

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・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12月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙11/提出	30	1	2	3	4
定番品12/お届け	7	8	9	10	11
特別企画品12/お届け	14	15	16	17	18

～ひと足早く準備して、安心の年末を～

年末年始準備号 第1弾

全品特価



通常の砂糖と同じように
お使い下さい
鹿児島県のサトウ
キビから直接作ら
れた砂糖です。



アルファフードスタッフ (愛知県・名古屋市)
11 粗精糖(自然派style)2袋

1kg×2 **660円(税込712円)** 通常税込734円

さとうきび (鹿児島県)



青い海 (沖縄県・糸満市)
13 沖縄の塩「シママース」2袋

原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

1kg×2 **580円(税込626円)** 通常税込648円

海水 (沖縄県)

毎年恒例、基礎調味料を中心としたお得なまとめ買い企画です。鍋料理や煮物などが多くなり、また何かと忙しい時期になります。ぜひここで準備をして、年末を迎えましょう。

今回が年内最終の商品もあります



お料理の隠し味として
欠かせません。
日本生活協同組合連合会

酒類

12 CO虹の宴 料理酒 1.8ℓ

1.8ℓ **720円(税込792円)** 通常税込803円
米 (国内産)

国産米のみを使用
した、すっきりした
風味の米酢。



私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)
14 純米酢 2本組

500ml×2 **450円(税込486円)** 通常税込504円
米 (国内産)

純米酢と純粋はちみつに沖縄の
塩を加えた調味酢。甘酢漬、ド
レッシング、マリネ、南蛮漬、ピ
クルスなどに。



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)
15 食菜酢 2本組

360ml×2 **960円(税込1036円)** 通常税込1070円
米 (国内産)

日本の伝統的な発酵食品。時間をか
けて作られた旨み成分が煮物にコク
と風味を添えます。脱脂大豆使用。



入正醤油 (千葉県・東庄町)
16 入正特醸醤油 2本組

1ℓ×2本 **690円(税込746円)** 通常税込756円
大豆 (アメリカ)

原料にもち米、米こうじを使用
し、じっくり糖化熟成させたみ
りんです。醸造アルコール、糖
類を添加。



日本生活協同組合連合会
17 CO本みりん 2本組

1ℓ×2本 **740円(税込814円)** 通常税込858円
もち米 (タイ、他)

オーストラリア産菜種
から圧搾法により搾り
取ったサラダ油です。



ポーソー油脂 (東京都・中央区)
18 一番しぼり菜種油 910g 2本組

910g×2 **996円(税込1076円)** 通常税込1102円
菜種 (オーストラリア)

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



日本生活協同組合連合会
553 COオリーブオイル 400g

400g **510円(税込551円)** 通常税込562円
オリーブ (スペイン)

日高昆布を使いやすく
15cm位にカットしまし
た。だしとりに。



リアス (千葉県・船橋市)
19 だし昆布(カット) 2個組

60g×2 **760円(税込820円)** 通常税込842円
昆布 (北海道)

生協専用釜で煮た後、酸化
防止剤を使用せず天日干し
し、冷風乾燥させました。



かねの水産 (千葉県・大網白里市)
20 煮干 2個組

180日 200g×2 **940円(税込1016円)** 通常税込1036円
かたくちいわし (国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0



創健社 (神奈川県・横浜市)
21 和風だし一番 2箱組

化学調味料、合成甘味料、保存料不使用の顆粒状のだしの素。

8g×10×2箱 **670円(税込724円)** 通常税込782円

2年間熟成丸大豆醤油にかつ
お、昆布、しいたけのだしを加
えただしの素。



日本生活協同組合連合会
22 金笛 春夏秋冬だしの素 2本組

1ℓ×2本 **1800円(税込1944円)** 通常税込1966円
大豆 (国内産、アメリカ、カナダ)

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。



チョーコー醤油 (長崎県・長崎市)
23 白だし 2本組

400ml×2 **770円(税込832円)** 通常税込854円



コープ自然派事業連合
24 チキンコンソメ 2個組

国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。湯をそそいでスープ、煮込み料理のベースに。

80g(4g×20)×2 **676円(税込730円)** 通常税込752円

九州久住高原の有精卵と
圧搾一番しぼりべに花
油、菜種油、醸造酢、ビー
ト糖、塩、香辛料使用。



創健社 (神奈川県・横浜市)
25 有精卵マヨネーズ 2個組

180日 卵 米 300g×2 **710円(税込766円)** 通常税込800円
なたね (オーストラリア)

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。



ユニオンソース (栃木県・日光市)
26 あらびし完熟ケチャップ 2本組

300g×2 **690円(税込746円)** 通常税込778円
トマト (国内産)

便利なチャック付き 茹で時間7分



日本生活協同組合連合会
633 CO スパゲッティ 1.6mm 1kg

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 **365円(税込394円)** 通常税込410円
小麦 (カナダ、アメリカ、他)

1kgでこの価格はお買い得です
アルゼンチンの大草原の中のいろ
いろな花から採れたはちみつです。
はちみつ漬におすすめ。



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)** 通常税込1728円
はちみつ (アルゼンチン)

【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

こだわりの調味料(さ・さしすせそ)で
鍋、煮物料理に
どうぞ

常総生協がおすすめする
さ・さしすせそ
さ.....酒
さ.....砂糖
し.....塩
す.....酢
せ.....醤油
そ.....味噌

※料理の際は、この順番で味付けすると、より美味しく仕上がるといわれています。旬の野菜をふんだんに使って調理しましょう。



木村農園(茨城県・つくば市)

64 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



中村さん達(群馬県・長野原町)

65 ミニ白菜
1度に使いきれのお手軽サイズ(長さ20~25cm、重さ600~800g)。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 210円(税込227円)
群馬県



浅野さん(茨城県・常総市)
62 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



木村農園(茨城県・つくば市)
63 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



木村農園(茨城県・つくば市)
66 木村さんの白菜
漬物、鍋物、煮物等冬の食卓に欠かせません。豚バラ肉等との重ね蒸し焼きも美味。減農薬栽培。
1個 198円(税込214円)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <4.2



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



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
68 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



微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
69 微生物農法の会の小松菜
貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。
1束(約200g) 176円(税込190円)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



木村農園(茨城県・つくば市)
70 木村さんのキャベツ
ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜です。減農薬栽培。
1玉 183円(税込198円)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.4



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
71 ブロccoli
ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。
1個 276円(税込298円)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



井上さん(埼玉県・美里町)
72 深谷ネギ(根深白ネギ)
白い根深のネギです。きめが細かく軟らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農薬無散布。
約350g 240円(税込259円)
埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



上野さん達(栃木県・上三川町)
73 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



木村農園(茨城県・つくば市)
74 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



三須さん達(千葉県・富里市)
75 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



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



穴戸さん達(北海道・士別市)
77 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



あゆみの会・村野さん達(鹿児島県・中種子町)
78 みつき(安納紅)
安納芋は種子島だけで作られている甘みの強いさつまいもです。ねっとりした食感が特長です。減農薬栽培。
500g 400円(税込432円)
鹿児島県



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)
79 大和田さんのさつまいも
品種は紅はるか又はシルクスweet。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



上村さん達(青森県・八戸市)
80 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



浅野さん(茨城県・常総市)
81 浅野さんの人参
風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。
500g 174円(税込188円)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5



木村農園(茨城県・つくば市)
82 木村さんの黒田五寸人参
収量が少なく作付けする農家が減っている品種です。やわらかくて美味しいと好評です。減農薬栽培。
1kg 218円(税込235円)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9



渡部さん(北海道・上士幌町)
じゃがいも
83 1kg 280円(税込302円)
84 3kg 800円(税込864円)
北海道



丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。



まごころの里(北海道・栗山町)
玉ねぎ
85 1kg 210円(税込227円)
86 3kg 598円(税込646円)
北海道

きのこを
食べよう



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



丸金(長野県・長野市)
88 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。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。
200g 208円(税込225円)
長野県



丸金(長野県・長野市)
89 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。シャキとした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



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



安田さん(福島県・郡山市)
91 安田さんのなめこ
独自の栄養をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
70g 115円(税込124円)
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3



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と思われる「食物繊維」が多く含まれています。毎日の食事にきのこをプラスすることで、無理なく食物繊維を摂取することができます。



あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)
92 ホワイトマッシュルーム
床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌剤を使わず熟成菌です。
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)
93 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



村上さん(栃木県・高根沢町)
94 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)
飯泉さんの生しいたけ
95 A品 100g 210円(税込227円)
96 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。

畑 地場の有機野菜セット
1回の「お試し」からでもOK!!
新規契約者募集中です!

無農薬野菜セット				
①	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
①	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
①	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
①	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
①	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
①	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

①ご希望の野菜セット、②配達週・毎週隔週4週に1度・お試しに○をつけて、注文書と一緒に提出ください。

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

野菜セットの契約を申し込みます

生姜と一緒に風味良く **だれでも**

「料理の名人」でカンタン煮魚!

年内最終! 「料理の名人」レビュー



大募集!

「わが家では○○料理には
かせませせん」
「ちょい足して○○の
味付けに使ってます」
など、ぜひお寄せ
ください!

少し甘めで濃厚な
調合済みの調味タレ
です。アレンジし
て、わが家の味を見
つけて下さい。

原材料: 国産丸大豆
醤油、国産粗糖、発
酵調味料(味の母)、
三河みりん



かれのい
煮付け

97 料理の名人
(万能調味タレ)

250cc **498円** (税込 **538円**) 通常税込 **562円**

98 子持ち浅羽かれい
切身(2切)

2切200g **390円** (税込 **421円**)
浅羽かれい(アラスカ)

99 子持ち浅羽かれい
切身(3切)

3切300g **554円** (税込 **598円**)

グラタン、シチュー
に大活躍!



100 ロシア産紅鮭切身
(甘塩)10切

10切 **1480円** (税込 **1598円**) 通常税込 **1663円**
紅鮭(ロシア)

にんにくをきかせて
バターソテーで!



101 徳用 かじき切身

10切 **899円** (税込 **971円**) 通常税込 **1026円**
ばしょうかじき(インドネシア)

43 松永さんの
レモンをひと搾り!



102 茨浜湾で育った
二子生かき(生食用)

100g **555円** (税込 **599円**) 通常税込 **621円**
かき(宮城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

冷凍のまま加熱してください



103 国内産冷凍あさり

200g **386円** (税込 **417円**)
あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)



104 酒沼のしじみ(冷凍)

200g **360円** (税込 **389円**)
やまとしじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8



105 天日干しアジ

4枚210g以上 **548円** (税込 **592円**)
真あじ(佐賀県)



106 水温熟成 ふっくら開きあじ

3枚240g **398円** (税込 **430円**)
真あじ(鳥取県)



107 骨抜きさんま天日干し

4尾 150g **395円** (税込 **427円**)
さんま(岩手県)



108 しまほっけ一夜干し

2枚330g **620円** (税込 **670円**)
しまほっけ(アメリカ、またはロシア)



109 水温造り えてかれい一夜干し

2枚200g **480円** (税込 **518円**)
えてかれい(日本海)

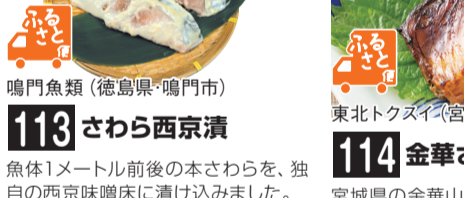


110 2枚 **398円** (税込 **430円**)
111 3枚 **588円** (税込 **635円**)
真さば(ノルウェー)



112 寒さば西京漬

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)



113 さわら西京漬

2切140g以上 **690円** (税込 **745円**)
本さわら(九州沖)



114 金華さば味噌漬

2枚220g **398円** (税込 **430円**)
さば(宮城県)



115 水温造り 山陰産
さばみりん漬

5切285g **365円** (税込 **394円**)
さば(山陰)



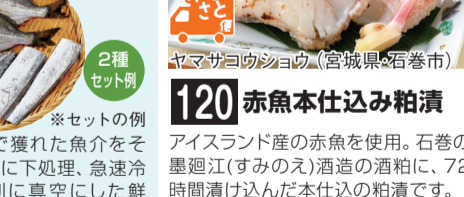
116 水温造り
シルバー醤油漬

4切220g **450円** (税込 **486円**)
シルバー(主にニュージーランド)



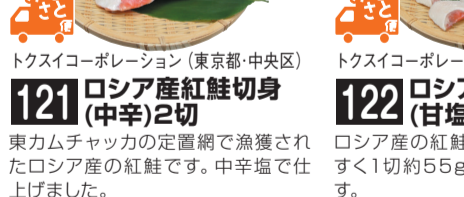
117 土佐の色々セット
(2種セット)

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



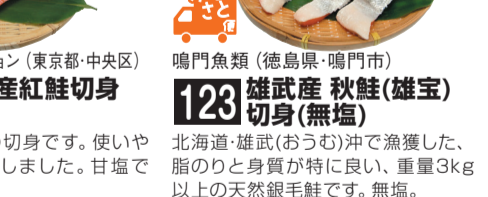
120 赤魚本仕込み粕漬

2切(約140g) **460円** (税込 **497円**)
赤魚(アイスランド)



121 ロシア産紅鮭切身
(中辛)2切

2切140g **380円** (税込 **410円**)
紅鮭(ロシア)



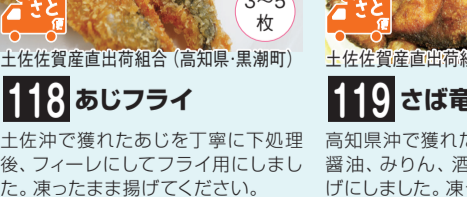
122 ロシア産紅鮭切身
(甘塩)

3切165g **498円** (税込 **538円**)
紅鮭(ロシア)



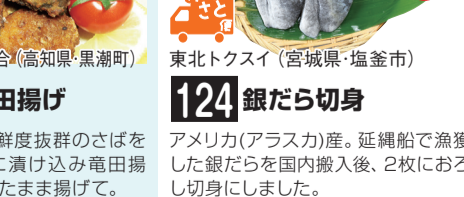
123 雄武産 秋鮭(雄宝)
切身(無塩)

70g×3 **548円** (税込 **592円**)
秋鮭(北海道)



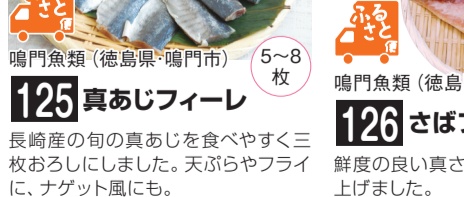
118 あじフライ

3~5枚100g **520円** (税込 **562円**)
あじ(高知県)



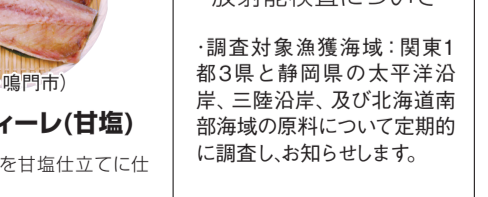
119 さば竜田揚げ

150g **430円** (税込 **464円**)
さば(高知県)



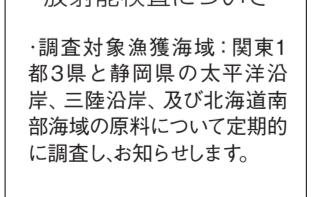
124 銀だら切身

2切 **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **462円**
銀だら(アメリカ)



125 真あじフィーレ

片身5~8枚前後 200g **461円** (税込 **498円**)
真あじ(長崎県)



126 さばフィーレ(甘塩)

片身2枚200g **398円** (税込 **430円**)
真さば(長崎県、佐賀県)

水産品の
放射能検査について

・調査対象漁獲海域: 関東1都3県と静岡県太平洋沿岸、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。

忙しい年末 お魚のある食卓で元気に乗り切りましょう!

特 忙しい年末

七味マヨをつけて!
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。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

127 からふとししゃも丸干(おす)

凍 180日 300g **298円(税322円)** 通常税込378円
からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

特

さんま&あじの
お得な2種セット!

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

128 塩屋の干物セット(2種)

凍 30日

さんま2枚、あじ2枚 **555円(税599円)** 通常税込626円
さんま(国内産)、あじ(オランダ)

特

通常180gの所
20g増量!

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。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

129 えび・いかミックス(増量)

凍 200g **380円(税410円)** 通常税込430円
えび(インド)、アカイカ(北太平洋)

特

使い切りパックで便利です!

海泉水産(静岡県・浜松市)

130 しらす干し

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。

凍 120日 20g×3 **435円(税470円)** 通常税込486円
しらす(遠州灘~伊勢湾)

忙しい年末もしっかりお魚ごはん!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

131 フライパンでできるあじ南蛮漬(タレ付)

フライパンで焼き、玉ねぎやピーマン等を添えて添付のタレをかけるだけで南蛮漬の出来上がり。

凍 180日 **6~11枚150g+タレ50g 360円(税389円)** 通常税込405円
真あじ(千葉県) [放]不検出<3.3 <3.7

特

バター醤油焼きでさらにおいしく!

タイセイフーズ(青森県・むつ市)

132 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502円)** 通常税込518円
紫いか(国内産)

特

冷めてもやわらか!フライパンでOK!

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。冷めても軟らかです。

海泉フーズ(静岡県・吉田町)

133 やわらかいかの簡単焼き

凍 180日 **200g(11~13枚) 480円(税518円)** 通常税込538円
アメリカオアアカイカ(ペルー)

特

少し買いやすくなりました!

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)

134 うなぎ蒲焼 70g×2

凍 **70g×2、たれ・山椒付 1880円(税2030円)** 通常税込2138円
うなぎ(愛知県)

ヤマボシ(静岡県・焼津市)

135 焼津港のとろかつお炭火焼き

日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りのたれを炭火焼きに。生きたまま凍結した原料なので鮮度抜群です。

凍 30日 **2個170g 480円(税518円)**
かつお(日本太平洋沖合北部)

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)

137 三陸岩手いかの糸造り

凍 180日 **80g 448円(税484円)**
するめいか(三陸)

久々登場!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

138 あぶり焼しめさば

三枚におろして骨を取り、一晩じっくり調味液に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。

凍 180日 **2枚180g 498円(税538円)**
さば(国内産)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

140 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 **120g 528円(税570円)**
真だこ(モロッコ、モーリタニア)

鮮魚のきびなごをすぐに衣つけ!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

141 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 **180g 298円(税322円)** 通常税込346円
きびなご(鹿児島県)

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

千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

142 いわしチーズはさみ

凍 180日 **5~6個 200g 420円(税454円)**
真いわし(国内産)

平庄商店(北海道・根室市)

143 さんまぼろぼろ

根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのままご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。

凍 180日 **110g 298円(税322円)**
さんま(北海道)

年末は具だくさん
つみれ汁で元気!

季節の野菜を加えて
お召上がり下さい

大新(鳥取県・境港市)

146 あじごぼうつみれ

国内産のあじとイトヨリダイのすり身に、国産のごぼう、玉ねぎを加えました。

凍 180日 **160g 338円(税365円)**
あじ(国内産)

~忙しい時の救世主~
たらこ・明太子の
パスタ

◆作り方

- 1 人参は千切りに、えのきは根元を切って半分に切り、熱湯をかける。
- 2 ボウルにたらこをしごいて入れ、レモン汁、オリーブ油を加え、人参とえのきを混ぜる。
- 3 スパゲッティをゆでる。
- 4 ゆで上がったスパゲッティと②を混ぜ、盛り付ける。

たらこスパゲッティ

ダイヤツ(鳥取県・境港市)

144 氷温熟成辛子明太子(切子)

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。お得な切子です。

凍 180日 **90g 380円(税410円)**
すけとうだらの卵(ロシア)

ダイヤツ(鳥取県・境港市)

145 氷温熟成たらこ(切子)

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410円)**
すけとうだらの卵(ロシア)

具材5種290g
スープ50g×2
バター2個

マルマス(北海道・森町)

147 北海道みそバター鍋セット

北海道産の秋鮭、ほたて、いか、じゃがもち、コーンたっぷりの鍋セットです。みそスープとバター付き。

凍 180日 **410g 1198円(税1294円)** 通常税込1382円
秋鮭・ほたて・いか(北海道)

冷凍食品をアレンジして! その1

冷凍ミートボールの酢豚

◆今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

274 レバー入りミートボール 67 れんこん 26 あらごし完熟ケチャップ

冷凍ミートボールの酢豚

◆材料(4人分)

レバー入りミートボール20個
玉ねぎ1個
人参1/2本
ピーマン4個
れんこん適量
ケチャップ大4
砂糖大2
しょう油大1
酢大3
中華風ダシ小さじ1
酒大2
片栗粉適量

◆作り方

- 1 冷凍のミートボールは解凍して、野菜は一口大に切っておく。
- 2 ボウルに調味料をすべて入れて、よく混ぜておく。
- 3 フライパンに油をひき、人参、れんこん、玉ねぎ、ピーマンの順に入れて炒める。
- 4 野菜に火が通ったらミートボールを入れ、さらに合わせ調味料を入れる。
- 5 ぐつぐつしてきたら水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

野菜は冷蔵庫に残っているものを活用しても!

冷凍食品をアレンジして! その2

冷凍餃子で水餃子スープ!

◆今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

288 冷凍餃子 48 にら 326 中華風だし一番

水餃子スープ

◆材料(4人分)

冷凍餃子12個
もやし200g
にら一束
春雨適量
中華風だし大2
水800ccくらい
塩こしょう適量

◆作り方

- 1 にらは一口大に切る。
- 2 鍋に水、中華風だしを入れて火にかける。
- 3 沸騰したら、冷凍餃子と春雨を入れ火が通ったら、もやし、にらを入れる。
- 4 塩こしょうで味を調べて出来上がり。

お好みでラー油や七味をかけて

「自家製挽肉」は いかが?

既成の挽肉は便利ですが、豚肉や牛肉は薄切り肉、鶏肉はムネやモモ肉をフードプロセッサーや包丁で叩いても作ることができます。細かく切った肉よりも空気に触れる面積が少ない分、鮮度の点でも優れ、料理も美味しく仕上がります。自分好みの状態に仕上げられるのもポイントです。



※ハンバーグ

特

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
**148 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。
冷蔵賞6日
250g **480円(税込)** **518円**(通常税込) **529円**
茨城県

特

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

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
**152 ローズポーク
徳用小間切**
たっぷり使ってうれしい量の小間切徳用タイプ。
冷蔵賞6日
200g×2 **510円(税込)** **551円**
茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
**150 ローズポーク
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。
冷蔵賞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
**151 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。
冷蔵賞6日
150g×2 **390円(税込)** **421円**
茨城県

常総生協オリジナル。人気です!
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
153 ローズポーク小間切(タレ付)
ローズポークの豚小間を桃花林焼肉のタレで味付けしました。野菜と一緒に炒めるだけで一品が完成します。
冷蔵賞14日 **※大中小**
250g **415円(税込)** **448円**(通常税込) **459円**
豚肉(茨城県)

特

ふるさと特産品

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
154 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。
凍賞30日
300g **460円(税込)** **497円**
茨城県

中津ミート(神奈川県・愛川町)
**155 中津豚ローズ
しゃぶしゃぶ用**
きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ約2mmにスライスしました。
冷蔵賞4日
200g **550円(税込)** **594円**
神奈川県

325 豚丼のたれを使って!!

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

※調理例

中津ミート(神奈川県・愛川町)
157 中津豚ローズ塩こうじ漬
豚ローズ肉を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、柔らかくなった肉が食欲をそそります。
冷蔵賞6日 **※**
2枚200g **550円(税込)** **594円**
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)
158 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。
冷蔵賞4日
400g **860円(税込)** **929円**
神奈川県

ふるさと特産品

中津ミート(神奈川県・愛川町)
159 中津豚バラスライス
脂と赤身に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。
冷蔵賞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)
160 中津豚小間切
各部位から集めています。火の通りが良いので野菜炒め、カレーなどに。
冷蔵賞4日
200g **360円(税込)** **389円**
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)
161 中津豚こま味噌漬
豚こまを自家製味噌ダレに漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。
冷蔵賞6日 **※大中小**
200g **415円(税込)** **448円**
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)
162 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。
冷蔵賞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)
163 中津トロ口焼肉用
1頭から約300gしか取れない希少部位のトロ口を、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

※調理例

※調理例

中津ミート(神奈川県・愛川町)
164 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

ふるさと特産品

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

鶏肉

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

ふるさと特産品

田仲さん達(茨城県・桜川市)
166 つくば茜鶏 モモ
ジュシーでしっかりと肉質が特徴。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

食べやすいひとロサイズ!
鶏のクリームシチュー
特

田仲さん達(茨城県・桜川市)
**167 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 **480円(税込)** **518円**(通常税込) **529円**
茨城県

ふるさと特産品

田仲さん達(茨城県・桜川市)
168 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 **480円(税込)** **518円**(通常税込) **529円**
茨城県

ふるさと特産品

田仲さん達(茨城県・桜川市)
169 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

ふるさと特産品

田仲さん達(茨城県・桜川市)
170 つくば茜鶏 手羽元
唐揚げやスープ煮に。
凍賞180日
400g **525円(税込)** **567円**
茨城県

ふるさと特産品

田仲さん達(茨城県・桜川市)
171 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

ふるさと特産品

田仲さん達(茨城県・桜川市)
172 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

ふるさと特産品

田仲さん達(茨城県・桜川市)
173 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

牛肉

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

要望品

ふるさと特産品

福永産業(福岡県・遠賀町)
**174 鹿児島 坊津黒牛
赤身ブロック**
凍賞30日
300g **1570円(税込)** **1696円**(通常税込) **1728円**
鹿児島県

ローストビーフ
特

坊津黒牛のモモ肉をブロックでお届けします。ご自宅でローストビーフやタタキでどうぞ。
300g **1570円(税込)** **1696円**(通常税込) **1728円**
鹿児島県

ふるさと特産品

福永産業(福岡県・遠賀町)
**175 鹿児島 坊津黒牛
カルビ焼肉用**
霜降りが一番入り、味も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

ふるさと特産品

福永産業(福岡県・遠賀町)
**176 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 **950円(税込)** **1026円**
鹿児島県

ホリ乳業(石川県・金沢市)
203 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

ホリ乳業(石川県・金沢市)
204 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)
 ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。
 冷蔵 賞21日 乳
 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)
205 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

サツラク農協(北海道・札幌市)
206 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)
 11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)
 冷蔵 賞18日 乳
 80g×3 **212円**(税込**229円**)
 生乳(北海道) [放]不検出<3.9<3.1

酪王乳業(福島県・郡山市)
207 2本組
 生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖
 冷蔵 賞19日 乳
 180ml×2 **256円**(税込**276円**)
 生乳(福島県)

酪王乳業(福島県・郡山市)
208 5本組
 生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖
 冷蔵 賞19日 乳
 180ml×5 **590円**(税込**637円**)
 生乳(福島県) [放]不検出<3.7<4.5

日本生活協同組合連合会
209 CO乳酸ドリンク 65ml×10本入
 柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。
 冷蔵 賞15日 乳
 65ml×10 **178円**(税込**192円**)
 [放]不検出<3.4<4.1

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)
210 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。
 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

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)
211 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した抹茶プリンです。
 冷蔵 賞30日 卵大
 80g×4 **298円**(税込**322円**)
 豆乳(国内産)

北海道酪農公社(北海道・江別市)
212 北海道クリームチーズ
 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。
 冷蔵 賞60日 乳
 100g **285円**(税込**308円**)
 生乳(北海道)

北海道酪農公社(北海道・江別市)
213 北海道チャーンバター
 北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーン(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。
 冷蔵 賞60日 乳
 100g **285円**(税込**308円**)
 生乳(北海道)

サツラク農協(北海道・札幌市)
214 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。
 冷蔵 賞届いて4~7日 乳
 200ml **455円**(税込**491円**)
 生乳(北海道)

大豆加工品

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

おかべや(神奈川県・相模原市)
215 おかべや 宴もめん
 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)

おかべや(神奈川県・相模原市)
216 おかべや 雅きめ
 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)

丸和

年内最終!
丸和特集は16ページにて!
 16ページは**全品特価**です!

丸和食品(東京都・練馬区)
219 きめ豆腐
 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。
 冷蔵 賞届いて4日 大
 300g **165円**(税込**178円**)
 大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.2

丸和食品(東京都・練馬区)
220 もめん豆腐
 国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。
 冷蔵 賞届いて4日 大
 300g **176円**(税込**190円**)
 大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.2

おかべや(神奈川県・相模原市)
217 おかべや 萬歳豆腐
 国産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。冷蔵庫で長期保存できる充填タイプ。消泡剤無添加。
 冷蔵 賞20日 大
 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)
218 おかべや おぼろとうふ
 北海道産大豆で作った豆腐。大豆の風味、甘みが際立つ味わいです。消泡剤無添加。
 冷蔵 賞届いて3日 大 300g **148円**(税込**160円**)
 通常税込177円
 大豆(北海道)

豆乳濃度が高く大豆の味わいが深い豆腐

丸和食品(東京都・練馬区)
221 有機国産大豆寄せ豆腐
 秋田県産有機大豆と海水にがりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。
 冷蔵 賞届いて4日 大
 100g×2 **240円**(税込**259円**)
 大豆(秋田県) [放]不検出<0.9<1.0

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

丸和食品(東京都・練馬区)
223 手揚げ油揚げ
 国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚丁寧に手揚げした油揚げ。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 2枚 **220円**(税込**238円**)
 大豆(国内産) [放]不検出<1.6<1.7

JAやさと(茨城県・石岡市)
226 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
 茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。
 冷蔵 賞7日 米大 小
 35g×3 **148円**(税込**160円**)
 大豆(茨城県) [放]不検出<4.2<4.2

水府納豆(茨城県・常陸太田市)
227 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。
 冷蔵 賞10日 米大 小
 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)
228 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

丸和食品(東京都・練馬区)
224 味付なり揚げ
 肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。
 冷蔵 賞90日 米大 小
 10枚 **395円**(税込**427円**)
 大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.0

丸和食品(東京都・練馬区)
225 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。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 8個 **225円**(税込**243円**)
 大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.2

登喜和食品(東京都・府中市)
229 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。
 冷蔵 賞9日 米大 小
 40g×2 **172円**(税込**186円**)
 大豆(北海道)

登喜和食品(東京都・府中市)
230 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、低温加熱処理をし長期保存を実現しました。
 冷蔵 賞30日 米大
 100g **350円**(税込**378円**)
 大豆(北海道)

日配品

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

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
231 上州産 徳用こんにやく
 群馬県産のこんにやく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。
 冷蔵 賞60日
 450g **110円**(税込**119円**)
 こんにやく粉(群馬県) [放]不検出<4.2<3.7

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
232 上州産徳用しらたき
 群馬県産のこんにやく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやすきやきなどに。
 冷蔵 賞60日
 400g **110円**(税込**119円**)
 こんにやく粉(群馬県) [放]不検出<3.7<3.5

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

コタニ(岩手県・大船渡市)
234 岩手産生わかめ(カット)
 岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。
 冷蔵 賞90日
 120g **368円**(税込**397円**)
 わかめ(岩手県) [放]不検出<3.8<3.7

ニッカンフーズ(大分県・日田市)
235 たけのこ水煮(スライス)
 掘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)
236 やさとの半熟たまご(温玉)
 非遺伝子組換え飼料で育てたやさとの産卵卵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)
237 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

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
238 こんにやくみそおでん(特製タレ付)
 国産こんにやく粉を使用。白、黒の2色が串にさしてあります。特製のみそだれを添付しました。
 冷蔵 賞60日 米大 小
 10本入 **260円**(税込**281円**)
 通常税込292円
 こんにやく粉(群馬県、栃木県)

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

129 えび・いかミックスを使って
シーフード焼きそば



共生食品 (神奈川県・相模原市)

239 内麦焼そば(ソース付)
麺150g×3
ソース30g×3
247円(税267円) 通常税込278円
小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1

240 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。味噌スープを添付。わかめ、ねぎなど具だくさんで。
麺120g×3
スープ36g×3
355円(税383円)
小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1

やっぱり美味しい!
アツアツおでん



特
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。

いちろうこ (静岡県・静岡市)
244 いちろうこ 静岡おでん種セット
6種13品 498円(税538円) 通常税込562円
すけそうだら(アメリカ、北海道)

241 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。
100g 325円(税351円)
ひじき(長崎県)

242 ピーナッツみそ
八街・増田商店の落花生をボ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。
80g 285円(税308円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.0<3.1

243 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。
150g 260円(税281円)
大正金時豆(北海道)

245 黒はんぺん
駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。
5枚150g 369円(税399円)
いわし(駿河湾)

246 うすら卵天
うすらの卵をすけそうだらのすり身で包んで揚げました。プリプリの食感とうすらの卵の美味しさが楽しめます。
4個 306円(税330円)
うすら卵(愛知県)

247 ごぼう巻
新鮮なごぼうをスケソウダラのすり身で巻いて揚げました。ごぼうの食感、風味が魚肉と良くあいます。
5本150g 310円(税335円)
すけそうだら(アメリカ、北海道)

248 江戸前でい! 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。
85g 360円(税389円)
のり(千葉県)

249 江戸前でい! 梅のり佃煮
梅の酸味と磯の風味が絶妙に混ざり合う、飽きのこないおいしさに仕上げました。
85g 375円(税405円) 通常税込416円
のり(千葉県)、梅(和歌山県) [放]不検出<3.5<3.8

250 国産とりごぼうご飯の素
山口・秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使用。冷めても美味しいのでお弁当やおにぎりにも。化学調味料不使用。
170g(2合用) 550円(税594円)
鶏肉(山口県)

251 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。
130g 370円(税400円)
瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)

252 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。
200g 365円(税394円)
白菜(国内産)、唐辛子(中国)

253 趙さんの味 水キムチ
汁ごと食べる辛くないキムチ。具よりも汁がメイン。発酵が進みますので、お好みの酸味でどうぞ。
300g 500円(税540円)
白菜(国内産)

年末商品の
お試し
企画!

ほんのりとした甘さの
薄味仕立て

通常の昆布巻きは昆布をぐるっと一周巻いて中身を覆っていますが、こちらは昆布を敷いて鮭を重ねています。巻かずに重ねていることで見た目もミルフィーユのようにおしゃれ。しょっぱすぎず、濃すぎず、上品な甘さに仕上げています。

255 士別農園 三五八漬の素
自社栽培米から作った米こうじを使用した硬めの漬床。野菜に適量まぶして袋に入れるだけでまろやかな甘さの漬物ができます。
400g 370円(税400円)
米(北海道)

256 さけ重ね巻
国産の鮭と昆布を重ねてやわらかく炊き上げたおふくろの味。ご飯のお供やお弁当のおかずにも重宝します。
170g 740円(税799円) 通常税込821円
鮭、昆布(国内産)

257 鱈子と昆布の旨煮
真鱈と昆布を直火煮で丁寧に炊き上げ、鱈子の皮を一つずつ手で剥きました。お茶漬け、お弁当のおかずにも。
100g 483円(税522円)
真だら(アメリカ)

258 北海道産タコ やわらか煮
北海道噴火湾産のタコを砂糖、醤油、本みりん、味噌で味付け。タコの食感を残しつつ、柔らかく炊き上げました。
70g 550円(税594円)
たこ(北海道)

254 士別農園 福神漬
野菜をすべて手きざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。
150g 320円(税346円) 通常税込356円
きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)

豊富な乳酸菌が腸内環境を整えます

組合員さんからの
クチコミ
硬めの漬床で
保存しやすい

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。

259 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用し、オキアミとおおさ粉の風味を効かせました。
3枚90g 250円(税270円)
すけそうだら(北海道)

260 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さる、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。
3枚90g 250円(税270円)
すけそうだら(北海道)

261 こだわりさつま揚げ(黒ごま芋)
すけそうだら、いとよりだい、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。
3枚120g 310円(税335円)
すけそうだら(北海道)

262 焼ちくわ
無リンの魚肉すりみ(スケソウダラ、イトヨリダイ)を主原料にみりん、魚醤、食塩だけでシンプルに味付け。
5本130g 260円(税281円)
すけそうだら(北海道)

263 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のに煮汁、いわし魚醤で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。
10本125g 320円(税346円)
すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

煮物にも椎茸の旨味が
広がります

惣菜やお酒のつまみに

264 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タラすり身をベースにふんわりした食感の練り製品。
5個150g 300円(税324円)
すけそうだら(北海道) [放]不検出<3.9<3.5

265 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の塩分が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常温で解凍、または軽く炙って。
100g 306円(税330円) 通常税込340円
すけそうだら(北海道)

266 笹かまぼこ
無リンの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。
5枚125g 340円(税367円)
すけそうだら(北海道)

地元宮城の生協と共同開発

お馴染みの練り物にサンマ、つみれ、ごぼう揚げ、米粉団子を加え、具材に合わせた特別仕様のだしパック付。

267 欲ばりおでん種セット
だしパック付
7種15品377g・だしパック2袋 778円(税840円) 通常税込861円
すけそうだら(北海道)

次のページ「さつま揚げ」もありません
市販品との違い説明もご覧ください



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。

298 讃岐かき揚げうどん 2食入 2食560g 420円(税込) 454円(通常税込) 464円(通常税込)



303 ライスバーガー ねぎ塩豚焼肉 醤油をつけ焼いたライスプレートに特製甘辛塩たれで仕上げた葱と国産豚肉の焼肉をサンド。加工澱粉:0.2%

5個575g 889円(税込) 960円(通常税込) 970円(通常税込)



308 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。油で揚げておいしいです。

15個300g 380円(税込) 410円(通常税込)

食品調味料 常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さしすせそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。



299 冷凍 稲庭うどん(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(通常税込)



304 国産鮭の塩焼き お惣菜セット 北海道産の鮭の塩焼きをメインに野菜炒め・切干大根・ひじきと大豆の煮ものを詰めました。レンジで温めて

230g 700円(税込) 756円(通常税込)



310 COフローズンヨーグルト 105ml×3個 乳酸菌が生きています。さくっとした口当たりとさらばりした後味。

105ml×3 284円(税込) 307円(通常税込)

調味料は 本カタログの1ページと「調理素材」カタログにも掲載されています。



300 韓国風太巻 牛肉ナムルキンパ 酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、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。

300g 700円(税込) 756円(通常税込)



305 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。フライパンかレンジで温めて。

230g×2 389円(税込) 420円(通常税込) 435円(通常税込)



311 CO白玉ぜんざい 3袋入(100g×3袋) 北海道産小豆を炊き上げたあんを使った白玉ぜんざい。加熱時は必ず容器に移して。加工でん粉:全体の約3%

100g×3袋 276円(税込) 298円(通常税込)

粗製糖2個組は 1ページ お得な



301 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。

130g×2 590円(税込) 637円(通常税込)



306 オムライス 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%

180g×2 479円(税込) 517円(通常税込)



312 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。

4本180g 400円(税込) 432円(通常税込)

塩が違えば素材のおいしさが引き立ちます! 自然の恵みとミネラルたっぷりの塩「海の精」の焼塩をお試しください!



302 国産豚角煮ちまき 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。

320g(4個入) 986円(税込) 1065円(通常税込)



307 有機パスタのナポリタン 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。

400g(2食入) 521円(税込) 563円(通常税込)



313 芽吹き屋 田舎風 みたらしだんご 芽吹き屋より。国産うるち米で作りました。たれは甘さひかえめ。1串2玉で食べやすいサイズ。自然解凍で。

5本200g 340円(税込) 367円(通常税込)

天然だしを利かせた「ツンとしない味」です かるく塩で下ごしらえした野菜や、海藻にさっとかけて和えるだけ。

316 富士すもの酢 360ml 565円(税込) 610円(通常税込) 626円(通常税込)

317 やまこ味噌(粒・甘口) 容器入り 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

318 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

319 九鬼 太白純正胡麻油 340g 630円(税込) 680円(通常税込)

321 超特選うすむらさき「生」 1L 730円(税込) 788円(通常税込) 800円(通常税込)

320 味の母 720ml 750円(税込) 810円(通常税込)

322 CO野菜たっぷり和風ドレ(瓶)195ml 195ml 300円(税込) 324円(通常税込)

323 えごま一番 胡麻ドレッシング 150ml 400円(税込) 432円(通常税込)

324 愛媛の果汁たっぷり ぼんず 360ml 670円(税込) 724円(通常税込)

325 帯広発 豚丼のたれ 250g 385円(税込) 416円(通常税込) 427円(通常税込)

326 マヨネーズ(キサイチ) 330g 475円(税込) 513円(通常税込)

327 国産野菜果実 中濃レストランソース 200ml 370円(税込) 400円(通常税込)

328 帯広発 豚丼のたれ 250g 385円(税込) 416円(通常税込) 427円(通常税込)

329 帯広発 豚丼のたれ 250g 385円(税込) 416円(通常税込) 427円(通常税込)

化学調味料・たん白加水分解物は不使用
中華料理の要となるだしとうまみを凝縮した万能だしです。野菜とオイスターのうまみを効かせた味とコク。



創健社 (神奈川県・横浜市)
326 中華風だし一番
顆粒8g×10袋 通常税込381円
8g×10 **345円(税込373円)** 通常税込381円



日本澱粉工業 (鹿児島県・鹿児島市)
328 はるさめ 2個組
九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。サラダ、酢の物、鍋物、炒め物等に。
100g×2 **200円(税込216円)** 通常税込238円



淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。
チヨダ (埼玉県・戸田市)
329 ラー油
45g **380円(税込410円)**



伊那食品 (長野県・松川町)
332 お湯で溶ける粉末寒天
食物繊維が豊富な海藻を粉末状にしました。とろろ天、牛乳かんなどが簡単に作れます。
20g(2g×10袋) **320円(税込346円)** 通常税込356円

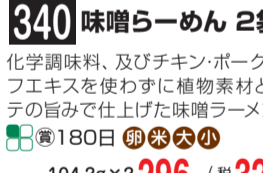


コタニ (岩手県・犬船渡市)
333 糸切り昆布
やわらかな昆布をソーメンのように細く切ってあります。水戻してサラダにしたり、煮物に入れて。
15g **280円(税込302円)**

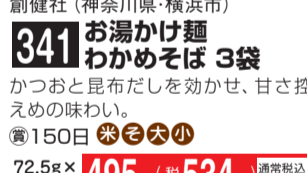


川光商事 (東京都・中央区)
336 玉三本葛
山野に自生する葛の根から採取し、精製した本葛粉です。きめが細かく、素材の旨みを生かします。
70g **480円(税込518円)**

素材カタログの「練り胡麻(白)」を使って
お正月に 簡単胡麻豆腐
500344
練り胡麻(白) 110g
葛粉 50g
水 450ml
塩・砂糖 ひとつまみ
① 鍋に材料を全部入れ、よく溶かしておく。
② 鍋を中火にかけ木杓子で混ぜる。焦げつかないように弱火にし、15~20分練り上げる。
③ 流し箱に入れ冷蔵庫で冷やし固め、適当な大きさに切る。



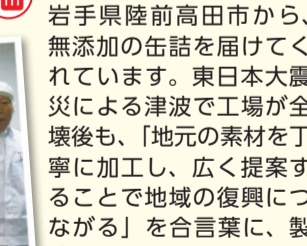
創健社 (神奈川県・横浜市)
340 味噌らーめん 2袋
化学調味料、及びチキン・ポーク・ビーフエキスを含まず植物素材とホタテの旨みで仕上げた味噌らーめん。
104.2g×2 **296円(税込320円)**



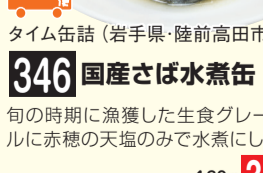
創健社 (神奈川県・横浜市)
341 お湯かけ麺 わかめそば 3袋
かつおと昆布だしを効かせ、甘さ控えめの味わい。
72.5g×3 **495円(税込534円)** 通常税込567円



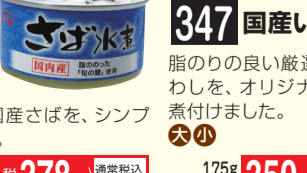
お届けは12月3日になります
タイム缶詰 全品特価
岩手県陸前高田市から、無添加の缶詰を届けてくれています。東日本大震災による津波で工場が全壊後も、「地元の素材を丁寧に加工し、広く提案することで地域の復興につながる」を合言葉に、製造を続けています。



創健社 (岩手県・陸前高田市)
345 三陸産いわし水蒸缶
180g(固形量115g) **350円(税込378円)** 通常税込389円
【放】不検出 <3.6 <4.4



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)
346 国産さば水蒸缶
旬の時期に漁獲した生食グレードの国産さばを、シンプルに赤穂の天塩のみで水蒸しました。
160g **350円(税込378円)** 通常税込389円
【放】不検出 <3.8 <3.8



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)
347 国産いわし煮付け缶
脂のりの良い厳選した国産の大羽いわしを、オリジナルの無添加タレで煮付けました。
175g(固形量115g) **350円(税込378円)** 通常税込389円



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)
348 国産さんま水蒸缶
国産産のさんまを、シンプルに赤穂の天塩のみで水蒸しました。
160g(固形量115g) **410円(税込443円)** 通常税込454円



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)
349 国産ツナフレーク(オイル漬)
手作業で丁寧にほぐしたメバチマグロを、自家製の野菜スープと菜種油を使って缶詰にしました。
80g **235円(税込254円)** 通常税込268円
【放】不検出 <3.4 <3.9

カタログ掲載1周年!!

タイム缶詰

全品特価

岩手県陸前高田市から、無添加の缶詰を届けてくれています。東日本大震災による津波で工場が全壊後も、「地元の素材を丁寧に加工し、広く提案することで地域の復興につながる」を合言葉に、製造を続けています。

しめさば用のさばを使っています!



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

さば (国内産)

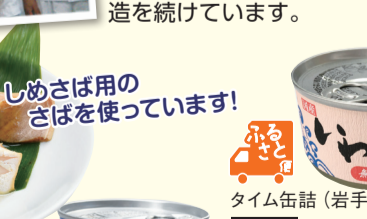
いわし (国内産)

さんま (国内産)

めばちまぐろ (国内産)

小豆 (国内産)

小豆 (国内産)



今週のおすすめ 江藤さんの干しいたけ 年末年始に大活躍!



干すことで、しいたけのうまみと栄養が凝縮されます!!
江藤さん (大分県・玖珠町)
331 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しいたけを乾燥させました。
50g **498円(税込538円)** 通常税込551円



九鬼産業 (三重県・四日市市)
335 九鬼国産ごまふりかけ
国産素材で作ったふりかけです。金ごまの食感と香ばしい香り、かつお節と海苔の旨味がご飯に合います。
25g **250円(税込270円)**



九鬼産業 (三重県・四日市市)
599 九鬼ごまお
厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとかくを引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。
30g **120円(税込130円)**



無茶々園 (愛媛県・西予市)
339 無茶々園 切り干しにんじん
農業、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にんじんに天日乾燥させました。
30g **277円(税込299円)**

青砥酒造の人気商品!

「木槽(きぶね)搾り」とは、代々伝わる木槽にもろみを詰め、酒袋を積み重ね、上から圧力をかける搾り方です。機械のように固く搾らないので、柔らかく、なめらかなで優しい口当たりです。クリーム状で溶けやすく、粕汁や鍋もの、甘酒や粕漬けにも便利です。



青砥酒造 (鳥根県・安来市)
344 木槽搾り純米酒粕
500g **610円(税込659円)** 通常税込670円

さば (国内産)

いわし (国内産)

さんま (国内産)

めばちまぐろ (国内産)

小豆 (国内産)

小豆 (国内産)

菓子

・化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。

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

352 ミスレット
サンコー (愛知県・豊橋市)
原材料:小麦粉、植物油(パーム油、米油)、三温糖、ショートニング(パーム油)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹・重碳酸アンモニウム)
23g×5連 220円(税込238円)
小麦(国内産)

353 全粒粉クラッカー
サンコー (愛知県・豊橋市)
原材料:小麦粉、植物性油脂(パーム油)、ショートニング(パーム油)、小麦全粒粉、食塩、小麦胚芽、麦芽エキス、甜菜糖、イースト、膨張剤(重曹)
100g 185円(税込200円)
小麦(国内産) [放]不検出<4.0<3.2

354 きらず揚げ しお
おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)
原材料:国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)
160g 270円(税込292円)
小麦(国内産) [放]不検出<4.1<4.3

355 きらず揚げ しょうゆ
おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)
原材料:国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、粉末醤油、食塩、膨張剤(重曹)
160g 270円(税込292円)
小麦(国内産) [放]不検出<3.9<3.6

356 きらず揚げ 黒砂糖
おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)
原材料:国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、黒砂糖、食塩、膨張剤(重曹)
160g 270円(税込292円)
小麦(国内産) [放]不検出<4.2<3.3

357 きなこねじり菓子
創健社 (神奈川県・横浜市)
原材料:きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごめ油)
8本 300円(税込324円)
大豆(国内産)

698 草加せんべい しょうゆ
ムソー (大阪府・大阪市)
原材料:うるち米、醤油、麦芽糖、でんぷん
7枚 350円(税込378円)

696 玄米せんべい黒胡麻
創健社 (神奈川県・横浜市)
原材料:うるち玄米(国内産)、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉
100g 265円(税込286円)
黒胡麻(ミャンマー)

709 ごま入り 味付けいりこ
サンコー (愛知県・豊橋市)
原材料:片口いわし、砂糖(三温糖)、水飴、ごま
2.5g×12 285円(税込308円)
片口いわし(瀬戸内海) [放]不検出<4.1<4.7

358 千葉のかほり
ますだ (千葉県・八街市)
100g 360円(税込389円)
落花生(千葉県)

特
近隣の契約農家の落花生を、独自の製法でゆで落花生にしました。

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

360 バターピー (ほそ実)
ますだ (千葉県・八街市)
原材料:落花生、フレッシュバター、植物油(パーム核油)、食塩(原材料の一部に大豆を含む)
120g 420円(税込454円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<3.7

361 純国産 さつま芋ちっぷ
ノースカラース (北海道・札幌市)
薄くスライスした九州産さつま芋をパリッとした食感に仕上げました。揚げ油には国産のこめ油を使用し、上品な香りが感じられます。
130g 230円(税込248円)
さつまいも(九州)

素朴な味わい 庄内協同ファームのお菓子
化学農業・化学肥料を使わずに栽培した玄米(モロヘイヤおこし)を膨らませて作ったどこか懐かしい素朴な味わいのお菓子です。
364 モロヘイヤおこし
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
150g 380円(税込410円)
米(山形県)

362 純国産北海道バタークッキー
ノースカラース(北海道・札幌市)
2枚×5包 280円(税込302円)
小麦・バター(北海道)

363 プロポリスキャンディー
甘信堂製菓(静岡県・藤枝市)
84g 600円(税込648円)
プロポリスエキス(ブラジル)

365 玄米おこし
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
150g 375円(税込405円)
米(山形県) [放]不検出<1.2<0.8

366 ポン玄米(砂糖なし)
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
100g 280円(税込302円)
米(山形県) [放]不検出<1.2<0.8

367 ポン玄米(砂糖付)
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
100g 280円(税込302円)
米(山形県) [放]不検出<1.2<0.8

パンとご一緒に
608 黒ごまペースト
デイリーフーズ(長野県・坂城町)
145g 410円(税込443円)
ごま(ミャンマー、他)

369 デキシーチョコレートクリーム
丸和油脂(東京都・品川区)
200g 310円(税込335円)
チョコレート利用食品

370 けんちん汁 みそ仕立て
創健社(神奈川県・横浜市)
10g×4 560円(税込605円)
大豆(岩手県)

371 オニオンスープ
創健社(神奈川県・横浜市)
6g×4 491円(税込530円)

日用雑貨
家庭から化学物質を排除しましょう!
827 詰替用 パックスナチュロン シャンプー
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
500ml 650円(税込715円)

819 米ぬか台所用 液体せっけん詰替用
ポニー油脂(東京都・中央区)
400ml 189円(税込208円)

822 固形せっけん うてなちゃん
せっけんの街(千葉県・柏市)
250g 335円(税込369円)

858 美の友 浴用石けん
不動化学(大阪府・大阪市)
120g×3 450円(税込495円)

お掃除コラム 洗濯機
汚れた洗濯物をキレイにする洗濯機、中を覗くと一見キレイに見えますが、洗濯槽の裏側に汚れがビッシリ付いている場合があります。
801 詰替用 パックス ナチュロン 酸素系漂白剤
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
500g 410円(税込451円)

827 詰替用 パックスナチュロン シャンプー
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
500ml 650円(税込715円)

831 詰替用 パックスナチュロン リンス
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
500ml 650円(税込715円)

898 花束吸収名人 キッチンペーパー
丸富製紙(静岡県・富士市)
100w×3箱 370円(税込407円)

892 ワンタッチコアレス(トイレトペーパー)
丸富製紙(静岡県・富士市)
130m×6ロール 460円(税込506円)

801 詰替用 パックス ナチュロン 酸素系漂白剤
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
500g 410円(税込451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。

372 おかべや
豆乳角型食パン(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 **6六小**
1斤6枚 **353円**(税込**381円**)
小麦(北海道)

376 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
賞届いて2日 **乳米大六小**
2個 **352円**(税込**380円**)
小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)

377 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
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)

378 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
賞届いて2日 **乳米大六小**
3個 **361円**(税込**390円**)
小麦(北海道)

379 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
賞届いて2日 **乳米大六小**
2個 **333円**(税込**360円**)
金時豆(国内産)

380 おかべや
おから甘食(ごま油使用)
原材料：小麦粉(北海道)、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 **卵大六小**
3個 **412円**(税込**445円**)
小麦(北海道)

373 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
賞届いて2日 **6六小**
1斤 **353円**(税込**381円**)
小麦(北海道)

375 おかべや
もちり玄米五穀パン
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 **6六小**
3個 **387円**(税込**418円**)
小麦(北海道)

381 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
賞届いて2日 **乳米小**
2個 **353円**(税込**381円**)
小麦(北海道)

382 6枚
270円(税込**292円**)

383 ノースライス
260円(税込**281円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

384 8枚
425円(税込**459円**)

385 ノースライス
415円(税込**448円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

374 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
賞届いて3日 **6小**
1個 **515円**(税込**556円**)
小麦(北海道)

378 おかべや
紅茶ショコラ
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
賞届いて2日 **乳米大六小**
3個 **361円**(税込**390円**)
小麦(北海道)

379 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
賞届いて2日 **乳米大六小**
2個 **333円**(税込**360円**)
金時豆(国内産)

380 おかべや
おから甘食(ごま油使用)
原材料：小麦粉(北海道)、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 **卵大六小**
3個 **412円**(税込**445円**)
小麦(北海道)

382 6枚
270円(税込**292円**)

383 ノースライス
260円(税込**281円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

374 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
賞届いて3日 **6小**
1個 **515円**(税込**556円**)
小麦(北海道)

378 おかべや
紅茶ショコラ
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
賞届いて2日 **乳米大六小**
3個 **361円**(税込**390円**)
小麦(北海道)

379 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
賞届いて2日 **乳米大六小**
2個 **333円**(税込**360円**)
金時豆(国内産)

380 おかべや
おから甘食(ごま油使用)
原材料：小麦粉(北海道)、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 **卵大六小**
3個 **412円**(税込**445円**)
小麦(北海道)

382 6枚
270円(税込**292円**)

383 ノースライス
260円(税込**281円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

374 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
賞届いて3日 **6小**
1個 **515円**(税込**556円**)
小麦(北海道)

378 おかべや
紅茶ショコラ
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
賞届いて2日 **乳米大六小**
3個 **361円**(税込**390円**)
小麦(北海道)

379 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
賞届いて2日 **乳米大六小**
2個 **333円**(税込**360円**)
金時豆(国内産)

380 おかべや
おから甘食(ごま油使用)
原材料：小麦粉(北海道)、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 **卵大六小**
3個 **412円**(税込**445円**)
小麦(北海道)

382 6枚
270円(税込**292円**)

383 ノースライス
260円(税込**281円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

組合員さんからの
クチコミ
バリバリ!
これぞクロワッサンです!
※イメージ
おかべや(神奈川県・相模原市)
381 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
賞届いて2日 **乳米小**
2個 **353円**(税込**381円**)
小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)
387 ドッグパン
原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩
賞届いて1〜2日 **小**
3個 **300円**(税込**324円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.5<3.9

自家製酵母パン Le・Lourdes

賞届いて1〜2日 **小**
Le・Lourdes(神奈川県・中井町)
パン・ド・ミ(食パン) 1斤
382 6枚
270円(税込**292円**)

383 ノースライス
260円(税込**281円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

賞届いて1〜2日 **小**
Le・Lourdes(神奈川県・中井町)
パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤
384 8枚
425円(税込**459円**)

385 ノースライス
415円(税込**448円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

※天然酵母の発酵力にはばらつきがあるため、パンの膨らみが少ないことがあります。食味に影響はありません。 ※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

10個入
1個あたり
税込約**65円**
オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)
388 発芽玄米入り
クロワッサン
岩手県産の小麦を使ったクロワッサンです
賞届いて35日 **卵乳米大六小**
10個 **600円**(税込**648円**)
小麦(岩手県) [放]不検出<3.8<4.2

飲料

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

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。
※紛失された場合は供給担当まで

ホットでも美味しい!
庄内の麦茶：生産者の皆さん
391 低温焙煎 庄内の麦茶
(ティーバッグ)
30g×10 **530円**(税込**572円**) 通常税込**594円**
大麦(山形県)

無農薬の大麦を低温でゆっくり煮上げた麦茶。500mlの熱湯を入れた水筒に一袋入れて、2時間程度で。

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

719 上煎茶
180円
100g **1310円**(税込**1415円**)
茶葉(静岡県) [放]不検出<0.5<0.5

かわばた園(静岡県・静岡市)
389 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飲んでください。農薬無散布。
賞届いて180日
50g **845円**(税込**913円**)

時季限定
395 国産しょうが湯
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
原材料：洗双糖、生姜、でんぷん粉(馬鈴薯)、吉野本葛、黒砂糖
20g×5 **330円**(税込**356円**)
生姜(高知県)

プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)
396 サンタ・フェリサ
コーヒー(粉)
グアテマラで4代続くサンタフェリサ農園より。完全熟した実のみを使用した、手摘み・天日乾燥のコーヒーです。
200g **900円**(税込**972円**)
コーヒー豆(グアテマラ)

399 北海道トマト
100%(無塩)
北海道の大地で育ったトマトを収穫して直ぐ搾ったストレートタイプのトマトジュースです。食塩無添加。
160g×20 **2800円**(税込**3024円**) 通常税込**3078円**
トマト(北海道)

741 国産野菜ジュース
創健社(神奈川県・横浜市)
にんじんをベースに、11種類の国産野菜と国産レモン使用。素材のおいしさをギュッと凝縮しました。
200g×6本 **1230円**(税込**1328円**)
にんじん(宮崎県、大分県、長崎県)

399 北海道トマト
100%(無塩)
北海道の大地で育ったトマトを収穫して直ぐ搾ったストレートタイプのトマトジュースです。食塩無添加。
160g×20 **2800円**(税込**3024円**) 通常税込**3078円**
トマト(北海道)

741 国産野菜ジュース
創健社(神奈川県・横浜市)
にんじんをベースに、11種類の国産野菜と国産レモン使用。素材のおいしさをギュッと凝縮しました。
200g×6本 **1230円**(税込**1328円**)
にんじん(宮崎県、大分県、長崎県)

ランカスター(千葉県・千葉市)
392 アッサムティー
(リーフ)
ヒマラヤ山脈の麓アッサム地方で採れる、濃厚な味わいと香りが特徴の紅茶。農薬無散布。
100g **550円**(税込**594円**)
紅茶(インド)

創健社(神奈川県・横浜市)
753 丹沢サイダー
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。
250ml×30 **2820円**(税込**3046円**)
[放]不検出<3.3<4.0

出羽三山の地下水を170mの深井戸からくみ上げました。くせない飲みやすいミネラルウォーターです。
756 CO月山の水2ℓ
日本生活協同組合連合会
2ℓ **125円**(税込**135円**)
山形県 [放]不検出<0.5<0.5

ランカスター(千葉県・千葉市)
393 ピーチティー
(ティーバッグ)
無農薬栽培のセイロン紅茶に、中国で桃の香りをつけています。
2g×20 **490円**(税込**529円**)
紅茶(スリランカ)、香料(中国)

ヒカリ食品(徳島県・上板町)
397 オーガニック
ジンジャーエール
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。
250ml **140円**(税込**151円**)
しょうが(国内産)

エールモルトと最高級アロマホップから生まれた、コクと香りが特長のエールビール。
758 よなよなエール
ヤッホー・ブルーイング(長野県・佐久市)
賞届いて150日
350ml **248円**(税込**273円**)
大麦(イギリス)

332 粉末寒天を使って
抹茶寒小豆のせ
かわばた園(静岡県・静岡市)
390 抹茶 一色の緑
賞届いて60日
40g **1800円**(税込**1944円**) 通常税込**2106円**
茶葉(静岡県)

新芽の時期に20日間程度日光を遮り栽培した茶葉を石臼で時間をかけて丁寧に挽きました。農薬無散布。

セイロン紅茶にジンジャー、シナモン、カルダモン、クローブ、ナツメグ、ペッパーの6種のスパイス入り。
394 チャイスパイスティー
(ティーバッグ)
2g×20 **480円**(税込**518円**) 通常税込**540円**
紅茶(スリランカ)

梅のエキスたっぷりの蜂蜜飲料。5〜7倍に薄めて飲んで下さい。
398 梅ハニー
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
500ml **720円**(税込**778円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

天領酒造(岐阜県・下呂市)
747 造り酒屋の
甘酒のもと
原料は米と米麹のみ。酒造好適米「ひだほまれ」を100%使用した濃厚な甘みが特長。冷やしても、温めても。
賞届いて120日 **米**
500g **550円**(税込**594円**)
米(国内産)

エチゴビール(新潟県・新潟市)
400 エチゴビール
エレガントブロード
飲み口の爽やかなビールです。
350ml **266円**(税込**293円**)
麦芽(フランス)、ホップ(チェコ、ドイツ)

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。
771 天然葡萄酒 赤甘口
天然ワイン醸造・林真澄(岐阜県・岐阜市)
720ml **1380円**(税込**1518円**)
ぶどう(岐阜県)

今週のイチオシ!

年に数回のわけあり企画
形は不揃いでも味は一級品です



製造時にどうしても出てしまつたわけあり品をお得な割合にして冷凍でお届け。いろいろな形が入っているので、用途に合わせて使うこともできて重宝します。年に数回のみ不定期企画なので見逃しなく!

※包装後冷凍(真空ではない)するのでダンゴ状になったり、氷も付きませんが商品には問題はありません。

製造時に出る折れたもの、サイズの大小、色がイマイチなものなどが入ります。包装後冷凍です。

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
401 鎌倉わけあり皮なしソーセージ
凍◎90日 400g **460円**(税込**497円**)
豚肉(国内産)

さっぱりとした漬け上がり

歯切れさくくりのべったら漬

一本一本手剥きした国産大根を、北海道産の砂糖、天塩、醸造酢だけでゆっくりと低温で漬け込み、絞り、蒸した契約栽培の米を合わせ、再度熟成。歯切れの良さとさっぱりとした漬け上がりが特徴です。



小田原屋 (福島県・郡山市)
402 べったら漬
冷◎30日◎米
1/2本入 **457円**(税込**494円**)
大根(国内産)

原材料: 大根(国産)、漬け原材料(砂糖、醸造酢、食塩、米(宮城県産)、みりん)
手剥きした大根を低温でゆっくり漬込み、米と合わせ熟成しました。

毎年好評!ひと足早く!

鳴門魚類からクリスマスプレゼント

特
通常2170円(税込)相当の内容です!
お届けは12月3回になります
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
403 鳴門のクリスマス福袋
凍◎米◎4種 **1580円**(税込**1706円**) 通常税込2170円
鳴門魚類 山本社長



★さらに今年は、山本社長からのプレゼントが+1品入る「大当たり」をなんと20本ご用意!

今週のらくうまごはん♪

餃子と白湯スープの旨味がたっぷり♪
1食当り(税別) **405円**
調理時間: 準備品 **約8分** 油
2人前
セット内容: カット野菜(白菜、長ねぎ、人参、きくらげ)、餃子、調味タレ
食塩相当量: 6.3g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

404 白菜と水餃子の白湯スープ
新鮮でおいしい野菜と餃子のセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つで手軽に調理できます。
冷◎届いて1~2日 ◎米◎
2人前(約370g) **810円**(税込**875円**)
白菜(国内産)、豚肉(国内産)

豆腐入りでふんわり食感
1食当り(税別) **462円**
調理時間: 準備品 **約5分** 油
2人前
セット内容: 具材入りタレ(豆腐団子)、玉ねぎ、ピーマン、人参、水煮たけのこ
食塩相当量: 1.5g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

405 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◎届いて1~2日 ◎米◎
2人前(約450g) **924円**(税込**998円**)
豆腐・玉ねぎ(国内産)

スタミナメニューの定番品
1食当り(税別) **480円**
調理時間: 準備品 **約7分** 油・**47**もやし
2人前
セット内容: タレ漬豚肉、カット野菜(人参、ニラ)
食塩相当量: 1.1g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

406 (もやし無)国産豚のニラレバ炒め
新鮮でおいしい野菜と本格ニラレバソースのセットです。野菜は下処理カット済みです。
冷◎届いて1~2日 ◎米◎
2人前(約280g) **960円**(税込**1037円**)
ニラ(国内産)、豚レバー(神奈川県)

カシューナッツの歯ごたえが魅力
1食当り(税別) **499円**
調理時間: 準備品 **約7分** 油
2人前
セット内容: カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参)、タレ漬鶏肉、カシューナッツ
食塩相当量: 1.9g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

407 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。
冷◎届いて1~2日 ◎米◎
2人前(約340g) **998円**(税込**1078円**)
玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

黒酢で味に深みをプラス
1食当り(税別) **480円**
調理時間: 準備品 **約6分** 油
2人前
セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬豚肉
食塩相当量: 1.21g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

408 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。
冷◎届いて1~2日 ◎米◎
2人前(約410g) **960円**(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ヶ番号」となりました。注文書の6ヶ番号欄に記載をお願いします。

契約(定期購入)登録者募集中!
★登録して頂くと、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。
★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話: 0297-48-4911)
■契約者特別価格について
「めぐみちゃん」5kgは、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。
「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者におのみご要望の際は1kg 180円(税込194円)でお届けしています。

新米 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栽培米耕作者組合より。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・東町特栽培米組合(茨城県・常総市)

新米 農業の専門学校で学生達が日々の実習の中で栽培したお米です。減農薬・減化学肥料栽培で、特別栽培米基準の内容です。
鯉淵学園のコシヒカリ
502051 白米 5kg **1998円**(税込**2158円**)
502052 玄米 5kg **1898円**(税込**2050円**)
鯉淵学園(茨城県・水戸市)

新米 4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。
宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
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)

新米 4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。
宮城・黒澤さんのコシヒカリ
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製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)

新米 3代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。注文を受けてからもみ摺、精米をしてお届けします。
宮城・黒澤さんのササニシキ
502020 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)
黒澤さん(宮城県・涌谷町) [放]不検出<0.1<0.1
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 有機胚芽玄米「ぐるめくらぶ」
冷◎◎米◎1kg **1150円**(税込**1242円**)
米(岩手県)

新米 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)。
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)
502074 白米用雑穀セット 500g **1048円**(税込**1132円**)
502077 玄米用雑穀セット 500g **1143円**(税込**1234円**)
自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市) [放]不検出<0.5<0.5 [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
	【参考】めぐみちゃん(2019年産)		最高値0.2Bq/kg	0.4Bq/kg
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ つや姫	不検出	不検出
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	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)

年内最後の丸和特集

全品特価でお買い得
急な来客が多くなる季節。常備しておくとかと役立つ商品が大集合！
年内最後の「丸和食集」お見逃しなく♪

丸和食品の皆さん



409 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。
冷蔵 賞 届いて4日 大
2種各200g **420円**(税込**454円** 通常税込**486円**)
大豆(国内産)



410 絹とうふ(充填豆腐)2袋セット
常備して安心
青森県、秋田県産大豆使用。消泡剤を使わず、にがりて固めた日持ちする豆腐。
丸和食品(東京都・練馬区)
冷蔵 賞 届いて30日 大
(300g×3)×2 **748円**(税込**808円** 通常税込**853円**)
大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出 <3.6 <3.4



411 押し豆腐 2袋
料理の素材として大活躍
丸和食品(東京都・練馬区)
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 届いて21日 大
220g×2 **430円**(税込**464円** 通常税込**508円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.1



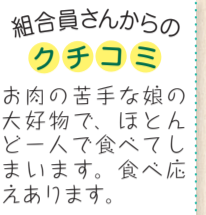
412 きざみ揚げ(冷凍) 2袋
丸和食品(東京都・練馬区)
国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の揚げを細かく刻み、冷凍しました。
冷蔵 賞 届いて5日 大
100g×2 **398円**(税込**430円** 通常税込**449円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9



413 味のなり揚げ 2個組
丸和食品(東京都・練馬区)
冷蔵庫にあると役立つ!
肉厚の揚げを、かつおだしをしっかりきかせて家庭煮の味付けに。湯せんで温めると口が開けやすいです。
冷蔵 賞 届いて90日 米 大 小
10枚×2 **750円**(税込**810円** 通常税込**853円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0



414 豆腐からあげ
丸和食品(東京都・練馬区)
お子様にも人気!
国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けた、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
冷蔵 賞 届いて4日 米 大 小
10個 **198円**(税込**214円** 通常税込**227円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.2



415 きのこがんも
丸和食品(東京都・練馬区)
組合員さんからのクチコミ
お肉の苦手な娘の大好物で、ほとんど一人で食べてしまいます。食べ応えあります。
冷蔵 賞 届いて5日 米 大 小
2個 **240円**(税込**259円** 通常税込**286円**)
ぶなしめじ(茨城県、他) [放] 不検出 <2.1 <2.2



419 豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒糖1袋)
丸和食品(東京都・練馬区)
原材料:小麦粉、黒砂糖(黒糖のみ)、てん菜糖、豆乳、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、ベーキングパウダー、カラメル色素(黒糖のみ)
賞 届いて60日 米 大 小
2種各170g **410円**(税込**443円** 通常税込**475円**)
小麦(国内産)



416 ひじき入り京がんも
丸和食品(東京都・練馬区)
一口サイズなので煮物やお弁当にも便利です
冷蔵 賞 届いて5日 大
7個(140g) **255円**(税込**275円** 通常税込**297円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.1



417 白和え 2袋
丸和食品(東京都・練馬区)
国産大豆使用の生地に野菜やひじきを加え、一口大に丸めて菜種油で揚げました。
冷蔵 賞 届いて21日 米 大 小
150g×2 **380円**(税込**410円** 通常税込**454円**)
大豆(国内産)



418 味付うの花調理 2袋
丸和食品(東京都・練馬区)
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。
丸和豆腐のおからに人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など具だくさんにして、かつおだしで味付け。
冷蔵 賞 届いて30日 米 大 小
150g×2 **485円**(税込**524円** 通常税込**562円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5



流水・湯煎・フライパンでラクラク♪

420 氷温造り 秋鮭の南蛮漬
ダイマツ(鳥取県・米子市)
流水解凍
北海道産の秋鮭を国産米油で揚げた南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。
凍 賞 届いて180日 米 大
200g **398円**(税込**430円**)
秋鮭(北海道)

421 氷温造り あじの南蛮漬
ダイマツ(鳥取県・米子市)
流水解凍
日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げた南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。
凍 賞 届いて180日 米 大
220g **320円**(税込**346円**)
真あじ(日本海)

422 ぶり甘酢あんかけ
土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)
約 2人前
炒めた野菜と混ぜ合わせるだけ!
天然ぶり切身に衣を付けてカラッと揚げ、オリジナル調味液に漬けたぶり、調味液が甘酢あんかけです。
凍 賞 届いて90日 米 大 小
140g(固形70g、調味液70g) **550円**(税込**594円**)
ぶり(高知県)

423 白身魚のケチャップ煮
土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)
約 2人前
お好みの野菜と混ぜ合わせるだけ!
土佐沖で捕れたシイラを食べやすい大きさの切り身にして、特製こだわり調味液でケチャップ煮にしました。
凍 賞 届いて90日 米 大 小
140g(固形70g、調味液70g) **550円**(税込**594円**)
シイラ(高知県)

424 焼津港のとろかつお炭火焼き炙り丼
ヤマボシ(静岡県・焼津市)
流水解凍
7月～10月にかけて日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣り上げた鰹を炭火焼きにし、無添加たれに漬けました。
凍 賞 届いて30日 米 大 小
110g(固形量80g+たれ30g) **418円**(税込**451円**)
かつお(日本太平洋沖合北部)

425 氷温造り さばの味噌煮
ダイマツ(鳥取県・米子市)
湯煎
1袋あたり約138円
ノルウェー産のさばを信州みそベースのみそ煮にしました。湯煎するだけですぐに食べられます。
凍 賞 届いて180日 米 大 小
80g(固形量50g)×4袋 **550円**(税込**594円**)
さば(ノルウェー)

飛鳥食品特集 全品特価
本場中国での作り方を日本で!
飛鳥食品は中国残留孤児やその家族が自立するための職場として発足しました。中国の家庭で母から娘へ受け継がれる製法を大切にしています。原料の肉や野菜は出来る限り国産の素材を使用。具を包む皮は商品ごとに小麦粉の配合や種類を変えており、噛むほどに味わい深い一品です。
九州産の黒豚肉をたっぷり使用。ジューシーで味わい豊かな一品。蒸すかレンジで温めて。2パックでのお届け

426 飛鳥の黒豚シュウマイ 2パック
飛鳥食品(東京都・江戸川区)
凍 賞 届いて120日 大 小
12個180g×2 **724円**(税込**782円** 通常税込**842円**)
豚肉(国内産)

427 飛鳥の黒豚水餃子
飛鳥食品(東京都・江戸川区)
15個入
凍 賞 届いて120日 米 大 小
15個250g **458円**(税込**495円** 通常税込**535円**)
豚肉(国内産)

428 飛鳥の手作りミニ肉まん
飛鳥食品(東京都・江戸川区)
5個入
国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理し、もちもちとした国産小麦の生地で包みました。蒸すかレンジで温めて
凍 賞 届いて120日 大 小
5個250g **389円**(税込**420円** 通常税込**451円**)
小麦(国内産)

429 飛鳥のカレーまん
飛鳥食品(東京都・江戸川区)
3個入
手でほぐした鶏肉と野菜を3種のカレーでじっくり煮込み、国産小麦の皮で包みました。
凍 賞 届いて120日 米 大 小
3個270g **407円**(税込**440円** 通常税込**477円**)
小麦(国内産)

430 飛鳥のあんまん
飛鳥食品(東京都・江戸川区)
4個入
ごまの風味がしっかりと利いた甘さ控えめの餡を、国産小麦の生地で包みました。蒸してお召上がりください。
凍 賞 届いて120日 小
4個240g **380円**(税込**410円** 通常税込**444円**)
小麦(国内産)

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け
- シーズン最終** 季節商品につき今回で最終
- シーズン初** 今季初登場
- 新** 新発売の商品
- 特** 特別価格商品

お届け時の温度帯

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

その他

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

銘柄牛肉(茨城県、石川県) 000 石川 銘柄牛肉 ヨーグルト(微糖)

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!