

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
ネット注文登録

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

2020年10月4回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙10/ 提出	19	20	21	22	23
定番品10/ のお届け	26	27	28	29	30
特別企画品11/ のお届け	2	3	4	5	6

こだわりの『おでん』

温か～いおでんが美味しい時期になりました。常総生協のおでんは、“かさ増し”していない「無リン」の練り物だから長時間煮込んでも、煮崩れしません。新鮮な魚肉をたっぷり使った、魚の味がしっかり味わえる練り物で家族団らんのひと時をどうぞ。



※イメージ

宮城
高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

魚肉の旨みがギュッと凝縮、スープまで美味しく召し上がれ!

特

国産の無リンすり身を使用し、魚の旨味を追求したおでん種セット。だしがスープに溶け込み、絶妙な味わい。

11 おでん種セット

凍 60日 卵米大 7種13品380g 752円(税込812円) 通常税込842円

すけそうだら (北海道)

長崎
長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

脂ののった長崎の魚をふんだんに使って♪

長崎ならではのアゴだしつゆ付
長崎で水揚げされる多様な魚をたっぷり使用した揚げ天5種にあごだしつゆを添付しました。

12 長崎 漁師町 おでんだネ(つゆ付)

5種12個254g つゆ80ml 660円(税込713円)

たら (国内産)、えそ(タイ)、あじ(長崎県)、雑魚(長崎県、熊本県)

静岡
いちうろこ (静岡県・静岡市)

駿河湾産の新鮮「イワシはんぺん」が特徴♪

昆布や大根を足してどうぞ
静岡おでんを代表する黒はんぺんをはじめ、人気の練り物をセットに。国産の無リンすり身を使用し、魚肉の旨味を引き出しました。

13 いちうろこ 静岡おでん種セット

凍 10日 卵米 6種13品 520円(税込562円)

すけそうだら (アメリカ、北海道)

おでんの底に沈めて一緒に煮込むのが常総流!

特

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

14 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 180日 300g 480円(税込518円) 通常税込529円

茨城県

冬はお鍋にみそ汁にどうぞ

※できるだけ葉付きでお届けします

無農薬

三須さん達 (千葉県・富里市)

15 大根

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

1本(900g以上) 190円(税込205円)

千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

おでんには欠かせません

特

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

16 生芋あく抜き 板こんにやく 2個組

こんにやく芋のアクや不純物を原料の段階で除去しました。アク抜きせずに使えます。

凍 90日 220g x 2 260円(税込281円) 通常税込302円

こんにやく芋 (国内産)

年間を通じて旨味のある、明石浦産の真だこを使用。お米と一緒に炊き込むだけで召し上がれます。

特

カネキ水産 (兵庫県・神戸市)

17 明石蛸たこめしの素 (2合用)

凍 90日 米大 240g(蛸100g 液140g) 640円(税込691円) 通常税込713円

真だこ (兵庫県)

鶏肉や無リンのすり身で焼き上げた特製くわやごぼう、人参、椎茸等具だくさんの混ぜご飯の素です。炊き上げたご飯に温めた具を混ぜ合わせてどうぞ。

特

デリカ横綱 (愛知県・春日井市)

18 かやくご飯の具(2合用)

凍 60日 米大 180g 350円(税込378円)

鶏肉 (国内産)

定番の煮物

ホクホクとした食感を楽しんで

特

微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)

高柳さんのれんこん

20 400g(カット)

400g 465円(税込502円) 通常税込518円

21 1本 400g当り約417円(税別)

1.2~1.5kg 1250円(税込1350円) 通常税込1366円

茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

木村農園 (茨城県・つくば市)

19 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 180円(税込194円) 通常税込207円

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8

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

特

前日OK!

チョーコー醤油 (長崎県・長崎市)

530 白だし

米大 400ml 385円(税込416円) 通常税込427円

小玉やキズ、スレ、変形、日焼、虫害のあるものをお得な価格でお届け

特

産地で脱炭素してお届け。届く頃には食べ頃になっています。味は問題なく召し上がって頂けます。減農薬栽培。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

24 わけあり たねなし柿

1.6kg 461円(税込498円)

奈良県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

22 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 180日 400g 510円(税込551円) 通常税込567円

茨城県

自分の山から切り出した原木に植菌し栽培したしいたけを乾燥させました。

特

江藤さん (大分県・玖珠町)

23 江藤さんの干しいたけ

50g 510円(税込551円)

しいたけ (大分県)

露地栽培の野沢菜を塩で下漬後、かつおだしを主体に醤油、みりん、味噌を使った調味液に漬け込みました。

特

シーズン最終

長野森林組合 (長野県・長野市)

25 鬼無里 野沢菜漬

凍 14日 米大 500g 295円(税込319円)

野沢菜 (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

産地直送

ご注文の際は同封の宅配用紙に情報をご記入ください。



種無しで濃厚な甘みの庄内柿

お届けは11月初旬~中旬にかけて発送

生産者 **対馬啓太さんからのメッセージ**

庄内柿は種が無く食べやすいこと、ジュワッと溢れる果汁の多さが特徴です。硬さの好みは様々ですが、私はとろけるような滑らかさで果汁たっぷりの時に食べるのが好きです。また、やや硬さがあってもサラサラと和え物に使うと彩も秋らしさが増します。様々な食べ方ができるのも柿の魅力です!

今年も減農薬・無化学肥料栽培を継続して32年になります。農業は慣行栽培の5割まで減らし、有機質肥料を使用。土づくりや糖度向上を目的として堆肥を使い、今年も安全で甘味の強い柿を目指してきました。

26 宅配 庄内柿 (平核無柿)

産地で脱皮してお届けします。農業は慣行栽培の半分以下、化学肥料は一切使用しない栽培方法で丁寧に作られています。

5kg **3150円** (税込 **3402円**)
山形県

秋冬の風邪をひきやすい時季におすすめ!

555 アルゼンチン産はちみつを使って「はちみつ漬け」はいかが? スライスしたカリンにひたひたになるまではちみつを注いで保存します。



どう楽しむ?
お湯を注いでホットドリンク、トーストやヨーグルトにも合います。ホットの紅茶に少量加えると香りも楽しめるのでおすすめです。

27 カリン

生食には不向きですが、カリン酒やカリンジュースにして冬の風邪の予防や咳止めとしてご利用下さい。減農薬栽培。

約1kg **850円** (税込 **918円**)
奈良県



1日1個で医者いらす

28 りんご (ジョナゴールド)

やや大きめのりんごです。甘みの中に酸味も少し入り、爽やかな味わいです。減農薬栽培。

3玉 **498円** (税込 **538円**)
山形県 [放] 不検出 <3.6 <3.6

29 りんご (信濃スイート)

ふじの収穫前では最も美味しいと定評のあるりんごの一つです。減農薬栽培。

2~4玉 **698円** (税込 **754円**)
長野県



30 りんご (陽光)

ゴールデンデリシャスの自然交雑実生から生まれた品種。真っ赤に色づくりんごです。減農薬栽培。

3玉 **498円** (税込 **538円**)
山形県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



31 りんご (シナノゴールド)

ゴールデンデリシャスに千秋を交配した品種。香りがよく、食味のいいりんごです。減農薬栽培。

2~4玉 **700円** (税込 **756円**)
長野県



32 800g

800g (7~13玉) **398円** (税込 **430円**)

33 2kg

780円 (税込 **842円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

濃厚な味わいとコクが特徴

甘いだけでなく、甘みと酸味のバランスのとれた濃厚な味わいが特徴。農薬0~3回。



34 無茶々園の温州みかん

無茶々園 (愛媛県・西予市)

1kg **498円** (税込 **538円**)
愛媛県



35 梨 (新高)

赤梨系の大型品種。果汁が豊富です。減農薬栽培。

2~3玉(約1kg) **655円** (税込 **707円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.1 <3.1



36 南水梨(大玉)

皮にもツヤがあり、見た目中身もよいと最近人気の品種。一番の特長は甘さ。他の品種に比べても甘みが強く、酸味も少なくジュシーです。減農薬栽培。

2玉(約1kg) **832円** (税込 **899円**)
長野県



37 パラード(洋梨)

果肉は白く、緻密で、食べ頃に熟すと糖度が16~18%にもなり、それに対して酸味が控えめなのでまったりとした強い甘さが感じられます。減農薬栽培。

2玉(約600g) **630円** (税込 **680円**)
長野県



38 庄内柿(平核無柿)

産地にて脱皮してお届け。農業は慣行栽培の半分以下、化学肥料を一切使用しない栽培方法で作りました。

約800g **462円** (税込 **499円**)
山形県



39 たねなし柿

甘みが強いのが特長で毎年好評の柿。青い柿が届くこともあります。熟しています。減農薬栽培。

約800g(3~6玉) **380円** (税込 **410円**)
奈良県



40 キウイフルーツ (グリーン)

土づくりからこだわり、化学合成農薬・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



41 松永さんのレモン

親子3代にわたり農業を使用せずレモンを作り続けています。皮ごと安心してご利用下さい。農薬無散布。

400g **398円** (税込 **430円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



42 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(トゥンパス地域)



43 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかったいます。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



44 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ください。減農薬栽培。

100g **159円** (税込 **172円**)
高知県



45 中村さんのベビーリーフ

約20種類の品種を使って作ったベビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。

40g **157円** (税込 **170円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



46 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



47 初恋スマートミニトマト

平均糖度8~11度のフルーツ感覚のミニトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。

約180g **276円** (税込 **298円**)
北海道



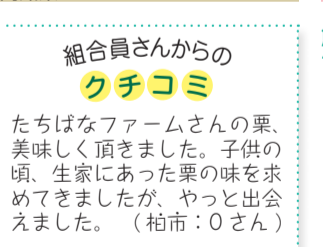
48 長島さんのレタス

1玉 **250円** (税込 **270円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



49 長島さんのサニーレタス

1玉 **170円** (税込 **184円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



51 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が良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

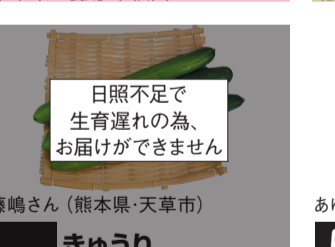
250g **51円** (税込 **55円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



56 浅野さんのほうれん草

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

1束(約200g) **190円** (税込 **205円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



57 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキッとした食感です。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



58 いんげん

とうがらしやニンニク入りの木酢液を週1回程度散布し、農薬を出来る限り使わない栽培を行っています。減農薬栽培。

100g **220円** (税込 **238円**)
山形県 [放] 不検出 <4.6 <4.2



59 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。

1束(約150g) **150円** (税込 **162円**)
茨城県



60 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



50 たちばなファームの栗

秋の味覚「栗」。旬の時季に収穫したものを冷蔵庫で貯蔵したものです。減農薬栽培。

500g **554円** (税込 **598円**)
静岡県 [放] 不検出 <4.2 <4.4



56 浅野さんのほうれん草

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

1束(約200g) **190円** (税込 **205円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



57 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキッとした食感です。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



58 いんげん

とうがらしやニンニク入りの木酢液を週1回程度散布し、農薬を出来る限り使わない栽培を行っています。減農薬栽培。

100g **220円** (税込 **238円**)
山形県 [放] 不検出 <4.6 <4.2



59 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



60 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

美味しいおでんには

美味しい野菜



64 えのき茸
一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。シャキッとした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

無農薬
お鍋、炒め物にもどうぞ
上野さん達(栃木県・上三川町)
61 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

無農薬
木村農園(茨城県・つくば市)
62 木村さんの春菊
特有の風味、香りで鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。
1束 **170円**(税込**184円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.1

無農薬
上野さん達(栃木県・上三川町)
63 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

お漬物、お鍋にもどうぞ
中村さん達(群馬県・長野原町)
65 白菜
農薬は病害虫の発生がある場合にのみ使用します。減農薬栽培。
1玉 **315円**(税込**340円**)
群馬県 [放] 不検出 <3.7 <4.5

※イメージ
中村さん達(群馬県・長野原町)
66 ミニ白菜
1度に使いきれるお手軽サイズ(長さ20~25cm、重さ600~800g)。今まで、「白菜1玉は大きすぎて食べられない…」という方、ぜひご利用ください!農薬は病害虫の発生がある場合にのみ使用します。減農薬栽培。
1玉(600~800g) **210円**(税込**227円**)
群馬県

シーズン初
木村農園(茨城県・つくば市)
67 スティックブロッコリー
茎はアスパラ感覚で、蕾の部分はブロッコリー同様に食べられます。ポイルしてサラダ風、中華の炒め物等にも。減農薬栽培。
200g **185円**(税込**200円**)
茨城県

米内口さん達(青森県)
68 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

煮込み料理でトトロロ甘々♪
中村さん達(群馬県・長野原町)
69 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

From 生れ味農園
ひょうたん形の小型南瓜です。スープやポタージュにするとコクのある味が出ます。素揚げや、炒めても。煮物には向きません。農薬無散布・化学肥料不使用。
天池さん夫妻(茨城県・石岡市)
70 天池さんのバターナッツ
1個 **368円**(税込**397円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

From 田中農園
畑の状況で内容は毎回変わります
田中さん(茨城県・石岡市)
71 田中農園の野菜セット
八郷の有機農業生産者(田中さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布・化学肥料不使用。
4品目 **720円**(税込**778円**)
茨城県

木村農園(茨城県・つくば市)
72 木村さんのかぶ
ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。
1束(4~5玉) **183円**(税込**198円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

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)
73 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

無農薬
木村農園(茨城県・つくば市)
74 木村さんの里芋
肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。
800g **298円**(税込**322円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

無農薬
まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町)
75 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
穴戸さん達(北海道・士別市)
76 かぼちゃ(カット)
品種は栗系の粉質のものを選定。サラダやコロッケ、スープに。農薬無散布。
600g前後 **450円**(税込**486円**)
北海道

無農薬
士別農園(北海道・士別市)
77 士別のかぼちゃ
ホクッとした口当たりと程よい甘みで、煮物の他ポタージュやソテー、パイ等にも。減農薬栽培。
1玉 **398円**(税込**430円**)
北海道

無農薬
微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)
78 大和田さんのさつまいも
品種は紅はるか又はシルクスト。ネットリした食感と甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。
500g **220円**(税込**238円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.4

無農薬
士別農園(北海道・士別市)
79 士別の人参
毎年好評です。士別農園の福神漬けにも使っています。農薬無散布。
500g **220円**(税込**238円**)
北海道

無農薬
まごころの里(北海道・栗山町)
80 玉ねぎ(札幌黄)
甘みが際立つ品種で、一般流通はほとんどしていません。肉厚で柔らかいので煮込み料理に。減農薬栽培。
約800g **220円**(税込**238円**)
北海道

無農薬
士別農園(北海道・士別市)
81 1kg **280円**(税込**302円**)
82 3kg **798円**(税込**862円**)
北海道

無農薬
士別農園(北海道・士別市)
83 1kg **298円**(税込**322円**)
84 3kg **850円**(税込**918円**)
北海道

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。
実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤不使用・減農薬栽培。
士別農園(北海道・士別市)
85 士別の玉ねぎ

きのこを食べてよう
食物繊維たっぷり♪
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。
山田さん(茨城県・つくば市)
85 山田さんのしめじ
200g **250円**(税込**270円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

丸えのきにはない、コクのある味が特徴
野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。地元長野県・近景の間伐材のオガ粉(木の粉)が菌床の原料。一般的な輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。
丸金(長野県・長野市)
86 ブラウンえのき茸
200g **218円**(税込**235円**)
長野県

安田さん(福島県・郡山市)
87 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 <4.3 <4.3

村上さん(栃木県・高根沢町)
88 舞茸
衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。
100g **196円**(税込**212円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

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

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
90 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

きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がる「食物繊維」が多く含まれています。毎日の食事にきのこをプラスすることで、無理なく食物繊維を摂取することができますので、お味噌汁、煮物、炒め物、などで調理しましょう。
あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)
89 ホワイトマッシュルーム
床土には馬肥、鶏糞を使い、殺菌剤を使わず殺菌菌です。
100g **248円**(税込**268円**)
千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

江藤さん(大分県・玖珠町)
91 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

飯泉さんの生しいたけ
93 B品
200g **225円**(税込**243円**)
茨城県

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

①	無農薬野菜セット				
	清水さんの野菜セット 7~9品目	1270円 (税込 1372円)			
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	清水さんの野菜セット 5~6品目	910円 (税込 983円)			
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	清水さんの野菜セット 3~4品目	635円 (税込 686円)			
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	宇治田さんの野菜セット 6~8品目	1838円 (税込 1985円)			
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	天池さんの野菜セット 5品目	940円 (税込 1015円)			
②	毎週 隔週 4週に1度	お試し			
	微生物農法の会野菜セット 5~6品目	1250円 (税込 1350円)			
②	隔週	お試し			

組合員番号
お名前
お届け開始回 月 回~

切り取ってご提出下さい

つながる♡♡♡ Coop-joso センシン食品×常総生協×沼屋×塩屋コラボ 松前漬「ねぼうま」

センシン食品 (宮城県・閉上)

- 福島県相馬市松川浦で鮮魚加工業を営む。代表は高橋永真さん。
- 2011年3月、津波で工場が全壊。以降、地域の復興に尽力。
- 2013年、2年かけて水産加工業を再開。復興第一弾の商品が、この松前漬「ねぼうま」。
- 現在は、宮城県閉上の工場で福島、宮城両県の素材を自利きし「素材を生かし切る」加工品を製造。



代表の高橋永真さん(左)と息子の大吾さん

市販の松前漬はしょっぱくてあまり好きではないのですが、「ねぼうま」は塩分もちょうど良くするめいかも軟らか。夫が一気に半分も食べてしまいました。

とてもおいしかったです。もりもり食べてしまうので、もう少し量が多くなったらもっと良いです!



94 「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。

凍 100g 418円(税込451円) 通常税込473円

するめいか(北海道)

「常総醤油」使用でとってもまろやか!

刺身、切身、煮物、揚げ物など「相馬のおんちゃま」こと高橋さんが調理した商品のセットです。

高橋さんが選びます!

センシン食品(宮城県・名取市)

96 相馬のおんちゃまセット

凍 90~180日

3~5種詰合せ 1480円(税込1598円)

旬の地魚(三陸、常磐)



95 アジフライ

水揚げされたばかりの肉厚なアジを鮮魚の状態からすぐに加工し、急速凍結しました。

凍 120日 2枚 380円(税込410円) 通常税込427円

アジ(宮城県、福島県、千葉県) [放]不検出 <3.7 <3.5



97 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 380円(税込410円) 通常税込430円

かき(宮城県) [放]不検出 <4.2 <3.7

しめさば好きも納得の味! 3種の味が楽しめます



98 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ください。

凍 180日 3枚300g 680円(税込734円) 通常税込754円

さば(国内産) [放]不検出 <3.7 <3.9

水産担当 柿崎の おすすめ

冷凍のまま加熱調理できます

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

99 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 200g 370円(税込400円) 通常税込417円

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

100 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 200g 360円(税込389円)

やまとしじみ(茨城県) [放]不検出 <3.6 <3.8

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

101 網走湖産冷凍しじみ(大粒)

北海道網走湖で漁獲した大粒のやまとしじみです。砂抜き後、冷凍してお届けします。

凍 150g 398円(税込430円) 通常税込448円

やまとしじみ(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

102 子持ちからふとししゃも

ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から抱卵率が高く、大き目サイズのものをお届けします。

凍 180日 7~12尾 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)

下園薩男商店(鹿児島県・川内市)

103 大羽いわし丸干し

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 2尾200g 330円(税込356円)

真いわし(青森県、岩手県)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

104 甘塩縞ほっけ開き

脂の乗りがよい縞ほっけを原料に丁寧に甘塩で仕上げました。焼き物に最適です。

凍 約350g 630円(税込680円)

縞ほっけ(アメリカ)

ヤマフ(佐賀県・唐津市)

105 九州産真あじの生開き干し

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

凍 2枚160g 398円(税込430円)

真あじ(九州)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

106 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 4枚210g以上 548円(税込592円)

真あじ(佐賀県)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

107 塩さんま

さんまの頭と内臓をとり、1尾ずつの個包装にしました。必要な量だけ使えて便利です。

凍 85g×4 480円(税込518円)

さんま(北海道、三陸) [放]不検出 <3.8 <3.5

カネヘイ下谷商店(千葉県・銚子市)

108 さんま開き2枚

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

凍 2枚200g 350円(税込378円)

さんま(北海道)

丸一商店(千葉県・南房総市)

109 さば一夜干し

脂のりの良いノルウェー産のさばを一夜干しに仕上げました。

凍 2枚 398円(税込430円)

片身2枚240g

丸一商店(千葉県・南房総市)

110 真さば

脂のりの良いノルウェー産のさばを一夜干しに仕上げました。

凍 3枚 588円(税込635円)

片身3枚360g

真さば(ノルウェー)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

111 香ばし味噌のさばフィーレ

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

凍 30日 片身2枚 465円(税込502円) 通常税込518円

さば(長崎県)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

112 香ばし味噌のぶり切身

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

凍 30日 5~6切170g 645円(税込697円)

ぶり(長崎県)

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

113 しまほっけ黒糖みりん漬

脂ののったアメリカ産のしまほっけを、黒糖とすりごまをブレンドした特製の調味液に低温で漬け込みました。

凍 3切210g 415円(税込448円)

しまほっけ(アメリカ)

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

114 石巻産さば生姜醤油漬

宮城県石巻産のさばを黒糖とすりおろし生姜を加えた醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けこみました。

凍 4枚240g 398円(税込430円)

さば(宮城県) [放]不検出 <3.4 <2.9

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

116 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切

東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。

凍 180日 2切140g 380円(税込410円)

紅鮭(ロシア)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

117 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)

紅鮭(ロシア)

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

118 紅鮭かま(甘塩)

6~8月にアラスカ湾で漁獲した紅鮭のかま部分です。脂のりも程よいです。甘塩タイプ(塩分2~3%)。

凍 300g(3~5切) 398円(税込430円) 通常税込464円

紅鮭(アメリカ)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

119 雄武産秋鮭(雄宝)切身(無塩)

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 30日 70g×3 548円(税込592円)

秋鮭(北海道)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

120 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)

ヤマボシ(静岡県・焼津市)

121 めばちまぐるカマ

遠洋まぐる延縄船の日本船のめばちまぐるのカマを1個100g位でカットしました。塩焼き、煮付けなどに。

凍 60日 3個300g 450円(税込486円)

めばちまぐる(太平洋)

共和水産(岩手県・宮古市)

122 三陸産するめいかつば抜き

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ば抜きにしました。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

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

123 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、現地工場ですばやく凍結した1回凍結品です。

凍 180日 160g 548円(税込592円)

えび(マレーシア)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

124 えび・いかミックス

生のむきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め物、カレーなど幅広く利用できます。

凍 180g 365円(税込394円) 通常税込410円

えび(インド)、アカイカ(北太平洋)

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。

中心まで熱が通っています
が、濃厚な旨味はそのまま!



125 高橋徳治商店の蒸しかき
旨味成分グリコーゲンを多く含む牡蠣。加熱済なので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。
凍 60日
105g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
かき (宮城県)

いか、めかぶ、
いくらのお磯丼!



126 おらが作った宮古の磯丼
三陸産のいか、めかぶ、いくらを独自の調味液で味付けした磯丼用の具材です。流水解凍後、ご飯にかけて。
凍 180日 米 大 小
50g×2 **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **451円**
するめいか・めかぶ・いくら (岩手県) [販] 不検出<3.5<4.0

夕食のあと
1品にも!



127 さんまチーズサンド
開いたさんまによつ葉のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いて。
凍 180日 乳 小
6~8個 150g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **427円**
さんま (国内産)

ご飯が
すすむ甘辛!



128 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)
骨を取り切身にした後、小麦粉をまぶしました。両面を焼き、添付タレをからめてどうぞ。
凍 180日 米 大 小
5~7枚 180g タレ 50g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
真ほっけ (北海道)

ボリューム満点!



129 国産やわらかいか 下足電田揚
青森県八戸港水揚げのアカイカ(ムラサキイカ)の下足を醤油、砂糖で味付けし、馬鈴薯澱粉をまぶしました。
凍 大 小
200g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
アカイカ (国内産)

野菜炒め、
焼きそばなどにも!



130 いかの一夜干しカット (わけあり)
アメリカ産のカナダマツイカを塩のみで味付けし、軽く干しました。製造時に出てしまう端材を徳用パックで。
凍
300g **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **462円**
カナダマツイカ (アメリカ)



131 焼津港のまぐろ漬け丼
流水解凍で本格まぐろ漬け丼!
焼津港に水揚げされた鮮度の良いまぐろをスライスし、無添加の醤油タレに漬けました。
凍 30日 米 大 小
160g(2パック) **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
まぐろ (太平洋)



132 焼津港のめばちまぐろ中落ち風
めばちまぐろの中落ちに近い部分をスライスしました。
※表面の酸化防止のため若干のなたね油、食塩を使用。
凍 30日
100g **565円** (税込 **610円**)
めばちまぐろ (太平洋)



133 三陸岩手いかに糸造り
凍 180日
80g **448円** (税込 **484円**)
するめいか (三陸)



134 生からつくったあじ刺身 生姜醤油漬
鮮度良い鮮魚あじを厳選し、一口サイズにカットして醤油に漬け込み、生姜、ねぎ、ごまを乗せました。
凍 180日 米 大 小
80g **390円** (税込 **421円**)
真あじ (千葉県) [販] 不検出<2.8<2.9



135 あじと3種の野菜マリネ
あじ(国内産)と玉ねぎ、人参、ピーマンの3種の野菜(いずれも国産)をつかった、マイルドなマリネです。
凍 180日 米 大 小
150g **398円** (税込 **430円**)
あじ (国内産)



136 魚屋さんの混ぜちりめん
凍 30日
60g **330円** (税込 **356円**)
しらす (遠州灘~伊勢湾)



137 しらす干し
凍 120日
20g×3 **450円** (税込 **486円**)
しらす (遠州灘~伊勢湾)



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



139 無添加明太子(切り込み)
着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。
凍 30日 米
60g **340円** (税込 **367円**)
すけそうだらの卵 (ロシア、アメリカ)



140 静岡県産カツオブライ
静岡県産の鰹をパン粉(国産小麦使用)で包みました(卵は不使用)。フライパンでの揚げ焼きも可能です。
凍 米 小
160g(4枚入) **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **451円**
かつお (静岡県)



141 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身
雄武沖のオホーツク海で漁獲した旬の秋鮭を、焼いてほぐし身にしました。原材料: 秋鮭、食塩
凍 180日 米 小
180g **880円** (税込 **950円**) 通常税込 **1058円**
秋鮭 (北海道)



142 いわしごぼうつみれ
国内産(主に九州、山陰近海)の真いわし、うるめいわし、トビウオのすり身に、ごぼうを加えました。
凍 120日 米 小
180g **335円** (税込 **362円**)
いわし (国内産)



143 うなぎ蒲焼 70g×2
凍 米 大 小
70g×2、たれ・山椒付 **2180円** (税込 **2354円**) 通常税込 **2452円**
うなぎ (愛知県)



144 静岡産カツオブライ
静岡県産の鰹をパン粉(国産小麦使用)で包みました(卵は不使用)。フライパンでの揚げ焼きも可能です。
凍 米 小
160g(4枚入) **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **451円**
かつお (静岡県)



145 焼津港のまぐろ漬け丼
流水解凍で本格まぐろ漬け丼!
焼津港に水揚げされた鮮度の良いまぐろをスライスし、無添加の醤油タレに漬けました。
凍 30日 米 大 小
160g(2パック) **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
まぐろ (太平洋)

パーティー料理にも
ぴったり
野菜を入れて彩りよく

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

79 土別の人参 **399** 牛豚合挽肉 **264** つぶコーン

本格チーズフォンデュを
お家パーティーで♪
専用の鍋がなくても、
ホットプレートでできます

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

181 ウィンナー **397** よつ葉シュレッドチーズ **769** 井筒ワイン白辛口

◆材料(4人分)

牛豚合挽肉 300g
玉ねぎ 1/2コ
人参 40g
じゃがいも 1コ
つぶコーン 30g
卵 1コ
パン粉 20g
塩、こしょう 各少々

付け合せ
サラダスナップ 80g
赤ピーマン 2コ
サラダ油 少々
塩、こしょう 各少々
ソース
トマトケチャップ 大さじ4
ウスターソース 大さじ4
ワイン 大さじ1

◆作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいも、人参は1cm角に切り、硬めにゆでる。
- ボウルに肉、卵、パン粉、玉ねぎを入れ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。糸を引くようになったらじゃがいも、人参とコーンを混ぜる。
- ②の空気を抜きながら棒状に形を整える。オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、肉をのせて20分程度焼く。上に焦げ目がついたらアルミ箔をかぶせ10分程度焼く。
- サラダスナップは筋を取ってゆでる。ピーマンは種を取り、2~3つに切る。サラダ油で炒め、塩、こしょうで調味する。
- ソースの材料に火を通す。
- 肉を好みの厚さに切り、野菜を盛り、ソースをかける。

切り取ってご活用ください

◆材料(4~5人分)

よつ葉シュレッドチーズ 2袋
小麦粉 大さじ大盛2
牛乳 50cc
井筒ワイン白辛口 300cc
鶏肉 300g
ウィンナー 2袋
にんにく 1本
じゃがいも 3個
ブロッコリー 1/2株
ミニトマト 適量
バナナ 2本
にんにく 1かけ
食パン(フランスパン) 適量

◆作り方

- 鶏肉、野菜は一口大に切ってゆでる。
- バナナ、食パンは一口大に切る。
- チーズの袋を開いて、1袋に小麦粉大さじ山盛1杯をいれて、チーズにまぶす。
- 鍋(小さ目の土鍋など)に、つぶしたにんにくをすりつけ、ワイン300ccを入れて、ふたをして沸騰させ、アルコールをとばす。
- ④の鍋を弱火にして、チーズと牛乳を入れて木べらでなじませ火を止める。
- 温めたホットプレート(100℃くらい)の真ん中にチーズの鍋を置き、周りに食材を並べて、チーズを絡めながら食べる。

※チーズソースは、耐熱容器に移し替えてホットプレートに乗せてもいいです。

切り取ってご活用ください

パーティーに ど〜んと大皿で!



144 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。
田仲さん達 (茨城県・桜川市)
凍 180日
250g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**
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。



147 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。
凍 6日
150g×2 **390円**(税込**421円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
145 ローズポーク モモブロック
モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に見えるようにブロックでお届け。
凍 6日
500g **980円**(税込**1058円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
146 ローズポーク 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。
凍 6日
250g **490円**(税込**529円**)
茨城県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
151 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。
凍 4日
200g **550円**(税込**594円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
152 中津豚ヒレ一口カツ用
希少なヒレ肉を一口カツのサイズにカットしました。
凍 4日
200g(5~6枚) **735円**(税込**794円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
153 中津豚ロースしょうが焼用
きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。厚さ5mm。
凍 4日
200g **545円**(税込**589円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
154 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。
凍 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)
155 中津豚上挽肉
モモ肉とスネ肉を主体にした脂肪分の少ない豚挽肉です。脂質が気になる方にも。赤身率約9割。
凍 4日
200g **425円**(税込**459円**)
神奈川県



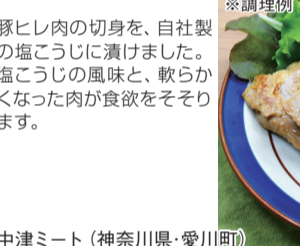
中津ミート(神奈川県・愛川町)
156 中津豚挽肉
赤身率8割以上の挽肉。豚そぼろ、肉団子などに。
凍 4日
200g **355円**(税込**383円**)
神奈川県



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



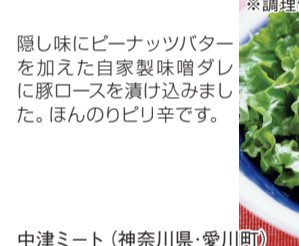
中津ミート(神奈川県・愛川町)
158 中津豚ヒレ塩こうじ漬
豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。
凍 6日
5~7枚
5~7枚200g **700円**(税込**756円**)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
159 中津豚ロース味噌漬
隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ロースを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。
凍 6日
200g(固形量約80g×2) **554円**(税込**598円**)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
160 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 120日
200g **498円**(税込**538円**)
神奈川県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
161 豚レバー
ビタミン、鉄分豊富なレバー。牛乳につけて臭みをとって、ニラレバ炒め等に。
凍 30日
300g **210円**(税込**227円**)
国内産 [放]不検出 <4.1 <4.2



JA全農いばらき(茨城県)野口商店
162 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 90日
400g **650円**(税込**702円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
163 つくば茜鶏 ムネ
あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。
凍 180日
300g **370円**(税込**400円**)
茨城県



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



田仲さん達(茨城県・桜川市)
165 つくば茜鶏 手羽先
ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。
凍 180日
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 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 180日
300g **560円**(税込**605円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
167 つくば茜鶏 挽肉
ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。
凍 180日
500g **640円**(税込**691円**) 通常税込**713円**
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
14 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 180日
300g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**
茨城県



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



田仲さん達(茨城県・桜川市)
22 つくば茜鶏 手羽元
唐揚げやスープ煮に。
凍 180日
400g **510円**(税込**551円**) 通常税込**567円**
茨城県



福永産業(福岡県・遠賀町)
169 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。たっぷり使える2パック組でお届けします。
凍 30日
170g×2 **1370円**(税込**1480円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
170 鹿児島 坊津黒牛特選切り落とし
モモ、ウデ等の鮮やかな霜降り肉の部分を厳選した黒牛の切り落とし。2パック組のお徳用です。
凍 30日
150g×2 **1640円**(税込**1771円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
171 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 30日
160g **445円**(税込**481円**)
福岡県、大分県



かぼちゃの挽肉サンド
特
かぼちゃを使ってパーティーメニューに!
ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。



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



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



福永産業(福岡県・遠賀町)
169 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。たっぷり使える2パック組でお届けします。
凍 30日
170g×2 **1370円**(税込**1480円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
170 鹿児島 坊津黒牛特選切り落とし
モモ、ウデ等の鮮やかな霜降り肉の部分を厳選した黒牛の切り落とし。2パック組のお徳用です。
凍 30日
150g×2 **1640円**(税込**1771円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
171 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 30日
160g **445円**(税込**481円**)
福岡県、大分県



福永産業(福岡県・遠賀町)
171 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 30日
160g **445円**(税込**481円**)
福岡県、大分県

ひと手間加えれば豪華なメニューに大変身!



秋川牧園 (山口県・山口市)
172 若鶏手羽中ハーフ
 (バラ凍結)
 非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた若鶏の手羽中。ほしい分だけ簡単に取り出せるバラ凍結。
 凍 賞 180日
 300g **580円**(税込 **626円**)
 鶏肉 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)



福永産業 (福岡県・遠賀町)
173 鹿児島 坊津黒牛
 サイコロステーキ用×2
 モモ・肩肉をダイス状にカットしました。お得な2パックでお届け。
 凍 賞 30日
 170g×2 **1800円**(税込 **1944円**)
 鹿児島県



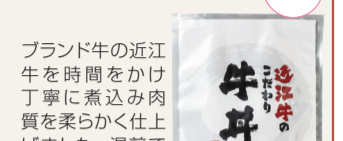
田仲さん達 (茨城県・桜川市)
174 つくば茜鶏
 蒸し焼きスライスチキン
 つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。
 凍 賞 180日 乳
 160g **350円**(税込 **378円**)
 鶏肉 (茨城県)



野菜と一緒に
 ドッグパンには
 さんで。
 鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
175 鎌倉粗挽
 ロングウィンナー
 賞 10日
 27g×5 **280円**(税込 **302円**)
 豚肉 (国内産)



ミートバル村山 (茨城県・土浦市)
176 村山さんの
 チャーシュー
 村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。
 冷 賞 7日 米 大 小
 200g **480円**(税込 **518円**)
 豚肉 (茨城県)



ブランド牛の近江牛を時間をかけ丁寧に煮込み肉質を柔らかく仕上げました。湯煎で5分程度温めて。
 デリカ横綱 (愛知県・春日井市)
177 近江牛の
 こだわり牛丼
 冷 賞 60日 米 大 小
 140g×2 **583円**(税込 **630円**)
 牛肉 (滋賀県)



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
178 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



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター
179 牛スライス
 分包3入り
 ウデ肉を90gずつ包んでいます。料理に合わせて使いたい分だけ解凍できて便利。
 凍 賞 6日
 90g×3包 **1654円**(税込 **1786円**)
 大阪府



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター
180 牛ミンチ
 2度挽きしている肉質がまろやかなミンチです。
 凍 賞 6日
 200g **870円**(税込 **940円**)
 大阪府

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。



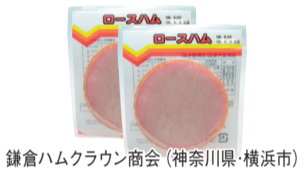
鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
181 鎌倉マイルド
 ポークウィンナー×2
 焼き塩を使用しているため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。
 冷 賞 10日
 94g×2 **335円**(税込 **362円**)
 豚肉 (国内産) [放] 不検出 <4.4 <4.1



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
182 鎌倉つかいっきり
 ポークウィンナー×3
 使い切りサイズのポークウィンナーをお得な3パックセットにしました。
 冷 賞 10日
 49g×3 **275円**(税込 **297円**)
 豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
183 鎌倉チョリソー
 国内産豚うで肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させたチョリソーです。
 冷 賞 15日
 30g×5 **385円**(税込 **416円**)
 豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
184 鎌倉ローズハム
 スライス×2
 ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。
 冷 賞 15日
 60g×2 **500円**(税込 **540円**)
 豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.3



中津ミート (神奈川県・愛川町)
185 中津皮なし
 和風ミニウィンナー
 温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。
 冷 賞 7日 大 小
 120g **287円**(税込 **310円**)
 豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
186 中津バラベーコン
 スライス
 甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。
 冷 賞 7日
 100g **380円**(税込 **410円**)
 豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)
187 中津ボンレスハム
 スライス
 自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でシンプルに仕上げました。
 冷 賞 7日
 100g **352円**(税込 **380円**)
 豚肉 (神奈川県)



デリカ横綱 (愛知県・春日井市)
188 近江牛のしぐれ煮
 ブランド牛の近江牛を時間をかけ柔らかく炊き上げました。湯煎で約5分間程度温めてお召し上がり下さい。
 冷 賞 60日 米 大 小
 180g **426円**(税込 **460円**)
 牛肉 (滋賀県)

鈴木牧場 **ピンは洗ってお返しく下さい**
 ピンは再利用いたしますので、**食べ終わったらピンを洗って供給担当に返却** ください。ご協力のほどお願い致します。

名前を付けて
かわいがっています

鈴木牧場にいます牛たちには、それぞれ名前が付けられています。外見などの特徴のほか、時世を反映したものもあり、名前の由来も興味深い面々なのです。

ヨーグルトの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ブランドで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでツブツブ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
189 プレーン
 400g **361円**(税込 **390円**)
190 微糖
 400g **370円**(税込 **400円**)
 生乳 (茨城県)

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
 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)
 賞 届いて10日 乳
 1ℓ **219円**(税込 **237円**)
 生乳 (北海道)

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

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
191 石岡 鈴木牧場
 フレッシュモッツアレラ
 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りしました。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)
192 石岡 鈴木牧場
 スカモルツァ (プレーン)
 鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。
 冷 賞 7日以上 乳
 40g **292円**(税込 **315円**)
 生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.8 <4.1

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
193 石岡 鈴木牧場
 さけるチーズ (バジル)
 鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。
 冷 賞 14日以上 乳
 30g **199円**(税込 **215円**)
 生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

牛乳・卵

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

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
 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)
 賞 届いて10日 乳
 1ℓ **219円**(税込 **237円**)
 生乳 (北海道)

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

有機農業の循環の中から産まれた卵です

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

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
 330円(税込 356円)
 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

特 ハロウィンのデザートに♪ **特**

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

酪王乳業 (福島県・郡山市)

195 2本組 **196** 5本組

冷蔵 賞19日 乳

180ml × 2 **240円** (税込 **260円**) 通常税込 **276円**

180ml × 5 **590円** (税込 **637円**) 通常税込 **680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 2個組

冷蔵 賞19日 乳

(70g×3) × 2 **300円** (税込 **324円**) 通常税込 **346円**

生乳 (福島県)

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。

酪王乳業 (福島県・郡山市)

199 濃厚豆乳プリン

冷蔵 賞20日 卵乳大

100g × 2 **250円** (税込 **270円**)

牛乳 (愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5

日本生活協同組合連合会

202 CO乳酸ドリンク 65ml×10本入

冷蔵 賞15日 乳

65ml × 10 **178円** (税込 **192円**)

[放] 不検出 <3.4 <4.1

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。

おかべや (神奈川県・相模原市)

206 おかべや 宴もめん **207** おかべや 雅きぬ

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 賞届いて5日 大

330g **189円** (税込 **204円**)

大豆 (国内産)

JAやさと (茨城県・石岡市)

219 八郷小粒納豆3連 (タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよ、風味のよい納豆です。

冷蔵 賞7日 米大 小

35g × 3 **148円** (税込 **160円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2

登喜和食品 (東京都・府中市)

222 遊作納豆 (タレ・カラシ付)

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

冷蔵 賞9日 米大 小

80g **206円** (税込 **222円**)

大豆 (茨城県) [放] 137Cs=3.7

沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要です。塩抜きの必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。

浜食 (東京都・調布市)

225 洗いもずく

冷蔵 賞10日 米

200g **240円** (税込 **259円**)

もずく (沖縄県)

酪王乳業 (石川県・金沢市)

198 腸内活性 ヨーグルメイト(プレーン)

ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。

冷蔵 賞21日 乳

380g **550円** (税込 **594円**)

生乳 (石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

濃厚豆乳プリン

冷蔵 賞20日 卵乳大

100g × 2 **250円** (税込 **270円**)

牛乳 (愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5

丸和食品 (東京都・練馬区)

211 もめん豆腐 **212** きぬ豆腐

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 賞届いて4日 大

300g **176円** (税込 **190円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

214 揚げ **215** きざみ揚げ (冷凍) 2袋

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふっくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。

冷蔵 賞届いて6日 大

3枚 **165円** (税込 **178円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品 (東京都・練馬区)

217 味付いなり揚げ **218** 味付きつねがんと

肉厚の揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。

冷蔵 賞90日 米大 小

10枚 **395円** (税込 **427円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

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。
- ・麵・皮：国産小麦 100% です。
- ・煮豆：調味液に浸して加圧するレトルトではなく、開放釜でゆっくり時間をかけて煮ています。

共生食品 (神奈川県・相模原市)

227 内麦焼そば (ソース付)

国産小麦粉使用の無かんすい・無着色の麵。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

麵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

酪王乳業 (北海道・札幌市)

200 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(プレーン)

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

冷蔵 賞18日 乳

500g **265円** (税込 **286円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

203 濃厚豆乳プリン **204** 豆乳ぷりん 抹茶

国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらもほろ苦い抹茶の風味が活かされた抹茶プリンです。

冷蔵 賞30日 卵大

80g × 4 **298円** (税込 **322円**)

豆乳 (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区)

213 押し豆腐

国産大豆100%使用。水切りしてあるので料理に使うのに便利。日持ちもします。炒め物、白和えなどに。

冷蔵 賞21日 大

220g **235円** (税込 **254円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.1

丸和食品 (東京都・練馬区)

216 絹生揚げ

絹豆腐で作った厚揚げです。なめらかな食感と大豆のおいしさを味わえます。

冷蔵 賞届いて4日 大

230g **205円** (税込 **221円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.5

丸和食品 (東京都・練馬区)

215 きざみ揚げ (冷凍) 2袋 **216** 絹生揚げ

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

凍 賞大

100g × 2 **416円** (税込 **449円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9

おでんには欠かせません

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

16 生芋あく抜き板こんにゃく 2個組 **224** 生芋あく抜きしらたき 2個組

こんにゃく芋のあくや不純物を原料の段階で除去しました。あく抜きせずに使えます。

冷蔵 賞90日

220g × 2 **260円** (税込 **281円**) 通常税込 **302円**

こんにゃく芋 (国内産)

共生食品 (神奈川県・相模原市)

228 内麦生ラーメン醤油 (3食入)

国産小麦粉を使った、無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。スープはあっさりタイプなので具材で補って。

冷蔵 賞7日 卵大 小

麵120g × 3、スープ30g × 3 **350円** (税込 **378円**)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

組合員さんからのクチコミ

「生芋あく抜き板こんにゃく」は、味付けが絶妙で、おでんにもぴったりです。また、しらたきも、歯切れがよく、お味噌汁にも合います。

素潜り漁にこだわる 武田食品の『天然わかめ』

ベテランの漁師が潜り、その手で品質の良いワカメだけを選別して水揚げ。必要分以外のメカブ(根の部分)を残すことで漁場を将来にわたって大切に育てています。熱に強いという特徴を持ち、加熱しても煮くずれしにくいので、煮物やお味噌汁だけでなく、パスタやバター炒め、天麩羅などもおすすめです。



淡路島・由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。

武田食品(兵庫県・洲本市)
229 淡路島天然わかめ(塩蔵)
 冷蔵 90日 150g **410円**(税込**443円**)
 わかめ(兵庫県)



武田食品(兵庫県・洲本市)
230 淡路島ふぞろい莪わかめ(塩蔵)
 冷蔵 90日 300g **400円**(税込**432円**)
 わかめ(兵庫県)



武田食品(兵庫県・洲本市)
231 うす塩味 くきわかめ煮
 1パックあたりの塩分相当量は約1.6g
 お届けは11月1回になります
 出汁のおいしさを最大限に活かした薄塩仕上。ほんのり甘めで、天然くきわかめのホクッとした食感です。
 冷蔵 60日 80g **300円**(税込**324円**)
 わかめ(淡路島近海)

セットだけじゃ足りない時に...

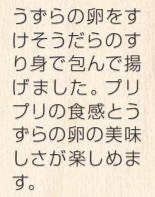
おでんの増量に单品をどうぞ!



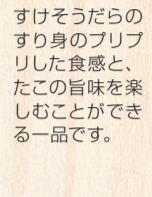
山形県産水稲餅米で作った餅を揚げたてで包みました。かんぴょうは国産無漂白。おでん、鍋物などに。



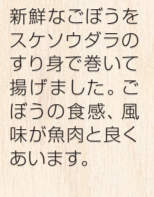
丸和食品(東京都・練馬区)
232 もち入りきんちゃく
 冷蔵 5日 米 大 3個 **325円**(税込**351円**)
 餅(山形県) 通常税込 362円



いちうろこ(静岡県・静岡市)
233 うすら卵天
 冷蔵 10日 卵米 4個 **306円**(税込**330円**)
 うすら卵(愛知県)



いちうろこ(静岡県・静岡市)
234 たこボール
 冷蔵 14日 米 8個 **265円**(税込**286円**)
 すけそうだら(アメリカ・北海道)



いちうろこ(静岡県・静岡市)
235 ごぼう巻
 冷蔵 14日 米 5本150g **310円**(税込**335円**)
 すけそうだら(アメリカ・北海道)

貴重な国産原料で作ったお惣菜



菊田商店(東京都・練馬区)
236 煮豆 とら豆
 北海道産のとら豆。今では高級煮豆店で取り扱っている希少の豆で、しっかり豆のコシを残した直火炊きです。
 冷蔵 90日 米 150g **324円**(税込**350円**)
 とら豆(北海道)



菊田商店(東京都・練馬区)
237 昆布豆
 秋田県産大豆、北海道産昆布使用。直火、とろ火で長時間煮ました。程よく煮締め、ふくらと仕上がっています。
 冷蔵 90日 米 大 小 130g **220円**(税込**238円**)
 大豆(秋田県) [放] 不検出 <2.9 <3.2



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
238 しらすくるみ
 瀬戸内海産しらすを直火釜で焼き、カリフォルニア産くるみ(有機JAS認定)を加えました。えぐ味の少ないくるみとしらすが後を引くおいしさです。
 冷蔵 90日 米 大 小 100g **580円**(税込**626円**)
 しらす(瀬戸内海)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
242 国産味付メンマ
 国産(愛媛県)のたけのこを使用し、食感を生かした歯ごたえのある味付けメンマです。
 冷蔵 90日 大 小 90g **461円**(税込**498円**)
 たけのこ(愛媛県)



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
243 国産味付ザーサイ
 国内で栽培、収穫されたザーサイをスライスして、ごま油を利かせて中華風に仕上げました。ご飯のおかず。
 冷蔵 90日 米 大 小 100g **315円**(税込**340円**)
 ザーサイ(神奈川県・茨城県) [放] 不検出 <3.7 <4.1



遠忠食品(埼玉県・越谷市)
244 国産山くらげたまり漬
 国産(茨城県)で栽培・収穫された山くらげを醤油だれで漬け込みました。コリコリとした食感が特徴です。
 冷蔵 90日 大 小 90g **461円**(税込**498円**)
 山くらげ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.5



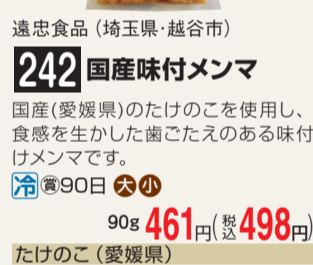
仁徳(千葉県・船橋市)
239 茶漬昆布
 刻んだ北海道産の昆布と焼津産のかつお節を入る醤油と砂糖で炊き合わせ、いりごまを混合して辛口に仕上げました。
 冷蔵 30日 大 小 80g **265円**(税込**286円**)
 昆布(北海道)



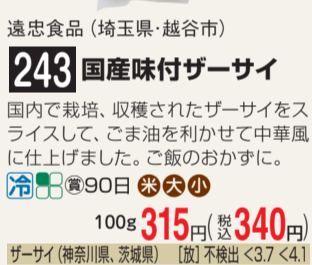
樽の味(和歌山県・御坊市)
240 すっばいいなか漬(寒干し沢庵・糠漬)
 宮崎県産の寒干し大根を半年以上樽でねかせ、しっかり熟成発酵させてありますので、味に深みがあります。
 冷蔵 120日 米 140g **325円**(税込**351円**)
 大根(宮崎県)



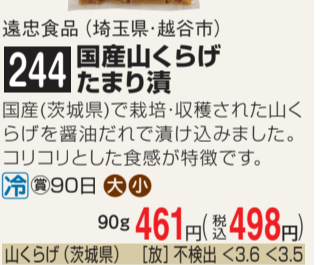
小田原屋(福島県・郡山市)
241 里ごぼう
 シャキシャキの国産里ごぼうを、醤油をベースにさっぱりとした味に仕上げました。
 冷蔵 150日 米 大 小 100g **417円**(税込**450円**)
 ごぼう(国内産)



樽の味(和歌山県・御坊市)
248 熟成めか床
 和歌山県の漬物屋が地元の米糠を使い熟成させためか床。きなこ、渋柿の皮、唐辛子、昆布を加えてあります。
 冷蔵 180日 米 大 1kg **510円**(税込**551円**)
 米ぬか(和歌山県)



藤巻商店(千葉県・印西市)
249 三五八漬けの素
 塩3、麹5、蒸し米8の割合で熟成させた漬け床。野菜に軽くなるでつけて、ひと晩置くだけでおいしく漬かります。
 冷蔵 米 700g **425円**(税込**459円**)
 米(国内産) 通常税込 470円



近海のお魚たっぷり♪ シーズン初

ハロウィン風 アレンジもできます!

セット内容: ごぼう丸天30g×2、ぼたんちくわ33g×2、わかめはんぺん50g×1、さんまつみれ30g×2、いわしだんご30g×1、おとうふ揚げ(椎茸入り)30g×2

宮城県産のいわし、さんま、サメ、岩手県産のわかめ、豆腐など東北の食材にこだわって作りました。

「東北人でしか作れないおでん種」がコンセプト

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
257 三陸おでん種セット
 凍 60日 卵 米 大 6種10品326g **602円**(税込**650円**)
 すけそうだら(北海道) 通常税込 670円

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。



※盛付例
 長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
250 長崎 もずく天
 白身魚(タラ、エソ、タチウオ)のすり身にもずくをたっぷり入れました。生食はもちろん、軽く温めても。
 冷蔵 8日 米 大 2枚 **368円**(税込**397円**)
 魚肉(国内産・タイ)、もずく(国内産)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
251 長崎甘鯛入りさつま揚げ
 長崎の県魚とされている甘鯛が主原料。ほんのり甘みがありソフトな食感。そのままでも、軽くあぶっても。
 冷蔵 7日 卵 米 大 25g×5 **358円**(税込**387円**)
 甘鯛(長崎県) 通常税込 397円



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)
252 長崎 いか天
 いかの胴部分のカットと、いかのミンチをすり身に混ぜて独特の食感に仕上げた、いかたっぷりの揚げ天です。
 冷蔵 7日 米 大 30g×4 **270円**(税込**292円**)
 すけそうだら(北海道、アメリカ)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

蒲焼にも♪解凍後そのまま食べても

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
253 焼ちくわ
 石巻港水揚げの小魚と北海道無リンスクワタラすり身を混ぜ、しなやかな弾力と旨味のしっかりしたちくわ。
 凍 180日 卵 米 大 7本224g **360円**(税込**389円**)
 スケンウタラ(北海道)

カット面が彩り鮮やか♪お弁当にも♪

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
254 おとうふ揚げ(五目)
 おとうふ揚げの食感と風味・甘味はそのままに5種の野菜(人参・ごぼう・椎茸・枝豆)を練りこみました。
 凍 180日 米 大 5個175g **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 曲がりネギちりめん揚げ
 曲がりネギの自然な甘さとちりめん塩分が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常溫で解凍、または軽く炙って。
 凍 180日 米 大 100g **315円**(税込**340円**)
 すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
256 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 180日 卵 米 大 4枚200g **386円**(税込**417円**)
 すけそうだら(北海道) 通常税込 427円

カタログ15ページもご覧ください!

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。

注目のフコイダンがたっぷり



リアス(千葉県・船橋市)
261 松島湾産 おさしみあかもく
ぬめり成分フコイダンが豊富。サクサクの食感なので和え物、酢の物、種類の具などにどうぞ。

凍 100g **250円**(税込**270円**)
あかもく(宮城県) [放]不検出<3.8<4.0



イズックス(東京都・中央区)
258 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)



切アス(千葉県・船橋市)
262 国産あかもくめかぶミックス
あかもくのシャキシャキした食感と、めかぶのコロコロ食感に粘りが加わり食べやすい。お好みのたれて。

凍 40g×3 **315円**(税込**340円**)
あかもく(国内産)、めかぶ(三陸)

ハンバーグやカレーなどの料理に



デリカ横綱(愛知県・春日井市) **259** ローストオニオン
国産の玉ねぎを薄くスライスし時間をかけとろ火で水分を飛ばしあめ色になるまでローストしました。

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

ビールのおつまみ、おやつにも♪



日本生活協同組合連合会 **263** CO北海道のそのまま枝豆250g
北海道十勝産のえだまめを茹で急凍凍結しました。塩味がついていますのでそのまま召し上がれます。

凍 250g **296円**(税込**320円**)
枝豆(北海道)

サラダやスープ、煮込み料理などに



日本生活協同組合連合会 **260** CO5種のお豆ミックス300g
北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。

凍 300g **262円**(税込**283円**)
大豆(北海道)



日本生活協同組合連合会 **264** CO北海道つぶこ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)

ハロウィン★パーティに♪

手軽にご家庭で手造りの味が楽しめます



サンフレッセ(埼玉県・伊奈町) **265** 冷凍内巻ピザ生地
国産小麦粉使用。イーストフード不使用のピザ生地。2~3時間室温で自然解凍後、のばしてトッピングして。

凍 卵乳小 480g(4個入) **324円**(税込**350円**)
小麦(国内産)

骨がなくて食べやすい



秋川牧園(山口県・山口市) **266** フライドチキン(骨なし)
塩麹で若鶏むね肉に柔らかさと旨みを加えコーンフレークの衣でサクサク食感をプラス。骨なしタイプ。

凍 卵乳米小 300g **840円**(税込**907円**)
鶏肉(国内産)



お弁当におかず♪
ニック(神奈川県・大和市) **267** ママのミニハンバーグ
お弁当に便利なように小さなハンバーグを作りました。レンジ加熱。またはフライパンでじっくり温めて。

凍 卵乳米小 7個168g **398円**(税込**430円**)
豚肉(国内産)



オーブントースターかレンジで
パイオニアフーズ(北海道・京極町) **268** ミニポテトオーブントースター用
北海道のじゃがいも使用。シュレッドしたポテトの食感がたまりません。ほんのり塩味がきいています。

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



秋川牧園(山口県・山口市) **269** スパイシーささみカツ
開放鶏舎で植物性飼料で育てた若鶏のササミを、スパイシーなカレー味のカツにしました。フライ済。

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



生姜が効いた甘い味が食欲をそそります
秋川牧園(山口県・山口市) **270** 鶏の生姜焼き
若鶏むね肉のスライスを特製だれに漬込み、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 卵米小 200g **340円**(税込**367円**)
鶏肉(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シーさにも嬉しい驚きでした。また買いたいです。



魚のすり身を一切使わず、新鮮なえびの身をを使った本物のエビカツ。電子レンジで温めて。
ニック(神奈川県・大和市) **271** エビカツフライ
4個入

凍 卵米大 4個152g **395円**(税込**427円**)
えび(インドネシア、ベトナム、タイ)



ジュシーな手羽中のからあげです
秋川牧園(山口県・山口市) **272** チキンバー
秋川牧園の若鶏の手羽中を2つにカットして食べやすいサイズ。解凍後フライパンで手軽に調理できます。

凍 卵米大 200g **438円**(税込**473円**)
鶏肉(国内産)



大進食品(神奈川県・横浜市) **273** マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン
北海道よつ葉乳業のナチュラルチーズとトマトソースで仕上げたピザ風の春巻。フライパンで焼いて。

凍 卵米小 5本200g **394円**(税込**426円**)
ナチュラルチーズ(北海道) [放]不検出<4.3<4.4



組合員さんからのクチコミ
斬新です！こんなイタリアンな春巻きが食べたかった！うちの子は特に美味しいと喜んでます



鶏肉の美味しさと醤油タレの優しい風味がよくマッチ♪
秋川牧園(山口県・山口市) **274** やきとりセット
軟らかくジュシーに焼き上げ醤油タレを絡めた、もも、むね、つくねの各2本セット。湯煎またはレンジで。

凍 卵米大 180g(3種各2本) **646円**(税込**698円**)
鶏肉(山口県、他)



塩麹でほんのりとした甘みある美味しさに
秋川牧園(山口県・山口市) **275** チキンカツ
下味は塩麹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 卵米小 150g **386円**(税込**417円**)
鶏肉(国内産)



レンジかトースターでご飯にもパンにも合う
秋川牧園(山口県・山口市) **276** 黒豚メンチカツ
秋川牧園の黒豚ミンチにたっぷりの国産玉葱、秋川牧園の卵と牛乳も加え味付けをし衣で包み揚げました。

凍 卵乳米大 120g(4個) **356円**(税込**384円**)
豚肉(国内産)



レンジかトースターで温めて
菅原食品販売(宮城県・塩竈市) **277** 天ぷらセット(濃縮たれ付) 2人前
5種の野菜(南瓜、さつまいも、舞茸、茄子、野菜かきあげ)を米油で揚げた天ぷらセット。たれは希釈して。

凍 卵米大 200g(2人前、5種×2個) **541円**(税込**584円**)
かぼちゃ、さつまいも(国内産)



国産野菜・小麦使用 トースター仕上げでサクサクに
ニック(神奈川県・大和市) **278** 野菜かき揚げ
国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。レンジで加熱後トースターで。

凍 卵米小 4個260g **430円**(税込**464円**)
玉ねぎ、ごぼう、人参、いんげん(国内産)

おうちで本格中華・アジアン料理



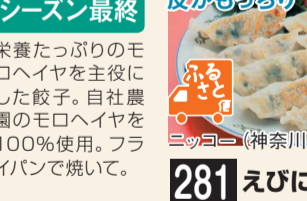
大進食品(神奈川県・横浜市) **279** ヨコハマの餃子
国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子。焼いて。

凍 卵米大 18g×25 **556円**(税込**600円**)
豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0



ニック(神奈川県・大和市) **280** モロヘイヤ餃子(自社農園モロヘイヤ)
栄養たっぷりのモロヘイヤを主役にした餃子。自社農園のモロヘイヤを100%使用。フライパンで焼いて。

凍 卵米大 15個270g **380円**(税込**410円**)
野菜・豚肉(国内産)



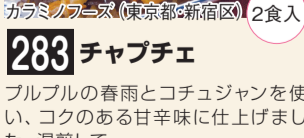
ニッコ(神奈川県・大和市) **281** えびにら餃子
にらとえびの旨みがマッチした餃子。ごま油の風味がきいています。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

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

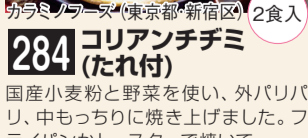


お得2個組
カラミンフーズ(東京都・新宿区) **282** 冷凍ナムルセット(2個組)
もやし、小松菜、ぜんまい、大根の4種。解凍後、ほくして、和え直してから盛り付けて。ぜんまいは中国産。

凍 卵米大 150g×2 **880円**(税込**950円**)
えび(インドネシア、ベトナム、他)



手軽に本格的なチャプチェを楽しめます
カラミンフーズ(東京都・新宿区) **283** チャプチェ
プルブルの春雨とコチュジャンを使い、コクのある甘辛味に仕上げました。湯煎して。



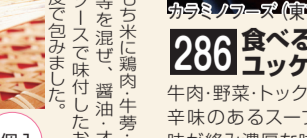
外パリパリ、中もっちり
カラミンフーズ(東京都・新宿区) **284** コリアンチヂミ(たれ付)
国産小麦粉と野菜を使い、外パリパリ、中もっちり焼き上げました。フライパンかトースターで焼いて。

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



レンジで温めて 製造工場が変わってリニューアル！具材感アップしました
カラミンフーズ(東京都・新宿区) **285** 鶏五目中華ちまき
タマネギを竹皮で包みました

凍 卵米大 320g(4個入) **620円**(税込**670円**)
もち米・鶏肉(国内産)



国産もち米に鶏肉、牛蒡、人参、椎茸等を混ぜ、醤油、オイスターソースで味付けしたおこわ
カラミンフーズ(東京都・新宿区) **286** 食べるコッケージャンスープ
牛肉・野菜・トック(韓国風餅)が入った辛味のあるスープ。様々な素材の旨味が絡み濃厚な味わい。湯煎で。

凍 卵米大 250g×2 **646円**(税込**698円**)
牛肉(国内産)



ニック(大阪府・泉佐野市) **287** スープワンタン
豚肉をベースに玉ねぎ、ニラを加えた具を皮に包み込みました。なめらかなワンタンとコンソメ味のスープです。

凍 卵米大 4人前244g **370円**(税込**400円**)
豚肉(国内産)

288 冷凍 稲庭風うどん (5食入)
 国産小麦粉使用。喉ごしよい強いコシのゆで麺。1食分を更に半分にできる切込み付。加工澱粉：約5.5%
 200g×5 **408円**(税込**441円**)
 小麦(国内産)

289 関西風きつねうどん
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入
306円(税込**330円**) 通常税込**346円**
 小麦(国内産)

290 助六寿司
 ポーラスター(石川県・白山市) 2種×4
 太巻きと五目いなりを4個ずつ詰め合わせました。自然解凍またはレンジで解凍して。保存料不使用。
430円(税込**464円**)
 米(国内産)

297 冷凍ブルーベリー 2パック **新物**
 品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。たっぷり使える2パックです。農薬無散布。
 110g×2 **694円**(税込**750円**) 通常税込**774円**
 ブルーベリー(長野県)

298 カット ゴールデンリン
 フィリピン産リンアップルを一口サイズにカットして冷凍しました。ヨーグルトやデザート・おやつに。
 200g **270円**(税込**292円**) 通常税込**302円**
 パインアップル(フィリピン)

291 関西風お好み焼き
 国産小麦使用ミックス粉にキャベツ・卵・豚肉・天玉を加えたカツオ風味のお好み焼き。レンジで温めて。
 160g×2枚 **536円**(税込**579円**)
 小麦(北海道)、キャベツ(福岡県)

292 ライスバーガー ポーク生姜焼(増量)
 醤油をつけ焼きあげたライスプレートに特製生姜醤油だれで味付した豚肉をサンド。加工でん粉：約1%使用
952円(税込**1028円**) 通常税込**1058円**
 米(国内産)

293 阿波鶏のあんかけ唐揚げ お惣菜プレート
 徳島県ブランドの阿波すだち鶏の唐揚げ、茄子の揚げし、ひじきと大豆の煮物、青菜とちりめんお浸しをセット
700円(税込**756円**)
 鶏肉(徳島県)

KUBOTA 素材にこだわって作っています
 南国主佐
 一度吸い始めたら、やめられない(噴き出し注意!)
299 四万十栗アイスクリーム
 上質の四万十栗を使用、素材の良さを活かすようにシンプルな原材料で仕上げました。アルコール分：0.1%
280円(税込**302円**)
 生乳(国内産)・栗(高知県)
300 おっばいアイスマルク
 牛乳の素朴なおいしさをベースにパニラビーズのほのかな甘い香りを付加したナチュラルな味わいのアイス。
100円(税込**108円**)
 生乳(北海道)

294 しょう油味 たこ焼き
 国産小麦粉に化学調味料・合成添加物不使用の醤油風味のたこ焼き。長ネギ、生姜がよみ味を引き立てます。
636円(税込**687円**)
 小麦(国内産)、タコ(ベトナム)

295 天津包子(あんまん)
 ニッキー(神奈川県・大和市) 5個入
384円(税込**415円**) 通常税込**432円**
 小麦(国内産)

296 芽吹き屋三色だんご
 よもぎ(粒あん)、人参(ごまあん)、くるみ(くるみあん)の三色の味が一串で楽しめます。自然解凍して。
410円(税込**443円**)
 4本180g

食品調味料
 ・常総生協がおすすめする調味の基本は「さ・さしすせそ(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。
 OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
 ※紛失された場合は供給担当まで

302 甜菜糖
 北海道産の甜菜から作られた国産の砂糖。まろやかで上品な甘さが特長。料理はもちろん、コーヒーなどの甘味料にも。
380円(税込**410円**)
 甜菜(北海道)

513 にっぼんの海塩
 長崎県崎戸島周辺の海水を使用した塩です。フレーク状の結晶で、素材にすぐなじみます。
250円(税込**270円**)
 海水(長崎県)

303 岩塩&ブラックペッパー(詰替用)
 やわらかな塩味とスパイシーな香りをバランスよくあわせました。ミル付き容器に詰替えてご利用ください。
260円(税込**281円**)
 岩塩(中国)、ペッパー(スリランカ)

520 純米酢
 私醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)
233円(税込**252円**)
 米(国内産)

522 食菜酢
 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
495円(税込**535円**)
 米(国内産)

304 紅芋酢 500ml
 飯尾醸造(京都府・宮津市)
2350円(税込**2538円**) 通常税込**2592円**
 紅芋(京都府)

「紅芋酢」の美味しい召し上がり方
 ・毎日大さじ1杯(15ml)を目安に(空腹時を避けて食後に)。1本で約1か月分です。
 ・水や炭酸水で8倍以上に薄めて飲む。(はちみつを入れると飲みやすくおいしい)
 ・牛乳でうすめてもヘルシー。ヨーグルトのようにトロリとなる。
 ・鮮やかなピンク色を生かして、かぶらの酢漬けや、すし酢に少し加えると、もも色のお寿司ができる。

305 しじみだし醤油
 井ゲタ醤油(島根県・出雲市)
610円(税込**659円**) 通常税込**675円**
 500ml

組合員さんからのクチコミ
 味が足りない時に少し料理に足すだけで味がパツパツと決まるとも便利です。
610円(税込**659円**) 通常税込**675円**
 500ml

306 国産丸大豆 寒仕込みしょう油
 2年半の長期熟成。もろみのおいしさが前面に出たコクのある醤油。
740円(税込**799円**)
 大豆(国内産)

527 金笛減塩醤油
 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。
540円(税込**583円**)
 大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

307 やまこ味噌(粒・甘口)
 国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。塩分9%です。原材料：米、大豆、塩
600円(税込**648円**)
 大豆(国内産) [放]不検出<3.2<3.5

308 しべつみそ
 北海道の士別農園で栽培した大豆と米を使用し仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。塩分12%。
700円(税込**756円**)
 大豆(北海道)

507 CO本みりん
 日本生活協同組合連合会
390円(税込**429円**)
 もち米(タイ、他)

548 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(大)
 オーストラリア産なたねが原料の圧搾一番搾りの油。天ぷらの揚げ油としてもコシが強く、繰り返し使えます。
900円(税込**972円**)
 なたね(オーストラリア)

309 丸鬼 純正胡麻油 こいくち
 ごまの種子を強く炒り、圧搾製法で仕上げました。焙煎したごま油の香りを強く引き出しました。
890円(税込**961円**) 通常税込**972円**
 胡麻(ナイジェリア、他)

534 あらごし 完熟チェップ
 完熟トマトの甘みを活かして、酢・玉ねぎ・スパイスなどをバランスよく配合したトマトケチャップです。
360円(税込**389円**)
 トマト(国内産)

310 梅ドレぼん酢
 青梅から搾った果汁に、国産丸大豆醤油と純米酢を合わせたさわやかなぼん酢。昆布と鰹のだしが効いています
510円(税込**551円**)
 梅(奈良県)

546 CO野菜たっぷり和風ドレッシング500
 たっぴりの生玉ねぎの風味に、醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。
430円(税込**464円**) 通常税込**475円**
 玉ねぎ(国内産)

311 フォロドレッシング 330ml
 やましな(徳島県・藍住町)
 香ばしい玉ねぎの風味が後を引く、クリーミーなドレッシング。野菜サラダにかけてお召し上がり下さい。
430円(税込**464円**)
 玉ねぎ(国内産)

531 マヨネーズ(キサイチ)
 私醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)
 全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。
475円(税込**513円**)
 なたね(オーストラリア)

540 お好みソース
 国産有機野菜、果実を使用。香辛料は胡椒、ナツメグ、丁香(クロブ)、ローレル、桂皮等を粉末にしたものを使用。
340円(税込**367円**) 通常税込**378円**
 ヒカリ食品(徳島県・上板町)

538 国産野菜果実 中濃レストランソース
 国産のりんご、トマト、柿、玉ねぎ、にんじん、セロリを使用し、芳醇な味に仕上げました。
370円(税込**400円**)
 ボールスタア(東京都・東村山市)

製造中止の為今回で終売です

606 ねりごま(白) **前日OK!**

けんこう舎 (東京都・調布市)

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。和え物やタレのペースにも。ごま豆腐にも。

180g **500円**(税込**540円**)

白ごま(ボリビア、パラグアイ、他)

576 化学調味料無添加のだし中華クック **前日OK!**

けんこう舎 (東京都・調布市)

国産のチキンエキスとホタテエキスをベースに素材の風味を活かした中華だしです。炒め物やスープなど中華料理にお使い下さい。

100g **450円**(税込**486円**)

575 和風クック かつおと昆布だし **前日OK!**

けんこう舎 (東京都・調布市)

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**

574 CO味パック合わせだし 6袋入×5パック **前日OK!**

日本生活協同組合連合会

国産いわし煮干、いわしぶし、あじ煮干し、かつおぶし、昆布、椎茸の合わせだし。食塩・化学調味料不使用。

10.5g×6×5 **555円**(税込**599円**)

312 ホワイトソースルウ **前日OK!**

せいふてい (神奈川県・横浜市)

フレーク状のルウ。ホワイトソースが手早く出来ます。グラタンやシチュー等に。牛脂は素性の確かなものを使用

乳(米)小 150g **280円**(税込**302円**)

小麦(国内産)

663 植物素材のデミグラス風ソースルウ **前日OK!**

創健社 (神奈川県・横浜市)

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

乳(米)小 120g **400円**(税込**432円**)

小麦(国内産)

ミックススパイスで手軽に手作り

260 のCO5種のお豆ミックスと一緒に **特**

井上スパイス (埼玉県・上尾市)

313 チリビーンズスパイス **前日OK!**

刻んだタマネギと肉類を炒め、本品とトマト、豆を煮こめば出来上がり。

14g **190円**(税込**205円**) 通常税込**216円**

314 アジアン春雨サラダスパイス **特**

井上スパイス (埼玉県・上尾市)

戻した春雨にエビ・豚肉・香味野菜などお好みの具材でアジアン風味のサラダが手軽に作れます。

7g **200円**(税込**216円**)

315 ソーセージスパイス **特**

井上スパイス (埼玉県・上尾市)

挽肉にこのスパイスを混ぜ、フライパンで焼くだけ。スパイスでありながらお子様にも喜ばれる絶妙の味です。挽肉500gに一袋。

13g **190円**(税込**205円**) 通常税込**216円**

316 王様のタンダーチキンスパイス **特**

井上スパイス (埼玉県・上尾市)

ヨーグルトに混ぜ、鶏肉を漬け込んで、あとは焼くだけ。しっかりスパイスの効いた本格的な味です。

15g **200円**(税込**216円**)

617 バジルペースト **前日OK!**

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

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

95g **745円**(税込**805円**)

バジル(大分県)

317 マリオさんのペッパー 黒粗挽き **前日OK!**

プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区)

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**)

黒こしょう(スリランカ)

590 塩吹昆布 **前日OK!**

リアス (千葉県・船橋市)

原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。

35g **260円**(税込**281円**)

昆布(北海道)

584 はねだし焼きのり **前日OK!**

長谷川商店 (東京都・中央区)

厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをはね出したもの。

全型10枚 **235円**(税込**254円**)

のり(有明海、瀬戸内海)

318 国産天然芽ひじき **前日OK!**

リアス (千葉県・船橋市)

国産の天然芽ひじきです。ふっくら軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。

30g **380円**(税込**410円**)

ひじき(国内産)

319 凍り(しみ)豆腐 **前日OK!**

岩出山農協 (宮城県・大崎市)

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

20枚90g **545円**(税込**589円**)

大豆(宮城県) [放]不検出<2.7<2.9

320 無茶々園 切り干し大根 **前日OK!**

無茶々園 (愛媛県・西予市)

農薬、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の大根を天日で乾燥させました。

40g **255円**(税込**275円**)

大根(愛媛県)

321 無茶々園の乾燥大根葉 **前日OK!**

無茶々園 (愛媛県・西予市)

農薬、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の大根の葉を刻んで天日で乾燥させました。

20g **255円**(税込**275円**)

大根(愛媛県)

322 手造り佃煮の素 **前日OK!**

リアス (千葉県・船橋市)

ボウルに乾燥具材とタレを入れ、よく和えてから鰹節を加えて混ぜてください。

60g+タレ50ml **500円**(税込**540円**)

567 かつお削りぶし(粉末) **前日OK!**

伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)

荒節(竜節)を細かく削りました。お好み焼き、焼そば、ふりかけ作り等に。また味噌汁のダシとしても。

60g **275円**(税込**297円**)

かつお(静岡県)

598 のりとたまごごまかつおのふりかけ **前日OK!**

和田萬商店 (大阪府・大阪市)

胡麻専門店が作った無添加のふりかけ。のり、卵、かつおに胡麻をたっぷり加え、少し甘めのやさしい味に仕上げました。

30g **290円**(税込**313円**) 通常税込**324円**

胡麻(エチオピア、他)

323 南高梅干(白) **前日OK!**

大紀コープファーム (奈良県・五条市)

豊かな香りと果皮、果肉の柔らかさを生かして、うす味で仕上げた白梅干です。漬込塩分15%。

160g **550円**(税込**594円**)

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

324 練りからし **前日OK!**

東京フード (茨城県・つくば市)

カナダ産オーガニックからしを使用。香料、着色料、酸味料、乳化剤不使用。

40g **330円**(税込**356円**)

からし(カナダ)

622 片栗粉 **前日OK!**

川光商事 (東京都・中央区)

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**)

じゃがいも(北海道)

650 あげ麩 **前日OK!**

山形屋商店 (宮城県・登米市)

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**)

小麦(国内産)

626 国産パン粉 **前日OK!**

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

若手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。

200g **265円**(税込**286円**)

小麦(若手県) [放]不検出<1.0<1.0

592 青のり **前日OK!**

長谷川商店 (東京都・中央区)

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**)

アオコノリ(瀬戸内海)

623 お好み焼粉 **前日OK!**

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

小麦粉は岐阜県産を使用し、その他、山いも粉、澱粉、昆布、しいたけも国内産使用。だし入り。

400g **440円**(税込**475円**)

小麦(岐阜県)

327 焙煎大麦粉(はったい粉) **前日OK!**

農家レストランどんぐりてい (茨城県・坂東市)

坂東市産の無農薬の大麦を焙煎し、粉末にしました。砂糖とお湯を混ぜて食べたり、おやつ素材にも。

300g **420円**(税込**454円**)

大麦(茨城県)

328 大麦パウダー(深煎り) **前日OK!**

農家レストランどんぐりてい (茨城県・坂東市)

坂東市産の無農薬の大麦を焙煎し、粉末にしました。パンやクッキー作りに。牛乳や豆乳などで割っても。

250g **350円**(税込**378円**)

大麦(茨城県)

640 さくらのラーメンみそ5パック **前日OK!**

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

魚介のダシがきいた香りの良いスープでコクと旨みを出しました。麺は国産小麦粉を使用。無かんすい。

101g×5 **698円**(税込**754円**) 通常税込**783円**

小麦粉(国内産)

329 お湯かけ麺わかめそば3袋 **前日OK!**

創健社 (神奈川県・横浜市)

国産小麦粉使用。パリッとした揚げ麺にあんかけスープが合います。シーフード、肉、野菜をたっぷり入れて。

72.5g×3 **525円**(税込**567円**)

小麦(国内産)

330 長崎烏うどん3袋 **前日OK!**

創健社 (神奈川県・横浜市)

国産小麦粉使用。パリッとした揚げ麺にあんかけスープが合います。シーフード、肉、野菜をたっぷり入れて。

2食×3袋 **892円**(税込**963円**)

小麦(国内産)

633 COスパゲッティ 1.6mm 1kg **前日OK!**

日本生活協同組合連合会

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

1kg **380円**(税込**410円**)

小麦(カナダ、アメリカ、他)

331 二八の匠 八割そば **前日OK!**

三上製麺 (埼玉県・所沢市)

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。

200g×2 **420円**(税込**454円**)

そば(国内産)

332 COおいしいご飯3個パック **前日OK!**

日本生活協同組合連合会

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

200g×3 **340円**(税込**367円**)

米(山形県) [放]不検出<3.3<3.7

601 鬼無里 五目寿司の素 **前日OK!**

長野森林組合 (長野県・長野市)

沖繩の塩に粗糖、純米酢、丸大豆醤油 使用。蓮根、人参、えのき、干びょう、椎茸、菊、菊をこだわりの調味料で味付け。炊いたご飯にまぜるだけ。米3合分。

210g **345円**(税込**373円**) 通常税込**389円**

677 COライトツナフレーク まぐろ油漬70×3 **前日OK!**

日本生活協同組合連合会

きはだまぐろを食べやすいように大豆油と野菜スープに漬け込み、まろやかな味に仕上げました。

70g×3 **390円**(税込**421円**)

きはだまぐろ(タイ、他)

333 COほたて貝柱水煮 ほぐし身70g×3 **前日OK!**

日本生活協同組合連合会

国産の帆立貝柱を料理に使いやすいほぐし身(フレーク状)に仕上げました。

70g×3 **1100円**(税込**1188円**) 通常税込**1210円**

ほたて貝柱(国内産)

679 さば味付 **前日OK!**

創健社 (神奈川県・横浜市)

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

190g(固形量140g) **280円**(税込**302円**)

さば(長崎県、他)

334 たけのこドライパック缶 **前日OK!**

全国農業協同組合連合会(東京都・千代田区)

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**)

たけのこ(福岡県)

335 ドライマンゴー **前日OK!**

プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区)

砂糖を使用しておらず、マンゴー本来の甘みやほのかな酸味が楽しめます。着色料、保存料不使用。

65g **520円**(税込**562円**)

マンゴー(メキシコ)

便利な麺類・パックご飯

食物繊維がたっぷり 栄養豊富です

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。

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。

創健社 (神奈川県・横浜市) 705 ポテトチップス (野菜コンソメ)

原材料:馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食塩、香辛料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油

60g 155円(税込167円) じゃがいも (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区) 344 豆乳ドーナツ(黒糖)

国産の小麦粉と大豆にこだわり、黒糖を使用。水を使わず豆乳だけで練り上げたドーナツです。

155g 220円(税込238円) 小麦 (国内産)

この1袋にナッツのおいしさを詰め込みました

原材料:くるみ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 346 よくばりナッツ

80g 580円(税込626円) ピスタチオ (アメリカ)

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

160g 685円(税込740円) 天日干しざやいり落花生

サンコー (愛知県・豊橋市) 686 ごぼうスナック

原材料:馬鈴薯澱粉、米油、乾燥ごぼう、粗糖、食塩、白すりごま、黒いりごま、発酵調味料、澱粉粉末、ハトムギ粉末、小麦胚芽、酵母エキス

創健社 (神奈川県・横浜市) 705 ポテトチップス (野菜コンソメ)

原材料:馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食塩、香辛料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油

60g 155円(税込167円) じゃがいも (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区) 344 豆乳ドーナツ(黒糖)

国産の小麦粉と大豆にこだわり、黒糖を使用。水を使わず豆乳だけで練り上げたドーナツです。

155g 220円(税込238円) 小麦 (国内産)

この1袋にナッツのおいしさを詰め込みました

原材料:くるみ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 346 よくばりナッツ

80g 580円(税込626円) ピスタチオ (アメリカ)

サンコー (愛知県・豊橋市) 686 ごぼうスナック

原材料:馬鈴薯澱粉、米油、乾燥ごぼう、粗糖、食塩、白すりごま、黒いりごま、発酵調味料、澱粉粉末、ハトムギ粉末、小麦胚芽、酵母エキス

創健社 (神奈川県・横浜市) 705 ポテトチップス (野菜コンソメ)

原材料:馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食塩、香辛料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油

60g 155円(税込167円) じゃがいも (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区) 344 豆乳ドーナツ(黒糖)

国産の小麦粉と大豆にこだわり、黒糖を使用。水を使わず豆乳だけで練り上げたドーナツです。

155g 220円(税込238円) 小麦 (国内産)

この1袋にナッツのおいしさを詰め込みました

原材料:くるみ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 346 よくばりナッツ

80g 580円(税込626円) ピスタチオ (アメリカ)

サンコー (愛知県・豊橋市) 338 ぱりまる 黒糖風味

原材料:大豆、米粉、砂糖(粗糖)、黒糖、おからパウダー、食塩

庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 342 ポン玄米(砂糖なし)

原材料:玄米(製造ラインで大豆、落花生の使用あり)

100g 280円(税込302円) 米 (山形県) [放]不検出<1.2<0.8

創健社 (神奈川県・横浜市) 339 きなこねじり菓子

原材料:きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごめ油)

庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 343 ポン玄米(砂糖付)

原材料:玄米、グラニュー糖(製造ラインで大豆と落花生の使用あり)

100g 280円(税込302円) 米 (山形県) [放]不検出<1.2<0.8

ハロウィンにぴったり! 小袋のお菓子大集合!

サンコー (愛知県・豊橋市) 350 国産野菜のかりんとう

20g x 4 248円(税込268円) 小麦 (国内産) [放]不検出<3.8<3.7

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市) 347 きらす揚げしお 4連

20g x 4 230円(税込248円) 小麦 (国内産) [放]不検出<4.1<4.3

サンコー (愛知県・豊橋市) 351 こぐまのビスケット

12g x 5 215円(税込232円) 小麦 (国内産) [放]不検出<3.6<3.5

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市) 348 きらす揚げ黒砂糖 4連

20g x 4 230円(税込248円) 大豆 (国内産) [放]不検出<4.2<3.3

サンコー (愛知県・豊橋市) 708 アーモンドじゃこ

7g x 5 200円(税込216円) 片口いわし (日本近海)

サンコー (愛知県・豊橋市) 349 ミニミレービスケット

23g x 5連 220円(税込238円) 小麦 (国内産)

サンコー (愛知県・豊橋市) 352 アップルグミ

20g x 4連 280円(税込302円) りんご果汁 (国内産)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市) 353 栗ジャム

120g 650円(税込702円) 栗 (熊本県)

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 354 いちごジャム

180g 430円(税込464円) いちご (九州)

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 355 白桃ジャム

180g 430円(税込464円) 桃 (長野県)

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 555 アルゼンチン産はちみつ

1kg 1550円(税込1674円) はちみつ (アルゼンチン)

創健社 (神奈川県・横浜市) 356 オニオンスープ

6g x 4 491円(税込530円)

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 857 パックス化粧石けんE

95g x 3 260円(税込286円)

せっけんの街 (千葉県・柏市) 778 粉石けん せっけんの街

2kg 730円(税込803円)

せっけんの街 (千葉県・柏市) 357 本体

300ml 320円(税込352円)

丸富製紙 (静岡県・富士市) 892 ワンタッチコアレス (トイレトペーパー)

130m x 6ロール 460円(税込506円)

ポーソー油脂 (東京都・中央区) 874 スクワナチュレハンドクリーム

80g 470円(税込517円)

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 868 パックスナチュロンリップクリーム

4g 530円(税込583円)

日本生活協同組合連合会 COポリエチレンラップ 894 ミニ 40m

22cm x 40m 100円(税込110円)

日本生活協同組合連合会 COポリエチレンラップ 895 レギュラー 40m

30cm x 40m 110円(税込121円)

丸富製紙 (静岡県・富士市) 892 ワンタッチコアレス (トイレトペーパー)

130m x 6ロール 460円(税込506円)

ポーソー油脂 (東京都・中央区) 874 スクワナチュレハンドクリーム

80g 470円(税込517円)

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 868 パックスナチュロンリップクリーム

4g 530円(税込583円)

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 868 パックスナチュロンリップクリーム

4g 530円(税込583円)

パン

・国産小麦 100%。
・イーストフード不使用。天然酵母で発酵させます。



原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)

359 3枚 **185円(税込200円)**

360 1斤6枚 **353円(税込381円)**

小麦(北海道)



原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)

361 おかべや 豆乳ノースライスパン

原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

お届いて2日 **353円(税込381円)**

小麦(北海道)



原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)

362 おかべや 素焼きパン

原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩

お届いて3日 **515円(税込556円)**

小麦(北海道)



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

おかべや(神奈川県・相模原市)

363 おかべや もっちり玄米五穀パン

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

お届いて2日 **387円(税込418円)**

小麦(北海道)

組合員さんからのクチコミ

高くても小さいものが多くない常総生協ですが、これはさすがに納得できるお値段と美味しさを味わってみたいとおっしゃいます。



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

おかべや(神奈川県・相模原市)

364 おかべや くるみのプチパン

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

お届いて2日 **352円(税込380円)**

小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)



原材料：小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、塩

おかべや(神奈川県・相模原市)

365 おかべや クロワッサン

原材料：小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、塩

お届いて2日 **353円(税込381円)**

小麦(北海道)



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

おかべや(神奈川県・相模原市)

366 おかべや 紅茶オレンジ

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

お届いて2日 **176円(税込190円)**

小麦(北海道)、紅茶(スリランカ)



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

おかべや(神奈川県・相模原市)

367 おかべや 豆ぱん

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

お届いて2日 **333円(税込360円)**

金時豆(国内産)



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

おかべや(神奈川県・相模原市)

368 おかべや 豆乳ショコラ

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

お届いて2日 **361円(税込390円)**

小麦(北海道)



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

おかべや(神奈川県・相模原市)

369 おかべや おから甘食(ごま油使用)

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

お届いて4日 **412円(税込445円)**

小麦(北海道)



ありがたの通常のパンとは違い、酵母の発酵がゆっくりと進むため、パンの組織が緻密で、食感がモチモチしています。

自家製酵母パン

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

370 8枚 **270円(税込292円)**

371 ノースライス **260円(税込281円)**

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

372 パンド・ミ(食パン) 1斤 **300円(税込324円)**

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

372 ノースライス **300円(税込324円)**

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

373 ドッグパン **300円(税込324円)**

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



パーティードザートに! バネックス(長野県・伊那市)

374 内麦クロワッサン 20個 **1110円(税込1199円)**

小麦(国内産)



内麦小麦を使用したクロワッサン。賞味期限45日と日持ちするので、ストックにもおすすめ。

374 内麦クロワッサン 20個 **1110円(税込1199円)**

小麦(国内産)

飲料

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



かわばた園(静岡県・静岡市)

375 粉末煎茶「風月茶」

かわばた園の上煎茶を石臼で挽いた粉末のお茶です。お茶の葉全部を安心してお飲みください。農薬無散布。

お届いて1~2日 **845円(税込913円)**



小川生業(徳島県・東みよし町)

376 みんなのはと麦茶

100%国内産のはと麦使用。3分~5分、弱火で煮出してお飲みください。水出しもおすすめ。

580円(税込626円)



ランカスター(千葉県・千葉市)

377 ルイボスティー(ティーバッグ)

カルシウムやビタミンCを豊富に含むアフリカの健康茶。ノンカフェインなので、飲みやすいお茶です。

570円(税込616円)



ランカスター(千葉県・千葉市)

732 オーナーズティ(リーフ)

スリランカ、クルガマ農園オーナーの親族用の貴重な茶葉を分けていただきました。毎日飲んで飽きのこない味。

400円(税込432円)



ランカスター(千葉県・千葉市)

378 ジャスミン茶(ティーバッグ)

中国を代表する花茶の1つ。沸騰したお湯で1~2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひきたちます。

398円(税込430円)



光食品(徳島県・上坂町)

379 レモンサイダー

国内産ビート糖(遺伝子組換えでない)を使用しています。着色料、保存料、酸味料、香料は使っていません。果汁3%

140円(税込151円)



日本生活協同組合連合会

743 CO ミックスキャロット AB200ml

果汁50%(りんご、温州みかん、オレンジ、白ぶどう、パイナップル、バナナ、レモン)、にんじん汁50%。

1044円(税込1128円)



日本生活協同組合連合会

380 CO 富士山麓 峠の湧水2L

富士・御坂山系「三ツ峠」の山腹から湧き出るミネラルウォーター。硬度36mg/Lの軟水です。

130円(税込140円)



東亜酒造(埼玉県・羽生市)

381 蔵出しまるやか梅酒

群馬県榛名山麓で生産された白加賀梅を、独自の製法で漬け込みました。原材料にはちみつを含みます。

640円(税込704円)



天然ワイン醸造 林真澄(岐阜県・岐阜市)

771 天然葡萄酒 赤甘口

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

1380円(税込1518円)

手作リースイーツでハロウィンパーティー♪



丹沢サイダー

753 丹沢サイダー 30缶 **2820円(税込3046円)**

神奈川県中西部に広がる丹沢山系に湧くおいしい水からつくりました。甘さ控えめでさわやかな後味です。



ココア

739 ココア **600円(税込648円)**

砂糖、粉乳を使用していないココアパウダーです。脂肪分を減らし、まろやかな口当たりになりました。



九鬼産業(三重県・四日市市)

382 九鬼 黒ごまラテ **400円(税込432円)**

たっぷり使用した黒ごまと国産きなこの香ばしい風味と、素焚糖の優しい甘みの黒ごまラテです。牛乳や豆乳に溶かして、ほっと一息つきたい時の一杯どうぞ。



毎日の健康習慣!

有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。

フジワラ化学(愛媛県・西条市)

383 3g×10包 **1200円(税込1296円)**

384 3g×30包 **2850円(税込3078円)**

ケール(愛媛県)

国産の無農薬アセロラ果汁にゆず果汁とオリゴ糖を加えた、5~7倍希釈用ジュースです。

森文醸造(愛媛県・内子町)

750 フレッシュアセロラ **1680円(税込1814円)**

アセロラ(国内産)

国産大豆(非遺伝子組換え)を使用し、乳化剤、糊料、香料などは使用していない豆乳です。大豆固形分9%以上の濃厚なタイプの調整豆乳ながら、サラッとおいしく仕上げました。特定保健用食品です。

マルサンアイ(愛知県・岡崎市)

386 国産大豆の調整豆乳 **100円(税込108円)**

大豆(国内産)

今週のイチオシ!

「りんご界の王様」の意味で命名された

甘みも強く、香りも芳醇

昭和初期より存在する、歴史の長い品種です。今もなお人気がある「青りんご」の代表格です。そのまま、芳醇な香りと味わいをお楽しみください。



おきたま農産舎・尾善さん達 (山形県・高島町)
387 りんご(玉林)
 黄緑色の果皮、香りの良さが特徴的な品種。甘みが強く、果肉もしっかりしています。減農薬栽培。
 3玉 **415円**(税込 **448円**)
 山形県 [放] 不検出 <3.6 <3.9

おでんdeハロウィン♪

カボチャたっぷり!お弁当にも

この時季限定のかぼちゃ揚げボールです!かぼちゃの甘みを少し感じる程度の素朴な味。また、いつもの「おでん」を一工夫すればハロウィン仕様になり、子どもも大人も楽しめますよ!



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
388 かぼちゃのボール揚げ
 ほんのりとした、かぼちゃの甘さが美味しい国産かぼちゃのタイスカットとペーストを豆腐とタラのすり身に練り込んだ揚げボール。おつまみ、おやつに。
 凍 180日 米大 140g **278円**(税込 **300円**)
 かぼちゃ (国内産)、すけそうたら (北海道)
 原材料: かぼちゃ(国産)、魚肉(タラ(国産))、豆腐(大豆(国産))を含む、ばれいしよでん粉(国産)、食用米油

「おうちでプロの味」が言葉

サツラクの純生クリーム

貴重なノンホモ^(※)の生クリームを使って手作りおやつはいかがですか。切ったカステラに生クリームをのせるだけで見た目おしゃれな一品に♪



(※)ノンホモとは:脂肪球を均一化(ホモジナイズ)しないこと。生乳の自然の風味が生きています。
 乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。
 サツラク農協 (北海道・札幌市)
389 サツラク北海道純生クリーム
 200ml **445円**(税込 **481円**)
 生乳 (北海道)
 冷蔵 賞味して4~7日 乳
 通常税込 **491円**
 さかえ屋 (千葉県・松戸市)
390 蜂蜜かすてら5切
 5切 (約225g) **470円**(税込 **508円**)
 卵・小麦粉 (国内産)
 通常税込 **518円**
 冷蔵 賞味して4~7日 乳

今週のらくうまごはん♪

野菜と相性抜群の醤油バター



1食当り (税抜) **515円**
 2人前
 調理時間: 準備品 **約8分** 油
 セット内容: カット野菜(ほうれん草、しめじ、玉ねぎ)、麺×2袋、たれ
 ほうれん草ときのこの旨みを、もっちりした麺に絡ませて食べる。バター醤油味のバスターです。
 グリンリーフ (群馬県・昭和村)
391 ほうれん草としめじのバター醤油パスタ
 冷蔵 賞味して1~2日 卵米大
 2人前(約376g) **1030円**(税込 **1112円**)
 ほうれん草 (群馬県)、しめじ (国内産)

豆腐入りでふんわり食感



1食当り (税抜) **462円**
 2人前
 調理時間: 準備品 **約5分** 油
 セット内容: 調理豆腐(鶏)、カット野菜
 グリンリーフ (群馬県・昭和村)
392 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め
 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ので、フライパンで調理できます。
 冷蔵 賞味して1~2日 卵米大
 2人前(約450g) **924円**(税込 **998円**)
 豆腐・玉ねぎ (国内産)

黒酢で味に深みをプラス



1食当り (税抜) **480円**
 2人前
 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
 グリンリーフ (群馬県・昭和村)
393 彩り野菜と国産豚の黒酢炒め
 新鮮な野菜と豚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一つで簡単調理できます。
 冷蔵 賞味して1~2日 卵米大
 2人前(約410g) **960円**(税込 **1037円**)
 玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

海鮮のダシが効いて美味



1食当り (税抜) **525円**
 2~3人前
 調理時間: 準備品 **約6分** 油
 セット内容: 海鮮の具、カット野菜、タレ
 グリンリーフ (群馬県・昭和村)
394 海鮮中華丼の具(醤油)
 新鮮な野菜と本格海鮮塩炒めソース、だし醤油タレが入った中華丼の具が作れるセットです。
 冷蔵 賞味して1~2日 米大
 2~3人前(約455g) **1050円**(税込 **1134円**)
 キャベツ (国内産)、スルメイカ (青森県)

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。

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おのみご要望の際は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)。
水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)
502001 白米 5kg **2350円**(税込 **2538円**)
502003 白米 2kg **945円**(税込 **1021円**)
502002 玄米 5kg **2250円**(税込 **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**(税込 **3780円**)
502012 玄米 5kg **3200円**(税込 **3456円**)
502013 7分 5kg **3500円**(税込 **3780円**)
502014 5分 5kg **3500円**(税込 **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**(税込 **3780円**)
502016 白米 2kg **1400円**(税込 **1512円**)
502017 玄米 5kg **3200円**(税込 **3456円**)
502018 7分 5kg **3500円**(税込 **3780円**)
502019 5分 5kg **3500円**(税込 **3780円**)
 黒澤さん (宮城県・涌谷町)

新米 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**(税込 **2499円**)
502032 玄米 5kg **2165円**(税込 **2338円**)
 JAやさと稲作部会 (茨城県・石岡市)

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい。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 有機胚芽発芽玄米「ぐるめくらぶ」
 冷蔵 米 1kg **1150円**(税込 **1242円**)
 米 (岩手県)
395 もち米
 減農薬、無化学肥料栽培。
 庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)
 米 2kg **1100円**(税込 **1188円**)
 もち米 (山形県)

炊く時にお酢を少し加えると鮮やかな紫色に
 ミネラル補給の為に塩を散布したり、ヒノキエクスなど天然の素材を使った自家製忌避剤を使用。3合のお米に、大さじ1杯からどうぞ。農薬無散布。
 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)。
502071 白山紫黒(有機栽培紫黒米)
 300g **670円**(税込 **724円**)
 山形県 [放] 不検出 <1.2 <1.1

502074 白米用雑穀セット
 500g **1048円**(税込 **1132円**)
 [放] 不検出 <0.5 <0.5
502077 玄米用雑穀セット
 500g **1143円**(税込 **1234円**)
 [放] 不検出 <0.7 <0.7

2020年産 新米の検査結果は順次お知らせいたします
2020年産お米放射能検査結果 (セシウム合計) 検出限界0.2Bq/kg以下

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	めぐみちゃん(2020年産)	コシヒカリ	最高値0.1Bq/kg	最高値0.2Bq/kg
			最高値0.2Bq/kg	最高値0.4Bq/kg
宮城県	黒澤さんのお米	コシヒカリ	不検出	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)

Happy halloween

みんなで楽しく
ハロウィンパーティー



よつ葉乳業(北海道・音更町)
396 よつ葉北海道十勝100 チーズフォンデュ

北海道ナチュラルチーズ100%。ゴータ、チェダー、モッツアレラの3種をブレンド。スパイスミックス付き。
冷蔵90日 乳小 210.8g **675円(税込729円)** 通常税込785円
生乳(北海道)

シーズン初



よつ葉乳業(北海道・音更町)

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



おかべや(神奈川県・相模原市)

398 おかべやフランスパン
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩
届いて2日 米小
1本(30cm以内) **332円(税込359円)**
小麦(北海道)



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

399 茨城牛(山方)牛豚合挽肉(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。
凍 30日 300g **530円(税込572円)** 通常税込583円
茨城県



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

400 鎌倉ロースハム 400g

国内産豚肉をじっくり熟成させたロースハム400gをブロックでお届けです。
冷蔵20日 400g **1250円(税込1350円)** 通常税込1458円
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

401 鎌倉あらびきウィンナー(増量)

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。
冷蔵15日 400g **798円(税込862円)** 通常税込900円
豚肉(国内産)



オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに鮭とチーズが相性抜群。レンジで温めて。

402 マム 北海サーモン たっぷりグラタン

2食入
凍 170g×2 **514円(税込555円)** 通常税込570円
牛乳(国内産) [放]不検出<3.2<3.6



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

403 からあげ 2パック

2パック
凍 卵米大 150g×2 **842円(税込910円)** 通常税込942円
鶏肉(山口県、他)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

404 紅鮭スモークサーモン(2パック)

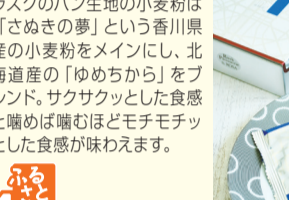
塩のみで味付けし、「冷燻方式」で仕上げました。桜のチップでスモークした本格スモークサーモンです。
凍 70g×2 **898円(税込970円)** 通常税込1016円
紅鮭(アラスカ)



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

405 豆腐ぶりん 黒ごま

4個入
国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらも濃厚な黒ごまの風味が活かした黒ごまプリンです。
冷蔵30日 卵大 80g×4 **298円(税込322円)**
豆乳(国内産)



ラスクのパン生地小麦粉は「さぬきの夢」という香川県産の小麦粉をメインにし、北海道産の「ゆめちから」をブレンド。サクサクとした食感と噛めば噛むほどモチモチとした食感が味わえます。

406 ラスク パリジャン・ブランシュ

5枚
昌栄(徳島県・徳島市)
賞60日 乳大 小麦粉(香川県) 5枚 **650円(税込702円)** 通常税込713円



果糖ブドウ糖液糖を使用していません

407 オーガニックジンジャーエール 6本組

250ml×6 **810円(税込876円)** 通常税込906円
国産有機しょうがを使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地に有機しょうがの辛みをきかせた刺激的な味わいです。
ヒカリ食品(徳島県・上板町)

安心・安全素材で母の味づくりを目指す

ニッコー特集

自社農場で野菜作りも!

- 無農薬の野菜作りに挑戦
- 清掃は「せっけん」で
- 電気はクリーンエネルギー

全品対応です

全品特価

肉まんがリニューアル!

肉感がUPしてますます美味しくなりました♪

ニッコー(神奈川県・大和市)

408 天津包子(肉まん)

5個入
凍 乳米大 275g(5個入) **386円(税込417円)** 通常税込432円
小麦(国内産)

皮はふっくらと具たっぷり

組合員さんからのクチコミ

お豆腐が入っているので、柔らかくて、味も優しく、胃にも重すぎなくてとてもよい商品です。お弁当にも、もう一品ほしいときにもオススメです。

ニッコー(神奈川県・大和市)

409 大きな豆腐肉団子

8個入
凍 卵米大 340g **444円(税込480円)** 通常税込491円
鶏肉(国内産)

組合員さんからのクチコミ

酢豚風に甘酸っぱい餡をからめて食しました。とても美味しかったのでまたお願いいたします。蒸し暑いこの時期の献立に最適でした。

食べ応えあり! お弁当にも

ニッコー(神奈川県・大和市)

410 ごぼうとひじきの豆腐団子

8個入
凍 卵米大 144g **333円(税込360円)** 通常税込373円
ごぼう(国内産)

レンジで温めて

ニッコー(神奈川県・大和市)

411 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック

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

ハロウィン風にアレンジしても!

このウィンナーが入っています

ニッコー(神奈川県・大和市)

412 ミニアメリカンドック 2パック

6本150g×2 **768円(税込830円)** 通常税込864円
衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウィンナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。

レンジで温めて

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

ニッコー(神奈川県・大和市)

413 徳用北京餃子

15個入
凍 大 18g×15 **389円(税込420円)** 通常税込432円
豚肉(国内産)

ニッコー(神奈川県・大和市)

414 鶏ごぼうシュウマイ

8個入
凍 卵米大 27g×8 **343円(税込370円)** 通常税込383円
鶏肉(国内産)

子どもたちのおやつにもちょうどいい大きさが嬉しい

皮は国産小麦粉、クリームは牛乳と卵を使用したココのあるカスタード(グリシンや乳化剤・着色料不使用)。

ニッコー(神奈川県・大和市)

415 ミニたい焼き(カスタード)

10個入
凍 卵乳小 10個350g **412円(税込445円)** 通常税込470円
小麦(国内産)

ニッコー(神奈川県・大和市)

416 ミニたい焼き(あずき)

10個入
凍 小 10個400g **384円(税込415円)** 通常税込432円
小豆(北海道) [放]不検出<3.3<3.3

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。
- 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 乳 牛乳 米 米 大豆 大豆 そば 小麦 小麦 落花生 落花生 えび えび かに かに

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

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

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

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

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