

# 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  
ネット注文登録

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

2021年7月4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙7/提出	19	20	21	22	23
定番品7/のお届け	26	27	28	29	30
特別企画品8/のお届け	2	3	4	5	6

おいしく簡単に | 夏休みの  
お昼に!

## 「お手軽 ランチ」

レンジで温めて

**12** ライスバーガー  
国産牛焼肉

醤油で焼きあげたライスプレートに特製焼肉たれで仕上げた国産牛と玉葱をサンド。加工澱粉:全体の0.5%以下

5個600g **1018円** (税込 **1099円**) 通常税込 **1126円**

米・牛肉(国内産)



ワンプレートで  
洗い物も少なく♪

魚を食べることの大切さを伝える活動

### 魚食プロジェクト 地元宮城の生協と共同で作りしました!

魚には子どもの成長に欠かせない栄養がたっぷり。美味しく喜んで食べてもらえるようにナゲット風にしました。ザクザクふんわり食感、少しスパイスも効いてお肉のような仕上がりに。



原材料: 魚肉(金頭(国産))、豆腐(大豆(遺伝子組み換えでない))、米粉、でん粉(ばれいしょ(遺伝子組み換えでない))、ホタテエキス、砂糖、発酵調味料、米油、おろしにんにく(にんにく(国産))、食塩、カツオブシエキス、白コショウ、おろし生姜(生姜(国産))

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**11** パクパクなぎょっと

凍 180日 米大

160g(8個) **292円** (税込 **315円**) 通常税込 **335円**

カナガシラ(国内産)

お好みの具材でドッグサンド

**13** よつ葉 北海道十勝100 チーズペースト

北海道産生乳を100%使用した軟らかくなめらかな食感のチーズペースト。カマンベールチーズ入り。

100g **270円** (税込 **292円**) 通常税込 **302円**

生乳(北海道)

**14** 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

3個 **290円** (税込 **313円**) 通常税込 **324円**

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9

173円/100g

**15** 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。

300g **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **529円**

茨城県

鎌倉あらびきウインナー (増量)

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。

400g **798円** (税込 **862円**) 通常税込 **900円**

豚肉(国内産)

サラダやスープ、煮込み料理などに

**17** CO5種のお豆ミックス300g

北海道産の黄大豆、金時豆、白ひんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。

300g **255円** (税込 **275円**) 通常税込 **283円**

大豆(北海道)

酪乳寒天 2個組

生乳を60%以上使用し、練乳でコクをプラスした懐かしい味わいの牛乳寒天。

(70g×3)×2 **300円** (税込 **324円**) 通常税込 **346円**

生乳(福島県)

お家で手軽に  
「ロコモコ丼」

のっけるだけで簡単!

**19** 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。

200g(100g×2) **350円** (税込 **378円**) 通常税込 **389円**

豚肉(神奈川県)

**20** ロコモコソース(2人前×2袋)

スパイスたっぷりの中濃ソースに、デミグラス、トマト、バターでコクあるソースに仕上げました。

80g×2袋 **210円** (税込 **227円**) 通常税込 **238円**

小分けパックで食べやすいめかぶです

**23** 宮城県産めかぶ(タレ付)

宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ペーストの別添え付きです。

40g×4(タレ4個付) **348円** (税込 **376円**) 通常税込 **389円**

めかぶ(宮城県) [放] 不検出 <4.3 <4.7

暑い夏を乗り切る!  
「ネバ・ウマ丼」

**24** 洗いもずく 2個組

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

200g×2 **460円** (税込 **496円**) 通常税込 **518円**

もずく(沖縄県)

**25** 本味納豆(タレ・カラシ無)2個組

茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。タレ、カラシ無し。

(40g×3)×2 **260円** (税込 **280円**) 通常税込 **302円**

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

サラダ・あえもの・丼に!

**21** COアボカドスライス150g

皮むき、種取したアボカドをスライスにしました。凍ったまま皿に広げ室温で解凍して。(20℃で約30~40分)

150g **278円** (税込 **300円**) 通常税込 **321円**

アボカド(ペルー)

**22** 青木さんのトマト

微生物農法の力を使って土から健康に育てました。農薬無散布、化学肥料不使用。

800g **570円** (税込 **616円**)

茨城県

50g 増量

**26** 木村さんのオクラ (増量)

おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。

100g+50g **156円** (税込 **168円**)

茨城県

使い切りパックで便利

**27** しらす干し

遠州灘~伊勢湾にかけての海域で獲れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、軟らかく干しました。

20g×3 **440円** (税込 **475円**) 通常税込 **486円**

しらす(遠州灘~伊勢湾)

**28** COとろろ芋 (大和芋入り)40g×4袋入

国産の長芋と大和芋を7対3で配合した1袋40gの使い切りサイズ。解凍してそのまま、蕎麦やうどんに。

40g×4袋 **306円** (税込 **330円**) 通常税込 **339円**

長芋・大和芋(国内産)

### 【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

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

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)

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

茨城県 [放] <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

**農産担当** 夏ギフトで大人気！小林さんの桃を  
**通常供給便** でお届けします！  
**オススメ** 甘み、香り、多汁ー  
**全てを兼ね備えた「白鳳系」**



お届けは  
**7月4回～8月1回**  
 の予定です

桃の王道、白鳳は  
 香り、舌触りともに  
 優れています。常温  
 で保存し、食べる2  
 時間ほど前から冷  
 やしてお召上がり  
 ください。

小林さん (長野県・中野市)  
**29 長野 小林さんの桃 (白鳳系)**  
 長野県

緻密で繊維の少ない果肉と、酸味の少ない豊かな甘みが魅力です。遅配の場合もありますが、一番良い時期に出荷します。減農薬栽培。

1.8~2kg (6~9玉) **2250円**(税込**2430円**)

皇室献上品にも選ばれた逸品です  
 絶品 鈴木さんの梨が今年も登場



鈴木果樹園6代目の鈴木雅一さんが手がけた梨です。有機たい肥・肥料を使い1玉1玉丁寧に育てました。過去、皇室への献上品として選ばれたこともあり、その技術は折り紙つきです！  
 ※資材・運賃等の高騰により、今年から値上げとなります。何卒ご了承ください。※減農薬栽培

★同封の「宅配用紙」にも必ずお届け情報をご記入ください。  
 ★盆前ご希望の方は備考に必ずご記入ください。

鈴木さん (茨城県・結城市)  
**【宅配】鈴木さんの梨(幸水)**  
**30 2L16玉 5kg**  
**5537円**(税込**5980円**)

お届けは  
**8月上旬～下旬**  
 の予定です

組合員さんからの  
**クチコミ**  
 先日の梨は大変美味しいとの連絡をもらいました。果物は生協で信用しています。(取手市：Mさん)

お買い得!  
**自宅用におすすめ**

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.1

旬 今だからできる  
**すももミックス**

甘酸っぱくてジューシーなすももは、初夏にかけて最盛期を迎えます。糖度が高めな「サマービュート」や糖度と酸味のバランスが高い「大石早生」など、色々な種類が楽しめる今だけの企画です。

西尾農園 (山梨県・南アルプス市)  
**32 すももミックス**  
 単体では企画出来ないほどの量しか採れないすももをミックスしてお届けする、お楽しみ企画です。減農薬栽培。

約500g **798円**(税込**862円**)  
 山梨県

収穫量が不足する際は「サマーエンジェル」をお届けします

西尾農園 (山梨県・南アルプス市)  
**33 すもも (サマービュート)**  
 少し大きめの果実。甘みと酸味がちょうど良い品種です。減農薬栽培。

約500g **798円**(税込**862円**)  
 山梨県

森下さん、辰巳さん達 (和歌山県・奈良県)  
**34 桃 (白鳳・嶺南・なつっこ)**  
 白鳳、嶺南(れいほう)、なつこのいずれかが入ります。どれも甘味が乗り最適な時期にお届け。減農薬栽培。

2玉(450g以上) **698円**(税込**754円**)  
 和歌山県、奈良県

杉山さん達 (山形県・庄内市)  
**36 アンデスメロン (庄内メロン)**  
 砂地の庄内メロンは糖度があり食味も良好。アクの少ない美味しいメロンです。減農薬栽培。

1玉 **755円**(税込**815円**)  
 山形県 [放] 不検出 <3.5 <3.3

佐藤さん達 (山形県・庄内市)  
**37 夕映メロン**  
 赤肉系のネットメロン。有機活性ケイ素資材等、肥料を工夫し、アクもなく、安定した食味を保っています。減農薬栽培。

1玉 **1010円**(税込**1091円**)  
 山形県 [放] 不検出 <3.3 <3.2

小林さん、戸田さん (長野県・高山市)  
**38 生ブルーベリー**  
 品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系。旬の時期ならではの生のブルーベリー。農業無散布。

約110g **369円**(税込**399円**)  
 長野県

根本さん (栃木県・矢板市)  
**39 根本さんの巨峰**  
 40年以上のベテラン農家さんです。一番おいしくなる時期を見極めて収穫しています。減農薬栽培。

約300g **820円**(税込**886円**)  
 [放] 不検出 <2.1 <2.2  
 栃木県

木村農園 (茨城県・つくば市)  
**40 木村さんの大玉すいか**  
 すっきりした甘さ、爽やかな香りで毎年好評の木村さんのスイカ。減農薬栽培。

1玉 4.5~5kg **1650円**(税込**1782円**)  
 茨城県 [放] 不検出 <0.7 <0.8

セズブリインターナショナルジャパン (東京都)  
**41 キウイフルーツ (グリーン)**  
 土づくりからこだわり、化学合成農薬・化学合成肥料を使用せず栽培したものをお届けします。

3個入り **399円**(税込**431円**)  
 ニュージーランド

ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)  
**42 バナナ**  
 小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

約450~600g **310円**(税込**335円**)  
 ペルー (トゥンベス地域)

榎谷さん達 (熊本県)  
**43 にんにく**  
 ホワイト種より外皮は紫がかったています。味は良く香りが強いのが特長です。農業無散布。

約100g **220円**(税込**238円**)  
 熊本県

竹村さん (茨城県・かすみがうら市)  
**44 竹村さんのにんにく**  
 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。

300g **580円**(税込**626円**)  
 茨城県

とさやま開発公社 (高知県・高知市)  
**45 みょうが**  
 この香りで夏を実感。季節を感じる事ができる典型的な野菜です。味噌汁や刺んで薬味に。減農薬栽培。

50g **205円**(税込**221円**)  
 高知県

大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)  
**46 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。

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)  
**47 新しょうが**  
 みずみずしく軟らかく、程よい辛味があります。手作りの甘酢漬け等に。減農薬栽培。

300g **647円**(税込**699円**)  
 高知県、和歌山県

作本さん達 (熊本県・熊本市)  
**48 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。

10枚 **138円**(税込**149円**)  
 熊本県

木村農園 (茨城県・つくば市)  
**49 木村さんの赤しそ (枝付)**  
 手作り応援商品です。しそジュース作りにもどうぞ。農業無散布。

300g **170円**(税込**184円**)  
 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.4

上野さん達 (栃木県・上三川町)  
**50 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。農業無散布。

1束 (約100g) **115円**(税込**124円**)  
 栃木県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

イバラキ食品 (茨城県・石岡市)  
**51 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。

250g **52円**(税込**56円**)  
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

土味農園 (茨城県・石岡市)  
**52 天池さんのきゅうり (黒さんご)**  
 品種は黒さんご。イボが多く曲がりもありますが、みずみずしく甘い果肉が特長。農業無散布。

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**  
 旬の味覚を十分に食卓に。露地栽培。農業無散布・無化学肥料栽培。

500g(4~6本) **276円**(税込**298円**)  
 茨城県

木村農園 (茨城県・つくば市)  
**54 木村さんのきゅうり**  
 サラダ、漬物、炒めものなどあると便利な野菜です。夏の水分補給にも。害虫が大量発生した場合のみ農薬対応。

3本 **165円**(税込**178円**)  
 茨城県

中村さん達 (群馬県・長野原町)  
**55 レタス**  
 高原地域の涼しい気候を利用した夏のレタスです。減農薬栽培。

1玉 **210円**(税込**227円**)  
 群馬県 [放] 不検出 <3.6 <3.8

赤城山麓の高原で、季節に応じて野菜を育てています。ぜひ旬のレタス類をご賞味ください。

中村さん (群馬県・長野原町)

中村さん達 (群馬県・長野原町)  
**56 サニーレタス**  
 サラダや、焼肉を巻いてさっぱりとお召し上がり下さい。減農薬栽培。

1玉 **184円**(税込**199円**)  
 群馬県 [放] 不検出 <2.7 <3.1

夏の時季はトマトでリコピンをチャージ!

あゆみの会・篠塚さん達 (千葉県・香取市)  
**57 ミニトマト**  
 土の中の栄養バランスを大切に土作り。活性液等も使い作物が健康に育つように心掛けています。減農薬栽培。

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)  
**58 木村さんのアイコトマト**  
 果肉は緻密でかっちりしていて、酸味が少なく甘みの強いトマトです。減農薬栽培。

200g **220円**(税込**238円**)  
 茨城県

木村農園 (茨城県・つくば市)  
**59 木村さんの大玉トマト**  
 完全させた大き目のトマトです。多少スレがあります。減農薬栽培。

500g **277円**(税込**299円**)  
 茨城県

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)  
**60 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、農業無散布・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

米内口さん達 (青森県)  
**61 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

徳弘さん (北海道・富良野市)  
**62 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。農業無散布・化学肥料不使用。

1本 **175円**(税込**189円**)  
 北海道

畑そのままの 地場の有機野菜セット 1回の「お試し」からでもOK!! 2021年新規契約者募集中です!

Table with 3 columns: Set Name, Price, and Frequency. Lists various organic vegetable sets from local growers.

野菜セットの契約を申し込みます... ①ご希望の野菜セット、②配達週... 毎週隔週4週に1度・お試ししに○をつけて、注文書と一緒に提出ください。

Registration form fields: 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



63 天池さんのテールピーツ 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。...



64 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。...



65 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。...



66 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。...

木村さんのオクラは1ページ・増量で掲載中!

67 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。...

68 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。...

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。...

夏は揚げたしがおススメ

70 木村さんのなす 焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。...

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、実の糖度が上がります。...

72 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。...

73 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。...

75 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。...

76 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。...

77 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。...

78 倉持さんの長ねぎ 農家レストランでぐりてい倉持さん達(茨城県・坂東市)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。...

74 青木さんの野菜セット 微生物農法の力を使って土から健康に育てました。旬の野菜をお届けします。...

74 青木さんの野菜セット (continued) 3品目 598円(税込646円)

81 長芋 産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。...

82 かぼちゃ(カット) 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。...

83 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。...

84 浅野さんの人参 風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。...

85 浅野さんのじゃがいも 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。...

86 浅野さんの玉ねぎ 地元常総市の浅野さんが作りました。炒め物、煮物などにどうぞ。...

87 じゃがいも 1kg 298円(税込322円) 88 じゃがいも 3kg 830円(税込896円) 栃木県

きのこ たっぴり摂ろう♪ 91 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。...

92 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。...

93 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。...

94 エリンギ 肉質はきめ細かくなめらかでしっかりとっています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。...

89 玉ねぎ 1kg 310円(税込335円) 90 玉ねぎ 3kg 888円(税込959円) 茨城県

95 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。...

96 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にどうぞ。...

98 飯泉さんの生しいたけ A品 100g 210円(税込227円) B品 200g 225円(税込243円) 茨城県

# 旬の真あじは

年間を通じて出回っていますが、最も美味しくなるのが産卵前の初夏から夏にかけてです。



青魚の真あじ。単位当たりのタンパク質含有量は魚の中でもトップクラスです。「高たんぱく、低カロリー、低脂肪」の真あじをぜひ夏の食卓に!

## 「土佐沖獲れあじ」のフライ



**100 あじフライ**  
土佐沖で獲れたあじを丁寧に下処理後、フィッシュにしてフライ用に使いました。凍ったまま揚げてください。  
凍 300円(税込) 40日 小  
3~5枚100g **498円(税込538円)** 通常税込562円  
あじ(高知県)

## 夏休みのお昼は



**104 素干し桜小アミ**  
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
三陸沖で漁獲した新鮮なツノナシオキアミをボイル後、遠赤外線乾燥してふっくらと干しあげました。  
凍 180日 小  
50g **198円(税込214円)**  
ツノナシオキアミ(三陸沖)

**103 えび・いかミックス(増量)**  
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
生のむきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め物、カレーなど幅広く利用できます。  
凍 200g **380円(税込410円)**  
えび(インド)、アカイカ(北太平洋)

**101 あじと3種の野菜マリネ**  
千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)  
あじ(国内産)と玉ねぎ、人参、ピーマンの3種の野菜(いずれも国内産)をつかった、マイルドなマリネです。  
凍 180日 大 小  
150g **380円(税込410円)** 通常税込430円  
あじ(国内産)

**102 あじごぼうつみれ**  
大新(鳥取県・境港市)  
国内産のあじとイトヨリダイのすり身に、国産のごぼう、玉ねぎを加えました。  
凍 180日 大 小  
160g **328円(税込354円)** 通常税込369円  
あじ(国内産)

## さっと洗って冷凍のまま調理OK!

**107 国内産冷凍あさり**  
塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。  
凍 30日  
200g **386円(税込417円)**  
あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県) [取]不検出<3.4<4.0

**108 酒沼のしじみ(冷凍)**  
塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。  
凍 30日  
200g **360円(税込389円)**  
やまとしじみ(茨城県) [取]不検出<3.6<3.8

**109 からふとししゃも丸干(おす)**  
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
オスのししゃもは、卵に栄養分が取られないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。  
凍 180日  
300g **298円(税込322円)** 通常税込378円  
からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)

**110 しまほっけ一夜干し**  
塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けて一夜干ししました。解凍して焼いてどうぞ。  
凍 30日  
2枚330g **620円(税込670円)**  
しまほっけ(アメリカ、またはロシア)

**111 天日干しアジ**  
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。  
凍 30日  
4枚210g以上 **548円(税込592円)**  
真あじ(佐賀県)

**112 骨抜きさんま天日干し**  
及川冷蔵(岩手県・大船渡市)  
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 180日 大 小  
4尾150g **395円(税込427円)**  
さんま(岩手県)

**113 塩屋の干物セット(2種)**  
塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。  
凍 30日  
さんま2枚、あじ2枚 **555円(税込599円)** 通常税込626円  
さんま(国内産)、あじ(オランダ)

**114 氷温造り えてかかれい一夜干し**  
ダイヤモンド(鳥取県・米子市)  
山陰産のえてかかれいを、天日塩のみを使用して旨味を引き出しました。焼きはもちろん、唐揚げでもどうぞ。  
凍 60日  
2枚200g **480円(税込518円)**  
えてかかれい(日本海)

**115 2枚** 片身2枚200g **398円(税込430円)**  
**116 3枚** 片身3枚300g **588円(税込635円)**  
真さば(ノルウェー)

**117 氷温造り 山陰産 さばみりん漬**  
ダイヤモンド(鳥取県・米子市)  
山陰沖で漁獲されたさばを独自の氷温製法で旨味を凝縮し、甘口のみりん醤油で味付けしました。  
凍 180日 大 小  
5切285g **365円(税込394円)**  
さば(山陰)

**118 寒さば西京漬**  
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌床に2日間漬けて込み、熟成させました。  
凍 30日 大  
片身2枚180g以上 **480円(税込518円)**  
真さば(長崎県)

**119 銀ヒラス(シルバー)西京漬**  
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
銀ヒラス(シルバー)を、独自の西京味噌床に漬けて込みました。  
凍 30日 大  
3切160g **460円(税込497円)**  
銀ヒラス(ニュージーランド)

**120 氷温造り シルバー醤油漬**  
ダイヤモンド(鳥取県・米子市)  
主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けました。  
凍 180日 大 小  
4切220g **450円(税込486円)**  
シルバー(主にニュージーランド)

**121 赤魚本仕込み粕漬**  
アイスランド産の赤魚を使用。石巻の墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬けた本仕込みの粕漬です。  
凍 180日 大  
2切(約140g) **448円(税込484円)** 通常税込497円  
赤魚(アイスランド)

**122 雄武秋鮭みりん漬**  
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
北海道雄武産の銀毛秋鮭を、鳴門魚類で独自調合した塩みりに漬けて込みました。とてもまろやかです。  
凍 30日 大 小  
140g(2切) **548円(税込592円)**  
秋鮭(北海道)

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

**124 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切**  
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
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 180日  
3切165g **498円(税込538円)**  
紅鮭(ロシア)

**125 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)**  
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。  
凍 30日  
70g×3 **548円(税込592円)**  
秋鮭(北海道)

**さばのトマトケチャップ煮**  
◆タレ  
トマトケチャップ... 大2  
酒... 大1  
みりん... 大1  
砂糖... 大1と1/2  
醤油... 大2  
水... 大2  
おろし生姜... 小1  
◆作り方  
① さばを切り、小麦粉の入った袋に入れてまぶす。  
② 油を引いたフライパンで焼き目を付ける。焼けたら別皿へ。  
③ ②を上記【タレ】にからめながら煮飛ばないように煮て出来上がり!

**126 さばフィーレ(甘塩)**  
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。  
凍 30日  
片身2枚200g **398円(税込430円)**  
真さば(長崎県、佐賀県)

**127 国産塩さば切身**  
千倉水産加工販売女川工場(宮城県・女川町)  
凍 180日  
4切320g **480円(税込518円)**  
さば(国内産)

**128 真あじフィーレ**  
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
長崎産の旬の真あじを食べやすく3枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。  
凍 30日  
片身5~8枚前後200g **440円(税込475円)**  
真あじ(長崎県)

水産品の放射能検査について  
・調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。  
主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

129 しめさば3種セット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

3枚 300g 680円(税込) 734円(通常税込) 754円(通常税込)

炊き込むだけで 絶品のたこめしが 出来上がり



年間を通じて旨味のある、明石浦産の真だこを使用。お米と一緒に炊き込むだけで召し上がれます。

130 明石蛸たこめしの素 (2合用)

カネキ水産(兵庫県・神戸市)

240g(増100g 減140g) 650円(税込) 702円(通常税込) 713円(通常税込)

フライパンで 簡単調理



共和水産(岩手県・宮古市)

131 フライパンで! いかリング電田揚

カナダマツイカをリング状にカットし、醤油ベースのたれで下味を付けました。凍結のまま約2分程揚げて。

200g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円(通常税込)

夏休みの食卓応援!

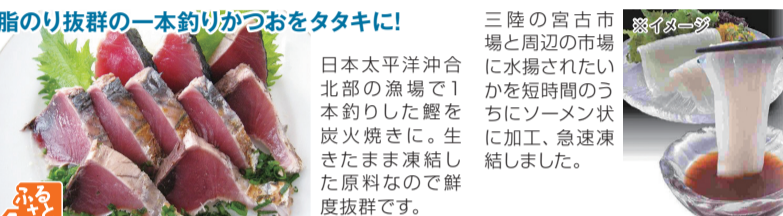
Grid of products including 132 フライパンで出来る! 三陸いか一夜千カット, 133 塩さんま, 134 紅鮭 スモークサーモン, 135 氷温熟成 たらこ(切子), 136 氷温熟成 辛子明太子(切子), 137 さば電田揚げ



138 子持ち浅羽かいらい 切身(2切)

漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かいらいです。成熟卵を抱えたものを切身に。

2切200g 390円(税込) 421円(通常税込)



141 三陸岩手 いかの糸造り

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚げされたいかを短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。

80g 448円(税込) 484円(通常税込)



142 猿払産 刺身用ほたて貝柱

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

6~8粒100g 498円(税込) 538円(通常税込)



143 氷温造り あじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

220g 305円(税込) 329円(通常税込) 346円(通常税込)



144 豆あじ南蛮漬

豆あじに衣を付けてカラッと揚げ、オリジナル調味液に漬け込んだ調理済南蛮漬です。

130g(固形60g、調味液70g) 550円(税込) 594円(通常税込)



146 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)

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。

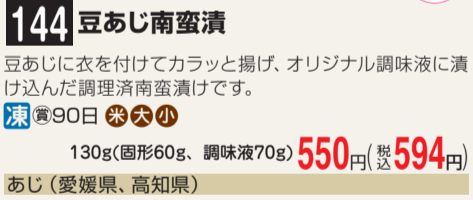
5~7枚 180g、タレ50g 398円(税込) 430円(通常税込)



147 氷温造り さばの味噌煮

ノルウェー産のさばを信州みそペースのみそ煮にしました。湯煎するだけですぐに食べられます。

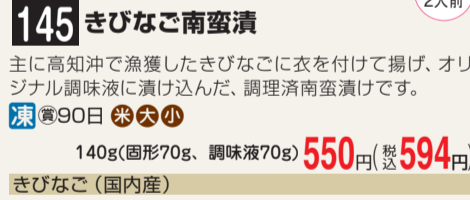
80g(固形量50g)×4袋 535円(税込) 578円(通常税込) 594円(通常税込)



145 きびなご南蛮漬

主に高知沖で漁獲したきびなごに衣を付けて揚げ、オリジナル調味液に漬け込んだ、調理済南蛮漬です。

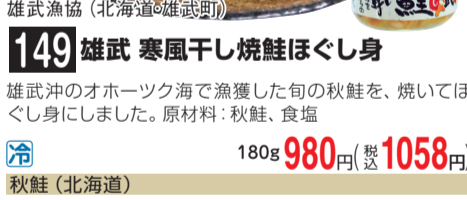
140g(固形70g、調味液70g) 550円(税込) 594円(通常税込)



148 うなぎ蒲焼 70g×2

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。

70g×2、たれ・山椒付 1880円(税込) 2030円(通常税込) 2138円(通常税込)



149 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身

雄武沖のオホーツク海で漁獲した旬の秋鮭を、焼いてほぐし身にしました。原材料：秋鮭、食塩

180g 980円(税込) 1058円(通常税込)

野菜の甘みが 美味しいスープ よ〜く冷やして召し上がれ

ヴィシソワーズ

- ◆材料
じゃがいも 大2個
玉ねぎ 1/2個
バター 大1
水 カップ2と1/2
チキンコンソメ 2袋
牛乳 カップ1と1/2
生クリーム カップ1/2~1
塩、こしょう 各少々
◆作り方
1 じゃがいもは薄切りにし、水に5~6分さらし水気をきる。玉ねぎは薄切りにする。
2 玉ねぎをバターで炒めしんなりしたらじゃがいもを加えて炒める。水とチキンコンソメを加え、煮立ったら弱火でやわらかくなるまで煮る。
3 ②をフードプロセッサーかミキサーにかける。
4 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調え、冷やす。
5 器に盛り、お好みでこしょうや葉ねぎなどを浮かべる。



夏のお友だち 紹介 キャンペーン

Introductory campaign details including 2021年8月31日(火)お申し込み分まで, 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!, 常総カレーセット, 3000円分相当の常総生協利用クーポン券をプレゼント!



648円/100g  
常陸大宮市(旧山方町)のF-1牛(ホルスタイン種と黒毛和種の交雑種)のモモ肉をブロックでお届けします。

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**176 茨城牛(山方)モモローストビーフ用**  
モモ300g **1800円**(税込**1944円**) 通常税込1955円  
茨城県

**能勢の新商品登場!**

494円/100g  
能勢農場(大阪府・能勢町)能勢食肉センター  
**177 牛切り落とし袋入り**  
旨味がたっぷり入っている牛肉を切り落としにしました。  
**凍**  
250g **1144円**(税込**1236円**) 通常税込1344円  
大阪府

ホットドックならぬ  
**ハンバーグドック!**  
お家でランチ!!  
※残ったハンバーグは丸めて焼いてお弁当に利用して下さい

- ◆材料
- ドッグパン..... 3コ
  - 牛挽肉..... 300g
  - 玉ねぎ..... 1/2コ
  - 油..... 少々
  - A卵..... 1コ
  - パン粉..... 10g
  - 塩..... 小さじ1/2
  - こしょう..... 少々
  - レタス..... 2枚
  - トマトケチャップ..... 適宜
  - マスタード..... 適宜

600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)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。  
**凍**  
200g **1110円**(税込**1199円**)  
茨城県

438円/100g  
福永産業(福岡県・遠賀町)  
**179 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし170g×2**  
何にでも使える切り落としです。2パック組でお届けします。  
**凍**  
170g×2 **1380円**(税込**1490円**)  
鹿児島県

540円/100g  
福永産業(福岡県・遠賀町)  
**180 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用250g**  
生産者限定の鹿児島黒牛。人気のサイコロステーキカットを少し多目の250g規格にしました。  
**凍**  
250g **1250円**(税込**1350円**)  
鹿児島県

661円/100g  
能勢農場(大阪府・能勢町)能勢食肉センター  
**181 牛スライス 分包3入り**  
ウデ肉を90gずつ包んでいます。料理に合わせて使いたい分だけ解凍できて便利。  
**凍**  
90g×3包 **1654円**(税込**1786円**)  
大阪府

229円/100g  
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**182 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。  
**凍**  
250g **530円**(税込**572円**) 通常税込578円  
茨城県

- ◆作り方
- 玉ねぎはみじん切りにし、軽く炒める。
  - ボウルに挽肉、①、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
  - 軽く塩こしょうをして、フライパンで②を片面ずつ焼く。
  - ドッグパンの中央に縦に切れ目を入れトーストする。
  - レタス、ハンバーグをはさみ、好みでケチャップ、マスタードを添える。

**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。

**鎌倉あらびきウインナーのお徳用は**

**16 表紙に**あります

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**183 鎌倉マイルドポークウインナー×2**  
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。  
**凍**  
94g×2 **335円**(税込**362円**)  
豚肉(国内産) [放]不検出<4.4<4.1

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**184 鎌倉串ざしフランクフルト**  
豚肉、塩、香辛料のみ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。  
**凍**  
40g×5 **370円**(税込**400円**)  
豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**185 鎌倉ロースハムスライス×2**  
ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。  
**凍**  
60g×2 **500円**(税込**540円**)  
豚肉(国内産) [放]不検出<3.4<3.3

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**186 中津粗挽ウインナー**  
ジューシーでコクのある粗挽き。焼いたり、ボイルしてどうぞ。炒め物にも。  
**凍**  
120g **290円**(税込**313円**)  
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**187 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。  
**凍**  
100g **352円**(税込**380円**)  
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**188 中津バラベーコンスライス**  
甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。  
**凍**  
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)  
**189 中津肉団子(甘酢タレ)**  
中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心できる肉団子です。  
**凍**  
240g(9個入) **417円**(税込**450円**)  
豚肉(神奈川県)

ミートバル村山(茨城県・土浦市)  
**190 村山さんのチャーシュー**  
村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。  
**凍**  
200g **480円**(税込**518円**)  
豚肉(茨城県)

田中さん達(茨城県・桜川市)  
**191 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン**  
つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。  
**凍**  
160g **350円**(税込**378円**)  
鶏肉(茨城県)

デリカ横綱(愛知県・春日井市)  
**192 近江牛のしぐれ煮**  
ブランド牛の近江牛を時間をかけ柔らかく炊き上げました。湯煎で約5分程度温めてお召し上がりください。  
**凍**  
180g **416円**(税込**449円**) 通常税込460円  
牛肉(滋賀県)

**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。

お申込み登録済みの場合は、必ずご返却下さい

**日本酒を使う!?!**  
**スカモルツァの作り方**

一般的には、カビを防止するため完成後、ワインに軽く浸けて出荷しますが、鈴木牧場では、なんと日本酒。試しに使ってみたらおいしくできたことが事の始まり。鈴木さん曰く「だから日本酒にも合うチーズなんだ」とのこと。お試しください!

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

鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**石岡 鈴木牧場ヨーグルト**  
**凍**  
届いて10~11日 乳

**193 プレーン**  
400g **361円**(税込**390円**)

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

**牛乳・卵**

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

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

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

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

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

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

サツラク農協(北海道・札幌市)  
**3 サツラク低温殺菌牛乳**  
**凍**  
届いて3日 乳  
1ℓ **302円**(税込**326円**)

北海道十勝産の生乳を60%使用。砂糖、ラジール産コーヒー、乳製品のみで作りました。

よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**198 生乳仕立てよつ葉カフェオレ**  
**凍**  
届いて6~10日 乳  
1ℓ **277円**(税込**299円**)  
生乳(北海道)

鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**195 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。  
**凍**  
届いて7~11日 乳  
100g **500円**(税込**540円**)  
生乳(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2

鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**196 石岡 鈴木牧場スカモルツァ(プレーン)**  
鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。  
**凍**  
届いて7日以上 乳  
40g **292円**(税込**315円**)  
生乳(茨城県) [放]不検出<3.8<4.1

茨城産有機栽培バジル使用  
鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**197 石岡 鈴木牧場さけるチーズ(バジル)**  
鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。  
**凍**  
届いて14日以上 乳  
30g **199円**(税込**215円**)  
生乳(茨城県) [放]不検出<3.3<3.1

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

宇治田農場(茨城県・石岡市)  
**8 宇治田さんの平飼卵**  
多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。  
**凍**  
届いて7日 卵  
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

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)  
**契約「やさと」の仲間 平飼卵**  
開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。  
**凍**  
届いて6日 卵  
6個入り **330円**(税込**356円**)  
茨城県 [放]不検出<3.5<3.7



腸内環境を整え、夏バテに備えよう!

199 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。



200 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。



201 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(プレーン)
サツラク農協、11戸の生産牧場限定の生乳を100%使用したプレーンヨーグルト。クリーミーな食感です。



202 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)



203 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



204 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。



205 濃厚豆乳プリン
愛知県産の豆乳、牛乳、国産卵を使って作った本格派カスタードプリンです。ゼラチン(豚由来)使用。



206 豆乳ぷりん 抹茶
国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらもほろ苦い抹茶の風味が活かした抹茶プリンです。



207 北海道 チャーンバター
北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャー(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。



208 北海道 クリームチーズ
北海道の生乳クリーム100%。チーズケーキや料理のベースに。パンやクラッカーにつけても。



209 サツラク 北海道純生クリーム
乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。



210 きめ豆腐
国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。



211 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。



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



213 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。



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



215 手揚げ油揚げ
国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。



216 きざみ揚げ(冷凍)
国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。



217 一口厚揚げ
厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。



218 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。



219 青大豆 寄せ豆腐
青大豆で作ったコクのある甘味の寄せ豆腐です。



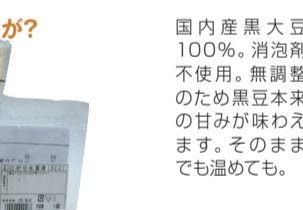
220 枝豆がんも
枝豆を加えた一口サイズのがんもどき。さつとあぶって生姜醤油や大根おろしポン酢でさっぱりと。



221 焼いて食べる油揚げ包み(餃子風)
国産のキャベツ、ニラ、長ねぎ、生姜を油揚げで包みひとつずつ手揚げしました。フライパンなどで温めて、おでんや鍋にも。



222 豆腐作りセット(豆乳とにがり)
豆乳300cc にがり3cc



223 黒豆豆乳
国内産黒大豆100%。消泡剤不使用。無調整のため黒豆本来の甘みが味わえます。そのままでも温めても。



224 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。



225 本味納豆(タレ・カラシ無) 2個組
茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。タレ、カラシ無し。



226 遊作納豆(タレ・カラシ付)
茨城県常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。



227 十勝の息吹 大粒2P(タレ・カラシ付)
北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。



228 上州産徳用こんにゃく
群馬県産のこんにゃく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。



229 上州産徳用しらたき
群馬県産のこんにゃく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやずきやきなどに。



230 洗いもずく
沖縄・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。

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

231 岩手産生わかめ(カット)
岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。

230 洗いもずく
沖縄・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。

231 岩手産生わかめ(カット)
岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。

231 岩手産生わかめ(カット)
岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。

231 岩手産生わかめ(カット)
岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。



パパッとランチに大活躍♪

大葉と納豆でさっぱりと!



232 内麦生ラーメン 冷し(3食入) ... 288円(税込311円)

シーフード焼きそばに



233 内麦焼そば(ソース付) ... 247円(税込267円)

ご飯に混ぜて絶品混ぜご飯!



234 土別農園 福神漬 ... 320円(税込346円)

ご飯のお供に、お茶請け、おつまみにも



235 揚げごぼう(甘酢漬) ... 310円(税込335円)

国産天草100%使用 喉ごしの良さ&風味を存分に味わって ... 236 ところてん ... 235円(税込254円)

237 たけのこ水煮(スライス) ... 475円(税込513円)

238 春巻の皮(みちのく) ... 235円(税込254円)

239 内麦生ラーメン 味噌(3食入) ... 355円(税込383円)

240 煮豆 金時豆 ... 260円(税込281円)

241 ピーナッツみそ ... 285円(税込308円)

242 ひじき五目煮 ... 325円(税込351円)

243 国産とりごぼうご飯の素 ... 550円(税込594円)

244 江戸前でも! 生のり佃煮 ... 360円(税込389円)

245 甲南なら漬(瓜、守口大根) ... 370円(税込400円)

246 昔ながらのうまい菜っば ... 480円(税込518円)

素材をおいしく仕上げる便利素材 ... 251 500g 735円(税込794円)

247 趙さんの味 熟成白菜キムチ ... 365円(税込394円)

248 趙さんの味 水キムチ ... 500円(税込540円)

249 土別農園 三五八漬の素 ... 370円(税込400円)

250 有機のお米の米ぬか ... 300円(税込324円)

251 500g ... 735円(税込794円)

252 1kg ... 1350円(税込1458円)

253 こだわりさつま揚げ(ごぼう天) ... 250円(税込270円)

254 こだわりさつま揚げ(磯の香) ... 250円(税込270円)

11 パクパクなぎょとが ... 315円(税込340円)

258 椎茸入おとうふ揚げ ... 300円(税込324円)

255 こだわりさつま揚げ(黒ごま芋) ... 310円(税込335円)

256 焼ちくわ ... 260円(税込281円)

257 かに風味かまぼこ ... 320円(税込346円)

259 曲がりネギ ちりめん揚げ ... 315円(税込340円)

260 わかめはんぺん ... 350円(税込378円)

261 玉ねぎ揚げ ... 305円(税込329円)

# 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。



イソックス (東京都・中央区)

**262 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)



日本生活協同組合連合会

**263 CO北海道 つぶコーン300g**

北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。

凍 300g **245円**(税込**265円**)  
とうもろこし (北海道)

## ワンプレートメニューにも♪

化学調味料、保存料、着色料不使用

西川食品 (和歌山県・紀の川市)

**266 オムライス** (2食入)

国産米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを牛乳を加えた玉子で包みました。レンジで温めて。加工澱粉：1%

凍 卵乳米大 180g×2 **479円**(税込**517円**)  
鶏卵・米 (国内産)

手軽にご家庭で手造りの味が楽しめます

国産小麦粉使用、イーストフード不使用のピザ生地。2~3時間室温で自然解凍後、のばしてトッピングして。

サシフレッセ (埼玉県・伊奈町)

**267 冷凍内麦ピザ生地** (4個入)

凍 卵乳小 480g(4個入) **333円**(税込**360円**)  
小麦 (国内産)

ビールのおつまみ、おやつにも♪



日本生活協同組合連合会

**264 CO北海道のそのまま枝豆 250g(N)**

北海道十勝産のえだまめを茹で急速凍結しました。塩味がついてますのでそのまま召し上がれます。

凍 250g **282円**(税込**305円**)  
枝豆 (北海道)

ハンバーグやカレーなどの料理に

デリカ横綱 (愛知県・春日井市) (2袋)

**265 ローストオニオン**

国産の玉ねぎを薄くスライスし時間をかけとろ火で水分を飛ばしあめ色になるまでローストしました。

凍 180日 100g×2 **422円**(税込**456円**)  
玉ねぎ (国内産)

5ページのレシピ ヴィシソワーズにも使えます

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**268 マッシュポテトペース**

北海道産の美味しいじゃがいもを皮ごと蒸し、皮むき後に裏ごしして凍結。解凍はレンジで1個約3分(500W)。

凍 375g(3個入) **273円**(税込**295円**)  
馬鈴薯 (北海道)

ポテトサラダやグラタンに、味染み抜群!

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**269 マム 焼いて簡単手巻きじゃがバター** (5本入)

国内産の男爵芋をたっぷり使用しています。バターの風味がよく合った春巻です。フライパンで焼いて。

凍 卵小 5本200g **393円**(税込**424円**)  
じゃがいも (国内産)

レンジかフライパンで温めて

ニコー (神奈川県・大和市)

**270 ふんわり豆腐ハンバーグ2パック**

消泡剤を使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えた豆腐ハンバーグ。

凍 卵米大 90g×3×2 **842円**(税込**910円**)  
大豆・鶏肉 (国内産)

栄養満点のレバー入り!

秋川牧園 (山口県・山口市)

**271 レバー入りミートボール**

レバー入り(約13%)ミートボール。ソースで絡めたり、カレーやシチューにも。トースター、レンジで温めて。

凍 卵米大 400g **546円**(税込**590円**)  
鶏肉 (山口県、他)

ハーブの風味豊かな、こだわりのグリーンカレー

カラミンフーズ (東京都・新宿区) (2食入)

**272 アジア薫るグリーンカレー**

パンチの効いた辛さ、ココナッツミルクのまろやかさ、ハーブの風味が癖になる味わい。レンジ又は湯煎して。

凍 卵米小 160g×2 **646円**(税込**698円**)  
ココナッツ(タイ)、鶏肉 (国内産)

お弁当におかずにも♪

ニコー (神奈川県・大和市)

**274 ひとくち味噌かつ**

名古屋名物味噌カツをお弁当用にアレンジ。鰹だしのきいた味噌ダレは甘さ控えめ。トレーごとレンジOK。

凍 卵米大 6個108g **400円**(税込**432円**)  
豚肉 (国内産)

塩麹でほんのりとした甘みある美味しさに

秋川牧園 (山口県・山口市)

**275 チキンカツ**

下味は塩麹で肉の旨みを引き出し、サクサク衣に包んだしっとり柔らかなチキンカツ。レンジかトースターで。

凍 卵米小 150g **386円**(税込**417円**)  
鶏肉 (国内産)

しっとりホクホク食感の紅はるか使用

農事組合法人マルツボ (茨城県・かすみがうら市)

**278 焼きいもスティック**

茨城県産さつまいも100%使用したスティックタイプの焼きいも。お弁当・サラダに。レンジか自然解凍でも。

凍 300g **300円**(税込**324円**)  
さつまいも (茨城県) [放]不検出<3.5<3.7

食べ応えあり! お弁当にも

ニコー (神奈川県・大和市)

**279 ごぼうとひじきの豆腐団子** (8個入)

鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

凍 卵米大 8個144g **333円**(税込**360円**)  
ごぼう (国内産)

組合員さんからのクチコミ

冷食のごほうとひじきの豆腐団子を酢豚風に甘酸っぱい餡をかためて食しました。とても美味しかったのでまたお願いいたします。蒸し暑いこの時期の献立に最適でした。

人気のやきとりセットの中から、もも串だけをセット!

秋川牧園 (山口県・山口市) (5本入)

**280 焼き鳥もも串セット**

こんがりジューシーに焼き上げたもも肉と甘い醤油だれの組合せが美味しい焼き鳥。湯煎またはレンジで。

凍 卵米大 150g(5本) **616円**(税込**665円**)  
鶏肉 (山口県、他)

レンジかトースターで温めて

秋川牧園 (山口県・山口市)

**281 手羽元 ゆずこしょう焼き**

若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製ダレに漬け、じっくり焼きました。

凍 卵米大 250g **477円**(税込**515円**)  
鶏肉 (山口県、他)

自社農園の夏野菜で出来ました! シーズン初

ニコー (神奈川県・大和市)

**282 モロヘイヤとおくら茎わかめのネバナ和え**

モロヘイヤ (国内産)

凍 卵米大 4袋200g **426円**(税込**460円**)  
モロヘイヤ (国内産)

## おうちで本格中華

ニコー (神奈川県・大和市) (15個入)

**284 徳用北京餃子**

普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

凍 卵米大 18g×15 **400円**(税込**432円**)  
豚肉 (国内産)

大進食品 (神奈川県・横浜市) (25個入)

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

トリームフーズ (大阪府・八尾市) (20個入)

**286 神山人のぼくばく餃子 (国産しそ入り)**

ぼくばく何個でも食べられるクセのない食べやすい餃子。国産大豆味噌、国産しそ使用。焼いても茹でても。

凍 卵米大 18g×20 **478円**(税込**516円**)  
キャベツ (国内産)

多めの油で焼いて

大進食品 (神奈川県・横浜市) (5本入)

**287 パリッと本格春巻 (国産きくらげ入)**

きくらげなど国内産原料にこだわった中華あん、手作りの皮で巻き方を工夫、パリッとさせた食感が楽しめます

凍 卵米大 5本200g **391円**(税込**422円**)  
きくらげ・豚肉・小麦 (国内産) [放]不検出<3.4<3.9

ニコー農園産モロヘイヤ使用 シーズン初

ニコー (神奈川県・大和市) (15個入)

**283 モロヘイヤ餃子 (自社農園モロヘイヤ)**

栄養たっぷりのモロヘイヤを主役にした餃子。自社農園のモロヘイヤを100%使用。フライパンで焼いて。

凍 卵米大 15個270g **360円**(税込**389円**)  
野菜・豚肉 (国内産)

皮は国産小麦粉、天日塩を使い、自社で作っています

ニコー (神奈川県・大和市) (15個入)

**288 肉しゅうまい**

国産豚肉、玉ねぎがたっぷりのしゅうまい。ポークエキス・かつおエキス使用。蒸すかレンジで温めて。

凍 卵米大 16g×15 **410円**(税込**443円**)  
豚肉 (国内産)

ニコー (神奈川県・大和市) (7個入)

**289 点心えびしゅうまい**

国産小麦粉で作った皮の中に、プリプリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。蒸すかレンジで温めて。

凍 卵米大 27g×7 **395円**(税込**427円**)  
えび(インドネシア、ベトナム、他)

外パリパリ、中もっちり

カラミンフーズ (東京都・新宿区) (2枚入)

**290 コリアンチチミ(たれ付)**

国産小麦粉と野菜を使い、外パリパリ、中もっちり焼き上げました。フライパンかトースターで焼いて。

凍 卵米大 チミ115g×2、たれ8g×2 **475円**(税込**513円**)  
小麦 (国内産)

辛いととろみで夏は夏バテ防止に

ニコー (神奈川県・大和市) (2食入)

**291 キムチ屋の造るテグタン麺セット**

麺170g×2、スープ47g×2

凍 卵米大 麺170g×2、スープ47g×2 **476円**(税込**514円**)  
小麦 (国内産)

カラミンフーズ (東京都・新宿区)

**292 韓国風太巻 牛肉入ナムルキンパ**

酢飯ではなく、食塩とごまをまぜたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。レンジで解凍して。

凍 卵米大 300g **700円**(税込**756円**)



生しぼりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えたほん酢。たん白加水分解物使用。



組合員さんからのクチコミ

アセロラポン酢で、炒め物もさっぱり風味で食べられます。

森文醸造(愛媛県・内子町) **542 アセロラほんず(150ml)** **320円(税込346円)**

アセロラ(国内産)

全卵と、压榨なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。



組合員さんからのクチコミ

井ゲタ醤油(島根県・出雲市) **321 しじみだし醤油** **625円(税込675円)**

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市) **531 マヨネーズ(キサイチ)** **475円(税込513円)**

なたね(オーストラリア)

カレーの壺がリニューアルしました! 今週の折り込みチラシに特集あります。ぜひ、ご覧ください。

白身のお魚でも! お好みの夏野菜で!! **324 麻婆なすのたれ** **220円(税込238円)** **325 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ(2袋)** **220円(税込238円)**

おびなた(長野県・長野市) **322 そばつゆ(ストレート)** **350円(税込378円)**

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料:植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄。  
**323 金笛胡麻ドレッシング** **890円(税込961円)**

ポールスタア(東京都・東村山市) **539 国産野菜ウスターレストランソース** **370円(税込400円)**

化学調味料無添加 **324 麻婆なすのたれ(2~3人前x2袋)** **220円(税込238円)**

火を使わずにサッと作れる山形の「だし」  
**327 凍り豆腐 みそ汁用** **415円(税込448円)**

リアス(千葉県・船橋市) **557 だし昆布(カット)** **390円(税込421円)**

軽節のカネイ(兵庫県・神戸市) **326 昆布・椎茸入りだし削り** **375円(税込405円)**

日本生活協同組合連合会 **574 CO味パック合わせだし6袋入x5パック** **555円(税込599円)**

創健社(神奈川県・横浜市) **578 和風だし一番** **362円(税込391円)**

細かいので野菜と混ぜやすく、ねばりが出やすいです。  
**332 ソフト納豆昆布** **290円(税込313円)**

三宝産業(岡山県・岡山市) **328 有機乾燥きくらげ** **450円(税込486円)**

コタニ(岩手県・大船渡市) **329 おしゃぶり昆布** **340円(税込367円)**

リアス(千葉県・船橋市) **596 わかめご飯の素** **510円(税込551円)**

大紀コープファーム(奈良県・五条市) **330 梅びしお(チューブ入り)** **320円(税込346円)**

夏休み、子どもとワイワイ手作りランチ♪  
**623 お好み焼粉** **440円(税込475円)**  
**333 きりいか** **315円(税込340円)**  
**334 煮干粉** **190円(税込205円)**  
**592 青のり** **220円(税込238円)**  
**335 えのき茸茶漬七味唐辛子入り** **320円(税込346円)**  
**336 オーガニック粒マスタード** **450円(税込486円)**

北海道産の小麦100%です  
**619 パン用粉(強力粉)** **420円(税込454円)**

風と光(神奈川県・横浜市) **337 有機穀物で作った天然酵母** **550円(税込594円)**

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市) **617 バジルペースト** **745円(税込805円)**

手で開けられる紙容器入り **338 あらくつぶしたトマトピューレづけ** **230円(税込248円)**

茹で時間目安7~8分 **634 パスタ 北海道産小麦スパゲティタイプ** **320円(税込346円)**  
茹で時間3分半 **339 二八の匠 八割そば** **420円(税込454円)**

おやつにはかき氷をおいしく♪  
**340 松永さんのフラッペジャム(ブルーベリー)** **500円(税込540円)**

自家農園産で農薬不使用のブルーベリーを使ったフルーツソース。  
**341 松永さんのフラッペジャム(びわ)** **500円(税込540円)**

やさしい甘さのソースです  
**342 松永さんのフラッペジャム(いちご)** **510円(税込551円)**

こんなに美味しい茶葉は初めてです。香り良く、のど越し良く、またお飲みたいですね。  
**343 焙煎大麦(麦茶)** **360円(税込389円)**

ポリポリと、そのまま食べてもおいしいです!  
**343 焙煎大麦(麦茶)** **360円(税込389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。

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

原材料：国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)



344 きらす揚げしお4連

20g×4 230円(税込248円)

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3



349 ぱりまる プレーン

20g×3 280円(税込302円)

大豆(国内産)



706 ポテトチップス(うす塩)

60g 155円(税込167円)

じゃがいも(国内産)

原材料：国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、黒砂糖、食塩、膨張剤(重曹)



345 きらす揚げ黒砂糖4連

20g×4 230円(税込248円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <4.2 <3.3



705 ポテトチップス(野菜コンソメ)

60g 155円(税込167円)

じゃがいも(国内産)

原材料：馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキス(パウダー)、食塩、香料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油



700 小魚せんべい

60g 180円(税込194円)

馬鈴薯澱粉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.5



714 フルーツラムネの森

110g 188円(税込203円)

[放] 不検出 <3.2 <3.6

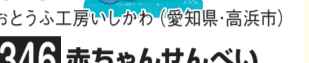


704 ポテトチップス(バター・しょうゆ)

60g 155円(税込167円)

じゃがいも(国内産)

原材料：馬鈴薯、植物油(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



346 赤ちゃんせんべい

2枚×11 200円(税込216円)

うるち米(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.4



351 豆乳入りプチマドレーヌ

20個 380円(税込410円)

鶏卵(国内産)

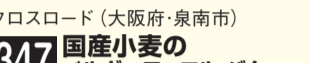
新商品! ベルギーワッフル!



原材料：小麦粉(小麦(国産))、砂糖、卵、牛乳、バター(乳成分を含む)、蜂蜜、パン酵母、食塩



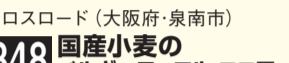
原材料：小麦粉(小麦(国産))、砂糖、卵、牛乳、バター(乳成分を含む)、ココアパウダー、蜂蜜、パン酵母、食塩



347 国産小麦のベルギーワッフル・バター

1個(40g) 167円(税込180円)

小麦(国内産)



348 国産小麦のベルギーワッフル・ココア

1個(40g) 167円(税込180円)

小麦(国内産)



352 豆乳ドーナツ(白蜜)

155g 220円(税込238円)

小麦(国内産)



353 豆乳ドーナツ(黒糖)

155g 220円(税込238円)

小麦(国内産)

野菜のお菓子コーナー



684 野菜スティック

120g 230円(税込248円)

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.2



691 国産やさいのポーロ

15g×4 215円(税込232円)

じゃがいも(国内産)



356 国産野菜のかりんとう

20g×4 248円(税込268円)

小麦(国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.7



357 CO国産小麦の野菜バー 85g

85g 100円(税込108円)

小麦粉(国内産)

素材本来の美味しさを追求した優しい味わいのマドレーヌ



354 豆乳マドレーヌ 4個入

4個 293円(税込316円)

鶏卵(国内産)

純国産北海道黒豆の甘納豆



355 純国産北海道黒豆の甘納豆

95g 310円(税込335円)

光黒大豆(北海道)

冷蔵庫で冷やしてそのままお召し上がりください



361 あんこ屋さんの水ようかん こしあん 2個組

100g×2 278円(税込300円)

小豆(アメリカ、アルゼンチン)



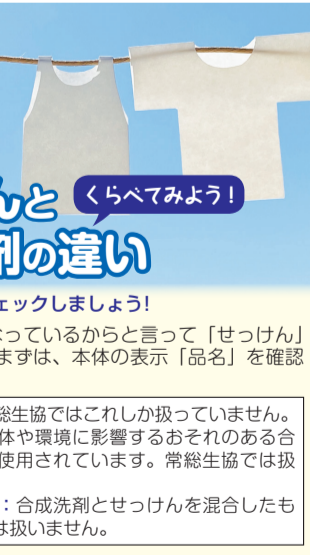
362 あんこ屋さんの水ようかん 抹茶 2個組

100g×2 278円(税込300円)

有抹茶(国内産)

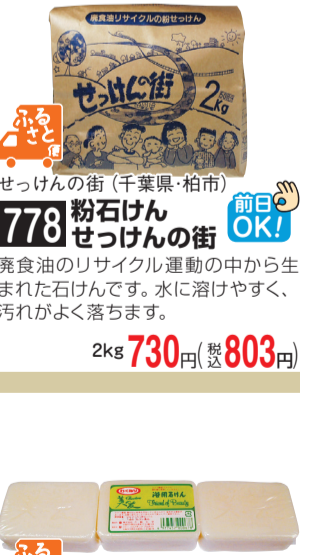
日用雑貨

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避けましょう! 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。



778 粉せっけん

2kg 730円(税込803円)



822 固形せっけん

250g 335円(税込369円)



827 詰替用 パックスナチュロン シャンプー

500ml 650円(税込715円)



831 詰替用 パックスナチュロン リンス

500ml 650円(税込715円)

「合成洗剤」のどこが問題なの?

合成洗剤の多くは「LAS」と表記された成分が入っているかと思われ、これは「直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム」という合成界面活性剤のひとつで、強い界面活性作用(※)で汚れを落とす働きがあります。

不動化学 (大阪府・大阪市)

858 美の友 浴用石けん

120g×3 450円(税込495円)

丸富製紙 (静岡県・富士市)

863 花束ペーパータオル (ハード)200枚

200枚 130円(税込143円)

丸富製紙 (静岡県・富士市)

898 花束吸名人 キッチンペーパー

100w×3箱 390円(税込429円)

丸富製紙 (静岡県・富士市)

892 ワンタッチコアレス (トイレトペーパー)

130m×6ロール 480円(税込528円)



夏の疲労回復に!

8月3日ははちみつの日

はちみつ 希少な国産



現在、全国の養蜂家が十和田湖周辺に集結し、日本最大のアカシアはちみつを生産の真っ最中です。桜の開花が早い年は、その後の寒の戻りや、遅霜で花がやられ、蜜も吹かず、だいたいはちみつも不作になります。3月が平年より気温が高く、ミツバチの強群ができていました。(昨年末まではハチ不足で大変でした)ミツバチは準備万端だったのに花が足りずに餓死させてしまったり、逆にエサ蜜を与えた蜂屋さんもありました。なんともうまくいかないのです。ハチ作りも採蜜もすべてが気候に左右されます。後半の北海道(アカシア、ソバ、ポダイジュ、百花)の採蜜に何とか期待したいものです。

花畑を思わせる華やかな香り。紅茶やコーヒー、煮物など砂糖の代わりに!

394 国産百花はちみつ 450g 2030円(税込) 2192円(通常税込 2268円) はちみつ(国内産)

夏バテ、熱中症対策に、パーモントドリンクがおすすめ!



397 国産リンゴの花はちみつ 180g 1050円(税込) 1134円(通常税込 1188円) はちみつ(国内産)

はちみつレモンや、冷水またはヨーグルトに加えて気分爽快!

395 国産純粋はちみつ アカシア 350gポリ容器 2250円(税込) 2430円(通常税込 2506円) はちみつ(秋田県、他) [放] 不検出 <3.1 <2.6

トースト、パンケーキに上品な甘さです。鹿児島、熊本、のれんげ草の花から採れるはちみつ。甘い香りとあっさりした甘さが好まれます。

396 国産純粋はちみつ レンゲ 350gポリ容器 2580円(税込) 2786円(通常税込 2894円) はちみつ(鹿児島県、熊本県)



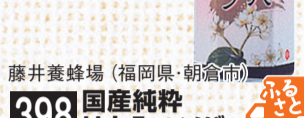
400 ブルガリア産 菜の花はちみつ 450g 1450円(税込) 1566円(通常税込 1620円) はちみつ(ブルガリア)

昔懐かしい味です。トーストに塗ると最高!



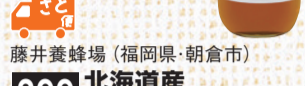
401 カナダ産 ブルーベリーの花はちみつ 500g 1150円(税込) 1242円(通常税込 1296円) はちみつ(カナダ)

全粒粉パンなど味の濃いパンと相性抜群!鉄分豊富です



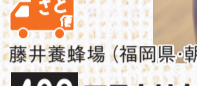
398 国産純粋はちみつ ソバ 180g 920円(税込) 994円(通常税込 1026円) はちみつ(国内産)

貴重な国産はちみつの大容量でお買い得! 普段使いにおすすめ!



399 北海道産 純粋はちみつ 1kg 3650円(税込) 3942円(通常税込 3996円) はちみつ(北海道)

抗菌性に優れたはちみつです。ニュージーランドのはちみつにははちみつロープでははちみつロープでは医薬品としても使われています。



402 マヌカはちみつ 180g 5650円(税込) 6102円(通常税込 6480円) はちみつ(ニュージーランド)



「マヌカ」は、ニュージーランドの原住民のマオリ族が薬として使っていた木のこと。強い殺菌作用があり、薬用効果が評判のはちみつです。

今週のらくうまごはん♪

スタミナメニューの定番品 1食当り 399円(税別)

403 国産豚のニラレバ炒め 2人前(約280g) 798円(税込) 862円(通常税込 1037円)

カシューナッツの歯ごたえが魅力 1食当り 412円(税別)

404 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め 2人前(約340g) 824円(税込) 890円(通常税込 1078円)

海鮮の旨味がたっぷり 1食当り 411円(税別)

405 5種野菜と天然えびの海鮮塩炒め 2人前(約460g) 822円(税込) 888円(通常税込 1015円)

たっぷり野菜のスタミナ炒め 1食当り 413円(税別)

406 チンゲン菜のスタミナ炒め 2人前(約440g) 825円(税込) 891円(通常税込 1075円)

黒酢で味に深みをプラス 1食当り 399円(税別)

407 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚 2人前(約410g) 798円(税込) 862円(通常税込 1037円)

お米 注文书の6ヶタ欄に記載をお願いします。ご飯はとも経済的で家計の強い見方にもなります。

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

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鋭66名よりお届け。

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

宮城・黒澤さんのコシヒカリ 502015 白米 5kg 3500円(税込) 3780円

3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。

鯉淵学園のコシヒカリ 502051 白米 5kg 1998円(税込) 2158円

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

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

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)。

# 簡単・便利なお役立ち商品が大集合!



### 409 焼津港のまぐろ漬け丼

焼津港に水揚げされた新鮮の良いきはだまぐろをスライスし、無添加の醤油ダレに漬けました。

凍 160g (2パック) **480円** (税込) **518円** (通常税込 538円)



### 410 焼津港のとろかつお炭火焼き炙り丼

7月~10月にかけて日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きにし、無添加たれに漬けました。

凍 110g (固形量80g etail30g) **398円** (税込) **430円** (通常税込 451円)



### 411 近江牛のごだわり牛丼

ブランド牛の近江牛を時間をかけ丁寧に煮込み肉質を柔らかく仕上げました。湯煎で5分程度温めて。

冷 140g x 2 **583円** (税込) **630円** (通常税込 664円)



### 412 中華丼の具(醤油)

鶏から(静岡・鶏一番の鶏)を煮出してダシをとり、白菜・人参・椎茸等の国産野菜を煮込みました。湯煎して。

凍 180g x 2 **440円** (税込) **475円** (通常税込 491円)



### 413 秋川牧園の本格チキンカレー

秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。

凍 220g **425円** (税込) **459円** (通常税込 473円)



### 414 とろそば 水煮

脂が一番のり、旨味が増す秋そばを純国産平釜塩と純米富士酢で水煮しました。

凍 180g (固形量130g) **410円** (税込) **443円** (通常税込 450円)

ヤマボシ (静岡県・焼津市)

ヤマボシ (静岡県・焼津市)

デリカ横綱 (愛知県・春日井市)

ニッコウ (神奈川県・大和市)

秋川牧園 (山口県・山口市)

千葉産直サービス (千葉県・千葉市)



### 415 ライスバーガー ねぎ塩豚焼肉

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

凍 5個 575g **880円** (税込) **950円** (通常税込 970円)



### 416 ライスバーガー ポーク生姜焼(増量)

醤油をつけ焼きあげたライスプレートに特製生姜醤油たれで味付した豚肉をサンド。加工でん粉:約1%使用

凍 6個 690g **952円** (税込) **1028円** (通常税込 1058円)



### 417 関西風お好み焼き

国産小麦使用ミックス粉にキャベツ・卵・豚肉・天玉を加えたカツオ風味のお好み焼。レンジで温めて。

凍 卵 160g x 2枚 **523円** (税込) **565円** (通常税込 579円)



### 418 こだわりのピザ(プレーン)

国内産小麦粉100%の生地に無添加のトマトソース・北海道産シュレッドチーズで仕上げたプレーンピザ。

凍 約180g (2枚入) **514円** (税込) **555円** (通常税込 570円)



### 419 冷しらめん 10袋

北海道産小麦粉を100%使用したノンフライ麺。さわやかな酸味の液体スープとふりかけ付きです。

凍 123g x 10 **1450円** (税込) **1570円** (通常税込 1610円)



### 420 早ゆでローマンスパゲツチ

スリットが入っているので早茹ですべてOK! 早ゆでパスタ1.8mm、業務サイズ大容量3kgです。もちもちとした食感です。

凍 3kg **980円** (税込) **1058円** (通常税込 1080円)



### 421 国産鶏もも肉のトマトソース煮 2袋

柔らかく煮た鶏肉をハーブを効かせたトマトソースで味付けし、レトルトパウチ食品にしました。

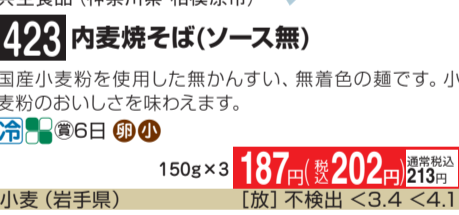
凍 米 110g x 2 **762円** (税込) **822円** (通常税込 864円)



### 422 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

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。

凍 250g x 2 **1096円** (税込) **1184円** (通常税込 1242円)



### 423 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。小麦粉のおいしさ味わえます。

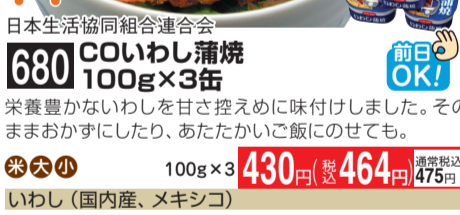
冷 150g x 3 **187円** (税込) **202円** (通常税込 213円)



### 424 徳用 トクスイ餃子

豚肉とたっぷりのキャベツを使い作りました。ニラの風味が控えめで脂っぽさの少ないあっさり味。焼いて。

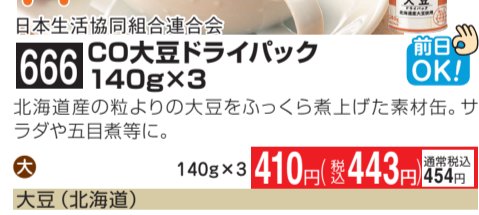
凍 1080g (18g x 60) **1068円** (税込) **1153円** (通常税込 1253円)



### 680 COいわし蒲焼 100g x 3缶

栄養豊かないわしを甘さ控えめに味付けしました。そのままおかずにしたり、あたたかいご飯にのせても。

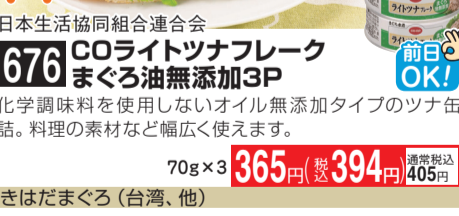
凍 100g x 3 **430円** (税込) **464円** (通常税込 475円)



### 666 CO大豆ドライパック 140g x 3

北海道産の粒よりの大豆をふくら煮上げた素材缶。サラダや五目煮等に。

凍 140g x 3 **410円** (税込) **443円** (通常税込 454円)



### 676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P

化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。

凍 70g x 3 **365円** (税込) **394円** (通常税込 405円)



### 425 内麦クロワッサン 20個

人気クロワッサンを20個入りでお届け

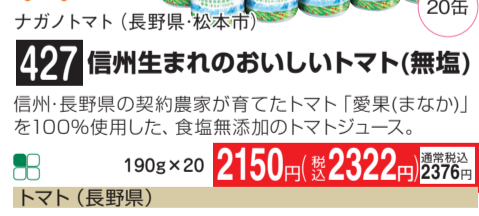
凍 20個 **1110円** (税込) **1199円** (通常税込 1318円)



### 426 うの花クッキー 2袋

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

凍 80g x 2 **340円** (税込) **368円** (通常税込 388円)



### 427 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。

凍 190g x 20 **2150円** (税込) **2322円** (通常税込 2376円)

#### 表示マークのご案内

- 取り扱いサイクル・価格表記
- シーズン最終
- シーズン初
- 新発売の商品
- 特別価格商品

#### お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

#### アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

#### その他

- 無農薬

#### 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。

#### ※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!