

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2021年度 みんなで取り組む活動テーマ
笑顔ではぐくむ免疫力



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4月2回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	5	6	7	8	9
定番品 のお届け	12	13	14	15	16
特別企画品 のお届け	19	20	21	22	23

後片付け楽しく♪

春の美味しい フライパン料理

忙しい日々の中で食事作りは大変です。
パッと作って、サッと片付けを終わらせたい。そこでおすすめなのが「フライパン料理」。

キムチや味噌など発酵食品を使った豚キムチや鮭チャンチャン焼き、パエリア等に旬の食材を加えれば彩よく、フライパンのまま食卓へのせて手間いらず。簡単、美味しく、健康に♪



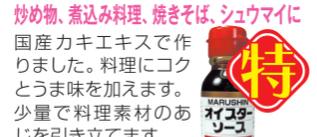
豚キムチ



ローズポークの豚バラ焼肉用、ロースライス焼肉用、モモスライス焼肉用をセットにしました。
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
11 ローズポーク徳用焼肉セット
冷蔵6日 200g×3種 **1150円**(税込**1242円**) 通常税込**1296円**
茨城県



やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)
13 白菜キムチ「頂」
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上げたキムチです。カット済です。
冷蔵14日 え米大 小
300g **485円**(税込**524円**) 通常税込**538円**
白菜(国内産)



炒め物、煮込み料理、焼きそば、シウマイに
国産カキエキスで作りました。料理にコクとうま味を加えます。少量で料理素材のあじを引き立てます。
丸新商会(千葉県・市川市)
14 オイスターソース
145g **410円**(税込**443円**) 通常税込**454円**
カキ(国内産)



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業使用を最小限に。

井上さん(埼玉県)、岩下さん達(熊本県)
16 サラダスナップ
約100g **263円**(税込**284円**)
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



塩屋(茨城県・ひたちなか市)
15 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。
凍蔵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)



イタリアで栽培されたオリブの完熟した実を、低温で圧搾しました。
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
552 エキストラバージンオリーブ油
430g **2300円**(税込**2484円**) 通常税込**2700円**
オリーブ(イタリア)



米糠などの自家製ぼかし肥を使い、農業を使用せずに栽培しています。農業無散布。
微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市)
18 人参
500g **220円**(税込**238円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.4



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
17 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切
ロシア産の紅鮭を切り身にして10切パックにしました。バラ凍結。
凍蔵180日 10切550g **1480円**(税込**1598円**) 通常税込**1663円**
紅鮭(ロシア)



北海道酪農公社(北海道・江別市)
19 北海道チャーシューバター2個組
北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーシュー(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。長期保存は冷凍で。
冷蔵60日 乳 100g×2 **550円**(税込**594円**) 通常税込**616円**
生乳(北海道)

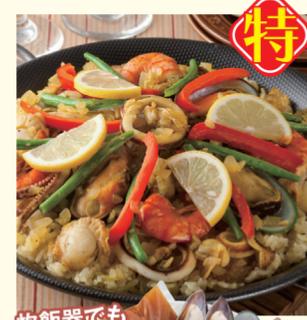
フライパンメニュー こちらもオススメ



中津ミート(神奈川県・愛川町)
20 中津豚ロース味噌漬
隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ロースを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。
冷蔵6日 猪米大 200g(固形量約80g×2) **544円**(税込**588円**) 通常税込**598円**
豚肉(神奈川県)



タイセイフーズ(青森県・むつ市)
21 国産やわらかいかステーキカット
八戸港水揚げの紫いか。皮をむき、カノコ目を入れてあります。焼き物、炒め物、フライ、天ぷらなどに。
凍蔵 3枚 220g **465円**(税込**502円**) 通常税込**518円**
紫いか(青森県)



炊飯器でもOK!
千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)
22 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、パナナ貝、ブラックタイガー、ポイルル帆立、あけ貝むき身のセット。
凍蔵180日 え 5種 400g **955円**(税込**1031円**) 通常税込**1058円**
するめいか(千葉県)、パナナ貝(ニュージーランド)、ブラックタイガー(インドネシア)



つかさ食品(千葉県・南房総市)
23 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。
凍蔵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)



秋川牧園(山口県・山口市)
24 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。
凍蔵 米 150g **320円**(税込**346円**) 通常税込**360円**
鶏肉(山口県、他)



無茶々園(愛媛県・西予市)
25 無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)
文旦(ザボン)の枝変わりとなされ、果肉は軟らかで多汁です。農業3回まで。
3kg **1398円**(税込**1510円**) 通常税込**1618円**
愛媛県

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

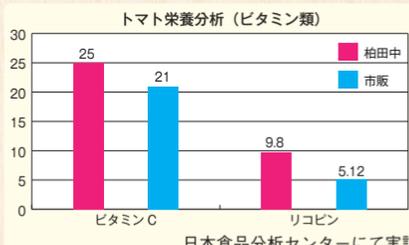
・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主要原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。
・調査完了したもののついてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。
・常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。
・「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)

以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。
・空欄になっている商品は以下の通りです。
①検査対象地域外
②記載が間に合わなかった商品
ご不明な点が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] 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=9.4 ¹³⁴Cs=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

柏田中の完熟トマトの圧倒的魅惑とは!?

常総生協から車で約25分、千葉県柏市にある鈴木さんと寺田さんのトマト。ギリギリまで樹上完熟させ、最短で組合員さんのもとへお届けします。完熟状態でお届けすることは、鮮度の良さ・味の良さに加え栄養成分も一般流通のものより高い事が実証されています。



通い箱(ダンボール)は再利用しますのでご返却下さい

時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでお得です。減農薬栽培。

JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

26 柏田中の完熟トマト



千葉県 1kg **630円**(税込**680円**) 通常税込**754円**
【放】不検出 <3.9 <3.2

江川さんのキウイフルーツ

シーズン最終

今シーズンもご利用ありがとうございました。今年は暖冬傾向で前倒しの収穫が多かったです。その中でも害虫や病害が比較的に少なく、何とか欠品なくシーズンを終わりました。遠方に加え、コロナの影響でなかなか交流する機会がありませんが、神奈川県のご小田原は温暖な気候で自然豊かな場所です。ぜひ機会があれば遊びに来て下さい。



江川さん

無農薬

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。

江川農園(神奈川県・小田原市)

27 江川さんのキウイフルーツ

組合員さんからのクチコミ
追熟してあるので市販と違って甘くて美味しいですね。(守谷市:1さん)

神奈川県 500g **450円**(税込**486円**)
【放】不検出 <4.0 <4.4



組合員さんからのクチコミ

2個パックなので高く感じますが、市販と比べても実はそんなに高くはないと思います!味は市販とは全然違います!(つくば市:Kさん)

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

28 竹村さんのいちご

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。

茨城県 200g×2 **698円**(税込**754円**)
【放】不検出 <1.0 <1.0



4月はすっかり春めいて、桜も散り少しづつ初夏の気配すらしてきます。そんなときは87%の炭酸水と砂糖を少々、松永さんのレモンをひと搾り♪松永さんのレモンも4月いっぱい終了予定です。で、調理以外のご利用もぜひお試しください。

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

松永農園(静岡県・静岡市)

29 松永さんのレモン

静岡県 400g **410円**(税込**443円**)

30 1kg

静岡県 1kg **824円**(税込**890円**)
【放】不検出 <3.6 <4.1

初夏を感じる柑橘が勢ぞろい!



31 ニューサマーオレンジ

白いワタ部分に苦味が少ないので黄色い皮だけをむき、一緒に食べると美味しい。減農薬栽培。

愛媛県 約600g **398円**(税込**430円**)



32 南津海(なつみ)

糖度13~14度、酸1%前後と味のバランスがよく、果肉は、柔軟多汁で風味が良好です。減農薬栽培。

愛媛県 600g **520円**(税込**562円**)



33 無茶々園の黄金柑

黄色い果皮で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。農薬0~3回。

愛媛県 700g **554円**(税込**598円**)



34 無茶々園の甘夏

適度な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。

愛媛県 1kg **398円**(税込**430円**)



36 松永さんの甘夏

駿河湾から駆け上がりの年中温暖な急斜面に、レモン、ピワと混植しています。農薬無散布。

静岡県 3玉 **360円**(税込**389円**)
【放】不検出 <3.9 <3.2



37 清見オレンジ

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。減農薬栽培。

愛媛県 800g **520円**(税込**562円**)



38 しらぬい(デコボン)

甘みが強く人気の晩柑。果頂部のデコは樹齢と共に低くなるものもあります。減農薬栽培。

愛媛県 800g **600円**(税込**648円**)



39 ジューシーフルーツ

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。

鹿児島県 800g **399円**(税込**431円**)



40 渥美さんのグレープフルーツ

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

静岡県 1kg(3~5玉) **609円**(税込**658円**)
【放】不検出 <3.3 <3.0



41 赤羽根さんのキウイフルーツ

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ぎゅーり詰まっています。農薬無散布。

栃木県 200g(3~4玉入り) **260円**(税込**281円**)
【放】不検出 <3.9 <4.0



42 りんご(ふじ)

果汁が豊富なうえが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。

青森県 4玉 **498円**(税込**538円**)



43 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。

愛媛県 約450~600g **310円**(税込**335円**)
パルー(トゥンベス地域)又はメキシコ



44 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかったいて見た目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。減農薬栽培。

青森県 約70g **240円**(税込**259円**)
【放】不検出 <3.6 <3.4



45 葉にんにく

玉ニンニクより手軽で使い勝手がよく、炒め物やチャーハンや回鍋肉などにも。農薬無散布。

千葉県 約120g(3~4本入り) **250円**(税込**270円**)



46 大葉

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。

熊本県 10枚 **138円**(税込**149円**)



47 しょうが

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

高知県 100g **159円**(税込**172円**)

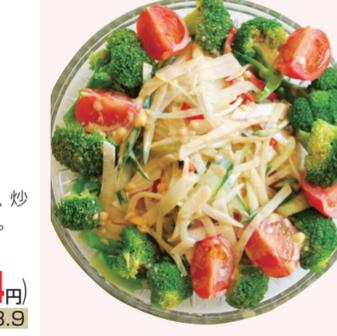


48 ニラ

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。

栃木県 1束(約100g) **115円**(税込**124円**)
【放】不検出 <3.9 <3.9

春はJOSO野菜で免疫力をつけよう



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)

49 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと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。

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



50 中村さんのベビーリーフ

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

茨城県 40g **160円**(税込**173円**)
【放】不検出 <4.0 <4.3



51 長島さんのレタス

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。

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



52 長島さんのサニーレタス

微生菌農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

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



53 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。

熊本県 約150g **220円**(税込**238円**)



54 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。

熊本県 約180g **276円**(税込**298円**)



55 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。ピー玉からピン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。

茨城県 300g **368円**(税込**397円**)
【放】不検出 <3.8 <4.3



56 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。

メキシコ 1玉 **320円**(税込**346円**)

春の息吹を感じる野菜を食べてみる

おきたま興農舎小林さん

～あさつき～ 調理ポイント

薬味として使う事が多いですが、そのまま茹でて「酢味噌和え」や「おひたし」にしても美味しいです。

～茎立菜～ 春の新芽は味も濃く栄養も満点

農家のおすすめの食べ方は、おひたし(おろし生姜をのせると尚良し!)。みそ汁の具、煮物料理でも美味しいですよ。

かき菜の 調理ポイント

茹でてほろ苦さを味わってください。また海苔など風味が良いものと一緒に食べると、子供でも大丈夫!

シャキッとした 歯触りと甘味がgood

実がとて小さく若い状態で収穫します。シャキッと歯触り、ほのかに甘味があり、色も鮮やかなのでちょっとしたアクセントにも便利です。

野菜サポート会員 (継続募集)

間もなく地場野菜の端境期に入り、野菜セットを5月までお休みする生産者も出てきます。登録者は2021年2月で180名を超えました。5月に向けて登録者を増やしていきたいです。みんなで地場野菜を食べて健康な身体をつくっていきましょう。



野菜サポート会員申込書

登録者数は2021年2月までで180名です。これから余剰がでやすい時期です。みんなで地場野菜を食べて健康な体を作っていきましょう!



組員番号 _____

組員名 _____

希望口数 (1回のお届けで300円以下) _____

切り取ってご提出下さい



おきたま興農舎・本田さん達 (山形県・高畠町)
57 あさつき
ビタミン、ミネラル、食物繊維豊富。シャキッと歯ざわりとクセのない味が特長。からし醤油でどうぞ。農薬無散布。
100g **213円**(税込**230円**)
山形県 [放] 不検出 <3.1 <3.7



おきたま興農舎・高橋さん達 (山形県・高畠町)
58 おきたまの茎立菜
雪国山形の春をつけるほろ苦いアブラナ科の葉物です。おひたし、漬物、煮びたし、炒め煮などでどうぞ。農薬無散布。
約200g **225円**(税込**243円**)
山形県 [放] 不検出 <4.1 <3.8



木村農園 (茨城県・つくば市)
59 木村さんのかき菜
ビタミン、ミネラルも豊富に含む緑黄色野菜。おひたし、炒め物等に。減農薬栽培。
1束200g **165円**(税込**178円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



無茶々園 (愛媛県・西予市)
60 無茶々園の絹さや
お吸い物の具、茹でてサラダ、炒め物等幅広くご利用下さい。農薬無散布。
50g **218円**(税込**235円**)
愛媛県



浅野さん (茨城県・常総市)
61 浅野さんのほうれん草
秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。
1束 約200g **190円**(税込**205円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



微生物農法の会・宮内さん達 (茨城県・行方市)
62 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



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)
63 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



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)
64 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



お鍋、炒め物にもどうぞ!

※できるだけ葉付きでお届けします

熊崎さん達 (愛知県・南知多町)
69 大根
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。
1本(900g以上) **198円**(税込**214円**)
愛知県



福田さん達 (沖縄県・宮古島)
かぼちゃ(カット)
ホクホクとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。
500g前後 **450円**(税込**486円**)
沖縄県



藤嶋さん (熊本県・天草市)
65 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



福山さん達 (宮崎県・新富町)
66 ピーマン
肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。
約130g **194円**(税込**210円**)
宮崎県



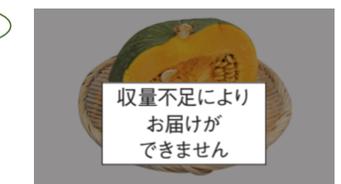
井上さん (埼玉県・美里町)
67 春ブロッコリー
ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。
1個 **250円**(税込**270円**)
埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



上野さん達 (栃木県・上三川町)
68 長ねぎ
地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。
500g **220円**(税込**238円**)
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7



熊崎さん達 (愛知県・南知多町)
69 大根
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。
1本(900g以上) **198円**(税込**214円**)
愛知県



福田さん達 (沖縄県・宮古島)
かぼちゃ(カット)
ホクホクとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。
500g前後 **450円**(税込**486円**)
沖縄県



木村農園 (茨城県・つくば市)
71 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。減農薬栽培。
1束(4~5玉) **183円**(税込**198円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.2



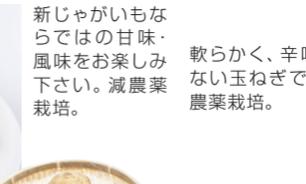
上村さん達 (青森県・八戸市)
72 長芋
産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。
200g **220円**(税込**238円**)
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



加瀬さん達 (千葉県)
73 人参(洗い)
土作りから始まり、農薬に頼らない栽培をしています。農薬無散布。
1kg **390円**(税込**421円**)
千葉県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



久保さん (鹿児島県・伊仙町)
74 新じゃがいも(ニシユタカ)
800g **554円**(税込**598円**)
鹿児島県



林田さん達 (長崎県・南島原市)
75 1kg **440円**(税込**475円**)
76 3kg **1200円**(税込**1296円**)
長崎県



林田さん達 (長崎県・南島原市)
75 1kg **440円**(税込**475円**)
76 3kg **1200円**(税込**1296円**)
長崎県



組合員さんからのクチコミ
熟した様な、ねっとりとした状態で黄色い半透明の色合いもきれいだし、食べながらすごいなあと感じています。(Nさん)



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り、とされる「食物繊維」が多く含まれています。



山田さん (茨城県・つくば市)
78 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 **240円**(税込**259円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5



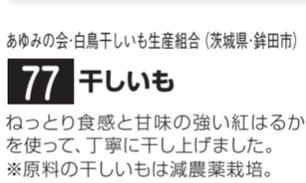
丸金 (長野県・長野市)
79 えのき茸
一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。
200g **208円**(税込**225円**)
長野県



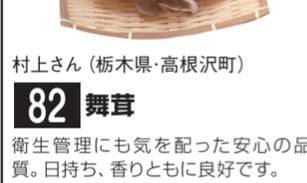
丸金 (長野県・長野市)
80 ブラウンえのき茸
野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。
200g **218円**(税込**235円**)
長野県



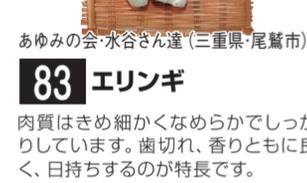
安田さん (福島県・郡山市)
81 安田さんのなめこ
独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
70g **115円**(税込**124円**)
福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



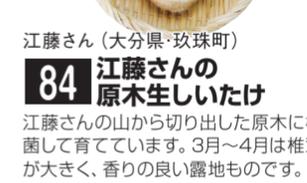
あゆみの会・白鳥干しいも生産組合 (茨城県・鉾田市)
77 干しいも
ねっとり食感と甘味の強い紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。※原料の干しいもは減農薬栽培。
◎60日 150g **540円**(税込**583円**)
さつまいも(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



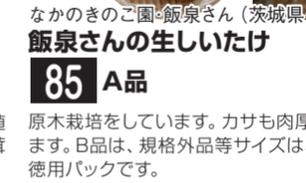
村上市さん (栃木県・高根沢町)
82 舞茸
衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。
100g **196円**(税込**212円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



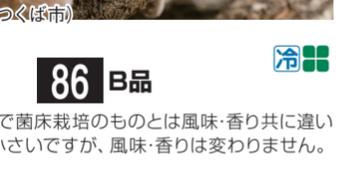
あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)
83 エリンギ
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするものが特長です。
100g **261円**(税込**282円**)
三重県



江藤さん (大分県・玖珠町)
84 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菌を育てています。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



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

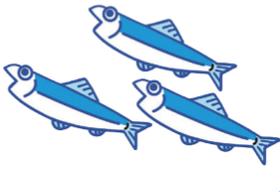


86 B品
200g **225円**(税込**243円**)

水産品

- ・近海・天然ものを中心に扱います。
- ・給餌する養殖ものは飼育内容が明確な鰻とエビを扱っています。
- ・干物、漬魚には、酸化防止剤、化学調味料は不使用です。

今週は、「春で忙しくても魚を食卓に登場させてほしい」という思いを込めて「フライパンでラクラク!」なひと皿をご紹介します。



鮭とチーズの相性ピッタリ!



千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

87 フライパンでできる鮭とチーズのカリカリ包

北海道産の秋鮭とチーズを合わせた具を、春巻きの皮で包みました。フライパンで両面を焼いてください。

凍 6個 380円(税込410円) 通常税込430円

パリッと焼いてどうぞ!



乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)

88 フライパンで焼く鮭ごま竜田

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 5~7切 380円(税込410円) 通常税込430円

ラクラクシーフード焼きそば



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

89 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 398円(税込430円) 通常税込454円

お弁当にもおススメ!



大新(鳥取県・境港市)

90 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 330g(つくね10個、野菜10g×2) 418円(税込451円) 通常税込473円

野菜を加えるだけで夕食のあと一品に!



マストミ(徳島県・徳島市)

91 イカのオイスターソース炒め

青森県産の柔らかく肉厚なイカに、特製タレを合わせました。お好みの野菜と一緒に炒めてどうぞ。

凍 150g 388円(税込419円) 通常税込430円

凍ったままさっと洗って調理してください

チャック付きなので必要量使えて便利



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

92 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、冷凍してお届けします。凍ったまま加熱調理して下さい。

凍 500g 748円(税込808円) 通常税込826円



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

93 網走湖産 冷凍しじみ(大粒)

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

凍 150g 415円(税込448円)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

94 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 200g 518円(税込559円)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

95 高橋徳治商店の蒸しかき

旨味成分グリコ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 105g 380円(税込410円) 通常税込430円



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

96 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 8~11枚150g 298円(税込322円)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

97 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、塩焼きなどでどうぞ。

凍 7~16枚170g 370円(税込400円)



札幌中一(北海道・札幌市)

98 北海道 厚岸のさんま

2尾(180g以上) 398円(税込430円)

3尾(270g以上) 498円(税込538円)



札幌中一(北海道・札幌市)

100 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) 462円(税込499円) 通常税込518円



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

101 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 2切140g 380円(税込410円)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

102 ロシア産紅鮭切身(甘塩)

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく1切約55gにしました。甘塩です。

凍 3切165g 498円(税込538円)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

103 天然寒ぶり切身

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、照り焼きや煮付けて美味しいいただけます。

凍 約80g×3 646円(税込698円)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

104 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 2切120g 398円(税込430円) 通常税込454円



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

105 金華さば醤油漬け

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込みました。

凍 3切(180g) 398円(税込430円)



札幌中一(北海道・札幌市)

106 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 4切200g 480円(税込518円)



札幌中一(北海道・札幌市)

107 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、昆布だして作ったオリジナルの漬床に漬けました。

凍 4切200g 490円(税込529円)

三陸の「美味しい」を届けます! センシン食品のお魚惣菜 (宮城県・名取市)



センシン食品(宮城県・名取市)

109 「ねばうま」(松前漬)

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

凍 100g 418円(税込451円) 通常税込473円

※セット例



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

108 相馬のおんちゃまセット

凍 3~5種詰合せ 1450円(税込1566円) 通常税込1598円



センシン食品(宮城県・名取市)

110 かき味噌

宮城産のかきを使用。宮城の漁師町の郷土料理です。仙台味噌とかきの旨味がご飯に合います。

凍 80g 380円(税込410円) 通常税込430円

千倉水産加工販売(宮城県・女川市)



111 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 4切240g 498円(税込538円)

千倉水産加工販売(宮城県・女川市)



112 サーモンバジルオリーブ

北海道産のサーモンの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

凍 4切240g 488円(税込527円)

センシン食品(宮城県・名取市)

113 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 160g 548円(税込592円)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

114 三陸産するめいか つけば抜き

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

凍 3~6枚230g 410円(税込443円)

共和水産(岩手県・宮古市)

115 たらこ(切れ子)増量

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、パスタの具材などに。

凍 55g+15g 368円(税込397円)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

お得 15g 増量

すけそうだらの卵(ロシア)

宮古から春の旬魚



岩手県
丸友しまか



丸友しまか (岩手県・宮古市)

116 島香さんの切身セット

凍 60日 1袋(120g×3種) **832円** (税 899円) 通常税込 950円
旬魚 (岩手県)

島香さんおすすめの旬魚をお届け!

宮古港とその周辺港に水揚げされた旬の魚を切身にし、急速冷凍しました。3種入りの楽しいセットです。



丸友しまか (岩手県・宮古市)

117 冷凍・ミズダコポイル(刺身用)

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでポイルしました。旨味がしっかりあります。

凍 60日 150g **498円** (税 538円) 通常税込 562円
ミズダコ (岩手県沖) 【放】不検出 <0.4 <0.3



丸友しまか (岩手県・宮古市)

118 島香さんのたご甘酢漬け

岩手県沖で漁獲したミズダコを食塩のみでポイルし、甘酢に漬けました。解凍後、各種お料理に。

凍 60日 130g **350円** (税 378円) 通常税込 397円
ミズダコ (岩手県沖) 【放】不検出 <4.2 <4.3



124 愛知産しらす干し 徳用 2個組

大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍 60日 60g×2 **556円** (税 600円) 通常税込 626円
いわし稚魚 (愛知県)



125 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 30日 80g×2 **480円** (税 518円) 通常税込 540円
ピンチョウマグロ (太平洋)



ハマヤ (高知県・高知市)

128 薫焼き鯉タキ「龍馬タキ」

一本釣りした脂のりの良い鯉を、四万十川流域の稲葉を使ってあぶりました。別添の無添加たれ付き。

凍 60日 300g 1袋 **1390円** (税 1501円) 通常税込 1598円
たれ15g、天日塩6g、かつお (三陸東沖太平洋)



129 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 15日 100g **480円** (税 518円)
めばちまぐろ (太平洋)

春の干ものフェア 第2弾



高木商店 (千葉県・南房総市)

119 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 180日 3枚400g **465円** (税 502円) 通常税込 518円
真ほっけ (北海道)



塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

120 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 30日 2枚150g **330円** (税 356円) 通常税込 378円
真あじ (国内産)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

121 子持ちからぶとししゃも

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 180日 7~12尾 150g **298円** (税 322円) 通常税込 346円
からぶとししゃも (ノルウェー、アイスランド、カナダ)



中村海産 (富山県・水見市)

122 氷見産まいわしりん干し

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晩漬込みました。

凍 180日 80g **320円** (税 346円) 通常税込 356円
まいわし (富山県)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

123 北海道産ソフト身欠きにしん

脂のりのいいにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁をかけた、大根おろしを添えても。

凍 4~6枚 200g **375円** (税 405円) 通常税込 421円
にしん (北海道)



126 北海道産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 **480円** (税 518円)
秋鮭 (北海道)



127 あぶり焼しめさば

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

凍 180日 2枚180g **498円** (税 538円)
さば (国内産)



131 雄武産ほたて貝柱(生食用)

北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。

凍 30日 5~7粒約100g **598円** (税 646円)
ほたて貝柱 (北海道)



132 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

凍 90日 100g **520円** (税 562円)
秋鮭 (青森県) 【放】不検出 <4.0 <4.4



133 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ので、身がやわらかく、ふっくらしており、臭みもありません。揚げてください。

凍 60日 5~6枚280g **398円** (税 430円)
真いわし (国内産)



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

134 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 約100g **418円** (税 451円)
ほたて貝柱 (北海道)



135 うなぎ蒲焼

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 70g×2 1袋 **1880円** (税 2030円) 通常税込 2138円
たれ・山椒付、うなぎ (愛知県)



136 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い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 451円)
真あじ (国内産) 【放】不検出 <3.5 <3.5



137 たたき身

粗挽き感あり!

瓶の口いっぱい身に詰まっています!

トマトの優しい酸味とふわふわ卵が絶妙 オイスターソースが味の決めて



●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

- 146 豚肉小間切
- 26 完熟トマト
- 14 オイスターソース

◆材料

豚肉小間切	140g
卵液	
溶き卵	2個分
塩、こしょう	各少々
トマト	2個
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
豆板醤	小1/2
オイスターソース	小2
サラダ油	小2
しょうゆ	小1/2~1

◆作り方

- 1 トマトは一口大に切る。豚肉は大きければ、食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油小さじ1を熱し、卵液の材料を混ぜて流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら火を通し、八分通り火が通ったらいったん取り出す。
- 3 続けてフライパンに油小さじ1を加え、豚肉、にんにく、しょうがを炒める。肉の色が変わったら、トマトを加えて炒める。トマトが少しくすれたら豆板醤、オイスターソース、しょうゆを加えて調味し、②を戻し入れてざっと炒め合わせる。

切り取ってご活用ください

春のお友だち紹介キャンペーン

今回はお友達、組合員さんの両方にシェークリームをプレゼント!

紹介いただいた組合員さんも、新しく加入されたお友達にも嬉しい特典がいっぱい!

紹介された方の特典 **お友達にプレゼント!**

紹介者の特典 **組合員にプレゼント!**

3000円分相当の常総生協利用クーポン券をプレゼント

1枚1,000円に相当し、注文提出時に添付していただく商品代金からご精算致します。出資金への振替も可能です。

2021年5月31日(月)お申し込み分まで

セット内容

- 柏田中の完熟トマト 1kg
- 新玉ねぎ 1kg
- 食菜酢 360ml
- アーモンドクッキーシュー 3個

◆今なら! Present アーモンドクッキーシュー 3個

フライパンひとつであと1品

お肉の旨みがギュッ！
食べやすいのも◎

137 若鶏手羽中ハーフ (バラ凍結)
凍 賞180日
300g **570円**(税込**616円**) 通常税込**626円**
鶏肉(山口県、島根県、福岡県、熊本県)

100%植物性飼料(Non-GMO)で無投薬、開放的な鶏舎でのびのび育てた鶏なので、お肉の旨みがギュッと詰まっています。特に手羽中は骨と肉の間の美味しいコロも味わえる貴重な部位です。塩コショウだけで炒めてもよし、照り焼きにもハーフカットされているので、食べやすいのも◎です!

今週のおすすめ
非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた若鶏の手羽中。ほしい分だけ簡単に取り出せるバラ凍結。

下味をついたら、焼き目をつけて保温調理でOK!

138 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。ご自宅でもローストビーフやタタキでどうぞ。
凍 賞30日
250g **1200円**(税込**1296円**) 通常税込**1350円**
鹿児島県

トマト×鶏肉のイタリアンチキン

鶏肉のトマト煮

139 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用
ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。
凍 賞180日
250g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**
茨城県

シンプルなアレンジ自在!

140 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) **340円**(税込**367円**) 通常税込**389円**
豚肉(神奈川県)

旬のアスパラと一緒にさっと炒めて

141 鎌倉マイルド ポークウインナー (徳用)
焼き塩を使用しているため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。400gの徳用サイズ。
冷 賞10日
400g **680円**(税込**734円**) 通常税込**754円**
豚肉(国内産)

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

142 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。
冷 賞6日
250g **850円**(税込**918円**)
茨城県

丼にすればボリューム満点!

しょうが焼き丼

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

143 ローズポーク ロースしょうが焼き用
冷 賞6日
250g **590円**(税込**637円**)
茨城県

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。

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

144 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。
冷 賞6日
300g **460円**(税込**497円**)
茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

145 ローズポーク 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。
冷 賞6日
250g **515円**(税込**556円**)
茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

146 ローズポーク 小間切
飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を、生産者限定でお届けします。
冷 賞6日
150g×2 **390円**(税込**421円**)
茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

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

挽肉で豚キムチもおすすめ!

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

148 ローズポーク 挽肉
凍 賞30日
300g **460円**(税込**497円**)
茨城県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

149 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。
冷 賞4日
400g **900円**(税込**972円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

150 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。
冷 賞4日
2枚200g **549円**(税込**593円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

151 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。
冷 賞4日
200g **471円**(税込**509円**)
神奈川県

お好みの野菜を巻いて! 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。

中津ミート(神奈川県・愛川町)

152 中津豚モモしゃぶしゃぶ用
冷 賞4日
200g **445円**(税込**481円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)

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

中津ミート(神奈川県・愛川町)

154 中津豚挽肉
赤身率8割以上の挽肉。豚そぼろ、肉団子などに。
冷 賞4日
200g **355円**(税込**383円**)
神奈川県

JA全農いばらき(茨城県)野口商店

155 豚挽肉(バラ凍結)
茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。
凍 賞90日
400g **650円**(税込**702円**)
茨城県

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)

156 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。并に、野菜を加えて炒めても。
冷 賞5日 鶏米大 200g **407円**(税込**440円**)
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

157 中津豚レバー焼肉用(味付)
自社牧場で育てた豚のレバー(肝臓)を、オリジナルのタレに漬けました。そのまま焼いてどうぞ。
凍 賞120日 鶏米大 200g **324円**(税込**350円**)
豚レバー(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

158 中津もつ 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。
凍 賞120日 鶏米大 200g **361円**(税込**390円**)
豚モツ(神奈川県)

ヘルシーなムネ肉であと1品 鶏肉味噌マヨ

中津ミート(神奈川県・愛川町)

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

つくば茜鶏モモは 16ページ

田仲さん達(茨城県・桜川市)

160 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)

161 つくば茜鶏 手羽先
ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。
凍 賞180日
400g **525円**(税込**567円**)
茨城県

春は**522** 食菜酢を使ったさわやか煮で!
鶏肉のさわやか煮

田仲さん達(茨城県・桜川市)

162 つくば茜鶏 手羽元
唐揚げやスープ煮に。
凍 賞180日 400g **510円**(税込**551円**) 通常税込**567円**
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

163 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)

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



福永産業(福岡県・遠賀町)
165 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)
166 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



福永産業(福岡県・遠賀町)
167 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
168 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。
賞6日 200g **645円(税込697円)**
茨城県



能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

169 牛切り落とし(大)

凍 280g **1350円(税込1458円)** 通常税込1490円
大阪府



能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター
170 牛ミンチ

2度挽きしている肉質がまろやかなミンチです。
凍 200g **870円(税込940円)**
大阪府

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
173 鎌倉 ポークソーセージ

賞20日 200g **350円(税込378円)**
豚肉(国内産) [放]不検出<3.7<4.2



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
174 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。
賞15日 85g×2 **585円(税込632円)** 通常税込648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)
175 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。
賞15日 60g×2 **430円(税込464円)** 通常税込486円
豚肉(国内産) [放]不検出<3.9<3.9

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)
171 鎌倉あらびき ウィナー×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。
賞15日 85g×2 **350円(税込378円)**
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
172 鎌倉あらびき ウィナー×3

賞15日 85g×3 **498円(税込538円)** 通常税込567円
豚肉(国内産) [放]不検出<3.7<3.8



中津ミート(神奈川県・愛川町)
178 中津ポーク ウィナー

海塩の旨味と香辛料が引きだてるシンプルな味。
賞7日 120g **287円(税込310円)**
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
179 中津ショルダー ベーコンスライス

豚ウデ肉と、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。
賞7日 100g **380円(税込410円)**
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
180 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られています。
賞7日 100g **398円(税込430円)**
豚肉(神奈川県)

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウィナー。

中津ミート(神奈川県・愛川町)
176 中津皮なしベビーウィナー

賞7日 120g **278円(税込300円)**
豚肉(神奈川県)



秋川牧園(山形県・山形市)
181 サラダチキン(プレーン)

鶏胸のむね肉を使用し柔らかく仕上げました。お肉本来のうまみを味わっていただけるよう薄味に仕上げられています。自然が流水解凍。お好みのサイズに切り分けてお召上がりください。
賞7日 100g **359円(税込388円)**
鶏肉(国内産)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
177 中津皮なしノンスパイスウィナー

皮なしで豚肉、海塩、粗糖だけで作りました。香辛料を使用していないので、小さいお子さんにもどうぞ。
賞5日 120g **278円(税込300円)**
豚肉(神奈川県)



つくば茜鶏 親子丼の素 2袋

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじどうぞ。
賞180日 130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 **260円(税込280円)** 通常税込324円
鶏肉(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。



鈴木牧場のこだわり瓶

乳製品の多くは、取り扱いが容易なプラスチックや紙パックに入れられて流通しています。しかし、鈴木牧場では昔ながらの瓶を採用。これは、繰り返し利用が可能であり、容器の製造にかかる環境負荷を低減させたい願いからです。また、地域に根差した販売を中心に考えているため、瓶のリサイクルは地域消費者とつながる方法のひとつだと考えています。

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)なのでフツフツと脂肪のかたまりができますが、口当たりは違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場ヨーグルト

賞届いて10~11日 賞 400g **361円(税込390円)**
183 プレーン
400g **370円(税込400円)**
184 微糖
生乳(茨城県) [放]不検出<3.4<3.4

ヨーグルトのキャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい



鈴木牧場(茨城県・石岡市)
185 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。
賞届いて7~11日 賞 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

賞届いて14日以上 賞 30g **181円(税込195円)**
186 プレーン



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。
賞届いて14日以上 賞 30g **190円(税込205円)**
187 ペッパー

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

賞15日 賞 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

賞15日 賞 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。

北海道酪農公社(北海道・江別市)
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)

賞届いて10日 賞 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。



賞届いて3日 賞 サツラク農協(北海道・札幌市)
サツラク低温殺菌牛乳

賞 1ℓ **302円(税込326円)**
3
賞 500ml **178円(税込192円)**
10
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。
賞11日 賞 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。
賞7日 賞 6個 **330円(税込356円)**
茨城県 [放]不検出<3.3<3.4

有機農業の循環の中から産まれた卵です



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。
賞 6個入り **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)

188 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。

冷蔵 賞味12日前後 乳

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)

189 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

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

冷蔵 賞味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)

190 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

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

冷蔵 賞味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)

191 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18日 乳

80g×3 **212円** (税込 **229円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



酪王乳業 (福島県・郡山市)

192 2本組 生乳たっぷりのむヨーグルト

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

冷蔵 賞味19日 乳

180ml×2 **256円** (税込 **276円**)

生乳 (福島県)



酪王乳業 (福島県・郡山市)

193 5本組 生乳たっぷりのむヨーグルト

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

冷蔵 賞味19日 乳

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



日本生活協同組合連合会

194 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) 4個入

195 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、ワッフルで包みました。

冷蔵 賞味4日 卵 乳 大 小

4個 **227円** (税込 **245円**)

[放] 不検出 <3.4 <3.6



酪王乳業 (福島県・郡山市)

196 牛乳寒天

生乳を60%以上使用し、練乳でココをプラスした懐かしい味わいの牛乳寒天。

冷蔵 賞味19日 乳

70g×3 **160円** (税込 **173円**)

生乳 (福島県)



茨城乳業 (茨城県・石岡市)

197 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)

198 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180日 乳

90g **415円** (税込 **448円**)

生乳 (北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町)

199 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。
- ・豆腐は海水にかりて固め、消泡剤も不使用です。

おかべや (神奈川県・相模原市)

200 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。

冷蔵 賞味5日 大

330g **189円** (税込 **204円**)

大豆 (国内産)

201 おかべや 雅きぬ

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

冷蔵 賞味5日 大

330g **189円** (税込 **204円**)

大豆 (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区)

204 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て固めました。

冷蔵 賞味4日 大

300g **176円** (税込 **190円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

205 きぬ豆腐

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にかりて固めました。

冷蔵 賞味4日 大

300g **165円** (税込 **178円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

13 キムチをのせて

キムチ豆腐

お好みの薬味でどうぞ!

おかべや (神奈川県・相模原市)

202 おかべや おぼろとうふ

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

冷蔵 賞味3日 大

300g **148円** (税込 **160円**) 通常税込 **177円**

大豆 (北海道)

わさび醤油で食べるのもおすすめ

おかべや (神奈川県・相模原市)

203 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。

冷蔵 賞味3日

100g **340円** (税込 **367円**)

葛粉 (鹿児島県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

206 ミニもめん豆腐

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。

冷蔵 賞味4日 大

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)

207 ミニきぬ豆腐

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4日 大

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)

208 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

JAやさと (茨城県・石岡市)

212 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7日 米 大 小

35g×3 **148円** (税込 **160円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2

JAやさと (茨城県・石岡市)

213 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7日 大

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)

214 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10日 米 大 小

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)

209 揚げ油

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6日 大

3枚 **165円** (税込 **178円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

コロケ ポテサラ風 お菓子作り etc...

ヘルシーな「おから」は料理の素材からお菓子まで色々なアレンジができる万能食材♪食物繊維も豊富なので上手に取り入れましょう!

おからポテサラ

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

215 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10日 大

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)

216 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9日 米 大 小

40g×2 **172円** (税込 **186円**)

大豆 (北海道)

登喜和食品 (東京都・府中市)

217 丸大豆てんべ

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30日 米 大

100g **265円** (税込 **286円**)

大豆 (北海道)

丸和食品 (東京都・練馬区)

210 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4日 大

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)

211 生おから

国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ポイルしてお届け。

冷蔵 賞味30日 大

200g **147円** (税込 **159円**) 通常税込 **170円**

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.3 <1.3

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)

218 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの缶蒸し製法で作られたこんにゃくです。

冷蔵 賞味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)

219 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、歯切れと味しみの良い白滝です。

冷蔵 賞味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

浜食 (東京都・調布市)

220 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 賞味10日 米

200g **240円** (税込 **259円**)

もずく (沖縄県)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

221 無茶々園のわかめ (塩蔵)

かきのわかめ蒸し

冷蔵 賞味180日

100g **310円** (税込 **335円**) 通常税込 **356円**

わかめ (愛媛県)

フライパンだけでお手軽メニュー♪

やっぱり餃子が美味しい!



金子製麺(神奈川県・中井町) 222 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。 冷蔵 賞14日 小 20枚 198円(税込) 214円(通常税込) 221円(通常税込) 小麦(国内産)

炒飯の味付けはこれだけでOK!



たむらのタマゴ(徳島県・阿南市) 223 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 米大 小 100g 245円(税込) 265円(通常税込) 275円(通常税込) 鶏肉(徳島県)

フライパン1つで簡単! ポークビーンズ



丸和食品(東京都・練馬区) 224 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 賞21日 大 200g 230円(税込) 248円(通常税込) 259円(通常税込) 大豆(国内産)

さっぱりメニューはいかが?

シーズン初



鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 225 とろてん(タレ・ふりかけ付) てん草100%使用の、風味のよいとろてんです。 冷蔵 賞60日 米大 小 150g x 3 240円(税込) 259円(通常税込) 270円(通常税込) 天草(千葉県、他) [放]不検出<4.2<4.6

シーズン初



たむらのタマゴ(徳島県・阿南市) 226 卵豆腐 遺伝子組換えでない飼料を使用した養鶏卵。調味料も国内産原料使用。 冷蔵 賞12日 卵米大 小 120g x 2 280円(税込) 302円(通常税込) 313円(通常税込) 卵(徳島県)



市川食品(群馬県・高崎市) 227 青のり入りさしみこんにやく 青のり入りのさしみこんにやく。ぶりぶりとした食感がやみつきに。酢味噌付き。お好みでわさび醤油でも。 冷蔵 賞60日 米大 285円(税込) 308円(通常税込) 324円(通常税込) こんにやく粉(群馬県) [放]不検出<3.7<4.2



オム焼きそば 共生食品(神奈川県・相模原市) 228 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6日 卵小 150g x 3 197円(税込) 213円(通常税込) 小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1



※調理例 金子製麺(神奈川県・中井町) 229 あしがら車屋 醤油らーめん(2食入) 地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加醤油スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。 冷蔵 賞21日 卵大 小 麺120g x 2、スープ47g x 2 365円(税込) 394円(通常税込) 小麦(国内産)



しらたかソラの会(山形県・白鷹町) 230 鶏五目ご飯の素 3合用 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 大 小 170g(3合用) 380円(税込) 410円(通常税込) 鶏肉(山形県) [放]不検出<3.5<3.4



しらたかソラの会(山形県・白鷹町) 231 山菜ご飯の素 3合用 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 賞30日 大 小 170g(3合用) 380円(税込) 410円(通常税込) わらび(山形県) [放]不検出<3.6<3.5



232 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 賞60日 米大 小 20g 320円(税込) 346円(通常税込) ちりめん(国内産)



仁徳(千葉県・船橋市) 233 茶漬昆布 刻んだ北海道産の昆布と焼津産のかつお節を入正醤油と砂糖で炊き合わせ、いりごまを混合して辛口に仕上げました。 冷蔵 賞30日 大 小 80g 265円(税込) 286円(通常税込) 昆布(北海道)



菊田商店(東京都・練馬区) 234 煮豆 お福豆(紫花豆) 北海道産の紫花豆を、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 賞90日 米 120g 320円(税込) 346円(通常税込) 紫花豆(北海道)



菊田商店(東京都・練馬区) 235 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とコシを残した仕上がり。 冷蔵 賞90日 米 120g 320円(税込) 346円(通常税込) 青えんどう豆(北海道)



236 紅生姜(きざみ) 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 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 80g 170円(税込) 184円(通常税込) 生姜(高知県)



237 三里塚らっきょう田舎漬 三里塚物産(千葉県・成田市) 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 賞150日 米 100g 460円(税込) 497円(通常税込) らっきょう(千葉県、茨城県) [放]不検出<2.3<2.5



238 厚切りきゅうりのパリパリした食感が楽しめます 浜食(東京都・調布市) 厚切りしたきゅうりを醤油、白だし、純米酢、唐辛子などの調味液で、パリパリした食感に仕上げました。 冷蔵 賞60日 米大 小 200g 290円(税込) 313円(通常税込) きゅうり(国内産)



239 マイルド葉念醬(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。 やがちゃんキムチ(千葉県・柏市) 冷蔵 賞45日 米 200g 498円(税込) 538円(通常税込) 唐辛子(中国)



240 さくら大根 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 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。 冷蔵 賞14日 米 100g 250円(税込) 270円(通常税込) 大根(国内産)



241 長崎 白天(桜えび・菜の花コーン) 長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 白身魚のすり身に桜えびを入れた桜えび天と菜の花、コーンを具材に入れた菜の花コーン天のセット。 冷蔵 賞30日 米 卵 2枚130g 388円(税込) 419円(通常税込) 430円(通常税込) 桜えび(台湾)、菜の花(国内産)



242 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ 長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 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 小 90g 268円(税込) 289円(通常税込) ごぼう(国内産)



243 長崎 さつま揚げ 長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 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 5枚100g 225円(税込) 243円(通常税込) あじ・たちうお(長崎県)

魚肉練り製品

242 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ 長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 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 小 90g 268円(税込) 289円(通常税込) ごぼう(国内産)

243 長崎 さつま揚げ 長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 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 5枚100g 225円(税込) 243円(通常税込) あじ・たちうお(長崎県)

244 長崎 じゃこ天 長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 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 2枚100g 260円(税込) 281円(通常税込) 雑魚(長崎県)

245 おとうふ揚げ 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 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。 5個入 冷蔵 賞180日 米大 5個175g 286円(税込) 309円(通常税込) 319円(通常税込) すけそうだら(北海道)

246 お好みさつま揚げ 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 北海道のすけそうだらの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。 2枚160g 冷蔵 賞180日 卵米 2枚160g 356円(税込) 384円(通常税込) 400円(通常税込) すけそうだら(北海道)

247 ごろごろ茶豆ちぎり揚 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 北海道産たらの無リンすり身とたっぷりの茶豆(全体の60%以上)の練り物。自然解凍レンジで温めて。 凍 賞180日 米大 100g 341円(税込) 368円(通常税込) 茶豆(国内産)・すけそうだら(北海道)

248 お魚あられ 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) たら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 180g 310円(税込) 335円(通常税込) すけそうだら(北海道)

249 つまみ揚げ(野菜) 高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 国内産(北海道)のすけそうだらのすり身に、国内産野菜とイカを練り合わせた一口大のさつま揚げです。 凍 賞180日 米 卵米 130g 300円(税込) 324円(通常税込) すけそうだら(北海道)

春を感じる香りと味 食卓に華を添える一品



大紀コープファーム(奈良県・五條市) 食卓に春の香りをお届けする季節限定のお漬物です。

冷凍食品

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



イズックス (東京都・中央区)

250 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)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)

251 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)

フライパンで簡単! 具を足せば更に美味しい

もやし・ニラ等を炒めて絡めれば
レパニラ炒めに



更に他の炒めた野菜と絡めて
ボリュームUP↑



濃厚なえびの旨味に舌鼓!
煮汁はパンやパスタに



総合員さんからの
クチコミ
美味しい。また企画してください。

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。

252 COとろろ芋(大和芋入り) 40g×4袋入り

凍 40g×4袋 314円(税込339円)
長芋・大和芋 (国内産)



253 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 282円(税込305円)
アボカド (ペルー)



254 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 120g 364円(税込393円)
鶏肉 (山口県、他)



255 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 330g 595円(税込643円)
豚肉 (北海道)



256 殻まで丸ごとえびのアビージョ

アビージョとはオリーブ油とにんにくで素材を煮込むスペイン料理。唐辛子入。湯煎またはレンジ加熱で。

凍 100g 486円(税込525円)
えび (国内産)



257 鶏のから揚げ

無投葉の山山鶏の肉を魚醤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 412円(税込445円)
鶏肉 (徳島県)



258 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)



259 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 395円(税込427円)
鶏肉・豚肉 (国内産)



260 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。油調整済み。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 20g×6 310円(税込335円)
鶏肉・豚肉 (国内産)



261 チキンソースカツ

厚めにそぎ切りしたムネ肉をカラッと揚げ、特製のソースをたっぷり絡めました。レンジ、トースターで。

凍 150g 384円(税込415円)
鶏肉 (山口県、他)

お弁当におかず! マストミ自社製塩麹使用
262 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。

子どもにも人気!
263 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。

ほどよい甘酢つばさ! お弁当や夕飯に
264 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。

冷めても美味しい!
265 おからクリーミーコロッケ
おからとじゃがいもをベースにした素朴な味のコロッケ。夕飯のおかずやお弁当に。揚げるかレンジで温めて。

レッドペッパーが後を引く美味しさ
266 ピリ辛チキンバー
持ちやすく食べやすい大きさのスティック状ナゲット。レンジかトースターで温めて。

半解凍でも美味
267 ごまボテ
さつまいも(国産紅はるか)を程よい甘さに味付け。食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。

268 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック
大豆・鶏肉 (国内産)

269 マム 海老とオーガニックペンネのグラタン
海老 (マレーシア)

270 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。

271 黒豚ポテトコロッケ
じゃがいもと黒豚肉の素朴で優しい味わい。国産原料の醤油やノンホモ牛乳等素材にこだわりました。揚げて。

冷凍コロッケの上手な揚げ方って?
①冷凍のまま、すぐ揚げる(霜はある程度落とす)
②包材に記載のある温度と時間で揚げる

273 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。

274 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。

275 香港黄金しょうが餃子
一般的な生姜よりも辛みと香り成分が強い黄金生姜と国産野菜・豚肉・小麦使用で仕上げました。

276 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。

277 黒豚ポテトコロッケ
じゃがいも (北海道)、豚肉 (鹿児島県)

278 マム 女性のための餃子(国産さくらげ入)
国産乾燥さくらげを使用し、にんにく等を使っておりませんでくせのない食べやすい餃子になっています。

279 食べるサムゲタン風スープ
韓国の薬膳料理サムゲタンをアレンジしたスープで、身体の芯から温めてくれる一品。ほくした鶏肉にもち米を加えました。湯煎して。

277 マム 女性のための餃子(国産さくらげ入)
国産乾燥さくらげを使用し、にんにく等を使っておりませんでくせのない食べやすい餃子になっています。

278 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。大きめに食べ応え満点です。蒸すか、レンジで温めて。

279 食べるサムゲタン風スープ
韓国の薬膳料理サムゲタンをアレンジしたスープで、身体の芯から温めてくれる一品。ほくした鶏肉にもち米を加えました。湯煎して。



秋川牧園 (山口県・山口市)
280 とり天
スティック状にカットした柔らかいムネ肉の天ぷら。

凍 卵米大 170g 398円(税) 430円(税込) 446円(通常税込)
鶏肉 (山口県、他)



富山県産白えび入りでボリュームたっぷりです
281 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 卵米大 160g(2枚入) 522円(税) 564円(税込)
野菜 (国内産)



本場九州産のちゃんぽん麺
282 野菜たっぷりチャンポン
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 卵米大 280g(麺130g) 380円(税) 410円(税込)
小麦 (国内産)



283 わかめどっさりうどん
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 卵米大 2食556g 350円(税) 378円(税込)
わかめ (韓国)



284 冷凍うどん
国産小麦粉と食塩のみで作りまし。凍ったまま湯を沸騰したお湯で1分半ほど茹でてください。温でも冷でもOK。

凍 卵米大 200g×3玉 412円(税) 445円(税込)
小麦粉 (国内産)



285 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。

凍 卵米大 110g×2 694円(税) 750円(税込) 774円(通常税込)
ブルーベリー (長野県)



288 ライバーガーりやきチキン
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。加工濃粉:全体の0.6%

凍 卵米大 5個575g 778円(税) 840円(税込) 862円(通常税込)
米 (国内産)、鶏肉 (国内産)



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

凍 卵米大 320g(4個入) 986円(税) 1065円(税込)
米・豚肉 (国内産)



290 ほうじ茶アイス
ほうじ茶ならではの香ばしさと、さっぱりとした後味が特徴です。

凍 卵米大 100ml 220円(税) 238円(税込)
生乳・ほうじ茶 (国内産)

CO-OP MAIL JOSO [2021年4月2回] 11
毎日のスプーン1杯で
腸内環境を整えて
豆の甘さを感じ、主人はお通じが良く、毎日楽しく待っています。私達はそのまま美味しさを感じ、ついつい食べ過ぎて4個を2週間で食べてます。大腸の内視鏡を受けましたが、すくすく3年間は内視鏡を受けなくて良いと言われ、私もびっくりしました。多分、豆汁グルトのお陰だと思っています。継続していただきたいです。

豆汁グルト
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。
286 1個 450g 1200円(税) 1296円(税込)
287 4個セット 450g×4個 4320円(税) 4666円(税込)
大豆 (北海道)

芽吹き屋
冷凍和菓子の先駆者
岩手阿部製粉
293 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。

KUBOTAのアイス
南国生佐
291 四万十栗アイス
上質の四万十栗を使用、素材の良さを活かすようにシンプルな原材料で仕上げました。アルコール分:0.1%
292 おっぱいアイスマルク
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。

海の精
296 「海の精」やきしお詰替用
日本特有の伝統的製法で作られた「海の精」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。

食品調味料
508 粗精糖 (自然派style)
525 本仕込しょうゆ
297 超特選うすむらさき「生」

298 やまこ味噌 (粒・甘口) 容器入り
299 麦こうじ味噌、田中屋
299 麦こうじ味噌、田中屋
302 九鬼 太白純正胡麻油

300 料理酒「蔵の素」
304 すき焼割り下
506 三河伝統製法「古式本みりん」

301 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(丸缶)
303 愛媛の果汁 たっぶりぼんず

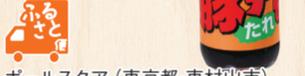
528 常総だし醤油
532 有精卵マヨネーズ

フライパン1つで!



特

豚丼は帯広生まれ。本場の味をそのまま再現し、やや甘めのしっかりとしたタレに仕上げました。



305 帯広発 豚丼のたれ

250g 385円(税込) 416円(通常税込) 427円



特



306 豚バラ焼大根のたれ

大根と豚肉を一鍋に炒めるだけ。醤油をベースにかきエキス調味料、チキンエキス、昆布エキス、ごま油などを加え、オイスターの風味香るうまみ深い味わいに仕上げました。1袋2~3人前。

70g x 2袋 210円(税込) 227円(通常税込) 238円



307 フォロドレッシング330ml

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ください。

60日 60日 330ml 415円(税込) 448円(通常税込) 464円



308 えごま一番 胡麻ドレッシング

えごまの実から搾った一番しぼりえごま油を使い、まろやかでコクのある味に。サラダや、しゃぶしゃぶにも。

150ml 400円(税込) 432円(通常税込)



309 趙さんの味 葉念醬 (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 540円(税込) 583円(通常税込) 594円



557 だし昆布(カット)

日高昆布を使いやすく15cm位にカットしました。だしとりに。

60g 390円(税込) 421円(通常税込)



312 煮干粉

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

100g 200円(税込) 216円(通常税込) 238円



562 かつお本節厚削り

かつお節を厚削りにしました。そばやうどんのだしとして、風味の良いだしがとれます。

200g 710円(税込) 767円(通常税込)



573 だしパック

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。

8g x 18 440円(税込) 475円(通常税込) 589円



313 凍り(しみ)豆腐

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

20枚 90g 535円(税込) 578円(通常税込) 589円



586 三陸岩手のカットわかめ

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(通常税込)



315 無漂白の干びょう

真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干びょう。硫黄燻蒸処理をしていないので軟らかく、香り風味が格別。

30g 320円(税込) 346円(通常税込) 356円



316 りんご酢とろろ

原料昆布は利尻昆布、真昆布、ネコ足昆布の三種をブレンド。調味液にりんご酢を使用。

40g 415円(税込) 448円(通常税込)



317 梅びしお(チューブ入り)

梅干しの果肉をペースト状にしたもの。甘味料などは不使用。使いやすいチューブ状。

100g 320円(税込) 346円(通常税込)



318 梅干し(しそ漬)

品種は白加賀、林州、南高の3種混合。しそ漬のため赤めの色。サイズはMから2L混。

120g 470円(税込) 508円(通常税込)



319 車麩

国産グルテン・小麦粉のみを使用して焼き上げた4回巻の車麩です。10~15分水戻しし、お好みのサイズに切ってお使い下さい。

6枚 560円(税込) 605円(通常税込)



315 無漂白の干びょう

真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干びょう。硫黄燻蒸処理をしていないので軟らかく、香り風味が格別。

30g 320円(税込) 346円(通常税込) 356円



320 COすりすり風 すりごま 65g

鉄釜煎焙で旨味・香りを引き出したごまを、すり鉢ですったように仕上げました。

65g 145円(税込) 157円(通常税込)



321 九鬼産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)



621 薄力粉(北海道産小麦使用)

北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。

1kg 342円(税込) 369円(通常税込)



638 もっちりつるっこ おいしいおうどん

埼玉県産の小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感とつるりとした喉越しのうどんにしました。

300g x 2 470円(税込) 508円(通常税込)



636 挽きたてのざるそば

国産のそばを石臼製粉し、挽きたてを練り込み、小麦粉、でんぷんを加えて打っています。茹で時間約4分。

200g x 2 500円(税込) 540円(通常税込)



322 そばつゆ(ストレート)

かつおだしと熟成させたかえしの味わいを楽しめる本格派のつゆ。ざるそば、ざるうどんのストレートつゆです。

400ml 340円(税込) 367円(通常税込) 378円



627 プロスパゲッティ(1.6mm)

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。高温をかけてすぐに製麺し72時間以上かけて乾燥。

450g 345円(税込) 373円(通常税込)



629 スクリューマカロニ

デュラム小麦のセモリナ粉を使って作ったスクリュー型のマカロニ。

100g 110円(税込) 119円(通常税込)



611 レーズン

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。

165g 400円(税込) 432円(通常税込)



324 ピスタチオ(食塩不使用)

有機農法の、クリーミーな濃い味のピスタチオ。たんぱく質、食物繊維、鉄分、銅、ビタミンB1が豊富です。

70g 570円(税込) 616円(通常税込) 626円



646 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 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)



325 さくらのラーメンしょうゆ 5パック

麺は国内産の小麦粉を使用、無かんすい。魚介と肉エキスベースに、飽きのこないあつあつ醤油スープです。

99g x 5 700円(税込) 756円(通常税込) 783円



611 レーズン

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。

165g 400円(税込) 432円(通常税込)

ストック用にも!



611 レーズン

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。

165g 400円(税込) 432円(通常税込)



324 ピスタチオ(食塩不使用)

有機農法の、クリーミーな濃い味のピスタチオ。たんぱく質、食物繊維、鉄分、銅、ビタミンB1が豊富です。

70g 570円(税込) 616円(通常税込) 626円



646 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 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)



325 さくらのラーメンしょうゆ 5パック

麺は国内産の小麦粉を使用、無かんすい。魚介と肉エキスベースに、飽きのこないあつあつ醤油スープです。

99g x 5 700円(税込) 756円(通常税込) 783円

菓子

・化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。

※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。



創健社 (神奈川県・横浜市) 706 ポテトチップス (バター・しょうゆ)

原材料:馬鈴薯、植物油脂(パーム油、米油)、食塩

60g 155円(税込167円) じゃがいも(国内産)



創健社 (神奈川県・横浜市) 704 ポテトチップス (バター・しょうゆ)

原材料:馬鈴薯、植物油脂(米油、パーム油)、バターパウダー、粉末醤油、乳糖、ぶどう糖、食塩、発酵調味料、酵母エキス、脱脂粉乳

60g 155円(税込167円) じゃがいも(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市) 326 そば粉のかりんとう

国産の小麦粉、そば粉を使用。そば粉の風味を感じられる、ポリポリと食感の良いかりんとうです。

80g 185円(税込200円) 小麦・そば(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市) 690 きな粉ウエハース

原材料:小麦粉、ショートニング(パーム油、ヤシ油)、砂糖、きな粉(遺伝子組み換えでない)、澱粉、玄米粉、植物油脂(パーム油)、モルトエキス

30個 173円(税込187円) 大豆(国内産) [放]不検出<4.3<4.2



サンコー (愛知県・豊橋市) 692 はとむぎおこし

原材料:水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、砂糖(てんさい糖含蜜糖)、はと麦、パーム油、イソマルトオリゴ糖、食塩

10枚 208円(税込225円) はと麦(タイ、ラオス) [放]不検出<4.1<4.2

レンジ等で加熱してお召し上がりください



創健社 (神奈川県・横浜市) 330 玄米パン あんなし

3個 400円(税込432円) 小麦粉(国内産)



創健社 (神奈川県・横浜市) 331 玄米パン あん入り

3個 420円(税込454円) 小麦粉(国内産)



日本生活協同組合連合会 332 CO ピーナッツチョコ70g

70g 100円(税込108円)



日本生活協同組合連合会 333 CO ファミリーチョコレート200g

200g 276円(税込298円)



日本生活協同組合連合会 334 CO風味豊かな発酵バター

2本×6袋 297円(税込321円) 小麦粉(日本、アメリカ)



サンコー (愛知県・豊橋市) 335 干し柿寒天

110g 230円(税込248円) 干し柿(長野県)



サンコー (愛知県・豊橋市) 336 寒天コーヒーゼリー

135g 215円(税込232円) コーヒー(コロンビア)



サンコー (愛知県・豊橋市) 712 包み黒糖飴

95g 185円(税込200円) 黒糖(沖縄県) [放]不検出<4.1<4.3

カステラー筋37年!

地元・松戸のカステラ



こだわりポイント ①「卵はすべて手割り」 ②「蜂蜜は特別発注」



さかえ屋 (千葉県・松戸市) 蜂蜜かすてら

5切(約225g) 470円(税込508円) 10切(約450g) 830円(税込896円)



森食品 (長野県・千曲市) 616 完熟杏ジャム

245g 420円(税込454円) 杏(長野県)



丸和油脂 (東京都・品川区) 339 デキシーチョコレートクリーム

200g 320円(税込346円)



藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 340 国産純粋はちみつソバ

180g 950円(税込1026円) はちみつ(北海道)



プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 341 ヨーグルトと食べるドライフルーツ

100g 580円(税込626円) ドライマンゴー(メキシコ)



大紀ヨコヅファーム (奈良県・五條市) 342 国産野菜のお味噌汁

9食(3種×3食) 1080円(税込1166円) 野菜(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。

※粉失された場合は供給担当まで



ボソソ油脂 (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)



ボソソ油脂 (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)



太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 801 詰替用 バックス 酸素系漂白剤

500g 420円(税込462円)



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)



日本生活協同組合連合会 823 CO重曹500g

500g 198円(税込218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)

家計簿



全国の家計簿 全国の組合員の英知を集め1977年に開発されたロングヒット商品。

日本生活協同組合連合会 343 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 344 COわが家のかけいぼ

1冊 378円(税込416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。

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや 豆乳角型食パン

345 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 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)

おかべや もっちり玄米五穀パン

347 3個

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

届いて2日 米 大 小

3個 **387円**(税込 **418円**)

小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや もち麦ロール

348 5個

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 乳 米 大 小

5個 **352円**(税込 **380円**)

小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや おから甘食(ごま油使用)

353 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

届いて4日 卵 大 小

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)

おかべや フランスパン

354 1本(30cm以内)

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩

届いて2日 米 小

1本(30cm以内) **332円**(税込 **359円**)

小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや 紅茶オレンジ

349 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

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)

おかべや ぎっしりオーガニックレーズン

350 1個

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 卵 乳 米 大 小

1個 **171円**(税込 **185円**)

小麦(北海道)、レーズン(アメリカ)

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや 小倉あんぱん

351 2個

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 乳 米 大 小

2個 **370円**(税込 **400円**)

小豆・小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや メロンパン

352 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

届いて2日 卵 乳 米 大 小

2個 **352円**(税込 **380円**)

小麦(北海道)

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや おから甘食(ごま油使用)

353 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

届いて4日 卵 大 小

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)

おかべや フランスパン

354 1本(30cm以内)

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩

届いて2日 米 小

1本(30cm以内) **332円**(税込 **359円**)

小麦(北海道)

自家製酵母パン Le Lourdes

(レ・ルルド)

玉山さんご夫妻

届いて1~2日 米 小

Le Lourdes(神奈川県・中井町)

355 8枚

425円(税込 **459円**)

356 ノースライス

415円(税込 **448円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出<4.0<4.7

※天然酵母の発酵力にはばらつきがあるため、パンの膨らみが少ないことがあります、食味に影響はありません。

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

届いて1~2日 米 小

Le Lourdes(神奈川県・中井町)

357 8枚

270円(税込 **292円**)

358 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

Le Lourdes(神奈川県・中井町)

359 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 米 小

1斤 **616円**(税込 **665円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

冷凍パン

凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

ハッピー食品(千葉県・千葉市)

360 国産全粒粉プチパン

原材料:小麦粉、全粒粉、天然酵母、ロースト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩

凍 届いて180日 米 小

約40g×5 **415円**(税込 **448円**)

小麦(国内産)

10個入 1個あたり税込約**65円**

オリオンペーカリー(岩手県・花巻市)

362 発芽玄米入りクロワッサン

岩手県産の小麦を使ったクロワッサンです。

届いて35日 卵 乳 米 大 小

10個 **600円**(税込 **648円**)

小麦(岩手県) [放] 不検出<3.8<4.2

飲料

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

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

※紛失された場合は供給担当まで

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。農業無散布。

前日OK!

かわばた園(静岡県・静岡市)

720 煎茶

届いて180日

100g **926円**(税込 **1000円**)

茶葉(静岡県)

かわばた園(静岡県・静岡市)

722 ほうじ茶

秋に収穫したお茶を主体に、鉄釜で焙じたお茶です。香りが強く、味はさっぱりとしていて、特に食後におすすみします。農業無散布。

届いて180日

100g **640円**(税込 **691円**)

茶(静岡県) [放] 不検出<0.4<0.5

常陸屋本舗(東京都・江東区)

727 六条麦茶 ティーパック

国内産の六条大麦を100%使用し、麦の芯まで均一に煎り上げた、まろやかな味の麦茶。

10g×5×8 **305円**(税込 **329円**)

大麦(国内産)

ランカスター(千葉県・千葉市)

363 ダージリンティー(ティーバッグ)

さわやかな芳香の紅茶です。農業無散布。

2g×30袋 **495円**(税込 **535円**)

ランカスター(千葉県・千葉市)

364 アッサムティー(リーフ)

ヒマラヤ山脈の麓アッサム地方で採れる、濃厚な味わいと香りが特徴の紅茶。農業無散布。

100g **550円**(税込 **594円**)

紅茶(インド)

ランカスター(千葉県・千葉市)

365 ルイボスティー(ティーバッグ)

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

2g×30 **570円**(税込 **616円**)

ルイボス茶(南アフリカ)

三里塚物産のジュース

龍崎さん、香取さんを中心に、千葉県の生産者が無農薬栽培した人参の参みを押した100%ストレートジュース。

無農薬栽培のしそ、粗糖、醸造酢が原料。ポリフェノールを多く含みます。

ランカスター(千葉県・千葉市)

366 ペパーミントティー(ティーバッグ)

セイロン紅茶にペパーミントをブレンドしました。清涼感のある爽やかなミントの香りが楽しめます。

2g×20 **500円**(税込 **540円**)

ペパーミント(ブルガリア)

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%。

届いて120日

200ml×12 **1044円**(税込 **1128円**)

にんじん(国内産)

国産大豆(非遺伝子組換え)と水だけで作りました。大豆本来のおいしさを追求した無調整豆乳です。

マルサンアイ(愛知県・岡崎市)

367 国産大豆の無調整豆乳

届いて120日 米 大

1000ml **320円**(税込 **346円**)

大豆(国内産)

寺田本家(千葉県・神崎町)

368 寺田本家のマイグル

米と水だけで発酵させた、乳酸菌をたくさん含む発酵飲料。麹が醸した甘みと乳酸菌の酸味が特長。

届いて180日 米 大

160g **324円**(税込 **350円**)

米(千葉県) [放] 不検出<3.9<4.0

三里塚物産(千葉県・成田市)

369 無農薬のにんじんジュース100%

届いて30日

320g **450円**(税込 **486円**)

人参(千葉県) [放] 不検出<3.6<4.1

三里塚物産(千葉県・成田市)

370 しそジュース(希釈用)

届いて30日

210g **370円**(税込 **400円**)

しそ(千葉県) [放] 不検出<3.2<3.9

29 松永さんのレモンでレモネード!

ノンシュガー、ノンカロリー。糖分の気になる方、炭酸水をたくさん使用したい方、一度には使い切れない方に特におすすめです。

日本生活協同組合連合会

371 COただの炭酸水 500mlPET

届いて6本

500ml×6 **420円**(税込 **456円**) 通常税込 **504円**

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。

龍泉洞の地底湖

岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)

757 龍泉洞の水 2ℓ×6本

届いて6本

2ℓ×6 **1300円**(税込 **1404円**)

岩手県 [放] 不検出<0.5<0.5

自然のままの優しいワイン

塩尻桔梗ヶ原産のセイベルを100%使用、酸化防止剤不使用の自然派ワイン。雑草と共生させる栽培方法で育てたセイベル。

林農園(長野県・塩尻市)

372 五一わいん 草生栽培セイベル9110

届いて180日 米 大

720ml **1580円**(税込 **1738円**)

ぶどう(長野県)

韓国において古来飲まれてきた活性にごり酒風の、発泡性日本酒。アルコール度数8~9度。要冷蔵。

末廣酒造(福島県・会津美里町)

373 マッコリ風の酒「白」

届いて180日 米 大

720ml **950円**(税込 **1045円**)

米(国内産)

末廣酒造(福島県・会津美里町)

373 マッコリ風の酒「白」

届いて180日 米 大

720ml **950円**(税込 **1045円**)

米(国内産)

たくさんの 美味しい・嬉しいの声が届いています!

包丁、まな板は使わず、全て12分以内で調理可能なミールキットを揃えました。手間なく、無駄なく、作りたての味を楽しむ手作りキット。材料は全て下処理済みです。

こだわりのミールキット

忙しい時、大変助かります。簡単に調理ができてとてもいいと思えました。味付けが少々濃くしてあるので、次回注文した時には、家にある野菜を少し加えて調理するとボリュームアップするし、味付けも、まろやかになるかと思えます。(牛久市:Nさん)



忙しい時、大変助かります。簡単に調理ができてとてもいいと思えました。味付けが少々濃くしてあるので、次回注文した時には、家にある野菜を少し加えて調理するとボリュームアップするし、味付けも、まろやかになるかと思えます。(牛久市:Nさん)

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 準備品 約7分 油

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

食塩相当量: 1.9g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 2人前

377 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 米 米

2人前(約340g) **998円(税込1078円)**

玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

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: 3.1g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 2人前

378 国産野菜の青椒肉絲

ご家庭では手間の多い細切野菜とタケノコとタレ漬け豚肉のセットです。下処理済なのでフライパン一つでOKです。

冷蔵届いて1~2日 米 米 米

2人前(約320g) **864円(税込933円)**

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

1食当り 480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) 2人前

379 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。

冷蔵届いて1~2日 米 米 米

2人前(約410g) **960円(税込1037円)**

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

1食当り 475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) 2人前

380 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。

冷蔵届いて1~2日 米 米 米

2人前(約360g) **950円(税込1026円)**

キャベツ(国内産)、豚肉(香川県、徳島県)

ご注文の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? ご飯はとて経済的で家計の強い見方にもなります。

ごはん1杯 31円

31円

120円 菓子パン1つ (ごはん3.9杯)

150円 ペットボトル1本 (ごはん4.9杯)

200円 カップラーメン1つ (ごはん6.5杯)

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(税込2538円)**

502003 白米 2kg **945円(税込1021円)**

502002 玄米 5kg **2250円(税込2430円)**

JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

雑穀 白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!

米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富、国内産大麦100%。

日本生活協同組合連合会

502073 CO 米粒状麦 800g **320円(税込346円)** 大麦(国内産)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

502075 雑穀ブレンド 400g **711円(税込768円)**

今週のらくうまゴハン♪

群馬伝統のすいとん汁

1食当り 300円(税別)

調理時間 準備品 約10分 油

セット内容: 豚ひき肉、カット野菜(かぼちゃ、大根、人参)、こんにゃく、醤油たれ、すいとん

食塩相当量: 7.9g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 3人前

374 栗かぼちゃ入りすいとん豚汁

国産野菜&豚ひき肉、自社製造の蒟蒻を使用。鍋に入れて煮込むだけで具だくさんのすいとん汁が完成します。

冷蔵届いて1~2日 米 米 米

3人前(約640g) **899円(税込971円)**

かぼちゃ、豚肉(国内産)

モツの旨味とシャキシャキ野菜

1食当り 383円(税別)

調理時間 準備品 約12分 油

セット内容: 豚小腸、カット野菜(キャベツ、にら、人参、きくらげ)、醤油たれ、ガーリックソース

食塩相当量: 5.2g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 2人前

375 にんにくもつ炒め

国産野菜、国産豚しるもつを使用したもつ炒めです。

冷蔵届いて1~2日 米 米 米

2人前(約450g) **765円(税込826円)**

豚白もつ、キャベツ(国内産)

スタミナメニューの定番品

1食当り 480円(税別)

調理時間 準備品 約4分 油

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(人参、ニラ)、もやし

食塩相当量: 1.1g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 2人前

376 国産豚のニラレバ炒め

新鮮な野菜とニラレバソースのセットです。野菜は下処理カット済みなので、フライパン一つで調理できます。

冷蔵届いて1~2日 米 米 米

2人前(約280g) **960円(税込1037円)**

ニラ(国内産)、豚レバー(神奈川県)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

502011 白米 5kg **3500円(税込3780円)**

502012 玄米 5kg **3200円(税込3456円)**

502013 7分 5kg **3500円(税込3780円)**

502014 5分 5kg **3500円(税込3780円)**

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

502015 白米 5kg **3500円(税込3780円)**

502016 白米 2kg **1400円(税込1512円)**

502017 玄米 5kg **3200円(税込3456円)**

502018 7分 5kg **3500円(税込3780円)**

502019 5分 5kg **3500円(税込3780円)**

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JAやさと稲作部会の精製66名よりお届け。

やさとのお米(コシヒカリ)

502031 白米 5kg **2314円(税込2499円)**

502032 玄米 5kg **2165円(税込2338円)**

JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

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) **1630円(税込1760円)**

502042 つや姫(玄米) **1565円(税込1690円)**

502044 ひとめぼれ(白米) **2750円(税込2970円)**

502045 ひとめぼれ(胚芽精米) **1250円(税込1350円)**

おきたま興農舎(山形県・高島町)

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	不検出	不検出
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	不検出	不検出 検出限界0.1Bq/kg (同位体研究所)

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

みんなでワイワイ楽しもう!

おうち中華

お子様から大人まで人気の中華料理。少ない食材でサッと作れるのも魅力のひとつ。おうちで中華を楽しみましょう!

特

25個入

381 ヨコハマの餃子
 国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子。焼いて。

凍 卵 大 小
 18g × 25 **549円(税込)** 通常税込 613円
 豚肉(国内産) [放] 不検出 < 3.3 < 4.0

モチモチで美味しいと好評です!

特

15個入

382 飛鳥の黒豚水餃子
 飛鳥食品(東京都・江戸川区)

凍 米 大 小
 15個 250g **458円(税込)** 通常税込 535円
 豚肉(国内産)

黒豚の旨みがじゅわ~と美味しい

特

12個 × 2

383 飛鳥の黒豚シューマイ 2パック
 飛鳥食品(東京都・江戸川区)

凍 米 大 小
 12個 180g × 2 **724円(税込)** 通常税込 842円
 豚肉(国内産)

特

14本入

384 国産原料にこだわったお徳用春巻
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

凍 米 大 小
 14本 420g **398円(税込)** 通常税込 443円
 小麦(国内産)

おやつにちょうどいい大きさ

国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理し、もちもちとした国産小麦の生地で包みまし。蒸すかレンジで温めて。

特

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

385 飛鳥の手作りミニ肉まん

凍 米 大 小
 5個 250g **384円(税込)** 通常税込 451円
 小麦(国内産)

カレーのあんが美味しい! と人気です

特

3個入

386 飛鳥のカレーまん
 飛鳥食品(東京都・江戸川区)

凍 米 大 小
 3個 270g **407円(税込)** 通常税込 477円
 小麦(国内産)

レンジで温めて

特

4個入

387 鶏五目中華ちまき
 カラミンフーズ(東京都・新宿区)

凍 米 大 小
 320g(4個入) **616円(税込)** 通常税込 691円
 もち米・鶏肉(国内産)

まどめ買いでお買い得

特

2パック × 2

388 中華丼の具(塩)2パック × 2個組
 ニッキー(神奈川県・大和市)

凍 米 大 小
 (180g × 2) × 2 **962円(税込)** 通常税込 1070円

お徳 2 個組 **特**

鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。

中津ミート(神奈川県・愛川町)

389 中津麻婆豆腐の素 2個組

冷 米 大 小
 200g × 2 **700円(税込)** 通常税込 780円
 豚肉(神奈川県)

特

丸和食品(東京都・練馬区)

390 押し豆腐 2袋

冷 米 大 小
 220g × 2 **430円(税込)** 通常税込 508円
 大豆(国内産) [放] 不検出 < 1.4 < 1.1

特

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。

田仲さん達(茨城県・桜川市)

391 つくば茜鶏 ササミ

凍 米 大 小
 300g **550円(税込)** 通常税込 605円
 茨城県

シーズン初 **特**

ねりごまの香りと程よい酸味が食欲をそそります。冷やし中華、冷しゃぶ、春雨サラダなどにも。

ポールスタア(東京都・東村山市)

392 桃花林 棒棒鶏ソース

冷 米 大 小
 215g **360円(税込)** 通常税込 400円

甘辛味が美味しいボリュームおかず!

チーズタッカルビ

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。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

395 よつ葉シュレッドチーズ

冷 米 大 小
 250g **548円(税込)** 通常税込 621円
 生乳(北海道)

特

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。

田仲さん達(茨城県・桜川市)

393 つくば茜鶏 モモ

凍 米 大 小
 300g **480円(税込)** 通常税込 529円
 茨城県

お徳 2 個組 **特**

カラミンフーズ(東京都・新宿区)

396 冷凍ナムルセット(2個組)

冷 米 大 小
 150g × 2 **870円(税込)** 通常税込 994円

食後のお楽しみ!

ひんやり美味しい **中華スイーツ**

熱湯を注ぐだけで手軽に誰でも簡単にできる杏仁豆腐の素。おやつにはもちろん食後のデザートにも。

伊那食品(長野県・伊那市)

397 パオパオ杏仁の素

乳 大
 575g (素75g × 5袋、シロップ40g × 5) **840円(税込)** 通常税込 923円

半解凍!おいしく召し上がれます **特**

日本生活協同組合連合会

394 COおいしいカットマンゴー 150g

凍 米 大 小
 150g **176円(税込)** 通常税込 213円
 マンゴー(ベトナム)

特

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。

日本生活協同組合連合会

670 CO フルーツみつ豆 205g × 3P

冷 米 大 小
 205g × 3 **450円(税込)** 通常税込 502円

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場

新 新発売の商品

特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

その他

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

無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

アレルギー表示

卵 卵 乳 牛乳 米 米 大豆 大豆 そば 小麦 小麦 落花生 落花生 えび えび かに かに

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

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

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

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

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