

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

co-op mail  
**joso**  
常総生活協同組合

インターネット注文受付中  
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから  
登録出来ます

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

2021年7月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙7/提出	12	13	14	15	16
定番品7/お届け	19	20	21	22	23
特別企画品7/お届け	26	27	28	29	30

# 7月28日(水)は 土用の丑の日



JOSOのうなぎは、ここが違う!

- ・静岡県産・生産者指定のうなぎ
- ・鮮度抜群の「活鰻」を1尾ずつ手さばき

「丑」とは十二支のひとつ丑のこと。十二支は年だけではなく一日ごとに割り当てられているので、12日に1回丑がめぐってくるのです。四季それぞれの始まりである立春、立夏、立秋、立冬。それぞれの前18日間を「土用」といい、そのうち十二支が丑の日にうなぎを食べると滋養によいといわれてきました。土用は各季節の変わり目で、気温の変化も激しく、体が疲れやすくなります。栄養価の高いうなぎをいただき、この夏を元気に過ごしましょう。

「丑」に絡めて美味しさが  
“ギュー”と詰まった  
変わり蒲焼は  
いかが?

**特**  
レビュー募集!  
少し甘めで濃厚な調合済みの調味タレです。アレンジして、わか家の味を見つけて下さい。

料理の名  
調理の名人  
(万能調味タレ)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)  
**18** 料理の名人 (万能調味タレ)  
冷蔵60日 米大小  
250cc **498円**(税込**538円**) 通常税込**562円**

蒲焼にも♪解凍後そのまま食べても

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**21** 焼ちくわ  
石巻港水場の小魚と北海道無リンスケソウタラすり身を混ぜ、しなやかな弾力と旨味のしっかりしたちくわ。  
凍60日 卵米  
7本224g **343円**(税込**370円**) 通常税込**389円**  
スケソウタラ (北海道)

土用の丑の日  
うなぎもいろいろ...

618円/100g **特**  
福永産業 (福岡県・遠賀町)  
**19** 鹿児島 坊津黒牛カルビ焼肉用  
霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。  
凍30日  
180g **1030円**(税込**1112円**) 通常税込**1123円**  
鹿児島県

蒲焼、塩焼き、ムニエル、フライなどに

大紀コープファーム (奈良県・五條市)  
**22** 新生姜の甘酢漬  
国内産生姜をうす切りにし、甘酢漬にしました。  
冷30日 米  
100g **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**  
新生姜 (国内産)

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)  
**20** 脂ののった真いわし三枚おろし  
入梅時期に千葉県沖で漁獲される大羽いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結しました。  
凍180日  
6~10枚200g **370円**(税込**400円**)  
真いわし (千葉県) [放] 不検出 <3.4 <3.7

愛知県産の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。

大黒淡水 (静岡県・焼津市)  
**11** うなぎ蒲焼(長焼き)  
凍米大小 120g、たれ・山椒付 **1663円**(税込**1796円**) 通常税込**1890円**  
うなぎ (愛知県)

愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。

大黒淡水 (静岡県・焼津市)  
**12** 70g×2 70g×2 たれ・山椒付 **1880円**(税込**2030円**) 通常税込**2138円**  
**13** 70g×3 70g×3 たれ・山椒付 **2755円**(税込**2975円**) 通常税込**3132円**  
うなぎ (愛知県)

うなぎちらし

ちょっとお値段のはるうなぎも、刻んでほかの素材と一緒に盛ればボリュームたっぷり、華やかなちらし寿司のできあがり。

**特**  
札幌中一 (北海道・札幌市)  
**16** 訳あり帆立貝柱  
北海道産の帆立貝柱の割れ品。見た目が欠けているだけで鮮度は抜群です。解凍してそのままお刺身でも。  
凍90日 200g **728円**(税込**786円**) 通常税込**810円**  
帆立貝柱 (北海道)

うなぎもいろいろ! **特**  
対馬地域商社 (長崎県・対馬市)  
**14** 対馬産煮あなご  
対馬西沖の脂のり良いあなごを使用。無添加のオリジナルのたれでじっくり煮込みました。  
凍180日 米大小  
100g **1480円**(税込**1598円**) 通常税込**1696円**  
マアナゴ (長崎県)

チャック付きなので必要量使えて便利  
有数のやまとしじみの産地、週沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)  
**15** 徳用 酒沼のしじみ (冷凍)  
凍30日  
500g **748円**(税込**808円**) 通常税込**826円**  
しじみ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

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

前日OK! 3合用  
長野森林組合 (長野県・長野市)  
**601** 鬼無里 五目寿司の素  
米大小 210g **345円**(税込**373円**) 通常税込**389円**  
野菜 (国内産)

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。

たのむのタマゴ (徳島県・阿南市)  
**17** だし巻玉子  
冷12日 卵米大小  
270g **335円**(税込**362円**) 通常税込**373円**  
卵 (徳島県)

揚げずに作る  
「夏野菜の揚げ焼きびたし」  
生姜をたっぷり使って

本醸造薄口醤油ベースの濃厚で薄色タイプのダシ入り調味料。焼津産かつお本節と利尻産昆布を使用。  
チョーコー醤油 (長崎県・長崎市)  
**530** 白だし  
米大小 400ml **385円**(税込**416円**) 通常税込**427円**

お得+1本  
焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。

木村農園 (茨城県・つくば市)  
**23** 木村さんのなす(増量)  
3本+1本 **162円**(税込**175円**)  
茨城県

お得2個組 **特**  
大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)  
**24** しょうが 2パック  
爽やかな香りは薬味として。肉料理の風味付けに。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。  
100g×2 **314円**(税込**340円**) 通常税込**356円**  
高知県

【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(検出限界数値も併記します)。  
・空欄になっている商品は以下の通りです。  
①検査対象地域外  
②記載が間に合わなかった商品  
ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

千葉県	[放] 不検出 <1.1 <0.9
茨城県	[放] <sup>137</sup> 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] <sup>137</sup> Cs=9.4 <sup>134</sup> 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

飯野農園さんの固定種

じゃがいも詰合せ

固定種専門で野菜を作っている飯野農園さんから時季限定のじゃがいもが登場です。メークイン、アンデスレッド(赤皮)、タワラマゼラン(紫の皮)、さやあかね→この4品から3品~4品が入ります。

- ・メークイン…きめ細かく、なめらかな食感
- ・アンデスレッド…外皮は赤。濃厚な味わいでほくほくとした食感と甘み
- ・タワラマゼラン…外皮は黒紫。きめ細かく、極なめらかな食感。さつまいもを彷彿させるような甘み
- ・さやあかね…外皮は桜色。極粉質でホクホク食感



25 飯野さんのじゃがいも詰合せ

1kg 500円(税込540円) 茨城県

今が旬!

青木さんの固定種の

なすの詰合せ



26 青木さんのなす

500g(3~5本) 369円(税込399円) 茨城県

今が旬!

食べ応え抜群!

木村さんのトマト

常総生協からおよそ25分、つくば市谷田部にある木村農園さんのトマトも最盛期を迎えます。良質な堆肥を施し、できるだけ農薬や化学肥料を使わない方法で育てました。



28 木村さんの大玉トマト

500g 277円(税込299円) 茨城県



夏に必要なビタミンCや水分としても、たっぷり食べてください!

カラダをサポートする万能果実♪

実はこれだけの効果が期待されるブルーベリー。地力を活かし、農薬を使わない栽培方法で作りました。そのままではもちろん、ヨーグルトやお菓子作りにもお使いください。



シーズン初



品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系。旬の時季ならではの生のブルーベリー。農薬無散布。

小林さん、戸田さん(長野県・高山市)

29 生ブルーベリー

約110g 369円(税込399円) 長野県



森下さん、辰巳さん(和歌山県・奈良県)

30 桃(白鳳・嶺鳳・なつっこ)

2玉(450g以上) 698円(税込754円) 和歌山県、奈良県



ゼスプリインターナショナルジャパン(東京都)

32 キウイフルーツ(グリーン)

3個入り 399円(税込431円) ニューゼaland



根本さん(栃木県・矢板市)

33 根本さんの巨峰

約300g 820円(税込886円) 栃木県 [放]不検出<2.1<2.2



あゆみの会・加瀬さん(千葉県・旭市)

35 貴味(タカミ)メロン

1玉 778円(税込840円) 千葉県 [放]不検出<3.5<4.0



杉山さん(山形県・庄内市)

36 アンデスメロン(庄内メロン)

1玉 755円(税込815円) 山形県 [放]不検出<3.3<3.3



佐藤さん(山形県・庄内市)

37 夕映メロン

1玉 1010円(税込1091円) 山形県 [放]不検出<3.3<3.2



木村農園(茨城県・つくば市)

38 木村さんの大玉スイカ

1玉 1650円(税込1782円) 茨城県 [放]不検出<0.7<0.8



西尾農園(山梨県・南アルプス市)

39 すももミックス

約500g 740円(税込799円) 山梨県



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

40 バナナ

約450~600g 310円(税込335円) 千葉県(トウネス地域)



作本さん(熊本県・熊本市)

41 大葉

10枚 138円(税込149円) 熊本県



木村農園(茨城県・つくば市)

42 木村さんの赤しそ(枝付)

300g 170円(税込184円) 茨城県 [放]不検出<3.9<4.4



椋谷さん(熊本県)

43 にんにく

約100g 220円(税込238円) 熊本県



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)

44 しょうが

100g 165円(税込178円) 高知県



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

45 新しょうが

300g 647円(税込699円) 高知県、和歌山県



とさやま開発公社(高知県・高知市)

46 みょうが

50g 205円(税込221円) 高知県



上野さん(栃木県・上三川町)

47 ニラ

1束(約100g) 115円(税込124円) 栃木県 [放]不検出<3.9<3.9



イバラキ食品(茨城県・石岡市)

48 もやし

250g 52円(税込56円) 茨城県 [放]不検出<3.7<3.6



中村さん(群馬県・長野原町)

49 レタス

1玉 210円(税込227円) 群馬県 [放]不検出<3.6<3.8



中村さん(群馬県・長野原町)

50 サニーレタス

1玉 184円(税込199円) 群馬県 [放]不検出<2.7<3.1



木村農園(茨城県・つくば市)

51 木村さんのきゅうり

3本 165円(税込178円) 茨城県



土れ農園(茨城県・石岡市)

52 天池さんのきゅうり(黒さんご)

3本 218円(税込235円) 茨城県



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

53 長島さんのきゅうり

500g(4~6本) 276円(税込298円) 茨城県



あゆみの会・篠塚さん(千葉県・香取市)

54 ミニトマト

150g 230円(税込248円) 千葉県 [放]不検出<4.0<3.6



木村農園(茨城県・つくば市)

55 木村さんのアイコトマト

200g 220円(税込238円) 茨城県

黄色のトマトが入る場合があります

無農薬



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

**56 長島さんのトマト**

良質な土作りがモットーの長島さんのトマトは、ひと味違うと毎年好評です。ホルモン剤を含め、農薬無散布・無化学肥料栽培。

500g **361円**(税込**390円**)  
茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.5

無農薬



土れ味農園(茨城県・石岡市)

**57 天池さんのテーブルビーツ**

食べる輸血と言われるほど、栄養価が高い野菜。サラダやスープにしてどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

400g **340円**(税込**367円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.1

無農薬



土れ味農園・天池さん(茨城県・石岡市)

**58 天池さんの甘とう美人**

肉質が柔らかく風味豊かです。辛さはほとんどなく、丸ごと炒め物や天ぷらに。農薬無散布・化学肥料不使用。

120g **220円**(税込**238円**)  
茨城県

無農薬



天池さん(茨城県・石岡市)

**59 天池さんの白なす**

皮の色が白や淡い緑色のナス。肉質は柔らかく加熱するとトロトロになります。農薬無散布・化学肥料不使用。

1~2本 **260円**(税込**281円**)  
茨城県

無農薬



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

**60 小松菜(少量)**

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) **150円**(税込**162円**)  
茨城県

無農薬



原さん達(群馬県・東吾妻町)

**61 小松菜**

ビタミンAに富み、鉄分などのミネラルも豊富な野菜です。農薬無散布。

1束(250g) **230円**(税込**248円**)  
群馬県

無農薬



木村農園(茨城県・つくば市)

**62 木村さんのモロヘイヤ**

エジプト原産でめるとした粘りが特長の、栄養価の高い野菜です。和え物、汁物の具、炒め物にも。減農薬栽培。

100g **154円**(税込**166円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

無農薬



徳弘さん(北海道・富良野市)

**63 ズッキーニ**

火を通すと甘みが増します。炒め物・グリルでどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

1本 **175円**(税込**189円**)  
北海道

無農薬



おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高島町)

**64 おかひじき**

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。農薬無散布。

100g **198円**(税込**214円**)  
山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

無農薬



木村農園(茨城県・つくば市)

**65 木村さんのいんげん**

茹でてサラダ、ゴマ和え、炒め物、肉巻き、ベーコン巻き等にどうぞ。減農薬栽培。

100g **156円**(税込**168円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

無農薬



木村農園(茨城県・つくば市)

**66 木村さんのオクラ**

おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。

100g **156円**(税込**168円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

無農薬



木村農園(茨城県・つくば市)

**67 木村さんのピーマン**

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

150g **155円**(税込**167円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

無農薬



米内口さん達(青森県)

**68 ブロッコリー**

樹に応じたバランスの良い栽培で、きめ良く、酸化しにくく、後味のよいブロッコリーです。減農薬栽培。

1個 **265円**(税込**286円**)  
青森県 [放] 不検出 <3.4 <3.5

無農薬



松浦さん達(山形県・鶴岡市)

**69 枝豆**

品種は「湯あがり娘」他。枝から外した状態でお届けします。減農薬・無化学肥料栽培。

約200g **410円**(税込**443円**)  
山形県

高埜さん達(千葉県)・樺沢さん達(群馬県)

**70 とうもろこし**

薄皮で甘いとうもろこしです。7月中旬までは千葉県産、それ以降は群馬県産をお届けの予定です。減農薬栽培。

1本 **190円**(税込**205円**)  
千葉県、群馬県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

無農薬



稲葉さん達(茨城県・結城市)

**71 なす**

少し遅く定植し、晩秋まで収穫する作型。気温差が大きくなるにつれ、実の糖度が増してきます。減農薬栽培。

5本 **280円**(税込**302円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.9

無農薬



中村さん達(群馬県・長野原町)

**72 キャベツ**

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。

1玉 **220円**(税込**238円**)  
群馬県 [放] 不検出 <0.3 <0.3

無農薬



農家レストランぐりてい・倉持さん達(茨城県・坂東市)

**73 倉持さんの長ねぎ**

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

300g **220円**(税込**238円**)  
茨城県

無農薬



上野さん達(栃木県・上三川町)

**74 長ねぎ**

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

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

無農薬



添野さん(栃木県・小山市)

**75 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 **410円**(税込**443円**)  
栃木県

※できるだけ葉付きでお届けします



川島さん達(群馬県・長野原町)

**76 大根**

自家製堆肥を使い、なるべく農薬に頼らないように工夫して栽培しています。減農薬・無化学肥料栽培。

1本900g以上 **198円**(税込**214円**)  
群馬県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

切ってサラダに、すってとろろにも◎



上村さん達(青森県・八戸市)

**77 長芋**

産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

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

無農薬



上村さん達(青森県・おいらせ町)

**78 人参(洗い)**

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

1kg **380円**(税込**410円**)  
青森県 [放] 不検出 <0.6 <0.5

無農薬



浅野さん(茨城県・常総市)

**79 浅野さんの人参**

500g **174円**(税込**188円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.5

加熱すると甘味があります



浅野さん(茨城県・常総市)

**80 浅野さんのじゃがいも**

風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。

800g **205円**(税込**221円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.8

無農薬



品種はキタアカリ。掘りたての新じゃがをお届けします。農薬無散布・化学肥料不使用。

無農薬



上野さん達(栃木県・上三川町)

**82 じゃがいも 1kg** **298円**(税込**322円**)

**83 じゃがいも 3kg** **830円**(税込**896円**)  
栃木県

きのこ



山田さん(茨城県・つくば市)

**86 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 **226円**(税込**244円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

丸金(長野県・長野市)

**87 えのき茸** 200g **208円**(税込**225円**)

**88 ブラウンえのき茸** 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)

**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

村上さん(栃木県・高根沢町)

**90 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

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)

**93 A品** 100g **210円**(税込**227円**)

**94 B品** 200g **225円**(税込**243円**)  
茨城県

自家製ボカシ肥料を施肥。作物を健康に育てることにこだわっています。減農薬栽培。



稲葉さん達(茨城県・結城市)

**84 玉ねぎ 1kg** **310円**(税込**335円**)

**85 玉ねぎ 3kg** **888円**(税込**959円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.1

はんぺんとなめこのあんかけ



安田さん(福島県・郡山市)

**91 安田さんのなめこ**

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 **115円**(税込**124円**)  
福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

村上さん(栃木県・高根沢町)

**92 生きくらげ**

こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培しました。1~2分湯通ししてサラダでどうぞ。

100g **250円**(税込**270円**)  
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2

なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

**93 A品** 100g **210円**(税込**227円**)

**94 B品** 200g **225円**(税込**243円**)  
茨城県

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。

畑そのままに **2021年 新規契約者募集中です!** 1回のお試しからでもOK!!

野菜セットの契約を申し込みます

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

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

組合員番号  
お名前  
お届け開始回 月 回~

切り取ってご提出下さい

うなぎだけじゃない!

# カンタン蒲焼でしっかりぞ飯!

別添たれ付き

北海道産のすけそうだらをカットし、パリッと仕上げるでんぶん主体の粉をまぶしました。甘めのタレ付き。

三米商店(静岡県・浜松市)

**95** フライパンでできる白身魚の蒲焼風

凍 30日 210g(粉付魚180g+タレ30g) **498円**(税込 **538円**)

すけそうだら(北海道)

焼き目を付けて、別添タレをかけるだけで出来上がり!

価格はそのまま 20g増量

凍ったまま加熱調理できるので便利!

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熟処理後、凍結しました。

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

**98** 国内産冷凍あさり(増量)

凍 30日 200g+20g **386円**(税込 **417円**)

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

**99** 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 30日 150g **415円**(税込 **448円**)

やまとしじみ(北海道)

「週沼のしじみ」は表紙に掲載

主に北海道沖で漁獲したさんまを半分になり、国産小麦粉をまぶし蒲焼用のタレを添付しました。

千倉水産加工販売(宮城県・女川町)

**96** ごはんがすすむ!さんま蒲焼(タレ付)

凍 30日 8~10枚 140g+タレ50g **398円**(税込 **430円**)

さんま(国内産)

骨を取り切身にした後、小麦粉をまぶしました。両面を焼き、添付タレをからめてどうぞ。

千倉水産加工販売 女川工場(宮城県・女川町)

**97** ごはんがすすむ!真ほっけ蒲焼(タレ付)

凍 30日 5~7枚 180g、タレ50g **398円**(税込 **430円**)

真ほっけ(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**100** 子持ちからふとししゃも

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

凍 30日 7~12尾 150g **298円**(税込 **322円**) 通常税込 **346円**

からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

食べやすい腹骨取り

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

**101** 北海道産パックと真ほっけ一夜干し

北海道噴火湾で4~6月に漁獲した真ほっけを三枚におろし、食べやすいように腹骨を除去して干し上げました。

凍 30日 4~6枚220g **398円**(税込 **430円**)

真ほっけ(北海道)

まるしち水産(千葉県・大網白里市)

**102** 真いわし丸干し(大)

千葉県に水揚げされた真いわしを塩水に漬け、冷風乾燥しました。大きいサイズなので食べ応えがあります。

凍 30日 3尾約300g **398円**(税込 **430円**)

真いわし(千葉県) [放] 不検出<3.7<4.2

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

**103** 朝食用近海真あじ開き

九州近海産の真あじを開き、塩のみで仕上げました。朝食用にちょうどいい大きさです。

凍 30日 3枚220g **438円**(税込 **473円**)

真あじ(九州近海)

及川冷蔵(岩手県・大船渡市)

**104** 骨抜きさんま天日干し

小ぶりなさんまの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干ししました。

凍 30日 4尾150g **395円**(税込 **427円**)

さんま(岩手県)

中村海産(富山県・氷見市)

**105** ししゃもみりん干し

オスのカラフトししゃもを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬込み。冷めても軟らかです。

凍 30日 60g **330円**(税込 **356円**)

からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)

国産ごまが香ばしい!

鳴門海産(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ひと晩漬込み、天日で干し上げました。

凍 30日 2枚160g以上 **498円**(税込 **538円**)

真さば(長崎県)

ご飯によく合う漬魚

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

**107** 金華さば味噌漬

宮城県の金華山沖で漁獲した大型のさばを使用。仙台味噌をベースにした調味味噌に24時間漬込みました。

凍 30日 2枚220g **380円**(税込 **410円**) 通常税込 **430円**

さば(宮城県)

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

**108** 石巻産さば生姜醤油漬

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

凍 30日 4枚240g **398円**(税込 **430円**)

さば(宮城県) [放] 不検出<3.4<2.9

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

**109** 銀だら味噌漬

アメリカ(アラスカ)産の銀だらを仙台味噌をベースにした漬床に24時間漬込みました。

凍 30日 2切 120g **398円**(税込 **430円**) 通常税込 **464円**

銀だら(アメリカ)

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

**110** さわら西京漬

東シナ海で漁獲したさわらを、京都老舗の西京味噌に漬込みました。

凍 30日 2切140g **435円**(税込 **470円**) 通常税込 **484円**

さわら(韓国)

京都やま六(京都府・京都市)

**111** 紅鮭西京漬

紅鮭を、京都老舗の西京味噌に漬込みました。味噌を軽く落として弱火で焼いて下さい。

凍 30日 2切150g **598円**(税込 **646円**)

紅鮭(ロシア)

京都やま六(京都府・京都市)

**112** 美しい柚子こしょう味噌漬

白身で脂ののったからすかいたを、京都老舗の西京味噌に漬込みました。柚子こしょうがきいています。

凍 30日 2切140g **570円**(税込 **616円**)

からすかいた(デンマーク)

千倉水産加工販売 女川工場(宮城県・女川町)

**113** さんま糖漬け

国内産(主に北海道沖漁獲)のさんまの頭、内臓を除去し、塩のみでこしらえた糖床に漬込みました。

凍 30日 3尾170g **390円**(税込 **421円**)

さんま(国内産)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**114** 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 30日 2切140g **380円**(税込 **410円**)

紅鮭(ロシア)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**115** ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすい1切約55gにしました。甘塩です。

凍 30日 3切165g **498円**(税込 **538円**)

紅鮭(ロシア)

鳴門海産(徳島県・鳴門市)

**116** 寒さばフィーレ(無塩)

長崎県(又は佐賀県)に水揚げされた鮮度の良い真さばを、生から三枚おろしに。産地1回凍結品。

凍 30日 片身2枚 200g前後 **390円**(税込 **421円**)

真さば(長崎県、佐賀県)

鳴門海産(徳島県・鳴門市)

**117** 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)

札幌中一(北海道・札幌市)

**118** 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 30日 2尾(360g) **480円**(税込 **518円**)

にしん(北海道)

宮古から「夏の旬魚」

島香友一さんと代表の尚さん(右)

**120** 冷凍・ミスダコボイル(刺身用)

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

凍 60日 150g **520円**(税込 **562円**)

ミスダコ(岩手県沖) [放] 不検出<0.4<0.3

丸友しまか(岩手県・宮古市)

**121** 真だら切身

岩手県宮古とその周辺の浜に水揚げされる鮮魚真だらを切身にし、急速凍結しました。

凍 60日 2切120g **440円**(税込 **475円**)

真だら(岩手県) [放] 不検出<3.9<4.9

共和水産(岩手県・宮古市)

**122** 三陸産するめいかつば抜き

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

凍 30日 3~6枚230g **410円**(税込 **443円**)

するめいか(岩手県、青森県) [放] 不検出<3.8<3.9

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**123** エビホタテミックス

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要なだけ取り出して便利です。

凍 30日 200g **420円**(税込 **454円**)

えび(インド)、ほたて(青森県)

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えびを、現地工場が急速バラ凍結した1回凍結品です。

凍 30日 160g **548円**(税込 **592円**)

えび(マレーシア)

宮古から「夏の旬魚」

島香友一さんと代表の尚さん(右)

**119** 島香さんの切身セット

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

凍 60日 (120g×3種) **832円**(税込 **899円**) 通常税込 **950円**

旬の魚(岩手県)

丸友しまか(岩手県・宮古市)

**125** 篠島産しらす干し

篠島産の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 30日 70g **290円**(税込 **313円**)

いわし稚魚(愛知県)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**126** たらこ(切れ子)

ロシア産のすけそうだら卵を、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 30日 55g **298円**(税込 **322円**)

すけそうだらの卵(ロシア)

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。

おうちで  
居酒屋気分!



押し寿司も  
おすすめ!



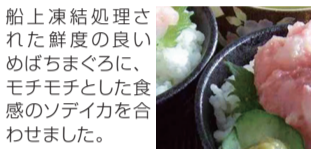
解凍後そのまま  
生姜醤油で!



中村商店 (北海道・函館市)  
**127 生干いか**  
北海道で水揚げされたすめいかを鮮度の良い物だけ厳選し塩のみで干しあげました。焼きすぎにご注意!  
凍(賞)90日  
1枚 **360円**(税込**389円**) 通常税込405円  
すめいか (北海道)

松岡水産(千葉県・銚子市)  
**128 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(賞)180日  
40g×2 **468円**(税込**505円**) 通常税込518円  
秋鮭 (北海道)

福昭水産(静岡県・吉田町)  
**129 駿河湾産しらす(1番競り限定)**  
静岡県吉田港水揚げ限定です。水揚げから競りまでの時間が短いので鮮度抜群です。  
凍(賞)120日  
60g **480円**(税込**518円**) 通常税込538円  
いわし稚魚(駿河湾)



船上凍結処理された鮮度の良いめばちまぐろに、モチモチとした食感のソデイカを合わせました。  
マストミ (徳島県・徳島市)  
**133 まぐろ丼(イカ入り)**  
凍(賞)15日 \*大小  
50g×2、タレ20g×2 **418円**(税込**451円**) 通常税込464円  
めばちまぐろ (台湾)、ソデイカ (沖縄県)

流水で約5分凍結して下さい  
マストミ (徳島県・徳島市)  
**134 つぶつぶまぐろたたき身**  
高鮮度のめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残しました。  
凍(賞)20日  
50g×2 **498円**(税込**538円**)  
めばちまぐろ (台湾)

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。  
マストミ (徳島県・徳島市)  
**135 炭火焼まぐろタタキ**  
焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろを炭火で香ばしくタタキにしました。袋のまま10分間流水解凍。  
凍(賞)30日  
140g **530円**(税込**572円**)  
きはだまぐろ (太平洋)

今年は価格が下がりました!!

1年かけて育てた 加持さんのうなぎ

(高知県・四万十市)

加持さんのうなぎの特徴

- 密飼いせずよく運動させますので皮は固め。天然ものに近い食感です。
- 抗生剤などの薬剤不使用です。
- タレは国産丸大豆醤油使用の無添加です。



加持養鰻場(高知県・四万十市) 四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を1年以上の歳月をかけてじっくり育てました。  
**130 加持さんのうなぎ蒲焼**  
凍(賞)180日 \*大小  
130g+タレ15cc+粉山椒 **2100円**(税込**2268円**) 通常税込2349円  
うなぎ (高知県)



加持養鰻場(高知県・四万十市)  
**131 加持さんのうなぎ白焼**  
凍(賞)180日 \*大小  
130g+タレ15cc+粉山椒 **1940円**(税込**2095円**) 通常税込2160円  
うなぎ (高知県)



抗生剤不使用のうなぎの安心な肝です  
肝吸いや照り焼きなどでお召し上がりください。粉山椒や柚子胡椒などお好みの薬味を添えてどうぞ。  
加持養鰻場(高知県・四万十市)  
**132 加持さんのうなぎの肝**  
凍(賞)180日  
60g **345円**(税込**373円**) 通常税込389円  
うなぎの肝 (高知県)



カナエ水産(千葉県・九十九里町)  
**137 いわしごま漬**  
かたぐちいわしの頭、内臓を除去して酢漬にし、その後ごま油と千切り生姜、たかのつめを加えました。  
凍(賞)90日 \*小  
100g **280円**(税込**302円**)  
かたぐちいわし (千葉県) [放]不検出<3.1<3.9



つかさ食品(千葉県・南房総市)  
**138 フライパンで簡単!いわし竜田揚げ**  
凍(賞)180日 \*大小  
7~10枚160g **380円**(税込**410円**)  
真いわし (鳥取県)



つかさ食品(千葉県・南房総市)  
**139 フライパンで簡単!さんま照りゴマ**  
凍(賞)180日 \*大小  
6~7個160g **410円**(税込**443円**)  
さんま (北海道)



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。  
マストミ (徳島県・徳島市)  
**135 炭火焼まぐろタタキ**  
焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろを炭火で香ばしくタタキにしました。袋のまま10分間流水解凍。  
凍(賞)30日  
140g **530円**(税込**572円**)  
きはだまぐろ (太平洋)



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。  
札幌中一 (北海道・札幌市)  
**136 函館産いかソーメン**  
凍(賞)180日  
100g **528円**(税込**570円**)  
いか (北海道)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
**140 さば味噌煮2袋**  
鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。  
凍(賞)30日 \*大小  
(片身1枚2切) **500円**(税込**540円**) 通常税込562円  
さば (長崎県、佐賀県)



組合員さんからのクチコミ  
味噌煮の味加減が私好みでとっても美味しいです。煮魚をなかなか作れない私には、温めるだけで美味しく頂けるこの美味しさがとっても嬉しいです。  
佐井村漁協(青森県・佐井村)  
**141 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(賞)90日  
100g **520円**(税込**562円**)  
秋鮭 (青森県) [放]不検出<4.0<4.4



日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。  
とれとれいわし  
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**142 とれとれいわし たたき身**  
凍(賞)120日  
300g(150g×2) **398円**(税込**430円**)  
いわし (鳥取県、千葉県、他) [放]不検出<3.8<3.9



めかじきの尾部分を食べやすい大きさにカットし、無添加の調味料で煮付けました。コラーゲン豊富。湯煎で。  
タイム缶詰(岩手県・陸前高田市)  
**143 モツタイナイ魚・めかじき尾肉煮付け**  
凍(賞)90日 \*大小  
200g **430円**(税込**464円**)  
めかじき (太平洋)



ねずみざめ(別名:毛鹿鮓)を食べやすい大きさにカットし、無添加の調味料で煮付けました。湯煎で。  
タイム缶詰(岩手県・陸前高田市)  
**144 モツタイナイ魚・白身魚切り落としの煮付け**  
凍(賞)90日 \*大小  
220g **430円**(税込**464円**)  
ねずみざめ (太平洋)

夏が旬のかぼちゃを  
たっぷりと  
お酢のパワーで  
食が進む

かぼちゃと豚肉の南蛮漬け

◆材料  
豚肉スライス…………… 150g  
片栗粉…………… 適宜  
かぼちゃ…………… 200g  
しめじ…………… 100g  
揚げ油…………… 適宜  
酢…………… カップ1/3  
だし汁…………… カップ1/3  
A 醤油…………… カップ1/4  
砂糖…………… 大さじ1  
赤唐辛子…………… 1本

◆作り方  
① 豚肉は2~3等分にし、片栗粉をつけ、余分な粉をはたく。  
② かぼちゃは6~7mmの厚さに切る。しめじは根元を切り、小房に分ける。  
③ Aの材料を合わせ、種を取った赤唐辛子の小口切りを混ぜる。  
④ 豚肉、かぼちゃ、しめじをそれぞれ油で揚げ、③に入れて味をなじませる。



夏のお友だち  
紹介キャンペーン

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!**  
常総カレーセット

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と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。

ご紹介ありがとうクーポン **3,000円分プレゼント!**

セット内容  
カレールウ 小袋(めくみちゃん) つくば西鶏モモ + ネージュのアイス



**スタミナ料理**

レバーニラ炒め

栄養満点のレバーで夏バテ防止

**①玉ねぎやニラと一緒に食べてスタミナ増強**  
玉ねぎやニラ、にんにくなどの野菜には「硫化アリル」という辛みのもとになる成分が含まれています。この硫化アリルは、刻んだり加熱調理をすると、ビタミンBと協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果が期待できます。ビタミンが豊富なレバーとニラを組み合わせればレバーニラ炒めは疲労回復やスタミナ増強にはピッタリの組み合わせです。また、ビタミンCを含む食材と一緒にとることでさらに吸収率がアップします。ちなみにビタミンCが豊富な食材は、パプリカ、菜の花、じゃがいも、ブロッコリーなどです。

**②食べ過ぎには注意**  
レバーにはビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAはとりすぎると、頭痛や吐き気、めまいなどの症状が現れる可能性があります。成人1日の耐容上限量は、男女ともに2700μgです。よほど食べ過ぎなければ心配はありませんが、続けて多量に摂取することは控えましょう。

レバーコラム

**・豚レバーの特徴**  
豚レバーは牛レバーよりも弾力がありしっかりとした食感が特徴です。3種類の中で最もたんぱく質や鉄分が豊富で低脂肪。運動後のたんぱく質補給や貧血が気になる時にもおすすめの食材です。

**・鶏レバーの特徴**  
牛や豚に比べてクセがなく食べやすいことが特徴です。キメが細かくしっとりとした食感で低カロリー。糖質のエネルギー代謝に関わるビタミンBや葉酸が豊富に含まれており、女性に嬉しい食材です。



田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**145 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 **230円** (税込 **248円**) (通常税込 **259円**)  
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**146 豚レバー**  
ビタミン、鉄分豊富なレバー。

凍 賞30日  
300g **210円** (税込 **227円**)  
国内産 [放] 不検出 <4.1 <4.2



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**152 ローズポーク小間切 (タレ付)**  
ローズポークの豚小間を桃花林焼肉のタレで味付けしました。野菜と一緒に炒めるだけで一品が完成します。

凍 賞14日 賞6日  
250g **430円** (税込 **464円**)  
豚肉 (茨城県)



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**153 ローズポーク ロースしょうが焼き用**  
キメ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。

凍 賞6日  
250g **595円** (税込 **643円**)  
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**154 ローズポーク 挽肉**  
赤身率は8割です。

凍 賞30日  
300g **465円** (税込 **502円**)  
茨城県



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**156 中津豚ロース切身**

凍 賞4日  
神奈川県



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**157 中津豚パラスライス**  
脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ約3mm。

凍 賞4日  
200g **460円** (税込 **497円**)  
神奈川県

## 豚肉

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



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**149 ローズポーク パラブロック 300g**  
三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

凍 賞6日  
300g **585円** (税込 **632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 肩スライス**  
脂身の少ない、味の濃い部位です。厚さ3mm。

凍 賞6日  
300g **465円** (税込 **502円**)  
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**148 ローズポーク パラスライス**  
厚さ3~3.5mm。

凍 賞6日  
250g **520円** (税込 **562円**)  
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**150 ローズポーク 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」

凍 賞6日  
150g×2 **395円** (税込 **427円**)  
茨城県



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**151 ローズポーク 徳用小間切**  
小間切徳用タイプ。

凍 賞6日  
200g×2 **515円** (税込 **556円**)  
茨城県



しゃぶしゃぶすることで適度に脂が抜けてお肉がさっぱりと食べられます

**155 中津 豚肩ローススライス**  
脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。  
凍 賞4日  
200g **471円** (税込 **509円**)  
神奈川県

**158 中津豚モモスライス**  
脂身の少ない赤身の多い部位。厚さ3mm。  
凍 賞4日  
200g **430円** (税込 **464円**)  
神奈川県

**159 中津豚モモしゃぶしゃぶ用**  
脂身の少ないモモのしゃぶしゃぶ用スライスです。厚さ2mm。  
凍 賞4日  
200g **435円** (税込 **470円**) (通常税込 **481円**)  
神奈川県

味付け済なので時短料理に◎



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**160 中津豚ロースステーキ 香味焼用**  
豚ロースを厚めにスライスし、まわりに香辛料とパン粉を付けました。ご家庭で焼いてお召し上がり下さい。

凍 賞180日 小  
80g×2 **515円** (税込 **556円**)  
豚肉 (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**161 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 米大 小  
200g **319円** (税込 **345円**) (通常税込 **350円**)  
豚レバー (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**162 中津豚レバーの唐揚げ (衣つき)**  
自社牧場で育てた豚のレバーを醤油味のタレに漬け込み、衣をつけました。凍ったまま油で3~4分揚げてどうぞ。

凍 賞180日 米大 小  
125g **330円** (税込 **356円**)  
豚レバー (神奈川県)



中津ミート (神奈川県・愛川町)  
**163 中津豚小間切**  
各部位から集めています。

凍 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)  
**164 中津豚ロースしょうが焼用**  
キメが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ5mm。

凍 賞4日  
200g **545円** (税込 **589円**)  
神奈川県



JA全農いばらき (茨城県) 野口商店  
**165 豚挽肉 (バラ凍結)**  
赤身率8割です。

凍 賞90日  
400g **650円** (税込 **702円**)  
茨城県

## 鶏肉

・つくば茜鶏：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼い鶏です。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)。



田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**166 つくば茜鶏 ムネ**  
あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。

凍 賞180日  
300g **370円** (税込 **400円**)  
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**167 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い。

凍 賞180日  
300g **490円** (税込 **529円**)  
茨城県



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。

凍 賞180日  
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。

凍 賞180日  
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。

凍 賞180日  
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 ムネモモ唐揚げ用**  
必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日  
250g **490円** (税込 **529円**)  
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**172 つくば茜鶏 ムネモモ小間切**  
必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日  
250g **490円** (税込 **529円**)  
茨城県



田仲さん達 (茨城県・桜川市)  
**173 つくば茜鶏 挽肉**  
各部位からなるバラ凍結品。

凍 賞180日  
500g **660円** (税込 **713円**)  
茨城県

牛肉

・坊津黒牛(鹿児島):鹿児島県坊津地区の柳木さん、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。

349円/100g
福永産業(福岡県・遠賀町)
174 国産牛モモスライス
モモ肉を2~3mm程度にスライス。
170g 550円(税込594円)
福岡県、大分県

307円/100g
福永産業(福岡県・遠賀町)
175 国産牛小間切
ウデ、モモ、バラ肉を使用。
160g 455円(税込491円)
福岡県、大分県

地元の美味しい牛肉

「山方牛」



久慈川の清流と緑豊かな山々に囲まれ、自然に恵まれた茨城県北部常陸大宮市(旧・山方町)で育てられた地元の銘柄牛。

挽肉以外は冷蔵でお届けなのですぐに使えて便利です。



351円/100g
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
176 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。
200g 650円(税込702円)
茨城県

597円/100g
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
177 茨城牛(山方)モモスライス
山方のF-1牛の赤身のやわらかいモモ肉を、拍子木切りにしやすい厚さにスライスしました。
200g 1105円(税込1193円)
茨城県

229円/100g
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
178 茨城牛(山方)牛豚合挽肉
風味の良さを併せ持った合挽肉。牛豚比率5:5。
250g 530円(税込572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。

P16の「鎌倉ハム特集」もご覧ください
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

179 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。
200g 350円(税込378円)
豚肉(国内産) [放]不検出<3.7<4.2

中津ミート(神奈川県・愛川町)
183 中津ポークウインナー
海塩の旨味と香辛料が引きだしたシンプルな味。
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)
184 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。
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)
185 中津ボンレスハムスライス
自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でシンプルな味に仕上げました。
100g 352円(税込380円)
豚肉(神奈川県)

サラダやお好みのお料理に♪
189 サラダチキン(プレーン)
鶏肉(国内産)
100g 359円(税込388円)

つくば茜鶏親子丼の素 2袋
190 つくば茜鶏親子丼の素 2袋
130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 300円(税込324円)

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。

生乳の美味しさがストレートに感じられるヨーグルト

組合員さんからのクチコミ

鈴木牧場さんのプレーンヨーグルトおいしいですね!!きなこやジャム、バナナと一緒に楽しみましたが、最終的にはストレートでそのままが一番のお気に入りになりました。(取手市:Dさん)

ピンは再利用します。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)
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

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ
194 プレーン 30g 181円(税込195円)
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

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。
100g 500円(税込540円)
生乳(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家ブランドで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでツブツブと脂肪のかたまりができますが、口当たりは違和感なく、なめらかでやさしい味です。
199 サラダチキン(プレーン)
100g 359円(税込388円)

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。
9 サツラク低脂肪牛乳
500ml 146円(税込158円)
生乳(北海道) [放]不検出<0.4<0.5

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。
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
1ℓ 219円(税込237円)
生乳(北海道)

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)を鶏に与えています。
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。
6個 330円(税込356円)
茨城県 [放]不検出<3.3<3.4

契約者、募集中です!
有機農業の循環の中から産まれた卵です
組合員さんからのクチコミ
卵、とっても美味しくてびっくりしました。いつもは温泉卵にしてるのですが、砂糖(粗糖)とおしょうゆ少して厚焼き玉子にしたところ、カステラみたい!お菓子みたいにふんわりして美味しかったのです。(我孫子市:Aさん)

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)
契約「やさと」の仲間! 平飼卵
有機農業の生産者が肥料を得る為に飼っている鶏の卵です。自家野菜を与え、健康に育てました。
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)
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。
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)
197 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)
198 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)
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)
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

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。
冷蔵 賞味15日 乳
65ml×10 178円(税込192円)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
201 よつ葉のむヨーグルト(ベリーミックス)
いちご、ブルーベリー、ラズベリーの3種のベリーをミックス。ミルクとフルーツの素材をいかした味わい。
冷蔵 賞味21日 乳
250g 176円(税込190円)
生乳(北海道)

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。
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

モンテール (東京都・足立区)
203 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)
生乳(北海道) [放] 不検出<3.4<3.6

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
204 よつ葉 シュレットチーズ
ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。
冷蔵 賞味90日 乳
250g 575円(税込621円)
生乳(北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
205 よつ葉北海道十勝 スモークチーズ
十勝産チェダーチーズ100%を国産桜チップで燻製。子供でも食べやすいひと口サイズ。おやつ、おつまみに。
冷蔵 賞味180日 乳
45g 210円(税込227円)
生乳(北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
206 よつ葉バター ホワイト加塩
北海道産生乳100%の加塩バターです。
冷蔵 賞味180日 乳
150g 298円(税込322円)
生乳(北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
207 パンにめりやすい よつ葉バター&ひまわりオイル
北海道産バターを60%使用。ひまわり油を使用し、バターそのものの味を活かしながらパンに塗りやすくなっています。
冷蔵 賞味90日 乳
120g 358円(税込387円)
生乳(北海道)

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

丸和食品 (東京都・練馬区)
209 きぬ豆腐
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4日 大豆
300g 165円(税込178円)
大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)
210 ミニもめん豆腐
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4日 大豆
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)
211 ミニきぬ豆腐
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4日 大豆
150g×2 175円(税込189円)
大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)
212 絹とうふ(充填豆腐)
青森県、秋田県産大豆をブレンド。消泡剤を使用せず、にがりで固めた日持ちする充填豆腐。
冷蔵 賞味30日 大豆
300g×3 395円(税込427円)
大豆(青森県,秋田県) [放] 不検出<3.6<3.4

丸和食品 (東京都・練馬区)
217 しそ寄せ豆腐
国産の青しそを丁寧に刻み、豆腐に合わせた一品。ほのかに青しその風味が広がる、さっぱりとしたお豆腐。
冷蔵 賞味4日 大豆
200g 220円(税込238円) 通常税込248円
大豆(国内産) [放] 不検出<1.3<1.3

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

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

丸和食品 (東京都・練馬区)
215 味付いなり揚げ
国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
冷蔵 賞味4日 大豆
10個 210円(税込227円)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.4<1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)
216 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 大豆
90g×2 155円(税込167円)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.1<1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)
221 生おから
国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。
冷蔵 賞味30日 大豆
200g 157円(税込170円)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.3<1.3

丸和食品 (東京都・練馬区)
218 ねぎ入り具だくさんがんも
国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
冷蔵 賞味5日 大豆
80g×2 320円(税込346円) 通常税込356円
大豆(国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区)
219 豆腐からあげ
国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
冷蔵 賞味4日 大豆
10個 210円(税込227円)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.4<1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)
220 味付うの花料理
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30日 大豆
150g 260円(税込281円)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.5<1.5

丸和食品 (東京都・練馬区)
221 生おから
国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。
冷蔵 賞味30日 大豆
200g 157円(税込170円)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.3<1.3

丸和食品 (東京都・練馬区)
222 豆乳
国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。
冷蔵 賞味30日 大豆
300cc 210円(税込227円)
大豆(国内産) [放] 不検出<0.5<0.6

丸和食品 (東京都・練馬区)
223 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 大豆
35g×3 148円(税込160円)
大豆(茨城県) [放] 不検出<4.2<4.2

JAやさと (茨城県・石岡市)
223 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 大豆
35g×3 148円(税込160円)
大豆(茨城県) [放] 不検出<4.2<4.2

JAやさと (茨城県・石岡市)
224 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 大豆
40g×3 140円(税込151円)
大豆(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.0

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)
225 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 大豆
40g×2 100円(税込108円)
大豆(茨城県) [放] 不検出<2.9<3.7

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)
226 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 大豆
40g×2 165円(税込178円)
大豆(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.2

登喜和食品 (東京都・府中市)
227 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、仕込む前に挽き割り、納豆にしました。
冷蔵 賞味9日 大豆
40g×2 172円(税込186円)
大豆(北海道)

登喜和食品 (東京都・府中市)
228 黒大豆てんべ
北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させました。発酵終了後、低温加熱処理を長期保存を実現しました。
冷蔵 賞味30日 大豆
100g 350円(税込378円)
大豆(北海道)

日配品
こんにゃく: 国産のこんにゃく芋を使用しています。
麺・皮: 国産小麦100%です。
煮豆: 調味液に浸して加圧するレトルトではなく、開放釜でゆっくり時間をかけて煮ています。
229 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(国内産) [放] 不検出<3.5<3.9

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
230 生芋あく抜きしらたき
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90日
180g 140円(税込151円)
こんにゃく(国内産) [放] 不検出<3.6<3.6

共生食品 (神奈川県・相模原市)
231 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6日 卵小
150g×3 197円(税込213円)
小麦(岩手県) [放] 不検出<3.4<4.1

金子製麺 (神奈川県・中井町)
232 あしがら車屋冷やし中華(2食入)
麺120g×2、スープ45g×2
冷蔵 賞味21日 卵大 小
380円(税込410円)
小麦(国内産)

金子製麺 (神奈川県・中井町)
232 あしがら車屋冷やし中華(2食入)
麺120g×2、スープ45g×2
冷蔵 賞味21日 卵大 小
380円(税込410円)
小麦(国内産)

金子製麺 (神奈川県・中井町)
232 あしがら車屋冷やし中華(2食入)
麺120g×2、スープ45g×2
冷蔵 賞味21日 卵大 小
380円(税込410円)
小麦(国内産)





シーズン初  
夏季限定

キャベツ、きゅうり、人参を昆布でダシをとったシンプルな漬け汁に漬けました。野菜本来の味が楽しめます。

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)  
**233 農家が造った手もみキャベツ**  
冷蔵 7日 米 大 小  
180g **260円** (税込 **281円**) 通常税込 **292円**  
キャベツ (国内産)



夏季限定

きゅうりを食べやすいサイズにカットし、昆布が効いた調味料で漬け込みました。唐辛子の辛みがアクセント。

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)  
**234 農家が造った浅漬きゅうり**  
冷蔵 7日 米 大 小  
150g **275円** (税込 **297円**) 通常税込 **308円**  
きゅうり (国内産)



国内産の豚肉・野菜を使い、ピリ辛に仕上げました。食欲が落ちる夏場にぴったりです。

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)  
**235 炊き込みご飯の素 ピリ辛豚ごぼう**  
冷蔵 90日 米 大 小  
180g (2合用) **388円** (税込 **419円**) 通常税込 **430円**  
豚肉 (国内産)



冷やしても美味しい♪

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)  
**236 夏おでん**  
大根、ロールキャベツ、ゆで卵、しらたき、焼ちくわ、油揚げをいわし煮干しと昆布のだし汁で炊きました。  
冷蔵 90日 卵 米 大 小  
430g (うち卵分量230g) **649円** (税込 **701円**) 通常税込 **705円**  
大根・キャベツ・卵 (国内産)



キムチでスタミナをつけよう!

やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)  
**237 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たキムチです。カット済み。  
冷蔵 14日 米 大 小  
300g **488円** (税込 **527円**) 通常税込 **538円**  
白菜 (国内産)



大根おろし、レモン果汁のさっぱりタレ

原材料: 揚げ出し豆腐[大豆(国産)](遺伝子組換えでない)、植物油、揚げ衣(でん粉、植物性たん白、ゼラチン)/凝固剤[塩化マグネシウム含有物(にがり)]、タレ[しょうゆ、大根おろし、みりん、砂糖、レモン果汁、だし(かつお節、昆布)、でん粉、米粉]  
おとふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)  
**238 揚げだし豆腐 (大根おろしタレ)**  
国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製タレをセットにしました。つゆをかけて電子レンジで約2分温めて。  
冷蔵 届いて2日 米 大 小  
揚げ出し豆腐4個 タレ25g **230円** (税込 **248円**) 通常税込 **259円**  
大豆 (国内産)

金子製麺 (神奈川県・中井町)  
**239 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 21日 卵 大 小  
麺120g×2 スープ47g×2 **365円** (税込 **394円**)  
小麦 (国内産)

市川食品 (群馬県・高崎市)  
**240 青のり入りさしみこんにゃく**  
2袋  
青のり入りのさしみこんにゃく。ぷりぷ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 60日 米 大  
さしみこんにゃく150g×2 酢味噌20g×2 **285円** (税込 **308円**) 通常税込 **324円**  
こんにゃく粉 (群馬県) [放] 不検出 <3.7 <4.2

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

リアス (千葉県・船橋市)  
**242 石巻十三浜産 絆わかめ**  
震災復興で立ち上がった漁師が品質にもこだわったわかめです。水戻ししてご利用ください。  
冷蔵 90日  
100g **380円** (税込 **410円**)  
わかめ (宮城県) [放] 不検出 <4.2 <4.6

わかめの茎の部分にカットして塩蔵しました。コリコリとした食感が特長。塩抜きをして炒め物や煮物、サラダ等に。  
わがちゃんキムチ (千葉県・柏市)  
**243 三陸産 カットつきわかめ**  
リアス (千葉県・船橋市)  
冷蔵 90日  
100g **270円** (税込 **292円**)  
わかめ (三陸) [放] 不検出 <3.8 <4.1

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)  
**244 ミックスビーンズの水煮**  
4種の豆を水煮にしました。大豆、青大豆、白いんげん豆、金時豆はすべて国産。  
冷蔵 90日 米 大 小  
150g **265円** (税込 **286円**)  
豆 (新潟県、北海道)

おとふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)  
**245 揚げだし豆腐(特製つゆ付)**  
国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製つゆをセットにしました。つゆをかけて電子レンジで約2分温めて。  
冷蔵 届いて2日 米 大 小  
揚げ出し豆腐 4個、つゆ 25g **240円** (税込 **259円**)  
大豆 (国内産)

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。肉肉ソーセージ。  
山九水産 (山口県・長門市)  
**246 お魚ソーセージ (3本入)**  
冷蔵 90日  
40g×3 **298円** (税込 **322円**)  
魚肉 (国内産)

昔ながらの解放釜でじっくり直火炊き  
開放釜による、昔ながらの直火炊きを行う老舗煮豆屋「菊田商店」の煮豆小袋セット。(セット内容: 昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喰豆)  
菊田商店 (東京都・練馬区)  
**247 菊田煮豆小袋セット**  
冷蔵 90日 米 大 小  
40g×5種 **440円** (税込 **475円**)  
豆 (国内産)

菊田商店 (東京都・練馬区)  
**248 煮豆 黒豆(雁喰豆)**  
岩手県産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、豆本来の味と、芯まで染み込んだ甘みを味わえます。  
冷蔵 90日 米 大 小  
150g **380円** (税込 **410円**)  
黒大豆 (岩手県)

仁徳 (千葉県・船橋市)  
**249 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 30日 米 大 小  
80g **225円** (税込 **243円**)  
昆布 (北海道)

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)  
**250 ピリ辛きゅうり 醤油漬**  
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 60日 米 大 小  
200g **290円** (税込 **313円**)  
きゅうり (国内産)

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)  
**251 糖しぼり大根**  
砂糖、塩、米粉のみで大根を漬け込みました。適度に大根の水分が抜け、パリパリした食感が楽しめます。  
冷蔵 30日 米  
250g **320円** (税込 **346円**)  
大根 (国内産)

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)  
**252 農家で漬けたゆず白菜**  
添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をおけば酸味のある漬物に。  
冷蔵 9日 米  
250g **260円** (税込 **281円**)  
白菜 (国内産)

やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)  
**253 こわれほたてキムチ**  
北海道(猿払・雄武地方)の生ほたて貝柱(割れ欠け)をオリジナルのヤンニョムジャンでキムチにしました。  
冷蔵 7日 米 大 小  
150g **830円** (税込 **896円**)  
ほたて (北海道)

丸山園 (静岡県・河津町)  
**254 わさび漬**  
天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(茎20%、根10%、酒粕55%)  
冷蔵 14日 米 大  
100g **265円** (税込 **286円**)  
わさび (静岡県) [放] 不検出 <3.7 <3.8

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。

前回好評  
スクラダラとぐちを使用した無リンすり身に桜えびを加えてすりあげ、菜種油で揚げました。プリプリの食感が特徴です。  
いちろうこ (静岡県・静岡市)  
**255 桜えび入り揚かまぼこ**  
冷蔵 14日 米  
3枚150g **478円** (税込 **516円**)  
桜えび (静岡県)

高橋徳治商店 こだわりの練り物  
野菜の食感と甘みを生かしました  
無リンすり身に、キャベツやじゃがいも等7種の国産野菜をたっぷり混ぜ込みました。自然解凍でもOK。  
高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**259 7種の野菜揚げ**  
凍 180日 米  
5個165g **296円** (税込 **320円**) 通常税込 **340円**  
すけそうだら (北海道)

近海のお魚たっぷり♪  
無リンのたらと小魚すり身を使用。笹かま発祥の地である宮城の昔ながらの味が楽しめます。自然解凍OK。  
高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**260 笹かまぼこ**  
凍 180日 卵 米  
5枚125g **330円** (税込 **356円**) 通常税込 **367円**  
すけそうだら (北海道)

いちろうこ (静岡県・静岡市)  
**256 黒はんぺん**  
駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。  
冷蔵 14日 米  
5枚150g **369円** (税込 **399円**)  
いわし (駿河湾)

いちろうこ (静岡県・静岡市)  
**257 小判揚**  
すけそうだらのすり身を使った小判型のさつま揚げ。香ばしく揚げた魚肉の旨味をお楽しみください。  
冷蔵 14日 米  
5枚150g **315円** (税込 **340円**)  
すけそうだら (アメリカ、北海道)

いちろうこ (静岡県・静岡市)  
**258 小竹輪**  
石臼ですったすけそうだらのすり身を使った素朴な味わいのちくわです。魚肉の味がしっかり味わえます。  
冷蔵 10日 米  
5本 **310円** (税込 **335円**)  
すけそうだら (アメリカ、北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**261 おとふ揚げ**  
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ふ揚げです。  
凍 180日 米 大  
5個175g **295円** (税込 **319円**)  
すけそうだら (北海道)

化学調味料・保存料は不使用  
高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**262 チヂミ風さつま揚げ**  
北海道たらすり身に国産ニラ・人参、イカ、オキアミを練りこんだ揚げかまぼこ。程よい食感で香ばしい。  
凍 180日 米  
3枚126g **296円** (税込 **320円**)  
すけそうたら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)  
**263 ソフトはんぺん**  
お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。  
凍 180日 卵 米  
4枚200g **395円** (税込 **427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。



イズックス(東京都・中央区)

**264 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)

**265 冷凍小松菜**  
宮崎の契約農家で栽培された小松菜を新鮮なうちに下処理。使いやすい5cmカット。幅広い料理に。

凍 200g **322円(税込348円)**  
小松菜(宮崎県)



日本生活協同組合連合会

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

凍 200g **267円(税込288円)**  
青えんどう豆(北海道)



コタニ(岩手県・大船渡市)

**267 すぐに使える生わかめ(岩手県産)**  
岩手県産で、3月に収穫したわかめをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。

凍 40g×5パック **390円(税込421円)**  
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <0.6 <0.6



コタニ(岩手県・大船渡市)

**268 冷凍めかぶ(岩手県産)**

凍 40g×5パック **324円(税込350円)** 通常税込365円  
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.0



**町の肉屋さんの懐かしい味わい**

大進食品(神奈川県・横浜市)

**269 マム 学校帰りのコロケ** 5個入

北海道育ちの男爵芋をたっぷり使いました。お弁当にも。油で揚げて。

凍 60g×5 **380円(税込410円)**  
じゃがいも(北海道)



**組合員さんからのクチコミ**  
長年なす嫌いだった子供が、ニココさんの麻婆茄子丼と出会って、まさかのなす好き少年になりました。今では麻婆茄子を心から愛し、麻婆茄子全才少年です(笑)。

ニココ(神奈川県・大和市)  
**270 麻婆茄子丼の具(自社農園茄子)**  
湯煎で温めてご飯にのせるだけで、簡単にお召し上がり頂けます。程良い辛さが食欲を増進させます。

凍 150g×2 **431円(税込465円)** 通常税込538円



**組合員さんからのクチコミ**  
内麦焼そばに、この中華丼の具を絡めて炒めるだけで、シーフード感もちゃんと楽しめる塩焼きそばに仕上がります。親子で大絶賛です。

ニココ(神奈川県・大和市)  
**271 中華丼の具(塩)**  
新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。

凍 180g×2 **481円(税込519円)** 通常税込535円

**お弁当におかずにおかずに**

**272 ひとくちソースとんかつ** 6個入  
粗挽きたんぱくを油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずにも最適。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 6個120g **380円(税込410円)** 通常税込427円  
豚肉(国内産)

**おにぎらずに**

**273 鶏ごぼうハンバーグ** 8個入  
国産鶏肉にごぼうと玉ねぎを合わせた、小さめのハンバーグ。お弁当やおつまみに。レンジまたは焼いて。

凍 26g×8 **400円(税込432円)**  
鶏肉(国内産)

**274 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ** 3個入  
消泡剤を使わず天然にが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 3個210g **425円(税込459円)**  
大豆・鶏肉(国内産)

**275 オーガニックペンネのトマトソースグラタン** 2食入  
濃厚なバターをたっぷり使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用。レンジで温めて。

凍 170g×2 **537円(税込580円)**  
小麦(イタリア)

**276 神山鶏の塩麹竜田**  
自家製塩麹にじっくり漬け込み、神山鶏の旨味を引き出しました。レンジまたはトースターで仕上げてください。

凍 90日 卵米大 **150g 374円(税込404円)**  
鶏肉(徳島県)

**277 チキンナゲット**  
開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉等を使用。レンジかトースターで。お弁当にもピッタリ。

凍 卵米小 **200g 423円(税込457円)**  
鶏肉(山口県、他)

**278 鶏のから揚げ**  
無投薬の神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 卵米大 **200g 442円(税込477円)**  
鶏肉(徳島県)

**279 ささみハーブカツ**  
ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付きました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。

凍 卵乳米小 **200g 412円(税込445円)**  
鶏肉(山口県、他)

**280 鶏の生姜焼き**  
若鶏むね肉のスライスを特製だれに漬込み、味付け済なので解凍後炒めるだけでおつまみ1品できます。

凍 米大 **200g 350円(税込378円)**  
鶏肉(国内産)

**281 ミニアメリカンドック**  
衣は国産小麦粉主体のニココオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。

凍 小 **6本150g 400円(税込432円)**

**282 チキンカツ(和風醤油)**  
若鶏むね肉に下味をつけ、にんにく・生姜・醤油が香る和風のチキンカツ。フライパンでカラッと焼き上げて。

凍 卵米大 **200g 414円(税込447円)**  
鶏肉(国内産)

**283 ソースたっぷり味濃いめ、ご飯と相性バツグン!**  
光食品のウスターソースを使用しフルーティー仕上げたソースに揚げたチキンカツをくぐらせ、たっぷりソースを絡めました。ソースかつ丼、またお弁当に。

凍 90日 卵乳大 **130g(5個) 398円(税込430円)**  
ピンチョウマグリ(太平洋)

**284 大きな豆腐肉団子**  
国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に、少し大きめの肉団子を作り、特製のタレをからめました。

凍 卵米大 **340g 455円(税込491円)**  
鶏肉(国内産)

**285 阿波のフィッシュカツ** 2枚  
徳島近海の小さな魚をたっぷり使った練り物を揚げた上品なカレー風味に仕上げました。冷蔵解凍後トースターで。

凍 30日 米小 **2枚130g 330円(税込356円)**  
すけとうだら(北海道)

**286 鶏肝のコンフィ**  
ごま油で肝の臭みが抑えられトロリとしたレバーと柔らかいハツの食感が楽しめます。湯煎かレンジで温めて。

凍 106g **261円(税込282円)**  
鶏肉(山口県、他)

## おうちで本格中華

**287 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 **18g×25 568円(税込613円)**  
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0

**288 ジャンボ餃子**  
国内産小麦粉の皮で具をたっぷり包み、コクとボリューム感をだしました。焼いても揚げても。

凍 卵大 **45g×5個 332円(税込359円)** 通常税込370円  
キャベツ・豚肉・玉葱(国内産)

**289 マム 女性のための餃子(国産きくらげ入)**  
国産乾燥きくらげを使用し、にんにく等を使用せずの食べやすい餃子になっています。焼いて。

凍 米大 **18g×20 543円(税込586円)**  
キャベツ・小麦・豚肉・きくらげ(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.4

**290 飛鳥の黒豚シューマイ**  
豚肉たっぷりのシューマイです。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。蒸すかレンジで温めて。

凍 120日 米大 **12個180g 403円(税込435円)**  
豚肉(国内産)

**291 飛鳥のえびシューマイ**  
国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 120日 米小 **12個180g 418円(税込451円)**  
すけとうだら(北海道)、えび(ベトナム)

**292 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 米大 **14本420g 410円(税込443円)**  
小麦(国内産)

**夏には、つると美味しい水餃子!**  
一つひとつ丁寧に手作りで作っています

**293 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て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 120日 米大 **15個250g 457円(税込494円)** 通常税込534円  
小麦(国内産)、えび(ベトナム)

**モチモチで美味しいと好評です!**

**294 飛鳥の黒豚水餃子**  
国産小麦粉を使用した厚めの皮で包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。

凍 120日 米大 **15個250g 495円(税込535円)**  
豚肉(国内産)

**295 天然えびのチリソース**  
厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。

凍 90日 米大 **130g 370円(税込400円)** 通常税込410円  
えび(インドネシア、ミャンマー)

**296 わかめどっさりうどん** 2食入  
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)  
 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。鰹、昆布ダシの関西風つゆで。  
 凍 2食556g **350円(税込378円)**  
 わかめ(韓国)

**297 えび天そば** 2食入  
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)  
 国産小麦粉と北米産そば粉の蕎麦にえび天や葱の具材を盛付けました。鍋かレンジで。加工澱粉:具の約0.2%  
 凍 2食496g **468円(税込505円)** 通常税込538円  
 えび(インドネシア、ベトナム他)

**298 助六寿司**  
 ポーラスター(石川県・白山市)  
 太巻きと五目いなりを4個ずつ詰め合わせました。自然解凍またはレンジで解凍して。保存料不使用。  
 凍 280g(2種×4個) **420円(税込454円)** 通常税込464円  
 米(国内産)

(鮭の塩こしょう味)  
**先週 新登場の北の包み焼**に続き **美味しさをギュッと!**  
**北海道産の豚と野菜の旨味と食感が楽しめる紙包み** **胡麻だれたっぷり**  
**新**  
 胡麻味噌だれの味がしっかり効いているので、野菜もたれに絡めてお召し上がりください。加熱後、袋の開いた部分は熱いのでご注意ください。  
 紙包みをレンジであたため、皿にそのまま盛り付け  
 原材料:豚肉、キャベツ、じゃがいも、かぼちゃ、とうもろこし、ブロッコリー、調味みそタレ(小麦・大豆を含む)、ねりごま、すりごま、砂糖/増粘剤(加工デンプン全体の約0.1%)  
 マルマス(北海道・森町)  
**302 北海道産豚肉のたまじゃぶ風紙包み** 2食入  
 凍 110g×2 **454円(税込490円)** 通常税込532円  
 豚肉・野菜(北海道)

**299 桜えびかきあげ** 2枚入  
 日岡商事(兵庫県・加古川市)  
 駿河湾産桜えび、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 160g(2枚入) **522円(税込564円)**  
 野菜(国内産)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ  
**300 冷凍うどん**  
 日岡商事(兵庫県・加古川市)  
 国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でてください。温でも冷でも  
 凍 200g×3玉 **412円(税込445円)** 通常税込480円  
 小麦粉(国内産)

ランチ、おやつにどうぞ  
**301 ライスバーガー**  
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)  
 ランチ、おやつにどうぞ  
 醤油を付け焼いたライスプレートに特製甘辛塩たれで仕上げた葱と国産豚肉の焼肉をサンド。加工澱粉:0.2%  
 凍 5個575g **880円(税込950円)** 通常税込970円  
 米・豚肉(国内産)

組合員さんからのクチコミ  
 温めてすぐ食べられる。昼食足りない時などに我が家では喜ばれる。  
**306 豆乳カステラ**  
 ニッコー(神奈川県・大和市)  
 新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用して焼き上げました。しっとりとした食感をお楽しみください。  
 凍 5切 **335円(税込362円)**  
 大豆(国内産)

**303 阿波鶏と野菜のつくねお惣菜プレート**  
 大進食品(神奈川県・横浜市)  
 徳島県産の鶏肉のつくね、卵の含め煮、切昆布の煮物、なると金時のすだち煮を詰めました。レンジで温めて。  
 凍 卵米大小 250g **685円(税込740円)** 通常税込756円  
 鶏肉(徳島県)

たこ焼きと同じサイズ  
**304 プチ焼きおにぎり** 12個入  
 日岡商事(兵庫県・加古川市)  
 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 276g(12個入り) **474円(税込512円)**  
 [放]不検出<4.1<4.5

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

**306 豆乳カステラ**  
 ニッコー(神奈川県・大和市)  
 新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用して焼き上げました。しっとりとした食感をお楽しみください。  
 凍 5切 **335円(税込362円)**  
 大豆(国内産)

16ページは**冷菓特集!**  
**久保田のアイス**  
**ネーショナルキャンデー**

冷凍和菓子の先駆者 **芽吹き屋**  
**307 芽吹き屋 ごまとり** 12個216g **488円(税込527円)** 通常税込538円  
 上新粉(国内産)  
 岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

**308 芽吹き屋 よもぎだんご** 4本入  
 岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
 国産の上新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、北海道産小豆の粒あんを包みました。自然解凍。  
 凍 4本180g **400円(税込432円)**  
 よもぎ(国内産)

**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

通常の砂糖と同じようにお使い下さい  
**508 粗精糖(自然派style)** 1kg **340円(税込367円)**  
 さとうきび(鹿児島県)

**309 てんさい含蜜糖・粉末** 500g **390円(税込421円)** 通常税込432円  
 てんさい(北海道)

**513 にっぼんの海塩** 500g **250円(税込270円)**  
 海水(長崎県)

15ページに**海の精**  
**ハーブソルト**  
**ペッパーソルト**  
**詰め替え用**あります

**602 すし酢(昆布だし入り)** 360ml **240円(税込259円)** 通常税込270円  
 私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

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

**523 入正特醸醤油** 1ℓ **350円(税込378円)**  
 入正醤油(千葉県・東庄町)  
 時間をかけて作られた旨み成分が、煮物にコクと風味を添えます。

**527 金笛減塩醤油** 600ml **540円(税込583円)**  
 2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。  
 大豆(国内産、アメリカ、カナダ)

夏の定番 **冷や汁**  
 簡単にできる、おいし〜い栄養食です  
 混ぜるだけ!  
 ◆材料  
 麦こしみそ.....80g  
 すりごま(p12にあり).....10g  
 お水.....200cc  
 野菜(きゅうり、青じそ、みょうが等).....100g  
 ※削り節や魚の干物を加えると、旨味がアップ!  
 上にご飯やお豆腐にかけたり、そうめんのつけ汁にも♪

**313 やまこ味噌(粒・甘口)** 1kg **600円(税込648円)**  
 やまこみそ(茨城県・守谷市)  
 国産大豆と茨城県産コシヒカリの麴で作りました。塩分9%です。原材料:米、大豆、塩  
 冷 120日 米大  
 米(国産)、丸大豆(国産) [放]不検出<3.2<3.5

**314 CO虹の宴 料理酒 1.8ℓ** 1.8ℓ **730円(税込803円)**  
 日本生活協同組合連合会  
 お料理の隠し味として欠かせません。  
 米(国内産)

**505 三州三河みりん** 700ml **1025円(税込1128円)**  
 角谷文治郎商店(愛知県・碧南市)  
 「米一升・みりん一升」の本場三河の伝統製法で作られた本格みりんは、米の旨味たっぷりのおいしさです。

**315 梅ドレぼん酢** 200ml **495円(税込535円)** 通常税込551円  
 大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
 梅(奈良県)

**311 麦こし味噌、田中屋** 500g **530円(税込572円)** 通常税込594円  
 田中屋(愛媛県・松山市)  
 大豆1に対して大麦を4の割合で仕込んだ贅沢な味噌です。やわらかな甘味と風味が特徴。塩分8.5%。あわせ味噌でもおいしいです。  
 冷 180日 米大  
 大麦(愛媛県)

**312 いわしさんの削りぶし** 60g **420円(税込454円)**  
 水谷商店(静岡県・静岡市)  
 海の恵みの元、いわしを手間隙かけて削り節にしました。そのままお召し上がりください。

**316 压榨一番しぼりなたねサラダ油(丸缶)** 600g **560円(税込605円)**  
 米澤製油(埼玉県・熊谷市)  
 オーストラリア産なたね使用。压榨一番しぼりのみ使用。コシが強く、繰り返し使えます。

**317 九鬼 太白純正胡麻油** 340g **630円(税込680円)**  
 九鬼産業(三重県・四日市市)  
 厳選した胡麻を炒らずに低温压榨しました。胡麻本来の旨味が生き、無臭無臭で普段使いできる油です。

**553 COオリーブオイル 400g** 400g **520円(税込562円)**  
 日本生活協同組合連合会  
 オリーブ(スペイン)

**318 CO野菜たっぷり和風ドレ(瓶)195ml** 195ml **300円(税込324円)**  
 日本生活協同組合連合会  
 生玉葱の風味と生醤油のコク。生に拘ったおいしいドレッシング。醸造酢の一部にりんご酢使用。  
 玉ねぎ(国内産)

**土用の丑の日**  
 厳しい暑さを乗り切るために、うなぎやお餅、梅干しを！

**うなぎの蒲焼に!**  
**特**  
 希少な国産の山椒です  
 向井珍味堂 (大阪府・大阪市)  
**319 山椒**  
 和歌山県の大粒のぶどう山椒を使用しています。爽やかなかんきつ系の香りとピリリとした刺激が特徴です。  
 5g **490円**(税込**529円**) 通常税込**540円**  
 山椒 (和歌山県)

**あんころ餅に!**  
**特**  
 庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)  
**320 白丸もち**  
 もち米は庄内産のでわもち。減農薬・無化学肥料栽培。  
 500g **620円**(税込**670円**) 通常税込**697円**  
 もち米 (山形県) [放]不検出<1.7<1.3

**わりあん**  
 川光商事 (東京都・中央区)  
**321 わりあん**  
 北海道産あずき使用、甘さひかえめのこしあん。  
 260g **285円**(税込**308円**)

**丑の日に「う」のつく食べ物で!**  
**特**  
 大紀コープファーム (奈良県・五條市)  
**322 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 **460円**(税込**497円**) 通常税込**508円**  
 梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

**今週のおすすめ**  
**ミャンマー産 ヒマワリはちみつ**  
**特**  
**夏の疲労回復に!**  
 はちみつは体に負担をかけることなく、素早くエネルギー源として働きます。体が弱ったり疲れが溜まっているときなどに、急速に効果的な疲労回復が期待できます。ミャンマー産はちみつは、2019年の国際養蜂協会連合 (APIMONDIA) のコンテストでゴールドメダルを獲得しました。  
 藤井養蜂場は現地の養蜂家と交流を続け、はちみつの売り上げの1.5%を支援しています。  
 藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) ミャンマーのひまわり畑のはちみつ。くせのないさわやかな風味のはちみつです。  
**350g** **1kg**  
**412 350g** **350g** **530円**(税込**572円**) 通常税込**594円**  
**413 1kg** **1kg** **1450円**(税込**1566円**) 通常税込**1620円**  
 はちみつ (ミャンマー)

**豆腐、そうめん、焼き茄子、しょうが焼きなどに!**  
**特**  
 国産の色鮮やかな「黄金しょうが」を使いやすいようにきざみました。  
 原材料: しょうが(国産)、食塩、澱粉、醸造酢/酒精、pH調整剤(クエン酸)、酸化防止剤(ビタミンC)  
 みそ半 (長崎県・南島原市)  
**323 国産きざみしょうが**  
 80g **435円**(税込**470円**) 通常税込**486円**  
 しょうが (国内産)

**使い切りの小袋タイプです**  
**新**  
 山田製油 (京都府・京都市)  
**324 石臼挽きすりごま小袋(白)**  
 職人が丁寧に炒り上げた胡麻を石臼でゆっくり挽くことで、甘味と香りを引き出したすりごまです。  
 81g(3g×27) **600円**(税込**648円**)  
 白ごま (ヴェトナム、ニカラガ、モザンビークなど)

**豊かな環境の平飼鶏の卵をつかっています**  
 国産の有精卵と圧搾一番しほりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。  
**前日OK!**  
 創健社 (神奈川県・横浜市)  
**532 有精卵マヨネーズ**  
 300g **370円**(税込**400円**)  
 なたね (オーストラリア)

**国産有機野菜、果実を使用。香辛料は胡椒、ナツメグ、クローブ、ローレル、桂皮等を使用。**  
**前日OK!**  
 ヒカリ食品 (徳島県・上板町)  
**540 お好みソース**  
 360ml **350円**(税込**378円**)

**ねりごまの香りと程よい酸味が食欲をそそります。冷し中華、冷しゃぶ、春雨サラダなどにも。**  
**前日OK!**  
 ポールスタア (東京都・東村山市)  
**325 桃花林 棒鶏鶏ソース**  
 215g **370円**(税込**400円**)

**シーズン初**  
**特**  
 ポールスタア (東京都・東村山市)  
**326 おばあちゃんのなすのごまびたしのたれ**  
 焼いた茄子にかけるだけで簡単に作れます。ごまとほのかな酸味が食欲をそそります。  
 80g×2 **210円**(税込**227円**) 通常税込**238円**  
 かつお (静岡県) [放]不検出<3.9<4.1

**伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)**  
**564 花かつお**  
**前日OK!**  
 かつお節をうすく削り、おいしさや風味をそのままパックしました。おひたし、冷奴に。  
 50g **320円**(税込**346円**)  
 かつお (静岡県) [放]不検出<3.9<4.1

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

**リアス (千葉県・船橋市)**  
**570 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ)**  
 原木栽培の干しいたけ。選別した際に出る欠け葉の部分ですが、味は形の整ったものと変わりありません。  
 50g **520円**(税込**562円**)  
 しいたけ (宮崎県、他)

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

**化学調味料不使用**  
 瀬戸内海の内海で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。無酸処理。  
**前日OK!**  
 リアス (千葉県・船橋市)  
**328 広島県産 熟成味付け海苔**  
 板のり7枚 (8切56枚) **500円**(税込**540円**)  
 乾海苔 (広島県)

**特**  
 リアス (千葉県・船橋市)  
**329 熟成焼き海苔 全形7枚**  
 環境に優しい無酸処理、EM(有効微生物)を使って丹精込めてつくられた海苔です。  
 板のり7枚 **490円**(税込**529円**) 通常税込**540円**  
 乾海苔 (広島県)

**化学調味料無添加**  
**前日OK!**  
 丸鬼産業 (三重県・四日市市)  
**330 丸鬼国産混ぜ込み ぶりかけ 梅しそ**  
 国産素材で作った、混ぜ込みタイプのぶりかけです。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**)  
 白ごま (国産)

**日本生活協同組合連合会**  
**331 COおいしいご飯 3個パック**  
 山形産米はえぬぎを使用し、高温短時間で殺菌した無菌化トレー米飯。レンジ、湯せんで調理可能。  
 200g×3 **340円**(税込**367円**)  
 米 (山形県) [放]不検出<3.3<3.7

**日本生活協同組合連合会**  
**332 CO おいしい赤飯 160g×3個パック**  
 国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したレトルト包装米飯。レンジ、湯せんで調理可能。  
 160g×3 **340円**(税込**367円**)  
 小豆 (北海道)

**大紀コープファーム (奈良県・五條市)**  
**333 割干大根**  
 青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。  
 80g **320円**(税込**346円**)  
 大根 (和歌山県)

**前日OK!**  
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
**626 国産パン粉**  
 岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。  
 200g **265円**(税込**286円**)  
 小麦 (岩手県) [放]不検出<1.0<1.0

**前日OK!**  
 川光商事 (東京都・中央区)  
**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**)  
 じゃがいも (北海道)

**お子さんに安心な素材です!**  
**前日OK!**  
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
**625 ホットケーキミックス(加糖)**  
 岐阜県産の小麦の粉に、膨張剤にはベーキングパウダーではなく、内モンゴル産の重曹を使っています。  
 400g **350円**(税込**378円**)  
 小麦 (岐阜県)

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

**P11の冷や汁で!**  
**特**  
 九州産小麦粉を100%使用。島原伝統の手延べ技法で丁寧に仕上げ、炭蔵の熟成庫でねかせました。  
**前日OK!**  
 みそ半 (長崎県・南島原市)  
**336 島原手延べそうめん**  
 寒のときに作られ、梅雨を越すことで旨味が増し、つるりとしたのど越しとシコシコした食感を楽しめます。  
**前日OK!**  
 みそ半 (長崎県・南島原市)  
**335 島原手延べそうめん**  
 250g(5束) **290円**(税込**313円**)  
 小麦 (国内産)  
 1kg(50g×20束) **1000円**(税込**1080円**) 通常税込**1145円**  
 小麦 (国内産)

**パパッとできる! 手作りおやつ**  
**簡単 水ようかん**  
**特**  
 水ようかんの作り方はこちらのQRコードから  
**材料**  
 さらしあん... 90g  
 砂糖... 250g  
 水... 800ml  
 粉末寒天... 4g  
**作り方**  
 ① 鍋に水と粉末寒天、砂糖を入れてかき混ぜ、2分くらい沸騰させる。  
 ② ボウルでさらしあんと①の寒天液を混ぜ合わせ、なめらかになったら型に流して冷蔵庫で固めれば出来上がり。

**特**  
**前日OK!**  
 川光物産 (東京都・中央区)  
**337 さらしあん**  
 小豆の風味が活かされた、さらしあんです。  
 150g **280円**(税込**302円**) 通常税込**313円**  
 小豆 (北海道)

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

**前日OK!**  
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
**639 さくらのラーメン しお 5パック**  
 麺は国内産の小麦粉を使用、かんすいは不使用です。天日塩のまろやかな味にチキンエキスを加えました。  
 99g×5 **700円**(税込**756円**) 通常税込**783円**  
 小麦粉 (国内産)

**前日OK!**  
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)  
**641 さくらのラーメン ごま 5パック**  
 麺は国内産の小麦粉を使用、無かんすい。あっさりとした醤油ベースにごまの風味がぴったりのスープです。  
 100g×5 **700円**(税込**756円**) 通常税込**783円**  
 小麦粉 (国内産)

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

**特**  
**前日OK!**  
 川光商事 (東京都・中央区)  
**651 棒寒天**  
 2本 **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**  
 天草 (日本、モロッコ、他)

**天然醸造醤油「濁つくし」使用**  
**前日OK!**  
 信田缶詰 (千葉県・銚子市)  
**674 国産いわししょうゆ味**  
 まいわしを天然醸造醤油ときび糖で薄味に仕上げました。1缶3尾前後。  
 100g×2 **360円**(税込**388円**) 通常税込**416円**  
 いわし (国内産)

**料理の素材にしても**  
**特**  
**前日OK!**  
 信田缶詰 (千葉県・銚子市)  
**673 国産いわし油漬け**  
 真いわしを、紅花油と塩で油漬けにし、唐辛子でアクセントをつけました。  
 100g×2 **360円**(税込**388円**) 通常税込**416円**  
 いわし (国内産)

菓子

化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。

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



キング製菓 (愛知県・小牧市) 689 うの花クッキー

原材料:小麦粉、てんさい糖、ショートニング(パーム油、米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹

80g 189円(税込204円) 小麦(国内産) [放]不検出<3.7<4.4



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(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



創健社 (神奈川県・横浜市) 696 玄米せんべい黒胡麻

原材料:うるち玄米(国内産)、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

100g 265円(税込286円) 黒胡麻(ミャンマー)



サンコー (愛知県・豊橋市) 339 ミレービスケット

原材料:小麦粉、植物油(米油、パーム油)、三温糖、ショートニング(パーム油)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹・重炭酸アンモニウム)

165g 220円(税込238円) 小麦(国内産) [放]不検出<3.8<4.0



サンコー (愛知県・豊橋市) 685 ひじきスティック

原材料:小麦粉、三温糖、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、加糖脱脂練乳、昆布パウダー、食塩、ひじき、脱脂粉乳、膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)

115g 230円(税込248円) 小麦(国内産) [放]不検出<4.0<4.2



サンコー (愛知県・豊橋市) 344 牛乳かりんとう

原材料:国産小麦粉、牛乳、三温糖、米油、加糖練乳、水飴、イースト、塩

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

ノンフライのビスケットです



サンコー (愛知県・豊橋市) 340 ミレービスケット(ノンフライ)

原材料:小麦粉(国内産)、三温糖、ショートニング(パーム)、ぶどう糖、食塩、膨張剤(重曹・重炭酸アンモニウム)

100g 175円(税込189円) 小麦粉(国内産)



精華堂穀総本舗 (東京都・江東区) 342 カンパネール チーズおかし

原材料:有機もち米、ナチュラルチーズ、有機植物油、有機白醤油、砂糖、昆布、かつお節、みりん

9個 465円(税込502円) もち米(宮城県) [放]不検出<4.1<4.3

牛乳や豆乳、ヨーグルトと一緒に



旭食品 (山梨県・富士川町) 345 十穀シリアル

原材料:甜菜糖、玄米、白米、丸麦、もち玄米、もち黒米、たかきび、食塩、はとむぎ、もちきび、もちあわ、うるち、ひえ

150g 530円(税込572円) 雑穀(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市) 341 全粒粉クラッカー

原材料:小麦粉、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム)、小麦全粒粉、食塩、小麦胚芽、麦芽エキス、甜菜糖、イースト、膨張剤(重曹)

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



精華堂穀総本舗 (東京都・江東区) 343 スパイシーカレー

原材料:もち米、植物油、カレー粉、ブラックペッパー、塩

18g×3袋 450円(税込486円) もち米(国内産)



しらたかの会 (山形県・白鷹町) 346 三色煎り豆

原材料:大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

75g 298円(税込322円) 大豆(山形県)

新商品! トコゼリー登場!!

新商品! トコゼリー登場!! ひんやり美味しい! 夏の甘味 「トコゼリー」 全品特価

マルヤス食品 (愛媛県・愛南町) 347 トコゼリー 甘夏
原材料:甘夏:ビート糖(国内製造)、あまなつ、みかん、パイナップル、もも、りんご果汁、天草、寒天、こんにゃく粉、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)
ぶどう:ビート糖(国内製造)、ぶどう、みかん、パイナップル、もも、りんご果汁、天草、寒天、こんにゃく粉、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)

マルヤス食品 (愛媛県・愛南町) 348 トコゼリー ぶどう
原材料:ぶどう:ビート糖(国内製造)、ぶどう、みかん、パイナップル、もも、りんご果汁、天草、寒天、こんにゃく粉、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)

マルヤス食品 (愛媛県・愛南町) 349 トコゼリー ピーチ
原材料:ピーチ:ビート糖(国内製造)、ピーチ、りんご果汁、みかん、パイナップル、もも、りんご果汁、天草、寒天、こんにゃく粉、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)

マルヤス食品 (愛媛県・愛南町) 350 トコゼリー みかん
原材料:みかん:ビート糖(国内製造)、みかん、りんご果汁、パイナップル、もも、りんご果汁、天草、寒天、こんにゃく粉、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)

マルヤス食品 (愛媛県・愛南町) 351 トコゼリー パイン
原材料:パイン:ビート糖(国内製造)、パイン、りんご果汁、みかん、パイナップル、もも、りんご果汁、天草、寒天、こんにゃく粉、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)

マルヤス食品 (愛媛県・愛南町) 352 玄米揚げ 塩
原材料:有機もち米、有機植物油(紅花・菜種)、食塩

サンコー (愛知県・豊橋市) 353 ふとこ餅
原材料:うるち玄米(国内産)、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

サンコー (愛知県・豊橋市) 354 みかんのドリンク
原材料:甜菜糖、みかん濃縮果汁、酸味料(クエン酸)

サンコー (愛知県・豊橋市) 355 りんごのドリンク
原材料:りんご濃縮果汁、甜菜糖、酸味料(クエン酸)

サンコー (愛知県・豊橋市) 356 元気わくわくミックスゼリー
原材料:りんご・いちご・みかんの果汁をそれぞれ入れたミニカップタイプのゼリーです。

サンコー (愛知県・豊橋市) 357 小粒水ようかん
原材料:三温糖、生飴、水飴、蜂蜜、寒天、塩

日本生活協同組合連合会 358 CO国産小麦の海藻バー 85g
3種類の海の素材(昆布、ひじき、わかめ)をさっくり軽い食感の生地練り込んだスティックビスケットです。

日本生活協同組合連合会 359 CO風味豊かな発酵バター
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。

サンコー (愛知県・豊橋市) 360 珈琲キャラメル
ミルク風味のキャラメル生地に、香り高い有機珈琲を加え、甘さ控えめに仕上げました。

創健社 (神奈川県・横浜市) 361 梅エキスキャンディー
原材料:砂糖、水飴、梅エキス、黒糖、菜種油

サンコー (愛知県・豊橋市) 362 洗濯用米ぬか粉せっけん
米ぬか由来の油脂を主原料にした洗浄力が豊富で水に溶けやすい粉せっけん。蛍光増白剤不使用。

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 842 パックス洗濯槽&排水パイプクリーナー
酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの作用で、洗にくい部分の汚れを落とします。ドラム式は使えません。

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 802 パックス洗濯槽&排水パイプクリーナー
酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの作用で、洗にくい部分の汚れを落とします。ドラム式は使えません。

丸富製紙 (静岡県・富士市) 890 ペンギン芯なし(トイレトペーパー)
牛乳パック30%を含む再生紙100%のトイレトペーパー。無漂白、セミソフトタイプ。130m巻シングル。

丸富製紙 (静岡県・富士市) 896 ピュアティッシュペーパー
回収した牛乳パック55%と古紙45%。蛍光染料を使わない2枚重ね。ソフトな肌ざわりです。

果汁成分が、浮遊したり沈殿していることがあります



日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう!

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

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

毛染め剤も身体に優しいものを選びましょう

ラジャスタン州のヘナ100%・無添加。水またはお湯でといて髪に塗ると、白髪がオレンジ系の赤色に。

ナイアード (東京都・福生市) 879 ヘナ 100%

100g 1000円(税込1100円) 前日OK!

ポーソー油脂 (東京都・中央区) 362 洗濯用米ぬか粉せっけん

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 842 パックス洗濯槽&排水パイプクリーナー

丸富製紙 (静岡県・富士市) 890 ペンギン芯なし(トイレトペーパー)

丸富製紙 (静岡県・富士市) 896 ピュアティッシュペーパー

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 842 パックス洗濯槽&排水パイプクリーナー

丸富製紙 (静岡県・富士市) 890 ペンギン芯なし(トイレトペーパー)

丸富製紙 (静岡県・富士市) 896 ピュアティッシュペーパー

丸富製紙 (静岡県・富士市) 896 ピュアティッシュペーパー

太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 802 パックス洗濯槽&排水パイプクリーナー

丸富製紙 (静岡県・富士市) 890 ペンギン芯なし(トイレトペーパー)

丸富製紙 (静岡県・富士市) 896 ピュアティッシュペーパー

丸富製紙 (静岡県・富士市) 896 ピュアティッシュペーパー

自然の恵みがギュッと詰まった「べにばな野草園」の化粧水

化粧水
カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をひきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにはリラックス効果があります。

化粧水
ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。

化粧水
ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。

# パン

・国産小麦 100%。  
・イーストフード不使用。天然酵母で発酵させます。

## 自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)

※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

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**パン・ド・ミ(食パン) 1斤** 届いて1~2日 小

**366** 6枚 **270円**(税込292円)

**367** 8枚 **270円**(税込292円)

**368** 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

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤**

**369** 8枚 **425円**(税込459円)

**370** 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

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**パン・ド・ミ(全粒粉食パン) 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 小

1斤 **300円**(税込324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**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 小

1斤 **616円**(税込665円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**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 小

3個 **300円**(税込324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**ドッグパン**

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

届いて1~2日 小

3個 **300円**(税込324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9

届いて1~2日 小

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)  
**パン・ド・ミ(全粒粉食パン) 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、レーズン食パンのみ、塩

届いて1~2日 小

1斤 **300円**(税込324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

### 冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

届いて1~2日 小

ハッコー食品(千葉県・千葉市)  
**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

届いて1~2日 小

約40g×5 **415円**(税込448円)

小麦(国内産)

届いて1~2日 小

ハッコー食品(千葉県・千葉市)  
**ブリュッセルワッフル**

原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料

届いて1~2日 小

約65g×6 **605円**(税込653円)

小麦(カナダ、他)

届いて1~2日 小

地元の店 いばらきベーグル

届いて1~2日 小

いばらきベーグル(茨城県・常総市) 1個入

**378** プレーンベーグル

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

届いて1~2日 小

1個 **167円**(税込180円)

小麦粉(北海道、玄米粉(茨城県))

届いて1~2日 小

大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
**ゆずマーマレード**

大紀コープファームのゆずを使ってビートグラニュー糖のみで焼き上げました。

届いて1~2日 小

150g **400円**(税込432円) 通常税込443円

ゆず(奈良県、和歌山県)

届いて1~2日 小

丸和油脂(東京都・品川区)  
**デキシーチョコレートクリーム**

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

届いて1~2日 小

200g **320円**(税込346円)

小麦(国内産)

届いて1~2日 小

創健社(神奈川県・横浜市)  
**酵酵カシスの魅力**

ニュージーランド産カシスに、甘味料としてハチミツとオリゴ糖を使い、美味しく仕上げました。

届いて1~2日 小

130g **500円**(税込540円)

カシス(ニュージーランド)

届いて1~2日 小

創健社(神奈川県・横浜市)  
**オニオンスープ**

淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みが出たスープです。

届いて1~2日 小

6g×4 **480円**(税込518円) 通常税込530円

オニオン(淡路島)

届いて1~2日 小

かわばた園(静岡県・静岡市)  
**煎茶**

前日OK!

100g **1000円**(税込1080円)

茶葉(静岡県) [放] 不検出 <3.7 <3.9

届いて1~2日 小

かわばた園(静岡県・静岡市)  
**上煎茶**

前日OK!

100g **1670円**(税込1804円)

茶葉(静岡県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

届いて1~2日 小

常陸屋本舗(東京都・江東区)  
**六条麦茶 ティーパック**

前日OK!

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。

届いて1~2日 小

10g×5×8 **305円**(税込329円)

大麦(国内産)

届いて1~2日 小

ランカスター(千葉県・千葉市)  
**セイロン紅茶(ティーバッグ)**

品質を追求し、徹底的に無駄を省いた紅茶。組合員の利用によりこの価格が維持されています。

届いて1~2日 小

2g×50 **320円**(税込346円)

紅茶(スリランカ)

届いて1~2日 小

ランカスター(千葉県・千葉市)  
**ウーロン茶(ティーバッグ)**

水仙種烏龍茶をお手軽なティーバッグに。焙煎の香りが芳しく、渋味は少なめに仕上げた飲みやすい味わい。

届いて1~2日 小

5g×30 **340円**(税込367円)

水仙(中国)

届いて1~2日 小

ランカスター(千葉県・千葉市)  
**マンゴーティー(ティーバッグ)**

マンゴーの甘い香りのする紅茶です。ストレートでもミルクティーでもおいしいです。

届いて1~2日 小

2g×20 **490円**(税込529円) 通常税込540円

紅茶(スリランカ)、香料(中国)

届いて1~2日 小

創健社(神奈川県・横浜市)  
**りんごしぼり缶 5缶**

長野県産のりんごを原料に、搾りたての美味しさを生かした、濃縮還元をしていない天然果汁100%ジュース。

届いて1~2日 小

190g×5 **780円**(税込842円)

りんご(長野県)

届いて1~2日 小

ゴールドバック(長野県・松本市)  
**みかんジュース**

和歌山県産うんしゅうみかんを使用しました。濃厚で甘酸っぱいおいしさの100%ストレートジュース。

届いて1~2日 小

160g×5 **765円**(税込826円)

うんしゅうみかん(和歌山県)

届いて1~2日 小

信州生まれの  
**おいしいトマト(無塩)**

信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。

届いて1~2日 小

190g×20 **2200円**(税込2376円)

トマト(長野県)

届いて1~2日 小

エールモルトと最高級アロマホップから生まれた、コクと香りが特長のエールビール。

届いて1~2日 小

YONA YONA ALE

届いて1~2日 小

1本組 **248円**(税込273円)

6本組 **1488円**(税込1638円)

大麦(イギリス)

届いて1~2日 小

信州・桔梗ヶ原で農業をほとんど使用せずに栽培されたコンコード種が原料です。甘口。

届いて1~2日 小

井筒ワイン(長野県・塩尻市)  
**赤甘口**

720ml **1250円**(税込1375円)

ぶどう(長野県)

届いて1~2日 小

日本生活協同組合連合会  
**CO ただの炭酸水 200ml**

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みに合わせてお飲みください。無糖、無香料。

届いて1~2日 小

200ml×24 **1200円**(税込1296円) 通常税込1344円

届いて1~2日 小

寺田本家(千葉県・神崎町)  
**発芽玄米酒「むすび」**

キャップに空気穴があるので横にしないで下さい

発芽玄米を使って作ったお酒。酸味が強く、独特の香りがあり、従来の日本酒とは違った発泡性も特長のひとつ。

届いて1~2日 小

720ml **1400円**(税込1540円)

米(茨城県、千葉県) [放] 不検出 <3.3 <4.0

届いて1~2日 小

寺田本家(千葉県・神崎町)  
**五人娘 純米酒**

芳醇で飲み応えのある純米酒。酒本来のコクと味をお楽しみ下さい。農業不使用米。

届いて1~2日 小

720ml **1325円**(税込1458円)

米(茨城県) [放] 不検出 <3.1 <3.4

届いて1~2日 小

寺田本家(千葉県・神崎町)  
**五人娘 純米酒**

芳醇で飲み応えがあります。酒本来のコクと味をお楽しみ下さい。

届いて1~2日 小

1800ml **2650円**(税込2915円)

米(茨城県) [放] 不検出 <4.1 <3.9

届いて1~2日 小

信州・桔梗ヶ原で栽培されたナイアガラ種のぶどうで作ったフルーティーなワイン。

届いて1~2日 小

井筒ワイン(長野県・塩尻市)  
**白辛口**

720ml **1250円**(税込1375円)

ぶどう(長野県)

届いて1~2日 小

信州・桔梗ヶ原で栽培されたナイアガラ種のぶどうで作ったフルーティーなワイン。

届いて1~2日 小

井筒ワイン(長野県・塩尻市)  
**白辛口**

720ml **1250円**(税込1375円)

ぶどう(長野県)

**今週のイチオシ!**

土用の丑で頂く

**夏の暑さを払い、健康を願うお餅**

江戸時代の中期より、土用の入りに餅を小豆あんに包んで食すことで夏季の悪病災難の厄を除けるとされていました。優しい味わいのこしあんで、お餅をふんわり包んである上品な一品です。



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)  
**392 芽吹き屋 土用餅(あんこ餅)**  
 4個200g **394円(税込426円)** 通常税込456円  
 小豆(国内産)

コシの強さと滑らかさが特徴の岩手県産ヒメノモチを使用した餅をこしあんで包みました。

<新>海の精

**ハーブソルトとペッパーソルトの詰め替え用です!**

伝統海塩の「海の精やきしお」に有機にこだわったハーブとコショウをブレンドしました。「ふた味違う」調味塩です。魚貝や肉の下ごしらえ、野菜炒め、パスタ、サラダ、食卓塩などに。



**新 特** 詰め替え用 **特 新**  
**393 海の精 ハーブソルト (詰め替え用)**  
 「海の精やきしお」と有機ドライハーブ(オレガノ、バジル、パセリ、タイム)を独自にブレンド。  
 55g **320円(税込346円)** 通常税込356円  
 海の精(東京都・大島町)  
**394 海の精 ペッパーソルト (詰め替え用)**  
 「海の精やきしお」と有機の黒と白のコショウをブレンド。煎りたて挽きたてをパックしました。  
 55g **320円(税込346円)** 通常税込356円  
 海の精(東京都・大島町)

国産・無添加(炭酸を除く)のノンアルコールビール

**無添加なので 授乳中・妊娠中でも安心**

商品名は坂本龍馬が長崎でグラバー氏よりビールを譲り受け、初めて飲んだと言われている1865年にちなんで、ドイツ産麦芽100%にこだわり、香料、着色料、酸味料などの添加物は一切不使用。アルコールがゼロでもビール並みのしっとりとした麦の香りと苦み。まさにビール通の人の為の逸品です。プリン体ゼロなので、健康に気を付ける方にも最適です。



日本ビール(東京都・目黒区)  
**395 龍馬1865 (ノンアルコールビール)**  
 1缶 350ml **126円(税込136円)** 通常税込144円  
 麦芽(ドイツ)

**今週のらくうまごはん♪ 全品特価**

**海鮮の旨味がたっぷり**

1食当り(税別) **411円**

調理時間 準備品 **約4分 油**

セット内容: カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、人参)、もやし、具材入り添付たれ

食塩相当量: 1.5g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

**396 5種野菜と天然えびの海鮮塩炒め**

新鮮でおいしい野菜と本格海鮮ソースのセットです。下処理カット済みです。

冷蔵届いて1~2日 卵大 小 中

2人前(約460g) **822円(税込888円)** 通常税込1015円  
 白菜(国内産)、えび(ベトナム)

**タケノコと豚肉のハーモニー**

1食当り(税別) **412円**

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)

**397 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1つでOKです。

冷蔵届いて2日 卵米大 小

2人前(約320g) **824円(税込890円)** 通常税込1037円  
 玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

**甘辛みそタレでご飯がすすむ**

1食当り(税別) **395円**

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)

**398 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 卵米大 小

2人前(約360g) **790円(税込853円)** 通常税込1026円  
 キャベツ(国内産)、豚肉(香川県、徳島県)

**白身魚の旨味と野菜がマッチ**

1食当り(税別) **425円**

調理時間 準備品 **約5分 油**

セット内容: 調理魚、カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、パプリカ)

食塩相当量: 1.0g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

**399 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬**

新鮮な野菜と、下味がついた国産の白身魚のセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つでどうぞ。

冷蔵届いて1~2日 米大 小

2人前(約375g) **850円(税込918円)** 通常税込1078円  
 玉ねぎ(国内産)、シラ(長崎県)

**海鮮のダシがきいてて美味**

1食当り(税別) **438円**

調理時間 準備品 **約6分 ごま油、白飯**

セット内容: 海鮮の具、カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ)、タレ

食塩相当量: 1.80g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

**400 海鮮中華丼の具(醤油)**

新鮮な野菜と本格海鮮塩炒めソース、だし醤油タレが入った中華丼の具が作れるセットです。

冷蔵届いて1~2日 卵米大 小

2~3人前(約455g) **875円(税込945円)** 通常税込1134円  
 キャベツ(国内産)、スルメイカ(青森県)

**お米**

注文書の6ヶ欄に記載をお願いします

・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。

**岩泉の「アマランサス」**

古来からのパワーフード!  
 アマランサスは紀元前6世紀頃、古代アステカなどで主食として栽培されてきました。栄養成分については他の雑穀類と比べ、ビタミンKが多く含まれています。ビタミンKは骨を強くする働きがあるとされ、骨粗しょう症の予防などに効果があるといわれています。骨を強くするためには、カルシウムやビタミンDだけでなく、ビタミンKも必要な栄養素です。アマランサスに含まれる栄養素は他にも、カルシウム・リン・マグネシウム・鉄などがあります。

特に多い栄養成分  
 ・ビタミンK  
 ・カルシウム  
 ・鉄分

岩泉産業開発(岩手県・岩泉町)

**502061 アマランサス(岩泉産)**

小麦や米に比べてたんぱく質や鉄、カルシウム、リンなどのミネラルが豊富。お米に2割程度混ぜて炊いて。

冷蔵180日

200g **465円(税込502円)**  
 岩手県 [放] 不検出 <1.0 <1.0

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裁米耕作者組合より。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・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

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

**宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)**

**502011 白米 5kg 3500円(税込3780円)**

**502012 玄米 5kg 3200円(税込3456円)**

**502013 7分 5kg 3500円(税込3780円)**

**502014 5分 5kg 3500円(税込3780円)**

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

**宮城・黒澤さんのコシヒカリ**

**502015 白米 5kg 3500円(税込3780円)**

**502016 白米 2kg 1400円(税込1512円)**

**502017 玄米 5kg 3200円(税込3456円)**

**502018 7分 5kg 3500円(税込3780円)**

**502019 5分 5kg 3500円(税込3780円)**

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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) 2kg 1630円(税込1760円)**

**502042 つや姫(玄米) 2kg 1565円(税込1690円)**

**502044 ひとめぼれ(白米) 5kg 2750円(税込2970円)**

**502045 ひとめぼれ(胚芽精米) 2kg 1250円(税込1350円)**

おきたま興農舎(山形県・高島町)

**雑穀** 白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!

**雑穀チャーハン**

米に混ぜて炊くことで、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%。

**502073 CO 米粒状麦**

800g **320円(税込346円)**  
 大麦(国内産)

アマランサス・そば・キビはとむぎ・大麦・キヌワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。

**502075 雑穀ブレンド**

400g **711円(税込768円)**

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
	やさとのお米		不検出	不検出
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)

ひんやり美味しい  
**冷菓・飲料特集**



香り立つバナラビーンズを使用した無添加アイスです



**405 夢中熱中 バナラとあずきの最中**  
北海道十勝産小豆を使い手間をかけ炊き上げた自家製粒あんと素材のおいしさが際立つバナラアイスの最中。

凍卵乳小 110ml **120円**(税込**130円**)  
生乳・小豆(北海道)



**408 ラムレーズンアイスクリーム**  
ラム酒に漬けたレーズンのコクのある味わい。クセになる濃厚なおいしさのアイスクリーム。アルコール分1%

凍卵乳 110ml **190円**(税込**205円**)  
生乳(北海道)・レーズン(アメリカ)



無茶々園の柑橘果汁を使用。ビート糖のみを使った無添加のアイスキャンデー。

凍卵乳 65cc×6 **565円**(税込**610円**)  
オレンジ(愛媛県)



無農薬のブルーベリーを使用したキャンデー。乳化剤、安定剤、香料その他添加物を使用せずに作りました。

凍卵乳 65cc×6 **565円**(税込**610円**)  
ブルーベリー(カナダ)



乳化剤、安定剤は一切使っていません。よつ葉乳業のノンホモ牛乳と濃縮乳、砂糖、ココアパウダーのみ使用。

凍卵乳 65cc×6 **565円**(税込**610円**)  
ココア(東南アジア)



乳化剤、安定剤を使用せずに作ったミルクキャンデーです。よつ葉乳業のノンホモと濃縮乳を使用しました。

凍卵乳 65cc×6 **565円**(税込**610円**)  
牛乳(北海道)



**406 夢中熱中 抹茶とあずきの最中**  
まろやかな抹茶アイスクリームと、北海道十勝産あずき100%の組み合わせ。乳脂肪分8.0%

凍卵乳小 110ml **120円**(税込**130円**)  
生乳・小豆(北海道)、抹茶(国内産)



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。

凍卵乳 100ml **220円**(税込**238円**)  
生乳・ほうじ茶(国内産)

疲れた体におすすめ  
**バーモントドリンク**

◆材料  
はちみつ …… 大2  
りんご酢 …… 大2  
水 …… 200cc

◆作り方  
① りんご酢、はちみつ、少量の水を加えてシェイクする。  
② 残りの水を加えてかき混ぜれば出来上がり。

契約栽培による樹上完熟のスターキングを使用。1年以上熟成して瓶詰めしました。

**411 りんご酢**  
300ml **480円**(税込**518円**)  
りんご(国産)

**412 ミャンマー産ひまわりはちみつ**  
350g **530円**(税込**572円**)  
**413 はちみつ**  
1kg **1450円**(税込**1566円**)



塩、砂糖、香辛料だけのシンプルな味わい  
国内産の豚肉のみで製造

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。

**417 鎌倉あらびきウインナー(増量)**  
400g **780円**(税込**842円**)  
豚肉(国内産)



**414 鎌倉つかいっきりポークウインナー×3**  
使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。

冷(賞)10日 49g×3 **265円**(税込**286円**)  
豚肉(国内産)



**415 鎌倉マイルドポークウインナー×3**  
焼き塩を使用しているため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

冷(賞)10日 94g×3 **485円**(税込**524円**)  
豚肉(国内産)



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 **342円**(税込**369円**)  
豚肉(国内産)



**418 鎌倉ボンレスハム×2**  
お得な2パック組です。

冷(賞)15日 60g×2 **428円**(税込**462円**)  
豚肉(国内産)



**419 鎌倉ボンレスハム×3**  
お得な3パック組です。

冷(賞)15日 60g×3 **628円**(税込**678円**)  
豚肉(国内産)



**420 鎌倉ロースハム 400g**  
国内産豚肉をじっくり熟成させたロースハム400gをブロックでお届けです。

冷(賞)20日 400g **1302円**(税込**1406円**)  
豚肉(国内産)



豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味ささ芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。

**421 鎌倉バラベーコンスライス×2**  
85g×2 **588円**(税込**635円**)  
豚肉(国内産)



**422 鎌倉粗挽ロングウインナー**  
野菜と一緒に、ドッグパンにはさんで。

冷(賞)10日 27g×5 **275円**(税込**297円**)  
豚肉(国内産)



**423 鎌倉串ざしフランクフルト2袋**  
豚肉、塩、香辛料のみを使用したポークフランクを串に刺しました。そのまま焼いて。今回は2袋でお届けです。

冷(賞)10日 (40g×5)×2 **728円**(税込**786円**)  
豚肉(国内産)



**424 鎌倉つかいっきりセット**  
鎌倉ハムの人気商品を少しずつお試し。ロースハムスライス、バラベーコンスライス、つかいっきりポークウインナー

冷(賞)10日 3種174g **554円**(税込**598円**)  
豚肉(国内産)

**表示マークのご案内**

- 取り扱いサイクル・価格表記
  - 4週に1回お届け
  - 4週に3回お届け
  - 隔週お届け
  - 毎週お届け
- シーズン最終 季節商品につき今回で最終
- シーズン初 今季初登場
- 新 新発売の商品
- 特 特別価格商品

**お届け時の温度帯**

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

**その他**

- OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
- 無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

**アレルギー表示**

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

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