちが最大限引き出しています。



水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)

502001	白米 5kg	2300円(税)2484円	通常税込 2538円
502003	白米 2kg	930円(税)1004円	通常税込 1021円
502002	玄米 5kg	2200円(税)2376円	通常税込 2430円

JA常総ひかり・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

秋の実りに感謝して

里芋コロッケ

煮物でどうぞ!
小型で、軟らかく粘りがある芋です。栽培管理を徹底することで美味しく仕上がります。農薬無散布。

西岡さん達(熊本県) 加瀬さん達(千葉県)

11 里芋

約400g **307円(税332円)**

熊本県、千葉県 [放]不検出 <3.6 <4.1

ローズポーク 挽肉

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。

JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山

12 **ローズポーク 挽肉**

凍 賞30日 300g **460円(税497円)**

茨城県

士別の玉ねぎ

実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤は使いません。春から夏にかけて、広大な畑をひたすら手で草取りしました。減農薬栽培。

士別農園(北海道・士別市)

13 **士別の玉ねぎ**

1kg **250円(税270円)**

北海道

チーズ入りハンバーグ

創健社(神奈川県・横浜市)

663 植物素材のデミグラス風ソースルー

8種類の野菜の旨味と香り高いスパイスを使い、国内産赤ワインで仕上げた深いコクと豊かな風味のルー。6皿分。

前日OK!

乳 大小 120g **380円(税410円)** 通常税込 432円

小麦(国内産)

14 茨城牛(山方)豚豚挽肉(増量)

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

JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山

15 よつ葉シュレッドチーズ

よつ葉乳業(北海道・音更町)

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。

凍 賞90日 乳 250g **548円(税592円)** 通常税込 621円

生乳(北海道)

焼き鮭&いくらのはらこ飯

皮が少々硬めですが問題なく美味しく召し上がれます!

佐井村漁協(青森県・佐井村)

16 いくら醤油漬(わけあり)

北海道東海岸から青森県沿岸の定置網で漁獲された鮭のいくらです。産卵間近なので皮がほんの少し硬めです。

凍 米 大小 100g **998円(税1078円)** 通常税込 1215円

いくら(国内産)

17 雄武産 秋鮭切身(無塩)2パック

北海道・雄武(おむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。

凍 賞30日 (4切210g)×2 **998円(税1078円)** 通常税込 1124円

秋鮭(北海道)

はらこ飯にはしんじょの吸い物もぜひ!

丸和食品(東京都・練馬区)

18 味付いなり揚げ 2個組

肉厚の油揚げを、かつおだしをしっかりとろりかき家庭煮の味付けに。湯せんで温めると口が開けやすいです。

冷 賞90日 米 大小 10枚×2 **750円(税810円)** 通常税込 853円

大豆(国内産) [放]不検出 <0.9 <1.0

20 えびしんじょすり身

天然えびを80%近く使用。高級感のある料理素材として幅広く使えます。揚げ物、吸い物、餃子、春巻き等に。

凍 賞180日 えび 卵米 150g **425円(税459円)** 通常税込 470円

えび(インドネシア)

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、濃厚で薄さタイプのダシ入り調味料。

チョーコー醤油(長崎県・長崎市)

530 白だし

米 大小 400ml **385円(税416円)** 通常税込 427円

前日OK!

21 舞茸(増量)

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りに良好です。

村上山(栃木県・高根沢町)

100g+30g **196円(税212円)**

栃木県 [放]不検出 <4.4 <3.7

爽やかな酸味と甘味の早生品種!

波動農法研究会・高田さん(長野県・須坂市)

22 りんご(さんざ)

やや小ぶりの早生品種。糖度と酸味のバランスが取れ、香りがよく、果汁の量が多いりんごです。減農薬栽培。

3~4玉(1玉当り200g~300g) **699円(税755円)**

長野県

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

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

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

千葉県	[放]不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合:	セシウム137,134の順で各検出限界値を掲載
茨城県	[放] ¹³⁷ 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] ¹³⁷ Cs=9.4 ¹³⁴ 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

毎年大好評! **ピオーネ・シャインマスカット** **大塚さんの**



今年も山形高島町でぶどうを栽培している大塚さんよりピオーネ、シャインマスカットのおすそ分け。高島町は山に囲まれ寒暖の差が大きく、天恵的な自然条件に恵まれています。農業を始めて以来土づくりにごこだわり農薬や化学肥料を極力使わない栽培方法で作りました。小分けサイズなので、2種食べ比べはいかがでしょうか。

シーズン初



清明園・大塚さん (山形県・高島町)

シーズン初



清明園・大塚さん (山形県・高島町)

23 大塚さんのぶどう (ピオーネ・高尾) パラ

房からはずした粒でのお届け。品種は大粒系ぶどうのピオーネ、高尾のどちらかです。減農薬栽培。

200g **345円** (税込 **373円**)

山形県 [放] 不検出 <4.0 <3.6

24 大塚さんのぶどう (シャインマスカット)

房からはずした粒でのお届け。品種は大粒系で皮ごと食べられる今人気の品種。減農薬栽培。

150g **345円** (税込 **373円**)

山形県

鈴木さんの梨 品種リレー第4弾 **産地直送**

にいたか **新高梨** **が登場!**

近年人気急上昇の「新高梨」が登場!

新高梨は梨の中でも特に大玉で、酸味の少ない甘さと芳醇な香りが特徴です。「実が大きいと味が薄いのでは?」と思うかもしれませんが、実は梨は大きいほど味がのると言われている果実で、大玉でも十分な甘さをお楽しみ頂けます。



【ご注意!】同時折込の「宅配用紙」に送り先情報をご記入ください(ご自宅用も同様)。

25 宅配 鈴木さんの梨 (新高)

5L10玉~6L8玉 5kg **3980円** (税込 **4298円**)

茨城県

お届けは **10月上旬** の予定です

最適期に最も良い物を選びすぐって発送します。減農薬栽培。



生でもOK! **宍戸さんの「スイートコーン」**

What's **スイートコーン?**

スイートコーンはとうもろこしの一種で、甘みが強い品種の総称。今年も宍戸さんに品種「ゆめのコーン」を作ってもらいました。「ゆめのコーン」は生ならでのしゃりしゃりとした歯ごたえと、穀物らしい酸味のない純粋な甘さと旨みを堪能できます。もちろん、加熱しても美味しくいただけます。北海道の旬の味わいをお楽しみください。



宍戸さん



品種は高糖度の「ゆめのコーン」を主に作付け。お届け当日に湯通しして下さい。減農薬栽培。

宍戸さん (北海道・士別市)

26 スイートコーン

2本 **500円** (税込 **540円**)

北海道

旬の果実を召し上がれ

27 ぶどう (高尾)

果粒は紫黒色で、巨峰よりやや小さく、果肉は締まっています。甘みが強く、酸味は適度、食味は濃厚。減農薬栽培。

約500g **832円** (税込 **899円**)

山形県 [放] 不検出 <3.2 <3.2

28 ぶどう (ベリー A)

ベリーAは元々ワイン用の品種ですが、手間ひまかけた管理で、生食でも美味しいぶどうになります。減農薬栽培。

1kg **850円** (税込 **918円**)

山形県 [放] 不検出 <3.3 <3.6

29 ぶどう (安芸クイーン)

巨峰と巨峰を掛け合わせてできた品種。甘味の強い、大粒系のぶどうです。減農薬栽培。

1kg **1850円** (税込 **1998円**)

山形県 [放] 不検出 <3.3 <3.8

30 洋梨 (マルゲリットマリラ)

フランス原産の洋梨。大玉で、果形はびん状、果皮は黄色。2L価格でご案内し、L~Sの場合は差額を返金します。減農薬栽培。

2L1玉 **780円** (税込 **842円**)

山形県 [放] 不検出 <3.1 <2.8

31 レッドパートレット (洋梨)

赤緑色の果皮がだんだん黄色くなってきて、果肉もやわらかめになった頃が食べ頃。減農薬栽培。

3玉 **462円** (税込 **499円**)

山形県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

32 3玉

3玉800g以上 **680円** (税込 **734円**)

奈良県

33 2kg箱

2kg箱 (6~8玉) **1250円** (税込 **1350円**)

奈良県

34 梨 (豊水)

梨園の土作り、環境作りを重視し、健全な樹、食べて元気になるような製法に取り組んでいます。減農薬栽培。

約1kg **825円** (税込 **891円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.1

35 キウイフルーツ (グリーン)

土づくりからこだわり、学合成農薬・化学合成肥料を使用せず栽培したものをお届けします。

3個入り **370円** (税込 **400円**)

ニュージーランド

36 3玉

3玉800g以上 **680円** (税込 **734円**)

奈良県

37 済上さんの温州みかん (グリーン)

地場の身近な素材を使った自家製肥料を主体に使用します。外皮はやや青めです。農薬無散布。

約1kg **498円** (税込 **538円**)

鹿児島県

38 ペルーバナナ

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

約450~600g **310円** (税込 **335円**)

ペルー (トゥンベス地域)

39 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかったものです。味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。

約100g **220円** (税込 **238円**)

熊本県

40 しょうが

爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。

100g **159円** (税込 **172円**)

高知県

41 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束(約100g) **115円** (税込 **124円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

42 みょうが

この香りで夏を実感。季節を感じることができる典型的な野菜です。味噌汁や刻んで薬味に。減農薬栽培。

50g **200円** (税込 **216円**)

高知県

43 渥美さんのすだち

酸味が強く苦味が少ない上品な香りの果汁です。旬のさんま等の焼き魚に最適。減農薬栽培。

約150g **185円** (税込 **200円**)

静岡県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

44 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用し歯ごたえの良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g **51円** (税込 **55円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

45 ベビーリーフ

クセがなく食べやすく、袋からサッと取り出し盛り付けるだけで色鮮やかなサラダの完成です。農薬無散布。

35g **130円** (税込 **140円**)

茨城県

46 レタス

高原地域の涼しい気候を利用した夏のレタスです。農薬無散布。

1玉 **200円** (税込 **216円**)

群馬県 [放] 不検出 <3.6 <3.8

47 サニーレタス

サラダや、焼肉を巻いてさっぱりとお召し上がり下さい。農薬無散布。

1玉 **183円** (税込 **198円**)

群馬県 [放] 不検出 <2.7 <3.1

48 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキッと食感です。熱湯にて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。

200g **192円** (税込 **207円**)

群馬県

49 木村さんのきゅうり

サラダ、漬物、炒めものなどあると便利な野菜です。夏の水分補給にも。害虫が大量発生した場合のみ農薬対応。

3本 **165円** (税込 **178円**)

茨城県

50 ミニトマト

土の中の栄養バランスを大切に土作り。活性液等も使い作物が健康に育つように心掛けています。減農薬栽培。

150g **230円** (税込 **248円**)

千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.6

51 木村さんのアイコトマト

果肉は緻密でかっちりしていて、酸味が少なく甘みの強いトマトです。減農薬栽培。

200g **220円** (税込 **238円**)

茨城県

52 木村さんの大玉トマト

完全させた大き目のトマトです。多少スレがあります。減農薬栽培。

500g **277円** (税込 **299円**)

茨城県

53 長島さんのトマト

良質な土作りがモットーの長島さんのトマトは、ひと味違うと毎年好評です。ホルモン剤を含めず、農薬無散布・無化学肥料栽培。

500g **361円** (税込 **390円**)

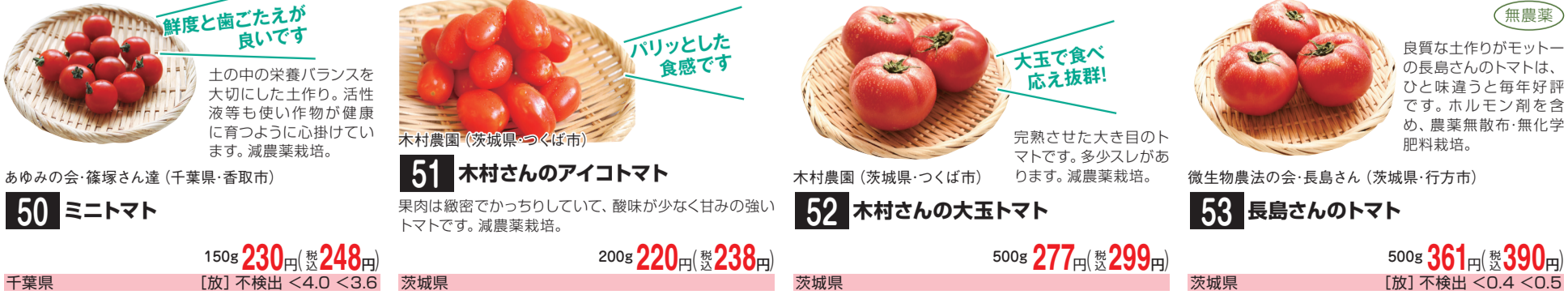
茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.5

厳しい残暑もトマトでリコピンチャージ!

鮮度と歯ごたえが良いです

パリッとした食感です

大玉で食べ応え抜群!



「大葉」について

天候不順や害虫の影響で、常総生協の農業基準を満たすことが難しくなつたため、現在企画を見合わせています。何卒ご理解ください。

残暑もこれで乗り切る! ネバネバ丼でパワーチャージ!



まだまだ暑い日が続きます。オクラ、モロヘイヤなどのぬめり成分には胃の粘膜を保護したり消化を助ける働きがあるといわれ、夏バテ予防によいとされます。

木村農園 (茨城県・つくば市)
54 木村さんのオクラ
 おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。
 100g **156円**(税込**168円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



日持ちがよく、シャキッとしっかり食感
 丸金 (長野県・長野市)
55 えのき茸
 地元長野県、および近隣の間伐材から造ったオガ粉(木の粉)を菌床の原料としています。シャキッと歯ごたえと風味をお楽しみください。
 200g **208円**(税込**225円**)
 長野県



切ってサラダに、すってとろろにも◎
 上村さん達 (青森県・八戸市)
56 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



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)
57 木村さんのモロヘイヤ
 エジプト原産でぬめりとした粘りが特長の、栄養価の高い野菜です。和え物、汁物の具、炒め物にも。減農薬栽培。
 100g **152円**(税込**164円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

無農薬
 土れ味農園 (茨城県・石岡市)
58 天池さんのきゅうり (黒さんご)
 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。農薬無散布。
 3本 **218円**(税込**235円**)
 茨城県

無農薬
 微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)
59 長島さんのきゅうり
 旬の味覚を存分に食卓に。露地栽培。農薬無散布・無化学肥料栽培。
 500g(4~6本) **276円**(税込**298円**)
 茨城県

無農薬
 お手軽150g♪
 あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)
60 小松菜
 アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。
 1束(約150g) **150円**(税込**162円**)
 茨城県

無農薬
 たっぶり250g♪
 林さん達 (千葉県・多古町)
61 小松菜
 ビタミンAに富み、鉄分などのミネラルも豊富な野菜です。農薬無散布。
 1束(250g) **220円**(税込**238円**)
 千葉県 [放] 不検出 <3.8 <4.4

蒸して温野菜でどうぞ♪
 あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)
62 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)
63 木村さんのなす
 焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。
 3本 **162円**(税込**175円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.2

揚げびたしでどうぞ♪
 稲葉さん達 (茨城県・結城市)
64 なす
 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、実の糖度が上がります。減農薬栽培。
 5本 **276円**(税込**298円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.9

松浦さん達 (山形県・鶴岡市)
70 枝豆
 品種は「湯あがり娘」他。枝から外した状態でお届けします。減農薬・無化学肥料栽培。
 約200g **390円**(税込**421円**)
 山形県

木村農園 (茨城県・つくば市)
65 木村さんのピーマン
 肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。
 150g **155円**(税込**167円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.6

からし醤油でどうぞ
 無農薬
 おきたま興農舎・丹野さん達 (山形県・高島町)
66 おかひじき
 ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッと歯ごたえとクセのない味が特長。農薬無散布。
 100g **198円**(税込**214円**)
 山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

煮込み料理でトロトロ甘♪
 中村さん達 (群馬県・長野原町)
67 キャベツ
 うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。
 1玉 **210円**(税込**227円**)
 群馬県 [放] 不検出 <0.3 <0.3

無農薬
 山形伝統品種
 山形県・鶴岡市
68 だだちゃまめ
 庄内地方では枝豆の最高峰です。昔から作られてきた在来の品種で、味わい深い豆です。農薬無散布。
 250g **480円**(税込**518円**)
 山形県 [放] 不検出 <2.3 <2.9

無農薬
 おきたま興農舎・高橋さん達 (山形県・高島町)
69 枝豆(袋入)
 品種は黒玉すだれ・湯あがり娘・雪音等を時季に合わせて出荷します。農薬無散布。
 300g **435円**(税込**470円**)
 山形県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

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

米内口さん達 (青森県)
71 ブロッコリー
 樹に応じたバランスの良い栽培で、きめ良く、酸化しにくく、後味のよいブロッコリーです。減農薬栽培。
 1個 **310円**(税込**335円**)
 青森県 [放] 不検出 <3.4 <3.5

炒め物にどうぞ♪
 無農薬
 上野さん達 (栃木県・上三川町)
72 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

※できるだけ葉付きでお届けします
 川島さん達 (群馬県・長野原町)
73 大根
 自家製堆肥を使い、なるべく農薬に頼らないように工夫して栽培しています。減農薬・無化学肥料栽培。
 1本(900g以上) **192円**(税込**207円**)
 群馬県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

無農薬
 まごころの里・山本さん達 (北海道・栗山町)
74 ぼっちゃんかぼちゃ
 ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。
 1~2玉約280g **230円**(税込**248円**)
 北海道

無農薬
 微生物農法の会・大和田さん達 (茨城県・行方市)
75 大和田さんのさつまいも
 品種は紅はるか。ホクホクとした食感で甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。
 1kg **398円**(税込**430円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

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

ケーアイ農産 (青森県・八戸市)
77 じゃがいも
 サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵(だんしゃく)、減農薬栽培。
 約1kg **340円**(税込**367円**)
 青森県

山田さん (茨城県・つくば市)
80 山田さんのしめじ
 ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
 200g **226円**(税込**244円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

丸金 (長野県・長野市)
81 ブラウンえのき茸
 野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッと歯ごたえと風味をお楽しみください。
 200g **218円**(税込**235円**)
 長野県

安田さん (福島県・郡山市)
82 安田さんのなめこ
 独自の栄養素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

あゆみの会・渡辺さん (千葉県・旭市)
87 A品
 100g **210円**(税込**227円**)
88 B品
 200g **225円**(税込**243円**)
 茨城県

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
 江藤さん (大分県・玖珠町)
86 江藤さんの原木生しいたけ
 江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。ハウス栽培。
 100g **322円**(税込**348円**)
 大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4

無農薬
 上村さん達 (青森県・おいらせ町)
78 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 **205円**(税込**221円**)
 青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

まごころの里・吉田さん達 (北海道・栗山町)
79 サラダ白玉ねぎ
 真っ白な品種の玉ねぎ。甘みがあり、さっと水に通すだけで食べられます。減農薬栽培。
 500g **250円**(税込**270円**)
 北海道

あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)
84 エリンギ
 肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。
 100g **261円**(税込**282円**)
 三重県

村上さん (栃木県・高根沢町)
85 生きくらげ
 こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培しました。1~2分湯通ししてサラダでどうぞ。
 100g **250円**(税込**270円**)
 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2

江藤さん (大分県・玖珠町)
86 江藤さんの原木生しいたけ
 江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。ハウス栽培。
 100g **322円**(税込**348円**)
 大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4

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

野菜サポート会員申込書

サポート会員は2020年8月の時点で150名ですが、これから秋作が始まり余剰がやすい時期です。みんなで地場野菜を食べて健康な体を作っていきましょう!

野菜サポート会員に登録! → 育てていた野菜が思ったより収穫できそう... → 生産者から生協へ品目と数量の連絡 → 収穫したての野菜が生協本部へ → 翌日、供給便でお届け!

QRコードから登録可能!

組合員番号
 組合員名
 希望口数 (1回のお届けで300円以下)

切り取ってご提出下さい

だからおいしい! 敬老の日は まぐろでお祝い マストミのまぐろ

- 漁獲したまぐろはすぐに船内で急速凍結!
- 原料保管はマイナス50℃の超低温!
- 資源にも配慮した「はえ縄漁」(1本釣り)、「定置網漁」の良質なまぐろを買います(魚種によっては一部、巻き網のものもあります)。



太平洋で漁獲したまぐろを使用し、つぶつぶ感を残してネギトロ用に加工しました。
※台湾船籍船漁獲

91 2袋 50g×2 タレ20g×2 **498円**(税込) **538円**(通常税込605円)
マストミ (徳島県・徳島市)

92 徳用 50g×4 タレ×4 **978円**(税込) **1056円**(通常税込1183円)
まぐろ (太平洋)

56 長芋で「やまかけ!」
船内凍結の鮮度の良いまぐろをサク取り。全て食べられるよう皮、骨、血合い除去済み。※台湾船籍船漁獲

89 めばちまぐろ短冊
凍 20日 2冊200g **950円**(税込) **1026円**(通常税込1058円)
めばちまぐろ (太平洋)

93 まぐろ丼(イカ入り)
船上凍結処理された鮮度の良いまぐろに、モチモチとした食感のソテイカを合わせました。
凍 15日 米 大 小 50g×2、タレ20g×2 **418円**(税込) **451円**(通常税込464円)
めばちまぐろ (台湾)、ソテイカ (沖縄県)

94 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。中華スープの貝材、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)

90 三陸岩手 いかの糸造り
三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚げされたいかを短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。
共和水産 (岩手県・宮古市) 80g **448円**(税込) **484円**
するめいか (三陸)

95 きびなごさっぱり漬
地元で「黒潮のしずく」と呼ばれるほど美しい魚体のきびなご。頭、内臓を除去してマイルドな甘酢漬けに。
凍 80g **320円**(税込) **346円**
きびなご (鹿児島県)

96 生から作った きびなごフライ
鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣つけしました。油で揚げてください。
凍 米 大 小 180g **298円**(税込) **322円**(通常税込346円)
きびなご (鹿児島県)

97 国内産冷凍あさり
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。
凍 30日 200g **386円**(税込) **417円**
あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

98 酒沼のしじみ(冷凍)
全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。
凍 30日 200g **360円**(税込) **389円**
やまとしじみ (茨城県) [放]不検出<3.6<3.8

99 からふとししゃも丸干(おす)
オスのししゃもは、卵に栄養分が取られないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。
凍 180日 300g **298円**(税込) **322円**(通常税込378円)
からふとししゃも (ルウエー、アイスランド、カナダ)

100 天日干しアジ
佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。
凍 30日 4枚210g以上 **548円**(税込) **592円**
真あじ (佐賀県)

101 しまほっけ一夜干し
アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けして一夜干ししました。解凍して焼いてどうぞ。
凍 30日 2枚330g **620円**(税込) **670円**
しまほっけ (アメリカ、またはロシア)

102 骨抜きさんま天日干し
小ぶりなさんまの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干ししました。
凍 180日 米 大 小 4尾150g **395円**(税込) **427円**
さんま (岩手県)

103 利尻昆布漬赤魚
北海道産の天然利尻昆布より抽出しただし汁に赤魚を漬け込み、上乾干しにしました。
凍 180日 米 大 小 2枚260g **428円**(税込) **462円**(通常税込486円)
アラスカメヌケ (アメリカ)

104 氷温造り えてかかれい一夜干し
山陰産のえてかかれいを、天日塩のみを使用して旨味を引き出しました。焼きはもちろん、唐揚げでもどうぞ。
凍 60日 2枚200g **480円**(税込) **518円**
えてかかれい (日本海)

105 塩屋の干物セット(2種)
塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。
凍 30日 さんま2枚、あじ2枚 **580円**(税込) **626円**
さんま (国内産)、あじ (オランダ)

106 2枚 片身2枚240g **398円**(税込) **430円**
107 3枚 片身3枚360g **588円**(税込) **635円**
真さば (ノルウェー)

108 金華さば味噌漬
宮城県の金華山沖で漁獲した大型のさばを使用。仙台味噌をベースにした調味味噌に24時間漬け込みました。
凍 180日 米 大 2枚220g **398円**(税込) **430円**
さば (宮城県)

109 氷温造り シルバー醤油漬
主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けました。
凍 180日 米 大 小 4切220g **450円**(税込) **486円**
シルバー (主にニュージーランド)

110 赤魚本仕込み粕漬
アイスランド産の赤魚を使用。石巻の墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬け込んだ本仕込みの粕漬です。
凍 180日 米 2切(約140g) **460円**(税込) **497円**
赤魚 (アイスランド)

111 寒さば西京漬
長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌に2日間漬け込み、熟成させました。
凍 30日 米 大 片身2枚180g以上 **465円**(税込) **502円**(通常税込518円)
真さば (長崎県)

112 さわら西京漬
魚体1メートル前後の本さわらを、独自の西京味噌に漬け込みました。
凍 30日 米 大 2切140g以上 **690円**(税込) **745円**
本さわら (九州沖)

別名 黒潮のしずく マイルドな甘酢漬け! 要望品 骨丸ごとでカルシウム補給に!

95 きびなごさっぱり漬
地元で「黒潮のしずく」と呼ばれるほど美しい魚体のきびなご。頭、内臓を除去してマイルドな甘酢漬けに。
凍 80g **320円**(税込) **346円**
きびなご (鹿児島県)

96 生から作った きびなごフライ
鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣つけしました。油で揚げてください。
凍 米 大 小 180g **298円**(税込) **322円**(通常税込346円)
きびなご (鹿児島県)

97 国内産冷凍あさり
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。
凍 30日 200g **386円**(税込) **417円**
あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

98 酒沼のしじみ(冷凍)
全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。
凍 30日 200g **360円**(税込) **389円**
やまとしじみ (茨城県) [放]不検出<3.6<3.8

さっと洗って冷凍のまま調理OK!

97 国内産冷凍あさり
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。
凍 30日 200g **386円**(税込) **417円**
あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

98 酒沼のしじみ(冷凍)
全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。
凍 30日 200g **360円**(税込) **389円**
やまとしじみ (茨城県) [放]不検出<3.6<3.8

103 利尻昆布漬赤魚
北海道産の天然利尻昆布より抽出しただし汁に赤魚を漬け込み、上乾干しにしました。
凍 180日 米 大 小 2枚260g **428円**(税込) **462円**(通常税込486円)
アラスカメヌケ (アメリカ)

104 氷温造り えてかかれい一夜干し
山陰産のえてかかれいを、天日塩のみを使用して旨味を引き出しました。焼きはもちろん、唐揚げでもどうぞ。
凍 60日 2枚200g **480円**(税込) **518円**
えてかかれい (日本海)

108 金華さば味噌漬
宮城県の金華山沖で漁獲した大型のさばを使用。仙台味噌をベースにした調味味噌に24時間漬け込みました。
凍 180日 米 大 2枚220g **398円**(税込) **430円**
さば (宮城県)

109 氷温造り シルバー醤油漬
主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けました。
凍 180日 米 大 小 4切220g **450円**(税込) **486円**
シルバー (主にニュージーランド)

113 天ぷらフライ用3種セット
天ぷらによく合う魚種(キス・イカ・エビ)を下処理をしてセットにしました。解凍後、天ぷらフライで。
凍 180日 米 120g (イカ切身4切・ホキス2枚・エビ2尾) **480円**(税込) **518円**(通常税込538円)
アリカオアカイカ(ペルー)、ホキス(オーストラリア)、天然ホワイトエビ(インドネシア)

114 真あじフィーレ
長崎産の旬の真あじを食べやすく3枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。
凍 30日 片身5~8枚前後 200g **461円**(税込) **498円**
真あじ (長崎県)

115 ブラックタイガー 2L
インドネシア・スラウェシ島で粗放養。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。
凍 180日 米 8尾前後180g **845円**(税込) **913円**
ブラックタイガー (インドネシア)

116 シーフードミックス
いか、えび、ほたて貝をミックスし、バラ凍結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタや焼きそばの具などに。
凍 210g **430円**(税込) **464円**
いか(チリ)、えび(インド)、ほたて(青森県)

99 からふとししゃも丸干(おす)
オスのししゃもは、卵に栄養分が取られないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。
凍 180日 300g **298円**(税込) **322円**(通常税込378円)
からふとししゃも (ルウエー、アイスランド、カナダ)

104 氷温造り えてかかれい一夜干し
山陰産のえてかかれいを、天日塩のみを使用して旨味を引き出しました。焼きはもちろん、唐揚げでもどうぞ。
凍 60日 2枚200g **480円**(税込) **518円**
えてかかれい (日本海)

109 氷温造り シルバー醤油漬
主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けました。
凍 180日 米 大 小 4切220g **450円**(税込) **486円**
シルバー (主にニュージーランド)

114 真あじフィーレ
長崎産の旬の真あじを食べやすく3枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。
凍 30日 片身5~8枚前後 200g **461円**(税込) **498円**
真あじ (長崎県)

115 ブラックタイガー 2L
インドネシア・スラウェシ島で粗放養。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。
凍 180日 米 8尾前後180g **845円**(税込) **913円**
ブラックタイガー (インドネシア)

100 天日干しアジ
佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。
凍 30日 4枚210g以上 **548円**(税込) **592円**
真あじ (佐賀県)

105 塩屋の干物セット(2種)
塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。
凍 30日 さんま2枚、あじ2枚 **580円**(税込) **626円**
さんま (国内産)、あじ (オランダ)

110 赤魚本仕込み粕漬
アイスランド産の赤魚を使用。石巻の墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬け込んだ本仕込みの粕漬です。
凍 180日 米 2切(約140g) **460円**(税込) **497円**
赤魚 (アイスランド)

117 さばフィーレ(甘塩)
鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。
凍 30日 片身2枚200g **398円**(税込) **430円**
真さば (長崎県、佐賀県)

120 銀だら切身
アメリカ(アラスカ)産。延縄船で漁獲した銀だらを国内搬入後、2枚におろし切身にしました。
凍 180日 2切 160g **398円**(税込) **430円**(通常税込462円)
銀だら (アメリカ)

95 きびなごさっぱり漬
地元で「黒潮のしずく」と呼ばれるほど美しい魚体のきびなご。頭、内臓を除去してマイルドな甘酢漬けに。
凍 80g **320円**(税込) **346円**
きびなご (鹿児島県)

96 生から作った きびなごフライ
鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣つけしました。油で揚げてください。
凍 米 大 小 180g **298円**(税込) **322円**(通常税込346円)
きびなご (鹿児島県)

101 しまほっけ一夜干し
アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けして一夜干ししました。解凍して焼いてどうぞ。
凍 30日 2枚330g **620円**(税込) **670円**
しまほっけ (アメリカ、またはロシア)

106 2枚 片身2枚240g **398円**(税込) **430円**
107 3枚 片身3枚360g **588円**(税込) **635円**
真さば (ノルウェー)

111 寒さば西京漬
長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌に2日間漬け込み、熟成させました。
凍 30日 米 大 片身2枚180g以上 **465円**(税込) **502円**(通常税込518円)
真さば (長崎県)

118 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切
東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。
凍 180日 2切140g **380円**(税込) **410円**
紅鮭 (ロシア)

121 2切 2切200g **390円**(税込) **421円**
122 3切 3切300g **554円**(税込) **598円**
浅羽かれい (アラスカ)

102 骨抜きさんま天日干し
小ぶりなさんまの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干ししました。
凍 180日 米 大 小 4尾150g **395円**(税込) **427円**
さんま (岩手県)

106 2枚 片身2枚240g **398円**(税込) **430円**
107 3枚 片身3枚360g **588円**(税込) **635円**
真さば (ノルウェー)

112 さわら西京漬
魚体1メートル前後の本さわらを、独自の西京味噌に漬け込みました。
凍 30日 米 大 2切140g以上 **690円**(税込) **745円**
本さわら (九州沖)

119 ロシア産紅鮭切身(甘塩)
ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく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**
紅鮭 (ロシア)

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。



わたしたちが
選びます!

土佐佐賀産直出荷
組合のみなさん



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

123 土佐の色々セット (2種セット)

高知県沖で獲れた魚介をその日のうちに下処理、急速冷凍。魚種別に真空にした鮮魚冷凍です。

凍 40日
2種 400g以上 **880円** (税込 **950円**) 通常税込 **972円**



土佐の鯉船団
「一本釣り」鯉使用!



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

124 土佐の 薫焼かつおたたき

水揚げ当日にさばき、高知県産稲わらの強火で豪快に手焼きして仕上げました。お好みの厚さに切って下さい。

凍 30日
130g **880円** (税込 **950円**) 通常税込 **1015円**

しめさば、
しめさば昆布締め、
かぶら漬のセット



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

125 しめさば3種セット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

凍 180日 米 大小
3枚 300g **680円** (税込 **734円**) 通常税込 **754円**

大人も子どもも
大好き!



タイセイフーズ (青森県・むつ市)

126 国産やわらかいか ステーキカット

八戸港水揚げの紫いか。皮をむき、カノコ目を入れてあります。焼き物、炒め物、フライ、天ぷらなどに。

凍 3枚 220g **465円** (税込 **502円**) 通常税込 **518円**

敬老の日は
とっておきの
煮あなごで!



対馬地域商社 (長崎県・対馬市)

127 対馬産煮あなご

対馬西沖の脂のり良いあなごを使用。無添加のオリジナルのたれでじっくり煮込みました。

凍 180日 米 大小
100g **1480円** (税込 **1598円**) 通常税込 **1696円**

おうちで
本格パエリア!



千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

128 パエリアセット (魚介類とスープのセット)

パエリア用スープと、するめいかリング、バーナ貝、ブラックタイガー、ポイルル帆立、あけ貝むき身のセット。

凍 180日 米
5種 400g **955円** (税込 **1031円**) 通常税込 **1058円**

「あじのタタキ」を使って
おうちで簡単なめろう!



長崎五島近海で漁獲される真あじを生から処理し、タタキにしました。解凍後、お好みで生姜やネギを添えて。

129 あじのタタキ

凍 180日 80g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**

使い切りパックで便利!

遠州灘～伊勢湾にかけての海域で獲れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、軟らかく干しました。



134 しらす干し

凍 120日 20g×3 **435円** (税込 **470円**) 通常税込 **486円**

ほたて貝柱(刺身用)は16ページに掲載



松岡水産 (千葉県・銚子市)

130 紅鮭スモークサーモン

塩のみで味付けし、「冷燻方式」で仕上げました。桜のチップでスモークした本格スモークサーモンです。

凍 70g **470円** (税込 **508円**)



塩屋 (茨城県・のたかなが市)

131 やわらか酸味の酢だこ

蒸した真だこを、食べやすい大きさにぶつ切りし、特製酢で味付けしました。

凍 90日 米 120g **528円** (税込 **570円**)

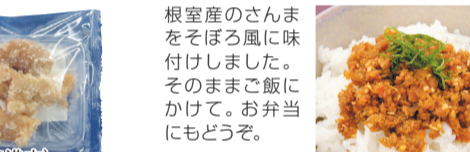


ダイマツ (鳥取県・境港市)

132 氷温熟成 辛子明太子(切り)

厳冬期のロシア産の原料を使用。魚卵業界では唯一の「氷温熟成」で仕上げました。お得な切りです。

凍 180日 米 大小 90g **380円** (税込 **410円**)



ダイマツ (鳥取県・境港市)

133 氷温熟成 たらこ(切り)

ロシア産の鮮度の良いすけとうだらの卵と塩だけを使用し、氷温製法で素材の旨味を引き出しました。

凍 180日 90g **380円** (税込 **410円**)



「うなぎ蒲焼」は16ページに掲載



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

136 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 米 3~5枚100g **498円** (税込 **538円**) 通常税込 **562円**



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

137 さば電田揚げ

高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み電田揚げにしました。凍ったまま揚げて。

凍 40日 米 大小 150g **430円** (税込 **464円**)



千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

138 いわしチーズはさみ

真いわしを開き腹骨を取り、よつ葉乳業のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。フライパンで焼いて。

凍 180日 米 大小 5~6個200g **420円** (税込 **454円**)



ダイマツ (鳥取県・米子市)

139 氷温造り あじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 180日 米 大小 220g **320円** (税込 **346円**)

根菜がどっさり入った
秋色
コロッケ



里芋コロッケ

◆材料(作りやすい分量)
里芋……………400g
牛肉切り落とし…100g
ごぼう……………100g
しめじ……………100g
卵……………1個
塩、こしょう…各少々
薄力粉、パン粉…各適量
揚げ油……………適量

◆作り方
① 里芋は皮つきのまま20分ほど蒸し、軟らかくなったら皮をむき粗くつぶす。
② ごぼうは5mm幅の半月切り、しめじは石づきを取り縦2等分にする。
③ 牛肉は塩、こしょうをふって色が変わるまで炒める。
④ ①、②、③を混ぜて丸く形を整え、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付け180℃の油できつね色になるまで揚げる。好みでキャベツのせん切りを添える。

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。



●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。



お彼岸には
昔ながらの「おはぎ」
今年は手作りして
みませんか?

◆材料(12個分)
もち米……………カップ2
水……………カップ2
つぶあん……………300g
きな粉……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………少々

◆作り方
① もち米は洗って1時間位水に浸け、普通に炊く。
② 炊き上がったらすりこ木について、半分くらいつぶす。
③ 手水をつけて、好みの大きさに丸める。(12個くらい)
④ きな粉に砂糖、塩を混ぜる。
⑤ あん…あんを適量とってラップの上に伸ばし、丸めたごはんをのせて包んで軽く絞る。
きな粉…ラップにごはんを広げて丸めたあんを包み軽く絞る。きな粉をまぶす。

敬老の日の祝膳にぴったりなひと品
少し濃い目に仕上げてもおいしい!

茶碗蒸し



◆材料(4人分)

- 鶏ムネ肉 80g
- たけのこ 4切
- 干しいたけ 4枚
- サラダえび 8尾
- ぎんなん 8コ
- 青味 少々
- 卵 2コ
- だし汁 400mL
- 白だし 大1と1/3

◆作り方

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして霜ふりにし、冷水にとり手早くあげる。干しいたけは水で戻し、石づきを取る。
- 卵を割りほぐし、だし汁と白だしを加えて混ぜ、ストレーナーで漉す。
- 器に鶏肉、たけのこ、しいたけ、えび、ぎんなんを入れ、卵液を注ぎ、蒸気が上がった蒸し器に入れ、ふたをして強火で3分、弱火で10~12分蒸す。
- ゆでた青味を添える。

軽く焼き目をつけて
煮豚に



※調理例



中津ミート(神奈川県・愛川町)

147 中津豚モモブロック

赤身主体でやわらかいモモ肉のブロック。煮物、焼き物、カツ等にどうぞ。

冷 賞4日

400g **840円**(税込 **907円**) 通常税込 **929円**

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

148 中津豚ロースしゃぶしゃぶ用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ約2mmにスライスしました。

冷 賞4日

200g **540円**(税込 **583円**) 通常税込 **594円**

神奈川県

新米の季節 鶏の旨みがシミた大根が絶品♪
新米のお供にどうぞ

ゆで卵と一緒に
煮ても美味しい



大根と手羽元の煮物

田仲さん達(茨城県・桜川市)

157 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g **510円**(税込 **551円**) 通常税込 **567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)

165 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用

霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。

凍 賞30日

180g **1030円**(税込 **1112円**)

鹿児島県

鶏肉

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

田仲さん達(茨城県・桜川市)

161 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

福永産業(福岡県・遠賀町)

166 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・肉じゃが用

脂が適度に入ったバラ部位を牛丼・肉じゃが用にスライスしました。

凍 賞30日

200g **900円**(税込 **972円**) 通常税込 **1026円**

鹿児島県

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 モモスライス

赤身主体部位であるモモ肉をスライスしました。厚さ3mm。

冷 賞6日

250g **490円**(税込 **529円**)

茨城県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

150 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 **460円**(税込 **497円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

154 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

田仲さん達(茨城県・桜川市)

158 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)

162 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 **560円**(税込 **605円**)

茨城県

福永産業(福岡県・遠賀町)

167 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし170g×2

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。たっぷり使える2パック組でお届けします。

凍 賞30日

170g×2 **1370円**(税込 **1480円**)

鹿児島県

焼き豚

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

143 ローズポーク 肩ブロック

味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込む料理にも。

冷 賞6日

400g **610円**(税込 **659円**)

茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

145 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

中津ミート(神奈川県・愛川町)

151 中津豚カシラ(ホホ)肉

豚のカシラ(ホホ)肉です。1頭から約300gしかとれない希少な部位です。しっかりとした肉質。

凍 賞120日

200g **485円**(税込 **524円**)

神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

155 中津豚こま味噌漬

豚こまを自家製味噌ダレで漬込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷 賞6日 落米大

200g **415円**(税込 **448円**)

豚肉(神奈川県)

田仲さん達(茨城県・桜川市)

159 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、炒めものにも。

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)

163 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

福永産業(福岡県・遠賀町)

168 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

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

146 ローズポーク 徳用小間切

たっぷり使え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)

152 中津トントロ焼肉用

1頭から約300gしか取れない希少部位のトントロを、焼肉用にカットしました。焼肉、炒め物に。

凍 賞120日

200g **498円**(税込 **538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

田仲さん達(茨城県・桜川市)

160 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

田仲さん達(茨城県・桜川市)

164 つくば茜鶏 挽肉

ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

凍 賞180日

500g **660円**(税込 **713円**)

茨城県

敬老の目のお祝い膳に



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 茨城牛(山方)モモローストビーフ用 169 300g 1750円(税込1890円) 通常税込1944円



中津ミート(神奈川県・愛川町) 中津豚ロース塩こうじ漬 170 2枚 540円(税込583円) 通常税込594円



中津ミート(神奈川県・愛川町) ポロニアソーセージスライス(レッドベル) 171 120g 330円(税込356円) 通常税込367円

美味しい新米をたくさん食べよう!



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉ポンドレスハムx3 172 60g x 3 640円(税込691円) 通常税込729円



ミートバル村山(茨城県・土浦市) 村山さんのチャーシュー 173 200g 470円(税込508円) 通常税込518円



田仲さん達(茨城県・桜川市) つくば茜鶏 蒸し焼き スライスチキン 174 160g 340円(税込367円) 通常税込378円

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。

鎌倉つかいっきりポークウインナーx3 175 49g x 3 275円(税込297円)

鎌倉マイルドポークウインナーx2 176 94g x 2 335円(税込362円)

鎌倉チョリソ 177 30g x 5 385円(税込416円)

鎌倉串ざしフランクフルト 178 40g x 5 370円(税込400円)

中津肉団子(甘酢タレ) 183 240g(9個入) 417円(税込450円)

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。

土づくりの基本は堆肥にあり



土づくりは堆肥づくりから始まります。牛の糞に木を細かく粉砕したチップや米ぬかなどを混ぜて発酵を促します。

鈴木牧場(茨城県・石岡市) 石岡鈴木牧場ヨーグルト 184 プレーン 400g 361円(税込390円) 185 微糖 400g 370円(税込400円)

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 186 100g 500円(税込540円) 石岡鈴木牧場スカモルツァ(プレーン) 187 40g 292円(税込315円) 石岡鈴木牧場さけるチーズ(バジル) 188 30g 199円(税込215円)

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。

サツラク農協(北海道・札幌市) 5 サツラク牛乳 1ℓ 250円(税込270円) 9 サツラク低脂肪牛乳 500ml 146円(税込158円)

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) 1ℓ 219円(税込237円)

よつ葉乳業(北海道・音更町) 189 よつ葉ミルクコーヒー 1ℓ 277円(税込299円)

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 7 八郷の卵 10個 236円(税込255円)

宇治田農場(茨城県・石岡市) 8 宇治田さんの平飼卵 6個 330円(税込356円)

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。 天海さん、杉山さん(茨城県・石岡市) 契約「やさととの仲間」平飼卵 6個入り 330円(税込356円)

ホクホク里芋 × 濃厚クリームチーズ
お酒のあてやお弁当にも♪



◆材料(作りやすい分量)
里芋 7個
クリームチーズ 30g
★お好みで
醤油 大1/2
塩 小1

柔らかく茹でた里芋とクリームチーズを和えるだけ。和風のイメージが強い里芋がワインに合うおしゃれな一品に大変身。お好みでおかか醤油を加えても◎。

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



北海道酪農公社(北海道・江別市)

190 北海道クリームチーズ

100g 285円(税込308円)
生乳(北海道)



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

199 濃厚豆乳プリン

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

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



北海道酪農公社(北海道・江別市)

200 北海道チャーシューバター

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

100g 285円(税込308円)
生乳(北海道)



サツラク農協(北海道・札幌市)

201 サツラク北海道純生クリーム

乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。

200ml 455円(税込491円)
生乳(北海道)

大豆加工品

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



おかべや(神奈川県・相模原市)

202 おかべや 宴もめん

国産大豆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。

330g 189円(税込204円)
大豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

203 おかべや 雅きぬ

国産大豆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。

330g 189円(税込204円)
大豆(国内産)

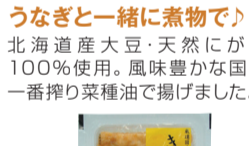


おかべや(神奈川県・相模原市)

204 おかべや 萬歳豆腐

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

75g×4 189円(税込204円)
大豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

205 おかべや きぬ生揚げ

うなぎと一緒に煮物で♪
北海道産大豆・天然にかり100%使用。風味豊かな国産一番搾り菜種油で揚げました。

205円(税込302円)
大豆(北海道)



うなぎと生揚げの煮物



JAやさと(茨城県・石岡市)

214 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

35g×3 148円(税込160円)
大豆(茨城県)



水府納豆(茨城県・常陸太田市)

215 水府納豆ミニ3(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。
40g×3 140円(税込151円)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.4



登喜和食品(東京都・府中市)

216 十勝の息吹 大粒2P(タレ・カラシ付)

北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。
40g×2 172円(税込186円)
大豆(北海道)



登喜和食品(東京都・府中市)

217 遊作納豆(タレ・カラシ付)

茨城県常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。
80g 206円(税込222円)
大豆(茨城県) [放] ¹³⁷Cs=3.7



登喜和食品(東京都・府中市)

218 黒大豆てんべ

北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させました。発酵終了後、低温加熱処理を長期保存を実現しました。
100g 350円(税込378円)
大豆(北海道)

日配品

- ・こんにゃく：国産のこんにゃく芋を使用しています。
- ・麺・皮：国産小麦100%です。
- ・煮豆：調味液に浸して加圧するレトルトではなく、開放釜でゆっくり時間をかけて煮ています。



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

219 上州産 徳用こんにゃく

群馬県産のこんにゃく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。
450g 110円(税込119円)
こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

220 上州産 徳用しらたき

群馬県産のこんにゃく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやずきやきなどに。
400g 110円(税込119円)
こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5



浜食(東京都・調布市)

221 洗いもずく

沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。
200g 240円(税込259円)
もずく(沖縄県)



コタニ(岩手県・大船渡市)

222 岩手産わかめ(カット)

100g 340円(税込367円)
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <3.8 <3.7



ホリ乳業(石川県・金沢市)

191 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。

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)

192 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。

90g×3 465円(税込502円)
生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



サツラク農協(北海道・札幌市)

193 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(プレーン)

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

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



サツラク農協(北海道・札幌市)

194 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)

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

195 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。

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



酪王乳業(福島県・郡山市)

196 生乳たっぷりのおむヨーグルト

生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料：生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖

180ml×2 256円(税込276円)
生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5



酪王乳業(福島県・郡山市)

197 牛乳寒天

生乳を60%以上使用し、練乳でコクをプラスした懐かしい味わいの牛乳寒天。

70g×3 160円(税込173円)
生乳(福島県)



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

198 まめぞう豆乳プリン ほろにが抹茶

原料に牛乳を使わず、豆乳を使って作ったプリン。原材料：豆乳、鶏卵、ビートグラニュー糖、食塩、抹茶

110g×2 230円(税込248円)
豆乳(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.4



丸和食品(東京都・練馬区)

206 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。

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)

207 きぬ豆腐

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。

300g 165円(税込178円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

210 ごま入り・だだちゃ豆入り寄せ豆腐セット

人気のごま入り寄せ豆腐・だだちゃ豆入り寄せ豆腐をセットにしたお買い得品です。

2種各200g 420円(税込454円)
通常税込486円
大豆(国内産)



丸和食品(東京都・練馬区)

208 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。

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)

209 手揚げ油揚げ

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

2枚 220円(税込238円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7



丸和食品(東京都・練馬区)

211 きざみ揚げ(冷凍)

国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。

100g 208円(税込225円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9



丸和食品(東京都・練馬区)

212 一口厚揚げ

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

8個 225円(税込243円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

213 白和え

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

150g 210円(税込227円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.4

茶碗蒸しに

ニッカンフーズ (大分県・日田市)

223 たけのこ水煮 (スライス)
握りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

冷蔵 賞180日

300g **475円** (税込 **513円**)
たけのこ (国内産)

JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

224 やさとのおたまご (温玉)
非遺伝子組換え飼料で育てたやさとのおたまごを温泉たまごにしました。

冷蔵 賞10日 卵

4個(タレ無) **195円** (税込 **211円**)
卵 (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

三立食品 (東京都・葛飾区)

225 春巻の皮 (みちのく)
国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりに。

冷蔵 賞25日 小

10枚 **235円** (税込 **254円**)
小麦 (北海道、岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.9

祝膳に!

華やかちらし

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

229 味付かんぴょう
国産無漂白かんぴょうを砂糖、醤油、みりん、水あめを使って調味。手巻寿司やちらし寿司に。

冷蔵 賞90日 米 大 小

100g **425円** (税込 **459円**)
かんぴょう (栃木県) [放] 不検出 <3.5 <3.7

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

228 かに風味かまぼこ
無リンのスケソウダラすり身を国内産かにの煮汁、いわし魚醤で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。

冷蔵 賞60日 小

10本 125g **298円** (税込 **322円**) 通常税込 **346円**
スケソウダラ (アメリカ)

共生食品 (神奈川県・相模原市)

226 内麦焼そば (ソース付)
国産小麦粉使用の無かんすい・無着色の麺。ソースに化学調味料は使っていません。

冷蔵 賞6日 卵 大 小

麺150g×3
ソース30g×3 **257円** (税込 **278円**)
小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

シーズン最終

共生食品 (神奈川県・相模原市)

227 内麦生ラーメン冷し (3食入)
※調理例
麺は国産小麦粉、無かんすい、卵つなぎ、無着色。醤油、醸造酢をベースに、ごまの風味がきいたスープ付。

冷蔵 賞7日 卵 米 大 小

麺120g×3
スープ45ml×3 **285円** (税込 **308円**) 通常税込 **322円**
小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

仁徳 (千葉県・船橋市)

230 黄金でんぶ
タラのすり身と本醸造特選醤油を使って、風味豊かなでんぶに仕上げました。

冷蔵 賞30日 大 小

45g **180円** (税込 **194円**)

仁徳 (千葉県・船橋市)

231 寿しおぼろ
無漂白のタラそぼろを水飴、砂糖、塩で炊き上げました。紅は紅麹色素使用。

冷蔵 賞30日

80g **305円** (税込 **329円**)
すけそうだら (北海道)

菊田商店 (東京都・練馬区)

237 煮豆 金時豆
北海道十勝産の大正金時豆を使用。直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシを残して歯ごたえよく仕上げました。

冷蔵 賞90日 米

150g **260円** (税込 **281円**)
大正金時豆 (北海道)

共生食品 (神奈川県・相模原市)

232 内麦生ラーメン味噌 (3食入)
国産小麦粉使用の無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具だくさんで。

冷蔵 賞7日 卵 米 大 小

麺120g×3
スープ36g×3 **355円** (税込 **383円**)
小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

233 揚げだし豆腐 (特製つゆ付)
国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製つゆをセットにしました。つゆをかけて電子レンジで約2分温めて。

冷蔵 賞届いて2日 米 大 小

揚げ出し豆腐 4個
つゆ 25g **240円** (税込 **259円**)
大豆 (国内産)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

234 江戸前でも! 生のり佃煮
千葉県木更津の盤州干潟で養殖された黒のりを、鮮度良く生のまま昔ながらの直火炊きで時間をかけて炊き上げました。

冷蔵 賞180日 米 大 小

85g **360円** (税込 **389円**)
のり (千葉県)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

235 ひじき五目煮
大豆、ひじき、こんにゃく、油揚げ、人参を、鰹節のダシをとって煮付けました。

冷蔵 賞30日 米 大 小

100g **325円** (税込 **351円**)
ひじき (長崎県)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

236 ピーナッツみそ
八街・増田商店の落花生をポーソー油脂の菜種油で揚げ、味噌、水飴、砂糖、ごま、寒天で仕上げました。

冷蔵 賞90日 米 大 小

80g **285円** (税込 **308円**)
落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.0 <3.1

菊田商店 (東京都・練馬区)

237 煮豆 金時豆
北海道十勝産の大正金時豆を使用。直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシを残して歯ごたえよく仕上げました。

冷蔵 賞90日 米

150g **260円** (税込 **281円**)
大正金時豆 (北海道)

高嶋酒類食品 (兵庫県・神戸市)

238 甲南なら漬 (瓜、守口大根)
灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。

冷蔵 賞90日 米

130g **370円** (税込 **400円**)
瓜 (徳島県)、守口大根 (愛知県)

混ぜご飯でちらし寿司にも

士別農園 (北海道・士別市)

239 福神漬
野菜をすべて手さざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。

冷蔵 賞180日 米 大 小

150g **320円** (税込 **346円**) 通常税込 **356円**
きゅうり・白瓜・他野菜 (北海道)

久々登場!

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

243 趙さんの味 松前白菜漬け
りんごの甘み、ゆずの香り、にんにくをちょっと利かせた風味豊かな松前白菜漬け。味付は趙さんオリジナル。

冷蔵 賞14日 米 大 小

150g **358円** (税込 **387円**) 通常税込 **400円**
白菜 (国内産)

手作りのお漬物を祝膳に♪

同時配布の折込チラシもぜひご覧ください
※次回は10月3日企画予定です。

9月4日にお届けします

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

244 500g **735円** (税込 **794円**)
245 1kg **1350円** (税込 **1458円**)
米ぬか (栃木県)

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

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

冷蔵 賞14日 米 大 小

200g **365円** (税込 **394円**)
白菜 (国内産)、唐辛子 (中国)

豊富な乳酸菌が腸内環境を整えます

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

242 趙さんの味 水キムチ

冷蔵 賞14日 米

300g **500円** (税込 **540円**)
白菜 (国内産)

魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

246 こだわりさつま揚げ (磯の香)
鹿児島島の魚で作る自家製すり身を使い、オキアミとおおさ粉の風味を効かせました。

冷蔵 賞29日 米

3枚90g **250円** (税込 **270円**)
すけそうだら (北海道)

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

247 こだわりさつま揚げ (黒ごま辛)
すけそうだら、いとよくだい、鹿児島島の魚を使った自家製すり身にさつま芋と黒ごまを混ぜ込みました。

冷蔵 賞29日 米

3枚120g **310円** (税込 **335円**)
すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

250 ソフトはんぺん
お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。

凍 賞180日 卵 米

4枚 200g **386円** (税込 **417円**) 通常税込 **427円**
すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

251 曲がりネギ ちりめん揚げ
組合員さんからのクチコミ
味・厚さ・形とも申し分なし!

凍 賞180日 米

100g **306円** (税込 **330円**) 通常税込 **340円**
すけそうだら (北海道)

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

248 こだわりさつま揚げ (ごぼう天)
すり身の柔らかい食感の中に合わせる、ごぼうのシャキシャキとした食感が心地よいさつま揚げ。

冷蔵 賞30日 米

3枚90g **250円** (税込 **270円**)
すけそうだら (北海道)

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

249 焼ちくわ

冷蔵 賞15日 米

5本130g **260円** (税込 **281円**)
スケソウダラ (アメリカ)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

252 笹かまぼこ
無リンのたたらと小魚すり身を使用。笹かま発祥の地である宮城の昔ながらの味が楽しめます。自然解凍OK。

凍 賞180日 卵 米

5枚125g **340円** (税込 **367円**)
すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

253 椎茸入おとうふ揚げ
国産の干し椎茸が入った、岩手県近郊大豆の豆腐と北海道助宗たらすり身をベースにふんわりした食感の練り製品。

凍 賞180日 米 大

5個150g **300円** (税込 **324円**)
すけそうだら (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.5

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

254 和風だし薫る ぶんわり豆腐あかけ
無リンのたたらすり身・国産大豆と天然にがりで作った豆腐・国産野菜で練った蒸し蒲鉾にとろみ餡をかけた

凍 賞180日 米 大 小

130g (具70g、餡60g) **312円** (税込 **337円**)
すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

255 4種の素材からとった 極上の味わい

凍 賞180日 米 大 小

130g (具70g、餡60g) **312円** (税込 **337円**)
すけそうだら (北海道)

冷凍食品

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



イズックス(東京都・中央区)

255 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)



トッピング
次第で増量
できちゃう♪

256 CO5種のお豆ミックス300g

日本生活協同組合連合会
北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。

凍 300g **262円**(税込**283円**)
大豆(北海道)

付け合わせにも便利



257 マッシュポテトベース

大進食品(神奈川県・横浜市)
北海道産の美味しいじゃがいもを皮ごと蒸し、皮むき後に裏ごしして冷凍。解凍はレンジで1個約3分(500W)。

凍 375g(3個入) **273円**(税込**295円**)
通常税込**308円**
馬鈴薯(北海道)

化学調味料、保存料、着色料不使用



258 オムライス

西川食品(和歌山県・紀の川市)
国産米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを牛乳を加えた玉子で包みました。レンジで温めて。加工澱粉:1%

凍 180g×2 **469円**(税込**507円**)
通常税込**517円**
鶏卵・米(国内産)



259 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



日本生活協同組合連合会

260 CO北海道つぶコーン300g

北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。

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



261 レバー入りミートボール

秋川牧園(山口県・山口市)
レバー入り(約13%)ミートボール。ソースで絡めたり、カレーやシチューにも。トースター、レンジで温めて。

凍 400g **546円**(税込**590円**)
通常税込**605円**
鶏肉(山口県、他)



262 こだわりのピザ(プレーン)

デリカ横綱(愛知県・春日井市)
国内産小麦粉100%の生地に無添加のトマトソース・北海道産シュレッドチーズで仕上げたプレーンピザ。

凍 約180g(2枚入) **528円**(税込**570円**)
小麦粉・シュレッドチーズ(国内産)



263 有機パスタのナポリタン

ニッコー(神奈川県・大和市)
有機デュラム小麦のセモリナの麺、国産玉葱と人参使用。ソーセージは発色剤不使用。袋ごと湯煎かレンジで。

凍 400g(2食入) **521円**(税込**563円**)
小麦(イタリア)



264 ピリ辛チキンバー

秋川牧園(山口県・山口市)
持ちやすく食べやすい大きさのスティック状ナゲット。レンジかトースターで温めて。

凍 8本150g **377円**(税込**407円**)
鶏肉(山口県、他)



265 ごぼうとひじきの豆腐団子

ニッコー(神奈川県・大和市)
鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

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

おうちで本格中華・アジア料理



269 神山人のばくばく餃子(国産しそ入り)

ばくばく何個でも食べられるクセのない食べやすい餃子。国産大豆味噌、国産しそ使用。焼いても茹でても。

凍 18g×20 **463円**(税込**500円**)
通常税込**516円**
キャベツ(国内産)



270 徳用北京餃子

普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

凍 18g×15 **400円**(税込**432円**)
豚肉(国内産)



271 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。

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



266 若鶏手羽元ゆずこしょう焼き

秋川牧園(山口県・山口市)
若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製ダレに漬け、じっくり焼きました。

凍 250g **477円**(税込**515円**)
鶏肉(山口県、他)



268 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック

ニッコー(神奈川県・大和市)
消泡剤を使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えた豆腐ハンバーグ。

凍 (90g×3)×2 **842円**(税込**910円**)
通常税込**940円**
大豆・鶏肉(国内産)



272 ママ 女性のための餃子(国産きくらげ入)

大進食品(神奈川県・横浜市)
国産乾燥きくらげを使用し、にんにく等を使用しておりませんのでくせのない食べやすい餃子になっています。

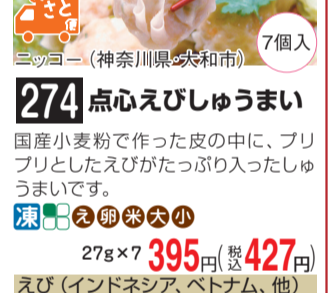
凍 18g×20 **528円**(税込**570円**)
通常税込**586円**
キャベツ・小麦・豚肉・きくらげ(国内産) [放] 不検出<3.4<3.4



273 肉しゅうまい

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

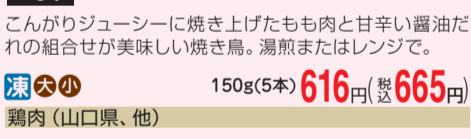
凍 16g×15 **410円**(税込**443円**)
豚肉(国内産)



274 点心えびしゅうまい

国産小麦粉で作った皮の中に、プリプリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。

凍 27g×7 **395円**(税込**427円**)
えび(インドネシア、ベトナム、他)



267 焼き鳥もも串セット

秋川牧園(山口県・山口市)
こんがりジュースに焼き上げたもも肉と甘い醤油だれの組合せが美味しい焼き鳥。湯煎またはレンジで。

凍 150g(5本) **616円**(税込**665円**)
鶏肉(山口県、他)



268 人気のお弁当

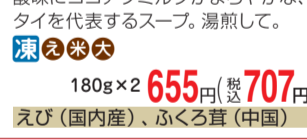
食べ応えありお弁当にも



275 穀まで丸ごと えびのアヒージョ

アヒージョとはオリーブ油とにんにくで素材を煮込むスペイン料理。煮汁はパンにつけたりパスタに絡めて。

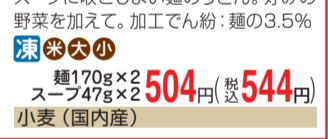
凍 100g **486円**(税込**525円**)
通常税込**540円**
えび(国内産)



276 アジア薫るトムヤムクン

えびの旨味、唐辛子の辛味、ライムの酸味にコナツミルクがまろやかな、タイを代表するスープ。湯煎して。

凍 180g×2 **655円**(税込**707円**)
えび(国内産)、ふくろ苺(中国)



277 キムチ屋の造るテグタン麺セット

鍋一つで作れる本格的辛味のトロミスープに喉ごしよい麺のうどん。好みの野菜を加えて。加工でんぷ: 麺の3.5%

凍 麺170g×2 スープ47g×2 **504円**(税込**544円**)
小麦(国内産)

組合員さんからのクチコミ

しょうがの風味がばっちり感じられて、とても美味しかったです。鶏肉とは思えないジュースーさにも嬉しい驚きでした。また買いたいです!

生姜が効いた甘辛い味が食欲をそそります



278 フライパンで簡単若鶏生姜焼き

秋川牧園(山口県・山口市)
若鶏むね肉のスライスの特製だれに漬込み、味付け済なので解凍後炒めるだけでおかずが1品できます。

凍 200g **350円**(税込**378円**)
鶏肉(国内産)

塩麴でほんのりとした甘みある美味しさに



279 こだわりのチキンカツ

秋川牧園(山口県・山口市)
下味は塩麴で肉の旨みを引き出し、サクサク衣に包んだしっとり柔らかなチキンカツ。レンジかトースターで。

凍 150g **370円**(税込**400円**)
通常税込**417円**
鶏肉(国内産)

組合員さんからのクチコミ

中華丼の具しょうゆ味を初めて食べたのですが、食べなれた塩味と同様にとてもおいしかったのでまた扱ってください。

280 中華丼の具(醤油)



ニッコー(神奈川県・大和市)
鶏がら(静岡・鶏一番の鶏)を煮出してダシをとり、白菜・人参・椎茸等の国産野菜を煮込みました。湯煎して。

凍 180g×2 **440円**(税込**475円**)
通常税込**491円**

組合員さんからのクチコミ

長年なす嫌いだった子供が、ニッコーさんの麻婆茄子丼と出会って、まさかのなす好き少年になりました。今では麻婆茄子を心から愛し、麻婆茄子全才少年です(笑)

281 麻婆茄子丼の具(自社農園茄子)

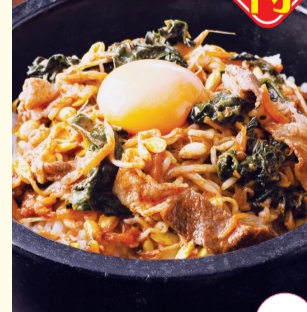


ニッコー(神奈川県・大和市)
湯煎で温めてご飯にのせるだけで、簡単にお召上がり頂けます。程良い辛さが食欲を増進させます。

凍 150g×2 **431円**(税込**465円**)
通常税込**538円**

ご飯にのせて♪ あると便利な丼の具

国産味噌のコチュジャンの塩味がきいてます



282 ピビンパの具

カラミノフーズ(東京都・新宿区)
国産野菜と国産牛肉を使用したピビンパの具。湯煎してご飯にかけてどうぞ。湯煎で。

凍 100g×2 **440円**(税込**475円**)
通常税込**505円**

目玉焼きを添えて混ぜながら食べるのが本場流



283 アジヤ薫るガバオ丼(鶏肉のバジル炒め)

赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの香りが食欲をそそります。湯煎して。

凍 100g×2 **417円**(税込**450円**)
通常税込**467円**
鶏肉(国内産)

手打ちそばに勝るとも劣らない風味



創健社 (神奈川県・横浜市) 2食入

284 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ていません。

凍 130g×2 **590円**(税込**637円**)

そば (長野県)

レンジで温めトースターで仕上げれば、ざっくり食感に



菅原食品販売 (宮城県・塩竈市)

285 海老天ぷら

塩竈の天ぷら専門メーカーが国産小麦の天ぷら粉と米油を使い、作りました。

凍 え米小 3本入 **417円**(税込**450円**) 通常税込460円

海老 (ベトナム、インドネシア)

野菜かきあげは 16ページにあります



干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の貝と米巻に。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)

電子レンジで温めて



大進食品 (神奈川県・横浜市)

287 阿波鶏と徳島産根ハニバーグ お惣菜セット

徳島県産蓮根と鶏肉のハンバーグ・茄子の揚げし・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 米大 230g **700円**(税込**756円**)

鶏ひき肉・れんこん (徳島県)

賞味期限が短いため特価で!



国産もち米をサワラ材せいろでじっくり蒸し、国産干しいたけを混ぜたおこわに国産豚角煮をトッピング。

アイケイ食品 (埼玉県・川口市)

288 国産豚角煮ちまき

凍 2021.2.26 米大 320g(4個入) **815円**(税込**880円**) 通常税込1065円

米・豚肉 (国内産)

限定150パック



日本生活協同組合連合会

293 CO700シリーズヨーグルト 105ml×3個

乳酸菌が生きています。さくっとした口当たりとざっぱりした後味。

凍 105ml×3 **284円**(税込**307円**)

牛乳 (国内産)

シマダヤ (東京都・渋谷区)

289 冷凍 稲庭風うどん (5食入)

国産小麦使用。喉ごし強いコシのゆで麺。1食分を更に半分にする切込み付。加工澱粉：約5.5%

凍 200g×5 **408円**(税込**441円**)

小麦 (国内産)

シーズン最終



大根おろし、海苔、揚げ玉、つゆ付

ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) 2食入

290 讃岐ぶっかけゆずうどん

ゆずペーストを練りこんだコシのあるうどん。爽やかなゆずの香と風味です。加工澱粉：麺の約7%

凍 米大 2食526.6g **391円**(税込**422円**) 通常税込432円

小麦 (国内産)、ゆず (愛媛)

讃岐かき揚げうどん



国産小麦使用のコシの強い麺に、野菜(牛蒡、玉葱、人参、いんげん)のかき揚げをのせたうどん。つゆ付。

凍 米大 2食560g **430円**(税込**464円**)

小麦 (国内産)

甘さ控えめ ポリユームたっぷり



ハマセイ (愛知県・春日井市) 5個入

292 大判焼き 小倉

皮は国産小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみブレンドしたミックス粉で餡は十勝産小豆にこだわった今川焼。

凍 米小 85g×5個 **430円**(税込**464円**)

小麦粉 (北海道、九州)

芽吹き屋



岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市) 4個入

296 芽吹き屋 青大豆大福

岩手県産もち米を原料とした自社製粉のもち粉に岩手県産青大豆を練りこんだ生地と、青大豆あんの大福餅。

凍 米大 4個220g **389円**(税込**420円**) 通常税込435円

青大豆・もち米 (岩手県)

芽吹き屋



岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市) 4本入

297 芽吹き屋 よもぎだんご

国産の上新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、北海道産小豆の粒あんを包みました。自然解凍で。

凍 米 4本180g **400円**(税込**432円**)

よもぎ (国内産)

国産野菜とお米で作りました



ニッキーフーズ (大阪府・泉佐野市)

294 香ばしねぎと 焦がし醤油の炒めチャーハン

豚肉・玉葱・人参・葱・玉子など具材を直火で香ばしく炒めた本格的な炒飯。フライパンでレンジで温めて。

凍 卵米大 230g×2 **389円**(税込**420円**) 通常税込435円

米 (国内産)

ランチ、おやつにどうぞ



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) 5個入

295 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%

凍 米大 5個575g **889円**(税込**960円**) 通常税込970円

米・豚肉 (国内産)

食品調味料

常総生協がおすすする調味料の基本は「さ・さしすせそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。

※紛失された場合は供給担当まで

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。

ホクレン農業協同組合連合会 (北海道・札幌市)

510 てんさい糖

650g **440円**(税込**475円**) 通常税込486円

てん菜 (北海道)

沖縄の塩



原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

青い海 (沖縄県・糸満市)

512 沖縄の塩 「シママース」

1kg **300円**(税込**324円**)

海水 (沖縄県)、天日塩 (オーストラリア、メキシコ)

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

大阪のB級グルメ★ 食べ応えあります



美雷 (大阪府・宇佐市) 2個入

298 大阪の味 イカ焼き

国産小麦粉と卵・青森県産いかを使い、味付にオーガニックとんかつソースをたっぷり使用。レンジで温めて。

凍 180日 卵大 130g(2個入) **505円**(税込**545円**) 通常税込559円

いか (青森県)

ねぎ入りたこ焼



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

ニッキー (神奈川県・大和市) 15個入

299 ねぎ入りたこ焼

15個300g **380円**(税込**410円**)

たこ (ベトナム) [放] 不検出 <3.7 <4.4

食品調味料

生しぼりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えた、さわやかな味のぼん酢。たん白加水分解物使用。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

海の精 (東京都・大島町)

300 「海の精」 やきしお 卓上ビン入り

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

60g **390円**(税込**421円**) 通常税込432円

海水 (伊豆大島近海)

私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

521 食酢

500ml **152円**(税込**164円**)

米 (国内産)

私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

602 すし酢 (昆布だし入り)

360ml **250円**(税込**270円**)

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

藤蔭商店 (千葉県・印西市)

303 味噌「母ごころ」(中辛)

国産大豆・国産米を原料に杉の大樽でじっくり約1年熟成させた、中辛口のみそです。原材料：大豆、米、塩

冷 750g **510円**(税込**551円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <3.1 <3.2

大和川酒造店 (福島県・喜多方市)

501 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)

720ml **1000円**(税込**1100円**)

米 (福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

相生ユニビオ (愛知県・西尾市)

506 三河伝統製法「古式 本みりん」

300日以上長期熟成と、三河伝統の製法で作った本みりん。

500ml **534円**(税込**587円**)

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

岡村製油 (大阪府・柏原市)

549 あげもの油

1380g **970円**(税込**1048円**) 通常税込1069円

胡麻 (トルコ、ロシア、オーストラリア、米ぬか(国内産))

九鬼産業 (三重県・四日市市)

305 九鬼 太白純正胡麻油

600g **1000円**(税込**1080円**)

胡麻 (ナイジェリア、他)

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

531 マヨネーズ (キサイチ)

全卵と、压榨たね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。

330g **475円**(税込**513円**)

なたね (オーストラリア)

食品調味料

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料：大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。沼屋本店 (茨城県・つくば市)

301 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)

500ml **619円**(税込**669円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

フライ物、目玉焼き、天ぷらなどに
12種のスパイスと3種のピネガーなどを加え芳醇な味わいに仕上げました。



538 国産野菜果実中濃レストランソース

200ml 370円(税込400円)

お届けは9月4回になります



307 あっさり味・焼肉のたれ

田中屋の醤油、本格三河みりん、洗双糖、赤ワインなどを加えて、あっさりとした味わいに仕上げました。

225g 550円(税込594円)



308 みそ味・焼肉のたれ

田中屋の醤油とまみそをベースに、本格三河みりん、洗双糖などを加えて、まろやかな味とちょっぴりピリ辛味に仕上げました。

228g 550円(税込594円)



309 卵焼きのもと

国産原料のみを使用した、甘くてなつかしい、冷めてもおいしい卵焼きが出来ます。たまご2個に本品大さじ(150cc)を加え、よく混ぜて焼いてください。

150ml 440円(税込475円) 通常税込497円



310 東村山黒焼そばソース

東京都東村山市の町おこしとして開発された焼そばソース。ウスターソースにイカ墨、黒酒、香辛料を加えて旨みを引き出しました。

200ml 430円(税込464円) 通常税込486円



311 青森県田子町産100%みじん切りにんにく

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使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。

70g 390円(税込421円)



312 焼のり(有明産)

有明海で12月に収穫した一番摘みを風味良く焼き上げました。口溶けが良く、甘みがあるのが一番摘みの特長。

380円(税込410円)



592 青のり

瀬戸内海でとれるアオコノリを細かくもんだもの。焼そば、お好み焼き、みそ汁に。

35g 220円(税込238円)



564 花かつお

かつお節をうすく削り、おいしさや風味をそのままパックしました。おひたし、冷奴に。

50g 320円(税込346円)



313 煮干粉

酸化防止剤、着色料、合成保存料不使用の煮干を粉砕しました。味噌汁、お好み焼き、ふりかけ等に。

100g 200円(税込216円)



314 江藤さんの干しいたけ

自分の山から切り出した原木に植菌し栽培したいたけを乾燥させました。

50g 510円(税込551円)



569 いわし削りぶし

九州産のカタクチイワシの煮干しを削りぶしにしました。旨味、コクのあるだしがとれます。

60g 250円(税込270円)



575 和風クックかつおと昆布だし

かつお風味に昆布の旨味を加えた上品でこくのある「和風だし」です。

100g 470円(税込508円) 通常税込529円



650 あげ麩

国産小麦粉とグルテンで作った麩を大豆油で揚げました。汁物にそのまま入れて、水戻して煮物や炒め物に。

40g 260円(税込281円)



315 切干大根

二度干ししてあるので甘みがあり、戻りも良いです。

50g 230円(税込248円)



316 凍り豆腐 煮物用

国産大豆100%使用の凍り豆腐。程よい大きさにカットしてあり、湯戻しせずにそのまま調理できます。

70g 415円(税込448円)



617 バジルペースト

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

95g 735円(税込794円) 通常税込805円



317 マリオさんのペッパー 黒粗挽き

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。

20g 360円(税込389円)



619 パン用粉(強力粉)

北海道産の小麦を使ったパン用の強力粉です。パンの他、ピザ生地や餃子の皮などにお使いいただけます。

1kg 410円(税込443円) 通常税込454円



622 片栗粉

北海道産馬鈴薯澱粉100%使用。とろみが強く透明度があります。あんかけ、とろみづけ、唐揚げに。

400g 210円(税込227円)



626 国産パン粉

岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。

200g 265円(税込286円)



631 ペンネマカロニ

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

100g 110円(税込119円)



628 プロスパゲッティ(2.0mm)

麺に熱を加えないよう時間をかけて作りしました。小麦の栄養と旨味が熱に破壊されず残っています。

450g 345円(税込373円)



632 パーミセリ神戸(1.4mm)

デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。ゆで時間約4分。

300g×2 245円(税込265円)

お彼岸の団子をみんなで手作り!



318 玉三 ちどけきなこ

遺伝子組み換えでない大豆を熟湯焙煎方式で芯まで煎ってから粉にしました。ちどけの良い上品な甘みです。

80g 180円(税込194円)



319 玉三 極上白玉粉

新潟産水稲もち米の粉。冷菓作りにも。

200g 340円(税込367円) 通常税込378円



320 玉三 よもぎ入り白玉粉

国内産のもち米とよもぎを使用。1袋で約15個のよもぎ白玉が作れます。

100g 240円(税込259円) 通常税込270円



599 九鬼ごましお

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

30g 120円(税込130円)



321 函館産栽培がごめ昆布(きざみタイプ)

適期に収穫した物をフコイダン、アルギン酸、ラミナン等の成分を損なわないよう天日乾燥と低温乾燥で仕上げました。おにぎりに、汁物、煮物、酢の物、サラダなどに。

20g 335円(税込362円)



322 松前漬(原料・タレ付)

北海道産昆布と刻んだ真イカするめが半々で入っています。かつお、昆布、椎茸、煮干の旨みをきかせたタレ付。

40g 550円(税込594円)



323 CO国産うずら卵水煮 6個入<<透明パウチ>>

お弁当、中華料理、ラーメン、焼きそば、鍋物などに手軽に使える便利な使い切りサイズのうずら卵水煮です。国産のうずら卵を使用しています。

6個入 135円(税込146円) 通常税込151円



324 山菜味くらべ

山ふき、わらび、しいたけ、姫竹をうすく味付けし、ビン詰めしました。長野の地場産を中心に国産原料を使用。

140g 200円(税込216円)



325 ひしおの靴(はな)

麦と大豆の麺です。麺の発酵で生まれる自然な甘みがあります。醤油と水を加えて醤油こじうじりに。

550g 930円(税込1004円)



326 つぶれ梅干

しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。塩分16~18%。製造工程で漬れたりしたものを詰合せました。

800g 1530円(税込1652円)



327 ピ스타チオ(食塩不使用)

肥沃な土壌、気候、そして有機農法により、慣行品にはないクリーミーで濃い味をしています。ピスタチオは、たんぱく質、食物繊維、鉄分、銅、ビタミンB1を豊富に含んでいます。

70g 580円(税込626円)



328 たけのこドライパック缶

福岡県八女産のたけのこをドライパックにしました。缶を開けたらすぐに料理に使える便利な素材缶。

120g 270円(税込292円)



676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P

化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。

70g×3 375円(税込405円)



678 さば水煮

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

190g(固形量140g) 270円(税込292円)



329 とろさば みそ煮

脂が一番のり、旨味が増す秋さばをこだわりの調味料で味付けしました。国産麦を使用した甘めのコクのあるみそ使用。

180g(固形量135g) 417円(税込450円)



330 北海道産するめ

北海道で水揚げされた原料を、生から素干しして加工しました。肉厚で旨みが濃いのが特長。あぶっておつまみ、刻んで漬物に。

2枚120g 1000円(税込1080円)



331 COおいしい赤飯 160g×3個パック

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

160g×3 340円(税込367円)



332 白石温麺 2袋

油を入れずに小麦粉と塩、水だけで練り上げた細麺。胃に負担が少なく、麺が短いので食べやすくなっています。

(100g×3)×2袋 340円(税込368円) 通常税込388円

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。

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。

菓子商品紹介: ミレービスケット (337), ミレービスケット (ノンフライ) (338), きらぎ揚げ しお (339), きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 草加せんべい ごま (697), ミレービスケット (337), ミレービスケット (ノンフライ) (338), きらぎ揚げ しお (339), きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 特選牛乳ビスケット 100g (333), きらぎ揚げ しお (339), きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 全粒粉クラッカー (334), きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: バターピー (335), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 蜜入り甘露煮や (336), 豆乳ドーナツ(白蜜) (342), 梅エキスキャンディー (348), 黒棒 (353)

菓子商品紹介: ミレービスケット (337), ミレービスケット (ノンフライ) (338), きらぎ揚げ しお (339), きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: ミレービスケット (337), ミレービスケット (ノンフライ) (338), きらぎ揚げ しお (339), きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: きらぎ揚げ しお (339), きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: きなこねじり菓子 (340), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 豆乳ドーナツ(白蜜) (342), 梅エキスキャンディー (348), 黒棒 (353)

菓子商品紹介: CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: パオパオ杏仁の素 (345), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 五穀ウエハース (346), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: うす皮煎り落花生 (Qなっつ) (347), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 梅エキスキャンディー (348), 黒棒 (353)

菓子商品紹介: ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: クーベルチュールオーレチョコレート (350), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: ごま入り味付けいりこ (709), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 五穀ドライワッフル (351), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: ラム酒漬ドライフルーツナッツ (352), CO 芋けんぴ (343), 芋けんぴ (344), ポテトチップス しお味 (349), 白桃ジャム (354), 完熟梅ジャム (355)

菓子商品紹介: 黒棒 (353)

ジャム・蜂蜜スープ

ジャム・蜂蜜スープ

ジャム・蜂蜜スープ

ジャム・蜂蜜スープ

ジャム・蜂蜜スープ

ジャム・蜂蜜スープ

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

日用雑貨

パン

・国産小麦 100%。
・イーストフード不使用。天然酵母で発酵させます。

おがべや天然パン工房



おがべや (神奈川県・相模原市)
358 おがべや 豆乳角型食パン
半斤3枚
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞届いて2日 米大小
半斤3枚 **185円**(税込 **200円**)
小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)
359 おがべや 豆乳ノースライスパン
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
賞届いて2日 米大小
1斤6枚 **353円**(税込 **381円**)
小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)
361 おがべや 素焼きパン
1個
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩
賞届いて3日 米小
1個 **515円**(税込 **556円**)
小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)
362 おがべや くるみのプチパン
2個
原材料:小麦粉(北海道)、くるみ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、天日塩
賞届いて2日 米大小
2個 **352円**(税込 **380円**)
小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)



おがべや (神奈川県・相模原市)
363 おがべや 紅茶オレンジ
1個
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/酒精、香料
賞届いて2日 米小
1個 **176円**(税込 **190円**)
小麦(北海道)、紅茶(スリランカ)



おがべや (神奈川県・相模原市)
364 おがべや 塩フランス
3個
原材料:小麦粉(北海道)、バター、天然酵母、白胡椒、麦芽水飴、塩
賞届いて2日 米小
3個 **370円**(税込 **400円**)
小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)
365 おがべや おから甘食(ごま油使用)
3個
原材料:小麦粉(北海道)、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹
賞届いて4日 卵大
3個 **412円**(税込 **445円**)
小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)
366 おがべや おから甘食(ごま油使用)
3個
原材料:小麦粉(北海道)、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹
賞届いて4日 卵大
3個 **412円**(税込 **445円**)
小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)
367 おがべや 豆乳ショコラ
3個
原材料:小麦粉(北海道)、豆乳、種子島の粗糖、チョコレート、胡麻油、天然酵母、塩
賞届いて2日 米大
3個 **361円**(税込 **390円**)
小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)
368 おがべや もっちり玄米五穀パン
3個
原材料:小麦粉(北海道)、玄米、黒米、もち粟、もちきび、もち麦、ういろう豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩
賞届いて2日 米大
3個 **387円**(税込 **418円**)
小麦(北海道)



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)
369 パンド・ミ(食パン) 1斤 8枚
370 ノースライス
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)
371 パンド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス 1斤
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)
372 パンズ 3個
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)
374 内麦クロワッサン 10個
小麦(国内産)



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)
375 粉末煎茶「風月茶」 50g
静岡県(静岡市)



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)
376 凍頂烏龍茶(リーフ) 100g
台湾

飲料

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



前日OK! 上煎茶
100g **1280円**(税込 **1382円**)
静岡県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



前日OK! 北海道トマト 100% (無塩)
160g x 20 **2800円**(税込 **3024円**)
北海道



前日OK! 国産ふじりんご100%
125ml x 3 **315円**(税込 **340円**)
りんご(国内産)



前日OK! 丹沢サイダー
250ml x 30 **2820円**(税込 **3046円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0



前日OK! CO月山の水2 <<PET>>
2L **125円**(税込 **135円**)
山形県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



前日OK! セイロン紅茶(ティーバッグ)
2g x 50 **320円**(税込 **346円**)
紅茶(スリランカ)



前日OK! ジンジャーティー(ティーバッグ)
2g x 20 **500円**(税込 **540円**)
紅茶・生姜(スリランカ)



前日OK! 純玄米酢 くらすドリンク
500ml **870円**(税込 **940円**)
静岡県



前日OK! 有機人参まるごとジュース
200ml **255円**(税込 **275円**)
福島県



前日OK! 果糖ブドウ糖液糖を使用しません
250ml **140円**(税込 **151円**)
しょうが(国内産)



前日OK! 梅ハニー
500ml **720円**(税込 **778円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)



前日OK! 梅ハニー
500ml **720円**(税込 **778円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)



前日OK! 純玄米酢 くらすドリンク
500ml **870円**(税込 **940円**)
静岡県



前日OK! 有機人参まるごとジュース
200ml **255円**(税込 **275円**)
福島県



前日OK! 果糖ブドウ糖液糖を使用しません
250ml **140円**(税込 **151円**)
しょうが(国内産)



前日OK! CO月山の水2 <<PET>>
2L **125円**(税込 **135円**)
山形県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



前日OK! 梅ハニー
500ml **720円**(税込 **778円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)



前日OK! よなよなエール
350ml **248円**(税込 **273円**)
大麦(イギリス)



前日OK! ラム酒 コルコル
300ml **1680円**(税込 **1848円**)
大東島



前日OK! 天然葡萄酒 赤甘口
720ml **1380円**(税込 **1518円**)
岐阜県



前日OK! 井筒ワイン ロゼ甘口
720ml **1330円**(税込 **1463円**)
長野県



前日OK! 小正醸 いも焼酎25
720ml **1210円**(税込 **1331円**)
鹿児島県



前日OK! 五人娘 純米大吟醸酒
720ml **3200円**(税込 **3520円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.2 <4.7

今週のイチオシ!

人気商品をセットでお届け

いろいろな味が楽しめます

お豆腐でもお馴染みの「おかべや」が作るパン。その中から人気の商品3種類をセットにしてお届けします。いろいろな味を見つけてみてはいかがでしょうか。



セット内容: おから甘食、豆ぱん、くるみのプチパン各1個

原材料: おから甘食(ごま油使用) [小麦粉、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹] 豆ぱん [小麦粉、金時豆、砂糖、バター、豆乳、天然酵母、塩] くるみのプチパン [小麦粉、くるみ、バター、砂糖、豆乳、天然酵母、塩]

おかべや (神奈川県・相模原市)
399 おかべや
バラエティーパック
届いて2日 卵米大小
3個 **525**円(税) **567**円

小麦(北海道)

減多に市場に出回らない「赤ぶどう」

色鮮やかで後味もすっきり

シーズン初

全国でも栽培面積が少なく、市場になかなか出回らない赤ぶどう「シナノスマイル」。近年シャインマスカットのような「甘さ」が際立つ品種が多い中、甘さと酸味のバランスがよく、後味もすっきりしたブドウです。ぶどうの軸がしっかりしていて、脱粒しにくいのも特徴です。



希少品種!
糖度、酸度の
バランスがよいです!

甘み★★★★
酸味★
種なし

波動農法研究会・高田さん達(長野県・須坂市)

390 信州ぶどう
(シナノスマイル)

約350g **646**円(税) **698**円

長野県

フライパンでOK!

冷めてもやわらか~です!



冷めても軟らかなアカイカに鹿の子を入れ短冊型の唐揚げ風に仕上げました。フライパンに多めの油で簡単に調理できます。夕食のあと一品、冷めても軟らかなのでお弁当にもおすすめです。

海泉フーズ(静岡県・吉田町)
391 やわらかいかの
簡単焼き

凍 180日 大
200g (11~13枚) **480**円(税) **518**円

アメリカオアカイカ(ペルー)

原材料: アメリカオアカイカ(ペルー産)、衣(馬鈴薯でん粉、コーンスターチ、食塩、粉末状植物性たん白、酵母エキス、魚醤パウダー、かつお節粉末)

※コーンスターチのコーン、植物たん白の大豆は遺伝子組み換え分別ものを使用。馬鈴薯澱粉は北海道産。魚醤パウダーはいわし由来。

今週のらくうまごはん♪

全品特価

カシューナッツの歯ごたえが魅力



1食当り(原価) **450**円

調理時間 準備品
約7分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参)、タレ漬け鶏肉、カシューナッツ

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

392 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

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

届いて1~2日 米大小

2人前(約340g) **899**円(税) **971**円(通常税込1078円)

玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

定番の中華料理



1食当り(原価) **428**円

調理時間 準備品
約5分 油

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

393 国産豚の回鍋肉セット

新鮮な野菜と本格回鍋肉ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパンでどうぞ。

届いて1~2日 卵米大小

2人前(約360g) **855**円(税) **923**円(通常税込1026円)

キャベツ(国内産)、豚肉(香川県、徳島県)

ふんわり卵でまろやかに



1食当り(原価) **495**円

調理時間 準備品
約7分 卵3~4個・油 44もやし

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

394 生きらげと豚肉の野菜炒め

新鮮な野菜とスタミナ肉が入った炒めソースのセットです。カット済みの野菜はそのまま調理できます。

届いて1~2日 卵米大小

2人前(約245g) **990**円(税) **1069**円(通常税込1188円)

きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)

黒酢で味に深みをプラス



1食当り(原価) **432**円

調理時間 準備品
約6分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

395 彩り野菜と国産豚の黒酢豚

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

届いて1~2日 卵米大小

2人前(約410g) **864**円(税) **933**円(通常税込1037円)

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

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ケタ番号」となりました。注文書の6ケタ欄に記載をお願いします。

**今年もおいしく
できあがりました! 新米**



生産者の皆さん

新米

水海道のめぐみちゃん
1ページ 502001 ~ 502003 でご案内
しています

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特産米
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)。

**白米・胚芽米に3割ほど
混ぜてご利用下さい**

粉の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたこまち。



中村商店(神奈川県・横浜市)

502072 有機発芽玄米「ぐるめくらぶ」

1kg **1150**円(税) **1242**円

米(岩手県)

ひきわりハトムギ、丸麦、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。



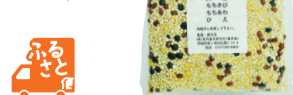
自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市)

502074 白米用
雑穀セット

500g **1048**円(税) **1132**円

[放] 不検出 <0.5 <0.5

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。



自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市)

502077 玄米用
雑穀セット

500g **1143**円(税) **1234**円

[放] 不検出 <0.7 <0.7

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)**

無農薬

502011 白米 5kg **3500**円(税) **3780**円

502012 玄米 5kg **3200**円(税) **3456**円

502013 7分 5kg **3500**円(税) **3780**円

502014 5分 5kg **3500**円(税) **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**

無農薬

502015 白米 5kg **3500**円(税) **3780**円

502016 白米 2kg **1400**円(税) **1512**円

502017 玄米 5kg **3200**円(税) **3456**円

502018 7分 5kg **3500**円(税) **3780**円

502019 5分 5kg **3500**円(税) **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) **2499**円

502032 玄米 5kg **2165**円(税) **2338**円

JA やさと稲作部会(茨城県・石岡市)

3代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。注文を受けてからもみ摺、精米をしてお届け

宮城・黒澤さんのササニシキ

502020 白米

5kg **3500**円(税) **3780**円

黒澤さん(宮城県・涌谷町) [放] 不検出 <0.1 <0.1

2020年産の検査結果は別途配布の検査結果一覧をご確認下さい

2019年産お米放射能検査結果

検出限界 0.2Bq/kg以下

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	JA やさと	コシヒカリ	不検出	0.3Bq/kg
	鯉淵学園		不検出	不検出
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	不検出	不検出
宮城県	黒澤さんのお米	つや姫	不検出	不検出
		ひとめぼれ/コシヒカリ	不検出	不検出

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

敬老の日の 祝い膳

すき焼き

特



福永産業 (福岡県・遠賀町)

396 特大 鹿児島 坊津黒牛すき焼き用

凍 30日
モモ、バラ500g **2530円**(税込**2732円**) 通常税込**2786円**
鹿児島県

霜降りがよく入り、甘みがあります。赤身主体のモモと、ジューシーなバラを合わせ切りしました。



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

397 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 6日

200g **645円**(税込**697円**)
茨城県



特

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

398 ローズポーク ロースしゃぶしゃぶ用

冷 届いて3日
300g **798円**(税込**862円**) 通常税込**879円**
茨城県

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ1mm前後にスライスしました。



麺工房一九 (茨城県・坂東市)

403 麺工房一九 手打そば

冷 小
280g(2人分) **720円**(税込**778円**)
そば (茨城県) [放] 不検出 <3.7 <4.1

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。



ニッコー (神奈川県・大和市)

404 野菜かき揚げ

凍 小
4個260g **417円**(税込**450円**) 通常税込**464円**
玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん (国内産)

国産野菜・小麦使用 トースター上でサクサクに
国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。レンジで加熱後トースターで。



秋川牧園 (山口県・山口市)

407 鶏の焼きつくね

凍 卵米 大 小
180g **333円**(税込**360円**) 通常税込**378円**
鶏肉 (山口県、他)

「若鶏の焼きつくね」から名前が変わりました (中身は同じ)



秋川牧園 (山口県・山口市)

408 からあげ

凍 卵米 大 小
150g **408円**(税込**441円**) 通常税込**471円**
鶏肉 (山口県、他)

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



文明堂 (東京都・新宿区)

411 ハニーカステラ10切

賞 30日 卵 小
1本(10切) **1300円**(税込**1404円**)
小麦 (国内産)

箱入、包装済。手土産にも
さわやかな香りの特長のオレンジハチミツを使用。しっとりとした食感を楽しむことができます。



文明堂 (東京都・新宿区)

412 月三笠(どら焼き)

賞 30日 卵 大 小
10個 **1550円**(税込**1674円**)
小豆 (北海道)・小麦 (国内産)

個装あり
すっきりとした甘さと口どけの良さが特徴の上質な味に仕上げました。

秋の彼岸の入りは9月19日 おはぎを作ろう



赤色のものは邪気を払う力があると言われ、赤色の素材である小豆を使ったおはぎをお供えものとして作るようになったのが、おはぎの始まりだと言われています。家族で手作りおはぎを味わってみませんか。



作り方は5ページ
415 もち米
減農薬、無化学肥料栽培。
米 2kg **1100円**(税込**1188円**)
もち米 (山形県)



海鮮ちらし寿司

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)
401 猿払産 刺身用ほたて貝柱

凍 卵 180日
6~8粒100g **498円**(税込**538円**)
ほたて貝柱 (北海道)

オホーツク海に面する猿払(さるぶつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てます。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)
402 かにとえびの やわらかしんじょ

凍 180日 卵 小
6個180g **398円**(税込**430円**) 通常税込**448円**
かに (国内産)

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。

大黒淡水 (静岡県・焼津市)
うなぎ蒲焼 凍 大 小

70g×2 **2180円**(税込**2354円**) 通常税込**2452円**
たれ・山椒付

70g×3 **3148円**(税込**3400円**) 通常税込**3618円**
たれ・山椒付
うなぎ (愛知県、他)



カラミソフーズ (東京都・新宿区)

405 韓国風太巻 牛肉ナムルキンパ

凍 米 大 小
300g **680円**(税込**734円**) 通常税込**756円**

酢飯ではなく、食塩とごまをませたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。レンジで解凍して。



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)
401 猿払産 刺身用ほたて貝柱

凍 卵 180日
6~8粒100g **498円**(税込**538円**)
ほたて貝柱 (北海道)

お吸い物に



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

402 かにとえびの やわらかしんじょ

凍 180日 卵 小
6個180g **398円**(税込**430円**) 通常税込**448円**
かに (国内産)

蟹と海老を白身魚のすり身などと合わせ、ふんわりとしたしんじょに仕上げました。※山芋が入っています。



ヤマフ (佐賀県・唐津市)

406 北海道スモークサーモンの棒寿司

凍 180日 米 大 小
1本350g **1128円**(税込**1218円**) 通常税込**1274円**
秋鮭 (北海道)

北海道産の秋鮭と佐賀県産のお米を使用。秋鮭は塩のみで味付けし桜チップで低温でスモーク。カット済です。



日本生活協同組合連合会

410 CO北海道のそのまま枝豆250g

凍 大
250g **273円**(税込**295円**) 通常税込**320円**
枝豆 (北海道)

ビールのおつまみ、おやつにも
北海道十勝産のえだまめを茹で急速凍結しました。塩味がついていますのでそのまま召し上がれます。



岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

413 芽吹き屋 大福セット

凍 米 大
6個310g **581円**(税込**627円**) 通常税込**648円**
もち米 (国内産)

人気の味をお楽しみください
人気の大福「黒豆塩大福」「よもぎ大福」「くるみ大福」の3種を詰合せました。自然解凍で。



岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

414 芽吹き屋 おはぎ

凍 米
6個300g **509円**(税込**550円**) 通常税込**562円**
小豆 (北海道)

お彼岸に
無漂白の道明寺粉を使用。あんは厳選した小豆で飽きのこない甘さ仕上げています。

表示マークのご案内

- 取り扱いサイクル・価格表記
 - 4週に1回お届け
 - 4週に3回お届け
 - 隔週お届け
 - 毎週お届け
- シーズン最終 季節商品につき今回で最終
- シーズン初 今季初登場
- 新 新発売の商品
- 特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。
・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

その他

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

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アレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性をいいます。
・アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

主原料原産地

- 生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
- 原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

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