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10月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出 10/	4	5	6	7	8
定番品のお届け 10/	11	12	13	14	15
特別企画品のお届け 10/	18	19	20	21	22

今年は 坊津黒牛で すき焼き & しゃぶしゃぶ

❖坊津黒牛は鹿児島黒牛の中の逸品!!

鹿児島県南さつま市坊津は、薩摩半島の南端に位置し、南国の緑豊かな大自然と、東シナ海に面した温暖な気候風土は、牛の飼育環境にも大変よく、良質な黒毛和牛が育ちます。牛肉の生産者は枕崎市に住む6名の生産者(牧場)で、丹精こめて肥育･出荷されています。

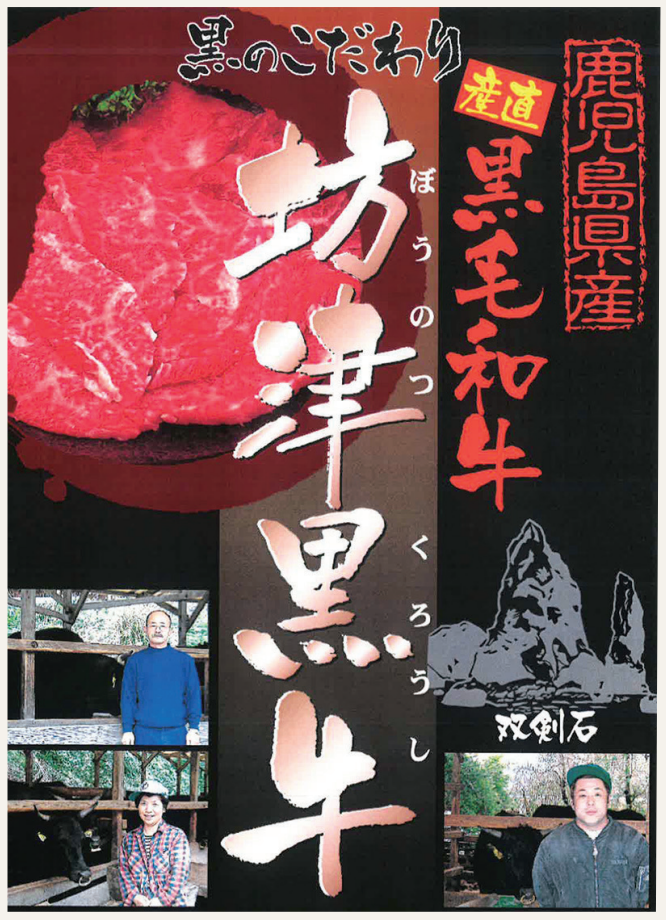
❖坊津黒牛の肉質!

坊津黒牛の肉質は、脂質がよく脂肪融点が高いため、調理の際牛肉の旨み成分を逃がすことなく、美味しく召し上がれます。牛の生理体系に基づく飼い方を実践しており、牛たちはストレスを感じることなく育ちます。

❖坊津黒牛はこんな牛

①バランスよく入ったサシでねっとりした舌ざわり
②繊維が細く、ふんわりとした柔らかさ
③口に広がる香りと甘味

環境のいい牧場で育てられてこそ実感できる、坊津黒牛の肉の旨みと柔らかさ、さらにオゾン殺菌で清浄に保たれた加工場で処理された安心･安全な鹿児島黒牛を是非一度、口にして味わってほしいものです。



すき焼きコラム 関東と関西の味の違い…

関東
関東のすき焼きは、醤油やみりん、酒、砂糖、だしなどで作る割り下で肉や野菜を一度に煮ます。割り下を煮たてたところに、ねぎなどの野菜を入れて火を通し、後から肉を加えるのが関東風です。割り下で肉や野菜を煮る事により、具材からもだしが出て、肉や野菜の旨味が味わえるのが特徴です。

あなたはどちらがお好みですか?

関西
関西のすき焼きは、最初に牛脂で肉を焼いてから醤油や砂糖などで調味します。その後から野菜を入れ、酒や水などで調節するのが関西風です。上質の牛脂で牛肉を焼く関西風は、肉の旨味をダイレクトに味わえるのが特徴です。

540円/100g

福永産業（福岡県･遠賀町）
8 特大 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用
霜降りがよく入り、甘みがあります。赤身主体のモモと、ジューシーなバラを合わせ切りにしました。
凍 賞30日
モモ、バラ500g 2500円(税込2700円) 通常税込2797円
鹿児島県

543円/100g

福永産業（福岡県･遠賀町）
9 鹿児島 坊津黒牛すき焼き用
霜降りがよく入り甘みがあります。赤身主体のモモとジューシーなバラの合わせ切り。2個組の徳用パックです。
凍 賞30日
モモ、バラ170g×2 1710円(税込1847円) 通常税込1933円
鹿児島県

518円/100g

福永産業（福岡県･遠賀町）
10 特大 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用
程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。
凍 賞30日 500g 2400円(税込2592円) 通常税込2624円
鹿児島県

522円/100g

福永産業（福岡県･遠賀町）
11 徳用 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用
程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。
凍 賞30日 300g 1450円(税込1566円) 通常税込1609円
鹿児島県

すき焼き&しゃぶしゃぶに合う商品が勢ぞろい!

無農薬

農家レストランどんぐりてい･倉持さん達（茨城県･坂東市）
12 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 207円(税込224円) 通常税込238円
茨城県

日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感

丸金（長野県･長野市）
13 えのき茸
一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。
冷
200g 185円(税込200円) 通常税込225円
長野県

鶴田食品千葉（千葉県･流山市）
14 生芋あく抜き しらたき 2個組
国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味しみの良い白滝です。
冷 賞90日
180g×2 260円(税込281円) 通常税込302円
こんにゃく芋（国内産）

箸休めにさっぱり白菜漬

グリンリーヲ（群馬県･昭和村）
15 農家で漬けた 白菜漬け
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。好みの召し上がり方でどうぞ。
冷 賞9日 米
250g 250円(税込270円) 通常税込281円
白菜（国内産）

丼物や煮物にも

北海道産昆布からだしをとり、鹿児島伝統の黒酒を使用。旨味のきいたすき焼き割り下。
ポールスター（東京都･東村山市）
16 すき焼割り下
米 大 小
400mℓ 398円(税込430円) 通常税込464円
大豆･小麦（アメリカ、カナダ）

国産グルテン･小麦粉のみを使用して焼き上げた4回巻の車麸です。10～15分水で戻してお使いください。

マルヨネ（新潟県･三条市）
17 車麸
小
6枚 555円(税込599円) 通常税込605円
小麦（群馬県、北海道）[放] 不検出 <3.5 <3.5

お得5kg×2袋
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んでいます。初期除草剤1回のみ使用。
JA常総ひかり･東町特栽米組合（茨城県･常総市）
18 めぐみちゃんコシヒカリ (白米5kg×2)
米
5kg×2 4600円(税込4968円) 通常税込5076円
茨城県

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

※調理例
日岡商事（兵庫県･加古川市）
19 冷凍うどん
国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でてください。温でも冷でも
凍 賞180日 小
200g×3玉 398円(税込430円) 通常税込445円
小麦粉（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]^{137}Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合：検出された数値を掲載

宮城県 [放]^{137}Cs=9.4^{134}Cs=3.6
2種類とも検出された場合：それぞれの検出値を掲載

秋の味覚が早くも登場!

紅はるかの「干しいも」

極甘♪

シーズン初

ふるさと便

日本一の生産量を誇る茨城県でも、特に品質が高いとされる鉾田市。今年も「白鳥干しいも生産組合」さんから干し芋をお届けします。熟練の技でネットリ食感と甘みが強い紅はるかを丁寧に干し上げました。天然のスイーツをお楽しみください。

無農薬

あゆみの会·白鳥干しいも生産組合（茨城県·鉾田市）

20 干しいも

ねっとり食感と甘味の強い紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。※原料の干しいもは農薬無散布。

賞60日　150g 598円(税込646円)

さつまいも（茨城県）　[放] 不検出 <3.6 <3.9

香りと酸味が魅力 紅玉

今回のみ

小さいサイズを厳選したので煮込んでも煮崩れしにくいです。火を通せば甘味も出ますが、それ以上に酸味がしっかりとしており香りも抜群。もちろん、そのままでもお召し上がりいただけますが、アップルパイやタルトなどのお菓子作りにも最適です。

私はそのままが好きですが、やはりお菓子作りには紅玉です。ぜひチャレンジしてみください♪

小玉です♪

大玉で甘いりんごが好まれる昨今、紅玉を作る生産者が少なくなる中で、紅玉好きの消費者の声に応えて栽培本数を増やしてきました。減農薬栽培。

おきたま興農舎·金子さん達（山形県·高畠町）

21 りんご(紅玉)小玉

4.5kg 1998円(税込2158円)

山形県　[放] 不検出 <3.6 <3.3

シーズン最終·大塚さんのぶどう

今年も遅霜等天候不順がありましたが、何とか出荷できました。今シーズンもありがとうございました。

清明園·大塚さん（山形県·高畠町）

22 大塚さんのぶどう(ピオーネ·高尾)バラ

房からはずした粒でのお届け。品種は大粒系ぶどうのピオーネ、高尾のどちらかです。減農薬栽培。

200g 398円(税込430円)

山形県　[放] 不検出 <4.0 <3.6

清明園·大塚さん（山形県·高畠町）

大塚さんのぶどう シャインマスカット

23 バラ(150g)

150g 398円(税込430円)

24 バラ(300g)

300g 620円(税込670円)

山形県

房からはずした粒でのお届け。品種は大粒系で皮ごと食べられる今人気の品種。減農薬栽培。

From 長野県

小林さん（長野県·中野市）

25 長野·小林さんのりんご(紅玉)

強い酸味と滑らかな舌触りが特徴。加熱すると甘味が増します。※化学肥料不使用、減農薬栽培。

3玉 498円(税込538円)

長野県

波動農法研究会·本間さん達（長野県·須坂市）

26 りんご(秋映)

千秋×つがるから出来た品種。会独自の栽培管理で、真っ赤で見た目も、味もよいりんごです。減農薬栽培。

3玉 530円(税込572円)

長野県

From 山形県

3玉

おきたま興農舎·尾箸さん（山形県·高畠町）

27 りんご(秋映)

千秋×つがるで生まれた真っ赤なりんごです。甘酸のバランスが良く、パリッとした食感。減農薬栽培。

3玉 440円(税込475円)

山形県　[放] 不検出 <3.9 <4.1

おきたま興農舎·金子さん達·（山形県·高畠町）

28 りんご(紅玉)

大玉で甘いりんごが好まれる昨今、紅玉の生産者が減少する中、紅玉好きの消費者の声に応えて栽培本数を増やしてきました。減農薬栽培。

4玉 554円(税込598円)

山形県　[放] 不検出 <4.0 <4.8

小玉やキズ、スレ、変形、日焼、虫害のあるものをお得に

大紀コーブファーム（奈良県·五條市）

たねなし柿

29 約800g(3～6玉)

約800g(3～6玉) 398円(税込430円)

30 わけあり

1.6kg 461円(税込498円)

甘みが強いのが特長で毎年好評の柿。青い柿が届くこともありますが、熟しています。減農薬栽培。

奈良県

組合員さんからのクチコミ

とても美味しく食べています。果物としては経済的ですし。（つくば市:K）

おきたま興農舎·大沼さん（山形県·高畠町）

31 ぶどう(ベリーA)

ベリーAはワイン用の品種ですが、手間ひまかけた管理で、生食でも美味しいぶどうになります。減農薬栽培。

1kg 899円(税込971円)

山形県　[放] 不検出 <3.3 <3.6

舘野さん（栃木県·小山市）

32 梨(新高)

赤梨系の大型品種。果汁が豊富です。減農薬栽培。

2～3玉(約1kg) 655円(税込707円)

栃木県　[放] 不検出 <3.1 <3.1

甘みが抜群の希少品種です!

さんさんファーム·宮下さん達（長野県·松川町）

33 南水梨(大玉)

皮にもツヤがあり、最近人気の品種。他の品種に比べても甘みが強くジューシーです。減農薬栽栽培。

2玉(約1kg) 832円(税込899円)

長野県

シーズン初

さんさんファーム·宮下さん達（長野県·松川町）

34 バラード(洋梨)

果肉は白く、緻密で、食べ頃に熟すと糖度が16～18%にもなり、それに対して酸味が控えめなのでまったりとした強い甘さが感じられます。減農薬栽培。

2玉(約600g) 630円(税込680円)

長野県

極早生で、以降の品種と比べれば酸味が強めで、やや緑がかったものもあります。農薬は0～3回。

無茶々園（愛媛県·西予市）

無茶々園の極早生みかん

35 1kg

36 3kg

555円(税込599円)

1498円(税込1618円)

組合員さんからのクチコミ

無茶々園のみかん！ギューとうまみがつまっていました（Wさん）

愛媛県

無農薬

濱上さん（鹿児島県·出水市）

37 濱上さんの温州みかん(グリーン)

地場の身近な素材を使った自家製肥料を主体に使います。外皮はやや青めです。農薬無散布。

約1kg 509円(税込550円)

鹿児島県

ゼスプリインターナショナルジャパン（東京都）

38 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

無農薬

もっちりした食感と甘味が◎

ヒロインターナショナル（神奈川県·横浜市）

39 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）

渥美農園（静岡県·浜松市）

40 渥美さんのすだち

酸味が強く苦味が少ない上品な香りの果汁です。旬のさんま等の焼き魚に最適。減農薬栽培。

約150g 185円(税込200円)

静岡県　[放] 不検出 <4.2 <3.9

麺類、お刺身、お肉にも♪

作本さん達（熊本県·熊本市）

41 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 145円(税込157円)

熊本県

無農薬

樫谷さん達（熊本県）

42 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかっています。味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。

りん片バラでお届けする場合があります

約100g 220円(税込238円)

熊本県

料理の薬味にどうぞ

大紀コーブファーム·しょうが生産者グループ（奈良県）

43 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

無農薬

上野さん達（栃木県·上三川町）

44 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束(約100g) 115円(税込124円)

栃木県　[放] 不検出 <4.0 <3.7

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

イバラキ食品（茨城県·石岡市）

45 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

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がりください

無農薬

中村農芸·中村さん（茨城県·取手市）

46 中村さんのベビーリーフ

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

40g 160円(税込173円)

茨城県　[放] 不検出 <4.0 <4.3

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

無農薬

微生物農法の会·長島さん（茨城県·行方市）

47 長島さんのレタス

1玉 250円(税込270円)

茨城県　[放] 不検出 <3.8 <3.8

無農薬

48 長島さんのサニーレタス

1玉 170円(税込184円)

茨城県　[放] 不検出 <3.2 <3.6

右田さん達（熊本県·芦北町）

49 ミニトマト

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

約150g 220円(税込238円)

熊本県

無農薬

FarmERS Band0青木農-en（茨城県·坂東市）

50 青木さんのなす

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。

300g(2～4本) 220円(税込238円)

茨城県

無農薬

あゆみの会·関さん達（茨城県·茨城町）

51 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

微生物農法の会·宮内さん達（茨城県·行方市）

52 長島さんの小松菜

貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。

1束(約200g) 176円(税込190円)

茨城県　[放] 不検出 <4.1 <4.5

シーズン初

無農薬

浅野さん（茨城県·常総市）

53 浅野さんのほうれん草

秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。

1束 約200g 190円(税込205円)

茨城県　[放] 不検出 <4.3 <3.7

味にクセのない青菜です おひたしにしても

樺沢さん（群馬県·前橋市）

54 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキッとした食感です。熱湯にて4～5分ゆで、冷水にひたすと一層美味しく召し上がれます。減農薬栽培。

200g 192円(税込207円)

群馬県

坊津黒牛のすき焼きには旬の野菜を添えて

葉物、根菜が旬を迎えています。白菜はビタミンC、鉄、マグネシウムなどの栄養が含まれています。又、にんじんはカロテン(ビタミンA)の含有量が多いです。このカロテンは免疫力を高めることでがん、心臓病、動脈硬化を予防する働きがあるとされています。ぜひ美味しく栄養を摂取しましょう。

シーズン初

1度に使いきれるお手軽サイズ(長さ20～25㎝、重さ600～800g)。減農薬栽培。

中村さん達（群馬県･長野原町）

55 ミニ白菜

1玉(600～800g) 210円(税込227円)

群馬県

お漬物、お鍋にもどうぞ

中村さん達（群馬県･長野原町）

56 白菜

農薬は病害虫の発生がある場合にのみ使用します。減農薬栽培。

1玉 315円(税込340円)

群馬県 ［放］不検出 <3.7 <4.5

素材の味とムチムチの食感が大好評!

微生物農法の会･高柳さん（茨城県･行方市）

57 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてムチッとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。

400g 480円(税込518円)

茨城県

なかのきのこ園･飯泉さん（茨城県･つくば市）

58 飯泉さんの生しいたけ B品

原木栽培をしています。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。

冷 200g 225円(税込243円)

茨城県

士別農園の人参が今週からスタート

代表の古市さん(左)と眞鍋さん

無農薬

士別農園（北海道･士別市）

59 士別の人参

毎年好評です。士別農園の福神漬けにも使っています。農薬無散布。

500g 220円(税込238円)

北海道

常総生協は「OKシードプロジェクト」に参加します!

2020年12月にゲノム編集したトマトが政府に届け出され、2021年の秋を目途に日本でもゲノム編集された種が一般流通されるという事態に、常総生協としても危機感を抱いています。狙い通りの遺伝子が破壊できた場合でも想定外の変異が起きたり、想定外のタンパクが生成されたりする問題も報告されています。最も問題なのは表示なしに生産･流通が可能であるということです。

一方で、政府もしっかりとした根拠があれば、種苗や食品に「ゲノム編集ではない」と表示できることを認めています。そこで種に携わる有識者が集まり「OKシードプロジェクト」を開始しました。

今後、このプロジェクトではOKシードマークを日本全国で拡げることで、ゲノム編集食品の問題について考える機会を作りだし、市民が食を選ぶ権利を守れるように活動をしていく予定で、常総生協もこのプロジェクトに参加していきます。

NO! GMO NO! GM OK ゲノム編集でない

シャッキシャキの食感がたまらない♪

高橋さん達（山形県･鶴岡市）

60 いんげん

とうがらしやニンニク入りの木酢液を週1回程度散布し、農薬を出来る限り使わない栽培を行なっています。減農薬栽培。

100g 250円(税込270円)

山形県 ［放］不検出 <4.6 <4.2

木村農園（茨城県･つくば市）

61 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

木村農園（茨城県･つくば市）

62 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

木村農園（茨城県･つくば市） 3～6本

63 木村さんの万願寺とうがらし

煮ても焼いても美味しい万願寺とうがらし。ビタミンCやカロテンも豊富です。減農薬栽培。

300g(3～6本) 200円(税込216円)

茨城県

木村農園（茨城県･つくば市）

64 木村さんのなす

焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。

3本 162円(税込175円)

茨城県 ［放］不検出 <4.1 <4.2

稲葉さん達（茨城県･結城市）

65 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

井上さん（埼玉県･美里町）

66 ブロッコリー

ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。減農薬栽培。

1個 320円(税込346円)

埼玉県 ［放］不検出 <3.6 <3.5

煮込み料理でトロトロ甘く♪

中村さん達（群馬県･長野原町）

67 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

まごころの里･山本さん達（北海道･栗山町） 1～2玉

68 ぼっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1～2玉約280g 230円(税込248円)

北海道

無農薬

宍戸さん達（北海道･士別市）

69 かぼちゃ（カット）

品種は栗系の粉質のものを選定。サラダやコロッケ、スープに。農薬無散布。

600g前後 450円(税込486円)

北海道

無農薬

土れ味農園（茨城県･石岡市）

70 天池さんのバターナッツ

スープやポタージュにするとコクのある味が出ます。素揚げや、炒めても。農薬無散布･化学肥料不使用。

1個 369円(税込399円)

茨城県 ［放］不検出 <0.5 <0.5

士別農園（北海道･士別市）

71 士別のかぼちゃ

ホクッとした口当たりと程よい甘みで、煮物の他ポタージュやソテー、パイ等にも。減農薬栽培。

1玉 398円(税込430円)

北海道

お鍋、炒め物にもどうぞ♪

無農薬

上野さん達（栃木県･上三川町）

72 長ねぎ

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

冷 500g 220円(税込238円)

栃木県 ［放］不検出 <3.8 <3.7

※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）

73 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 <4.0 <4.1

煮物でどうぞ♪

無農薬

宮本さん達（熊本県･山都町）

74 里芋

馬糞堆肥等の有機質肥料を使い、味良く仕上げています。農薬無散布。

約400g 320円(税込346円)

熊本県

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）

75 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

木村農園（茨城県･つくば市）

76 木村さんのごぼう

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。

400g 198円(税込214円)

茨城県 ［放］不検出 <4.3 <6.9

無農薬

上村さん達（青森県･おいらせ町）

77 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

品種は紅はるか又はシルクスイート。ネットリした食感と甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

無農薬

微生物農法の会･大和田さん（茨城県･行方市）

大和田さんのさつまいも

78 500g 250円(税込270円)

79 1kg 498円(税込538円)

茨城県 ［放］不検出 <3.9 <3.6

士別農園（北海道･士別市）

80 士別のじゃがいも

サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵(だんしゃく)、減農薬栽培。

1kg 280円(税込302円)

北海道

実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤不使用･減農薬栽培。

士別農園（北海道･士別市）

士別の玉ねぎ

81 1kg 298円(税込322円)

82 3kg 850円(税込918円)

北海道

きのこ

山田さん（茨城県･つくば市）

83 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。

冷 200g 250円(税込270円)

茨城県 ［放］不検出 <3.5 <3.6

白えのきにはない、コクのある味が特徴

丸金（長野県･長野市）

84 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。

冷 200g 218円(税込235円)

長野県

お得 ＋30g

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香り共に良好です。

村上さん（栃木県･高根沢町）

85 舞茸(増量)

冷 100g+30g 196円(税込212円)

栃木県 ［放］不検出 <4.4 <3.7

組合員さんからのクチコミ

シャキシャキでとってもおいしいです。

あゆみの会･水谷さん達（三重県･尾鷲市）

86 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。

冷 100g 261円(税込282円)

三重県

安田さん（福島県･郡山市）

87 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。

冷 70g 115円(税込124円)

福島県 ［放］不検出 <4.3 <4.3

江藤さん（大分県･玖珠町）

88 江藤さんの原木生しいたけ

江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。ハウス栽培。

冷 100g 322円(税込348円)

大分県 ［放］不検出 <3.4 <3.4

組合員さんからのクチコミ

肉厚で香りがとても良くお気に入りの品です。毎週楽しみにしています。

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）

89 飯泉さんの生しいたけ A品

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味･香り共に違います。

冷 100g 210円(税込227円)

茨城県

農産加工品

農産物の味わいを
そのまま冷凍・冷蔵保存
しました

イズックス（東京都･中央区）

90 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）

91 冷凍ほうれん草

九州地方の高品質のほうれん草を栄養分と風味を大切に素早く下処理し冷凍しました。お浸し、和え物等に。

凍 200g 330円（税込356円）

ほうれん草（国内産）

日本生活協同組合連合会

92 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 248円（税込268円）通常税込288円

青えんどう豆（北海道）

サラダ･あえもの･丼に

日本生活協同組合連合会

93 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)

凍 150g 297円（税込321円）

アボカド（ペルー）

たっぷり使える2パック

小林さん（長野県･高山村）

94 冷凍ブルーベリー 2パック

品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。農薬無散布。

凍 110g×2 694円（税込750円）通常税込774円

ブルーベリー（長野県）

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）

95 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 賞60日 米大小 200g 290円（税込313円）

きゅうり（国内産）

シーズン初

浜食（東京都･調布市）

96 ピリ辛れんこん醤油漬

茨城県産のれんこんを醤油漬にしました。ピリ辛味がクセになります。ごはんのおともやおつまみにも。

冷 賞60日 米大小 120g 220円（税込238円）通常税込248円

れんこん（茨城県）、唐辛子（中国） ［放］不検出 <3.9 <3.2

108 かきたっぷり海鮮鍋と一緒に

白菜の美味しさを逃がさずに、熟練の技とこだわりの素材で漬け上げたキムチです。カット済です。

やがちゃんキムチ（千葉県･柏市）

97 白菜キムチ「頂」

冷 賞14日 え米大小 300g 488円（税込527円）通常税込538円

白菜（国内産）

グリンリーフのお漬物人気No.1

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

98 糖しぼり大根

砂糖、塩、米酢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 賞30日 米 250g 310円（税込335円）通常税込346円

大根（国内産）

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

99 昆布だしで漬けた浅漬け三昧

国内産の白菜、きゅうり、大根、人参をシンプルな原料で浅漬けにしました。

冷 賞6日 米大小 200g 285円（税込308円）

白菜（国内産）

久々登場!

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

100 白菜の手もみ漬け

旬の白菜、きゅうり、人参を食塩と米酢、昆布だけで浅漬けにしました。

冷 賞7日 米 200g 260円（税込281円）通常税込292円

白菜（国内産）

大根が旬の時季だけのお楽しみ

江戸から続く伝統の味

シーズン初

東京特産の漬物の代表格。浅く塩漬けにした大根を、米麹の床に本漬けして作ったまろやかな甘みが特徴の漬物です。さっと洗って、好みの厚さに切ってお召し上がりください。パリパリの食感がクセになります。

鈴木食品（埼玉県･北本市）

104 べったら漬

大根の皮を手むきし塩漬け後、砂糖の浸透で甘く仕上げた東京の代表的な漬物。

冷 賞20日 米 200g 275円（税込297円）通常税込308円

大根（国内産）

原材料：だいこん（国産）、漬け原材料【糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、食塩、米、米こうじ】、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)

和え物にも

丸山園（静岡県･河津町）

101 わさび漬け

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 賞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

お鍋の薬味にも◎

国産の新鮮なねぎを薄い斜切りにして、特製のタレに漬けました。薬味はもちろん、お豆腐やご飯に乗せても。

やがちゃんキムチ（千葉県･柏市）

102 ネギキムチ

冷 賞24日 え米大小 200g 398円（税込430円）

ネギ（国内産）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

103 つぶれ梅干

しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。塩分16～18%。製造工程で潰れたりしたものを詰合せました。

賞180日 500g 1120円（税込1210円）

梅（奈良県、和歌山県、三重県）

注文書の6ケタ欄に記載をお願いします

お米

・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。

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

金額はお米65g／めぐみちゃん5kg2,350円で試算した場合です

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

お得な2袋組(白米5kg)は1ページ

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	玄木	5kg	2250円（税込2430円）

JA常総ひかり・東町特栽米組合（茨城県・常総市）

4代50年にわたって農薬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）

無農薬

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年にわたって農薬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

無農薬

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）

3代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。注文を受けてからもみ摺、精米をしてお届けします。

無農薬

宮城･黒澤さんのササニシキ

502020	白米	5kg	3500円（税込3780円）

黒澤さん（宮城県･涌谷町） ［放］不検出 <0.1 <0.1

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。

今シーズンより値下げ

やさとのお米(コシヒカリ)

502031	白米	5kg	1998円（税込2158円）
502032	玄米	5kg	1888円（税込2039円）

JAやさと稲作部会（茨城県・石岡市）

雑穀

白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!

岩泉産業開発（岩手県･岩泉町）

502061 アマランサス（岩泉産）

2019年産

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。

賞180日 200g 465円（税込502円）

岩手県 ［放］不検出 <1.0 <1.0

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

日本生活協同組合連合会

502073 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･キンワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。

桜井食品（岐阜県･美濃加茂市）

502075 雑穀ブレンド

そ 400g 711円（税込768円）

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
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	不検出	不検出
		つや姫		
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	不検出	不検出 検出限界0.1Bq/kg（同位体研究所）

・検査機関：常総生活協同組合 ・判定法：ゲルマニウム半導体γ線スペクトルメーターによる核種判定
※生協では引き続き精度の高い検査をしています(生産者が外部機関で検査をしている場合はそちらの結果を掲載)。
※新米の検査結果は別紙の検査結果一覧をご確認下さい。

今年も

北海道 雄武港

新物

秋鮭が揚がりました!

雄武の鮭漁師の村上さん(右)

北海道のオホーツク海に面する港町・雄武。地名はアイヌ語の「オムイ」(川尻の塞がる所の意)に由来します。漁業と林業、酪農の町です。今年も獲れたて雄武の「秋の味覚」をお届けします。

無塩 特

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

105 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

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 賞30日 70g×3 528円(税込570円) 通常税込592円

秋鮭(北海道)

水産品

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

凍ったままさっと洗って加熱して

チャック付きなので必要量使えて便利

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

109 徳用 涸沼のしじみ(冷凍)

有数のやまとしじみの産地、涸沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。

凍 賞30日 500g 850円(税込918円)

しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

大粒で食べ応えあります! 特

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

110 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 賞30日 150g 398円(税込430円) 通常税込448円

やまとしじみ(北海道)

あったか牡蠣鍋にも! 特

牡蠣鍋

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

111 高橋徳治商店の蒸しかき

旨味成分グリコーゲンを多く含む牡蠣。加熱済なので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。

凍 賞60日 105g 380円(税込410円) 通常税込430円

かき(宮城県)

特

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~12尾

112 子持ちからふとししゃも

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

凍 賞180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)

中村海産(富山県・氷見市)

113 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晩漬け込み。冷めても軟らかです。

凍 米 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)

まるしち水産(千葉県・大網白里市)

114 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 賞30日 3尾270~300g 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)

115 国産真あじ開き3枚

対馬海域で漁獲した良質の真あじを、塩水に漬け込み、丁寧に干物に仕上げました。

凍 賞30日 3枚220g 429円(税込463円)

真あじ(国内産)

国産ごまが香ばしい!

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

116 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け込み、天日で干し上げました。

凍 賞30日 米 大 小 2枚160g以上 498円(税込538円)

真さば(長崎県)

食べやすい腹骨取り 特

東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 4~6枚

117 北海道産 パクッ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 賞180日 4~6枚220g 380円(税込410円) 通常税込430円

真ほっけ(北海道)

ごはんによく合う漬け具合 特

東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 2切

118 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時間漬け込みました。

凍 賞180日 米 大 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) 2枚

119 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時間漬け込みました。

凍 賞180日 米 大 2枚220g 398円(税込430円)

さば(宮城県)

京都やま六 はんなり香る 特

京都やま六(京都府・京都市)

120 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床に漬け込みました。

凍 米 大 2切140g 435円(税込470円) 通常税込484円

さわら(韓国)

京の漬魚

京都やま六(京都府・京都市) 2切

121 紅鮭西京漬

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

凍 米 大 2切150g 598円(税込646円)

紅鮭(ロシア)

味噌を軽く落として弱火で焼いてください

京都やま六(京都府・京都市) 2切

122 かれい 柚子こしょう味噌漬

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

凍 米 大 2切140g 570円(税込616円)

からすかれい(デンマーク)

お得な

ボリュームパックでお届け

煮付け、ソテーなど、様々な料理に便利なかじきの切身をたっぷり使える10切入でお届けします。

かじきソテー

特

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

123 徳用 かじき切身

インドネシア船籍のまぐろ延縄船で漁獲し船内で急速凍結したばしょうかじきを国内で切身加工しました。

凍 賞180日 10切500g 899円(税込971円) 通常税込1026円

ばしょうかじき(インドネシア)

3尾

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

124 さんま糠漬け

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糠床に漬け込みました。

凍 賞180日 米 3尾170g 390円(税込421円)

さんま(国内産)

中辛

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

125 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 賞180日 2切140g 380円(税込410円)

紅鮭(ロシア)

甘塩

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

126 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく1切約55gにしました。甘塩です。

凍 賞180日 3切165g 498円(税込538円)

紅鮭(ロシア)

さわら切身のマヨグリル焼

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

127 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 賞30日 約70g×2 550円(税込594円)

さわら(五島列島、済州島海域)

16ページの「鳴門魚類特集」もぜひご覧ください

さばのトマトケチャップ煮

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

128 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 賞30日 片身2枚200g前後 390円(税込421円)

真さば(長崎県、佐賀県)

札幌中一(北海道・札幌市)

129 北海道産にしん(2尾)

12月下旬~1月の一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。大きめサイズで、旨味抜群です。

凍 2尾(360g) 480円(税込518円)

にしん(北海道)

煮付け、塩焼き、ムニエル、フライなどに

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 6~10枚

130 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 賞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

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。

鮮魚からタタキにしました!

五島水産（長崎県･五島市）

131 あじのタタキ

長崎五島近海で漁獲される真あじを生から処理し、タタキにしました。解凍後、お好みで生姜やネギを添えて。

凍 賞180日

80g 380円（税込410円） 通常税込430円

真あじ（長崎県）

流水解凍10分で本格まぐろたたき

マストミ（徳島県･徳島市）

132 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。

凍 賞30日

140g 510円（税込551円） 通常税込572円

きはだまぐろ（太平洋）

身がぷりっと引き締まり味も濃厚

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

133 高橋徳治商店のかきフライ

三陸産のかきを使用。身がぷりっと引き締まり味も濃厚なかきフライです。

凍 賞180日 卵 大 小

240g 658円（税込711円） 通常税込734円

かき（国内産） ［放］不検出 <3.7 <3.8

今年も9月からシーズン再開した「鮮魚セット」

近年、各種鮮魚において漁獲量が減少傾向にあります。その影響を受け、仕入れ原価も高騰しております。このような環境下で、現状価格での鮮魚セットを継続させることが難しいと判断し、今季再開分から値上げする事となりました。販売価格が高くはなってしまいましたが、今まで以上に鮮度の良いお魚をお届けできるよう、今秋からの「鮮魚セット」は、今まで以上に吟味し、組合員さんに喜んで貰えるような「鮮魚セット」を作れるように、頑張ります。（丸友しまか 島香友一）

※セット例

丸友しまか（岩手県･宮古市）

134 島香さんの鮮魚セット（下処理済）

冷 賞2日

2～3種 1590円（税込1717円） 通常税込1814円

季節の鮮魚（岩手県）

次回は11月2回予定です

宮古港とその周辺の浜に水揚げされる旬の鮮魚です。水揚げ当日に料理しやすいように下処理します。

ふっくらとした食感が楽しめます!

丸友しまか（岩手県･宮古市）

135 鮮開きあなご

宮古魚市場に水揚げされる真あなごを開いてカットし、真空パックにしました。塩焼き、煮あなご、天ぷらなどに。

冷 賞4日

150g 620円（税込670円）

真あなご（岩手県）

プリプリ食感で人気です!

丸友しまか（岩手県･宮古市）

136 ミズダコボイル（刺身用）

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでボイル後、冷蔵でお届け。旨味がしっかりあります。

冷 賞4日

150g 520円（税込562円）

ミズダコ（岩手県沖）

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

137 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。必要な分だけ取り出せて便利です。

凍 え

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）

138 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えびを、現地工場で急速バラ凍結した1回凍結品です。

凍 賞180日 え

160g 548円（税込592円）

えび（マレーシア）

共和水産（岩手県･宮古市）

139 三陸産するめいかつぼ抜き

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

凍

3～6枚 230g 398円（税込430円） 通常税込443円

するめいか（岩手県、青森県） ［放］不検出 <3.8 <3.9

中村商店（北海道･函館市）

140 生干いか

肉厚です

北海道で水揚げされたする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 375円（税込405円）

するめいか（北海道）

松岡水産㈱（千葉県･銚子市）

141 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×2 480円（税込518円）

秋鮭（北海道）

お鍋や汁物の具に

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

147 とれとれいわたたき身

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。

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

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚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。

共和水産（岩手県･宮古市）

142 三陸岩手いかの糸造り

凍 賞180日

80g 448円（税込484円）

するめいか（三陸）

札幌中一（北海道･札幌市）

143 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 賞90日

200g 750円（税込810円）

帆立貝柱（北海道）

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

144 たらこ(切れ子)

ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。

凍

55g 298円（税込322円）

すけそうだらの卵（ロシア）

ヤマタ水産（愛知県･名古屋市）

145 篠島産しらす干し

篠島産の大きめで味の良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 賞180日

70g 290円（税込313円）

いわし稚魚（愛知県）

ヤマタ水産（愛知県･名古屋市）

146 篠島産釜揚げしらす

篠島産の大きめで味の良いいわし稚魚を釜揚げしました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。

凍 賞180日

70g 290円（税込313円）

いわし稚魚（愛知県）

流水で約5分解凍して下さい

マストミ（徳島県･徳島市） 2食入

148 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）

彩りの良い紅白の丼

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） 2食入

149 まぐろ丼(イカ入り)

凍 賞15日 米 大 小

50g×2、タレ20g×2 430円（税込464円）

めばちまぐろ（台湾）、ソデイカ（沖縄県）

株式会社 高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり♪

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）

154 チヂミ風さつま揚げ

3枚

北海道タラすり身に国産ニラ･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 賞180日 米

3枚126g 296円（税込320円）

すけそうたら（北海道）

野菜の食感と甘みを生かしました

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

155 7種の野菜揚げ

5個入

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。

凍 賞180日 米

5個165g 315円（税込340円）

すけそうだら（北海道）

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。

そのままで、軽く焼くと香ばしくなります

スケソウ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。

いちうろこ（静岡県･静岡市）

150 桜えび入り揚かまぼこ

冷 賞14日 え 米

3枚150g 468円（税込505円） 通常税込516円

桜えび（静岡県）

おでんの季節はじまりました

5個入

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

158 おとうふ揚げ

国産大豆の豆腐と、北海道のすけそうだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。

凍 賞180日 米 大

5個175g 295円（税込319円）

すけそうだら（北海道）

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

156 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 賞180日 卵 米

4枚200g 395円（税込427円）

すけそうだら（北海道）

高橋徳治商店（宮城県･東松島市） 5本

157 ぼたんちくわ

無リンたらすり身にアブラツノザメを混ぜ、魚肉の旨味が味わえる竹輪にしました。煮付やおでん、磯辺揚げに。

凍 賞180日 米

5本 165g 330円（税込356円） 通常税込367円

すけそうだら（北海道）

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

159 おでん種セット

シーズン初

国産の無リンすり身を使用、魚の旨味を追及したおでん種セット。だしがスープに溶け込み、絶妙な味わい。

セット内容：さつま揚げ×2、ソフトはんぺん、玉ねぎ揚、ぼたんちくわ×2、ごぼう巻き×1、白身つみれ×4、小魚つみれ×2

凍 賞60日 卵 米 大

7種13品380g 761円（税込822円） 通常税込842円

すけそうだら（北海道）

いちうろこ（静岡県･静岡市）

151 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 賞14日 米

5枚150g 369円（税込399円）

いわし（駿河湾）

いちうろこ（静岡県･静岡市）

152 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。香ばしく揚がった魚肉の旨味をお楽しみください。

冷 賞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）

いちうろこ（静岡県･静岡市）

153 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 賞10日 米

5本 310円（税込335円）

すけそうだら（アメリカ、北海道）

さつまいもと豚肉のみそ炒め

◆材料(2人分)
- さつまいも …… 2本
- 長ねぎ …… 1/2本
- 豚バラ肉 ……250g
- 塩……少々
- 酒……大2/3
- A「みそ ……大2/3
- A 豆板醤 …… 小1/2
- A└みりん…… 大1

◆作り方
1. さつまいもは乱切りにし、水でさっと洗う。長ねぎは5mm幅のななめ切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに豚肉を入れ、塩、酒をふって脂を出すように炒める。
3. さつまいも、水(大1/分量外)を加えてふたをし、弱火で10分程度蒸す。さつまいもに火が通ったら中火にし、長ねぎを加えて軽く炒め、Aを入れて全体にからめる。

234円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
160 茨城県産ローズポークバラスライス
厚さ3~3.5mm。
冷 賞6日
250g 541円(税込584円) 通常税込595円
茨城県

品種は紅はるか又はシルクスイート。ネットリした食感と甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。
無農薬
微生物農法の会·大和田さん(茨城県·行方市)
大和田さんのさつまいも
78 500g 250円(税込270円)
79 1kg 498円(税込538円)
茨城県 [放]不検出 <3.9 <3.6

豚肉

- 中津ミート:おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレスな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:ミートパル村山では村山さん自身が自分の目で見て判断した上物の精肉だけを加工してお届けしています。他にはない逸品です!

239円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
161 茨城県産ローズポーク徳用焼肉セット
冷 賞6日
200g×3種 1330円(税込1436円) 通常税込1447円
茨城県
ローズポークの豚バラ焼肉用、ロース スライス焼肉用、モモスライス焼肉用をセットにしました。

372円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
162 茨城県産ローズポークヒレブロック
脂のほとんどない部位です。
冷 賞6日 250g 860円(税込929円) 通常税込940円
茨城県

230円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
163 茨城県産ローズポークバラブロック
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。
冷 賞6日 300g 638円(税込689円) 通常税込700円
茨城県

281円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
164 茨城県産ローズポークロースしょうが焼
きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。
冷 賞6日 250g 650円(税込702円) 通常税込713円
茨城県

224円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
165 茨城県産ローズポークモモスライス
赤身主体部位。厚さ3mm。
冷 賞6日 250g 518円(税込559円) 通常税込570円
茨城県

165円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
166 茨城県産ローズポーク徳用小間切
小間切徳用タイプ。
冷 賞6日 200g×2 610円(税込659円)
茨城県

166円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
167 茨城県産ローズポーク 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です。
冷 賞6日 150g×2 460円(税込497円)
茨城県

ひじきの肉団子トマト酢あん

◆材料(4人分)
- 房州ひじき …… 2g
- こんにゃく…… 1枚
- おから …… 60g
- 長ねぎ …… 10cm
- 豚挽肉 …… 300g
- 片栗粉 …… 大1
- みそ …… 大1
- 油……適量
- トマト…… 1個
- 葉ねぎ …… 適量
- 「酢…… カップ1
- A 砂糖 …… 大3
- A└醤油 …… 大1
- 水溶き片栗粉 …… 30cc

◆作り方
1. 水戻ししたひじき、こんにゃく、長ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに豚挽肉、生おから、①、みそを入れてよく混ぜ、さらに片栗粉をたして軽く混ぜる。
3. ②を一口大に丸め180℃の油で4分位揚げる。
4. フライパンに油をひき1cm角に切ったトマトとAを入れ火にかけ、沸騰したら③を入れて絡める。水溶き片栗粉を加えてとろみが出たら火を止めて、小口切りにした葉ねぎを散らす。

164円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
168 茨城県産ローズポーク挽肉
赤身率は8割です。
凍 賞30日
300g 455円(税込491円) 通常税込502円
茨城県

常総生協オリジナル
201円/100g

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山
169 茨城県産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。
冷 賞14日 米大小
250g 465円(税込502円) 通常税込508円
豚肉(茨城県)

241円/100g

中津ミート(神奈川県·愛川町)
170 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。
冷 賞4日 200g 445円(税込481円)
神奈川県

297円/100g

中津ミート(神奈川県·愛川町)
171 中津豚ロース切身
きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ1cm。
冷 賞4日 2枚200g 549円(税込593円)
神奈川県

2枚
中津ミート(神奈川県·愛川町)
172 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)

195円/100g

中津ミート(神奈川県·愛川町)
173 中津豚小間切
各部位から集めています。
冷 賞4日 200g 360円(税込389円)
神奈川県

176円/100g

JA全農いばらき(茨城県) 野口商店
174 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

みんな大好き
よだれ鶏!

◆材料
- 鶏ムネ肉 ……300g
- しょうが(薄切り) …… 1枚
- にんにく……1/2片
- 塩……小1
- 酒……大1
- ニラ(粗みじん切り)……1/3束
- しょうが(すりおろし)…… 小1
- にんにく(すりおろし)…… 小1/2
- 鶏肉の茹で汁 …… 40cc
- A 醤油 …… 大3
- 黒酢 …… 大2
- はちみつ …… 小2
- ラー油 …… 大1/2
- 黒こしょう……少々

◆作り方
1. 鍋に鶏肉と、肉がかぶるぐらいの水(分量外)、しょうが、にんにく、塩、酒を入れて煮る。沸騰したら火を消して蓋をし、冷ましておく。
2. 別の鍋にAを入れて、ひと煮たちしたら冷ましておく。
3. ①をスライスし②をかけていただく。

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)。

142円/100g

田仲さん達(茨城県·桜川市)
177 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

142円/100g

田仲さん達(茨城県·桜川市)
178 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

130円/100g

田仲さん達(茨城県·桜川市)
175 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 360円(税込389円) 通常税込400円
茨城県

202円/100g

田仲さん達(茨城県·桜川市)
176 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

212円/100g

田仲さん達(茨城県·桜川市)
179 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

212円/100g

田仲さん達(茨城県·桜川市)
180 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

173円/100g

田仲さん達(茨城県·桜川市)
181 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 480円(税込518円) 通常税込529円
茨城県

鶴田食品千葉(千葉県·流山市)
253 生芋あく抜き板こんにゃく 2個組
こんにゃく芋のアクや不純物を原料の段階で除去しました。アク抜きせずに使えます。
冷 賞90日 220g×2 260円(税込281円) 通常税込302円
こんにゃく芋(国内産)

牛肉

- 坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区の梯木さん、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。

104円/100g

田仲さん達（茨城県・桜川市）

182 つくば茜鶏 レバー

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日

250g 240円（税込259円）

茨城県

143円/100g

田仲さん達（茨城県・桜川市）

183 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

301円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

186 国産牛小間切

ウデ、モモ、バラ肉を使用。

凍 賞30日

160g 445円（税込481円） 通常税込491円

福岡県、大分県

552円/100g

能勢農場（大阪府・能勢町）能勢食肉センター

184 牛切り落とし（3分割）

いろいろな部位を使用。炒め物などの料理にどうぞ。使いやすい分割トレー。

凍 190g 970円（税込1048円）

大阪府

661円/100g

能勢農場（大阪府・能勢町）能勢食肉センター

185 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

508円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

187 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・肉じゃが用

脂が適度に入ったバラ部位を牛丼・肉じゃが用にスライスしました。

凍 賞30日

200g 940円（税込1015円） 通常税込1037円

鹿児島県

302円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

188 茨城県産(山方牛) 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 賞30日

250g 698円（税込754円）

茨城県

◆材料（4人前）

牛切り落とし	170g×2
玉ねぎ	1個
しめじ	1.5房
白菜キムチ	200g
A 砂糖	大1
A 酒	大1
A 醤油	大2
A コチュジャン	小1〜2
A にんにく	1かけ(すりおろす)
ごま油	適宜
ご飯	茶碗4杯
レタス	1/2玉
葉ねぎ	適宜

◆作り方

1. 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、キムチは1cm幅に切り、葉ねぎは小口切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。Aを混ぜ合わせておく。
2. フライパンにごま油を熱し、玉ねぎとしめじを炒める。
3. 火が通ったら牛肉を加え、色が変わったらAとキムチを加える。
4. ご飯にちぎったレタス、③をのせ、葉ねぎを散らす。

435円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

189 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 賞30日

170g×2 1370円（税込1480円） 通常税込1490円

鹿児島県

畜産加工品

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

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

190 鎌倉あらびき ウインナー×2

無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。

冷 賞15日

85g×2 350円（税込378円）

豚肉（国内産）

191 鎌倉あらびき ウインナー×3

冷 賞15日

85g×3 525円（税込567円）

［放］不検出 <3.7 <3.8

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

192 鎌倉ボンレスハム ×2

合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。

冷 賞15日

60g×2 450円（税込486円）

豚肉（国内産） ［放］不検出 <3.9 <3.9

◆材料（4人前）

ウインナー	1袋
玉ねぎ	2コ
人参	100g
しめじ	150g
ほうれん草	4株
卵	8コ
ご飯	4杯(丼)
A だし汁	カップ2
A みりん	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A 白だし	大さじ2

◆作り方

1. ウインナーは斜めに3つに切る。
2. 玉ねぎはうす切り、人参は長さ3cm幅1cmの短冊切りにする。しめじは小房に分ける。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
3. ほうれん草を除く材料を4等分する。
4. 小鍋に煮汁(A)の1/4量を入れ、③の1/4を入れてひと煮立ちしたら卵2コをざっと溶きほぐして流し入れ、ふたをして蒸らす。
5. 半熟状になったらほうれん草の1/4を加えて火を止め、丼によそったご飯にのせる。
6. 同様に残り3食分作る。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

193 中津皮なし ベビーウインナー

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。

冷 賞7日

120g 278円（税込300円）

豚肉（神奈川県）

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。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

194 中津ショルダーベーコンスライス

冷 賞7日

100g 380円（税込410円）

豚肉（神奈川県）

1〜2人前×2袋

田仲さん達（茨城県・桜川市）

195 つくば茜鶏 親子丼の素 2袋

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。

凍 賞180日 米 大 小

130g(鶏肉40g タレ90g)×2 300円（税込324円）

鶏肉（茨城県）

ほどよい玉ねぎ加減♪

大進食品（神奈川県・横浜市）

196 神戸満る里の牛生ハンバーグ

国産牛肉の旨みがしっかり残った正統派ハンバーグに仕上げました。1個130gでボリュームたっぷり。※ビニールが挟まっているので冷凍時でも剥がせます。

凍 賞180日 卵 乳 大 小

130g×4個 888円（税込959円） 通常税込998円

牛肉・玉ねぎ・卵（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

197 鎌倉マイルドポークウインナー（徳用）

焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。400gの徳用サイズ。

冷 賞10日

400g 670円（税込724円） 通常税込754円

豚肉（国内産）

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）、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

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。

冷 賞届いて3日 乳

サツラク農協（北海道・札幌市）

サツラク低温殺菌牛乳

1 1ℓ 302円（税込326円）

2 500mℓ 178円（税込192円）

生乳（北海道） ［放］不検出 <0.5 <0.5

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

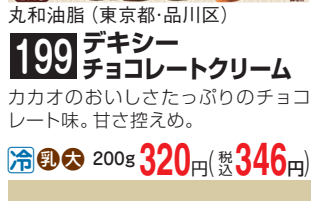
サツラク農協（北海道・札幌市）

3 サツラク低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500mℓ 146円（税込158円）

生乳（北海道） ［放］不検出 <0.4 <0.5



ほうれん草の1/4を加えて火を止め、丼によそったご飯にのせる。

ジャム・蜂蜜 みそ汁

素材をいかしたジャムなどは、パンをはじめ、料理などにもお使いください。

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

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

198 完熟梅ジャム

完熟の南高梅をビートグラニュー糖とこんにゃく粉で炊き上げました。トーストやヨーグルトに。

賞60日 150g 410円（税込443円）

梅（奈良県、和歌山県、三重県）

丸和油脂（東京都・品川区）

199 デキシーチョコレートクリーム

カカオのおいしさたっぷりのチョコレート味。甘さ控えめ。

冷 乳 大 200g 320円（税込346円）

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

サツラク農協（北海道・札幌市）

4 サツラク牛乳

冷 賞15日 乳

1ℓ 250円（税込270円）

生乳（北海道） ［放］不検出 <0.5 <0.4

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

北海道酪農公社（北海道・江別市）

5 おいしさまろやか（成分調整牛乳）

冷 賞届いて10日 乳

1ℓ 219円（税込237円）

生乳（北海道）

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

杉山さん

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）とおしょうゆ少しで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）

落花生100%のピーナッツクリーム（加糖タイプ）です。

ふるさと便 前日OK!

ますだ（千葉県・八街市）

609 香るピーナッツクリーム（スイートタイプ）

賞180日 落

230g 720円（税込778円） 通常税込799円

落花生（千葉県） ［放］不検出 <4.1 <4.2

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

200 国産野菜のお味噌汁

国産の野菜をふんだんに使用したフリーズドライのお味噌汁。お湯だけで出来立てのおいしさが味わえます。

米 大 9食(3種×各3食) 1100円（税込1188円）

野菜（国内産）

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

201 ハワイ産オーガニック蜂蜜（オヒアレフア）

アメリカのオーガニックはちみつを日本で瓶詰めしました。広がる香りと濃厚な味わいのはちみつです。

450g 1450円（税込1566円） 通常税込1620円

はちみつ（アメリカ）

貴重になってます！

昨年から、米国やヨーロッパ諸国への輸出が多くなり、日本に入ってくるアルゼンチン産はちみつの量が大幅に減少しています。

アルゼンチンでとれるクローバー、アルファルファなどの百花蜜はちみつ。さわやかな香りで、クセの少ないはちみつです。

山田養蜂場（茨城県・つくば市）

554 アルゼンチン産 百花蜜はちみつ

ふるさと便 前日OK!

500g 1230円（税込1328円）

はちみつ（アルゼンチン）

宇治田農場（茨城県・石岡市）

6 宇治田さんの平飼い卵

多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。

冷 賞7日 卵

6個 330円（税込356円）

茨城県 ［放］不検出 <3.3 <3.4

JAやさと鶏卵部会（茨城県・石岡市）

7 八郷の卵

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。

冷 賞11日 卵

10個 236円（税込255円）

茨城県 ［放］不検出 <3.7 <4.0

天池さん、杉山さん（茨城県・石岡市）

契約「やさとの仲間」平飼い卵

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。

冷 卵 6個入り 330円（税込356円）

茨城県 ［放］不検出 <3.5 <3.7

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が、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 賞届いて1～2日 小

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

202 6枚 270円(税込292円)

203 8枚 270円(税込292円)

204 ノースライス 260円(税込281円)

小麦（北海道、神奈川県、茨城県） ［放］不検出 <3.9 <3.8

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、レーズン、塩

※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

賞届いて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

205 8枚 425円(税込459円)

206 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

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

207 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、塩

賞届いて1～2日 小

1斤 300円(税込324円)

小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

プレスオールターナティブの
フルーツとナッツを使用

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

208 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

賞届いて1～2日 小

1斤 616円(税込665円)

小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

特

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

209 バンズ

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

賞届いて1～2日 小 3個 295円(税込319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

特

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）

210 チーズカンパーニュ

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、ナチュラルチーズ(北海道)、自家製天然酵母、塩

賞届いて1～2日 乳 小 1個 530円(税込572円) 通常税込578円

小麦（北海道、神奈川県、茨城県） ［放］不検出 <4.6 <3.8

サンコー（愛知県·豊橋市）

211 玄米粉入り蒸しパン

原材料：小麦粉(国内産)、砂糖(てん菜糖)、焙煎発芽玄米粉、有機ショートニング、イースト(酵母)、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー)

賞60日 米 小

3個 345円(税込373円)

小麦粉（国内産）

地元で愛される パン屋 クーロンヌ

賞届いて2日 乳 小

クーロンヌジャポン（茨城県·取手市）

クーロンヌの角形食パン

212 半斤3枚 半斤3枚 140円(税込151円)

小麦（アメリカ、他）

213 1斤6枚 自家製配合小麦とルヴァン発酵種でもっちり食感とクセない味わいに仕上げました。

1斤6枚 270円(税込292円)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターで OK!

ハッコー食品（千葉県·千葉市）

214 ブリュッセルワッフル

原材料：小麦粉、牛乳、卵、植物油脂、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

凍 賞180日 卵 乳 大 小

約65g×6 605円(税込653円)

小麦（カナダ、他）

ハッコー食品（千葉県·千葉市）

215 国産全粒粉プチパン

原材料：小麦粉、全粒粉、天然酵母、ロースト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩

凍 賞180日 小

約40g×5 415円(税込448円)

小麦（国内産）

地元のお店 いばらきベーグル

いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入

216 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

凍 賞30日 米 小

1個 167円(税込180円)

小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）

いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入

217 全粒粉ベーグル

原材料：小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍 賞30日 米 小

1個 194円(税込210円)

小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）

乳製品 デザート

素材の味を活かした製品づくりを心掛けています

鈴木牧場牛乳 定期登録のお申込みはコチラ←

From 石岡市 鈴木牧場の乳製品

ビンは再利用しますので必ずご返却ください

ノンホモの生乳を原料に自家プラントで作ったなめらかでやさしい味のヨーグルト。

冷

賞届いて10～11日 乳

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

石岡 鈴木牧場ヨーグルト

218 プレーン 400g 361円(税込390円)

219 微糖 400g 370円(税込400円)

生乳（茨城県） ［放］不検出 <3.4 <3.4

リユース瓶でお届けします

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

220 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツァレラ

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7～11日 乳

100g 500円(税込540円)

生乳（茨城県） ［放］不検出 <3.5 <3.2

鈴木牧場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。

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

石岡 鈴木牧場 さけるチーズ

冷 賞14日以上 乳

221 プレーン 30g 181円(税込195円)

222 ペッパー 30g 190円(税込205円)

生乳（茨城県） ［放］不検出 <3.3 <3.1

よつ葉乳業（北海道·音更町）

223 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 賞届いて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

よつ葉乳業（北海道·音更町）

224 よつ葉濃厚ヨーグルト(プレーン)

北海道産ミルクの濃厚なおいしさと、濃密な食感の濃厚なヨーグルト。満足感のあるおいしさです。

冷 賞22日 乳

80g 160円(税込173円)

生乳（北海道）

ホリ乳業（石川県·金沢市）

225 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 賞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）

226 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。ヒト由来の有用定住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

冷 賞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）

227 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 賞18日 乳

80g×3 212円(税込229円)

生乳（北海道） ［放］不検出 <3.9 <3.1

茨城乳業（茨城県·石岡市）

228 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 賞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

日本生活協同組合連合会

229 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 賞15日 乳

65mℓ×10 178円(税込192円)

乳原料は100%北海道産。乳原料の美味しさに自信があるからこそのシンプルな素材で作りました。微糖タイプ。

よつ葉乳業（北海道·音更町）

230 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ)

冷 賞21日 乳

250g 176円(税込190円)

生乳（北海道）

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。

よつ葉乳業（北海道·音更町）

231 よつ葉のむヨーグルト(ベリーミックス)

冷 賞21日 乳

250g 176円(税込190円)

生乳（北海道）

美味しいパンと一緒に

価格はそのままで 50g増量

よつ葉乳業（北海道·音更町）

234 よつ葉シュレッドチーズ(増量)

よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツァレラ)100%。セルロース(結着防止剤)不使用。

冷 賞90日 乳

250g+50g 575円(税込621円)

生乳（北海道）

パンにぬったり、オードブルにしたり、お料理に

よつ葉乳業（北海道·音更町）

235 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。

冷 賞180日 乳

100g 280円(税込302円)

生乳（北海道）

加工油脂を使わずにパンに塗りやすく仕上げました

よつ葉乳業（北海道·音更町）

236 パンにぬ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 賞90日 乳

100g 298円(税込322円)

生乳（北海道）

よつ葉乳業（北海道·音更町）

232 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 賞180日 乳 45g 210円(税込227円)

生乳（北海道）

特

よつ葉乳業（北海道·音更町）

233 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 賞180日 乳 150g 290円(税込313円) 通常税込322円

生乳（北海道）

大豆加工品

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

丸和食品（東京都･練馬区）

237 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 賞届いて4日 大

300g 176円（税込190円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <1.2 <1.2

238 きぬ豆腐

冷 賞届いて4日 大

300g 165円（税込178円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <0.9 <1.2

丸和

16ページの特集も一緒にご覧ください

冷 賞届いて4日 大

丸和食品（東京都･練馬区）

239 ミニもめん豆腐

使い切り少量パック

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。

240 ミニきぬ豆腐

150g×2 180円（税込194円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <1.2 <1.2

150g×2 175円（税込189円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <0.9 <1.2

豆乳濃度が高く大豆の味わいが深い豆腐

丸和食品（東京都･練馬区）

241 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 賞届いて4日 大

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）

242 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 賞届いて6日 大

3枚 165円（税込178円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <1.5 <1.5

お得な2個組は16ページ

丸和食品（東京都･練馬区）

243 味付いなり揚げ

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

冷 賞90日 米 大 小

10枚 395円（税込427円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <0.9 <1.0

丸和食品（東京都･練馬区）

244 厚揚

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 賞届いて4日 大

90g×2 155円（税込167円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <1.1 <1.2

お鍋の具材にもおすすめ！

特

丸和食品（東京都･練馬区）

245 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。

冷 賞7日 大

4個 285円（税込308円） 通常税込319円

大豆（国内産）

豆腐からあげの酢豚風

丸和食品（東京都･練馬区）

246 豆腐からあげ

10個入

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 賞届いて4日 米 大 小

10個 210円（税込227円）

［放］不検出 <1.4 <1.2

JAやさと（茨城県･石岡市）

247 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 賞7日 米 大 小

35g×3 148円（税込160円）

大豆（茨城県） ［放］不検出 <4.2 <4.2

JAやさと（茨城県･石岡市）

248 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 賞7日 大

40g×3 140円（税込151円）

大豆（茨城県） ［放］不検出 <3.4 <3.0

水府納豆（茨城県･常陸太田市）

249 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 賞10日 米 大 小

40g×2 100円（税込108円）

大豆（茨城県） ［放］不検出 <2.9 <3.7

水府納豆（茨城県･常陸太田市）

250 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 賞10日 大

40g×2 165円（税込178円）

大豆（茨城県） ［放］不検出 <3.5 <3.2

納豆の味が強くしっかりとした味わい

登喜和食品（東京都･府中市）

251 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ･カラシ付)

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

冷 賞9日 米 大 小

40g×2 172円（税込186円）

大豆（北海道）

登喜和食品（東京都･府中市）

252 黒大豆てんぺ

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、低温加熱処理をし長期保存を実現しました。

冷 賞30日 米 大

100g 350円（税込378円）

大豆（北海道）

日配品 海藻 麺類・皮

- 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。

鶴田食品千葉（千葉県･流山市）

253 生芋あく抜き板こんにゃく 2個組

こんにゃく芋のアクや不純物を原料の段階で除去しました。アク抜きせずに使えます。

冷 賞90日

220g×2 260円（税込281円） 通常税込302円

こんにゃく芋（国内産）

生芋あく抜き しらたき2個組は

1ページで ご案内しています

浜食（東京都･調布市）

254 洗いもずく

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

冷 賞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）

255 三陸産カットくきわかめ

わかめの茎の部分を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。

冷 賞90日

100g 260円（税込281円） 通常税込292円

わかめ（三陸） ［放］不検出 <3.8 <4.1

リアス（千葉県･船橋市）

256 石巻十三浜産絆わかめ

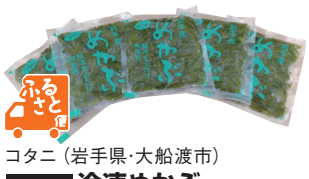
震災復興で立ち上がった漁師が品質にもこだわったわかめです。水戻ししてご利用ください。

冷 賞90日

100g 380円（税込410円）

わかめ（宮城県） ［放］不検出 <4.2 <4.6

生産者・リアス・常総の「絆」です



コタニ（岩手県･大船渡市）

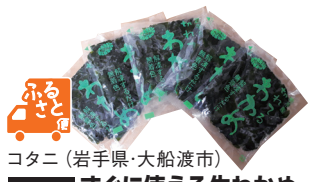
257 冷凍めかぶ(岩手県産)

岩手県沖で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、使い易く小分けしました。解凍してそのまま使えます。

凍 賞180日

40g×5パック 338円（税込365円）

わかめ（岩手県） ［放］不検出 <2.8 <3.0



コタニ（岩手県･大船渡市）

258 すぐに使える生わかめ(岩手県産)

岩手県沖で、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 賞180日

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

共生食品（神奈川県･相模原市）

259 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 賞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）

260 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 賞21日 卵 大 小

麺120g×2 スープ47g×2 365円（税込394円）

小麦（国内産）

お惣菜

- 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。

かじかわ農場（新潟県･新発田市）

261 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 賞90日 大

150g 265円（税込286円）

豆（新潟県、北海道）

寒い夜には粕汁がおすすめ！

◆基本の分量

水……1200cc
酒粕……80g
みりん……大1
味噌……大3
豆乳……200cc

出汁を加えて沸騰した水でお好みの具材を煮込んだ後、酒粕とみりんを加えて混ぜながら4～5分。最後に味噌と豆乳を加えれば完成です。

かきの豆乳粕汁

シーズン初

特

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

高嶋酒類食品（兵庫県･神戸市）

262 灘の酒粕

冷 賞90日 米

200g 250円（税込270円） 通常税込292円

米（国内産）

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。

丸和食品（東京都･練馬区）

263 豆乳

冷 賞30日 大

300cc 210円（税込227円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <0.5 <0.6

菊田商店（東京都･練馬区）

264 煮豆 黒豆(雁喰豆)

岩手県特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 賞90日 米 大 小

150g 380円（税込410円）

黒大豆（岩手県）

昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喰豆の5種セット

菊田商店（東京都･練馬区）

265 菊田煮豆小袋セット

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。

冷 賞90日 米 大 小

40g×5種 440円（税込475円）

豆（国内産）

仁徳（千葉県･船橋市）

266 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 賞30日 大 小

80g 225円（税込243円）

昆布（北海道）

山九水産（山口県･長門市）

267 お魚ソーセージ(3本入)

化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を使った、素材の風味を大切にした魚肉ソーセージ。

冷 賞90日

40g×3 298円（税込322円）

魚肉（国内産）

シーズン初

特

2合用

新潟県産の茶豆の枝豆を使用し、かつおダシの風味を生かした味付けにしました。通常の水加減でご飯の素を入れて炊くだけ。

かじかわ農場（新潟県･新発田市）

268 炊き込みご飯の素 新潟茶豆の枝豆ご飯

冷 賞90日 米 大 小

160g（2合用） 340円（税込367円） 通常税込378円

枝豆（新潟県）

大根、卵、鶏団子、ちくわ、厚あげ、こんにゃくの6種

特

シーズン初

かじかわ農場（新潟県･新発田市）

269 天然だしのこだわりおでん

鰹節、宗田鰹節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、じっくり煮込みました。温めてお召し上がり下さい。

冷 賞90日 卵 米 大 小

6種470g 570円（税込616円） 通常税込626円

今週のらくうまゴハン♪ 全品特価

カット野菜 ＋ 味付き肉・たれ

270 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

カシューナッツの歯ごたえが魅力

1食当り 412円(税抜)

調理時間 約7分 / 準備品 油

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

2人前

食塩相当量：1.9g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

新鮮でおいしい野菜とナッツの食感が絶妙です。下処理、カット済みなので手軽に調理できます。

冷 賞 届いて1～2日 米 大 小

2人前(約340g) 824円(税込890円) 通常税込1078円

玉ねぎ（国内産）、鶏肉（山口県）

271 国産野菜の青椒肉絲

タケノコと豚肉のハーモニー

1食当り 412円(税抜)

調理時間 約6分 / 準備品 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

2人前

食塩相当量：3.1g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

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 賞 届いて1～2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）

272 チンゲン菜のスタミナ炒め

たっぷり野菜のスタミナ炒め

1食当り 413円(税抜)

調理時間 約6分 / 準備品 油

セット内容：カット野菜(チンゲン菜、赤パプリカ、しいたけ)、タレ漬け豚肉

2人前

食塩相当量：3.1g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

新鮮な野菜とスタミナ肉のセットです。下処理、カット済みなのでフライパン一つで簡単調理できます。

冷 賞 届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約440g) 825円(税込891円) 通常税込1075円

チンゲン菜（国内産）、豚肉（鹿児島、宮崎県）

273 生きくらげと豚肉の野菜炒め

スタミナ肉でご飯がすすむ!

1食当り 469円(税抜)

もやしがつきます。目安は200～250gなので、1袋そのままお使いください

調理時間 約5分 / 準備品 卵3～4個・油

2人前

セット内容：タレ漬け肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)、単品もやし、野菜ブイヨン

食塩相当量：1.41g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

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

冷 賞 届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約245g) 938円(税込1013円) 通常税込1188円

きくらげ（群馬県）、豚肉（鹿児島県）

274 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

黒酢で味に深みをプラス

1食当り 399円(税抜)

調理時間 約6分 / 準備品 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

2人前

食塩相当量：1.21g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

新鮮な野菜と酢豚ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパン一つで簡単調理できます。

冷 賞 届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約410g) 798円(税込862円) 通常税込1037円

玉ねぎ（国内産）、豚肉（鹿児島県）

275 アカイカとたっぷり野菜あんかけ

肉厚なイカにあんかけを絡めて

1食当り 385円(税抜)

調理時間 約15分 / 準備品 卵2個・片栗粉大さじ1・油

2人前

セット内容：カット野菜(白菜、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、きくらげ、水煮たけのこ)、漬け魚(アカイカ)

食塩相当量：3.9g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

国産の柔らかく肉厚なイカに特製タレを合わせました。野菜もたっぷりで、ご飯とも相性抜群です。

冷 賞 届いて1～2日 米 大 小

2人前(約390g) 770円(税込832円) 通常税込971円

アカイカ（国内産）、白菜（国内産）

276 大根の豚そぼろあんかけ

だしの効いた大根と豚肉

1食当り 233円(税抜)

調理時間 約15分 / 準備品 片栗粉大さじ1・油

3人前

セット内容：カット野菜(大根、ねぎ)、豚肉、調味料

食塩相当量：2.4g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

大根はボイル済みなので短時間で調理できます。醤油だしのあんかけが野菜によく合い、ご飯が進みます。

冷 賞 届いて1～2日 米 大 小

3人前(約460g) 698円(税込754円) 通常税込875円

大根（国内産）、豚肉（国内産）

277 5種野菜と天然えびの海鮮塩炒め

海鮮の旨味がたっぷり

1食当り 411円(税抜)

もやしが付きます。目安は200～250gですので1袋お使いください

調理時間 約4分 / 準備品 油

2人前

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

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

新鮮な野菜と本格海鮮ソースのセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つで手軽に調理できます。

冷 賞 届いて1～2日 卵 大 小 え

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）

278 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め

豆腐入りでふんわり食感

1食当り 389円(税抜)

調理時間 約5分 / 準備品 油

2人前

セット内容：具材入りタレ(豆腐団子)、玉ねぎ、ピーマン、人参、水煮たけのこ

食塩相当量：1.5g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

新鮮な野菜と豆腐団子甘酢ソースのセットです。下処理カット済みなので、フライパンで調理できます。

冷 賞 届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約450g) 778円(税込840円) 通常税込998円

豆腐・玉ねぎ（国内産）

279 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬

白身魚の旨味と野菜がマッチ

1食当り 425円(税抜)

調理時間 約5分 / 準備品 油

2人前

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

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

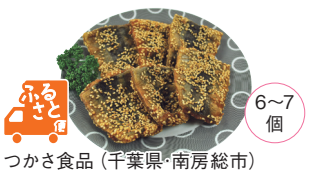
新鮮な野菜と、下味がついた国産の白身魚のセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つでどうぞ。

冷 賞 届いて1～2日 米 大 小

2人前(約375g) 850円(税込918円) 通常税込1078円

玉ねぎ（国内産）、シイラ（長崎県）

280 フライパンで簡単! さんま照りゴマ



6～7個

つかさ食品（千葉県・南房総市）

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

凍 賞 180日 米 大 小

6～7個160g 410円(税込443円)

さんま（北海道）

281 フライパンで簡単! いわし竜田揚

特

境港産の真いわしを、国産丸大豆醤油で下味を付け、北海道産ばれいしょでん粉で粉付けしました。

7～10枚

つかさ食品（千葉県・南房総市）

凍 賞 180日 大 小

7～10枚160g 365円(税込394円) 通常税込410円

真いわし（鳥取県）

組合員さんからのクチコミ

火の通りも早い上、蒲焼き風の味付けをして、お弁当に使っています。いわしの生臭さもありません。

282 さば味噌煮 2袋

湯煎で

2切×2

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

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 米 大 小

(片身1枚2切)×2 520円(税込562円)

さば（長崎県、佐賀県）

283 いわしごま漬

冷蔵解凍で

カネヨン水産（千葉県・九十九里町）

かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬けにし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。

凍 賞 90日 米 小

100g 280円(税込302円)

かたくちいわし（千葉県） [放] 不検出 <3.1 <3.9

284 砂肝 ゆずこしょう炒め

ピリッと辛いコリコリ食感が癖になります

秋川牧園（山口県・山口市）

若鶏の砂肝をスライスし、ゆずこしょうと醤油ベースの特製タレにつけました。解凍後フライパンで炒めて。

凍 米 大 小

120g 239円(税込258円)

鶏肉（山口県、他）

285 ヨコハマの餃子

大進食品（神奈川県・横浜市） 25個入

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

凍 卵 大 小

18g×25 568円(税込613円)

豚肉（国内産） [放] 不検出 <3.3 <4.0

286 ジャンボ餃子

ジューシーで食べ応えのある大きさと美味しさ

日岡商事（兵庫県・加古川市） 5個入

国内産小麦粉の皮で具をたっぷりと包み、コクとボリューム感をだしました。焼いても揚げても。

凍 大 小

45g×5個 343円(税込370円)

キャベツ・豚肉・玉葱（国内産）

287 モロヘイヤ餃子(自社農園モロヘイヤ)

ニッコー農園産モロヘイヤ使用

ニッコー（神奈川県・大和市） 15個入

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 米 大 小

15個270g 380円(税込410円)

野菜・豚肉（国内産）

288 天然えびのチリソース

マストミ（徳島県・徳島市）

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 賞 90日 え 卵 米 大 小

130g 380円(税込410円)

えび（インドネシア、ミャンマー）

289 まぐろ団子 甘酢ソース

湯煎して

マストミ（徳島県・徳島市） 4個×2

栄養豊富なまぐろを団子にし、自家製ソースをからめました。ソースは栽培法まで吟味したこだわり素材使用。

凍 賞 90日 卵 米 大 小

280g(4個×2) 420円(税込454円)

まぐろ（台湾、日本）

モチモチで美味しいと好評です!

飛鳥食品（東京都・江戸川区） 15個入

290 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 賞 120日 え 米 大 小

15個250g 495円(税込535円)

豚肉（国内産）

油で揚げて

特

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 14本入

291 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 小

14本420g 398円(税込430円) 通常税込443円

小麦（国内産）

町のお肉屋さんの懐かしい味わい

特

大進食品（神奈川県・横浜市） 5個入

292 マム 学校帰りのコロッケ

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 乳 米 大 小

60g×5 370円(税込400円) 通常税込410円

じゃがいも（北海道）

ハーブとチーズの香り豊かな味わい

秋川牧園（山口県・山口市）

293 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けました。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）

生姜が効いた甘辛い味が食欲をそそります

秋川牧園（山口県・山口市）

294 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かずが1品できます。

凍 米 大 小

200g 350円(税込378円)

鶏肉（国内産）

シリーズ 市販品との違い 冷凍食品

皮も餡も素材も作り方もこだわっています

ニッコーの天津包子(肉まん)編

こだわり1 皮
- じっくりと時間をかけて発酵させることで、ふっくらとした生地になります。
- 生クリームを使うことで、しっとりとしたソフトな食感に仕上がっています。
- 国産小麦のみを使用した生地です。

こだわり2 具
- 具に使用している材料(豚肉、野菜)はもちろん国産です。
- 肉は大き目に挽くことで、存在感を出しました。
- 筍は無添加の国産たけのこを使用。(一部自社工場で処理した水煮を使用しています)

5個入

ニッコー（神奈川県・大和市）

295 天津包子(肉まん)

国産小麦粉に生クリームを練りこみ、じっくり醗酵させた皮で肉と野菜をたっぷり包みました。

凍 乳 米 大 小

275g(5個入) 389円(税込420円) 通常税込432円

小麦（国内産）

◆市販品と比べてみました

市販品の例	ニッコー
皮(小麦粉、砂糖、ラード、イースト、食塩)、たまねぎ、豚肉、たけのこ、粒状大豆たんぱく、しょうゆ、パン粉、砂糖、発酵調味料、しょうが、ごま油、オイスターソース、食塩、酵母エキス/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、膨張剤、乳化剤、カラメル色素、(一部に小麦・豚肉・大豆・乳成分を含む)	皮(小麦粉(小麦(国産))、砂糖、生クリーム、ショートニング、イースト、食塩、豚肉(国産)、野菜(たけのこ(国産)、たまねぎ(国産)、長ねぎ(国産)、しょうが(国産))、しょうゆ、魚スープ(さば節、かつお節)、パン粉、ごま油、しいたけ(国産)、清酒、砂糖、発酵調味料、オイスターソース、食塩、(一部に小麦・乳成分・豚肉・大豆・さば・ごまを含む)

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

296 飛鳥のあんまん 4個入

ごまの風味がしっかりと利いた甘さ控えめの餡を、国産小麦の生地で包みました。蒸してお召し上がりください。

凍 賞120日 小 4個240g 380円(税込410円) 通常税込444円

小麦（国内産）

大黒淡水（静岡県・焼津市）

297 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。

凍 米 大 小

70g×2、たれ・山椒付 1880円(税込2030円) 通常税込2138円

うなぎ（愛知県）

飛鳥食品（東京都・江戸川区） 4個入

298 飛鳥の野菜まん

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

凍 賞120日 小 4個240g 433円(税込468円)

チンゲン菜（国内産）

259 内麦焼そばを使って

ニッコー（神奈川県・大和市） 2食入

299 中華丼の具(塩)

凍 賞180日 え 米 大 小 180g×2 495円(税込535円)

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。

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、親子で大絶賛です。

粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずに最適。レンジ加熱または自然解凍で。

ニッコー（神奈川県・大和市）

300 ひとくちソースとんかつ 6個入

凍 米 大 小 6個120g 380円(税込410円) 通常税込427円

豚肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市） 8個入

301 鶏ごぼうハンバーグ

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 卵 米 大 小 26g×8 400円(税込432円)

鶏肉（国内産）

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

302 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 賞120日 大 小 12個180g 403円(税込435円)

豚肉（国内産）

飛鳥食品（東京都・江戸川区） 12個入

303 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、ふっくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 賞120日 え 米 小 12個180g 389円(税込420円) 通常税込451円

すけとうだら（北海道）、えび（ベトナム）

日岡商事（兵庫県・加古川市） 2枚

304 桜えびかきあげ

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 え 小 160g(2枚入) 522円(税込564円)

野菜（国内産）

佐井村漁協（青森県・佐井村）

305 津軽海峡 鮭フレーク

鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料：秋鮭、菜種油、食塩

冷 賞90日 100g 498円(税込538円) 通常税込562円

秋鮭（青森県） ［放］不検出 <4.0 <4.4

マストミ（徳島県・徳島市）

306 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 小 200g 442円(税込477円)

鶏肉（徳島県）

マストミ（徳島県・徳島市）

307 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。

凍 賞90日 卵 米 大 小 150g 374円(税込404円)

鶏肉（徳島県）

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 2食入

308 具たっぷりけんちんうどん

国産小麦の麺にたっぷりの具(大根、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、豚肉)をのせました。関西風つゆ添付。

凍 え 米 大 小 2食610g 552円(税込596円)

小麦（国内産）

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 2食入

309 わかめどっさりうどん

国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鰹、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 え 米 大 小 2食556g 350円(税込378円)

わかめ（韓国）

えび天そば・ライスバーガーは JOSOわいどに 掲載中です

秋川牧園（山口県・山口市）

310 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）

秋川牧園（山口県・山口市）

311 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 小 200g 414円(税込447円)

鶏肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市）

312 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 小 340g 455円(税込491円)

鶏肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市） 3個入

313 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ

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 卵 米 大 小 3個210g 425円(税込459円)

大豆・鶏肉（国内産）

大進食品（神奈川県・横浜市） 2食入

314 オーガニックペンネのトマトソースグラタン

濃厚なバターをたっぷりと使い、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 え 乳 小 170g×2 546円(税込590円) 通常税込610円

小麦（イタリア）

ニッコー（神奈川県・大和市） 6本入

315 ミニアメリカンドック

衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウインナー使用。レンジで温めて。乳・卵不使用。

凍 小 6本150g 384円(税込415円) 通常税込432円

ニッコー（神奈川県・大和市）

316 豆乳カステラ

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 卵 大 小 5切 335円(税込362円)

大豆（国内産）

丸きんまんじゅう（佐賀県・佐賀市） 3個入

317 甘陣屋 いきなりだんご

国産さつまいもで小豆餡をサンドし国産小麦粉ベースの皮で包み蒸し上げた熊本の郷土菓子。加工澱粉：3.8%

凍 米 小 240g(3個入) 409円(税込442円) 通常税込462円

さつまいも・小豆（国内産）

久保田食品（高知県・南国市）

321 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）

別途チラシもご覧ください

有機栽培ケールにクマザサ、シソ葉エキスを配合。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。

フジワラ化学（愛媛県・西条市）

318 フジワラの青汁

凍 90mℓ×7 950円(税込1026円) 通常税込1285円

ケール（愛媛県）

味噌あんにくるみを加えた上品な甘さのあんを、国産もち米にごまを加えた生地で包みました。

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 6個入

319 芽吹き屋 くるみ大福

凍 米 大 6個270g 600円(税込648円)

くるみ（アメリカ）

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 4本入

320 芽吹き屋 よもぎだんご

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。自然解凍で。

凍 米 4本180g 400円(税込432円)

よもぎ（国内産）

久保田食品（高知県・南国市）

322 苺アイスキャンデー

旬の間に収穫された高知県産苺を使用。へた取りから洗浄まで、手作業でひとつひとつ丁寧に仕上げました。

凍 80mℓ 180円(税込194円)

いちご（高知県）

久保田食品（高知県・南国市）

323 おっぱいアイスミルク

牛乳の素朴なおいしさをベースにバニラビーンズのほのかな甘い香りを付加したナチュラルな味わいのアイス。

凍 乳 80mℓ 100円(税込108円)

生乳（北海道）

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

サンコー（愛知県・豊橋市）
325 芋けんぴ 2袋
原材料：さつまいも、三温糖、植物油脂(米油)
賞120日 米
90g×2 348円(税込376円)
さつまいも（鹿児島県）

サンコー（愛知県・豊橋市）
324 ポテトチップス しお味 2袋
国内産のじゃがいもを植物油でパリッとフライし、さっぱりと塩で味つけしました。原材料：馬鈴薯、植物油脂
賞120日 米
60g×2 296円(税込320円)
じゃがいも（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
326 ミニミレービスケット
原材料：小麦粉、植物油脂(パーム油、米油)、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)
賞150日 米 小
23g×5連 220円(税込238円)
小麦（国内産）

うの花クッキーの姉妹品です！

原材料：小麦粉（国内製造）、砂糖（てんさい糖）、ショートニング（パーム油、米油）、小麦ふすま、全粒粉、コーンスターチ、食塩／膨脹剤（重曹）、（一部に小麦を含む）

キング製菓（愛知県・小牧市）
327 ブランクッキー
全粒粉クッキーです。
賞180日 米 小
80g 181円(税込195円) 通常税込201円
小麦（国内産）

メイシーちゃんのおきにいり メイシーちゃんシリーズ新商品登場です！

2種×8個

創健社（神奈川県・横浜市）
328 メイシー りんごとぶどうのマシュマロ
原材料：砂糖、水飴、ゼラチン、果汁(りんご、ぶどう)、でん粉／酸味料(クエン酸)、香料
賞150日
16個(8個×2種) 185円(税込200円) 通常税込205円
水飴（国内産）

原材料：コーングリッツ（遺伝子組換えでない）、メープルシロップ、メープルシュガー、植物油（パーム油）、デキストリン、無糖練乳、食塩

創健社（神奈川県・横浜市）
329 メイシー メープルスナック
かわいいリング状のスナックにメープルのシロップをコーティングしました。
賞180日 乳
35g 144円(税込156円) 通常税込161円
とうもろこし（アメリカ）

原材料：小麦粉（小麦（国産））、砂糖、植物油脂、りんごピューレ、牛乳、加糖れん乳、水飴、パン酵母、レモン果汁、食塩

創健社（神奈川県・横浜市）
330 メイシー りんごとミルクのかりんとう
信州産のりんごと牛乳を練り込んだしっとりやわらかい食感のかりんとうです。
賞120日 乳 米 小
50g 208円(税込225円) 通常税込230円
小麦（国内産）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
331 純国産 ポテトチップス のり塩
原材料：じゃがいも(国産・遺伝子組換えでない)、こめ油(米(国産))、食塩(国内製造)、焼のり(のり(国産))
賞120日 米
55g 165円(税込178円)
じゃがいも（国内産）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
332 純国産 さつま芋ちっぷ
国内産にこだわった純国産シリーズです。薄くスライスした九州産さつま芋をパリッとした食感に仕上げました。揚げ油には国産のこめ油を使用し、上品な香りが感じられます。
賞120日 米
130g 230円(税込248円)
さつまいも（九州）

しらたかノラの会（山形県・白鷹町）
333 3色煎り豆
原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆
賞60日 大
75g 298円(税込322円)
大豆（山形県）

水の代わりに100%牛乳を使って練り上げました

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
334 特選牛乳ビスケット 100g
町村農場のミルクをたっぷり使用した濃厚なミルクの甘味がするビスケットです。素朴でなつかしい味。
賞180日 乳 小
100g 220円(税込238円)
小麦粉（国内産）

プレーン味、紫芋味、抹茶味、珈琲味の4種類

サンコー（愛知県・豊橋市）
335 ふところ餅
もっちもちで柔らかい、米粉と砂糖を湯で練った一口サイズの食べやすい和菓子。温めても、そのままでも。
賞90日 米 小
110g 290円(税込313円)
米（国内産）

個包装

サンコー（愛知県・豊橋市）
336 栗しぐれ
原材料：白餡、砂糖(てん菜糖)、水飴
賞90日
120g(個包装) 281円(税込303円)
手亡豆（北海道） [放] 不検出 <3.2 <4.0

個包装

サンコー（愛知県・豊橋市）
337 ミニどら焼き
原材料：砂糖(三温糖)、鶏卵、小麦粉(国内産)、小豆(北海道産)、水飴、植物油脂(米油)、蜂蜜、膨張剤(重曹)
賞70日 卵 米 小
6個 269円(税込291円)
小麦粉（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
338 安納芋ようかん
原材料：水飴(国内製造)、焼さつま芋ペースト(安納芋(鹿児島県産))、寒天
賞180日
58g 125円(税込135円) 通常税込139円
水飴（国内産）

マルヤス食品（愛媛県・愛南町）
339 トコゼリー ピーチ
国産の天草、ピーチと数種類の果物の果肉を使用しており、1種類の果物では出せない味わいがあります。
賞120日
130g 165円(税込178円) 通常税込189円
天草（国内産）

マルヤス食品（愛媛県・愛南町）
340 トコゼリー みかん
国産の天草、みかんと数種類の果物の果肉を使用しており、1種類の果物では出せない味わいがあります。
賞120日
130g 165円(税込178円) 通常税込189円
天草（国内産）

マルヤス食品（愛媛県・愛南町）
341 トコゼリー ぶどう
国産の天草、ぶどうと数種類の果物の果肉を使用しており、1種類の果物では出せない味わいがあります。
賞120日
130g 165円(税込178円) 通常税込189円
天草（国内産）

マルヤス食品（愛媛県・愛南町）
342 トコゼリー パイン
国産の天草、パインと数種類の果物の果肉を使用しており、1種類の果物では出せない味わいがあります。
賞120日
130g 165円(税込178円) 通常税込189円
天草（国内産）

飲料

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

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

かわばた園（静岡県・静岡市）
723 煎茶(ティーバッグ)
上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶を粉砕して無晒しパックに詰めました。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。無農薬栽培のお茶を手軽に楽しめます。
賞180日
3g×10 745円(税込805円)
茶葉（静岡県）

かわばた園（静岡県・静岡市）
719 上煎茶
若い葉を茶刈り機で収穫したお茶です。渋みの少ない香りある若芽のお茶をお楽しみください。農薬無散布。
賞180日
100g 1670円(税込1804円)
茶葉（静岡県） [放] 不検出 <0.5 <0.5

ランカスター（千葉県・千葉市）
733 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。
2g×50 320円(税込346円)
紅茶（スリランカ）

ランカスター（千葉県・千葉市）
343 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。
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）

日本生活協同組合連合会
754 CO ただの炭酸水 200mℓ
福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。
24缶
200mℓ×24 1248円(税込1344円)

別途チラシもご覧ください

※有機栽培ケールの畑

お試しサイズ

有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。

フジワラ化学（愛媛県・西条市）
フジワラの青汁(粉末タイプ)
344 お試しサイズ
3g×10包 924円(税込998円) 通常税込1296円
345 30包
3g×30包 2500円(税込2700円) 通常税込3078円
ケール（愛媛県）

果汁本来の甘味をいかした贅沢なサイダー

ヒカリ食品（徳島県・上板町）
346 有機アップルサイダー +レモン250mℓ
有機JAS認定商品、有機果汁85%以上。着色料、保存料、酸味料、香料は使っていません。
250mℓ 135円(税込146円) 通常税込151円
有機りんご（アルゼンチン、セルビア他）

果糖ブドウ糖液糖を使用していません

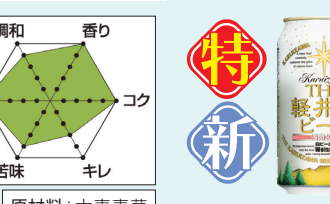
ヒカリ食品（徳島県・上板町）
347 オーガニック ジンジャーエール 6本組
国産有機しょうがを使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地に有機しょうがの辛みをきかせた刺激的な味わいです。
250mℓ×6 810円(税込876円) 通常税込906円
しょうが（国内産）

おうちで旅行気分を味わいませんか？

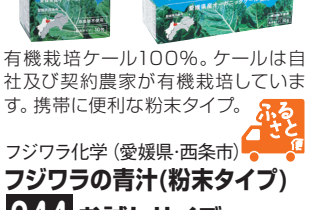
日本ビール（東京都・目黒区）
352 龍馬1865 (ノンアルコールビール)
ドイツ産麦芽100%にこだわり、香料、着色料、酸味料などの添加物は一切不使用。
1缶 350mℓ 128円(税込138円) 通常税込144円
麦芽（ドイツ）

軽井沢ブルワリー（長野県・佐久市）
353 軽井沢ビール 軽井沢エール エクセラン
魅惑のゴールドの光沢と、軽井沢の冷涼名水で仕上げた奥深いフルーティな風味とクリーミーな泡立ちが特長。
原材料：大麦麦芽（カナダ製造、ドイツ製造）、小麦麦芽、ホップ
小 350mℓ 299円(税込329円) 通常税込334円
大麦麦芽（カナダ、ドイツ）

軽井沢ブルワリー（長野県・佐久市）
354 THE軽井沢ビール 赤ビール(アルト)
美しいルビー色と柔らかで程よい甘さ。カラメル麦芽の香ばしさが特長のエールビールです。
原材料：大麦麦芽（カナダ製造、イギリス製造）、小麦麦芽、ホップ
小 350mℓ 299円(税込329円) 通常税込334円
大麦麦芽（カナダ、イギリス）



軽井沢ブルワリー（長野県・佐久市）
355 THE軽井沢ビール 白ビール(ヴァイス)
軽井沢の白樺林を連想した、小麦麦芽の飽きのこないビールです。
原材料：小麦麦芽（ドイツ製造）、大麦麦芽、ホップ
小 350mℓ 299円(税込329円) 通常税込334円
小麦麦芽（ドイツ）



有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。

フジワラ化学（愛媛県・西条市）
フジワラの青汁(粉末タイプ)
344 お試しサイズ
3g×10包 924円(税込998円) 通常税込1296円
345 30包
3g×30包 2500円(税込2700円) 通常税込3078円
ケール（愛媛県）

有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているので、よく振ってからお飲みください。
賞150日
二本松有機農業研究会（福島県・二本松市）
有機人参まるごとジュース
348 200mℓ
267円(税込288円)
349 1ℓ
1027円(税込1109円)
人参（福島県） [放] 不検出 <0.5 <0.4

青森県・新農業研究会の減農薬栽培のりんご果汁70%に、熊本県・くまもと有機の会の減農薬栽培のにんじん果汁30%を加えました。

ひこばえ（大阪府・茨木市）
アップルキャロット
350 5缶
190g×5 698円(税込754円)
351 30缶
190g×30 4100円(税込4428円)
りんご（青森県）、人参（熊本県）

食品調味料

- 常総生協がおすすめする調味の基本は「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

東京フード（茨城県・坂東市）

356 甜菜糖

北海道産の甜菜から作られた砂糖。まろやかで上品な甘さが特長。料理はもちろん、コーヒーなどにも。

500g 380円（税込410円）

甜菜（北海道）

青い海（沖縄県・糸満市）

512 沖縄の塩「シママース」

原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

1kg 300円（税込324円）

海水（沖縄県）、天日塩（オーストラリア、メキシコ）

詰め替え用

海の精（東京都・大島町）

357 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 330円（税込356円）

海水（伊豆大島近海）

今週のおすすめ 常総だし醤油 特

ふた夏熟成された国内産丸大豆醤油の濃厚な旨味に、かつお節、さば節、昆布のダシの旨味が加わり、本格的なそば屋の麺つゆにも負けない味に仕上がっています。お好みの濃さになるように、水で薄めてください。煮物に使うときは、少なめの量から加減してみてください。我が家では必ず常備しています。

供給部 丸山より

麺つゆには2～3倍に希釈して

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

沼屋本店（茨城県・つくば市）

528 常総だし醤油

米 大 小 360mℓ 528円（税込570円）通常税込583円

大豆（茨城県） ［放］不検出 <3.5 <3.1

酢の物にも

醸造酢に砂糖、塩、昆布だしを加えたバランスのよい寿司酢です。

私市醸造（千葉県・鎌ケ谷市）

602 すし酢（昆布だし入り）

米 360mℓ 250円（税込270円）

お刺身やお寿司に最適

丸大豆醤油を塩水のかわりに用いた再仕込み醤油。濃厚な味わいが特長。

キノエネ醤油（千葉県・野田市）

525 本仕込しょうゆ

大 小 1ℓ 550円（税込594円）

大豆（アメリカ）

塩分が多目なので少量使いで充分!

色がうすく熟処理をしていない生（なま）醤油ですので、丸大豆もろみの風味をそのままお楽しみ頂けます。

チョーコー醤油（長崎県・長崎市）

358 超特選うすむらさき「生」

米 大 小 1ℓ 741円（税込800円）

大豆（アメリカ、カナダ）、小麦（カナダ）

米酢や粕酢などをブレンドしたマイルドな酢。

私市醸造（千葉県・鎌ケ谷市）

521 食酢

米 500mℓ 152円（税込164円）

米（国内産）

やまこみそ（茨城県・守谷市）

360 やまこ味噌（漉・中辛）

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料：米、大豆、塩

冷 賞120日 米 大

1kg 600円（税込648円）

米（国産）、大豆（国産） ［放］不検出 <3.2 <3.5

オーストラリア産なたね使用。圧搾一番しぼりのみ使用。コシが強く、繰り返し使えます。

米澤製油（埼玉県・熊谷市）

361 圧搾一番しぼりなたねサラダ油（丸缶）

600g 700円（税込756円）

なたね（オーストラリア）

バターの代わりとしてお菓子作りにも

九鬼産業（三重県・四日市市）

362 九鬼 太白純正胡麻油

厳選した胡麻を炒らずに低温圧搾しました。胡麻本来の旨味が活き、無色無臭で普段使いできる油です。

340g 630円（税込680円）

胡麻（ナイジェリア、他）

くせがなくマイルドな風味のオリーブオイルです。パスタ料理や煮込み料理、揚げ物など幅広く使えます。

日本生活協同組合連合会

553 オリーブオイル 400g

400g 520円（税込562円）

オリーブ（スペイン）

2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、しいたけのだしを加えただしの素。

笛木醤油（埼玉県・川島町）

529 金笛 春夏秋冬 だしの素

大 小 1ℓ 910円（税込983円）

大豆（国内産、アメリカ、カナダ）

愛媛県産の伊予柑、ゆず、だいだい果汁、梅酢をたっぷり使い、天然だしでさっぱりした味に仕上げました。

森文醸造（愛媛県・内子町）

363 愛媛の果汁 たっぷりぽんず

大 小 360mℓ 670円（税込724円）

日本生活協同組合連合会

364 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300

たっぷりの生玉ねぎの風味に、生醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。具材は全て国内産原料です。

米 大 小 300mℓ 310円（税込335円）

創健社（神奈川県・横浜市）

365 えごま一番 胡麻ドレッシング

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

大 小 150mℓ 420円（税込454円）

11月から値上げになります

私市醸造（千葉県・鎌ケ谷市）

531 マヨネーズ（キサイチ）

全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。

卵 330g 475円（税込513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。

ヒカリ食品（徳島県・上板町）

540 お好みソース

米 大 小 360mℓ 350円（税込378円）

森文醸造（愛媛県・内子町）

366 ゆずこしょう

青こしょうとゆずのすりおろしに塩を加えた生タイプの風味の良い薬味です。めん類、鍋物、お刺身の薬味に。

50g 570円（税込616円）

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）

565 削り節パック 徳用

かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼そばなどに手軽に使える蛋白源。徳用タイプです。

賞180日

3g×20 490円（税込529円）

かつお（国内産）

リアス（千葉県・船橋市）

367 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。肉しゃぶ、鍋物、めんつゆ、煮物、みそ汁など幅広いだしとりに。茶色がかった葉の色が特徴です。

40g 415円（税込448円）

昆布（北海道）

創健社（神奈川県・横浜市）

578 和風だし一番

化学調味料、合成甘味料、保存料不使用の顆粒状のだしの素。

乳 大 小 8g×10 362円（税込391円）

コタニ（岩手県・大船渡市）

586 三陸岩手のカットわかめ

早採り品を使用。肉厚で軟らかいのが特長。水戻しすると15～20倍に増えます。みそ汁、スープ、サラダに。

14g 270円（税込292円）

わかめ（岩手県） ［放］不検出 <0.5 <0.5

大豆の栄養を丸ごと摂れる伝統的な食品です

リアス（千葉県・船橋市）

368 凍り豆腐 煮物用

国産大豆100%使用の凍り豆腐。程よい大きさにカットしてあり、湯戻しせずにそのまま調理できます。

賞180日 大

70g 415円（税込448円）

大豆（国内産）

すべて国内産の海藻を使用

リアス（千葉県・船橋市）

369 国産あかもく入りねばり海藻サラダ

すべて国内産の海藻を7種類使用し、水で戻すだけで約10倍に増え、簡単に調理できる便利な商品です。

10g 300円（税込324円）

わかめ（三陸） ［放］不検出 <3.1 <3.2

煮物が簡単に出来ます

リアス（千葉県・船橋市）

370 大牧農場打豆とひじき煮だしセット

芽ひじき、大豆、切干大根、ごぼう、人参、椎茸にだしがセットになっています。

賞180日 米 大 小

具材28g+だし40mℓ 470円（税込508円）

大豆（北海道）、ひじき（国内産）

コシが強くなめらかです 熱湯でゆでて

ムソー（大阪府・大阪市）

371 国内産・くずきり

原材料：有機ばれいしょでん粉（国内製造）、本くず

国内産の馬鈴薯澱粉を使った本くず入りのくずきりです。漂白剤・着色料・凝固剤等、添加物は一切不使用。

100g 340円（税込367円）通常税込378円

馬鈴薯（国内産）

日本初のカラメルも保存料も使わない 無添加ソースの先駆者

ポールスタア！（東京都・東村山市）

P1のすき焼割り下でもおなじみ、ソースやたれなど愛用者が多いメーカーさんです。冷蔵庫にある素材を活かして、簡単に使える調味料です。無添加にこだわり、おいしさと安全を私たちに届けてくれています。

259 焼そばと

ポールスタア（東京都・東村山市）

373 東村山 黒焼そばソース

東京都東村山市の町おこしとして開発された焼そばソース。ウスターソースにイカ墨、黒酒、香辛料を加えて旨みを引き出しました。

米 大 小 200mℓ 430円（税込464円）通常税込486円

相性抜群の味噌とバターの組み合わせで！ ほくほくかぼちゃのデリ風サラダ

食べる味噌です！

田中屋（愛媛県・松山市）

377 麦こうじ味噌、田中屋

大豆1に対して大麦麹を4の割合で仕込んだ贅沢な味噌です。やわらかな甘味と風味が特徴。塩分8.5%。あわせ味噌でもおいしいです。

冷 賞180日 大

500g 540円（税込583円）通常税込594円

大麦（愛媛県）

すき焼きの残りでおからを!

丸和食品（東京都・練馬区）

372 うの花料理（乾燥おから）

国産大豆使用の豆腐のおからを乾燥させたもの。うの花料理、ハンバーグやお菓子作りにも。

賞90日 大

125g 150円（税込162円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <3.7 <3.6

旬のれんこんを使って!

2～3人前×2袋

ポールスタア（東京都・東村山市）

374 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ（2袋）

大麦黒酢とりんご果汁をブレンドしたさっぱりまろやかな甘みのたれ。1袋2～3人前。

賞180日 米 大 小

100g×2袋 220円（税込238円）

ホットケーキや焼いたお餅にも

ポールスタア（東京都・東村山市）

375 桃花林 大学いものたれ

さつまいもを揚げてからめるだけで、お手軽に大学いもが作れます。フライパン調理もOKです。

大 小 たれ100g×3袋 200円（税込216円）

ポールスタア（東京都・東村山市）

376 桃花林 ゆずみそ

信州みそに愛媛県産生ゆずの香りが生きた手作りの味。

賞120日 米 大

120g 198円（税込214円）

大豆（国内産）

◆材料

- 80 じゃがいも … 50g
- 74 里芋 …… 50g
- 69 かぼちゃ… 200g
- （70 バターナッツでも）
- 麦みそ ……大1
- バター……小1

◆作り方

1. バターを室温に戻し、麦みそと合わせる。
2. かぼちゃは一口大、お芋は角切り（2cm）にカットし茹でる。（またはレンジで加熱する）
3. ザルにとり、水気をよく飛ばす。
4. かぼちゃをへらで適度に潰し、お芋と①の味噌をサックリと混ぜ合わせる。

煮込んでおいしく！

7皿分 特

コープ自然派事業連合

378 クリームシチュールゥ

素性の確かな国内産牛脂を使用。さまざまな料理のベースに使えます。1袋約7皿分。

賞180日 乳 米 小

150g 260円（税込281円） 通常税込292円

小麦（北海道）

5皿分 前日OK!

創健社（神奈川県・横浜市）

664 ハヤシライスルゥ

国産小麦粉を使用したハヤシライスルゥ。5皿分。

大 小 115g 340円（税込367円）

29種類のスパイスを使用した本格的な中辛タイプのカレールゥ。小麦粉は国産小麦を使用。5皿分。

5皿分 前日OK!

創健社（神奈川県・横浜市）

658 グルメカレールゥ（中辛）

大 小 115g 320円（税込346円）

36種類のスパイスを使用した本格的な辛口タイプのカレールゥ。小麦粉は国産小麦使用。5皿分。

5皿分 前日OK!

創健社（神奈川県・横浜市）

659 インドカレールゥ（辛口）

大 小 115g 320円（税込346円）

259 焼そばと広島風お好み焼きに！

前日OK!

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

623 お好み焼粉

小麦粉は岐阜県産を使用し、その他、山いも粉、澱粉、昆布、しいたけも国内産使用。だし入り。

小 400g 440円（税込475円）

小麦（岐阜県）

化学調味料無添加

九鬼産業（三重県・四日市市）

380 九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ

国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。

25g 250円（税込270円）

白ごま（国産）

組合員さんからの クチコミ

梅肉エキスは強い殺菌効果があって風邪の季節の必需品です！

免疫力アップに♪

昔から疲労回復、整腸作用のある民間薬として常備されています

大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8～10時間煮詰めたもの。疲労回復、整腸作用があります。

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

382 梅エキス

65g 1880円（税込2030円）

梅（奈良県、和歌山県、三重県）

煮物、酢の物にも 特

リアス（千葉県・船橋市）

379 きりいか

無漂白の北海道産スルメイカを細い糸切りにしたもの。おつまみやお好み焼き、煮物、酢の物などにも。

賞180日 18g 305円（税込329円） 通常税込340円

するめいか（北海道）

前日OK!

長谷川商店（東京都・中央区）

592 青のり

瀬戸内海でとれるアオコノリを細かくもんだもの。焼そば、お好み焼き、みそ汁に。

賞180日 35g 220円（税込238円）

アオコノリ（瀬戸内海）

前日OK!

長野森林組合（長野県・長野市）

381 野沢菜の油いため

長野県鬼無里の野沢菜に人参を加えて味付けし、油で炒めました。そのままで、野沢菜チャーハンにして。

米 大 小 130g 230円（税込248円）

野沢菜（長野県）

宮城県白石市名産

はたけなか製麺（宮城県・白石市）

383 白石温麺 2袋

油を入れずに小麦粉と塩、水だけで練り上げた細麺。麺が短いので食べやすくなっています。

小 （100g×3）×2袋 360円（税込388円）

小麦（オーストラリア）

はたけなか製麺（宮城県・白石市）

384 無塩温麺（国産小麦）

油と塩を使わずに練り上げた細麺。胃に負担が少なく、麺が短いので食べやすくなっています。

小 90g×3 300円（税込324円）

小麦粉（北海道）

そば湯もお楽しみいただけます

茹で時間3分半

三上製麺（埼玉県・所沢市）

385 二八の匠 八割そば

国内産の原料のみを使用し、食塩を加えず、そば粉八割で作った「二八そば」です。茹で時間3分半。

そ 小 200g×2 420円（税込454円）

そば（国内産）

便利なチャック付き

茹で時間7分 前日OK!

日本生活協同組合連合会

633 スパゲッティ 1.6mm 1kg

デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm、茹で時間の目安は7分です。

小 1kg 380円（税込410円）

小麦（カナダ、アメリカ、他）

特 3袋

創健社（神奈川県・横浜市）

386 お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 3袋

無かんすい麺。スープは丸鶏だしと野菜、醤油の旨味で仕上げたスッキリとした味わいです。器に麺とスープを入れ、お湯を注いで3分で出来上がり。

賞150日 大 小 75g×3 510円（税込552円） 通常税込567円

3袋

創健社（神奈川県・横浜市）

387 お湯かけ麺 カレーうどん 3袋

動物性の油脂、エキスを使用せず、スパイスの香り豊かな和風仕立て。

賞150日 米 大 小 81g×3 525円（税込567円）

めん類のトッピングに！

麺類の薬味やしょうが焼きなどに！

みそ半（長崎県・南島原市）

388 国産きざみしょうが

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。

80g 450円（税込486円）

しょうが（国内産）

リアス（千葉県・船橋市）

389 おぼろ昆布

北海道産昆布をすいたもの。おにぎりに巻いても、ラーメンや味噌汁、お吸い物にも。

米 40g 390円（税込421円）

昆布（北海道）

炊き込みご飯に！

特

日本生活協同組合連合会

390 ほたて貝柱水煮ほぐし身 70g×3

国産の帆立貝柱を料理に使いやすいほぐし身（フレーク状）に仕上げました。

70g×3 1110円（税込1199円） 通常税込1210円

ほたて貝柱（国内産）

そのままおかずはもちろん、料理の素材としても

創健社（神奈川県・横浜市）

391 さば味付2個組

長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付けました。

大 小 190g（固形量140g）×2 560円（税込604円）

さば（長崎県、他）

久々登場！

特

相浦缶詰（長崎県・佐世保市）

392 いわし味付

九州山陰地方で水揚げされたまいわしを、丸大豆本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付けました。

大 小 100g（固形量70g） 310円（税込335円） 通常税込351円

いわし（九州、山陰地方）

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。

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

※スプーンは入っていません

ボーソー油脂（東京都・中央区）

393 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。

3kg 980円（税込1078円）

前日OK!

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、洗いにくい部分の汚れを落とします。ドラム式は使えません。

300g×3袋 750円（税込825円）

爽快ハッカタイプ 歯ぐきケアタイプ 口臭ケアタイプ

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

840 パックスナチュロン石けんはみがき

清涼剤に天然ハーブエキス使用。甘味がなく爽やかな使用感で、使用後に飲食しても味が変わりません。

120g 330円（税込363円）

842 パックス ソルティーはみがき

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

120g 390円（税込429円）

841 パックスナチュロン緑茶石けんはみがき

緑茶エキス、甘草エキス、天然ビタミンE 配合。虫歯・口臭を防ぎ、歯垢を除去します。

120g 743円（税込817円）

トリートメント剤としても

ナイアード（東京都・福生市）

879 ヘナ 100%

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。

100g 1000円（税込1100円）

ヘナ（インド）

前日OK!

マスコー製紙（静岡県・富士宮市）

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。

200w×5箱 405円（税込446円）

◎芯の小さいタイプ

牛乳パック30%を含む再生紙100%のトイレットペーパー。無漂白、セミソフトタイプ。130m巻シングル。

前日OK!

丸富製紙（静岡県・富士市）

890 ペンギン芯なし（トイレットペーパー）

130m×6ロール 480円（税込528円）

化粧水 10月3回にお届けします

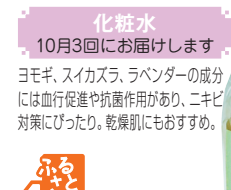
ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。

べにばな野草園（山形県・酒田市）

394 どくだみ水

賞90日 100mℓ 1800円（税込1980円）

ドクダミ（山形県）



化粧水 10月3回にお届けします

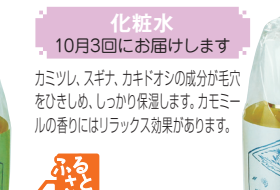
ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。

べにばな野草園（山形県・酒田市）

395 よもぎ水

賞90日 100mℓ 1800円（税込1980円）

ヨモギ（山形県）



化粧水 10月3回にお届けします

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。

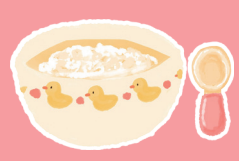
べにばな野草園（山形県・酒田市）

396 かみつれ水

賞90日 100mℓ 1800円（税込1980円）

カミツレ（山形県）

離乳食



7か月頃から

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

397 小松菜と人参のお粥

塩など調味料を使用せず国産有機米と国産有機小松菜、国産有機人参を煮込んだお粥です。

米 100g 380円（税込410円）

有機米（国内産）

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

398 緑黄色野菜のおじや

塩など調味料を使用せず、有機緑黄色野菜と有機米、有機野菜を有機野菜スープで煮込んだおじやです。

米 100g 380円（税込410円）

有機米（国内産）

12か月頃から

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

399 緑黄色野菜の炊き込みごはん

国産緑黄色野菜を国産有機米と有機野菜スープ、だしで煮込み、有機醤油で味付けした炊き込みご飯です。

米 大 小 100g 380円（税込410円）

有機米（国内産）

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

400 ミックス野菜

塩など調味料を使用せず国産有機野菜を栄養たっぷりの有機野菜スープで煮込みました。

大 100g 380円（税込410円）

人参（国内産）

味千汐路（新潟県・糸魚川市）

401 鶏肉と野菜の五目煮

国産鶏むね肉と国産有機野菜を旨みたっぷりの天然だしと栄養たっぷり野菜スープで煮込みました。

大 小 100g 380円（税込410円）

人参（国内産）

鳴門魚類 秋のお魚フェア

雄武の海の幸＆イチオシ定番品

全品特価

北海道雄武町の新物秋鮭を今回限りの特注品でお届けします!

鳴門魚類・山本社長

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

403 天日干しアジ

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 賞30日 4枚210g以上 498円（税込538円）通常税込592円

真あじ（佐賀県）

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

5～8枚

404 真あじフィーレ

長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。

凍 賞30日 片身5～8枚前後200g 410円（税込443円）通常税込475円

真あじ（長崎県）

たっぷり使えるボリュームパック!

寒さばフィーレ（煮付）

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

402 雄武産 秋鮭ブロック（無塩）

北海道·雄武(おうむ)沖で漁獲した、身質の良い天然銀毛鮭のブロックです。無塩。

凍 1ブロック（280g～300g） 770円（税込832円）通常税込864円

秋鮭（北海道）

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

405 さばフィーレ(甘塩)

鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。

凍 賞30日 片身2枚200g 360円（税込389円）通常税込430円

真さば（長崎県、佐賀県）

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

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

406 天然寒ぶり切身

凍 賞30日 約80g×3 598円（税込646円）通常税込698円

ぶり（九州近海）

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

407 (徳用)寒さばフィーレ(無塩 片身5枚)

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 片身5枚350～400g前後 780円（税込842円）通常税込1037円

真さば（長崎県、佐賀県）

宍道湖で水揚げした大粒のやまとしじみを砂抜きしそのまま急速凍結。大粒です。

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

408 宍道湖産大粒しじみ(冷凍)

凍 賞60日 180g 460円（税込497円）通常税込538円

しじみ（島根県）

たっぷり300gでお届け!!

12～16粒

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

409 雄武産 徳用ほたて貝柱(生食用)

北海道·雄武産の甘いほたて貝柱です。お刺身でどうぞ。

凍 12～16粒300g 1450円（税込1566円）通常税込1890円

ほたて（北海道）

たっぷりの野菜といっしょにホイル焼きにも

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

5～6切×2

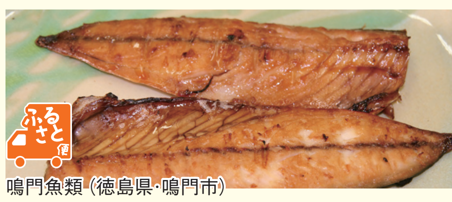
410 香ばし味噌のぶり切身2個組

ごま油の香りをきかせた味噌漬け。ご飯のお供に、冷めても柔らかいのでお弁当にも。

凍 賞30日 米 大

5～6切170g×2 1160円（税込1252円）通常税込1394円

ぶり（長崎県）



鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

411 香ばし味噌のさばフィーレ

ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬けです。野菜をたっぷり加えてホイル焼きも美味。

凍 賞30日 米 大

200g(片身2枚入) 465円（税込502円）通常税込518円

さば（長崎県、佐賀県）

丸和食品の豆腐

全品特価

※イメージ

お豆腐を固めるために使う凝固剤も自然由来の「にがり」のみを使用しています。固まるスピードが速いため、製造に技術が必要ですが、食感がまろやかで大豆の甘みをしっかり感じることができるお豆腐が出来上がります。

青森県、秋田県産大豆使用。消泡剤を使わず、にがりで固めた日持ちする豆腐。

丸和食品（東京都·練馬区）

412 絹とうふ(充填豆腐)2袋セット

冷 賞30日 大 (300g×3)×2 748円（税込808円）通常税込853円

大豆（青森県、秋田県） [放] 不検出 <3.6 <3.4

シーズン初

丸和食品（東京都·練馬区）

413 ゆず寄せ豆腐

愛媛県産のゆずの皮と果肉を加えた、さわやかな香りが楽しめる寄せ豆腐。

冷 賞届いて4日 大 200g 220円（税込238円）通常税込259円

ゆず（愛媛県） [放] 不検出 <1.0 <1.0

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。

丸和食品（東京都·練馬区）

414 手揚げ油揚 2袋

冷 賞届いて3日 大

2枚入×2 410円（税込443円）通常税込475円

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.6 <1.7

肉厚の油揚げを、かつおだしをしっかりきかせて家庭煮の味付けに。湯せんで温めると口が開けやすいです。

丸和食品（東京都·練馬区）

415 味付いなり揚げ2個組

冷 賞90日 米 大 小

10枚×2 720円（税込778円）通常税込853円

大豆（国内産） [放] 不検出 <0.9 <1.0

丸和の豆腐生地に、人参、ごぼう、長ネギ、生姜、切昆布、黒ごまなど具材をたくさん加えました。

丸和食品（東京都·練馬区）

416 ねぎ入り具だくさんがんも

冷 賞届いて5日 大 80g×2 298円（税込322円）通常税込356円

大豆（国内産）

丸和食品（東京都·練馬区）

417 お好み風がんも

国産大豆使用の豆腐生地に、具材をたくさん加え、一番搾り菜種油で揚げました。さっと焼いても、煮物でも。

冷 賞届いて5日 え 大 5個 250円（税込270円）通常税込292円

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.6 <1.6

今からの時期に大活躍♪

豆腐屋が作る

おでん種セット

シーズン初

おでんに最適!

人気の「京がんも」、「ひじきがんも」、「つみれがんも」、「厚揚げ」、「もち巾着」を合わせたおでんにぴったりのセット。

丸和食品（東京都·練馬区）

422 丸和のおでん種鍋セット

冷 賞届いて3日 大 5種9品 450円（税込486円）通常税込538円

大豆（国内産）

丸和食品（東京都·練馬区）

418 味付えび入京がんも 2袋

具に干えび、人参、ごぼう、玉ねぎ等使用。自社製造のだしスープで味付け。湯煎で温めても、そのままでも。

冷 賞30日 え 米 大 小

10個×2 580円（税込626円）通常税込680円

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.1 <1.0

丸和食品（東京都·練馬区）

419 白和え

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

冷 賞21日 米 大 小

150g 198円（税込214円）通常税込227円

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.4 <1.4

丸和食品（東京都·練馬区）

420 豆乳ドーナツ(白蜜)2袋

原材料：小麦粉、甜菜糖、豆乳粉、豆乳、植物性油脂(菜種油、パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー)

賞60日 乳 大 小

155g×2 420円（税込454円）通常税込475円

小麦（国内産） [放] 不検出 <3.7 <3.8

丸和食品（東京都·練馬区）

421 豆乳ドーナツ(黒糖)2袋

原材料：小麦粉、黒砂糖、甜菜糖、豆乳粉、豆乳、植物性油脂(菜種油、パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー)、カラメル色素

賞60日 乳 大 小

155g×2 420円（税込454円）通常税込475円

小麦（国内産） [放] 不検出 <4.3 <3.6

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。

アレルゲン表示

卵 卵　乳 牛乳　米 米　大 大豆　そ そば　小 小麦　落 落花生　え えび　か 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アレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性があることをいいます。
・アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

その他

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

ふるさと便 は通常のご注文はもちろん、『ふるさと便』にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。

無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

主原料原産地

鈴木牧場（茨城県·石岡市）
000 石岡 鈴木牧場ヨーグルト(微糖)
健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでプツプツと脂肪のかたまりができますが、口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。
冷 賞届いて10～11日 乳
400g 370円（税込400円）
生乳（茨城県）

・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!