

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2020年度 みんなで取り組む活動テーマ
JOSO食材でかんたん・おうちごはん!
～食卓から笑顔あふれる未来へ～

co-op mail
joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2020年12月3回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙12/ 提出	7	8	9	10	11
定番品12/ のお届け	14	15	16	17	18
特別企画品12/ のお届け	21	22	23	24	25

MERRY CHRISTMAS おうちで楽しむ♪ とっておきのクリスマス



今年も、もうすぐクリスマス。今年のメニューはお決まりですか? 「やっぱりチキンが食べたい!」という方に、とつてもカンタンにできて、とびきりおいしいフライドチキンのレシピを5ページでご紹介!今年も楽しく、おいしいひとときをお過ごしください。

クリスマスといえば ローストチキン!

パーティーのメインディッシュに

つくば茜鶏の骨付きモモに火が通りやすいように骨に沿って切れ目を入れてあります。ローストチキンでどうぞ。

つくば茜鶏の骨付きモモを醤油で味付けして、焼きあげました。湯煎やオーブンで温めて。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

11 つくば茜鶏 骨付きモモ1本
凍 1100円(税529円) 茨城県 [放] 不検出<3.6<3.4

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

12 つくば茜鶏 ローストチキン(骨付きモモ)
凍 大 1100円(税832円) 茨城県 [放] 不検出<3.6<3.4

みんな大好きから揚げ!

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

13 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用2パック
凍 180日 250g×2 **940円(税1016円)** 通常税込1058円 茨城県 [放] 不検出<3.6<3.4

自家製 ローストビーフ (作り方は7ページ)

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。

福永産業 (福岡県・遠賀町)

14 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック
凍 30日 250g **1200円(税1296円)** 通常税込1350円 鹿児島県 [放] 不検出<3.5<3.7

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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

15 茨城牛(山方) 牛豚合挽肉(増量)
凍 30日 300g **540円(税583円)** 茨城県 [放] 不検出<3.8<3.8

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

16 紅鮭スモークサーモン (2パック)
凍 70g×2 **898円(税970円)** 通常税込1016円 紅鮭(アラスカ)

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

札幌中一 (北海道・札幌市)

17 訳あり帆立貝柱
凍 90日 200g **728円(税786円)** 通常税込810円 帆立(北海道)

ドライフルーツたっぷり! クリスマス限定のドイツ菓子

原材料:小麦粉(北海道)、有機レーズン、国産バター、牛乳、洗双糖、オレノジール、レモンピール、卵、くるみ、ラム酒、天然酵母、アーモンド、クランベリー、シナモン、ナツメグ、天日塩

おかべや (神奈川県・相模原市)

18 おかべや シュトーレン
31日 卵乳米小 1個400g **2037円(税2200円)** 小麦(北海道)

クリスマスを彩る手作りデザート

スポンジ台さえあればあとはラクラク! 生クリームやフルーツで楽しくデコレーション!

11ページの有機てんさい糖と一緒に

サツラク農協 (北海道・札幌市)

21 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 届いて4~7日(乳) 200ml **440円(税475円)** 通常税込491円 生乳(北海道)

自分の子供に食べさせられるものをモーターに農業使用回数を減らし、自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。

竹村さん (茨城県・かすみがうら市)

23 竹村さんのいちご
200g×2 **1050円(税1134円)** 茨城県 [放] 不検出<0.9<1.0

常温解凍後、デコレーションしてお使い下さい

国内産小麦、[たむらのタマゴ]の養鶏卵、国内産砂糖、海外有機原料ココアパウダーを使用した5号サイズのスポンジケーキ入りです。

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

19 スポンジケーキ台 (ココア)5号
凍 80日 卵乳小 180g(直径約15cm) **1065円(税1150円)** 卵、粗糖、小麦粉(国内産)

国内産小麦、たむらのタマゴ、国内産砂糖、よつば乳業の牛乳を使用したスポンジケーキ。袋入りです。

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

20 スポンジケーキ台 (プレーン)5号
凍 80日 卵乳小 180g(直径約15cm) **1028円(税1110円)** 卵、粗糖、小麦(国内産)

よつ葉バター

ケーキ作りによつ葉バター

よつ葉乳業(北海道・音更町)

22 よつ葉バター 無塩2個組
北海道産生乳100%の無塩バター。お菓子作りにも。
冷 180日(乳) 150g×2 **660円(税712円)** 通常税込722円

江川農園 (神奈川県・小田原市)

24 江川さんのキウイフルーツ
500g **450円(税486円)** 神奈川県 [放] 不検出<4.0<4.4

ハタ鉱泉 (大阪府・大阪市)

25 シャンメリー 袋包装レッド
360ml **180円(税194円)**

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。

・調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。

・常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。

・「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)

以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。

・空欄になっている商品は以下の通りです。

①検査対象地域外
②記載が間に合わなかった商品

■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)

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

茨城県 [放] ¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:検出された数値を掲載

宮城県 [放] ¹³⁷Cs=9.4¹³⁴Cs=3.6
2種類とも検出された場合:それぞれの検出値を掲載

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。

クリスマスは“フルーツパーティー”

お肉もいけれど、ほどんど市場に出していない柑橘です

まるでゼリーの塊! 甘さも抜群!

木下さん達(愛媛県・宇和島市)

4~6玉

26 紅まだんな(無選別)

愛媛生まれの高級柑橘と誕生した新品種です。甘さよし、香りよし、果汁も多く、メディアでも取り上げられました。大小無選別でお買い得ですので、ぜひ一度ご賞味ください。減農薬栽培。

約700g(4~6玉) **798円**(税込 **862円**)

愛媛県

藤嶋さん達(熊本県・天草市)

7~12玉

27 天草エクセレント(無選別)

あの“デコポン”を超えると呼ばれる新品種。タネがなく、多汁、甘さも抜群です。減農薬栽培。

700g(7~12玉) **598円**(税込 **646円**)

熊本県

たっぷり食べられる箱企画

特 年内最終、お見逃しなく!

無茶々園は愛媛県宇和海をのぞむ、日当たりの良い段々畑で多くの果樹を栽培しています。基本的には農薬を使わず、環境にも配慮した美味しいみかんを育てています。特価は年内最終です。甘く、濃厚な味わいのみかんをたっぷりお召し上がりください!

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長。農薬0~3回。

無茶々園(愛媛県・西予市) **無茶々園の温州みかん**

32 1kg **538円**(税込 **581円**) 通常税込 **599円**

33 3kg **1398円**(税込 **1510円**) 通常税込 **1618円**

愛媛県

は年内最終!!

黄色系ですが、硬めで甘い!

甘み★★★★
酸味★
食感★★★★

おきたま農舎・本田さん達(山形県・高島町)

28 りんご(ふじ)

甘みと酸味のバランスが良く、多汁で香りも高い人気の品種。減農薬栽培。

3玉 **420円**(税込 **454円**)

山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8

黄色が濃くなり、香りがしてきたら食べごろです

甘み★★★★
酸味★
食感★★★★

高田さん(長野県・須坂市)

29 りんご(シナゴールド)

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(約800g) **700円**(税込 **756円**)

長野県

無農薬

もっちりした食感と甘味が◎

さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

30 洋梨(ル・レクチェ)

養豚と果樹栽培の畜産複合農業。肥料は、自家豚糞堆肥を使用します。減農薬栽培。

2玉720前後 **698円**(税込 **754円**)

長野県

ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

31 ペルーバナナ

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

約450~600g **310円**(税込 **335円**)

ペルー(トゥンベス地域)

無農薬

安心の無農薬栽培レモン

親子3代にわたり農薬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。

赤羽根さん(栃木県・壬生町)

3~4玉

38 赤羽根さんのキウイフルーツ

有機JAS認証のキウイです。ホルモン剤不使用の為、比較的小ぶりですが、キウイ本来の甘さがざっしり詰まっています。

200g(3~4玉入り) **260円**(税込 **281円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

松永農園(静岡県・静岡市)

39 松永さんのレモン

400g **410円**(税込 **443円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

40 1kg **824円**(税込 **890円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

農業を出来るだけ減らし、生産者にも消費者にも安全なみかん作りを心がけています。減農薬栽培。

渥美農園(静岡県・浜松市)

渥美さんの温州みかん

34 800g(7~13玉) **398円**(税込 **430円**)

静岡県

35 2kg **780円**(税込 **842円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味わいの興津、宮川。十分に味をのせてからの収穫を心がけています。減農薬栽培。

江川農園(神奈川県・小田原市)

江川さんのみかん

36 1kg **315円**(税込 **340円**)

神奈川県

37 5kg **1550円**(税込 **1674円**)

神奈川県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

無農薬

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

イバラキ食品(茨城県・石岡市)

44 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用し歯ごたえが良いもやしです。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

無農薬

料理の薬味にどうぞ

上野さん達(栃木県・上三川町)

43 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) **130円**(税込 **140円**)

栃木県

無農薬

完全、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

45 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

46 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

無農薬

りん片バラでお届けする場合があります

梶谷さん達(熊本県)

41 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

無農薬

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。

大紀コブファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)

42 しょうが

100g **159円**(税込 **172円**)

高知県

無農薬

イバラキ食品(茨城県・石岡市)

44 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用し歯ごたえが良いもやしです。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

無農薬

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

45 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

46 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

無農薬

メキシコ・ベストプロデュース社

49 アボカド

除草剤や化学合成肥料を使用せず、魚粉や堆肥などの有機肥料を使用して作りました。農薬無散布。

1玉 **320円**(税込 **346円**)

メキシコ

50 ブロッコリー

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

クリスマスにはコレ! オシャレなリースサラダで食卓を彩ろう!

お好みの具材でクリスマスカラーに!

藤嶋さん(熊本県・天草市)

47 きゅうり

ハウス栽培にて農薬をできるだけ減らして栽培しました。そのまま、またはぬか漬け、三五八漬けなどでどうぞ。減農薬栽培。

3本 **230円**(税込 **248円**)

熊本県

井上さん(埼玉県)・岩下さん達(熊本県)

48 サラダスナップ

さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。

約100g **263円**(税込 **284円**)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

メキシコ

49 アボカド

除草剤や化学合成肥料を使用せず、魚粉や堆肥などの有機肥料を使用して作りました。農薬無散布。

1玉 **320円**(税込 **346円**)

メキシコ

50 ブロッコリー

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

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がり下さい

EM農法を取り入れ、食べて健康になる野菜づくりを行っています。サラダでどうぞ。農薬無散布。

中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

51 中村さんのベビーリーフ 2袋

40g x 2 **304円**(税込 **328円**) 通常税込 **340円**

茨城県

無農薬

有機資材を豊富に加え、保肥力のある土作りを行っています。木酢液等を使用し、農薬使用を最小限に。

右田さん達(熊本県・芦北町)

52 ミニトマト

約150g **220円**(税込 **238円**)

熊本県

無農薬

大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。

大木さん(茨城県・常総市)

53 大木さんの中玉トマト

300g **368円**(税込 **397円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

無農薬

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘みだけでなく酸味もある甘酸バランスよいトマトです。減農薬栽培。

藤嶋さん、瀧本さん(熊本県・天草市)

54 初恋スマートミニトマト

約200g **276円**(税込 **298円**)

熊本県

無農薬

食べ応えのある大玉トマト

粉殻、鶏糞、米糠に島本微生物の酵素資材を加えたものを使用。減農薬栽培。

広瀬さん達(熊本県・八代市)

55 トマト

450g **570円**(税込 **616円**)

熊本県

無農薬

お手軽150g

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

56 小松菜

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) **150円**(税込 **162円**)

茨城県

無農薬

微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)

57 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

無農薬

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。

浅野さん(茨城県・常総市)

58 浅野さんのほうれん草

1束 約200g **190円**(税込 **205円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

無農薬

蒸して温野菜でどうぞ!

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

59 チンゲン菜

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

2~3株 **142円**(税込 **153円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

無農薬

木村農園(茨城県・つくば市)

60 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

木村農園(茨城県・つくば市)

61 木村さんのターサイ

クセがなく、下茹でせずに使える青菜。サイズが小さい時は2株になる場合もあります。減農薬栽培。

1株 **160円**(税込 **173円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

完成まで約10ヶ月かかりました

天然の甘〜いお菓子



信州に伝わる伝統の干し柿「市田柿」。生柿を1/3の重さになるまで自然乾燥させました。糖度は乾燥することで、約3倍になると言われています。収穫→皮むき→乾燥まで約10ヶ月の月日をかけて育てました。自然が作り出したとは思えないほどの甘さを堪能いただけます。

表面の白い粉はカビではなく糖分で、主としてブドウ糖です。



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

62 干し柿(市田柿)

7~8個200g **780円**(税別 **842円**)
長野県

12月21日は冬至「ん」の付く食べ物を

素材の味とムチムチの食感が好評!



組合員さんからのクチコミ

高柳さんのわんこんに出会うまではわんこんがこんなに美味しいものだとは思いませんでした。2歳の息子もわんこんが大好きです。(龍ヶ崎市:Kさん)

微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)

63 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてムチッと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**(税別 **518円**)
茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

1粒で栄養たっぷり



組合員さんからのクチコミ

ホクホク、プリプリの食感です。農薬を使っていないことも安心ですね。(取手市:Tさん)

波動農法研究会・畑さん達(長野県・長野市)

64 ぎんなん

古くから中国ではスタミナ食や薬用として知られています。殻を割って茹でてどうぞ。農薬無散布。

80g **150円**(税別 **162円**)
長野県



組合員さんからのクチコミ

浅野さんの人参は生でも甘味があって美味しい。鍋料理でもダシが出て良いです。(守谷市:Kさん)

浅野さん(茨城県・常総市)

65 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**(税別 **188円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.5

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

組合員さんからのクチコミ

上の部分は大根おろし、中・下の部分はふるふき、煮物でコトコト、一本まるごと使えます!(守谷市:Mさん)

三須さん達(千葉県・富里市)

66 大根

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

1本(900g以上) **190円**(税別 **205円**)
千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



福山さん達(宮崎県・新富町)

67 ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。

約130g **194円**(税別 **210円**)
宮崎県



中村さん達(群馬県・長野原町)

68 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!減農薬栽培。

1玉(600~800g) **210円**(税別 **227円**)
群馬県



木村農園(茨城県・つくば市)

69 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**(税別 **214円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <4.2



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**(税別 **198円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.4



木村農園(茨城県・つくば市)

71 木村さんのかぶ

ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1束(4~5玉) **183円**(税別 **198円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



年内最終! 畑の状況で内容は毎回変わります ※イメージ 田中農園(茨城県・石岡市)

72 田中農園の野菜セット

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

4品目 **720円**(税別 **778円**)
茨城県



井上さん(埼玉県・美里町)

73 深谷ネギ(根深白ネギ)

白い根深のネギです。きめが細かく柔らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農薬無散布。

約350g **240円**(税別 **259円**)
埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



農家レストランぐりてい倉持さん達(茨城県・坂東市)

74 倉持さんの長ねぎ

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

300g **220円**(税別 **238円**)
茨城県



上野さん達(栃木県・上三川町)

75 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**(税別 **238円**)
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



加瀬さん(千葉県・香取市)

76 ミニ大根

肉質は緻密で歯切れがよく、鮮やかな色みをいかしてサラダなどの生食、おろしや漬物にも最適です。農薬無散布。

約400g **174円**(税別 **188円**)
千葉県



木村農園(茨城県・つくば市)

77 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**(税別 **322円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6



木村農園(茨城県・つくば市)

78 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**(税別 **207円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.8



木村農園(茨城県・つくば市)

79 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**(税別 **235円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

80 大和田さんのさつまいも

品種は紅はるか又はシルクスイート。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**(税別 **238円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.4



あゆみの会・村野さん達(鹿児島県・中種子町)

81 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**(税別 **432円**)
鹿児島県

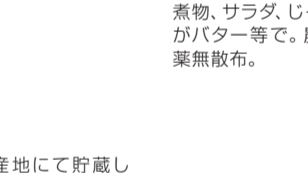


上村さん達(青森県・八戸市)

82 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**(税別 **238円**)
青森県



煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

83 じゃがいも 1kg

280円(税別 **302円**)

84 じゃがいも 3kg

800円(税別 **864円**)
北海道



渡部さん(北海道・上士幌町)

83 じゃがいも 1kg

280円(税別 **302円**)

84 じゃがいも 3kg

800円(税別 **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

1kg **210円**(税別 **227円**)

3kg **598円**(税別 **646円**)
北海道



きのこ きので 食物繊維をたっぷり摂ろう!

きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がる「食物繊維」が多く含まれています。



あゆみの会・白鳥干しいも生産組合(茨城県・鉾田市)

87 干しいも

あゆみの会羽成さん達より。ねっとり食感と甘味の強い紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。減農薬栽培。

60日 150g **540円**(税別 **583円**)
さつまいも(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



山田さん(茨城県・つくば市)

88 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**(税別 **270円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6



丸金(長野県・長野市)

89 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**(税別 **225円**)
長野県



丸金(長野県・長野市)

90 ブラウンえのき茸

野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

200g **218円**(税別 **235円**)



村上さん(栃木県・高根沢町)

91 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**(税別 **212円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)

92 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、日持ちするが特長です。

100g **261円**(税別 **282円**)
三重県



安田さん(福島県・郡山市)

93 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**(税別 **124円**)
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3



江藤さん(大分県・玖珠町)

94 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**(税別 **348円**)
大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4



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

95 A品

100g **210円**(税別 **227円**)

96 B品 200g **225円**(税別 **243円**)
茨城県

カンタン!
巻いて切って乗せるだけ!

カナツペ寿司

皮が少し硬めな分、お買い得価格にしました **特**

佐井村漁協(青森県・佐井村)

97 **いくら醤油漬(わけあり)**
9月上旬～11月下旬に北海道東海岸から青森県沿岸の定置網で漁獲された鮭のいくら。産卵間近なので皮が少し硬めです。
凍 米 大 小
100g **998円**(税込 **1078円**) 通常税込 **1215円**
いくら(国内産)

解凍してすぐに使えます

丸千水産(千葉県・南房総市)

98 **サラダ用ポイルむきえび**
タイ産のパナメイエビを塩だけを使って茹で上げました。自然解凍、または袋のまま流水解凍し、サラダ等で。
凍 米 大 小
100g **435円**(税込 **470円**)
パナメイエビ(タイ)

炊飯器でラクラク! 3～4人前です **特**

千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

103 **パエリアセット(魚介類とスープのセット)**
パエリア用スープと、するめいかリング、バーナ貝、ブラックタイガー、ポイル帆立、あけ貝むき身のセット。
凍 米 大 小
5種 400g **958円**(税込 **1035円**) 通常税込 **1058円**
するめいか(三連貝)、バーナ貝(ニューランド)、ブラックタイガー(インドネシア)

松永さんのレモンをひと搾り! 年内最終! **特**

千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

104 **パエリアセット(魚介類とスープのセット)**
パエリア用スープと、するめいかリング、バーナ貝、ブラックタイガー、ポイル帆立、あけ貝むき身のセット。
凍 米 大 小
5種 400g **958円**(税込 **1035円**) 通常税込 **1058円**
するめいか(三連貝)、バーナ貝(ニューランド)、ブラックタイガー(インドネシア)

マストミ(徳島県・徳島市)

99 **めばちまぐろ切り落としスライス**
太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。
凍 米 大 小
100g **480円**(税込 **518円**)
めばちまぐろ(太平洋)

流水で約5分解凍して下さい

船上凍結した鮮度の良いめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残し、手作業でスジの除去も行っています。

マストミ(徳島県・徳島市)

100 **2袋 つぶつぶまぐろたたき身**
50g×2 **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **538円**

101 **徳用** 50g×4 **895円**(税込 **967円**) 通常税込 **1058円**
めばちまぐろ(台湾)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

105 **国内産冷凍あさり(増量)**
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 米 大 小
200g+20g **386円**(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)

106 **徳用 酒沼のしじみ(冷凍)**
有数のやまとしじみの産地、酒沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。
凍 米 大 小
500g **765円**(税込 **826円**)
しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

107 **宍道湖産大粒しじみ(冷凍)**
宍道湖で水揚げした大粒のやまとしじみを砂抜きしそのまま急速凍結。大粒です。
凍 米 大 小
180g **498円**(税込 **538円**)
しじみ(島根県)

骨丸ごとでカルシウム補給

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

108 **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高く、大き目サイズのものをお届けします。
凍 米 大 小
7～12尾 150g **298円**(税込 **322円**) 通常税込 **346円**
からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

中村海産(富山県・氷見市)

109 **氷見産まいわしみりん干し**
富山県氷見産のまいわしを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬け込みました。
凍 米 大 小
80g **330円**(税込 **356円**)
まいわし(富山県)

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

110 **ふっくらやわらか あじ開き**
主に九州産の真あじを、塩水に漬け込み、低温で12時間以上干し上げました。冷めてもふっくらしています。
凍 米 大 小
2枚150g **350円**(税込 **378円**)
真あじ(国内産)

肉厚! グリルにちょうどいい大きさ!

高木商店(千葉県・南房総市)

111 **北海道産真ほっけ開き一汐干し**
北海道産の真ほっけを開き、塩のみで味付け。しっとり感を残しつつ干し上げました。
凍 米 大 小
3枚400g **480円**(税込 **518円**)
真ほっけ(北海道)

肉厚で食べ応えあり!

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

112 **赤魚切身一夜干し**
アメリカ産(主にアラスカ沖ベーリング海漁獲)の大型の赤魚を切身にし、食塩のみで仕上げました。
凍 米 大 小
2枚(約300g) **498円**(税込 **538円**)
赤魚(アメリカ)

クリスマスのご馳走にもピッタリ

千倉水産加工販売(宮城県・女川市)

113 **サーモンバジルオリーブ**
北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。
凍 米 大 小
4切240g **488円**(税込 **527円**)
秋鮭(北海道)

千倉水産加工販売(宮城県・女川市)

114 **真だらバジルオリーブ**
北海道産の真だらの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。
凍 米 大 小
4切240g **498円**(税込 **538円**)
真だら(北海道)

東北トクスイ(東京都・中央区)

115 **銀だら黒糖みりん漬**
アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。
凍 米 大 小
2切120g **398円**(税込 **430円**) 通常税込 **454円**
銀だら(アメリカ)

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

116 **金華さば醤油漬**
金華山周辺海域で漁獲された大型のさばを切身加工後、醤油をベースのタレに漬け込みました。
凍 米 大 小
3切(180g) **398円**(税込 **430円**)
さば(宮城県)

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(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 米 大 小
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)

118 **ロシア産紅鮭切身(甘塩)**
ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすいくち約55gにしました。甘塩です。
凍 米 大 小
3切165g **498円**(税込 **538円**)
紅鮭(ロシア)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

119 **真あじフィーレ**
長崎産の旬の真あじを食べやすく三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 米 大 小
片身5～8枚前後200g **430円**(税込 **464円**) 通常税込 **475円**
真あじ(長崎県)

宮古港 年内最終!

丸友しまかの鮮魚

水揚げが無い場合は欠品です

1年間ありがとうございました!

代表の島香尚さん(右)と常務生協担当の友一さん

丸友しまか(岩手県・宮古市)

120 **島香さんの鮮魚セット(下処理済)**
宮古港とその周辺の浜に水揚げされる旬の鮮魚です。水揚げ当日に料理しやすいように下処理します。
冷 米 大 小
2～3種 **1138円**(税込 **1229円**) 通常税込 **1294円**
季節の鮮魚(岩手県)

ふり大根が美味しい季節

九州近海で寒の時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

123 **天然寒ぶり切身**
凍 米 大 小
約80g×3 **646円**(税込 **698円**)
ぶり(九州近海)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

124 **真いわし三枚おろし**
千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。
凍 米 大 小
8～11枚150g **298円**(税込 **322円**)
真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.5

日戻り原料なく今回で終売です!

札幌中一(北海道・札幌市)

125 **日戻り船のさんま(冷凍・キズ)**
北海道厚岸(あつけし)の日戻り小型船で漁獲したさんまです。大きめのさんまを選別しました。
凍 米 大 小
5尾(500g以上) **620円**(税込 **670円**)
さんま(北海道)

丸友しまか(岩手県・宮古市)

121 **鮮魚 真だら切身**
岩手県宮古に水揚げされる旬の真だらを切身にして鮮魚でお届けします。
冷 米 大 小
2切120g **440円**(税込 **475円**)
真だら(岩手県)

丸友しまか(岩手県・宮古市)

122 **ミスダコポイル(刺身用)**
岩手県宮古に水揚げされたミスダコを食塩のみでポイル後、冷蔵でお届け。旨味がしっかりとあります。
冷 米 大 小
150g **498円**(税込 **538円**) 通常税込 **562円**
ミスダコ(岩手県沖)

年内最終!

ちりめん漁師(紙園丸佐藤さん親子) 無茶々園(愛媛県・西予市)

126 **無茶々園のちりめん(宇和海産)**
無茶々園の前浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。
冷 米 大 小
80g **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **545円**
かたくちいわしの稚魚(愛媛県)

大根おろしといっしょに!

三河屋(愛知県・岡崎市)

127 **愛知産釜揚げしらす 徳用**
大きめで味のいいいわし稚魚を釜揚げ(加熱蒸気加工)しました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。
凍 米 大 小
60g **290円**(税込 **313円**)
いわし稚魚(愛知県)

水産品の放射能検査について

調査対象漁獲海域: 関東1都3県と静岡県の太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

みんなが集まったら やっぱりカニ!

子どもも食べやすいカット済み!

友田セーリング(鳥取県・境港市)

129 紅ずわいがに爪肉

紅ずわいがにの爪肉を、ポイル・凍結した後、食べやすいように殻を半分にカット。解凍してそのまま、またサラダやフライにもどうぞ。

凍か 240g (21~30粒) **1125円**(税込 **1215円**)
紅ずわいがに(国内産、韓国)

スープ付きで ラクラク!

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

131 本たらばがにのかにすき鍋

ポイルたらばがにのカット(300g)とカニ団子(4個40g)に、連子鍋でつくった魚醤入り鍋つゆをセット。

凍 180日 卵か米大小 **1850円**(税込 **1998円**)
2種340g + スー+780g **2138円**
たらばがに(ロシア)

解凍して そのままサラダに!

クボタフーズ(青森県・平内町)

132 そのまま食べられるブリッとほたて

青森県陸奥湾産のほたて貝をスチーム加熱し、内臓除去後凍結しました。サラダ、炒めものなど幅広く使えます。

凍 100g **398円**(税込 **430円**)
ほたて(青森県)

カット済で 食べやすい!

ヤマフ(佐賀県・唐津市)

133 北海道スモークサーモンの棒寿司

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

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

棒肉と肩肉を バランス良く

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

128 徳用ポイルズワイガニ(ビードロカット)

ロシア海域で漁獲された本ずわいがにを、ポイルし凍結。食べやすく半殻状態でカットしました。

凍か 800g **4750円**(税込 **5130円**)
通常税込 **5378円**
本ずわいがに(ロシア)

お正月用にも!

カナダ(またはロシア)産のずわいがにの脚部分を食べやすくむきました。サラダ、手巻き寿司の具材に。

友田セーリング(鳥取県・境港市)

130 パクッとポイルずわいがに棒肉

ずわいがに(カナダ又はロシア)

凍か 320g(21~28本) **4880円**(税込 **5270円**)
通常税込 **5378円**

年末に備えて安心

三陸北部沖で漁獲した新鮮なすめいかを一夜干しにし、食べやすいようにカット。フライパンで焼いて。

共和水産(岩手県・宮古市)

140 フライパンで出来る! 三陸いか一夜干カット

すめいか(三陸北部沖)

凍 180g **398円**(税込 **430円**)

焼きそばにも大活躍!

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

142 エビ・ホタテ・タコミックス

むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすくバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げなどにどうぞ。

凍 180g **399円**(税込 **431円**)
通常税込 **454円**
タコ(ベトナム)、エビ(インド)、ホタテ(青森県)

三陸産するめいか つぼ抜き

三陸北部沖で漁獲された小型のするめいかの内臓と下足を除去してつぼ抜きしました。炒め物、煮物などに。

共和水産(岩手県・宮古市)

141 三陸産するめいか つぼ抜き

3~6枚230g **410円**(税込 **443円**)
通常税込 **499円**
するめいか(岩手県、青森県) [放] 不検出 <3.8 <3.9

忙しい年末、流水でラクラク!

マズトミ(徳島県・徳島市)

134 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)

鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。

凍 80g×2 **480円**(税込 **518円**)
通常税込 **540円**
ピンチョウマグロ(太平洋)

函館産いかソーメン

函館近海産のいかを極細切りにしました。いか本来の甘み、歯ごたえをご堪能下さい。

秋鮭 180日

135 函館産いかソーメン

100g **528円**(税込 **570円**)
いか(北海道)

しめさばかぶら漬

国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし独自の調味酢に漬け、かぶ、人参、生姜をのせ、かぶら漬に。

共和水産(岩手県・宮古市)

136 しめさばかぶら漬

2枚210g **498円**(税込 **538円**)
真さば(国内産)

フライパンでラクラク!

あじに4種の国産野菜(玉ねぎ、人参、ごぼう、長芋)を混ぜたつくねです。仕上げに添付たれをからめて。

タレに加工でんぷんを使用

大新(鳥取県・境港市)

137 4種野菜のおさかなつくね

330g(つくね10個、タレ40g×2) **438円**(税込 **473円**)
あじ(国内産)

ブラックタイガー 2L

インドネシア・スラウェシ島で粗放養殖。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

143 ブラックタイガー 2L

8尾前後180g **845円**(税込 **913円**)
ブラックタイガー(インドネシア)

鮭とチーズの たいコンピ!

乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)

138 鮭のチーズはさみ

秋鮭の薄い切身によつばのチーズをはさみ小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いてください。

凍 180日 乳小 **398円**(税込 **430円**)
160g(5個) **430円**
秋鮭(北海道)

フライパンで簡単! さんま照りゴマ

北海道産のさんまを蒲焼のタレに漬け込み、小麦粉とゴマをまぶしました。お弁当にも、夕食の一品にも。

つかさ食品(千葉県・南房総市)

139 フライパンで簡単! さんま照りゴマ

6~7個160g **410円**(税込 **443円**)
さんま(北海道)

さばのみぞれ煮

うまみを逃がさない真空調理法により仕上げました。加熱調理済みの個食パックです。

松岡水産(千葉県・銚子市)

146 さばのみぞれ煮

180g(固形量120g)×2 **450円**(税込 **486円**)
さば(ノルウェー)

とれとれあじ たたき身

日本近海で5~8月に漁獲した鮮度の良いあじをタタキ身にしました。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。

大新(鳥取県・境港市)

147 とれとれあじ たたき身

300g(150g×2) **418円**(税込 **451円**)
真あじ(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.5

津軽海峡 鮭フレーク

鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料:秋鮭、菜種油、食塩

佐井村漁協(青森県・佐井村)

148 津軽海峡 鮭フレーク

100g **520円**(税込 **562円**)
秋鮭(青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

生から作ったいわしフライ

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

千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

144 生から作ったいわしフライ

5~6枚280g **398円**(税込 **430円**)
真いわし(国内産)

湯煎でOK 忙しくてもしっかりご飯

湯煎でOK 忙しくてもしっかりご飯

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

145 ほたてしぐれ煮

北海道産ほたての風味を活かす為、醤油、みりん、三温糖、酒、生姜でシンプルに炊き上げました。

凍 30日 米大小 **418円**(税込 **451円**)
約100g **451円**
ほたて貝柱(北海道)

銅や味噌汁に!

佐井村漁協(青森県・佐井村)

148 津軽海峡 鮭フレーク

100g **520円**(税込 **562円**)
秋鮭(青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

今年もフライドチキンも手作り♪ 事前に蒸すのがポイント!

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

175 西鶏モモ 338 マリオさんのペッパー黒 621 薄力粉

フライドチキン

◆材料
鶏もも肉 300g ※お好みで手羽元400gでもOK
揚げ込み液 1個
卵 1個
牛乳 60ml
黒こしょう 5g
砂糖 15g
塩 15g
醤油 30g
オリーブ油 5g
んにく(すりおろし) 5g
しょうが(すりおろし) 5g
小麦粉 70g
揚げる時の衣
小麦粉 適量
黒こしょう 10g

◆作り方
① 鶏肉を30分程度蒸す→そのまま粗熱が取れるまで冷ます。
② ボウルに「揚げ込み液」の材料を全て入れてよく混ぜる。
③ ②に鶏肉を1時間くらい漬け込む。 ※どうしても時間が無ければ鶏肉に絡めるだけでもOK。
④ 衣を全体にまんべんなくつけて、180℃の油で揚げる。

ハンバーグよりも簡単! きのこを加えることで肉汁を閉じ込める

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

15 牛豚合挽肉(増量) 51 ベビーリーフ 89 えのき茸

ミートローフ

◆材料
合挽肉 250g
人参 1/3本
ブロッコリー 50g
えのき茸 20g
玉ねぎ 1/2個
卵 1個
塩、こしょう 各適量
ナツメグなど好みのスパイス 適宜
ベビーリーフ 適宜
ソース
同量のトマトケチャップ、ウスターソースを混ぜる

◆作り方
① 人参、ブロッコリーは粗みじん切り、えのき茸、玉ねぎはみじん切りにする。
② フライパンを熱し、えのき茸、玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
③ 挽肉に人参、ブロッコリー、②、卵を加え、塩、こしょう、スパイスを加えて良く混ぜる。
④ パウンド型に③をきっちりと詰め(型がなければなまこ型に整える)、200度に予熱したオーブンで35分焼く。竹串で刺して透明な液が出たら完成。
⑤ 食べやすい大きさに切り、ベビーリーフとともに皿に盛る。ソースをつけていただく。



今年はちょっと贅沢に!

絶品お肉でクリスマス



149 つくば鶏のローストチキン

凍 180日 大 小
1羽約1kg **1700円(税込1836円)** 通常税込1890円
茨城県

開放鶏舎で育てたつくば鶏に限定し、醤油味のローストチキンに仕上げました。



150 つくば鶏のローストチキン用

凍 180日
1羽1~1.3kg **1500円(税込1620円)** 通常税込1674円
茨城県

開放鶏舎で育てたつくば鶏に限定し、下処理済みでローストチキンにしやすいように成型しました。



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。

151 鎌倉ロースハム 400g

凍 20日
400g **1290円(税込1393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)

組合員さんからのクチコミ
素材もシンプルで肉本来の美味しさが味わえますね。厚切りにすると子供も大喜びです♪(守谷市:Kさん)



組合員さんからのクチコミ
年に一度の贅沢(笑)! 脂と肉の旨味が押し寄せて、あっという間にペロリです(つくば市:Mさん)



152 2枚
180g×2 **3800円(税込4104円)** 通常税込4320円



153 1枚
180g **1950円(税込2106円)** 通常税込2160円

福永産業(福岡県・遠賀町) 凍 30日
鹿児島 坊津黒牛 ロースステーキ用
鹿児島島の坊津(ぼうのつ)の3人の生産者よりお届け。霜降りで軟らかい最高の風味をどうぞ。



154 中津アイスバイン(骨付きハム)

凍 180日
1本500g以上 **1340円(税込1447円)** 通常税込1480円
豚肉(神奈川県)



155 ローズポーク スペアリブ

凍 6日
4本500g **1150円(税込1242円)**



156 中津豚ロースステーキ香味焼用

凍 180日 小
80g×2 **515円(税込556円)**



157 ボロニアソーセージスライス(レッドベル)

凍 180日
120g **330円(税込356円)** 通常税込367円

豚肉

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

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

158 ローズポークヒレブロック

最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。

凍 6日
250g **850円(税込918円)**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

159 ローズポークバラスライス

脂と赤身が層になったバラ肉を厚さ3~3.5mmにスライスしました。

凍 6日
250g **515円(税込556円)**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

160 ローズポーク肩スライス

脂身の少ない、味の濃い部位です。すじ切りして。厚さ3mm。

凍 6日
300g **460円(税込497円)**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

161 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)**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

162 ローズポーク徳用小間切

たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。

凍 6日
200g×2 **510円(税込551円)**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

163 ローズポークモモ赤身カレー用

赤身主体のモモ肉をカレー用にカットしました。

凍 6日
200g **390円(税込421円)**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

164 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 30日
300g **460円(税込497円)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

165 中津豚肩ローススライス

肩に近いロース部位。脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。

凍 4日
200g **471円(税込509円)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

166 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)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

167 中津豚ロース切身

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、厚さ1cmの切身にしました。とんかつやソテーに。

凍 4日
2枚200g **549円(税込593円)**

JA全農いばらき(茨城県)野口商店

168 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)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

169 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)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

170 中津豚モモスライス

脂身の少ない赤身の多い部位です。厚さ3mm。

凍 4日
200g **430円(税込464円)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

171 中津豚モモしゃぶしゃぶ用

脂身の少ないモモのしゃぶしゃぶ用スライスです。厚さ2mm。

凍 4日
200g **445円(税込481円)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

172 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)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

173 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)**

中津ミート(神奈川県・愛川町)

174 中津豚バラブロック

コクのあるバラ肉のブロックです。角煮やシチュー、カレーなどに。

凍 4日
400g **900円(税込972円)**

鶏肉

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

田仲さん達(茨城県・桜川市)

175 つくば鶏モモ

ジューシーでしっかりとした肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良く、味がコクがあります。

凍 180日
300g **490円(税込529円)**

田仲さん達(茨城県・桜川市)

176 つくば鶏ムネ

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)**

田仲さん達(茨城県・桜川市)

177 つくば鶏ササミ

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)**

田仲さん達(茨城県・桜川市)

178 つくば鶏手羽先

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)**

田仲さん達(茨城県・桜川市)

179 つくば鶏手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 180日
400g **525円(税込567円)**

ミートバル村山・村山さん直伝

◆材料
牛赤身ブロック… 250g
塩、胡椒…………… 各適量
サラダ油…………… 大1/2
赤ワイン…………… 大2
んにく…………… 1片
ボン酢…………… 小2

◆作り方
① 肉は調理の3時間前くらいに、冷蔵庫から出す。
※常温に戻すことで火の通りを良くする。
② ①に塩とこしょうをすりこみ15分置く。
③ フライパンに油を熱し、中火で全面しっかりと焼き肉汁を閉じ込める。※じっくり焦げ目がつく位まで焼くのがポイント。
④ ③に赤ワインを入れて蓋をし弱火で7~8分蒸し煮にし、裏返して3分蒸し煮にする。肉だけ取り出しアルミホイルに包み1時間置く。
⑤ ④のフライパンの残りの煮汁に、すりおろしたんにくとボン酢を入れて軽く煮詰めてソースを作る。

◆自製 ローストビーフ

福永産業 (福岡県・遠賀町)
14 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック
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どうぞ。
凍 賞30日
250g **1200円**(税込 **1296円**) 通常税込 **1350円**
鹿児島県

難しいイメージがありますが、「焼き」と「予熱」で簡単に作れます。ぜひチャレンジしてみてください!

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
180 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

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

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

田仲さん達 (茨城県・桜川市)
183 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

牛肉

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

福永産業 (福岡県・遠賀町)
184 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用170g×2
モモ肉をすき焼き用にスライスしました。
凍 賞30日
モモ170g×2 **1760円**(税込 **1901円**)
鹿児島県

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

坊津黒牛 サイコロステーキ

今週は徳用 たつぷり300g!

16ページに掲載中!

福永産業 (福岡県・遠賀町)
186 国産牛小間切
肉じゃが、カレー、シチューなどの煮物、炒め物、焼肉と幅広く使えます。ウデ、モモ、バラ肉を使用。
凍 賞30日
160g **445円**(税込 **481円**)
福岡県、大分県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
187 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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
188 茨城牛(山方) 牛豚合挽肉
茨城牛(山方)とロースポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛・豚比率5:5。
凍 賞30日
250g **525円**(税込 **567円**)
茨城県

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

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)
190 鎌倉ボンレスハム ×2
合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。
冷 賞15日
60g×2 **450円**(税込 **486円**)
豚肉(国内産) [放]不検出<3.9<3.9

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
191 鎌倉バラベーコン スライス×2
豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。
冷 賞15日
85g×2 **560円**(税込 **605円**)
豚肉(国内産) [放]不検出<3.5<4.7

中津ミート (神奈川県・愛川町)
192 中津ロースハム スライス
安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げてあります。
冷 賞7日
100g **398円**(税込 **430円**)
豚肉(神奈川県)

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
193 鎌倉あらびき ウィナー×3
無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。
冷 賞15日
85g×3 **525円**(税込 **567円**)
豚肉(国内産) [放]不検出<3.4<4.5

中津ミート (神奈川県・愛川町)
194 中津ミートのハンバーグ
牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。飽きのこないシンプルなおいしさのハンバーグです。
凍 賞180日 卵乳小
200g(100g×2) **360円**(税込 **389円**)
豚肉(神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
195 中津ショルダーベーコンスライス
豚肉(神奈川県)
冷 賞7日
100g **380円**(税込 **410円**)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
196 中津豚こま 生姜焼き用(味付)
自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。共に、野菜を加えて炒めても。
冷 賞5日 米乳大 小
200g **407円**(税込 **440円**)
豚肉(神奈川県)

鈴木牧場

ピンは洗ってお返してください
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。

◆材料 (18cmパウンド型)
水切ヨーグルト… 150g
卵…………… 2個
小麦粉…………… 大4
はちみつ…………… 大4
砂糖…………… 大2
レモン汁…………… 大1

◆作り方
【下準備】※前日に水切ヨーグルトを作っておく
ボウルとザルを重ねて用意し、ザルの上にキッチンペーパーを2枚重ねる。その上にヨーグルトを流し込み、一晩冷蔵庫に置き、水切りする。
① 型にクッキングシートを敷き、オーブンを180度に予熱しておく。
② 材料全てをボウルに入れて泡だて器で混ぜ合わせ、ゴムヘラを使って型に流し込む。
③ オーブンに入れて25分焼く。

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。

197 プレーン
400g **361円**(税込 **390円**)

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

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。

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

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。
サツラク農協 (北海道・札幌市)
9 サツラク低脂肪牛乳
冷 賞15日 乳
500ml **146円**(税込 **158円**)
生乳(北海道) [放]不検出<0.4<0.5

北海道酪農公社 (北海道・江別市)
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
冷 賞届いて10日 乳
1ℓ **219円**(税込 **237円**)
生乳(北海道)

サツラク農協 (北海道・札幌市)
3 1ℓ 302円(税込 **326円**)
冷 賞届いて3日 乳
サツラク農協 (北海道・札幌市)
10 500ml 178円(税込 **192円**)
生乳(北海道) [放]不検出<0.5<0.5

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
199 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレラ
健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。
冷 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)
200 プレーン
30g **181円**(税込 **195円**)
生乳(茨城県)

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
201 ペッパー
30g **190円**(税込 **205円**)
[放]不検出<3.3<3.1

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

今週のおすすめ

サツラク 北海道純生クリーム



生クリームとは、牛乳等の中に含まれる乳脂肪を濃縮したもので、ホイップクリームとは違います。“生乳や牛乳を原料とし、植物性油脂や添加物を含まず”乳脂肪分18%以上のもの”しか「生クリーム」と呼ばれません。乳脂肪分47%のサツラク北海道純生クリームこそ、真正正銘のザ・生クリーム。ケーキはもちろん、カルボナーラやシチューにしても絶品です。

11ページの有機てんさい糖と一緒に乳脂肪分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)

21 サツラク 北海道純生クリーム

冷蔵 賞味期間 4~7日 乳

200ml **440円**(税込**475円**) 通常税込 **491円**

生乳(北海道)



ほのかな酸味の
チェダーとまろやかな
味わいのゴーダ



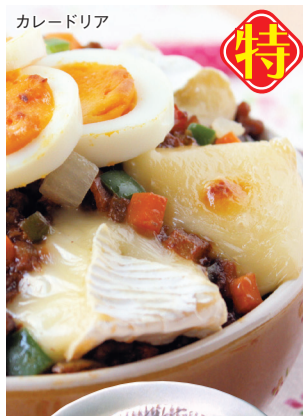
よつ葉乳業(北海道・音更町)

202 よつ葉チェダーチーズ & ゴーダチーズ

十勝の生乳を使って熟成させたセミハードタイプのナチュラルチーズ。チェダーとゴーダのセット。

冷蔵 賞味期間 90日 乳

各100g **598円**(税込**646円**) 通常税込 **694円**
生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)

203 よつ葉カマンベールチーズ

非遺伝子組換え飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。

冷蔵 賞味期間 180日 乳

90g **398円**(税込**430円**) 通常税込 **448円**
生乳(北海道)



ホリ乳業(石川県・金沢市)

204 陽内活性 ヨーグルト(プレーン)

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

冷蔵 賞味期間 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)

205 陽内活性 ヨーグルト(加糖)

ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

冷蔵 賞味期間 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)

207 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(加糖)

11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)

冷蔵 賞味期間 18日 乳

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



酪王乳業(福島県・郡山市)

208 生乳たっぷりのむヨーグルト 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 賞味期間 19日 乳

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



酪王乳業(北海道・音更町)

209 よつ葉パンにいい発酵バター 5本組

北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。

冷蔵 賞味期間 180日 乳

180ml×5 **593円**(税込**640円**) 通常税込 **680円**
生乳(北海道) [放]不検出<3.7<4.5



日本生活協同組合連合会

210 CO乳酸ドリンク 65ml×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

冷蔵 賞味期間 15日 乳

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



モンテール(東京都・足立区)

211 牛乳と卵のデザートワッフル

自家製カスタードクリームとホイップクリームのミックスを、ワッフルに包みました。

冷蔵 賞味期間 4日 卵 乳 大小

4個 **227円**(税込**245円**)
[放]不検出<3.4<3.6



茨城乳業(茨城県・石岡市)

212 タマゴプリン

牛乳・卵は茨城県産のみ使用。家庭作りと同じく蒸して固めています。凝固剤、安定剤不使用。

冷蔵 賞味期間 14日 卵 乳

85g×3 **235円**(税込**254円**)
牛乳・卵(茨城県) [放]不検出<3.7<3.8



よつ葉乳業(北海道・音更町)

213 よつ葉パンにいい発酵バター

北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。

冷蔵 賞味期間 180日 乳

100g **306円**(税込**330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)

214 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 賞味期間 5日 大豆

330g **189円**(税込**204円**)
大豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

215 おかべや 雅きめ

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 賞味期間 4日 大豆

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)

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 賞味期間 4日 大豆

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)

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 賞味期間 4日 大豆

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)

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 賞味期間 4日 大豆

100g×2 **240円**(税込**259円**)
大豆(秋田県) [放]不検出<0.9<1.0



おかべや(神奈川県・相模原市)

216 おかべや おぼろ豆腐

北海道産大豆で作った豆腐。大豆の風味、甘みが際立つ味わいです。消泡剤無添加。

冷蔵 賞味期間 3日 大豆

300g **164円**(税込**177円**)
大豆(北海道)



おかべや(神奈川県・相模原市)

217 おかべや 白ごま葛豆腐

白ごまと葛粉、経だし、粗糖、塩を昔ながらの直火で練り上げた風味豊かなごま豆腐。

冷蔵 賞味期間 3日 葛粉

100g **340円**(税込**367円**)
葛粉(鹿児島県)



おかべや(神奈川県・相模原市)

218 おかべや 銀杏入り野菜がんと

国産大豆使用の生地に銀杏、にんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。

冷蔵 賞味期間 3日 大豆

1個 **150円**(税込**162円**)
銀杏(新潟県)



丸和食品(東京都・練馬区)

222 ミニきめ豆腐

1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。

冷蔵 賞味期間 4日 大豆

150g×2 **175円**(税込**189円**)
大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

223 ミニもめん豆腐

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷蔵 賞味期間 4日 大豆

90g×2 **155円**(税込**167円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

224 油揚げ

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

冷蔵 賞味期間 6日 大豆

3枚 **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.5<1.5



JAやさと(茨城県・石岡市)

228 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 賞味期間 7日 大豆

35g×3 **148円**(税込**160円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<4.2<4.2



JAやさと(茨城県・石岡市)

229 本味納豆(タレ・カラシ無)

茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。

冷蔵 賞味期間 7日 大豆

40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<3.4<3.0



水府納豆(茨城県・常陸太田市)

230 水府納豆ミニ2(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆100%。軟らかめの豆を風味よくねかせました。

冷蔵 賞味期間 10日 大豆

40g×2 **100円**(税込**108円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<2.9<3.7



丸和食品(東京都・練馬区)

225 生おから

国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。

冷蔵 賞味期間 30日 大豆

200g **157円**(税込**170円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.3<1.3



丸和食品(東京都・練馬区)

226 厚揚げ

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷蔵 賞味期間 4日 大豆

90g×2 **155円**(税込**167円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

227 白和え

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

冷蔵 賞味期間 21日 大豆

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



登喜和食品(東京都・府中市)

231 十勝の息吹ひきわり2P(タレ・カラシ付)

北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。

冷蔵 賞味期間 9日 大豆

40g×2 **172円**(税込**186円**)
大豆(北海道)



水府納豆(茨城県・常陸太田市)

232 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)

茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。

冷蔵 賞味期間 10日 大豆

40g×2 **165円**(税込**178円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2



登喜和食品(東京都・府中市)

233 丸大豆てんぺ

北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理をして長期保存を実現。

冷蔵 賞味期間 30日 大豆

100g **265円**(税込**286円**)
大豆(北海道)

日配品

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



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

234 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの圧蒸し製法で作られたこんにゃくです。

冷蔵 賞味期間 90日

220g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく(芋)(国内産) [放]不検出<3.5<3.9



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

235 生芋あく抜きしらたき

国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のの良い白滝です。

冷蔵 賞味期間 90日

180g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく(芋)(国内産) [放]不検出<3.6<3.6

236 こんにゃくみそおでん (特製タレ付)
 国産こんにゃく粉を使用。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60日 米大 小
 10本入 **270円** (税込 **292円**)
 こんにゃく粉 (群馬県、栃木県)

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

238 無茶々園のわかめ (塩蔵)
 無茶々園の前浜、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。
 冷蔵180日
 100g **330円** (税込 **356円**)
 わかめ (愛媛県)

239 だし巻玉子
 非遺伝子組換え飼料使用の養鶏卵で製造。味付け調味料も国内産の原材料使用。かつお、昆布だしスープ使用。
 冷蔵12日 卵米大 小
 270g **345円** (税込 **373円**)
 卵 (徳島県)

240 茶碗蒸し
 遺伝子組換えのない飼料を養鶏に使用した卵を使用。化学調味料を使用せず、素材の持ち味を生かしました。
 冷蔵12日 卵米大 小
 150g×2 **450円** (税込 **486円**)
 卵 (徳島県)

241 地鶏そぼろ
 遺伝子組換えのない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。
 冷蔵13日 米大 小
 100g **255円** (税込 **275円**)
 鶏肉 (徳島県)

242 地粉餃子の皮
 自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りました。水分を多めに練り、コンのある食感。直径10cm。
 冷蔵14日 小
 20枚 **205円** (税込 **221円**)
 小麦 (国内産)

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

244 煮豆 お福豆 (紫花豆)
 北海道の紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこわさず煮上げました。
 冷蔵90日 米
 120g **320円** (税込 **346円**)
 紫花豆 (北海道)

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

246 煮豆 青豆
 北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上げ。
 冷蔵90日 米
 120g **320円** (税込 **346円**)
 青えんどう豆 (北海道)

247 よつ葉 シュレッドチーズ
 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。セルローズ(結着防止剤)不使用。
 冷蔵90日 乳
 250g **575円** (税込 **621円**)
 生乳 (北海道)

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

249 あしがら車屋 味噌らーめん(2食入)
 地粉にこだわって練上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。
 冷蔵21日 卵米大 小
 麺120g×2 スープ47g×2 **375円** (税込 **405円**)
 小麦 (国内産)

250 水煮大豆
 国産の大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。
 冷蔵21日 大
 200g **240円** (税込 **259円**)
 大豆 (国内産)

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

252 三里塚らっきょう 田舎漬
 千葉に伝わる「ころがし法」をヒントに、低塩で下漬け、乳酸発酵させたものを醸造酢と三温糖で漬込みました。
 冷蔵150日 米
 100g **460円** (税込 **497円**)
 らっきょう (千葉県、茨城県) [放] 不検出 <2.3 <2.5

253 千枚漬
 近江特産の聖護院かぶらを薄く輪切りにし、塩漬けの後、昆布、砂糖、醸造酢、みりんで漬け込みました。
 冷蔵15日 米
 150g **370円** (税込 **400円**)
 聖護院かぶら (滋賀県)

しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)
 白鷹の恵みを多くの人と分かち合えるように、一つひとつの品物に気持ちを込めて作っています。
 白鷹の風景

254 ピリカラ大根
 ノラの会で育てた大根に、生姜、赤唐辛子を加えて醤油ベースの調味液で煮ました。ご飯のおともに。
 冷蔵30日 大 小
 100g **280円** (税込 **302円**)
 大根 (山形県) [放] 不検出 <3.3 <3.5

255 鶏五目ご飯の素
 会で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。
 冷蔵30日 大 小
 170g(3合用) **380円** (税込 **410円**)
 鶏肉 (山形県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

256 山菜ご飯の素
 天然のわらび、ふき、うどを使い、かつおと昆布、椎茸でとったダシと醤油をベースにした炊き込みご飯の素。
 冷蔵30日 大 小
 170g(3合用) **380円** (税込 **410円**)
 わらび (山形県) [放] 不検出 <3.6 <3.5

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

258 お魚ソーセージ (3本入)
 化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を使った、素材の風味を大切にした魚肉ソーセージ。
 冷蔵90日
 40g×3 **298円** (税込 **322円**)
 魚肉 (国内産)

色ご飯のおかずにいかが♪
259 切昆布の煮物
 食感の良い切昆布を鰹節、宗田鰹節、椎茸、昆布、鱈の5種の天然だしで優しい味付けに仕上げました。そのまま、または温めてお召上がり下さい。
 冷蔵90日 米大 小
 120g **310円** (税込 **335円**)
 昆布 (北海道)

260 筑前煮
 野菜の風味と食感を大切に、天然だしでじっくり煮込みました。温めてお召上がり下さい。
 冷蔵90日 米大 小
 170g **463円** (税込 **500円**)
 れんこん (国内産)

261 天然だしのこだわりおでん
 鰹節、宗田鰹節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、じっくり煮込みました。温めてお召上がり下さい。
 冷蔵90日 卵米大 小
 6種470g **580円** (税込 **626円**)
 れんこん、鶏肉、こんにゃく、人参、筍、ごぼうの6種

262 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、こつりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。
 冷蔵14日 米大 小
 200g **365円** (税込 **394円**)
 白菜 (国内産)、唐辛子 (中国)

263 趙さんの味 熟成カケテキ
 1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこつりとしたキムチ。こだわりの唐辛子やあみえびの塩辛など数種類の薬味と大根を漬けてみました。
 冷蔵14日 米大 小
 200g **370円** (税込 **400円**)
 大根 (国内産)

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

264 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
 30g×4 **270円** (税込 **292円**)
 すけそうだら (北海道、アメリカ)

265 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
 25g×5 **368円** (税込 **397円**)
 甘鯛 (長崎県)

高橋徳治商店 こだわりの練り物
268 玉ねぎ揚げ
 北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。
 冷蔵180日 米大
 165g(5個) **295円** (税込 **319円**) (通常税込 **329円**)
 すけそうだら (北海道)

269 おでん種4種セット
 煮物にも 従来のおでん種セットより少量の、ぼたんちくわ、小魚つみれ、玉ねぎ揚げ、ごぼう天の4種を2個ずつセット。
 冷蔵60日 米大
 4種8品242g **528円** (税込 **570円**) (通常税込 **592円**)
 すけそうだら (北海道)

266 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
 2枚 **368円** (税込 **397円**)
 魚肉 (国内産・タイ)、もずく (国内産)

267 長崎 漁師揚げ
 あじ、さわらなど長崎近海の魚100%を主原料に、食感に弾力を出し、薄く揚げた蒲鉾。
 冷蔵7日 卵
 100g **290円** (税込 **313円**)
 雑魚 (長崎県)

270 お魚あられ
 たらすり身に国産のじゃがいも・南瓜・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練物。離乳食にも。
 冷蔵180日
 180g **310円** (税込 **335円**)
 すけそうだら (北海道)

271 おとうふ揚げ
 国産大豆の豆腐と、北海道のすけそうだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。
 冷蔵180日 米大
 5個175g **295円** (税込 **319円**)
 すけそうだら (北海道)

272 お好みさつま揚げ
 北海道のすけそうだらすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。
 冷蔵180日 卵米
 2枚160g **370円** (税込 **400円**)
 すけそうだら (北海道)

お得な2個組は16ページに掲載中♪

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。

273 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)

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) 2袋

274 COとろろ芋(大和芋入り) 40g×4袋入
国産の長芋と大和芋を7対3で配合した1袋40gの使い切りサイズ。解凍してそのまま、蕎麦やうどんに。
凍 40g×4袋 **314円** (税込 **339円**)
長芋・大和芋 (国内産)

275 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 100g×2 **422円** (税込 **456円**)
玉ねぎ (国内産)

ピザをデコって楽しもう♪

好きな具をのせるだけ

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

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

国内産小麦粉100%の生地に無添加のトマトソース・北海道産シュレッドチーズで仕上げたプレーンピザ。
デリカ横綱 (愛知県・春日井市) 2枚入
279 こだわりのピザ(プレーン)
凍 180日 乳小 約180g(2枚入) **514円** (税込 **555円**) 通常税込 **570円**
小麦粉・シュレッドチーズ (国内産)

サラダやまぐろ丼に

日本生活協同組合連合会

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

日本生活協同組合連合会

278 CO十勝の青えんどう豆200g
北海道十勝地方で収穫された緑鮮やかな青えんどう豆(グリーンピース)を急速凍結。サラダや豆ご飯などに。
凍 200g **267円** (税込 **288円**)
青えんどう豆 (北海道)

日本生活協同組合連合会

274 COとろろ芋(大和芋入り) 40g×4袋入
国産の長芋と大和芋を7対3で配合した1袋40gの使い切りサイズ。解凍してそのまま、蕎麦やうどんに。
凍 40g×4袋 **314円** (税込 **339円**)
長芋・大和芋 (国内産)

のばせば最大直径約20cm♪

鈴木牧場のチーズも使って

直径約20cm

サシフレッセ (埼玉県・伊奈町) 4個入

280 冷凍小麦ピザ生地
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**) 通常税込 **360円**
小麦 (国内産)

ポテトサラダやグラタンに♪ 味染み抜群!

大進食品 (神奈川県・横浜市)

281 マッシュポテトベース
北海道産の美味しいじゃがいもを皮ごと蒸し、皮むき後に裏ごしして冷凍。解凍はレンジで1個約3分(500W)。
凍 375g(3個入) **285円** (税込 **308円**)
馬鈴薯 (北海道)

ニッコー (神奈川県・大和市) 12個入

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

ニッコー (神奈川県・大和市) 6個入

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

おうちで 本格中華

トクスイコーポレーション (東京都・中央区) 30個入

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

一口ほおばれば舌の上に 餡のスープが♪

飛鳥食品 (東京都・江戸川区) 16個入

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

ニッコー (神奈川県・大和市) 10個入

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

秋川牧園 (山口県・山口市)

284 鶏の塩麹漬け
ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨みを引き出しました。生姜とごま油の風味が香ります。解凍後焼いて。
凍 卵米 150g **333円** (税込 **360円**)
鶏肉 (山口県、他)

ニッコー (神奈川県・大和市) 3個入×2

285 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック
消化剤を使わず天然にかりを加えた豆腐に国産野菜とひじきを加えたハンバーグ。レンジまたは焼いて。
凍 卵米大 180日 卵米大 小 (70g×3)×2 **850円** (税込 **918円**)
大豆・鶏肉 (国内産)

ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) 14本入

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

飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

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

手軽に食べられるスティック状の肉まん

飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

291 飛鳥のスティックまん
豚肉、牛肉、玉ねぎを醤油ベースの調味料で味付けし、もちり感たっぷり皮で包みました。
凍 卵米大 3個240g **444円** (税込 **480円**) 通常税込 **494円**
小麦粉 (北海道、栃木県)、豚肉 (国内産)

クリスマスディナーの + もう一品に♪

本格的なパイベースを家庭で簡単に作れます。魚介は助産たら、バーナ貝、いか、えび、ワタリガニを使用。玉ねぎやじゃがいもなどの具を足して。加工でん粉・スープに約1%使用。
東京コールドチェーン (神奈川県・川崎市)

292 旨ベースセット(小蟹入り)
3〜4人前
凍 卵米 480g(具材5種340g スープ70g×2) **1042円** (税込 **1125円**) 通常税込 **1170円**
スケソウダラ (アメリカ、ロシア)、ワタリガニ (ペルー)

大進食品 (神奈川県・横浜市) 6個入

293 北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ
北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したカニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。
凍 卵米小 40g×6 **388円** (税込 **419円**) 通常税込 **430円**
生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.6

お弁当にもピッタリ

秋川牧園 (山口県・山口市)

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

まるやか&スパイスもしっかり!

秋川牧園 (山口県・山口市)

295 骨付きタンドリーチキン
秋川牧園のプレーンヨーグルトをベースにカレー味のソースを絡めた手羽元。オーブンかフライパンで焼いて。
凍 卵米 500g **630円** (税込 **680円**) 通常税込 **693円**
鶏肉 (国内産)

彩りをそえる一品です

クリスマス限定商品

原材料: 合わせすり身(すけそうだら(北海道産)、馬鈴薯澱粉、てんさい糖、鶏卵、食塩)、帆立貝柱(網走産)、タラバカニ(ロシア産)、クリーム(乳製品)、ほうれん草ペースト、鶏卵、馬鈴薯澱粉、人参、合わせ出し、サフラン、白ワイン、食塩、白胡椒

冷蔵庫で解凍後そのままお召し上がりください

北海道すけそうだらのすり身に北海道産帆立貝柱とほうれん草を練込み、タラの肉を挟み蒸しあげました。

札幌中一 (北海道・札幌市)

296 タラバと帆立のテリーヌ
凍 90日 卵米小 130g **681円** (税込 **735円**) 通常税込 **785円**
すけそうだら・帆立 (北海道)

クリスマス限定商品

独自の製法で作った自家製ホワイトソースをふんだんに使用し、かにの風味とコクを活かした味わい。解凍後オープン・トースターで加熱してどうぞ。

長野県下伊那郡の豚を使用。ロース部位を原糖、天日塩、香辛料に3ヶ月間じっくり漬込み、薫製しました。

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

298 生ハムスライス
凍 180日 100g **915円** (税込 **988円**)
豚肉 (長野県)

長野県下伊那郡の豚を使用。ロース部位を原糖、天日塩、香辛料に3ヶ月間じっくり漬込み、薫製しました。

創健社 (神奈川県・横浜市)

299 有機フジリッパスタポロネーゼ
ジロロモノ二有機フジリを国産鶏豚合挽肉を使ったポロネーゼソースで和えました。湯煎か自然解凍で。
凍 180日 乳大 小 200g **361円** (税込 **390円**) 通常税込 **405円**
小麦 (イタリア)、鶏肉 (栃木県)、豚肉 (茨城県)

持ちやすくて食べやすい!

秋川牧園 (山口県・山口市) 約12〜15本入

300 フライドチキン(チューリップ)
自社で育てた若鶏の手羽元をチューリップのフライドチキンにしました。トースターでカリッと仕上げてください。
凍 卵米大 500g **937円** (税込 **1012円**) 通常税込 **1052円**
鶏肉 (島根県、他)

国産じゃがいもと国産小麦のマカロニを使った贅沢なグラタン

秋川牧園 (山口県・山口市) 2食入

302 牛乳グラタン(鶏肉とポテト)
自社の牛乳と鶏肉を使い、コクのあるホワイトソースで包みました。トースターかオープンで約15〜20分を目安に温めて。
凍 卵米小 100g×2 **532円** (税込 **575円**)
牛乳 (山口県、他)

札幌中一 (北海道・札幌市)

297 サーモンキッシュ
キッシュ台にスモークサーモンと野菜、アパレイユ(チーズ、生クリーム、卵)を入れて仕上げました。
凍 90日 卵米小 230g **1015円** (税込 **1096円**) 通常税込 **1166円**
小麦 (北海道)

独自の製法で作った自家製ホワイトソースをふんだんに使用し、かにの風味とコクを活かした味わい。解凍後オープン・トースターで加熱してどうぞ。

ニッコー (神奈川県・大和市) 4個入

301 かに甲羅グラタン
凍 卵米小 80g×4 **746円** (税込 **806円**) 通常税込 **826円**
かに (国内産)

国産じゃがいもと国産小麦のマカロニを使った贅沢なグラタン

秋川牧園 (山口県・山口市) 2食入

303 ペパロニピザ
北海道産小麦粉使用のピザ生地にソフトサラミ、ニュージーランド産ナチュラルチーズ、ピーマンをトッピング
凍 90日 卵米大 小 3枚145g **500円** (税込 **540円**)
小麦粉 (北海道)

国産じゃがいもと国産小麦のマカロニを使った贅沢なグラタン

秋川牧園 (山口県・山口市) 2食入

302 牛乳グラタン(鶏肉とポテト)
自社の牛乳と鶏肉を使い、コクのあるホワイトソースで包みました。トースターかオープンで約15〜20分を目安に温めて。
凍 卵米小 100g×2 **532円** (税込 **575円**)
牛乳 (山口県、他)

国産じゃがいもと国産小麦のマカロニを使った贅沢なグラタン

秋川牧園 (山口県・山口市) 2食入

302 牛乳グラタン(鶏肉とポテト)
自社の牛乳と鶏肉を使い、コクのあるホワイトソースで包みました。トースターかオープンで約15〜20分を目安に温めて。
凍 卵米小 100g×2 **532円** (税込 **575円**)
牛乳 (山口県、他)

304 わかめどっさりうどん
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入
 国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。
 凍 2食556g **350円(税込378円)**
 わかめ(韓国)

305 冷凍うどん
 日岡商事(兵庫県・加古川市)
 国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でて下さい。温でも冷でも。
 凍 200g×3玉 **412円(税込445円)**
 小麦粉(国内産)

306 野菜たっぷりチャンポン
 ニッコー(神奈川県・大和市)
 本場九州産のちゃんぽん麺。沸騰した湯に凍ったまま入れ湯がくだけ。自社製生麺でコシがあり、国産野菜と豚肉など具もたっぷりです。
 凍 280g(麺130g) **380円(税込410円)**
 小麦(国内産)

307 ライスバーガーてりやきチキン
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 5個入
 醤油をつけ焼きあげたライスプレートに甘辛たれで仕上げた国産若鶏もも肉をサンド。加工澱粉:全体の0.6%
 凍 米(国内産)、鶏肉(国内産) 5個575g **787円(税込850円)** 通常税込862円

308 大判焼き 小倉
 ハマセイ(愛知県・春日井市) 5個入
 皮は国産小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみブレンドしたミックス粉で餡は十勝産大豆にこだわった今川焼。
 凍 85g×5個 **430円(税込464円)**
 小麦粉(北海道、九州)

彩りキレイなフルーツdeデコって楽しもう

309 スポンジケーキ台(プレーン)6号
 弁天堂(兵庫県・淡路市)
 国内産小麦、「たむらのタマゴ」の養鶏卵、国内産砂糖、よつば乳業の牛乳を使用しました。
 凍 280g(直径18cm) **1170円(税込1264円)**
 卵、粗糖、小麦(国内産)

310 冷凍パイシート
 弁天堂(兵庫県・淡路市) 1枚が4カットになっています
 凍 400g **870円(税込940円)**
 小麦(国内産)

311 COおいしいカットマンゴー 150g
 ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツツとなめらかで濃厚な味わい。
 凍 150g **176円(税込190円)** 通常税込213円
 マンゴー(ベトナム)

312 冷凍ブルーベリー 2パック
 小林さん(長野県・高山村)
 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。農薬無散布。
 凍 110g×2 **694円(税込750円)** 通常税込774円
 ブルーベリー(長野県)

315 1個 450g **1200円(税込1296円)**
316 4個セット 450g×4個 **4320円(税込4666円)**
 大豆(北海道)

313 カットゴールデンパイナップル
 ナカシン冷蔵(鹿児島県・いちき串木野市)
 フィリピン産パイナ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。
 凍 200g **270円(税込292円)** 通常税込302円
 パイナップル(フィリピン)

314 チョコレートケーキ(4号)
 弁天堂(兵庫県・淡路市) 直径約12cm
 濃厚なチョコレートムースとスポンジの間にクッキークラッシュ入りのチョコレートがサンドされています。
 凍 1個(直径約12cm) **1213円(税込1310円)**
 生クリーム(国内産)

317 ラムレーズンアイスクリーム
 久保田食品(高知県・南国市)
 ラム酒に漬けたレーズンのコクのある味わい。クセになる濃厚なおいしさのアイスクリーム。アルコール分1%
 凍 110ml **190円(税込205円)**
 生乳(北海道)・レーズン(アメリカ)

318 チョコレートアイスクリーム
 久保田食品(高知県・南国市)
 ベルギー産クーベルチュールチョコレートをふんだんに使用し、濃厚なおいしさに仕上げたアイスクリーム。
 凍 110ml **190円(税込205円)**
 生乳(国内産)・カカオ(エクアドル他)

319 おっぱいアイスマルク
 久保田食品(高知県・南国市)
 牛乳の素朴なおいしさをベースにバニラビーン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。
 凍 80ml **100円(税込108円)**
 生乳(北海道)

321 海の精 ハーブソルト
 海の精(東京都・大島町)
 「海の精やきしお」と海外有機認証のドライハーブ(オレガノ、バジル、パセリ、タイム)をブレンド。
 55g **470円(税込508円)** 通常税込518円
 海水(伊豆大島近海)

322 岩塩&ブラックペッパー(詰替用)
 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
 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。
 50g **260円(税込281円)**
 岩塩(中国)、ペッパー(スリランカ)

323 三杯酢
 森文醸造(愛媛県・内子町)
 米酢と天然醸造醤油に、天然だしをたっぷり使用。原材料にはちみつを含みます。
 360ml **470円(税込508円)**
 米(国内産)

324 沼屋 手造りみそ
 沼屋本店(茨城県・つくば市)
 茨城県産大豆と、国産米こうじを使い、3ヶ月熟成で色を白く仕上げました。塩分12%。
 1kg **530円(税込572円)** [放]不検出<2.5<2.9
 大豆(茨城県)

325 麦こうじ味噌、田中屋
 田中屋(愛媛県・松山市)
 食べる味噌です!大豆1に対して大麦麹を4の割合で仕込んだ贅沢な味噌です。やわらかな甘味と風味が特徴。塩分8.5%
 500g **550円(税込594円)**
 大麦(愛媛県)

326 国産丸大豆寒仕込みしょう油
 沼屋本店(茨城県・つくば市)
 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。
 500ml **740円(税込799円)**
 大豆(国内産)

327 常総寒仕込みしょう油(火入れ)
 沼屋本店(茨城県・つくば市)
 石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料:大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしていません。
 500ml **619円(税込669円)**
 大豆(茨城県) [放]不検出<3.0<3.3

328 有機エキストラバージンオリーブ油ブレンド
 日本オリーブ(岡山県・瀬戸内市)
 芳醇な味わいコクのある料理にフルーティでコクがあり、ガスパチコなど野菜の強い生命力を味わうレシピにぴったり。
 450g **2200円(税込2376円)** 通常税込2592円
 オリーブ(スペイン)

329 花亭ピストロガーリックステーキソース
 ボールスタア(東京都・東村山市)
 風味豊かなにんにくとレモン果汁をふんだんに使用しました。野菜炒めや魚に、ムニエルソースにも。
 230g **480円(税込518円)**
 米(国内産)

330 米油
 ボーソー油脂(千葉県・船橋市)
 揚げ物・炒め物・ドレッシングなどに国産の米ぬかが原料。軽く香ばしい風味でさらっとくせのない油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでいます。
 1350g **698円(税込754円)** 通常税込842円
 米糠(国内産)

329 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊かな環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

331 有機てんさい糖
 ムソー(大阪府・大阪市)
 1ページ21生クリーム用で使える白い砂糖です
 400g **470円(税込508円)** 通常税込518円
 てんさい(リトアニア)

332 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

333 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

334 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

335 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

336 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

337 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

338 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

339 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

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

320 有機てんさい糖
 ムソー(大阪府・大阪市)
 1ページ21生クリーム用で使える白い砂糖です
 400g **470円(税込508円)** 通常税込518円
 てんさい(リトアニア)

321 有機てんさい糖
 ムソー(大阪府・大阪市)
 1ページ21生クリーム用で使える白い砂糖です
 400g **470円(税込508円)** 通常税込518円
 てんさい(リトアニア)

322 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

323 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

324 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

325 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

326 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

327 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

328 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

329 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

330 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

331 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

332 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

333 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

334 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

335 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

336 有精卵マヨネーズ
 創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日 卵米
 豊富な環境の平飼卵の卵をつかっています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。
 300g **370円(税込400円)**
 なたね(オーストラリア)

331 フォロドレッシング 330ml
 やまなし(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。
 賞60日 米大 小
 330ml **430円**(税込**464円**)
 玉ねぎ(国内産)

332 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300
 日本生活協同組合連合会
 たっぴりの生玉ねぎの風味に、生醤油のこく。生にこだわったドレッシングです。具材は全て国内産原料です。
 賞60日 米大 小
 300ml **310円**(税込**335円**)

333 昆布旨辛ぼんず
 リアス(千葉県・船橋市)
 ピリリと旨みの効いたゆずこしょうと、米麴を加え、国産のいよかん、ゆず、だいたい果汁がたっぷり。
 米大 200ml **600円**(税込**648円**)
 いよかん(愛媛県)

578 和風だし一番
 創健社(神奈川県・横浜市)
 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。
 乳大 小
 8g×10 **350円**(税込**378円**) 通常税込**391円**

579 洋風だし一番
 創健社(神奈川県・横浜市)
 野菜とほたての旨みたっぷりのスープを、使いやすい顆粒状にしました。
 乳大 小
 8g×10 **345円**(税込**373円**) 通常税込**381円**

334 羅臼切り出し昆布
 リアス(千葉県・船橋市)
 濃厚でコクのあるだしが特長の徳用昆布。肉しゃぶ、鍋物、めんつゆ、煮物、みそ汁など幅広いだしに。茶色がかかった葉の色が特徴です。
 40g **415円**(税込**448円**)
 昆布(北海道)

573 だしパック
 伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
 さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。
 賞180日
 8g×18 **430円**(税込**464円**) 通常税込**475円**
 さば(国内産) [放]不検出<3.8<3.5

586 三陸岩手のカットわかめ
 コタニ(岩手県・大船渡市)
 早採り品を使用。肉厚で軟らかいのが特長。水戻しすると15~20倍に増えます。みそ汁、スープ、サラダに。
 14g **270円**(税込**292円**)
 わかめ(岩手県) [放]不検出<0.5<0.5

335 無茶々園 切り干し大根
 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。
 賞180日
 40g **255円**(税込**275円**)
 大根(愛媛県)

596 わかめご飯の素
 リアス(千葉県・船橋市)
 石巻十三浜のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。わかめの風味がおいしいふりかけ。
 20g **510円**(税込**551円**)
 わかめ(宮城県)

622 片栗粉
 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)

336 クリームシチュールウ
 コープ自然派事業連合
 素性の確かな国内産牛脂を使用。さまざまな料理のベースに使えます。1袋約7皿分。
 賞180日 乳米 小
 150g **270円**(税込**292円**)
 小麦(北海道)

337 あまなつマーレード
 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
 愛媛県産の甘夏を使い、糖度40度の低糖度に仕上げました。原材料にはちみつを含みます。
 180g **340円**(税込**367円**) 通常税込**378円**
 甘夏(愛媛県)

627 プロスパゲッティ(1.6mm)
 ニューオークボ(千葉県・柏市)
 デュラム小麦の良質部分だけを使ったぜいたくなスパゲッティ。高温をかけるに製麺し72時間以上かけて乾燥。
 小 450g **345円**(税込**373円**)
 小麦(カナダ、アメリカ)

632 パーミセリ神戸(1.4mm)
 日本製麻(富山県・砺波市)
 デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。ゆで時間約4分。
 小 300g×2 **235円**(税込**254円**) 通常税込**265円**
 小麦(カナダ)

617 バジルペースト
 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)

339 お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 3袋
 創健社(神奈川県・横浜市)
 無かんすい麺。スープは丸鶏だしと野菜、醤油の旨味で仕上げたスッキリとした味わいです。器に麺とスープを入れ、お湯を注いで3分で出来上がり。
 賞150日 米大 小
 75g×3 **525円**(税込**567円**)

340 お湯かけ麺 カレーうどん 3袋
 創健社(神奈川県・横浜市)
 動物性の油脂、エキスを使用せず、スパイスの香り豊かな和風仕立て。
 賞150日 米大 小
 81g×3 **525円**(税込**567円**)

341 CO パルメザンチーズ 70g
 日本生活協同組合連合会
 ニュージーランド産とオーストラリア産原料を100%使用した、豊かな風味とコクのパルメザンチーズです。スパゲッティ、グラタンなどの味をいっそう引き立てます。
 乳 70g **332円**(税込**359円**)
 生乳(ニュージーランド・オーストラリア)

342 有機ダイストマト缶
 創健社(神奈川県・横浜市)
 イタリア南部の限定農場で栽培された完熟した有機トマトを使用。ダイスカットにした立方形状タイプ。
 400g **180円**(税込**194円**)

343 有機ホールトマト缶
 創健社(神奈川県・横浜市)
 イタリア南部の限定農場で栽培された完熟した有機トマトを使用。全形(ホール)タイプ。
 400g **180円**(税込**194円**)

541 有機ピザソース
 ヒカリ食品(徳島県・上板町)
 甘みのある有機トマトと有機野菜に白コショウ、オレガノ等を加え、香り豊かなピザソースに仕上げました。
 米 225g **400円**(税込**432円**)
 トマト(日本、アメリカ、他)

クリスマスの手づくり素材!
 ケーキ、クッキーなどに
 ジンジャークッキーに! その他いろいろ使えます!
 九州産の生姜をカットし乾燥、自家製粉しました。生姜焼きやカレー、紅茶やはちみつ飲料に入れて。
346 どんぐりていの国産生姜の粉
 農家レストランどんぐりてい(茨城県・坂東市)
 50g **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1080円**
 生姜(九州)

621 薄力粉(北海道産小麦使用)
 江別製粉(北海道・江別市)
 北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。
 小 1kg **339円**(税込**366円**)
 小麦(北海道)

344 ベーキングパウダー
 風と光(神奈川県・横浜市)
 有機素材で作ったベーキングパウダー。アルミフリーです。10g×4袋
 10g×4 **450円**(税込**486円**)
 とうもろこし(ドイツ、他)

345 有機シナモンパウダー
 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
 有機栽培シナモン100%。お菓子やコーヒー、マリネや肉料理の香り付けに。シナモントーストにもどうぞ。
 20g **260円**(税込**281円**)
 シナモン(スリランカ)

349 秋川牧園の本格チキンカレー
 秋川牧園(山口県・山口市)
 秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。
 米大 小
 220g **438円**(税込**473円**)

347 アーモンド(無塩)
 プレス・オルターナティブ(東京都・目黒区)
 カリフォルニア産のアーモンドを、国内でロースト。食塩、油は不使用です。
 賞180日 70g **580円**(税込**626円**)
 アーモンド(アメリカ)

348 クルミ(生)
 プレス・オルターナティブ(東京都・目黒区)
 肥沃な大地が広がるカリフォルニア州で農業や化学肥料に頼らず栽培されたクルミです。
 賞180日 65g **580円**(税込**626円**)
 クルミ(アメリカ)

611 レーズン
 プレス・オルターナティブ(東京都・目黒区)
 有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。
 賞180日 165g **400円**(税込**432円**)
 レーズン(アメリカ)

671 COみかん缶5号(305g)×3
 日本生活協同組合連合会
 みかんのおいしさが生きる、甘さを抑えたライトシロップ漬の缶詰です。
 305g×3 **710円**(税込**767円**)
 みかん(国内産) [放]不検出<4.2<3.9

350 COおいしいご飯 3個パック
 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。
 賞60日 米大 小
 200g×3 **340円**(税込**367円**)
 米(山形県) [放]不検出<3.3<3.7

676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
 日本生活協同組合連合会
 化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。
 賞60日 米大 小
 70g×3 **365円**(税込**394円**) 通常税込**405円**
 きはだまぐろ(台湾、他)

デザートはフルーツポンチで!
670 CO フルーツみつ豆 205g×3P
 日本生活協同組合連合会
 754の炭酸水と
 寒天、黄桃、りんご、みかが入っています。あずきやアースクリームを添えて。
 賞60日 米大 小
 205g×3 **465円**(税込**502円**)

351 シークワーサー 100
 川光商事(東京都・中央区)
 沖縄アロエ(沖縄県・那覇市)
 水で割ってジュースにしたり、お料理のアクセントに! 沖縄で収穫されたシークワーサー果汁のみを使用しました。
 賞60日 米大 小
 360ml **910円**(税込**983円**) 通常税込**1000円**

352 玉三 白玉粉
 川光商事(東京都・中央区)
 国内産のもち米を使用。なめらかでこしのある白玉が出来ます。夏はフルーツ白玉やかき氷、あんみつに、冬は白玉ぜんざいに。
 米 200g **315円**(税込**340円**)
 もち米(国内産)

669 COゆであずき(北海道) 190g
 日本生活協同組合連合会
 北海道小豆100%使用。糖度を38~42%におさえました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。
 190g **155円**(税込**167円**)
 小豆(北海道)

676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
 日本生活協同組合連合会
 化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。
 賞60日 米大 小
 70g×3 **365円**(税込**394円**) 通常税込**405円**
 きはだまぐろ(台湾、他)

676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
 日本生活協同組合連合会
 化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。
 賞60日 米大 小
 70g×3 **365円**(税込**394円**) 通常税込**405円**
 きはだまぐろ(台湾、他)

菓子

・化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。 ※お子さんが食べる機会が多い為、原材料を表記しています。

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

クリスマス限定のクッキー



マリレーン (埼玉県・本庄市)

353 クリスマスクッキー

100g 583円(税込630円) 小麦粉(国内産)、バター(国内産)



ムソー (大阪府・大阪市)

354 スパイスクッキー

5枚 94g 380円(税込410円) 小麦粉(国内産)

クリスマスのジンジャーブレッドマン型のスパイスクッキー 三種の有機スパイス(ジンジャー・シナモン・グローブ)を特製ブレンド。寒い季節にぴったりの味と香りです。

カナッペ、チーズケーキの土台に



サンコー (愛知県・豊橋市)

355 全粒粉クラッカー

100g 185円(税込200円) 小麦(国内産) [放]不検出<4.0<3.2



サンコー (愛知県・豊橋市)

360 荒挽きえびせんミニ

150日 150円(税込165円) 原材料:馬鈴薯でん粉(馬鈴薯(国内産))、植物油(米油)、乾燥えび、えび、砂糖(粗糖)、食塩、白すりごま/着色料(紅藍色素、パプリカ色素)



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

356 きらず揚げ 黒砂糖

160g 270円(税込292円) 小麦(国内産) [放]不検出<4.2<3.3



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

357 赤ちゃんせんべい

2枚x11 200円(税込216円) 原材料:うるち米、てんさい糖、食塩 ※原材料に牛乳、卵、そば、落花生を使用していません。



キング製菓 (愛知県・小牧市)

689 うの花クッキー

20枚 189円(税込204円) 小麦(国内産) [放]不検出<3.7<4.4



ますだ (千葉県・八街市)

358 うす皮煎り落花生

170g 680円(税込734円) 落花生(千葉県) [放]不検出<3.8<4.2



丸和食品 (東京都・練馬区)

359 豆乳ドーナツ(黒糖)

155g 220円(税込238円) 小麦(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)

360 荒挽きえびせんミニ

135g (9g x 15袋) 750円(税込810円) 原材料:馬鈴薯でん粉(馬鈴薯(国内産))、植物油(米油)、乾燥えび、えび、砂糖(粗糖)、食塩、白すりごま/着色料(紅藍色素、パプリカ色素)



サンコー (愛知県・豊橋市)

361 牛乳かりんとう

125g 190円(税込205円) 小麦(国内産) [放]不検出<3.5<4.5



ノースカラース (北海道・札幌市)

362 純国産塩けんぴ

110g 230円(税込248円) さつまいも(九州)



太田油脂 (愛知県・岡崎市)

691 国産やさいのポーロ

15g x 4 215円(税込232円) じゃがいも(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)

363 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



サンコー (愛知県・豊橋市)

701 小魚スナック

55g 175円(税込189円) 馬鈴薯(北海道) [放]不検出<3.9<3.8



プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)

364 珈琲豆チョコレート

50g 440円(税込475円) コーヒー(ペルー)



池田食品 (北海道・札幌市)

711 匠の味 焼カシュー

85g 375円(税込405円) カシューナッツ(インド)



リアス (千葉県・船橋市)

366 ソフト昆布鮓

110g 300円(税込324円) 昆布(北海道)



リアス (千葉県・船橋市)

366 ソフト昆布鮓

110g 300円(税込324円) 昆布(北海道)



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

367 白桃ジャム

180g 430円(税込464円) 桃(長野県)



ますだ (千葉県・八街市)

609 香るピーナッツクリーム

230g 740円(税込799円) 落花生(千葉県) [放]不検出<4.1<4.2

メープルシロップは、大自然からの贈り物!

サトウカエデの樹液およそ40ℓを煮詰めて、1ℓのメープルシロップが作られます。はちみつよりもカロリーが低めで、砂糖を制限されている方に甘みとしておすすめです。ミネラルやビタミンの他にも、抗酸化物質やポリフェノールが含まれています。



サトウカエデの樹液を煮詰めて作られる100%天然のメープルシロップ。上品な甘みと香りがあります。

Citadelle Maple Syrup Producer's Cooperatives

556 メープルシロップアンバー

250g 850円(税込918円) 楓樹液(カナダ)

うらごしコーンと豆乳を混ぜるだけ!

やさしい甘みのコーンスープができます。離乳食にも。

CO十勝スイートコーンうらごし180g

180g 135円(税込146円) とうもろこし(北海道)

国産大豆の無調整豆乳

1000ml 310円(税込335円) 大豆(国内産)

日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう!

・合成界面活性剤を含むものは扱いません。・生分解性が良く、人体にも優しいせっけんをおすすめします。

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

便利なチャック付き 酸素系の漂白剤で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

801 詰替用 パックス酸素系漂白剤

500g 420円(税込462円)

歯ぐきケアタイプ

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

842 パックス ソルティアーはみがき

120g 390円(税込429円)

塩のちからで歯周炎(歯槽膿漏・歯肉炎)を予防して歯ぐきを健康やかに保つ、歯入り石けんはみがき。

日本生活協同組合連合会

888 かや生地折り重ね台ふきん

5枚組 665円(税込732円)



ポーソー油脂 (東京都・中央区)

788 安心生活洗濯用液体石けん無香料詰替用

900ml 390円(税込429円)



ポーソー油脂 (東京都・中央区)

790 安心生活洗濯用液体石けん詰替用1.8ℓ

1.8ℓ 700円(税込770円)



ナイアード (東京都・福生市)

878 天然染髪料ヘナ+木藍

100g 1500円(税込1650円) ヘナ(インド)



けんこう舎 (東京都・調布市)

888 かや生地折り重ね台ふきん

5枚組 665円(税込732円)



日本生活協同組合連合会

370 CO 生協の家計簿

1冊 400円(税込440円)

日本生活協同組合連合会

371 COわが家のかけいぼ


1冊 378円(税込416円)

費目を自由に決定でき、家計簿を初めてつける方も使えやすく、自分流で楽しみながら記録できます。

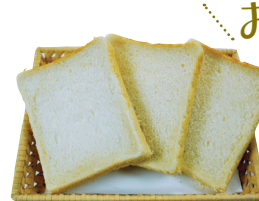
パン

・国産小麦 100%。
・イーストフード不使用。天然酵母で発酵させます。

おかべや天然パン工房



おかべや (神奈川県・相模原市)
372 おかべや 豆乳角型食パン
1斤6枚
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞届いて2日 米大小
1斤6枚 **353**円(税込**381**円)
小麦(北海道)



373 半斤3枚
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞届いて2日 米大小
半斤3枚 **185**円(税込**200**円)
小麦(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
374 おかべや 豆乳ノースライスパン
1斤
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞届いて2日 米大小
1斤 **353**円(税込**381**円)
小麦(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
375 おかべや フランスパン
1本(30cm以内)
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩
賞届いて2日 米小
1本(30cm以内) **332**円(税込**359**円)
小麦(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
376 おかべや 素焼きパン (いちじく・くるみ)
1個
原材料:小麦粉(北海道)、いちじく、くるみ、天然酵母、種子島の粗糖、塩
賞届いて3日 米小
1個 **535**円(税込**578**円)
小麦(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
377 おかべや 紅茶オレンジ
1個
原材料:小麦粉(北海道)、オレンジピール、レモンピール、天然酵母、砂糖、紅茶、塩/酒精、香料
賞届いて2日 米小
1個 **176**円(税込**190**円)
小麦(北海道)、紅茶(スリランカ)



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



おかべや (神奈川県・相模原市)
379 おかべや メロンパン
2個
原材料:小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳
賞届いて2日 卵米大
2個 **352**円(税込**380**円)
小麦(北海道)



野菜ベーグル専門店 いばらきベーグル
380 プレーンベーグル
1個
原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母
凍賞30日 米小
1個 **167**円(税込**180**円)
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



野菜ベーグル専門店 いばらきベーグル
381 全粒粉ベーグル
1個
原材料:小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母
凍賞30日 米小
1個 **194**円(税込**210**円)
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



内麦小麦を使用した、朝食やおやつにぴったりのクロワッサン。
382 内麦クロワッサン
10個
賞届いて45日 卵米大
10個 **580**円(税込**626**円)
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

自家製酵母パン

ありバ※通常より厚長切のパンが混じります。



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
383 パンド・ミ(食パン) 1斤 8枚
賞届いて1~2日 小
1斤 **270**円(税込**292**円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
384 ノースライス
1斤
賞届いて1~2日 小
1斤 **260**円(税込**281**円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
385 パンド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス
1斤
賞届いて1~2日 小
1斤 **300**円(税込**324**円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
386 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
1斤
原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、レーズン、アーモンド、胡桃、いちじく、塩
賞届いて1~2日 小
1斤 **616**円(税込**665**円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
387 パンズ
3個
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



プレスオールターナティブのフルーツとナッツを使用
388 プレスオールターナティブ(ノースライス)
1斤
原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、レーズン、アーモンド、胡桃、いちじく、塩
賞届いて1~2日 小
1斤 **616**円(税込**665**円)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

飲料

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

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



岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)
388 龍泉洞の水 500ml×24本
岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。
500ml×24 **2880**円(税込**3110**円)
岩手県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



日本生活協同組合連合会
754 CO ただの炭酸水 200ml
福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みに合わせてお飲みください。無糖、無香料。
200ml×24 **1248**円(税込**1344**円)
大麦(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.5



無農薬の大麦を低温でゆっくり煎り上げた麦茶。1袋から2Lを約5回煮出せます。〈同一製造ライン上で大豆と米の使用あり〉
725 低温焙煎 庄内の麦茶
500g **475**円(税込**513**円)
大麦(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.5



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)
390 サンタフェリサ コーヒー(豆)
グアテマラで4代続くサンタフェリサ農園より。完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)



100%国産原料を使用した風味の良い健康茶
はと麦、はぶ茶、麦茶、玄米、どくだみ、柿の葉、苧茶、ピワの葉の8種類の国内産の原料を使用。ノンカフェイン。
738 みんなのお茶
8g×30 **740**円(税込**799**円)
はと麦(栃木県、徳島県)



童仙房茶舗(京都府・南山城村)
391 童仙房茶舗 有機煎茶
有機栽培宇治茶の一番茶のみを使用した煎茶です。新芽の中からさらに厳選した逸品です。
100g **1100**円(税込**1188**円)
緑茶(京都府)



童仙房茶舗(京都府・南山城村)
392 童仙房茶舗 宇治有機粉末緑茶
農業・化学肥料を使用しないで育てた有機栽培宇治煎茶を粉末にしました。急須がなくてもお手軽に緑茶を楽しめます。
30g **460**円(税込**497**円)
緑茶(京都府)



ランカスター(千葉県・千葉市)
393 アールグレイティー(リーフ)
柑橘系の香りが爽やかなフレーバーティー。ホットはもちろん低温でも香り高いのでアイスでも。農薬無散布。
100g **550**円(税込**594**円)
紅茶(スリランカ)



ランカスター(千葉県・千葉市)
394 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たひたします。
2g×30 **398**円(税込**430**円)
ジャスミン(中国)



ランカスター(千葉県・千葉市)
395 カモミールティー(ティーバッグ)
りんごに似た香りのジャーマンカモミールとスリランカのセイロン紅茶を、絶妙な割合でブレンドしました。
2g×20 **500**円(税込**540**円)
紅茶(スリランカ)、カモミール(ドイツ)



日本生活協同組合連合会
742 COミックスキャロット 125ml
7種類の果汁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、にんじん汁50%をミックス。
賞120日
125ml×12 **816**円(税込**876**円)
にんじん(国内産)



ナガノトマト(長野県・松本市)
396 信州生みのおいしいトマト(無塩)
信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。
賞180日
190g×20 **2150**円(税込**2322**円)
トマト(長野県)



ナガノトマト(長野県・松本市)
397 国産温州みかん 100
国産の温州みかんを搾った果汁100%ストレートジュースです。125mlの飲みきりサイズです。
賞150日
125ml×3 **405**円(税込**437**円)
温州みかん(国内産)



創健社(神奈川県・横浜市)
398 有機栽培緑茶(ペットボトル)
長崎県佐々町で契約栽培された有機栽培茶葉使用。マイルドな旨みと深みのある香りです。ビタミンCは添加。
500ml **150**円(税込**162**円)
茶葉(長崎県)



国産りんご100%使用。リキャップ付きで冷蔵庫でもこぼれません。濃縮還元果汁使用。
399 COりんごジュース100 1ℓ 国産混濁
賞90日
1ℓ **285**円(税込**308**円)
りんご(国内産)



光食品(徳島県・土坂町)
400 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%
250ml **140**円(税込**151**円)
レモン(スペイン・イタリア他)



日本生活協同組合連合会
755 CO粉末レモネード
ホットでもアイスでも、レモンのさわやかな風味を楽しめるレモネード。広島県瀬戸産のレモンを使用。
賞180日
17g×10 **280**円(税込**302**円)
レモン(広島県)



長野県農(長野県・長野市)
401 信州りんごジュース(シナノスイート)
長野県産のオリジナル品種であるシナノスイートのみを使用しております。シナノスイートははじつとつがるの交配によって生まれました。果実本来の風味を変化させず酸化防止剤不使用。
160g×6 **740**円(税込**799**円)
りんご(長野県)



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
402 はちみつドリンク 柚子
お湯で割ってのどのケアにも
国産の柚子を搾り、はちみつを加えた、柚子の香りが爽やかな濃縮タイプの飲料。3倍に薄めてお飲み下さい。
300ml **800**円(税込**864**円)
柚子(国内産)



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%使用した濃縮甘酒。冷やしても、温めても。
500g **550**円(税込**594**円)
米(国内産)



天然ワイン醸造・林真澄(岐阜県・岐阜市)
772 天然葡萄酒 白辛口
ぶどう(岐阜県)
720ml **1380**円(税込**1518**円)



自家農園、一部契約栽培のデラウェア種使用。熟成期間を長くとり、さわやかな辛口に仕上げました。
772 天然葡萄酒 白辛口
ぶどう(岐阜県)
720ml **1380**円(税込**1518**円)



フルーティーな香りとお麦特有のコクのある、飲みやすいビール。ビール酵母によるオリと濁りが特長です。
759 銀河高原 小麦のビール
賞180日 小
350ml **267**円(税込**294**円)
小麦(ドイツ)

今週のイチオシ!

クリスマス限定のセットです
**ハーブとスパイスが効いた
パンチのある味付け**



目安入数:
手羽元4個以上、
むね5個以上

旨みのある「骨つき」と柔らかな「骨無し」のフライドチキンがセットになり、同時に味わえます。いつもより「骨付き」は大きめサイズになっています。レンジで温めて。

原材料:【フライドチキン手羽元】鶏肉(国産)、食塩、香辛料、衣(小麦粉、牛乳、ばれいしょでん粉、コーンフレーク、パン粉、チキンスープ、鶏卵、食塩、ガーリックパウダー、香辛料、カレー粉)、揚げ油(なたね油)、【フライドチキンむね】鶏肉(国産)、塩麹、清酒、香辛料、衣(小麦粉、牛乳、ばれいしょでん粉、コーンフレーク、パン粉、チキンスープ、鶏卵、食塩、ガーリックパウダー、香辛料、カレー粉)、揚げ油(なたね油)

秋川牧園(山口県・山口市)
404 フライドチキンセット
凍卵乳米小
500g **1230円(税)** **1328円(税)** 通常税込1418円
鶏肉(国産)

チョコレートたっぷり♪
ファンが多いケーキです



チョコレートの王様であるザッハトルテ、常総のものが入っていないから気に入っています。値段など気にせず購入しています。これからも買い続けたいです。

原材料:(乳成分を含む)(国内製造)、チョコレート、粗糖、卵、小麦粉、菜種油、牛乳、ココア

直径約12cm
弁天堂(兵庫県・淡路市)
405 ザッハトルテ

凍卵60日 卵乳小
1個(直径約12cm) **954円(税)** **1030円(税)**
生乳(北海道)

本場のザッハトルテとは違う、杏子が入っていないオリジナルのザッハトルテです。選び抜いた素材を使い、心をこめて作りました。今年、リニューアルして更にチョコレート感アップ!さらに美味しくなりました。

チョコレートの王様であるザッハトルテ、常総のものが入っていないから気に入っています。値段など気にせず購入しています。これからも買い続けたいです。

原材料:(乳成分を含む)(国内製造)、チョコレート、粗糖、卵、小麦粉、菜種油、牛乳、ココア

直径約12cm
弁天堂(兵庫県・淡路市)
405 ザッハトルテ

凍卵60日 卵乳小
1個(直径約12cm) **954円(税)** **1030円(税)**
生乳(北海道)

極上の口溶け
奥行きのある香りと味わい



東京フード(茨城県・つくば市)
**406 クーベルチュール
オーレチョコレート**

凍卵大
400g **1140円(税)** **1231円(税)**
カカオ(西アフリカ、他)

クーベルチュールとは、カカオが35%、カカオバターが31%など細かな基準をクリアしたチョコレートのことです。製菓用として謳われることが多いですが、そのまま食べてもおいしいひと品です。

『美味しくて大好き☆』『もっと企画回数を増やしてほしい!』

原材料:砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、乳化剤、香料

年内最終! **今週のらくうまごはん♪**

**黒酢で味に深みを
プラス**
1食当り **432円(税別)**
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
食塩相当量:1.21g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
**407 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。
冷賞届いて1~2日 卵米大小
2人前(約410g) **864円(税)** **933円(税)** 通常税込1037円
玉ねぎ(国産)、豚肉(鹿児島県)

**モチモチ麺と
海鮮のダシが決め手!**
1食当り **400円(税別)**
調理時間 準備品
約5分 油・44もやし
セット内容:カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、パプリカ)、海鮮ソース、麺2袋(3人前)、野菜ピジョン
食塩相当量:2.28g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
**408 (もやし無)
5種野菜の海鮮焼きそば**
新鮮な野菜がたっぷり入った野菜セットと麺と海鮮ソースと野菜ピジョンが揃った海鮮焼きそばセットです。
冷賞届いて1~2日 卵米大小
3人前(約465g) **1198円(税)** **1294円(税)**
小麦粉(東京都)、白菜(国産)

**白身魚の旨味と
野菜がマッチ**
1食当り **499円(税別)**
調理時間 準備品
約5分 油
セット内容:調理魚、カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、パプリカ)
食塩相当量:1.0g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
**409 シャキシャキ彩り5種野菜と
白身魚の南蛮漬**
新鮮な野菜と、下味がついた国産の白身魚のセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つでどうぞ。
冷賞届いて1~2日 米大小
2人前(約375g) **998円(税)** **1078円(税)**
玉ねぎ(国産)、シラ(長崎県)

**えび・イカの旨味が
たっぷり**
1食当り **525円(税別)**
調理時間 準備品
約7分 ごま油・白飯
2~3人前
セット内容:海鮮塩炒めソース、カット野菜(白菜、玉ねぎ、人参、ニラ)、野菜ピジョン
食塩相当量:1.82g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
410 海鮮中華丼の具(塩)
野菜セットとえびやイカ入りの本格海鮮ソース、味が決まる野菜ピジョンが入った塩ベースの中華丼です。
冷賞届いて1~2日 卵米大小
2~3人前(約430g) **1050円(税)** **1134円(税)**
ハクサイ(国産)、スルメイカ(青森県)

**甘辛みそタレで
ご飯がすすむ**
1食当り **428円(税別)**
調理時間 準備品
約6分 油
セット内容:タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)
食塩相当量:2.28g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
411 国産豚の回鍋肉セット
新鮮な野菜と本格回鍋肉ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパンでどうぞ。
冷賞届いて1~2日 卵米大小
2人前(約360g) **855円(税)** **923円(税)** 通常税込1026円
キャベツ(国産)、豚肉(香川県、徳島県)

お米 ・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。
4月1回からお米・雑穀が「6ケタ番号」となりました。注文書の6ケタ欄に記載をお願いします。

契約(定期購入)登録者募集中!
★登録して頂くと、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。
★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話:0297-48-4911)
■契約者特別価格について
・「めぐみちゃん」5kgは、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。
・「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者にはのみご要望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

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

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

**宮城・黒澤さんの
コシヒカリ**
502015 白米 5kg **3500円(税)** **3780円(税)**
502016 白米 2kg **1400円(税)** **1512円(税)**
502017 玄米 5kg **3200円(税)** **3456円(税)**
502018 7分 5kg **3500円(税)** **3780円(税)**
502019 5分 5kg **3500円(税)** **3780円(税)**
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

やさとのお米(コシヒカリ)
502031 白米 5kg **2314円(税)** **2499円(税)**
502032 玄米 5kg **2165円(税)** **2338円(税)**
JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

山形・おきたま興農舎
502041 つや姫(白米) **1630円(税)** **1760円(税)**
502042 つや姫(玄米) **1565円(税)** **1690円(税)**
502043 つや姫(胚芽精米) **1690円(税)** **1825円(税)**
502044 ひとめぼれ(白米) **2750円(税)** **2970円(税)**
おきたま興農舎(山形県・高島町)

雑穀 雑穀を食べよう
アマランサス・そば・キビ・はとむぎ・大麦・キヌワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
502075 雑穀ブレンド
400g **711円(税)** **768円(税)**

希少な国内産ハトムギです。お米と一緒に炊く場合、ハトムギを一晩水に漬けてから炊いて下さい。
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
502076 国内産ハトムギ
150g **540円(税)** **583円(税)**
国内産

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) 【参考】めぐみちゃん(2019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 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Y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)



特別な日には
とっておきの
ごちそうを



415 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イ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 **803円(税送867円)** 通常税込927円
鶏肉(国内産)



419 えびフライ特大(2L)
凍 180日 卵米小 6尾250g **948円(税送1024円)** 通常税込1058円
ブラックタイガー(インドネシア)



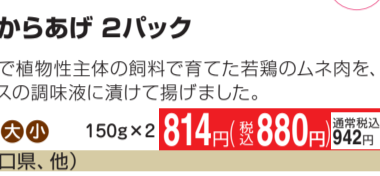
423 パエリアセット(魚介類・サフランライス)
米は国産のムツカオリを使用。あっさり味のサフランライスに具材の魚介類をセット。スペインの代表料理。4人前の材料のレシピ付。
凍 卵乳米大 790g **1352円(税送1460円)** 通常税込1501円
米(国内産)



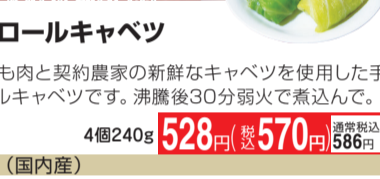
427 天然むきエビ(特大)
凍 180日 卵 160g **548円(税送592円)**
えび(マレーシア)



412 特大 鹿児島 坊津黒牛サイコロステーキ用
坊津黒牛のモモ・肩肉をダイス状にカットしました。今回はお得な増量規格です。
凍 30日 300g **1520円(税送1642円)** 通常税込1674円
鹿児島県



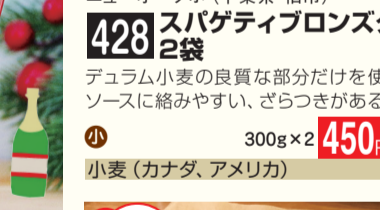
416 からあげ 2パック
開放鶏舎で植物性主体の飼料で育てた若鶏のムネ肉を、醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。
凍 卵米大 150g×2 **814円(税送880円)** 通常税込942円
鶏肉(山口県、他)



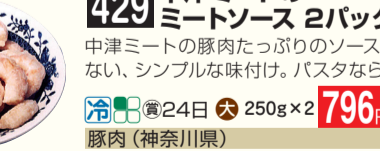
420 ロールキャベツ
国産豚もも肉と契約農家の新鮮なキャベツを使用した手作りロールキャベツです。沸騰後30分弱火で煮込んで。
凍 大 小 4個240g **528円(税送570円)** 通常税込586円
キャベツ(国内産)



424 神戸満る里の牛生ハンバーグ
凍 180日 卵乳大 小 130g×4個 **898円(税送970円)** 通常税込998円
牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)



428 スパゲティブロンズタイプ1.9mm 2袋
デュラム小麦の良質な部分だけを使ったスパゲッティ。ソースに絡みやすい、ざらつきがあるパスタ。
小 300g×2 **450円(税送486円)** 通常税込508円
小麦(カナダ、アメリカ)



429 中津ミートのミートソース 2パック
中津ミートの豚肉たっぷりのソース。化学調味料を使わない、シンプルな味付け。パスタなら1パックで2人前。
冷 24日 大 250g×2 **796円(税送860円)** 通常税込880円
豚肉(神奈川県)



413 中津規格外品ウイナーセット
凍 180日 大 小 200g **385円(税送416円)** 通常税込432円
豚肉(神奈川県)



417 ミニアメリカンドック 2パック
衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。
凍 小 6本150g×2 **768円(税送830円)** 通常税込864円
ニッコー(神奈川県・大和市)



421 あらくつぶしたトマトピューレつけ2個組
イタリア産完熟トマトを使いやすい大きさにカットして、ピューレにしました。トマトを切らずに使えます。
390g×2P **420円(税送454円)** 通常税込476円
ナガノトマト(長野県・松本市)



425 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、モッツァレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。
冷 90日 乳 250g×2 **1096円(税送1184円)** 通常税込1242円
生乳(北海道)



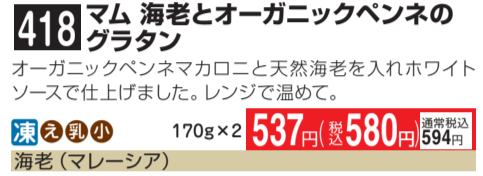
430 (赤) 720ml **1600円(税送1760円)**
439 (白) 720ml **1600円(税送1760円)**
ぶどう(長野県)



440 スパークリング・ロゼ
500ml **1205円(税送1326円)**
ぶどう(長野県)



414 徳用 中津ベーコン切り落とし
無添加ベーコンの切り落としです。いろいろな料理にお使い下さい。
凍 100g **310円(税送335円)** 通常税込346円
豚肉(神奈川県)



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



422 ナチュラルカットポテト
北海道産のじゃがいもを皮付きのままカットしました。
凍 300g **343円(税送370円)** 通常税込382円



426 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%。ゴーダ、チェダー、モッツァレラの3種をブレンド。スパイスミックス付き。
冷 90日 乳 小 210.8g **580円(税送626円)** 通常税込785円
生乳(北海道)



441 よつ葉北海道十勝 スモークチーズ2個組
十勝産チェダーチーズ100%を国産桜チップで燻製。子供でも食べやすいひと口サイズ。おやつ、おつまみに。
冷 180日 乳 45g×2 **396円(税送428円)** 通常税込454円
生乳(北海道)

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

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 かかにかか

「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がアレルギー原材料が使用され、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。

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。 **ふるさと便** は通常のご注文はもちろん、「ふるさと便」にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。
無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。
※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農産物の消費をすすめます。