

はじめよう! 健康で経済的なくらし

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



常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2021年3月3回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	8	9	10	11	12
定番品 のお届け	15	16	17	18	19
特別企画品 のお届け	22	23	24	25	26

大豆絞りの現場を見せてもらいました!
詳細は3月3回newsletterをご覧ください!

お待たせしました! 地元で育った大豆を、地元で醤油に仕立てる

唯一無二の「常総しょうゆ」新物です

●沼屋だからこそ出せる味

通常は生産性を求めがちですが、その逆をいくのが沼屋本店。一般には脱脂大豆を使い熟成期間は3~6ヶ月程度ですが、沼屋では茨城県石岡市の島田さんの大豆を何と2年も仕込んだ醤油です(島田さんは常総生協でもみそ作り大豆として作っていただいた生産者さんです)。丸大豆は硬く、油脂分もあるので成分が分解・熟成するのに時間がかかります。「商売だけを考えたら非効率なやり方だけど、丸大豆で作った醤油のうまみや風味は脱脂大豆では絶対に出せない」と和浩さん。また、一般の醤油は安価流通を目的にアルコール添加させることがありますが、沼屋の醤油はアルコール無添加。素材・熟成・職人の技が詰まった醤油をお楽しみください。



和浩さん(左)と島田さん



原材料:大豆、小麦、塩
沼屋本店(茨城県・つくば市)

13 常総寒仕込みしょうゆ (火入れ)

500ml 598円(税込646円) 通常税込669円
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

●火入れの特徴

使い方のポイント

- 向いているのは、炒め物や煮物
しっかり味付けしたい照り焼きなど、炒めもの煮ものにお勧め
- いつもの醤油の半分程度で濃厚な味のため、通常の醤油で使う分量の半分程度にし、味を見ながら調えて



●守り神、菌の成せるワザ

もろみ蔵は木造で、100年以上前に建てられたものです。中に入ると立派な梁や6尺、8尺桶の存在感に圧倒されます。和浩さん曰く「身の丈以下しか掃除をしない」そうですが、それもそのはず蔵の中は酵母菌や乳酸菌の宝庫。これまでに守り続けられた菌の存在が、独自の醤油を生み出します。



●生の特徴 使い方のポイント

- 向いているのは、かけるだけ料理
火を入れてない生醤油のため、素材そのものを味わう、お刺身・冷奴・おひたしがおすすめ。
- 加熱せず、そのまま
醤油の風味を楽しむためには、火を使わない料理がおすすめ。開封後は早めにお召し上がりください。

沼屋本店(茨城県・つくば市)
11 常総寒仕込みしょうゆ(生)



360ml 440円(税込475円) 通常税込494円
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

●生の風味を活かして「漬け丼」に



原材料:大豆、小麦、食塩
12 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。

100g 465円(税込502円) 通常税込518円
めばちまぐろ(太平洋)

●特 照り焼きに



14 つくば茜鶏 モモ

300g 480円(税込518円) 通常税込529円
茨城県

●特 照り焼きに

ジョ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、味にコクがあります。

●特 照り焼きに



15 つくば茜鶏 挽肉

500g 640円(税込691円) 通常税込713円
茨城県

●醤油が違くと肉じゃがもひと味違います



16 鹿児島 坊津黒牛牛井肉じゃが用

200g 890円(税込961円) 通常税込1026円
鹿児島



17 新玉ねぎ

1kg 440円(税込475円)
長崎県



18 サラダスナップ(増量)

約100g+30g 263円(税込284円)
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

丸友しまか (岩手県・宮古市)

自分の想いが届く商品を

震災直後、今まで見たことがない惨状にただ茫然とするほかなく、「魚屋が続けられるのか?」と思いました。また、福島からだいぶ離れている岩手ですが、原発事故による影響は想定外でした。そんな中で「会社として何が出来るか?」という視点で、宮古だけでなく県内の魚市場も含め仕入先を拡充し、今まで以上に三陸の魚介類をお届け出来るようになりました。また以前よりも、幅広いジャンルでの商品開発に取り組んでいます。水産業を取り巻く環境は日々変化していますが、三陸の魚介類や、こだわりの水産加工品をお届け出来るよう、従業員一同取り組んで参ります。

鳥香友一さんと代表の尚さん(右)



専務・鳥香友一

3.11震災から10年

組合員さんからのクチコミ

宮古の鮮魚セットが活きがよく、とまおいしかったよ(生サバ、イカ...どれも)。食べていない人は1回買って食べてみて!(守谷市:Mさん)



※イメージ
丸友しまか(岩手県・宮古市)

19 鳥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。
2-3日 1138円(税込1229円) 通常税込1294円
季節の鮮魚(岩手県)

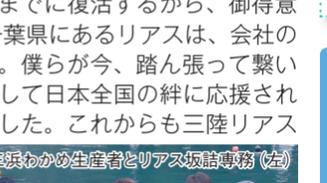
リアス わかめ生産者・浜人 (宮城県・石巻市十三浜)

「絆」と「繋がり」を次世代に

東日本大震災の津波によって、沿岸の漁業は全滅。三陸リアスの海藻が次々に供給不能に。4月下旬には三陸リアスの絆17件の漁師をすべて廻り、感動の再開を果たしました。その最中、一人の漁師が「来年の春までに復活するから、御得意先を繋いでおかない」と。「千葉県にあるリアスは、会社のスタッフもいるし、工場もある。僕らが今、踏ん張って繋いでいかないとならない」と決意して日本全国の絆に応援されて、諦めず今日まで繋いできました。これからも三陸リアスの仲間と寄り添いながら商品で繋がりに顔をみえる流通を大切に、決して忘れることなく次世代へ繋いでいきたいと思えます。

3.11震災から10年

とにかく新鮮!みそ汁、ポン酢でそのまま、納豆にも入れます!お湯をくぐらす前に切ってあげれば、切りやすいですね。(守谷市:Kさん)



石巻十三浜わかめ生産者とリアス坂詰専務(左)

専務取締役・坂詰和仁

全て鮮魚(冷蔵)でお届け!



丸友しまか(岩手県・宮古市)
20 ミズダコボイル(刺身用)

150g 520円(税込562円)
ミズダコ(岩手県沖)



丸友しまか(岩手県・宮古市)
21 鮮魚 真だら切身

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)
22 鮮魚 真だら頭

120g 298円(税込322円)
真だら(岩手県)

海から採れたそのまんま

リアス(千葉県・船橋市)
24 探ってそのまま生わかめ

250g 415円(税込448円)
わかめ(宮城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8

細切りしてあるので、そのまま使えて便利!

リアス(千葉県・船橋市)
25 石巻十三浜産 絆わかめ

100g 380円(税込410円)
わかめ(宮城県) [放] 不検出 <4.2 <4.6

リアス(千葉県・船橋市)

26 石巻十三浜産 絆生切り昆布

120g 298円(税込322円)
昆布(宮城県)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

- ・東北6県・関東1都6県・静岡県産の原材料について、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

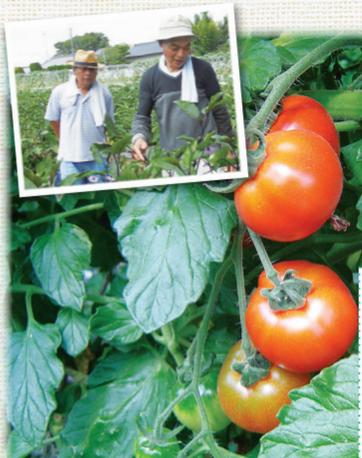
ご不明な点がございましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■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

予約 自分で育てた野菜の味は格別! 自分で野菜を育てよう!

微生物農法の会、長島さんから野菜の苗のおすそわけ企画です。野菜の成長は、苗の状態が左右するとも言われています。プロが作った苗で、今年の春夏は野菜作りにチャレンジ!



- 品種の一覧**
- ミニトマト……千果
 - きゅうり……夏すずみ
 - なす……千両2号
 - ピーマン……京ひかり
 - 大玉トマト……麗夏

組合員さんからのクチコミ

こちらでミニトマトを購入し初めて自分で育てました。たくさん採れて家族にも好評で、今年も植えようと思います。この天候で苗がどうなるのか心配です。今年も待ってま〜す!(柏市:Mさん)

※苗のお届けは4月4回、肥料のお届けは4月2回でお届け予定です。苗は生育状況により、お届けが前後する場合があります。何卒ご了承の上ご利用をお願い致します。

- 微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
- 第1位 **405251 ミニトマトの苗** 1ポット **183円(税込198円)**
 - 第2位 **405252 きゅうりの苗** 1ポット **183円(税込198円)**
 - 第3位 **405253 なすの苗** 1ポット **183円(税込198円)**
 - 405254 ピーマンの苗** 1ポット **183円(税込198円)**
 - 405255 トマト(大玉)の苗** 1ポット **183円(税込198円)**
- 茨城県

- 微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
- 27 米ぬかボカシ肥料** 約2kg **430円(税込473円)**
 - 28 長島さんの堆肥** 10kg袋(約3~4kg入) **720円(税込792円)**
 - 29 渥美さんのグレープフルーツ** 1kg(3~5玉) **609円(税込658円)**
- 茨城県 [放] ¹³⁷Cs=19.1

国産 **稀少なグレープフルーツ** シーズン初

国産のグレープフルーツは大変稀少です。ビタミンと共にクエン酸も含まれ、体内に吸収されやすく疲労回復、風邪予防にもピッタリです。

大変貴重な国産のグレープフルーツ。半分は切ってスプーンですくってどうぞ。減農薬栽培。

組合員さんからのクチコミ

酸味が強く、甘さが少なかったです。ジュシーアミカンのように剥いて食べられます。鈴木さんのヨーグルトと一緒に食べたら、やめられませんでした。(つくば市:Mさん)

静岡県 [放] 不検出 <3.3 <3.0

3月17日 彼岸入り
旬の果実で「フルーツみつ豆」を作ろう!

30 りんご(ふじ) 佐々木さん達(青森県・三戸町)

果汁が豊富なうえさが際立つ品種です。この時期でも楽しめるよう収穫後低温貯蔵したりんごをお届けします。減農薬栽培。

4玉 **480円(税込518円)** 通常税込538円

青森県

31 無茶々園の清見オレンジ 無茶々園(愛媛県・西予市)

みかんとオレンジの掛け合わせ品種。たっぷりの果汁と芳醇な香りが特長的。農薬0~3回。

1kg **554円(税込598円)** 通常税込646円

愛媛県

32 江川さんのキウイフルーツ 江川農園(神奈川県・小田原市)

樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。

500g **429円(税込463円)** 通常税込486円

神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4

33 竹村さんのいちご 竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

自分の子供に食べさせられるものをモットーに自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。

200g×2 **860円(税込929円)**

茨城県

34 ペルーバナナ(増量) ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

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 +100g **310円(税込335円)**

ペルー(トゥンベス地域)

35 屋久島タンカン 岩川さん達(鹿児島県・屋久島町)

皮がむきやすく果肉はやわらかで多汁。甘みが強く、酸味は少なく、香り豊かな柑橘です。農薬無散布。

約550g **555円(税込599円)**

鹿児島県

36 無茶々園のせとか 無茶々園(愛媛県・西予市)

内皮は極薄で、かんきつ類屈指のジュシーさを誇ります。「ゴクゴクと食べる」と言われる柑橘。農薬0~3回。

700g **850円(税込918円)**

愛媛県

37 1kg 無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の不知火(デコボン) **739円(税込798円)**

38 3kg **1950円(税込2106円)**

愛媛県

39 1kg 無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏 **398円(税込430円)**

40 3kg **1100円(税込1188円)**

愛媛県

41 ジューシーフルーツ 濱上さん(鹿児島県・出水市)

果肉は軟らかく多汁で爽やかな柑橘。落果防止剤は使用していません。農薬無散布。

800g **399円(税込431円)**

鹿児島県

42 黄金柑 海瀬農園(静岡県・沼津市)

黄色い果皮に小さめサイズですが、味と香りのバランスは良くオレンジに近い風味。無化学肥料、減農薬栽培。

700g **461円(税込498円)**

静岡県 [放] 不検出 <3.5 <4.1

43 りんご(ふじ)訳あり さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

果実中の糖度が通常より低いまま成熟期を迎えたりんご。そのままでもヨーグルトやジュースにも。減農薬栽培。

3玉 **369円(税込399円)**

長野県

44 りんご(ピンクレディー) さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

希少な品種で酸味と甘みのバランスが良く、紅玉に近い味わいのりんごです。減農薬・無化学肥料栽培。

3玉(450~500g) **398円(税込430円)**

長野県

45 400g 松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんのレモン **410円(税込443円)**

46 1kg **824円(税込890円)**

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

47 干し柿(市田柿) さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

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。1/3になるまで乾燥させて糖度を高めました。賞60日

7~8個200g **780円(税込842円)**

長野県

48 干しいも おゆみの会・白鳥さん(茨城県・鉾田市)

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。※原料の干しいもは減農薬栽培。賞60日

150g **540円(税込583円)**

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9

49 大葉 作本さん達(熊本県・熊本市)

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。

10枚 **138円(税込149円)**

熊本県

50 にんにく 榎谷さん達(熊本県)

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

51 しょうが 大紀コブファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)

爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使いください。減農薬栽培。

100g **159円(税込172円)**

高知県

52 ニラ 上野さん達(栃木県・上三川町)

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

53 もやし イバラキ食品(茨城県・石岡市)

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

250g **51円(税込55円)**

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

54 中村さんのベビーリーフ 中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

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

40g **160円(税込173円)**

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

55 柏田中の完熟トマト

1kg **698円(税込754円)**

千葉県

組合員さんからのクチコミ

配達担当の渡辺さんから今一番おいしいです。と言われて荷物チェック後すぐかぶりつきました。ホントにおいしい!です。味のバランスが良くみずみずしい。(土浦市:Kさん)

大木さん(茨城県・常総市)

56 大木さんの中玉トマト

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。

300g **368円(税込397円)**

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3

右田さん達(熊本県・芦北町)

57 ミニトマト

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。

約150g **220円(税込238円)**

熊本県

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

58 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

59 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

蒸して温野菜でどうぞ!



メキシコ・ベストプロデュース社

60 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作りまし。農業無散布。

1玉 **320円**(税込**346円**)
メキシコ



石毛さん(千葉県・旭市)

61 きゅうり

農業使用を徐々に減らしながら、有機肥料資材を使用しています。そのままでも、サラダにもどうぞ。減農業栽培。

3本 **230円**(税込**248円**)
千葉県



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。農業無散布。

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



微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)

63 微生物農法の会的小松菜

貝化石等資材を工夫しています。農業無散布。

1束(約200g) **176円**(税込**190円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

64 小松菜

アク抜きせずに使えて便利です。無農業・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



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

65 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。減農業栽培。

2~3株 **142円**(税込**153円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

11 しょうゆ(生)をひとたらし、生の風味と野菜の味わいが口の中に広がります



※イメージ



木村農園(茨城県・つくば市)

66 木村さんの菜花

特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出てお浸しや和え物などにするとおいしい食材です。減農業栽培。

1束 **140円**(税込**151円**)
茨城県



福山さん達(宮城県・新富町)

67 ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農業栽培。

約130g **194円**(税込**210円**)
宮城県



吉澤さん達(群馬県・昭和村)

68 グリーンアスパラ

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育てる寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農業無散布。

約100g **250円**(税込**270円**)
群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



吉澤さん達(群馬県・昭和村)

69 ホワイトアスパラ

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育てる寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農業無散布。

約100g **258円**(税込**279円**)
群馬県 [放] 不検出 <4.2 <4.2



木村農園(茨城県・つくば市)

70 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焼きも美味。減農業栽培。

1個 **250円**(税込**270円**)
茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5



木村農園(茨城県・つくば市)

71 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。減農業栽培。

1玉 **183円**(税込**198円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.6 <0.6



(火入れ)常総しょうゆを使ってお鍋にも



上野さん達(栃木県・上三川町)

72 長ねぎ

地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農業無散布。

500g **220円**(税込**238円**)
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



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。きめが細かく軟らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農業無散布。

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



三須さん達(千葉県・富里市)

74 大根

煮物、大根おろし等に。農業無散布。

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)

75 木村さんのかぶ

漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農業栽培。

1束(4~5玉) **183円**(税込**198円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.2

素材の味とムチムチの食感が大好評!



微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)

76 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] ¹³⁷Cs=4.9

13 「常総しょうゆ(火入れ)」を使って美味しい煮物♪



木村農園(茨城県・つくば市)

77 木村さんのごぼう

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。農業無散布。

400g **192円**(税込**207円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9



木村農園(茨城県・つくば市)

78 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。農業無散布。

800g **298円**(税込**322円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.0



あゆみの会・加納さん達(北海道・士幌町)

79 じゃがいも

品種は男爵。食味の良さに変わらぬ人気を誇ります。肉じゃが、煮込み、サラダ、コロッケ等に。

1kg **276円**(税込**298円**)
北海道



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weet。ネっとりした食感と甘みがあり、毎シーズン好評です。農業無散布。

500g **220円**(税込**238円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



上村さん達(青森県・八戸市)

81 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。減農業栽培。

200g **220円**(税込**238円**)
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農業無散布。

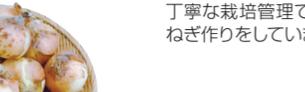


上村さん達(青森県・おいらせ町)

82 人蔘(洗い)

500g **205円**(税込**221円**)

1kg **390円**(税込**421円**)
青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9



林田さん達(長崎県・南島原市)

84 新玉ねぎ

軟らかく、辛味の少ない玉ねぎです。減農業栽培。

3kg **1200円**(税込**1296円**)
長崎県

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。減農業栽培。

まごころの里(北海道・栗山町)

85 玉ねぎ

1kg **210円**(税込**227円**)

3kg **598円**(税込**646円**)
北海道



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



村上さん(栃木県・高根沢町)

88 舞茸

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

100g **196円**(税込**212円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)

89 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



丸金(長野県・長野市)

90 えのき茸

200g **208円**(税込**225円**)

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)

91 ブラウンえのき茸

200g **208円**(税込**225円**)

200g **218円**(税込**235円**)
長野県

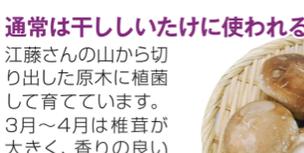


あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)

92 ホワイトマッシュルーム

床土には馬糞肥、鶏糞を使い、殺菌剤は殺菌剤を使わず殺菌剤です。

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

通常は干しいたけに使われる品種。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。3月~4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。

150g **369円**(税込**399円**)
大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

3.11震災から10年 「Happy Farm」 安田さんよりメッセージ

日頃よりなめこのご利用ありがとうございます。原発事故から10年が経ちましたが、当時は風評被害で納品が難しい取引先様もありましたが、常総生協はいち早く放射能検査をおこない継続して納品していただきました。おかげで、米ぬか、ふすま、貝化石、ビール酵母など厳選させた菌床でなめこを育てています。今後ともよろしくお願い致します。



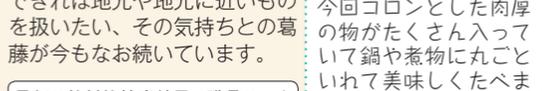
組合員さんからのクチコミ: いつもお味噌汁に入れてます! 子供も喜んで食べています! (守谷市:Kさん)

安田さん(福島県・郡山市) 独自の栄養元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 **107円**(税込**116円**)
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

3.11震災から10年 「なかのきのこ園」 飯泉さんよりメッセージ

震災から10年が経過し、遠い過去だったような気がしますが、まだ困難と向き合っているのが現実です。震災前は、使用する原木の9割が福島県産でしたが、現在は九州地方や青森県、秋田県などの原木を取り寄せています。できれば、以前の原木産地と取引を再開したい、できれば地元や地元に近いものを扱いたい、その気持ちとの葛藤が今もなお続いています。



組合員さんからのクチコミ: 今回コロンとした肉厚の物がたくさん入っていて鍋や煮物に丸ごと入れて美味しくいただきました。見た目もかわいし、切る手間も省けたので一石二鳥でした。(守谷市:Sさん)

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

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 **198円**(税込**214円**)
96 B品 200g **210円**(税込**227円**)
茨城県

常総しょうゆを使ったオリジナルの加工品



全国からの支援で相馬の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。常総生協の2年仕込み丸大豆醤油を使用。

高鮮度のうちに特製の醤油だれ(常総寒仕込み醤油、本みりん、料理酒「蔵の素」)に漬け込みました。



センシン食品(宮城県・名取市)
97 「ねぼうま」(松前漬)
凍 180日 米 大 小
100g **418円**(税込**451円**) 通常税込**473円**
するめいか(北海道)

山米(兵庫県・新温泉町)
98 ほたるいかの沖漬け(常総醤油)
凍 90日 米 大 小
100g **365円**(税込**394円**) 通常税込**410円**
ほたるいか(山陰)

凍ったまま調理してください

ヤマトミ食品(青森県・弘前市)
99 十三湖産 冷凍大和しじみ2袋
青森県十三湖産の大和しじみを急速凍結しました。凍ったままさっと水洗いして調理してください。
凍 180日 150g×2 **496円**(税込**536円**) 通常税込**596円**
大和しじみ(青森県)

プリプリのかきをピカタで!

塩屋(茨城県・ひたちなか市)
100 広島県産 冷凍かき
広島県産の新鮮なかきを急速凍結しました。鍋、グラタン、ソテーなど幅広く使えます。
凍 90日 200g **518円**(税込**559円**)
かき(広島県)

熱が通っていますが、濃厚な旨味はそのまま!

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
101 高橋徳治商店の蒸しかき
旨味成分グリコーゲンを多く含む牡蠣。加熱済なので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。
凍 60日 105g **398円**(税込**430円**)
かき(宮城県)

かき好きも納得のフライ!

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
102 高橋徳治商店のかきフライ
三陸産のかきを使用。身がぷりっと引き締まり味も濃厚なかきフライです。
凍 180日 卵 大 小 240g **680円**(税込**734円**)
かき(国内産)

中村海産(富山県・氷見市)
103 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 180日 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)
104 ふくらやわらか 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。冷めてもふくらんでいます。
凍 30日 2枚150g **350円**(税込**378円**)
真あじ(国内産)

肉厚で食べ応えあり!

塩屋(茨城県・ひたちなか市)
105 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 30日 2枚(約300g) **480円**(税込**518円**) 通常税込**538円**
赤魚(アメリカ)

国産どまが香ばしい!

鳴門水産(徳島県・鳴門市)
106 寒さばフィーレ みりん干し
長崎産の脂のりの良い寒さばを使用。無添加のみりんタレにじっくりと晩漬け込み、天日で干し上げました。
凍 30日 米 大 小 2枚160g以上 **498円**(税込**538円**)
真さば(長崎県)

甘露煮にもおすすめ!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
107 北海道産ソフト身欠きにしん
脂のりの良いにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろろん、焼いてレモン汁をかけたり、大根おろしを添えても。
凍 4~6枚200g **375円**(税込**405円**) 通常税込**421円**
にしん(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
108 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 120日 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

カラッと唐揚げでどうぞ!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
109 千葉県産 真あじ三枚おろし
千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。
凍 120日 7~16枚170g **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**
真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.9

鳴門水産(徳島県・鳴門市)
110 寒さわら切身(無塩)
五島列島、済州島海域で漁獲した、魚体1メートル前後の本さわらを切身に。無塩なのでアレンジ自在です。
凍 30日 約70g×2 **550円**(税込**594円**)
さわら(五島列島、済州島海域)

山米(兵庫県・新温泉町)
111 はたはた下処理済み
山陰浜坂産のはたはたを水揚げ後、すぐに下処理しました。そのまま焼いて。天ぷらの具材にも。
凍 90日 100g5~7尾 **289円**(税込**312円**) 通常税込**322円**
はたはた(兵庫県)

札幌中一(北海道・札幌市)
112 北海道産にしん(2尾)
12月下旬~1月の一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。大きめサイズで、旨味抜群です。
凍 2尾(360g) **480円**(税込**518円**)
にしん(北海道)

札幌中一(北海道・札幌市)
113 北海道 厚岸のさんま
2尾
北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。2020年は大不漁でしたがなんとか確保できました。
凍 90日 2尾(180g以上) **398円**(税込**430円**)
さんま(北海道)

114 3尾
凍 90日 3尾(270g以上) **498円**(税込**538円**)

マストミ(徳島県・徳島市)
115 まぐるカプト肉切身
DHAが豊富なめばちまぐる頭部の肉です。脂分が多く、煮ても焼いても柔らかいです。※台湾船籍の船で漁獲
凍 30日 300g **370円**(税込**400円**)
めばちまぐる(太平洋)

ご飯がすすむ美味しい漬魚

東北トクスイ(東京都・中央区)
119 銀だら黒糖みりん漬け
アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。
凍 180日 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)

限定100パック

山米(兵庫県・新温泉町)
120 真だら西京漬け
2切
地元の丸大豆味噌、蔵の素を使い柔らかい味に仕上げました。身は柔らかく、品の良い脂がのっています。
調理例
凍 90日 米 大 小 2切約120g **580円**(税込**626円**)
真だら(兵庫県)

中辛

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
116 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切
東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。
凍 180日 2切140g **380円**(税込**410円**)
紅鮭(ロシア)

甘塩

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

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

札幌中一(北海道・札幌市)
121 秋鮭の粕漬
網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だてで作ったオリジナルの漬床に漬けました。
凍 90日 米 大 4切200g **490円**(税込**529円**)
秋鮭(北海道)

札幌中一(北海道・札幌市)
122 鱈の西京漬
北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。
凍 90日 米 大 4切200g **480円**(税込**518円**)
たら(北海道)

特

千倉水産加工販売(宮城県・女川市)
123 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 180日 4切240g **470円**(税込**508円**) 通常税込**527円**
秋鮭(北海道)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
124 天然むきエビ(特大)
マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然むきエビを、現地工場ですぐバラ凍結した1回凍結品です。
凍 180日 160g **548円**(税込**592円**)
えび(マレーシア)

特

マストミ(徳島県・徳島市)
125 かつお漬け丼用
凍 15日 米 大 小 80g×2 **480円**(税込**518円**) 通常税込**538円**
かつお(太平洋)

札幌中一(北海道・札幌市)
126 函館産いかソーメン
函館近海産のいかを極細切りにしました。いか本来の甘み、歯ごたえをご堪能下さい。
凍 180日 100g **528円**(税込**570円**)
いか(北海道)

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。

春にピッタリ! あじのマリネ!



そのまま使えて サラダに便利!



アスパラと トマトで彩りよく



千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

127 あじと3種の野菜マリネ

あじ(国内産)と玉ねぎ、人参、ピーマンの3種の野菜(いずれも国産)をつかった、マイルドなマリネです。

凍 180日 米 大 小
150g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
あじ(国内産)

共和水産 (岩手県・宮古市)

128 そのまま使える! するめいか(リング)

冷蔵庫内、または流水で解凍後、サラダの具材などですぐに食べられます。※加熱すると硬くなります。

凍
150g **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **454円**
するめいか(三陸北部沖)

松岡水産 (千葉県・銚子市)

129 北海道さけ スモークサーモン

北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。

凍 180日
40g×2 **468円** (税込 **505円**) 通常税込 **518円**
秋鮭(北海道)

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

136 猿払産 刺身用ほたて貝柱

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

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

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

137 あぶり焼しめさば

3枚におろして骨を取り、一晩じっくり調味酢に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。

凍 180日 米 大 小
2枚180g **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
さば(国内産)

組合員さんからの クチコミ

油がのって、炙りの香りがよく、時間のない夕飯などあと一品ほしい時に解凍が早く便利。

炊飯器でラクラクです!



140 パエリアセット (魚介類とスープのセット)

3~4人前
凍 180日 米 大 小
5種400g **980円** (税込 **1058円**)
するめいか(三陸沖)、バーナ貝(ニュージーランド)、ブラックタイガー(インドネシア)

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。



141 4種野菜のおさかなつくね

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。

凍 180日 卵 米 大 小
330g(つくね10個、タレ40g×2) **438円** (税込 **473円**)
あじ(国内産)

パンとの相性もバッチリ!



142 津軽海峡 鮭フレーク

鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料: 秋鮭、菜種油、食塩

冷 90日
100g **520円** (税込 **562円**)
秋鮭(青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

生姜を入れてハンバーグに



143 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。

凍 120日
300g(150g×2) **418円** (税込 **451円**)
真あじ(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.5

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

13 常総しょうゆ (火入れ) **15** 鶏挽肉 **17** 新玉ねぎ

鶏そぼろ

◆材料
鶏挽肉 200g
玉ねぎ 1/2個
油 大さじ1
ごま油 小さじ1
調味液
醤油 大さじ2 (常総しょうゆは少なめで大さじ1~1.5)
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1

◆作り方
① 玉ねぎはみじん切りにしておきます ※お好みで、生姜みじん切りを加えてもOK。
② フライパンを熱して油を大1程度入れ、玉ねぎを少し透きとおるまで炒め、その後に鶏ひき肉を入れ、炒め続けます。
③ 鶏ひき肉に火が通ったら、調味液を入れて煮詰めます。
④ 汁が少し残る程度になったら、ごま油をサッとかけ混ぜて出来上がり。

3色丼にするなら、いり卵と青菜か青豆(インゲン・絹さや等)を添えて

CO-OP MAIL JOSO [2021年3月3日] **5** **いつものお魚 春の感謝セール 第3弾**

130 国内産冷凍あさり(増量)
塩屋(茨城県・ひたちなか市)
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。
凍 30日
200g+20g **369円** (税込 **399円**) 通常税込 **417円**
あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

131 エビ・ホタテ・タコ ミックス
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
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 30日
180g **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **454円**
タコ(ベトナム)、エビ(インド)、ホタテ(青森県)

132 愛知産釜揚げしらす 徳用
三河屋(愛知県・岡崎市)
大きめで味の良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 30日
60g **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **313円**
いわし稚魚(愛知県)

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

134 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)
マズドミ(徳島県・徳島市) 2食入
鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。
凍 30日 米 大 小
80g×2 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **540円**
ピンチョウマグロ(太平洋)

135 うなぎ蒲焼 70g×2
大黒淡水(静岡県・焼津市)
愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。
凍 米 大 小
70g×2 たれ・山椒付 **1880円** (税込 **2030円**) 通常税込 **2138円**
うなぎ(愛知県)

138 薫焼き鰹タタキ「龍馬タタキ」
ハママヤ(高知県・高知市)
一本釣りした脂のりの良い鰹を、四十万川流域の稲藁を使ってあぶりました。別添の無添加たれ付き。
凍 60日 米 大 小
300g、たれ15g、天日塩6g **1480円** (税込 **1598円**)
かつお(三陸東沖太平洋)

139 たらこ(切れ子)
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。
凍
55g **298円** (税込 **322円**)
すけそうだらの卵(ロシア)

フライパン調理であっという間にあと一品!

144 フライパンでできる 白身魚の蒲焼風
三米商店(静岡県・浜松市)
北海道産のすけそうだらをカットし、パリッと仕上がるでんぷん主体の粉をまぶしました。甘めのタレ付き。
凍 180日 米 大 小
210g (鮭10g×14個) **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
すけそうだら(北海道)

145 フライパンで焼く 鮭ごま電田
乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)
秋鮭に醤油の下味をつけ、白ごまと小麦粉をまぶしました。冷凍のままフライパンで両面を焼いてください。
凍 180日 米 大 小
180g (5~7切) **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
秋鮭(北海道)

146 フライパンで簡単! さんま照りゴマ
つかさ食品(千葉県・南房総市)
北海道産のさんまを蒲焼のタレに漬け込み、小麦粉とゴマをまぶしました。お弁当にも、夕食の一品にも。
凍 180日 米 大 小
6~7個 160g **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **443円**
さんま(北海道)

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

13 常総しょうゆ (火入れ) **505** 三州三河みりん **520** 純米酢

醤油だれ三種 それぞれ材料を混ぜ合わせるだけで出来上がる 簡単便利な調味料

◆うまみ醤油
醤油 75cc
みりん 25cc
かつお昆布の合わせだし 100cc

◆ねぎだれ
醤油 大4
みりん 大2
砂糖 大1/2
みりん 大1
長ねぎ(みじん切り) 10cm
しょうが(すりおろし) 小2
ごま油 大1

◆焼肉のたれ
醤油 大3
みりん 大1
はちみつ 大1
りんごジュース(またはりんご果汁) 大2
にんにく(すりおろし) 1片
しょうが(すりおろし) 1片
玉ねぎ(すりおろし) 10g
ごま 大1
ごま油 大1

13 常総寒仕込みしょうゆを使って!

ミートパル 村山 村山さん 直伝

チャーシューの 作り方



◆材料
豚肩ブロック…… 400g
ローリエ……… 1~2枚
油……… 適量
漬けタレの比率
(醤油1:酒+みりん1:砂糖1)

◆作り方
① フライパンに脂身またはサラダ油をひく。
② 肉の表面の色が変わる程度まで転がしながら焼く(両端も)。
③ 圧力鍋の場合、水500ccと②の肉を入れて火にかける。蒸気が出てから12分たったら火を止める。普通の鍋の場合は②の肉と、肉がかぶる程度の水を入れて、ローリエを入れて火にかける。沸騰後15分煮て火を止め、そのまま冷めるまで待つ。
④ 冷めたら取り出してタレに漬けて、一晩寝かせて出来上がり。
※水煮をしたスープ(煮汁)は、豚汁や鍋物、また味を足してスープとして使ってください。



JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山
147 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。
250g 600円(税込648円) 通常税込659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)ミートパル村山
150 ローズポーク パラスライス
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。
250g 515円(税込556円)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山
148 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。
250g 850円(税込918円)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山
149 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。
300g 460円(税込497円)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山
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。
150g×2 390円(税込421円)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山
152 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。
200g×2 510円(税込551円)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山
153 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。
300g 460円(税込497円)
茨城県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
154 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。
400g 900円(税込972円)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
155 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。
2枚200g 549円(税込593円)
神奈川県



焦がし醤油の風味が美味しい生姜焼で!
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。
中津ミート(神奈川県・愛川町)
156 中津豚肩ローススライス
200g 471円(税込509円)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
157 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。
200g 445円(税込481円)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
158 中津豚パラスライス
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。
200g 460円(税込497円)
神奈川県



206 シュレッドチーズを使ってミルフィーユカツ!
脂身の少ない赤身の多い部位です。厚さ3mm。
中津ミート(神奈川県・愛川町)
159 中津豚モモスライス
200g 430円(税込464円)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
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。
200g 360円(税込389円)
神奈川県



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



野菜を入れてちょうどいい、少し濃い味付けになっています。
中津ミート(神奈川県・愛川町)
162 中津豚こま生姜焼き用(味付)
200g 407円(税込440円)
豚肉(神奈川県)

組合員さんからのクチコミ

「中津豚こま生姜焼き用」は、ちらしのコメント通り、キャベツ、にんじん、玉ネギと炒めました。野菜の甘味も増し、他の調味料は一切使用しませんが、ちょうどいい味で食が進みました。家族にも大好評でした!

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。



中津ミート(神奈川県・愛川町)
163 中津もつのスタミナ焼き(味噌味)
自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。
200g 361円(税込390円)
豚モツ(神奈川県)



JA全農いばらき(茨城県)野口商店
164 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。
400g 650円(税込702円)
茨城県

鶏肉

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



100gあたり約133円
田仲さん達(茨城県・桜川市)
165 つくば茜鶏 ムネ
あつ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。
300g 370円(税込400円)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
14 つくば茜鶏 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、味にコクがあります。
300g 480円(税込518円) 通常税込529円
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
166 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。
250g 490円(税込529円)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
167 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。
250g 480円(税込518円) 通常税込529円
茨城県



※鶏の唐揚げ
田仲さん達(茨城県・桜川市)
168 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。
400g 525円(税込567円)
茨城県



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



田仲さん達(茨城県・桜川市)
170 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。
300g 560円(税込605円)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
171 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。
250g 240円(税込259円)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)
15 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。
500g 640円(税込691円) 通常税込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)
172 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。
モモ170g×2 1700円(税込1836円) 通常税込1901円
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
173 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。
170g 690円(税込745円)
鹿児島県



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



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
175 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
176 茨城牛(山方)牛豚合挽肉
 茨城牛(山方)とローズポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛豚比率5:5。
 凍 賞30日
 250g **525円**(税込**567円**)
 茨城県

畜産加工品

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



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
177 鎌倉あらびきウイナー×2
 無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。
 冷 賞15日
 85g×2 **350円**(税込**378円**)
 豚肉(国内産)



178 鎌倉あらびきウイナー×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 **498円**(税込**538円**)
 豚肉(国内産) [放]不検出<3.7<3.8



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
180 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 **540円**(税込**583円**)
 豚肉(国内産) [放]不検出<3.5<4.7



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
181 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 **430円**(税込**464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)
182 鎌倉ポークソーセージ
 豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。
 冷 賞20日
 200g **350円**(税込**378円**)
 豚肉(国内産) [放]不検出<3.7<4.2

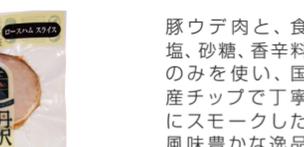
製造終了の為、今回で終売になります



中津ミート(神奈川県・愛川町)
186 中津生ウイナー
 原材料は通常のポークウイナーと同じ豚肉、食塩、砂糖、香辛料です。生なので加熱調理して下さい。
 凍 賞180日
 6本120g **310円**(税込**335円**)
 豚肉(神奈川県)



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



中津ミート(神奈川県・愛川町)
188 中津ショルダーベーコンスライス
 豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。
 冷 賞7日
 100g **380円**(税込**410円**)
 豚肉(神奈川県)

前回大好評 「美味しい」の声にお応えして

鈴木さんの牛肉ハンバーグ、再登場です!

石岡・鈴木牧場の牛肉を使って作った常総生協オリジナルのハンバーグです。レンジで温めてどうぞ。

鈴木さん一家

レンジで温めたあと、パンと共にホットプレートで焼いてハンバーガーにしました。パテだけでも十分に味わい深く、とても美味しくいただきました。(つくば市:Eさん)

とっても美味しかったです。レンジ調理で手軽に食べられ、香ばしくて、噛んだら口の中で肉のうまみが広がりました。(つくば市:Kさん)

ニッコー(神奈川県・大和市)
179 鈴木さんの牛肉ハンバーグ
 凍 卵乳米小
 4個320g **680円**(税込**734円**)
 牛肉(茨城県)

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。

発酵Column ヨーグルト



牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。善玉菌の代表格ともいえる乳酸菌は、腸内環境を整え、悪玉菌の繁殖を抑える働きもあります。たんぱく質はペプチドに分解されているので、牛乳より消化吸収が良いという面もあります。そのまま食べるほか、ぜひ料理にも使って味わいましょう。

ピンは再利用しますので必ずご返却下さい

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでプツツと脂肪のかたまりができますが、口当たりには違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場ヨーグルト
191 プレーン 400g **361円**(税込**390円**)
192 微糖 400g **370円**(税込**400円**)
 生乳(茨城県) [放]不検出<3.4<3.4



鈴木牧場(茨城県・石岡市)
193 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)
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ
194 プレーン 30g **181円**(税込**195円**)
 生乳(茨城県)



鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召上がりください。
195 ペッパー 30g **190円**(税込**205円**)
 生乳(茨城県) [放]不検出<3.3<3.1

牛乳・卵

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

脱脂粉乳などを使用せず生乳100%使用。脂肪分を控えながらも美味しさを追究し、乳脂肪分を1.0%に調整。

サツラク農協(北海道・札幌市)
9 サツラク低脂肪牛乳
 冷 賞15日 乳
 500ml **146円**(税込**158円**)
 生乳(北海道) [放]不検出<0.4<0.5

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

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

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

サツラク農協(北海道・札幌市)
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
 冷 賞届いて10日 乳
 1ℓ **219円**(税込**237円**)
 生乳(北海道)

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



サツラク農協(北海道・札幌市)
3 サツラク低温殺菌牛乳 1ℓ **302円**(税込**326円**)
10 500ml **178円**(税込**192円**)
 生乳(北海道) [放]不検出<0.5<0.5



JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)
7 八郷の卵
 全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。
 冷 賞11日 卵
 10個 **236円**(税込**255円**)
 茨城県 [放]不検出<3.7<4.0



宇治田農場(茨城県・石岡市)
8 宇治田さんの平飼卵
 多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。
 冷 賞7日 卵
 6個 **330円**(税込**356円**)
 茨城県 [放]不検出<3.3<3.4



天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)
契約「やさとの間」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 入り 330円(税込356円)
 茨城県 [放]不検出<3.5<3.7



よつ葉乳業(北海道・音更町)

196 よつ葉 プレーンヨーグルト

北海道の原乳使用。糖分を加えていないので、お料理やお菓子作りにも。酸味をおさえたマイルドタイプ。

400g 230円(税込248円)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3



ホリ乳業(石川県・金沢市)

197 腸内活性 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。

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)

198 腸内活性 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。

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)

199 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(加糖)

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

80g×3 212円(税込229円)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



酪玉乳業(福島県・郡山市)

203 牛乳寒天

70g×3 140円(税込151円) 通常税込173円

生乳(福島県)

特 生乳を60%以上使用し、練乳でコクをプラスした懐かしい味わいの牛乳寒天。



日本生活協同組合連合会

200 CO乳酸ドリンク 65ml×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

65ml×10 178円(税込192円)

[放] 不検出 <3.4 <4.1



モンテール(東京都・足立区)

201 牛乳と卵のデザートワッフル 4個

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)

202 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。

85g×3 235円(税込254円)

牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8

組合員さんからのクチコミ
タマゴプリンすごく美味しかったです。また、企画してください。楽しみにしています。



酪玉乳業(福島県・郡山市)

204 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

180ml×2 256円(税込276円)

生乳(福島県)

205 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

180ml×5 590円(税込637円) 通常税込680円

生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

特



よつ葉乳業(北海道・音更町)

206 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。セルロース(結着防止剤)不使用。

250g 548円(税込592円) 通常税込621円

生乳(北海道)

特



よつ葉乳業(北海道・音更町)

207 よつ葉 カマンベールチーズ

非遺伝子組換飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。

90g 415円(税込448円)

生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)

208 よつ葉 パンに美味しい 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。

100g 306円(税込330円)

生乳(北海道)



丸和食品(東京都・練馬区)

213 もめん豆腐

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。

300g 176円(税込190円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

214 きめ豆腐

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。

300g 165円(税込178円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

217 手揚げ油揚げ

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

2枚 198円(税込214円) 通常税込238円

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

おつまみ油揚げ

特 厚みがあるので焼いて食べるのがおすすめ!

大豆加工品

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



おかべや(神奈川県・相模原市)

209 おかべや 宴もめん

国産大豆100%。南大東島の天然にかり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。

330g 180円(税込194円) 通常税込204円

大豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

211 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。

300g 148円(税込160円) 通常税込177円

大豆(北海道)



丸和食品(東京都・練馬区)

215 ミノもめん豆腐

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。

150g×2 180円(税込194円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

216 ミノきめ豆腐

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。

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)

220 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。

200g 240円(税込259円)

大豆(国内産)

すぐに使えて便利



おかべや(神奈川県・相模原市)

210 おかべや 雅きめ

国産大豆100%。南大東島の天然にかり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。

330g 180円(税込194円) 通常税込204円

大豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

212 おかべや 白ごま葛とうふ

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

100g 328円(税込354円) 通常税込367円

葛粉(鹿児島県)



おかべや(神奈川県・相模原市)

218 白和え

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

150g 210円(税込227円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.4



丸和食品(東京都・練馬区)

219 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。

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)

227 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの缶蒸し製法で作ったあげたこんにゃくです。

220g 140円(税込151円)

こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.9



丸和食品(東京都・練馬区)

228 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濁です。

180g 140円(税込151円)

こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6



JAやさと(茨城県・石岡市)

221 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。

35g×3 148円(税込160円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2



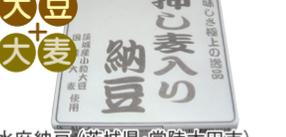
JAやさと(茨城県・石岡市)

222 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。

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・常陸茨田市)

223 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。

40g×2 165円(税込178円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

日配品

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



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

229 洗いもずく

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

200g 240円(税込259円)

もずく(沖縄県)



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

230 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、コシのある食感。直径10cm。

20枚 205円(税込221円)

小麦(国内産)



水府納豆(茨城県・常陸茨田市)

224 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。

40g×2 100円(税込108円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7



登喜和食品(東京都・府中市)

225 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。

40g×2 172円(税込186円)

大豆(北海道)



登喜和食品(東京都・府中市)

226 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。

100g 265円(税込286円)

大豆(北海道)



金子製麺(神奈川県・中井町)

231 地粉シュウマイの皮

地粉100%による昔ながらの味わいのするシューマイの皮。コシと風味のある食感が楽しめます。6.5cm角。

30枚 155円(税込167円)

小麦(国内産)



金子製麺(神奈川県・中井町)

230 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、コシのある食感。直径10cm。

20枚 205円(税込221円)

小麦(国内産)



金子製麺(神奈川県・中井町)

231 地粉シュウマイの皮

地粉100%による昔ながらの味わいのするシューマイの皮。コシと風味のある食感が楽しめます。6.5cm角。

30枚 155円(税込167円)

小麦(国内産)

わが家の人気商品はこれ!



茨城産コシヒカリ100%。使いきりサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作り。



組合員さんからのクチコミ

わが家ではやまこさんの「米こうじ」を醤油こうじにして年間通して活用しています。

やまこみそ(茨城県・守谷市)

232 米こうじ 300g

冷蔵 届いて15日前後 米(茨城県)

300g **360円**(税込**389円**) 通常税込400円 [放] 不検出 <0.5 <0.6



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。

組合員さんからのクチコミ

粒が大きくてふっくらと柔らかくて、この味は好きです。

菊田商店(東京都・練馬区)

233 煮豆 お福豆(紫花豆)

冷蔵 賞90日 米

120g **310円**(税込**335円**) 通常税込346円 紫花豆(北海道)



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ました魚肉ソーセージ。

組合員さんからのクチコミ

「お魚ソーセージ」とてもおいしかったので孫にも食べさせたいです!

山九水産(山口県・長門市)

234 お魚ソーセージ(3本入)

冷蔵 賞90日 魚肉(国内産)

40g×3 **280円**(税込**302円**) 通常税込322円



白菜の美味しさを逃がさずに、熟練の技とこだわりの素材で漬けた白菜のキムチです。カット済み。

組合員さんからのクチコミ

やがちゃんキムチを、初めて注文しましたが大変美味しかったです。キムチ好きの主人がいつもスーパーで買ってきちゃうのですが、断然味が違います。

やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)

235 白菜キムチ「頂」

冷蔵 賞14日 米 米 米 米 米

300g **485円**(税込**524円**) 通常税込538円 白菜(国内産)



春を感じる香りと味 食卓に華を添える一品

赤梅酢で漬けた大根に、奈良吉野の桜の塩漬けでアクセントをつけました。食卓に春の香りをお届けする季節限定のお漬物です。



大根を塩漬けの後、酢、砂糖、梅酢で漬け込み、八重桜の花と一緒に袋詰め。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

236 さくら大根

冷蔵 賞14日 米

100g **250円**(税込**270円**) 大根(国内産)



金子製麺(神奈川県・中井町)

237 あしがら車屋 味噌らーめん(2食入)

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。

冷蔵 賞21日 卵 米 米 米 米 **375円**(税込**405円**) 小麦(国内産)



しらかのの会(山形県・白鷹町)

238 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 賞30日 米 米 米 米 **380円**(税込**410円**) 鶏肉(山形県) [放] 不検出 <3.5 <3.4



しらかのの会(山形県・白鷹町)

239 山菜ご飯の素

冷蔵 賞30日 米 米 米 米 **380円**(税込**410円**) わらび(山形県) [放] 不検出 <3.6 <3.5



たむらのタマゴ(徳島県・阿南市)

240 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 賞12日 卵 米 米 米 米 **345円**(税込**373円**) 卵(徳島県)



たむらのタマゴ(徳島県・阿南市)

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 賞13日 米 米 米 米 **255円**(税込**275円**) 鶏肉(徳島県)

酒粕を使って シーズン最終

「手作り甘酒」

明治3年創業の老舗・高嶋酒類食品は日本酒造りの名所、神戸市灘区にある酒蔵です。そんな灘の名酒を造る過程でできた酒粕の香りを活かして甘酒や粕汁をどうぞ。



灘の生一本で知られる酒どころならではの香味豊かな酒粕。半練タイプなので、そのまま粕汁や甘酒に使えます。

高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

242 灘の酒粕

冷蔵 賞90日 米 **270円**(税込**292円**) 米(国内産)



リアス(千葉県・船橋市)

243 山椒ちりめん

上乾ちりめんを醤油、みりんで味付けし、山椒の実を加えました。

冷蔵 賞60日 米 米 米 米 **320円**(税込**346円**) ちりめん(国内産)



仁徳(千葉県・船橋市)

244 甘口昆布

刻んだ北海道産の昆布を入正醤油と砂糖のみで時間をかけてふっくらと炊き上げました。

冷蔵 賞30日 米 米 米 米 **225円**(税込**243円**) 昆布(北海道)



菊田商店(東京都・練馬区)

245 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すい色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上げ。

冷蔵 賞90日 米 **320円**(税込**346円**) 青えんどう豆(北海道)



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

246 紅生姜(きざみ)

高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。

冷蔵 賞90日 **170円**(税込**184円**) 生姜(高知県)



三里塚物産(千葉県・成田市)

247 三里塚らっきょう田舎漬

千葉に伝わる「ころかし法」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 賞150日 米 **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



やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)

248 エゴマの葉キムチ

国産のエゴマの葉を使ったキムチです。独特の風味が食欲をそそります。あつあつのご飯にのせてどうぞ。

冷蔵 賞30日 米 米 米 米 **430円**(税込**464円**) エゴマ(愛知県)



やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)

249 マイルド葉巻漬(キムチの素)

やがちゃんキムチ特製のヤンニョムジャンです。下漬けしたお好みの野菜でキムチが作れます。お鍋や料理の味付けにも使える万能タレ。

冷蔵 賞45日 米 **498円**(税込**538円**) 唐辛子(中国)

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。

シーズン最終



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

250 長崎 漁師町おでんだネ(つゆ付)

冷蔵 賞30日 卵 米 米 米 米 **650円**(税込**702円**) 通常税込713円

たら(国内産)、えそ(タイ)、あじ(長崎県)、雑魚(長崎県、熊本県)



長崎で水揚げされる多様な魚をたっぷり使用した揚げたら5種にあごだしつゆを添付しました。

冷蔵 賞30日 卵 米 **260円**(税込**281円**) 雑魚(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

251 長崎 さつま揚げ

長崎近海のあじ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。

冷蔵 賞8日 米 **225円**(税込**243円**) あじ・たちうお(長崎県)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

252 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ

スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。

冷蔵 賞7日 米 米 **268円**(税込**289円**) ごぼう(国内産)



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

253 長崎 じゃこ天

長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。

冷蔵 賞30日 卵 米 **260円**(税込**281円**) 雑魚(長崎県)

高橋徳治商店 こだわりの練り物 近海のお魚たっぷり



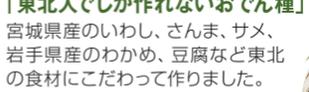
高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

254 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。

凍 賞180日 卵 米 **352円**(税込**380円**) 通常税込400円

すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

255 三陸おでん種セット

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

凍 賞60日 卵 米 米 **602円**(税込**650円**) 通常税込670円

すけそうだら(北海道)



「東北人でしか作れないおでん種」がコンセプト 宮城県産のいわし、さんま、サメ、岩手県産のわかめ、豆腐など東北の食材にこだわって作りました。



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

256 おとろふ揚げ

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ろふ揚げです。

凍 賞180日 米 米 **295円**(税込**319円**) すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

257 玉ねぎ揚げ

北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。

凍 賞180日 米 米 **305円**(税込**329円**) すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

258 お魚あられ

たらのすり身に国産のじゃがいも・南瓜・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練物。離乳食にも。

凍 賞180日 **310円**(税込**335円**) すけそうだら(北海道)

冷凍食品

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



259 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)



260 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)



261 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 **306円**(税込**330円**)
長芋・大和芋(国内産)



262 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)



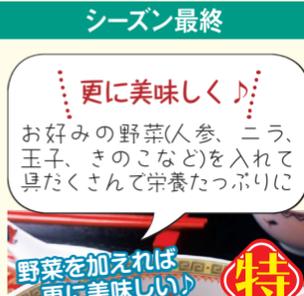
266 お弁当用ソースメンチカツ
具材の鶏肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎは全て国産。油調済み。レンジ加熱または自然解凍で。
凍 20g×6 **301円**(税込**325円**)
鶏肉・豚肉(国内産)



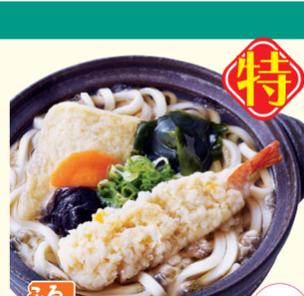
267 チキンナゲット
開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉を使用。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。
凍 200g **423円**(税込**457円**)
鶏肉(山口県、他)



263 鶏鍋セット(醤油)
鶏肉モモ・ムネ、鶏つくね、若鶏ガラから煮出したスープをベースに鰹の旨味がきいた醤油スープのセット。
凍 180日 卵米大小 550g **972円**(税込**1050円**)
鶏肉(国内産)



264 スープワンタン
豚肉をベースに玉ねぎ、ニラを加えた具を皮に包みました。なめらかなワンタンとコンソメ味のスープです。
凍 4人前 244g **370円**(税込**400円**)
豚肉(国内産)



265 大きめえび天の鍋焼きうどん
大きめえび天に三角揚げ、椎茸、人参等の具材をコシのあるうどんにつけました。鰹、鰹のだしが効いたつゆ付。
凍 卵米大小 2食586g **481円**(税込**519円**)
小麦(国内産)



271 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 12個180g **380円**(税込**410円**)
鶏肉・豚肉(国内産)



272 鶏のから揚げ
無投棄の神山鶏の肉を魚器入りの特製タレに漬けた柔らかくジューシーな唐揚げ。レンジかトースターで温めて。
凍 200g **425円**(税込**459円**)
鶏肉(徳島県)



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



275 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 180日 卵米大小 (70g×3)×2 **824円**(税込**890円**)
大豆・鶏肉(国内産)



270 ママ 北海サーモンたっぷりグラタン
オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに鮭とチーズが相性抜群。レンジで温めて。
凍 卵米大小 170g×2 **528円**(税込**570円**)
牛乳(国内産) [放]不検出<3.2<3.6



276 阿波のフィッシュカツ
徳島近海の小鱼をたっぷり使った練り物を揚げて上品なカレー味に仕上げました。トースターで温めて。
凍 30日 卵米大小 2枚130g **330円**(税込**356円**)
すけとうだら(北海道)



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



279 鶏の塩麹漬
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 卵米大小 150g **333円**(税込**360円**)
鶏肉(山口県、他)



280 鶏レバー甘辛焼き
開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふくら焼き、甘辛いたれをからめました。湯煎かレンジで。
凍 卵米大小 120g **364円**(税込**393円**)
鶏肉(山口県、他)



287 黒酢の酢豚
北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎ・ピーマン・人参)に黒酢を加えたまろやか風味の酢豚。湯煎で。
凍 90日 卵米大小 330g **595円**(税込**643円**)
豚肉(北海道)

コロナ禍で飲食店向け売上減で困っています。ご協力をお願いします!



281 マグロの塩麹竜田
塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロの竜田揚げ。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。
凍 90日 卵米大小 150g **380円**(税込**410円**)
びんちょうまぐろ(太平洋)



282 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 卵米大小 540g (18g×30) **580円**(税込**626円**)
豚肉・キャベツ(国内産)

餃子のつけタレあれこれ
定番は「醤油・酢・ラー油」みりんを少量入れても5ページの醤油だれも
ちょっと大人な味 柚子胡椒
さっぱり頂くには「ポン酢」11ページ B08 福来ぼんずち おすすめ!
ピリ辛好きにはキムチだれ

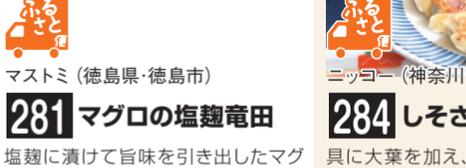


283 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子
黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子。ひとつひとつ手包みしました。焼いて。
凍 120日 卵米大小 16個 280g **468円**(税込**505円**)
豚肉(国内産)

16ページに飛鳥食品特集があります!ぜひご覧ください



284 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 卵米大小 10個180g **375円**(税込**405円**)
しそ(国内産)



281 マグロの塩麹竜田
塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロの竜田揚げ。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。
凍 90日 卵米大小 150g **380円**(税込**410円**)
びんちょうまぐろ(太平洋)



284 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 卵米大小 10個180g **375円**(税込**405円**)
しそ(国内産)



285 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 卵米大小 14本420g **401円**(税込**433円**)
小麦(国内産)



286 パリッと本格春巻(国産きくらげ入)
きくらげなど国内産原料にこだわった中華あん、手作りの皮で巻き方を工夫、パリッとした食感が楽しめます。
凍 卵米大小 5本200g **391円**(税込**422円**)
きくらげ・豚肉・小麦(国内産) [放]不検出<4.0<4.0



287 黒酢の酢豚
北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎ・ピーマン・人参)に黒酢を加えたまろやか風味の酢豚。湯煎で。
凍 90日 卵米大小 330g **595円**(税込**643円**)
豚肉(北海道)

富山県産白えび入りでボリュームたっぷりです

特

日岡商事 (兵庫県・加古川市) 2枚入

288 白えびかきあげ

富山県産白えび、国産の野菜(玉ねぎ、人参、小松菜)と国産小麦を使用し、non-GMO菜種油で揚げました。

凍(小) 160g(2枚入) **512円**(税込**553円**) 通常税込**564円**

野菜(国内産)

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。

ニコウ (神奈川県・大和市)

291 野菜たっぷりチャンポン

凍(卵米大) 280g(麺130g) **380円**(税込**410円**)

小麦(国内産)

ランチ、おやつにどうぞ

特

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 5個入

297 ライスバーガー どりやきチキン

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(米大) 5個575g **787円**(税込**850円**) 通常税込**862円**

米(国内産)、鶏肉(国内産)

食べやすいサイズ 子どものおやつにピッタリ

特

ニコウ (神奈川県・大和市) 10個入

302 ミニたい焼き(カスタード)

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

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

小麦(国内産)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

290 冷凍うどん

国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま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(大) 200g×3玉 **412円**(税込**445円**)

小麦粉(国内産)

たこ焼きと同じサイズ

日岡商事(兵庫県・加古川市) 12個入

292 プチ焼きおにぎりしょう油味

醤油味であっさりとした味付の小さく丸い焼きおにぎり。形が崩れにくいのでお茶漬けにも。レンジで温めて。

凍(米大) 276g(12個入り) **474円**(税込**512円**)

[放] 不検出 <4.1 <4.5

大進食品(神奈川県・横浜市)

298 阿波鶏のあんかけ唐揚げお惣菜プレート

徳島県ブランドの阿波すだち鶏の唐揚げ、茄子の揚げし、ひじきと大豆の煮物、青菜とちりめんお浸しをセット

凍(米大) 250g **700円**(税込**756円**)

鶏肉(徳島県)

15ページにも芽吹き屋と菓子があります

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4個入

303 芽吹き屋よもぎ大福

国産餅米と天然よもぎ、北海道産小豆の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。

凍(米) 4個220g **332円**(税込**359円**)

よもぎ(国内産)

日岡商事(兵庫県・加古川市)

299 冷凍ブルーベリー2パック

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。農業無散布。

小林さん(長野県・高山村)

凍(卵乳大) 110g×2 **694円**(税込**750円**) 通常税込**774円**

ブルーベリー(長野県)

半解凍で!おいしく召し上がれます

日本生活協同組合連合会

293 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。甘みが強くトロツとなめらかで濃厚な味わい。

凍(卵) 150g **197円**(税込**213円**)

マンゴー(ベトナム)

人気です! KUBOTAのアイス

南国生佐

299 ごまアイス

黒胡麻の香り際立つあと口さっぱり

黒胡麻の芳醇な香りが魅力のカップアイス。シンプルな原材料でナチュラルな美味しさ。アルコール分0.4%

久保田食品(高知県・南国市)

凍(卵乳) 100ml **190円**(税込**205円**)

生乳(北海道)・ごま(ミャンマー、南米等)

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。

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

※イメージ

特

たっぷり使える2パック

294 冷凍ブルーベリー2パック

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。農業無散布。

小林さん(長野県・高山村)

凍(卵乳大) 110g×2 **694円**(税込**750円**) 通常税込**774円**

ブルーベリー(長野県)

毎日のスプーン1杯で

腸内環境を整えて

フルーツと一緒に

次回は4月2日掲載予定

サンドイッチに

たくさん利用される方へ

朝食にシリアルやジャム、甘酒と混ぜても

温野菜ティップには味噌とオイルを加えて

大豆を丸ごと使った乳酸菌による発酵食品。毎日大さじ1杯食べることで腸内細菌が増え、腸の力を高めます。半解凍で小分け後、再凍結可。

プレマラボ(東京都・中央区)

豆汁グルト 凍(卵大)

295 1個 450g **1200円**(税込**1296円**)

296 4個セット 450g×4個 **4320円**(税込**4666円**)

大豆(北海道)

一度吸い始めたら、やめられない(嘔き出し注意!)

久保田食品(高知県・南国市)

301 おっぱいアイスミルク

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(卵乳大) 80ml **100円**(税込**108円**)

生乳(北海道)

沖繩物産企業連合(沖縄県・那覇市)

511 波照間島特産黒糖かちわり

さとうきびの汁を煮詰めただけの伝統的な製法で作られた黒糖。舌の上でさらさらと溶け、甘味と苦味の両方が口に広がります。

200g **300円**(税込**324円**)

さとうきび(沖縄県)

青い海(沖縄県・糸満市)

512 「シママース」

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 **300円**(税込**324円**)

海水(沖縄県)、天日塩(オーストラリア、メキシコ)

青い海(沖縄県・糸満市)

305 粗びき塩胡椒

平釜でじっくり煮詰めた沖縄の海水塩と香味豊かなホワイト&ブラックペッパーの粗びきをブレンド。

75g **460円**(税込**497円**)

塩(沖縄県)、胡椒(マレーシア)

常総しょうゆと一緒に「たれ作り」

国産米のみを使用した、すっきりとした風味の米酢。

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

520 純米酢

500ml **225円**(税込**243円**) 通常税込**252円**

米(国内産)

森文醸造(愛媛県・内子町)

306 三杯酢

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。

米(国内産) 360ml **470円**(税込**508円**)

沼屋本店(茨城県・つくば市)

307 国産丸大豆寒仕込みしょう油

2年半の長期熟成。もろみのおいしさが前面に出たコクのある醤油。

沼屋本店(茨城県・つくば市)

凍(卵大) 500ml **740円**(税込**799円**)

大豆(国内産)

沼屋本店(茨城県・つくば市)

545 沼屋ドレッシング 前日OK!

沼屋の醤油と味噌を使い、地元合田郡で収穫したヤーコンを加えて作ったドレッシングです。

360ml **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**

ヤーコン(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.2

常総しょうゆで作りました!

オリジナルのだし醤油とポン酢です

だし醤油

めんつゆや煮物、炒め物など幅広く使えます。すっきりとした味わい。めんつゆにはお好みでみりんを加えてください。

福来ポン酢

「福来(ふくれ)みかん」は、筑波山麓で栽培されている在来種の柑橘種で、果実は直径3〜5cmと小さなかわいいみかんです。果肉は酸っぱさがあり、皮は鮮やかな黄色で、香りのよさが特徴です。地元の特産のみかんの香りとキリッとした酸味と常総しょうゆを味わってください。

筑波山特産の福来(ふくれ)みかんの果汁に常総醤油を加えて作った福来ポン酢。

沼屋本店(茨城県・つくば市)

528 常総だし醤油

「常総寒仕込みしょうゆ」を使って作っただし醤油。厚削りのかつおとさば節と昆布でだしをとりました。

360ml **520円**(税込**562円**) 通常税込**583円**

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.1

沼屋本店(茨城県・つくば市)

308 常総醤油で作った福来ぼん酢

米澤製油(埼玉県・熊谷市)

312 压榨一番しぼりなたねサラダ油(丸缶)

600g **560円**(税込**605円**)

なたね(オーストラリア)

やまこみそ(茨城県・守谷市)

309 やまこ味噌(粒・甘口)

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。塩分9%です。原材料:米、大豆、塩

冷(大) 120日 (米大)

1kg **600円**(税込**648円**)

大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

士別農園(北海道・士別市)

310 しべつみそ

士別農園で栽培した大豆と米を使用し仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。

冷(大) 180日 (米大)

1kg **700円**(税込**756円**)

大豆(北海道)

常総しょうゆと一緒に「たれ作り」

311 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)

天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

300ml **495円**(税込**545円**)

米(福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

産直卵となたねサラダ油を使った、マイルドな全卵タイプのマヨネーズ。たんぱく加水分解物使用。

533 マヨネーズ

丸(180日) (卵米小)

500g **340円**(税込**367円**)

なたね(オーストラリア)

大和川酒造店(福島県・喜多方市)

311 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)

天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

300ml **495円**(税込**545円**)

米(福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

ボールスタア(東京都・東村山市)

537 国産野菜果実とんかつレストランソース

国産のりんご、トマト、柿、玉ねぎ、にんじん、セロリを使用し、12種のスパイスと3種のビネガーを使用。

200ml **370円**(税込**400円**)

常総しょうゆを焼きたてのお餅に!



314 白丸もち
もち米は庄内産のでわのもち。減農薬・無化学肥料栽培。
500g 635円(税込) 686円(通常税込)
もち米(山形県) [放]不検出<1.7<1.3

315 庄内 玄米切り餅
減農薬、無化学肥料栽培。
500g 645円(税込) 697円(通常税込)
もち米(国内産)

316 焼のり(有明産)
有明海で12月に収穫した一番摘みを風味良く焼き上げました。口溶けが良く、甘みがあるのが特長。
全型10枚 380円(税込) 410円(通常税込)
のり(有明海)

546 CO野菜たっぷり和風ドレッシング500
日本生活協同組合連合会
たっぷり生玉ねぎの風味に、醤油のこく。生にこだわったドレッシングです。
500ml 440円(税込) 475円(通常税込)

317 趙さんの味 薬念醬(ヤンニョムジャン)
野菜や魚、肉と一緒に煮込んだり、炒めたりして使える万能調味料です。お酢を加えてドレッシングとしても。
240g 550円(税込) 594円(通常税込)

「誰でも、おいしく、簡単に」本場のスリカレーが作れます

318 カレーの壺(マイルド)
辛さを抑えたマイルドなやさしい味わいで、素材の旨みを生かします。辛味が苦手な方やお子様におすすめ。
220g 580円(税込) 626円(通常税込)
スパイス(スリランカ、他)

319 カレーの壺(ミディアム)
たっぷり使用したトマトとレモングラスの風味が魚介の風味を引き立てます。約22皿分。
220g 580円(税込) 626円(通常税込)
スパイス(スリランカ、他)

320 カレーの壺(スパイシー)
スパイシーでピリッとパンチの利いた辛み。スパイスをローストしたスモーク成分が食感を高めめます。約22皿分。
220g 580円(税込) 626円(通常税込)
スパイス(スリランカ、他)

384 豆乳と一緒に♪
せいふてい(神奈川県・横浜市)
321 ホワイトソースルー
フレーク状のルー。グラタンやシチュー等に。牛脂は素性の確かなものを使用。
150g 270円(税込) 292円(通常税込)
小麦(国内産)

322 白菜の中華風クリーム煮の素
白菜などの野菜を炒め、ハム、牛乳と一緒に1分間煮込むだけ。チキンブイヨンにほたてと昆布の旨みです。
60g×2袋 220円(税込) 238円(通常税込)

572 こだわりのだしパック
かつお節の良品に、細かくしたいだけと昆布をブレンド。かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。
8g×18 575円(税込) 621円(通常税込)

323 昆布・椎茸入りだし削り
国産の削り節と北海道の昆布、九州の椎茸をブレンドしました。香りとかくのある濃いだしが手軽にとれます。
150g 390円(税込) 421円(通常税込)

324 和七味
七種の国産素材を独自に配合。辛みをおさえ、料理を引き立たせる香りとうま味があります。
10g 420円(税込) 454円(通常税込)

325 生おろしわさび
主原料のわさびは、長野県産本わさび使用(西洋わさびは不使用)。
40g 370円(税込) 400円(通常税込)

326 北海道全粒粉小町麩
北海道産全粒粉使用。水で戻した後はふんわりとし、弾力があります。味噌汁、スープ、酢の物などに。
30g 350円(税込) 378円(通常税込)

「リアス」おすすめの乾物です

587 房州ひじき(天然長ひじき)
房州産のひじきです。水で戻すとカサがふえます。油揚げや人参と炒め煮に。ひじきご飯に使っても美味。
25g 450円(税込) 486円(通常税込)

327 ソフト納豆昆布
昆布をスライスし、ソフトな食感に仕上げました。ご飯にふりかけたり、お吸い物・酢の物の具にどうぞ。
35g 290円(税込) 313円(通常税込)

328 徳用塩吹昆布
原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。
75g 530円(税込) 572円(通常税込)

329 小梅干し
大紀の小梅を低農薬栽培のしそ、沖繩の塩で漬けた梅干し。天日干しをしています。塩分16~18%。
120g 420円(税込) 454円(通常税込)

330 九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ
国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。
25g 250円(税込) 270円(通常税込)

622 片栗粉
北海道産馬鈴薯澱粉100%使用。とろみが強く透明度があります。あんかけ、とろみづけ、唐揚げに。
400g 210円(税込) 227円(通常税込)

春のデザートに♪

331 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、牛乳かなどが簡単に作れます。
20g(2g×10袋) 320円(税込) 346円(通常税込)

670 CO フルーツみつ豆
寒天、黄桃、りんご、みかん、さくらんぼ、赤えんどうが入っています。あずきやアイスクリームを添えて。
205g×3 450円(税込) 486円(通常税込)

332 黒みつ
川光物産(東京都・中央区)
150g 235円(税込) 254円(通常税込)

630 エルボマカロニ
デュラム小麦の中心だけの粉を使って、麺に負担をかけないよう手打式で時間をかけて作りました。
100g 110円(税込) 119円(通常税込)

333 スパゲティ ブロンズタイプ(1.9mm)
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パスタ。茹で時間約9分。
300g 235円(税込) 254円(通常税込)

334 CO パルメザンチーズ70g
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。
70g 332円(税込) 359円(通常税込)

335 ひもかわうどん
1.5cmの幅広麺。季節の野菜と煮込んだり、冷たい「ざる」でもつるつる、もちもちの歯ごたえを楽しめます。
200g 170円(税込) 184円(通常税込)

336 ビーフン
米粉で作った乾麺で、国内で製造したビーフンです。炒め物やスープに。
300g 405円(税込) 437円(通常税込)

337 たけのこドライパック缶
福岡県八女産のたけのこをドライパックにしました。缶を開けたらすぐに料理に使える便利な素材缶。
120g 270円(税込) 292円(通常税込)

666 CO大豆ドライパック140g×3
北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮上げた素材缶。サラダや五目煮等に。
140g×3 420円(税込) 454円(通常税込)

338 焼き塩さば
銚子港で水揚げされた旬のさばに純米酒をふりかけ、直火であぶってから缶に詰め加熱しました。
100g(固形量80g) 339円(税込) 366円(通常税込)

339 白焼し風 真いわし
焼く直前に酒をふりかけ直火で白焼きにした真いわし。塩と酒で骨まで柔らかく仕上げられています。
100g(固形量80g) 340円(税込) 367円(通常税込)

646 ベジタブルカレー 甘口
動物性の調味料は一切不使用のベジタリアン向けのレトルトカレー。国内産小麦使用。化学調味料、保存料不使用。
210g 273円(税込) 295円(通常税込)

647 ベジタブルカレー 中辛
動物性の調味料は一切不使用のベジタリアン向けのレトルトカレー。国内産小麦使用。化学調味料、保存料不使用。
210g 273円(税込) 295円(通常税込)

340 焙煎大麦(麦茶)
農家レストランどんぐりてい(茨城県・坂東市)
400g 360円(税込) 389円(通常税込)

341 どんぐりていの春の朝採りスギナパウダー
スギナ専用の畑で無農薬栽培。朝採り後に乾燥、自家製粉しました。毎日3gを目安に、水に溶いて。
50g 1180円(税込) 1274円(通常税込)

342 どんぐりていの国産生姜の粉
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。
50g 980円(税込) 1058円(通常税込)

342 どんぐりていの国産生姜の粉
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。
50g 980円(税込) 1058円(通常税込)

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。

庄内の素材を活かした素朴なお菓子

343 ポン玄米(砂糖なし) 100g 280円(税込302円)

344 ポン玄米(砂糖付) 100g 280円(税込302円)

345 玄米おこし 150g 375円(税込405円)

346 純国産北海道バタークッキー 2枚x5包 280円(税込302円)

347 きらず揚げ しょうゆ 160g 270円(税込292円)

348 きらず揚げ 黒ごま 160g 270円(税込292円)

349 ぱりまる プレーン 20g x 3 280円(税込302円)

350 純国産 さつま芋ちっぷ 130g 230円(税込248円)

692 はとむぎおこし 10枚 208円(税込225円)

684 野菜スティック 120g 230円(税込248円)

351 CO国産小麦の海藻バー 85g 85g 100円(税込108円)

352 ミニどら焼き 6個 259円(税込280円)

353 玄米粉入り蒸しパン 3個 345円(税込373円)

708アーモンドじゃこ 7g x 5 200円(税込216円)

354 天日干しさやいり 落花生160g 160g 685円(税込740円)

昔ながらの天日干し 落花生の天日干し風景

355 天日干しさやいり Qなっつ 150g 150g 650円(税込702円)

356 COファミリーチョコレート 200g 200g 276円(税込298円)

710 CO瀬戸内海産 食べる煮干 50g 50g 183円(税込198円)

357 梅エキスキャンディー 75g 305円(税込329円)

358 デキシーチョコレートクリーム 200g 320円(税込346円)

541 有機ビザソース 225g 400円(税込432円)

359 北海道産 純粋はちみつ 1kg 3650円(税込3942円)

360 CO十勝スイートコーン 180g 180g 143円(税込154円)

361 国産大豆の無調整豆乳 1000ml 310円(税込335円)

国産大豆(非遺伝子組換え)と水だけで作りました。

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

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)

801 詰替用 バックス 酸素系漂白剤 500g 420円(税込462円)

362 タオル布マスク 子ども用(国内産) 1枚 285円(税込314円)

363 タオル布マスク (国内産)1枚 1枚 285円(税込314円)

364 ガーゼ布マスク 子ども用(国内産) 1枚 365円(税込402円)

842 パックス ソルティアーはみがき 120g 390円(税込429円)

823 CO重曹500g 500g 198円(税込218円)

888 かや生地折り重ね台ふきん 5枚組 665円(税込732円)

878 天然染髪料 ヘナ+木藍 100g 1500円(税込1650円)

365 ガーゼ布マスク (国内産)1枚 1枚 365円(税込402円)

366 ガーゼ布マスク (国内産)1枚 1枚 365円(税込402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。

おかげや天然パン工房



おかげや (神奈川県・相模原市)
366 おかげや 豆乳角型食パン
366 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
🍃🍃🍃届いて2日 **🍶🍶🍶**
半斤3枚 **185円(税込200円)**
小麦(北海道)



おかげや (神奈川県・相模原市)
368 おかげや 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
🍃🍃🍃届いて2日 **🍶🍶🍶**
1斤6枚 **353円(税込381円)**
小麦(北海道)



おかげや (神奈川県・相模原市)
369 おかげや 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
🍃🍃🍃届いて3日 **🍶🍶**
1個 **515円(税込556円)**
小麦(北海道)



おかげや (神奈川県・相模原市)
370 おかげや もち麦ロール
原材料：小麦粉(北海道)、もち麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、豆乳、天日塩
🍃🍃🍃届いて2日 **🍶🍶🍶**
5個 **352円(税込380円)**
小麦(北海道)



おかげや (神奈川県・相模原市)
371 おかげや いちじくカンパーニュ
原材料：小麦粉(北海道)、干しいちじく、天然酵母、塩
🍃🍃🍃届いて2日 **🍶🍶** 1個 **350円(税込378円)**
小麦(北海道)、いちじく(トルコ)



おかげや (神奈川県・相模原市)
372 おかげや 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
🍃🍃🍃届いて2日 **🍶🍶**
1個 **176円(税込190円)**
小麦(北海道)、紅茶(スリランカ)



原材料にラム酒を使っています
おかげや (神奈川県・相模原市)
373 おかげや ぎゅっしりオーガニックレーズン
原材料：小麦粉(北海道)、オーガニックレーズン、バター、砂糖、天然酵母、塩、豆乳、ラム酒、卵
🍃🍃🍃届いて2日 **🍶🍶🍶**
1個 **171円(税込185円)**
小麦(北海道)、レーズン(アメリカ)



北海道産小豆を使った自家製あんがたっぷり
おかげや (神奈川県・相模原市)
374 おかげや 小倉あんぱん
原材料：小倉あん、国産小麦(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳、黒ごま
🍃🍃🍃届いて2日 **🍶🍶🍶**
2個 **370円(税込400円)**
小豆・小麦(北海道)



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

組合員さんからのクチコミ
おかげやの太白ごま油使用の甘食はとておいしいかったです。バター使用の甘食が大好きな三男も気づかず美味しくてベロリでした。

自家製酵母パン



パン・ド・ミってなあに？
パン・ド・ミとはフランス語で、皮を食べるバゲットに対して「中身(を食べる)のパン」という意味。

(レ・ルルド)
Le・Lourdes
※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
🍃🍃🍃届いて1~2日 **🍶**
Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
パン・ド・ミ(食パン) 1斤
376 6枚
270円(税込292円)
377 ノースライス
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

原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩
Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
378 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス
🍃🍃🍃届いて1~2日 **🍶** 1斤 **300円(税込324円)**
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

プレスオールターナティブのフルーツとナッツを使用
Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
379 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
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
🍃🍃🍃届いて1~2日 **🍶**
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)
380 パンズ
原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩
🍃🍃🍃届いて1~2日 **🍶**
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

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)
381 発芽玄米入りクワッサン
岩手県産の小麦を使ったクワッサンです。
🍃🍃🍃35日 **🍶🍶🍶**
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

🍃🍃🍃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

上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶です。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。普段用にも。農業無敵布。
かわばた園 (静岡県・静岡市)
720 煎茶
🍃🍃🍃OK! 100g **926円(税込1000円)**
茶葉(静岡県)

要望品
童仙房茶舗 (京都府・南山城村)
382 童仙房茶舗 三年宇治番茶
有機栽培したお茶の茎の部分为主体に香ばしく焙じた三年宇治番茶です。
120g **475円(税込513円)**
緑茶(京都府)

かわばた園 (静岡県・静岡市)
723 煎茶(ティーバッグ)
上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶を粉砕して無糖パックに詰めました。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。無農薬栽培のお茶を手軽に楽しめます。
🍃🍃🍃OK! 3g×10 **620円(税込670円)**
茶葉(静岡県)

常陸屋本舗 (東京都・江東区)
726 はと麦茶 ティーバッグ
新陳代謝を活発にするカリウムを多く含んだおいしいお茶です。タイ産のはと麦100%使用。
🍃🍃🍃OK! 8g×50 **430円(税込464円)**
はと麦(タイ)

リアス (千葉県・船橋市)
383 ねばりこんぶ茶
がごめ昆布、真昆布、羅臼昆布をブレンドし風味豊かなこんぶ茶にしました。
30g **408円(税込441円)**
がごめ昆布(北海道)

マルサンアイ (愛知県・岡崎市)
384 国産大豆の調整豆乳
国産大豆(非遺伝子組換え)を使用し、乳化剤、糖料、香料などは使用していない豆乳です。大豆固形分9%以上の濃厚なタイプの調整豆乳ながら、サラッとおいしく仕上げました。特定保健用食品です。
🍃🍃🍃OK! 200ml **100円(税込108円)**
大豆(国内産)

日本生活協同組合連合会
752 CO無糖ジャワティー 1ℓ
無糖タイプなので、すっきりとした味わい。食事やおやつに。
🍃🍃🍃OK! 1ℓ **106円(税込114円)**
紅茶(インドネシア)

日本生活協同組合連合会
743 COミックスキャロット 200ml
果汁50%(りんご、温州みかん、オレンジ、白ぶどう、パイナップル、バナナ、レモン)、にんじん汁50%。
🍃🍃🍃OK! 200ml×12 **1044円(税込1128円)**
にんじん(国内産)

小川生業 (徳島県・東みよし町)
385 じゃばら入り甜茶
カップで手軽に飲めて、じゃばらの風味ですっきりおいしい甜茶。花粉症対策にも。
🍃🍃🍃OK! 28g(2g×14袋) **500円(税込540円)**
甜茶(中国)、じゃばら(国内産)

無双本舗 (奈良県・奈良市)
386 蓮根粉末
国産れんこんの粉末に生姜粉末を加えました。家庭でできる手当て法のひとつ、れんこん湯が簡単に作れます。
50g **530円(税込572円)**
れんこん(国内産)

毎日の健康管理に青汁

ゴールドパック (長野県・松本市) 15缶
387 北海道野菜の青汁
北海道産大麦若葉と10種類の野菜の青汁です。りんごブレンドで爽やかにおいしく続けられます。
160g×15 **2100円(税込2268円)** 通常税込 **2322円**
果実(国産)・野菜(北海道)

フジワラ化学 (愛媛県・西条市)
388 フジワラの青汁(粉末タイプ) お試しサイズ
有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。
🍃🍃🍃OK! 3g×10包 **1200円(税込1296円)**
ケール(愛媛県)

フジワラ化学 (愛媛県・西条市)
389 フジワラの青汁(粉末タイプ) 3g×30包
有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。
🍃🍃🍃OK! 3g×30包 **2850円(税込3078円)**
ケール(愛媛県)

3.11震災から
10年 岩泉ホールディングス
(岩手県・岩泉町)
2011年3月11日、岩泉町の一部(小本地区)にも津波が押し寄せ、家屋の倒壊など大きな被害をもたらしました。また、多くの皆さまに訪れて頂いていた龍泉洞の地底湖も透明度が落ちている状態が続きました。あれから10年、台風による甚大な水害などもありましたが龍泉洞は元の美しい姿を取り戻し岩泉も復興が進んでいます。これからも組合員の皆さまに頂いたご支援を忘れず、美味しい「龍泉洞の水」をお届けできるようにして参ります。

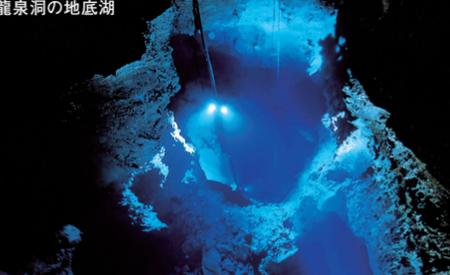


岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。
岩泉ホールディングス (岩手県・岩泉町)
390 龍泉洞の水 500ml×24本
500ml×24 **2880円(税込3110円)**
岩手県 [放] 不検出<0.5<0.5

酸化防止剤無添加
コンコード種のぶどうの2番搾りジュース(プレスラン)から作りました。フレーティーな香りが特長的。
井筒ワイン (長野県・塩尻市)
766 井筒ワイン プレスラン 赤(甘口)
720ml **850円(税込935円)**
ぶどう(長野県)

エチゴビール (新潟県・新潟市)
760 エチゴビール スタウト(黒ビール)
通常と比べ約1.3倍の麦芽を贅沢に使用して仕込み。スタウト(強い)という名の通りアルコール分7%と強め。
🍃🍃🍃OK! 350ml **266円(税込293円)**
麦芽(デンマーク、フランス)

天領酒造 (岐阜県・下呂市)
761 スパークリング日本酒「すますま」
「かどっこ」「奥まった角」のことを飛騨弁で「すま」と言います。「すますま」とは「すみすままで」という造語です。お口の中の隅々まで炭酸がはじける甘口のお酒です。
🍃🍃🍃OK! 250ml **480円(税込528円)**



龍泉洞の地底湖

限定168パック
岩手県特産の黒大豆。キメが細かく、煮豆にした時のおいしさは丹波の黒豆をしのぎます。
岩泉ホールディングス (岩手県・岩泉町)
391 平黒大豆
🍃🍃🍃OK! 180日 **🍶** 300g **670円(税込724円)**
平黒大豆(岩手県) [放] 不検出<4.5<4.1

3月17日 彼岸入り **今週のイチオシ!**

特

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

394 芽吹き屋 田舎風あんだんご

国産うるち米が主原料。こしあんは北海道小豆使用。1串2玉で食べやすいサイズ。自然解凍で。

凍米大 5本 200g **321円**(税) **347円**(送) 通常税込 **367円**

小豆(北海道)

特

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

392 芽吹き屋 黒豆塩大福 2個組

塩味が全体の風味を引き立てます

凍米大 4個 220g×2 **740円**(税) **800円**(送) 通常税込 **864円**

黒豆(岩手県)

特

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

393 芽吹き屋 大福セット

人気の大福「黒豆塩大福」「よもぎ大福」「くるみ大福」の3種を詰め合わせました。自然解凍で。

凍米大 6個 310g **563円**(税) **608円**(送) 通常税込 **648円**

もち米(国内産)

特

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

396 芽吹き屋 柏もち(粒あん)

北海道産小豆の粒餡を、国産の上質な上新粉を使ったコシのある生地で包みました。常温で自然解凍して。

凍米 6個 300g **542円**(税) **585円**(送) 通常税込 **610円**

小豆(北海道)

登場から1年、大人気です!

おにぎり、お茶漬け、グリルで!

6~8月にアラスカ湾で漁獲した紅鮭のかま部分。脂のりも程よく、焼いてほぐしておにぎりにしても。甘塩タイプ(塩分2~3%)

人気商品

1尾からとれる量が限られている旨味の濃い部位です!

組合員さんからの **クチコミ**

甘塩と書いてありますが、味は濃いめだったのでほぐしておにぎりにしました。脂のりが良くお米にも馴染み、食べ応えがありますよ! (守谷市:Kさん)

凍米 300g(3~5切) **430円**(税) **464円**(送)

紅鮭(アメリカ)

今週のらくうまごはん♪

えび・イカの旨味がたっぷり

海鮮のダシが効いて美味

1食当り **525円**(税別)

調理時間 **約7分** 準備品 **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)、野菜パイオン

食塩相当量: 1.82g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

398 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、味が決まる野菜パイオンが入った塩ベースの中華丼です。

冷蔵届いて1~2日 **え大 小**

2~3人前(約430g) **1050円**(税) **1134円**(送)

ハクサイ(国内産)、スルメイカ(青森県)

黒酢で味に深みをプラス

1食当り **480円**(税別)

調理時間 **約6分** 準備品 **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)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.21g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

399 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

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。

冷蔵届いて1~2日 **卵米 大 小**

2人前(約410g) **960円**(税) **1037円**(送)

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

カシューナッツの歯ごたえが魅力

1食当り **499円**(税別)

調理時間 **約7分** 準備品 **油**

2人前

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参)、タレ漬け鶏肉、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)

400 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。

冷蔵届いて1~2日 **米 大 小**

2人前(約340g) **998円**(税) **1078円**(送)

玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

濃厚なソースがもちもちの麺とよく合う

もやしがつきます。目安は200~250gなので、1袋そのままお使いください

1食当り **400円**(税別)

調理時間 **約5分** 準備品 **油**

3人前

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)、野菜パイオン、もやし

食塩相当量: 2.28g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

401 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パイオンがついた海鮮焼きそばセットです。

冷蔵届いて1~2日 **卵 大 小**

3人前(約465g) **1198円**(税) **1294円**(送)

小麦粉(東京都)、白菜(国内産)

スタミナ肉でご飯がすすむ!

もやしがつきます。目安は200~250gなので、1袋そのままお使いください

1食当り **550円**(税別)

調理時間 **約5分** 準備品 **卵3~4個・油**

2人前

セット内容: タレ漬豚肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)、野菜パイオン、もやし

食塩相当量: 1.41g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

402 生きくらげと豚肉の野菜炒め

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

冷蔵届いて1~2日 **卵米 大 小**

2人前(約245g) **1100円**(税) **1188円**(送)

きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)

注文書の6ヶ欄に記載をお願いします

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。

こう見るといかがでしょう?
ご飯はとても経済的で家計の強い見方にもなります。

ご飯1杯 **31円**

金額はお米65g/めぐみちゃん5kg2,350円で試算した場合です

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

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)

502001 白米 5kg 2350円(税) 2538円

502003 白米 2kg 945円(税) 1021円

502002 玄米 5kg 2250円(税) 2430円

JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

502011 白米 5kg 3500円(税) 3780円

502012 玄米 5kg 3200円(税) 3456円

502013 7分 5kg 3500円(税) 3780円

502014 5分 5kg 3500円(税) 3780円

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

502015 白米 5kg 3500円(税) 3780円

502016 白米 2kg 1400円(税) 1512円

502017 玄米 5kg 3200円(税) 3456円

502018 7分 5kg 3500円(税) 3780円

502019 5分 5kg 3500円(税) 3780円

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JAやさと稲作部会の精製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) 2499円

502032 玄米 5kg 2165円(税) 2338円

JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

ひとめぼれは、初期除草剤1回のみ使用(ネオニコチノイド系農薬不使用)。化学肥料も使わず育てました。つや姫は、無農薬・無化学肥料栽培です。

山形・おきたま興農舎

502041 つや姫(白米) 2kg 1630円(税) 1760円

502042 つや姫(玄米) 2kg 1565円(税) 1690円

502043 つや姫(胚芽精米) 2kg 1690円(税) 1825円

502044 ひとめぼれ(白米) 5kg 2750円(税) 2970円

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・キノワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。

502075 雑穀ブレンド

400g **711円**(税) **768円**(送)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

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。

502076 国内産ハトムギ

150g **540円**(税) **583円**(送)

国内産

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

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	コシヒカリ	最高値0.1Bq/kg	最高値0.2Bq/kg
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	不検出	不検出
		つや姫		
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)。

丸和食品 特集

全品特価

- 国産大豆、国産野菜を使い日本の国産農産物を支えています。
- その日の大豆や野菜に合わせて、製造スタッフが試食・確認し作っています。

人気の3種が入ったお得なセット



丸和食品 (東京都・練馬区)
403 丸和の元気セット

定番商品のごま入り寄せ豆腐200g、厚揚げ90g×2、豆腐からあげ10個のお得なセット。
 冷蔵 賞味期4~5日 米 大 小

3種 **520円 (税込562円)** 通常税込589円
 大豆 (国内産)

豆乳濃度が高く大豆の味
 味わいが深い豆腐



丸和食品 (東京都・練馬区)
404 有機国産大豆寄せ豆腐

秋田県産有機大豆と海水にかりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。
 冷蔵 賞味期4日 大

100g×2 **230円 (税込248円)** 通常税込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)

405 揚げ揚げ 2袋

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふっくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。
 冷蔵 賞味期6日 大

3枚×2 **298円 (税込322円)** 通常税込356円
 大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

みそ汁やうどんの具としても



丸和食品 (東京都・練馬区)

406 きざみ揚げ(冷凍) 2袋

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揚げを細かく刻み、冷凍しました。
 凍 賞味期6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



丸和食品 (東京都・練馬区)

407 味付いなり揚げ 2個組

肉厚の揚げ揚げを、かつおだしをしっかりとろりかき家庭煮の味付けに。湯せんして温めると口が開けやすいです。
 冷蔵 賞味期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



丸和食品 (東京都・練馬区)

408 青豆入り具だくさんがんも

丸和の豆腐に人参、ごぼう、青大豆、生姜、山芋粉、切昆布、黒ごまを加え、菜種一番搾りの油で揚げました。
 冷蔵 賞味期5日 大

80g×2 **265円 (税込286円)** 通常税込319円
 大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.4



丸和食品 (東京都・練馬区)

409 味付うの花料理 2袋

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。原材料にはちみつを含みます。
 冷蔵 賞味期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

子供のおやつにもぴったり



丸和食品 (東京都・練馬区)

410 豆乳ドーナツセット (白蜜1袋・黒糖1袋)

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)
 冷蔵 賞味期60日 乳 大 小

2種各170g **410円 (税込443円)** 通常税込475円
 小麦 (国内産)

本場中国家庭の味です 飛鳥食品 特集

日中国交回復後、旧満州から中国残留孤児たちが引き上げてきた際、その帰国者が日本で自立するための職場として発足。中国の家庭の味を「手作り」に近い製造方法で、1個1個丁寧に作っています。



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

414 徳用 飛鳥の黒豚水餃子

国産小麦粉を使用した厚めの皮で具材を包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。
 凍 賞味期120日 米 大 小

25個 **727円 (税込785円)** 通常税込835円
 小麦 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

415 飛鳥の海鮮水餃子

豚肉にえび・帆立・干し貝柱を具にたっぷり加え国産小麦粉にほうれん草パウダーを混ぜた皮で包みました。
 凍 賞味期120日 米 卵 米 大 小

15個 250g **454円 (税込490円)** 通常税込534円
 小麦 (国内産)、えび (ベトナム)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

411 飛鳥の黒豚シューマイ 2パック

九州産の黒豚肉をたっぷり使用。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。
 凍 賞味期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)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

412 飛鳥の黒豚肉まん

国産豚肉を使用した具を国産小麦使用の皮で包みました。是非蒸してお召上がりください。
 凍 賞味期120日 大 小

3個270g **417円 (税込450円)** 通常税込489円
 豚肉 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

413 飛鳥の野菜まん

国産小麦使用の皮で国産のチンゲン菜、人参、きくらげ、椎茸、春雨で作った具を手作りで成形し包みました。
 凍 賞味期120日 小

4個240g **398円 (税込430円)** 通常税込468円
 チンゲン菜 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

417 飛鳥のあんまん

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 賞味期120日 小

4個240g **380円 (税込410円)** 通常税込444円
 小麦 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

416 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 賞味期120日 大 小

6個192g **500円 (税込540円)** 通常税込583円
 帆立 (青森県、北海道)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

418 飛鳥のカレーまん

手でほぐした鶏肉と野菜を3種のカレーでじっくり煮込み、国産小麦の皮で包みました。
 凍 賞味期120日 乳 米 大 小

3個270g **407円 (税込440円)** 通常税込477円
 小麦 (国内産)



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

419 初恋スマートミニトマト

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。
 凍 賞味期30日

約180g **260円 (税込281円)** 通常税込298円
 熊本県



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

420 徳用 雄武秋鮭切身 (無塩)

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した天然銀毛鮭です。無塩。使いやすい50gの切身を徳用パックにしました。
 凍 賞味期30日

10切 **1198円 (税込1294円)** 通常税込1393円
 秋鮭 (北海道)

第3段 日頃のご愛顧に感謝して... 年度末感謝セール 全品特価



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

421 若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)増量

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の手羽中をお得なボリュームパックでお届け。
 凍 賞味期180日

700g **1220円 (税込1318円)** 通常税込1339円
 鶏肉 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)



共生食品 (神奈川県・相模原市)

422 内麦焼そば (ソース無)

国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。
 冷蔵 賞味期6日 卵 小

150g×3 **187円 (税込202円)** 通常税込213円
 小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



ニッコー (神奈川県・大和市)

423 中華丼の具セット(塩、醤油)

自家製鶏ガラスープで具材を煮込んだ人気の「中華丼の具」を、塩と醤油のセットでお届け。
 凍 米 大 小

(180g×2)×2 **898円 (税込970円)** 通常税込1049円



リアス (千葉県・船橋市)

424 お湯かけ麺 カレーうどん 3袋

動物性の油脂、エキスを不使用、スパイスの香り豊かな和風仕立て。
 賞味期150日 米 大 小

81g×3 **495円 (税込534円)** 通常税込567円



創健社 (神奈川県・横浜市)

425 CO風味豊かな発酵バター(2本)のSB12本

発酵バター21%、北海道バター10%を使用し、風味豊かに焼き上げたショートブレッドです。
 乳 小

2本×6袋 **280円 (税込302円)** 通常税込321円
 小麦粉 (日本、アメリカ)



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。
 凍 賞味期10~11日 大

20g **490円 (税込529円)** 通常税込551円
 わかめ (宮城県)



日本生活協同組合連合会

426 CO風味豊かな発酵バター(2本)のSB12本

発酵バター21%、北海道バター10%を使用し、風味豊かに焼き上げたショートブレッドです。
 乳 小

2本×6袋 **280円 (税込302円)** 通常税込321円
 小麦粉 (日本、アメリカ)

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
 - 冷蔵 冷蔵品
 - 表記のないものについては常温でのお届けです。
 - 農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。
 - その他 前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
 - 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 かにかい
- ・「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
 ※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性が有ることをいいます。
 ・アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

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