

はじめよう!
健康で経済的なくらし

co-op mail

josso

常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2021年11月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙11/提出	1	2	3	4	5
定番品11/のお届け	8	9	10	11	12
特別企画品11/のお届け	15	16	17	18	19

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
From 静岡県 由比

皮まで丸ごと使えて安心 無農薬・無化学肥料 松永さんのレモン



国産のレモンの流通はわずか1割程度が現状です。ましてや無農薬・無化学肥料で作っている生産者は全国でも非常に稀なのです。草花をむやみに摂らないレモンの農園には、その草花を食べにくる虫が多種多様にいます。害虫も現れますが、それをエサとする虫も現れ、食物連鎖が成り立っています。「大前提は自然の摂理にあわせること」松永さんの言葉通り、草1本も無駄ではありません。自然のままのレモンをお楽しみください。



ハウスの中は雑草だらけ、これが重要!

まず驚いたのが、辺り一面が雑草で覆い尽くされている事。「ハウスの中でも15~20種類の雑草がいます」と松永さん。でも、この雑草が重要なのです。雑草と言っても、そこに住みつく虫は多種多様です。たとえば、ヤノネカイガラムシというカメムシの一種の害虫があり、松永さんのレモン園でも見受けられました。一般の多くは強力な農薬をかけて死滅させるのですが、松永さんは放っておきます。すぐにヤドリバチという目に見えないほどの小さいハチがそのカイガラムシに卵を産み付け孵化し、結果カイガラムシは死滅してしまうのです。また、多様な草木が後に腐葉土となり肥沃な土づくりをおこなってくれます。肥沃な土にはたくさんの生命が宿り、循環を繰り返してくれます。



土が柔らかいと、レモンの木は丈夫に育つ!

松永さんのレモンの木の育て方も重要なポイントで、それは根をとにかく丈夫にさせる事。根を太らせ、四方に根を行き届けさせる為にも土の柔らかさは重要です。確かに苗木から3~4年で収穫は可能ですが、レモンの寿命は30~40年。短期的な収穫量よりも、長期的に見れば長い間レモンを収穫し続けられた方が良いでしょう。こうして多少の害虫や環境変化に動じない、生命力溢れたレモンが育つのです。



レモンの使い方は

皮
すりおろしたり、千切りにしたものを小分けにして冷凍保存。料理の香りづけやお菓子作りにも。

果汁
ドレッシングや、焼き魚、肉料理にかけ、甘味を足してジュースにも。

皮+果肉
はちみつ漬けや砂糖をまぶしてシロップに。塩漬けやオイル漬けにして調味料にも。

皮の苦味が気になる場合
皮には苦味成分が含まれ特に出始めのグリーンレモンは苦味が強い傾向にあります。ジャムなどに使う場合はむいた皮を何度もゆでてこぼし白いワタをしっかりと取り除いて使いましょう。

安心の無農薬栽培レモン

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

作り方は、レモンを輪切りにして、はちみつに漬けるだけ

ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、ポリフェノールなど、はちみつ×レモンの組み合わせは栄養満点です。輪切りのレモンをそのまま食べるのはもちろん、紅茶、ジュース、料理のトッピングなど、様々な料理にお使いください。

無農薬	松永農園(静岡県・静岡市)
8	400g 390円(税込421円) 通常税込443円
9	1kg 810円(税込875円) 通常税込890円

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

「松永さんのレモン」でアレンジ料理

はちみつの優しい甘さ

220円/100g

さっぱり風味で飽きない美味しさ

203円/100g

レモンバター風味でムニエル

特

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

10 茨城県産ローズポークモモブロック

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えようようにブロックでお届け。

冷蔵 賞6日

500g **1020円(税込1102円)** 通常税込1112円

茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)

11 つくば茜鶏ムネモモ唐揚げ用2パック

唐揚げ用に丁度良い大きさにカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。2パックでお買い得です。

凍 賞180日

250g x 2 **940円(税込1016円)** 通常税込1058円

茨城県

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

12 徳用雄武秋鮭切身(無塩)

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

凍 賞30日

10切 500g **1198円(税込1294円)** 通常税込1393円

秋鮭(北海道)

レモンの生育は主に代表の松永さんと息子さん、加工(主にジャム)は奥様と娘さんの分業体制。シンプルな素材でジャムにしました。こちらぜひお楽しみください。

松永さん一家

さわやかなグリーン色の、ほろ苦いジャムです。無農薬栽培のレモンです。出始めの緑色のレモンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。

松永農園(静岡県・静岡市)

13 松永さんのグリーンレモンジャム

190g **510円(税込551円)** 通常税込567円

レモン(静岡県)

ミャンマーのひまわり畑のはちみつです。くせのないさわやかな風味のはちみつです。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

ミャンマー産ひまわりはちみつ

15 350g **550円(税込594円)**

16 1kg **1450円(税込1566円)** 通常税込1620円

はちみつ(ミャンマー)

松永さんが無農薬栽培したキウイを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。原材料:キウイ、ビートグラニュー糖

松永農園(静岡県・静岡市)

14 松永さんのキウイジャム

190g **630円(税込680円)** 通常税込691円

キウイ(静岡県) [放] 不検出 <3.5 <3.3

【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] ¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載

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

農産

シーズン初

糖度は20度!?

完熟ぶどう スチューベン



3房

スチューベンは糖度20度以上にもなるとされている甘いぶどうです。一般的なぶどうの糖度は、12~14度ほどなので、いかにスチューベンが甘いかわかります。スチューベンは小粒ながら日持ちが良い品種で、秋から年明け2月頃まで出荷されます。完熟状態でお届け予定なので、ご自宅に届いたら冷蔵保存しお早めにお召し上がりください。

波動農法研究会・高田さん達 (長野県・須坂市)

17 ぶどう (スチューベン) 冬に食べられる甘いぶどうです。減農薬栽培。
3房入り (1房当り200~300g) **1600**円(税込**1728**円)

長野県

根強い人気を誇る!! さわやかな香りと上品な甘み

昭和初期より存在する歴史の長い品種で、今もなお人気がある青りんごの代表です。甘みが強く、サクとした軽い食感が特徴です。さわやかな香りと味わいをお楽しみください。



甘み★★★★
酸味★
香り★★★★
食感★



おきたま農産舎・尾善さん達 (山形県・高島町)

18 りんご(王林)

黄緑色の果皮、香りの良さが特徴的な品種。甘みが強く、果肉もしっかりしています。減農薬栽培。

3玉 **415**円(税込**448**円)

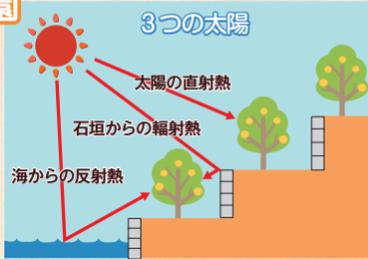
【放】不検出 <3.6 <3.9

山形県

From 愛媛県 無茶々園

無茶々園のみかんが美味しい理由

無茶々園は、単一農家ではなく地域が一つになり、農業や化学肥料に頼らないみかんづくりを行っていくことを目指しています。



3つの太陽が柑橘を美味しくさせます
①空の太陽 (南国特有の太陽からの直射熱)
②海の太陽 (海からの反射熱)
③石垣の太陽 (反射熱で温められた放射熱)

濃厚な味わいが特徴です!



極早生に比べ、甘みがのり濃厚な味わいが特徴です。農薬は0~3回。

無茶々園 (愛媛県・西予市)

19 1kg **555**円(税込**599**円)

20 3kg **1498**円(税込**1618**円)

愛媛県



無茶々園 (愛媛県・西予市)

21 無茶々園のゆず

皮を削ったり、果汁をしぼって香りと風味をお楽しみ下さい。はちみつ漬けにも。有機許容農薬0~3回。

2玉 **250**円(税込**270**円)

愛媛県

シーズン最終



成田農園・成田さん (青森県・板柳町)

22 りんご(とき)

酸味は弱く、コクのあるさわやかな甘みとシャキシャキとした食感が好評です。減農薬栽培。

3玉(800~900g) **698**円(税込**754**円)

青森県

黄色系ですが、硬めで甘い!



高田さん (長野県・須坂市)

23 りんご(シナノゴールド)

ゴールデンデリシャスに千秋を交配した品種。香りがよく、食味のいいりんごです。減農薬栽培。

2~4玉(約800g) **700**円(税込**756**円)

長野県

甘み★★★★
酸味★★★★
香り★★★★
食感★★★★



成田農園・成田さん (青森県・板柳町)

24 りんご(ジョナゴールド)

ゴールデンデリシャスと紅玉の交配種。やや酸味が強いものの甘味も十分。減農薬栽培。

3玉(900g以上) **798**円(税込**862**円)

青森県

甘み★★★★
酸味★★★★
香り★★★★
食感★★★★



小野さん達 (長野県・飯綱町)

25 りんご(信濃スイート)

ふじの収穫前では最も美味しいと定評のあるりんごの一つです。減農薬栽培。

2~4玉 **704**円(税込**760**円)

長野県

甘み★★★★
酸味★★★★
香り★★★★
食感★★★★



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

26 約900g

420円(税込**454**円)

27 わけあり 1.8kg **461**円(税込**498**円)

奈良県

歯ざわりと甘さが人気です
果実は大きく、歯ざわりの良さとその甘さで人気の柿。減農薬栽培。



小玉やキズ、スレ、変形、日焼、虫害等、見た目は良くありませんが、味は通常品と変わらないものを徳用価格で。減農薬栽培。



渥美農園 (静岡県・浜松市)

28 800g

398円(税込**430**円)

29 2kg **780**円(税込**842**円)

静岡県

農業を出来るだけ減らし、生産者にも消費者にも安全なみかん作りを心がけています。減農薬栽培。

【放】不検出 <3.3 <4.0



濱上さん (鹿児島県・出水市)

30 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用します。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



セブクリンターナショナル(東京都)

31 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)

32 パナナ

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)

もっちりした食感と甘味が◎

つしまけいた 対馬啓太さんより

「平核無」という四角い種無し柿です。旬は比較的早く、気温の低下とともに甘みが増します。ジュワッと溢れる果汁の多さが特徴で、硬さの好みはありますが、私はとろけるような滑らかさで食べるのが好きです!

シーズン最終



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡町)

33 庄内柿(平核無し)

産地にて脱渋してお届け。農薬は慣行栽培の半分以下、化学肥料は一切使用しない栽培方法で作りました。

約800g **510**円(税込**551**円)

山形県

麺類、お刺身、お肉にも!



作本さん達 (熊本県・熊本市)

34 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

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)

38 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり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



程谷さん達 (熊本県)

35 にんにく

約100g **198**円(税込**214**円) 通常税込**238**円

熊本県

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がりください



中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)

39 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



赤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。農薬無散布。

りん片バラでお届けする場合があります

約100g **198**円(税込**214**円) 通常税込**238**円

熊本県



大紀コープファームしょうが生産者グループ (奈良県)

36 しょうが 2パック

100g×2 **310**円(税込**334**円) 通常税込**356**円

高知県

爽やかな香りは薬味として。肉料理の風味付けに。しょうが湯にも安心してお使い下さい。減農薬栽培。



上野さん達 (栃木県・上三川町)

37 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



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

43 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



微生物農法の会・宮内さん達 (茨城県・行方市)

44 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



木村農園 (茨城県・つくば市)

45 木村さんの春菊

特有の風味、香りで鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。

1束 **170**円(税込**184**円)

茨城県 【放】不検出 <3.8 <4.3



木村農園 (茨城県・つくば市)

46 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 <3.9 <3.6



木村・米内口さだ達 (青森県・おいらせ町)

47 スティックブロッコリー

茎葉はアスパラ感覚で、頭の部分はブロッコリーとして使えます。ポイルやサラダとしてどうぞ。減農薬栽培。

約150g **199**円(税込**215**円)

青森県



中村さん達 (群馬県・長野原町)

48 ミニ白菜

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

1玉 (600~800g) **210**円(税込**227**円)

群馬県

松永さんのレモンを使って風邪予防!

レモン鍋の具材はコレ!

脂の多い具材でもレモンの酸味&風味で爽やかに食べられるレモン鍋。具材の50「浅野さんのほうれん草」のβカロテンは皮膚や粘膜の潤いを保ち、必要な分だけビタミンAに変わり体の抵抗力を高める働きがあるとされています。この時季の野菜は熱を加えると甘みがたっぷり溢れ出しますので、野菜をたくさん入れてお召し上がりください。



三須さん達 (千葉県・富里市)

49 大根

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

1本(900g以上) **198円**(税込**214円**)
千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

煮物、炒め物にも重宝します!



お得 +50g

組合員さんからのクチコミ

全部バラバラにして冷凍。味噌汁に入れたり、炒め物に重宝しています。(Mさん)

53 山田さんのしめじ(増量)

香り・風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。

200g+50g **250円**(税込**270円**)
茨城県



浅野さん (茨城県・常総市)

50 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



木村農園 (茨城県・つくば市)

51 木村さんの白菜

漬物、鍋物、煮物等冬の食卓に欠かせません。豚バラ肉等との重ね焼きも美味。減農薬栽培。

1個 **198円**(税込**214円**)
茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

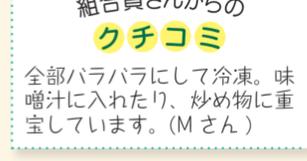


士別農園 (北海道・士別市)

52 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 **205円**(税込**221円**)
北海道



山田さん (茨城県・つくば市)

53 山田さんのしめじ(増量)

香り・風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。

200g+50g **250円**(税込**270円**)
茨城県



木村農園 (茨城県・つくば市)

54 木村さんの下仁田ねぎ

軟白部は太くやわらかくて甘いねぎです。寒くなるほど甘味が強くなります。減農薬栽培。

約500g **350円**(税込**378円**)
茨城県



井上さん (埼玉県・美里町)

55 深谷ネギ(根深白ネギ)

白い根深のネギです。きめが細かく軟らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農薬無散布。

約350g **227円**(税込**245円**)
埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



農家レストランどんぐりてい倉持さん達 (茨城県・坂東市)

56 倉持さんの長ねぎ

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

300g **220円**(税込**238円**)
茨城県



上野さん達 (栃木県・上三川町)

57 長ねぎ

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

500g **220円**(税込**238円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



井上さん (埼玉県・美里町)

59 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



木村農園 (茨城県・つくば市)

60 木村さんのかぶ

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

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



微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)

61 高柳さんのれんこん

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

400g **480円**(税込**518円**)
茨城県 [放] 不検出 <1.37 Cs=4.9



木村農園 (茨城県・つくば市)

62 木村さんの里芋

肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。

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



木村農園 (茨城県・つくば市)

63 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



上村さん達 (青森県・八戸市)

64 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



微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

65 大和田さんのさつまいも

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。

500g **250円**(税込**270円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



67 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**)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9



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



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



70 士別のかぼちゃ

ホクホク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ーテー、パイ等にも。減農薬栽培。

1玉 **398円**(税込**430円**)
北海道



71 人参(洗い)

土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農薬無散布。

1kg **390円**(税込**421円**)
千葉県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



まごころの里 (北海道・美幌町)

72 じゃがいも(サッシー)

澱粉質で食味に優れ、ホクホクしています。煮くずれしにくく、芽が出にくいのが特長。減農薬栽培。

700g **200円**(税込**216円**)
北海道



山田さんのしめじ(増量)は53

きのこ

きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がるかとされる「食物繊維」が多く含まれています。



丸金 (長野県・長野市)

76 えのき茸

一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。

200g **208円**(税込**225円**)
長野県



丸金 (長野県・長野市)

77 ブラウンえのき茸

野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

200g **218円**(税込**235円**)
長野県



安田さん (福島県・郡山市)

78 安田さんのなめこ

独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。

70g **115円**(税込**124円**)
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3



村上さん (栃木県・高根沢町)

79 舞茸

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

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

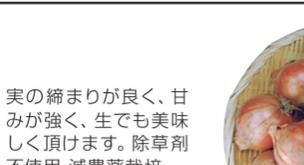


高橋さん達 (北海道・美幌町)

73 じゃがいも

品種はキタアカリ。土壌消毒・除草剤不使用。有機肥料主体に栽培しています。

約700g **220円**(税込**238円**)
北海道



士別農園 (北海道・士別市)

74 士別の玉ねぎ

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。

1kg **298円**(税込**322円**)
北海道



あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

80 エリンギ

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

100g **261円**(税込**282円**)
三重県



江藤さん (大分県・玖珠町)

81 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。

100g **322円**(税込**348円**)
大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4



なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)

82 飯泉さんの生しいたけ

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。

100g **210円**(税込**227円**) 200g **225円**(税込**243円**)
茨城県



最新の放射能検査結果は職員のおすめの裏面をご覧ください

83 B品

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。

100g **210円**(税込**227円**) 200g **225円**(税込**243円**)
茨城県

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。

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

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

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

秋冬シーズン 田中さんの野菜セットが再開!



畑の状況で内容は毎回変わります

※イメージ やさとの仲間 (茨城県・石岡市)

58 田中農園の野菜セット

八郷の有機農業生産者(田中さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布・無化学肥料栽培。

4品目 **750円**(税込**810円**)
茨城県



木村農園 (茨城県・つくば市)

63 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



上村さん達 (青森県・八戸市)

64 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



まごころの里 (北海道・美幌町)

72 じゃがいも(サッシー)

澱粉質で食味に優れ、ホクホクしています。煮くずれしにくく、芽が出にくいのが特長。減農薬栽培。

700g **200円**(税込**216円**)
北海道



山田さんのしめじ(増量)は53

きのこ

きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がるかとされる「食物繊維」が多く含まれています。



丸金 (長野県・長野市)

76 えのき茸

一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。

200g **208円**(税込**225円**)
長野県

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



84 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)



85 冷凍小松菜
宮崎の契約農家で栽培された小松菜を新鮮なうちに下処理。使いやすい5cmカット。幅広い料理に。
凍 200g **310円**(税込**335円**)
小松菜(宮崎県)



86 十勝の青えんどう豆
北海道十勝地方で収穫された緑鮮やかな青えんどう豆(グリーンピース)を急速凍結。サラダや豆ご飯などに。
凍 200g **267円**(税込**288円**)
青えんどう豆(北海道)



87 アボカドスライス
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)

数量限定



88 冷凍ブルーベリー
品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。農薬無散布。
凍 110g **358円**(税込**387円**)
ブルーベリー(長野県)

シーズン最終
(今回は来年9月頃)

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。



89 小梅干し
大紀の小梅を低農薬栽培のしそ、沖縄の塩で漬けた梅干し。天日干しをしています。塩分16~18%。
凍 120g **420円**(税込**454円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)



90 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。
凍 250g **320円**(税込**346円**)
大根(国内産)



91 農家で漬けたゆず白菜
添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬、時間をおけば酸味のある漬物に。
凍 250g **260円**(税込**281円**)
白菜(国内産)



92 農家で漬けた白菜漬
添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬、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。
凍 250g **260円**(税込**281円**)
白菜(国内産)



93 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、パリパリの食感に仕上げました。
凍 200g **290円**(税込**313円**)
きゅうり(国内産)



94 月山赤かぶ漬(ブロック)
庄内名産の温海かぶらの浅漬タイプです。歯切れがよく、サラダ感覚で食べられます。
凍 250g **330円**(税込**356円**)
赤かぶ(山形県)



95 白菜キムチ「頂」
白菜の美味しさを逃がさず、熟練の技とこだわりの素材で漬けたキムチです。カット済です。
凍 300g **498円**(税込**538円**)
白菜(国内産)



96 マイルド薬念醬(キムチの素)
やがちゃんキムチ特製のヤンニョムジャンです。下漬けしたお好みの野菜でキムチが作れます。お鍋や料理の味付けにも使える万能タレ。
凍 200g **498円**(税込**538円**)
唐辛子(中国)



97 わさび漬
天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(茎20%、根10%、酒粕55%)
凍 100g **265円**(税込**286円**)
わさび(静岡県)

注書書の6ヶ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?
ご飯はとて経済的で家計の強い見方にもなります。



ごはん1杯 **31円**
菓子パン1つ (ごはん3.9杯) **120円**
ペットボトル1本 (ごはん4.9杯) **150円**
カップラーメン1つ (ごはん6.5杯) **200円**

金額はお米65g/めぐみちゃん5kg2,350円で試算した場合です

いきものを育て環境を守る稲作を実践

4月下旬 雑草を抑える為に3回代掻きをします。春先に生えたスズメノテッポウはすき込むと米作りには良い有機肥料となります。

5月下旬 田植え 苗は露地のプール育苗で大きくがっしり植えました。これにより病気や雑草を防ぎます。

6月 稲でトンボの羽化が始まります。オタマジャクシ、ドジョウ、カエル、クモ...生き物たちの営みが良い土を育てます。

こうした様々ないきものの循環の中で出来たお米です。職員でも試しましたが新米ならではの粒立ち、甘味は格別です。ぜひご賞味ください。



茨城県守谷市で有機農業を営んでいる横瀬さん。自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で育てました

98 白米 2kg **1380円**(税込**1490円**)
99 玄米 2kg **1260円**(税込**1361円**)
アグリ古柿土・横瀬さん(茨城県・守谷市)

新米

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)
4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。
502001 白米 5kg **2350円**(税込**2538円**)
502003 白米 2kg **945円**(税込**1021円**)
502002 玄米 5kg **2250円**(税込**2430円**)
JA常総ひかり・東町特裁米組合(茨城県・常総市)

宮城・黒澤さんのコシヒカリ
4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。
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)

やさとのお米(コシヒカリ)
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。
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)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
502011 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)
502012 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)
502013 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
502014 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
黒澤さん(宮城県・涌谷町)



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

山形・おきたま興農舎
502041 つや姫(白米) 2kg **1630円**(税込**1760円**)
502042 つや姫(玄米) 2kg **1565円**(税込**1690円**)
502044 ひとめぼれ(白米) 5kg **2750円**(税込**2970円**)
502045 ひとめぼれ(胚芽精米) 2kg **1250円**(税込**1350円**)
おきたま興農舎(山形県・高島町)

雑穀



502061 アマランサス(岩泉産)
200g **465円**(税込**502円**)
岩手県 [放]不検出<1.0<1.0



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



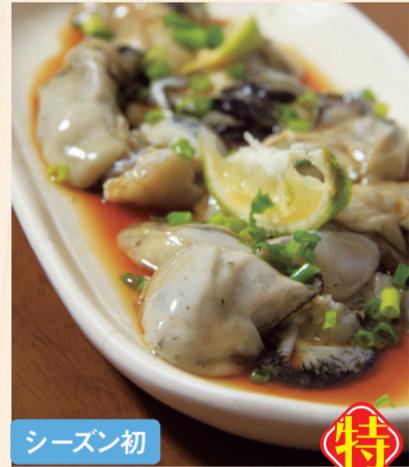
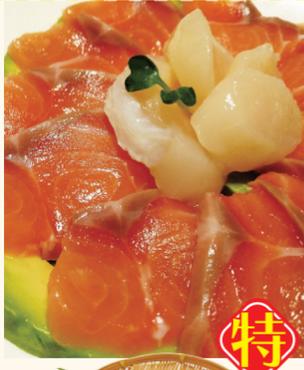
502075 雑穀ブレンド
400g **711円**(税込**768円**)

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

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

「松永さんのレモン」をキュッと絞ってどうぞ!



「二年子」とは、約二年間生育したかきのこと。通常は一年で出荷することも多いですが、二年子は一年子に比べて身が大きく食べごたえたっぷり、その分濃厚でうまみも十分にありま



109 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 30日
3枚 220g **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **463円**
真あじ (国内産)

101 訳あり帆立貝柱
北海道産の帆立貝柱の割れ品。見た目が欠けているだけで鮮度は抜群です。解凍してそのままお刺身でも。
凍 90日
200g **730円** (税込 **788円**) 通常税込 **810円**
帆立貝柱 (北海道)

102 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 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)

103 北海道産ほっけフライ
北海道産のホッケを3枚おろしにし、国産小麦を使用したパン粉をつけました。*加工澱粉全体の0.4%。
凍 180日 米小
200g (4~6枚) **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
ほっけ (北海道)

杜鹿半島の外洋に面した茨浜産中心にお届け。水無しパックなので、かき本来の甘み、食感が楽しめます。
凍 30日
100g **555円** (税込 **599円**) 通常税込 **621円**
かき (宮城県)

104 茨浜湾で育った二年子生かき(生食用)
凍 30日
100g **555円** (税込 **599円**) 通常税込 **621円**
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

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。

105 国内産冷凍あさり(増量)
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。
凍 30日
200g+20g **386円** (税込 **417円**)
あさり (熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

106 酒沼のしじみ(冷凍)
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 **393円** (税込 **424円**)
やまとしじみ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

107 網走湖産冷凍しじみ(大粒)
北海道網走湖で漁獲した大粒のやまとしじみです。砂抜き後、冷凍してお届けします。
凍 30日
150g **415円** (税込 **448円**)
やまとしじみ (北海道)

108 真いわし丸干し(大)
千葉県に水揚げされた真いわしを塩水に漬け、冷風乾燥しました。大きいサイズなので食べ応えがあります。
凍 30日 3尾270~300g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**
真いわし (千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.2

組合員さんからのクチコミ
真いわしの丸干しは、食べごたえがあり臭みもありません。子供も食べてくれます。

今週のおすすめ
名前のとおり“やわらかい”のが第一印象のいかです
カノコほを入れてあり、食べやすくなっています。歯が悪い方でもかめるくらい。冷凍でお届けするので、バター醤油でそのまま焼いても美味しいです。その他、フライ・炒め物もgood!
八戸港水揚げの紫いか。皮をむき、カノコ目を入れてあります。焼き物、炒め物、フライ、天ぷらなどに。
タイセイフーズ (青森県・むつ市)
100 国産やわらかいかステーキカット
凍 3枚220g **450円** (税込 **486円**) 通常税込 **518円**
紫いか (青森県)

110 九州産真あじの生開き干し
厳選した九州産の鰯(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いて下さい。
凍
2枚160g **398円** (税込 **430円**)
真あじ (九州)

111 北海道産パケット真ほっけ一夜干し
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 180日
4~6枚220g **398円** (税込 **430円**)
真ほっけ (北海道)

112 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 30日 米大
2枚 160g以上 **498円** (税込 **538円**)
真さば (長崎県)

114 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 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)

116 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)

117 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)

118 きれいな柚子こしょう味噌漬
白身で脂ののったからすかいを、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**)
からすかいかい (デンマーク)

119 さんま糖漬け
国内産(主に北海道沖漁獲)のさんまの頭、内臓を除去し、塩のみでこしらえた糠床に漬け込みました。
凍 180日 米
3尾170g **390円** (税込 **421円**)
さんま (国内産)

120 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 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)

121 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切
東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。
凍 180日
2切140g **380円** (税込 **410円**)
紅鮭 (ロシア)

122 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切
ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすいく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)

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

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。

七五三 **秋のとおっておきの食卓に!**

炊飯器でラクラク!
3~4人前です



特 **見た目にも鮮やかな紅白の丼**

2食入



特 **島香さんの鮮魚セット**

「美味しい」の声がたくさん届いています♪

島香さんの鮮魚セット、毎回楽しみにしていました。煮魚、焼き魚、天ぷら、マリネ、鯛めしも美味しかった!

鮮魚セットが活きがよく、とてもおいしかったです(生サバ、イカ...どれも)、食べていない人は買って食べてみて!

※セット例
今回は12月2回予定です

すぐに料理に使えます!



三陸宮古から直送!

鮮魚

丸友しまか(岩手県・宮古市)

128 鮮魚 真だら切身

岩手県宮古に水揚げされる旬の真だらを切身にして鮮魚でお届けします。

冷蔵 4日

2切120g **440円(税込475円)**

真だら(岩手県)



鮮魚

丸友しまか(岩手県・宮古市)

129 ミズダコポイル(刺身用)

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

冷蔵 4日

150g **520円(税込562円)**

ミズダコ(岩手県沖)



小丸

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

124 パエリアセット(魚介類とスープのセット)

パエリア用スープと、するめいかリング、パナ貝、ブラックタイガー、ポイル帆立、あけ貝むき身のセット。

凍 180日 米

5種 400g **950円(税込1026円)** 通常税込1058円

するめいか(産別)、パナ貝(ニューブラッド)、ブラックタイガー(インドネシア)



小丸

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

125 えびフライ特大(2L)

水揚げ後すぐに下処理したえびに、国産小麦のパン粉をまぶしました。大きくて満足感あり。油で揚げて。

凍 180日 米 小

6尾 250g **958円(税込1035円)** 通常税込1058円

ブラックタイガー(インドネシア)



小丸

マストミ(徳島県・徳島市)

126 まぐろ丼(イカ入り)

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。

凍 15日 米 大 小

50g×2 **418円(税込451円)** 通常税込464円
タレ20g×2
めばちまぐろ(台湾)、ソデイカ(沖縄県)



岩手県宮古に水揚げされる旬の鮮魚を水揚げ当日に家庭で料理しやすいように下処理し、脱気包装して冷蔵でお届けします。

丸友しまか(岩手県・宮古市)

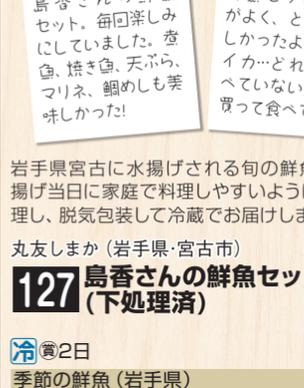
127 島香さんの鮮魚セット(下処理済)

冷蔵 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)

内臓除去済み!



小丸

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

133 エビホタテミックス

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要なだけ取り出して便利です。

凍 200g **420円(税込454円)**

えび(インド)、ほたて(青森県)



小丸

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

134 天然むきエビ(特大)

マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然むきえびを、現地工場ですばやく凍結した1回凍結品です。

凍 180日 米

160g **548円(税込592円)**

えび(マレーシア)



小丸

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

130 寒さばフィーレ(無塩)

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

凍 30日

片身2枚 200g前後 **390円(税込421円)**

真さば(長崎県、佐賀県)



小丸

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

131 寒さわら切身(無塩)

五島列島、済州島海域で漁獲した、魚体1メートル前後の本さわらを切身に。無塩なのでアレンジ自在です。

凍 30日

約70g×2 **550円(税込594円)**

さわら(五島列島、済州島海域)



小丸

札幌中一(北海道・札幌市)

132 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) **643円(税込694円)**

にしん(北海道)



小丸

マストミ(徳島県・徳島市)

137 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 20日

50g×2 **498円(税込538円)**

めばちまぐろ(台湾)



小丸

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

139 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)



小丸

ヤマタ水産(愛知県・名古屋市)

140 篠島産しらす干し

篠島産の大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍 180日

70g **290円(税込313円)**

いわし稚魚(愛知県)



小丸

共和水産(岩手県・宮古市)

135 三陸産するめいかつぼ抜き

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

凍

3~6枚230g **410円(税込443円)**

するめいか(岩手県、青森県) [放]不検出<3.8<3.9



小丸

中村商店(北海道・函館市)

136 生干いか

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 90日

1枚 **360円(税込389円)** 通常税込405円

するめいか(北海道)



小丸

マストミ(徳島県・徳島市)

137 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 20日

50g×2 **498円(税込538円)**

めばちまぐろ(台湾)



小丸

マストミ(徳島県・徳島市)

138 炭火焼まぐろタタキ

焼津港に水揚げされた鮮度の良いまぐろを炭火で香ばしくタタキにしました。袋のまま10分間流水解凍。

凍 30日

140g **530円(税込572円)**

まぐろ(太平洋)



小丸

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

139 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)



小丸

ヤマタ水産(愛知県・名古屋市)

140 篠島産しらす干し

篠島産の大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍 180日

70g **290円(税込313円)**

いわし稚魚(愛知県)



小丸

ヤマタ水産(愛知県・名古屋市)

141 篠島産釜揚げしらす

篠島産の大きめで味のい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 180日

70g **290円(税込313円)**

いわし稚魚(愛知県)



特 **シーズン初 季節の野菜と一緒に**

142 北海道みそバター鍋セット

北海道産の秋鮭、ほたて、いか、じゃがもち、コンなどたっぷりの鍋セットです。みそスープとバター付き。

凍 180日 米 大

410g(具材5種290g、スープ50g×2、バター20g) **1198円(税込1294円)** 通常税込1382円

秋鮭・ほたて・いか(北海道)



特 **高橋徳治商店 こだわりの練り物**

148 ささぎごぼうさつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジか冷蔵庫解凍で。

凍 180日 米

130g **347円(税込375円)** 通常税込389円

すけそうだら(北海道)



特 **組合員さんからのクチコミ**

高橋徳治商店さんの商品は味付けも良く、他の店のものよりも格別美味しいです。私にはぴったりな品々です。安心して注文することができます。ささがきごぼう揚げはおつまみにも最高です。

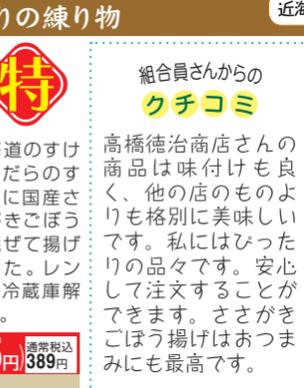
149 チヂミ風さつま揚げ

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 180日 米

3枚126g **296円(税込320円)**

すけそうたら(北海道)



特 **化学調味料・保存料は不使用**

151 7種の野菜揚げ

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 180日 米

5個165g **296円(税込320円)** 通常税込340円

すけそうだら(北海道)



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。

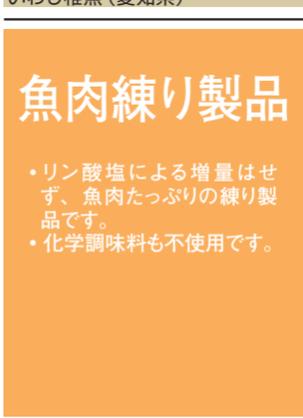
145 小判揚

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。

凍 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)



特 **昆布や大根を足してどうぞ**

143 いちうちろこ静岡おでん種セット

静岡おでんを代表する黒はんぺんをはじめ、人気の練り物をセットに。国産の無リンすり身を使用し、魚肉の旨味を引き出しました。

凍 10日 卵 米

6種13品 **498円(税込538円)** 通常税込562円

すけそうだら(アメリカ、北海道)



特 **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。

凍 14日 米

5枚150g **369円(税込399円)**

いわし(駿河湾)



小丸

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

150 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 180日 米 大

5個175g **295円(税込319円)**

すけそうだら(北海道)



特 **野菜の食感と甘みを生かしました**

151 7種の野菜揚げ

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 180日 米

5個165g **296円(税込320円)** 通常税込340円

すけそうだら(北海道)



特 **組合員さんからのクチコミ**

常総生協さんの「おでん」は、いわしやうなぎでなくてはならなかった!! 実は練り物が苦手(うすら甘い嫌な油の香)それが今やおでん好き。アレンジも楽しいです。のうがきはいりませんね。本物はすばらしい。

152 ソフトはんぺん

お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。

凍 180日 卵 米

4枚200g **395円(税込427円)**

すけそうだら(北海道)



小丸

いちうちろこ(静岡県・静岡市)

146 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。

凍 10日 米

5本 **310円(税込335円)**

すけそうだら(アメリカ、北海道)



小丸

山九水産(山口県・長門市)

147 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ました魚肉ソーセージ。

凍 90日

40g×3 **298円(税込322円)**

魚肉(国内産)



小丸

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

152 ソフトはんぺん

お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。

凍 180日 卵 米

4枚200g **395円(税込427円)**

すけそうだら(北海道)



小丸

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

153 おでん種セット

国産の無リンすり身を使用、魚の旨味を追求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。

凍 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)



小丸

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

153 おでん種セット

国産の無リンすり身を使用、魚の旨味を追求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。

凍 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)



特 **組合員さんからのクチコミ**

常総生協さんの「おでん」は、いわしやうなぎでなくてはならなかった!! 実は練り物が苦手(うすら甘い嫌な油の香)それが今やおでん好き。アレンジも楽しいです。のうがきはいりませんね。本物はすばらしい。

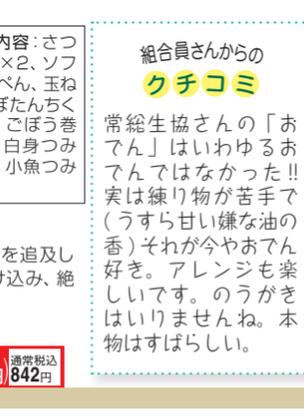
153 おでん種セット

国産の無リンすり身を使用、魚の旨味を追求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。

凍 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)



豚肉の野菜巻き



レモンの輪切りを添えて

- ◆材料
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 300g
 - ちりめん 30g
 - ねぎ 1本
 - 生姜 少々
 - 大葉 10枚
 - 塩・こしょう 少々
 - ごま油 大さじ1
 - ピーマン 1コ
 - レモン 1/2コ

- ◆作り方
- ねぎは粗みじん切り、生姜はみじん切りにする。大葉は5mm幅に切る。
 - 肉を広げて塩、こしょうをふり、ちりめん、ねぎ、生姜を全体に散らし、大葉をのせて端からクルクル巻く。
 - フライパンにごま油を熱して肉の巻き終わりを下にして入れ、焼き色がついたら転がしながらこんがり焼き上げる。
 - ピーマンはせん切りにし、サッと熱湯を通す。
 - ピーマンと肉を盛り合わせ、レモンの輪切りを添える。

安心の無農薬栽培レモン



松永農園(静岡県・静岡市)

8 松永さんのレモン

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

400g **390円**(税込**421円**) 通常税込**443円**
静岡県 [放] 不検出<3.7<4.1



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

154 茨城県産ローズポーク ロースしゃぶしゃぶ

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ1mm前後にスライスしました。

冷蔵 賞味期3日

300g **850円**(税込**918円**) 通常税込**929円**
茨城県

豚肉

- 中津ミート：おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレス無く元気に育った豚です。養豚から加工までの一貫生産を行っています。
- ローズポーク：ミートバル村山では厳選して自分の目で判断しています。

372円/100g

脂のほとんどない部位です。



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

155 茨城県産ローズポーク ヒレブロック

冷蔵 賞味期6日
茨城県

250g **860円**(税込**929円**) 通常税込**940円**



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

158 茨城県産ローズポーク パラスライス

厚さ3~3.5mm。

冷蔵 賞味期6日
茨城県
250g **551円**(税込**595円**)



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

161 茨城県産ローズポーク 徳用小間切

小間切徳用タイプ。

冷蔵 賞味期6日
茨城県
200g×2 **605円**(税込**653円**) 通常税込**659円**



中津ミート(神奈川県・愛川町)

165 中津豚 肩ローススライス

脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。

冷蔵 賞味期4日
神奈川県
200g **471円**(税込**509円**)



中津ミート(神奈川県・愛川町)

166 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。

冷蔵 賞味期4日
神奈川県
2枚200g **549円**(税込**593円**)



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

159 茨城県産ローズポーク 肩ロース切身

赤身の中に適度な脂が入り交じる美味な部位。とんかつやソテー等に。

冷蔵 賞味期6日
茨城県
2枚200g **470円**(税込**508円**) 通常税込**513円**



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

162 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。

冷蔵 賞味期14日 常緑生協 オリジナル
茨城県
250g **470円**(税込**508円**)



中津ミート(神奈川県・愛川町)

167 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上がり下さい。

凍結 賞味期180日
茨城県
80g×2 **515円**(税込**556円**)



田仲さん達(茨城県・桜川市)

171 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。

凍結 賞味期180日
茨城県
300g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

172 カシューナッツ(食塩不使用)

甘みの強いスリランカ産の大粒カシューナッツを国内で食塩や油を使わずに香ばしくローストしました。たんぱく質、鉄、ビタミンB1が豊富で、食物繊維を含んでいます。

冷蔵 賞味期180日
茨城県
70g **580円**(税込**626円**) 通常税込**648円**



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

160 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。

冷蔵 賞味期6日
茨城県
150g×2 **460円**(税込**497円**)



中津ミート(神奈川県・愛川町)

163 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。

冷蔵 賞味期4日
神奈川県
200g **445円**(税込**481円**)



中津ミート(神奈川県・愛川町)

168 中津豚小間切

各部位から集めています。

冷蔵 賞味期4日
神奈川県
200g **360円**(税込**389円**)



田仲さん達(茨城県・桜川市)

173 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。

凍結 賞味期180日
茨城県
300g **560円**(税込**605円**)



田仲さん達(茨城県・桜川市)

174 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。

凍結 賞味期180日
茨城県
250g **490円**(税込**529円**)

挽肉と豆腐の炒め物!



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

164 茨城県産ローズポーク 挽肉

赤身率8割です。

凍結 賞味期30日
茨城県
300g **455円**(税込**491円**) 通常税込**502円**



丸和食品(東京都・練馬区)

239 もめん豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

冷蔵 賞味期4日
茨城県
300g **176円**(税込**190円**)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2



中津ミート(神奈川県・愛川町)

169 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

冷蔵 賞味期4日
神奈川県
200g **355円**(税込**383円**)



JA全農いばらき(茨城県)野口商店

170 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。

凍結 賞味期90日
茨城県
400g **650円**(税込**702円**)

鶏肉のカシューナッツ炒め



- ◆材料
- 鶏もも肉 300g
 - 長ねぎ 1/4本
 - しょうが 1片
 - ピーマン 2個
 - 赤ピーマン 2個
 - にんじん 1/2本
 - カシューナッツ 120g
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1
 - 油 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ2
 - オイスターソース 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉 小さじ2

- ◆作り方
- 鶏もも肉は1.5cm角に切り、★印の調味料をもみ込む。ピーマン、赤ピーマンは1.5cm角に切って混ぜ合わせておく。にんじんは1cm角に切って別の皿に取っておく。それぞれに軽く塩を振って、10分ほど置く。しょうがはみじん切り、長ねぎは1cm幅の輪切りにする。
 - フライパンにサラダ油小さじ1(分量外)を熱し、カシューナッツを入れ、薄く色づくまで弱火で炒めて、皿に取り出す。
 - 強火で十分に熱したフライパンに、サラダ油大さじ2(分量外)、しょうが、長ねぎを加え、すぐに鶏肉を加えて炒める。
 - 鶏肉に少し火が通ったら、水気を切ったにんじんを加えて中火で炒める。
 - 鶏肉に完全に火が通ったら、水気を切ったピーマンと赤ピーマンを加えて炒め、カシューナッツを戻し入れ、強火で手早く炒める。
 - ☆印の調味料と塩で味を調え、水溶き片栗粉(小さじ2の水で溶く)を加えて軽く炒める。



田仲さん達(茨城県・桜川市)

175 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。

凍結 賞味期180日
茨城県
250g **490円**(税込**529円**)



田仲さん達(茨城県・桜川市)

176 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。

凍結 賞味期180日
茨城県
300g **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**

142円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

177 つくば茜鶏 手羽先

ゼラチン質に富み、コクのある部位。

凍 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 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 180日

400g **525円**(税込**567円**)

茨城県

104円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

179 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 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)

180 つくば茜鶏 挽肉

各部位からなるバラ凍結品。

凍 180日

500g **660円**(税込**713円**)

茨城県

◆材料

じゃがいも……………4個
人参……………1本
玉ねぎ……………1個
トマト……………3個
いんげん……………100g
にんにく……………1片
牛切り落とし……………300g
水……………1カップ
「砂糖……………大1
醤油……………大2
A酒……………大2
「みりん……………大1
オリーブオイル……………適宜
パセリ……………適宜

◆作り方

- 1 じゃがいもは4つ切りにして水にさらす。人参は1cm幅の半月切り、玉ねぎはくし切り、トマトは大きめに切る。いんげんは茹でて3等分に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れて炒め、香りが立ったら牛肉を炒める。色が変わったなら、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマトを炒める。
- 3 油がまわったら水を加え、ひと煮立ちしたらAで調味し、煮含める。出来上がりにいんげんを入れる。
- 4 器に盛り、みじん切りにしたパセリをちらす。



633円/100g



能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

184 牛モモ・バラ 切落とし

旨味がたっぷり入っている牛モモ・バラ肉を切り落としにしました。

凍

300g **1758円**(税込**1899円**) 通常税込**1999円**

大阪府

牛肉

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

349円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

181 国産牛モモスライス

モモ肉を2~3mm程度にスライス。

凍

170g **550円**(税込**594円**)

福岡県、大分県

307円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

182 国産牛小間切

ウデ、モモ、バラ肉を使用。

凍 30日

160g **455円**(税込**491円**)

福岡県、大分県

216円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

183 国産牛挽肉

ホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。

凍 30日

200g **400円**(税込**432円**)

福岡県、大分県

◆材料

じゃがいも……………4個
人参……………1本
玉ねぎ……………1個
トマト……………3個
いんげん……………100g
にんにく……………1片
牛切り落とし……………300g
水……………1カップ
「砂糖……………大1
醤油……………大2
A酒……………大2
「みりん……………大1
オリーブオイル……………適宜
パセリ……………適宜

◆作り方

- 1 じゃがいもは4つ切りにして水にさらす。人参は1cm幅の半月切り、玉ねぎはくし切り、トマトは大きめに切る。いんげんは茹でて3等分に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れて炒め、香りが立ったら牛肉を炒める。色が変わったなら、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマトを炒める。
- 3 油がまわったら水を加え、ひと煮立ちしたらAで調味し、煮含める。出来上がりにいんげんを入れる。
- 4 器に盛り、みじん切りにしたパセリをちらす。

448円/100g



JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山

185 茨城県産(山方牛) 切り落とし

用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。

冷 6日

200g **830円**(税込**896円**)

茨城県

636円/100g



能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

186 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 **1590円**(税込**1717円**) 通常税込**1786円**

大阪府

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。

お得な3袋組は16ページ



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

188 鎌倉あらびきウイナー×2

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

冷 15日

85g×2 **350円**(税込**378円**)

豚肉(国内産) [放]不検出<3.7<3.8

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

189 鎌倉バラベーコンスライス×2

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

冷 15日

85g×2 **600円**(税込**648円**)

豚肉(国内産) [放]不検出<3.5<4.7

お得3パック



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

190 鎌倉ボンレスハム×3

合成添加物を使わない成形ハム。お得な3パック組です。

冷 15日

60g×3 **675円**(税込**729円**)

豚肉(国内産)

465円/100g



能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

187 牛ミンチ

2度挽きしている肉質がまろやかなミンチです。

凍

200g **860円**(税込**929円**) 通常税込**940円**

大阪府

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

191 鎌倉マイルドポークウイナー(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 10日

400g **680円**(税込**734円**) 通常税込**754円**

豚肉(国内産)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

192 中津皮なしベビーウイナー

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ナー。

冷 7日

120g **278円**(税込**300円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

193 中津ショルダーベーコンスライス

豚ウデ肉と、食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。

冷 7日

100g **380円**(税込**410円**)

豚肉(神奈川県)

田仲さん達(茨城県・桜川市)

194 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、卵としてどうぞ。

凍 180日 米大小

130g(徳用40g×3)×2 **280円**(税込**302円**) 通常税込**324円**

鶏肉(茨城県)

お得3パック



大進食品(神奈川県・横浜市)

195 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 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)

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。

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 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 サツラク低脂肪牛乳

冷 15日 乳

500ml **146円**(税込**158円**)

生乳(北海道) [放]不検出<0.4<0.5

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

チョコレートクリーム

丸和油脂(東京都品川区)

196 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**)

前日OK!



デイリーフーズ(長野県・坂城町)

608 黒ごまペースト

黒ごまをペースト状にし、三温糖、蜂蜜、食塩で味付けしました。そのままパンにつけて。開封後要冷蔵。

145g **420円**(税込**454円**)

ごま(ミャンマー、他)

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 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 おいしさまるやか(成分調整牛乳)

冷 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



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。いつもは温泉卵にするのですが、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)

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

契約 平飼卵

有機農業の生産者が肥料を得る為に飼っている鶏の卵です。自家野菜を与え、健康に育てました。

冷 6日 卵

6個入り **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放]不検出<3.5<3.7

北海道 スイートコーン使用



味日本(広島県・広島市)

645 国産野菜入りコーンポタージュスープ

3種の国産野菜を使ったコーンポタージュスープの素。

乳小

104.4g(17.4g×6袋) **440円**(税込**475円**) 通常税込**486円**

とうもろこし(北海道)

創健社(神奈川県・横浜市)

197 オニオンスープ

淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みが詰まったスープです。

乳大小

6g×4 **491円**(税込**530円**)

お得3パック



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

198 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食×3食) **1080円**(税込**1166円**) 通常税込**1188円**

野菜(国内産)

宇治田農場(茨城県・石岡市)

6 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。葉・抗生物質不使用。

冷 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 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 平飼卵

有機農業の生産者が肥料を得る為に飼っている鶏の卵です。自家野菜を与え、健康に育てました。

冷 6日 卵

6個入り **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放]不検出<3.5<3.7

サトウカエデの樹液を煮詰めて作られる100%天然のメープルシロップ。上品な甘みと香りがあります。

イメージュ

Citadelle Maple Syrup Producer's Cooperatives

556 メープルシロップ アンバー

250g **850円**(税込**918円**)

楓樹液(カナダ)

柑橘類の中でもカルシウムが豊富

種抜ききんかんをはちみつに漬けていただきました。きんかんは喉の痛みの緩和、疲労回復等に良いとされています。

お得3パック



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

199 きんかんはちみつ漬

260g(固形量130g) **730円**(税込**788円**) 通常税込**810円**

きんかん(国産)

お得3パック



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

199 きんかんはちみつ漬

260g(固形量130g) **730円**(税込**788円**) 通常税込**810円**

きんかん(国産)

パン

原則として国産の粉、天然酵母を使用します。国産では入手が困難な粉については、残留農薬やポストハーベストが不検出又は基準値内の原料を使用します。イーストフードと合成防腐剤は使用しません。

内麦クロワッサンはわいど469にあります。

自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)

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

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

200 6枚 270円(税292円)

201 8枚 270円(税292円)

202 ノースライス 260円(税281円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、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



[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

203 8枚

425円(税459円)

204 ノースライス

415円(税448円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



[放] 不検出 <4.0 <4.7

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!



209 プリッセル

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

約65g×6 605円(税653円)

小麦(カナダ、他)



210 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

約40g×5 415円(税448円)

小麦(国内産)



205 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

1斤 300円(税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



206 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

1斤 616円(税665円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



207 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

1個 535円(税578円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.6 <3.8



208 パンズ

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

3個 300円(税324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9



211 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

1個 167円(税180円)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



212 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

1個 194円(税210円)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



213 にんじんベーグル

原材料:小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、人参(浅野農園)、粗精糖、天日塩、天然酵母

1個 210円(税227円)

小麦(北海道)、人参(茨城県)



214 さつまいもベーグル

原材料:小麦粉、玄米粉、さつまいも、粗精糖、天日塩、天然酵母

1個 220円(税238円)

小麦(北海道)、さつまいも(茨城県)



215 小豆ベーグル

国産小豆を生地にたっぷり混ぜ合わせました。小豆の風味が特徴のベーグルです。

1個 194円(税210円)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



216 クーベルチュールチョコベーグル

風味豊かなクーベルチュールチョコと混ぜ合わせ、美味しくお召し上がり頂けます。

1個 194円(税210円)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

From 石岡・鈴木牧場. クーロンヌ. 自家製配合小麦とルヴァン発酵種でモチモチ食感とクセない味わいに仕上げました. 217 半斤3枚 140円(税151円) 218 1斤6枚 270円(税292円) 219 ノースライス 265円(税286円) 小麦(アメリカ、他)

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. QRコード. 鈴木牧場牛乳

石岡 鈴木牧場ヨーグルト. 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. 220 プレーン 400g 361円(税390円) 221 微糖 400g 370円(税400円) 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ. 222 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ 100g 500円(税540円) 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2. 223 プレーン 30g 181円(税195円) 生乳(茨城県). 224 ペッパー 30g 190円(税205円) [放] 不検出 <3.3 <3.1

よつ葉乳業(北海道・音更町) 225 よつ葉 プレーンヨーグルト. 北海道の原乳使用。糖分を加えていないので、お料理やお菓子作りにも。酸味をおさえたマイルドタイプ。 400g 230円(税248円) 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3

ホリ乳業(石川県・金沢市) 226 腸内活性 ヨーグルト(プレーン) 腸内活性ヨーグルト(プレーン) ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。 380g 550円(税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) 227 腸内活性 ヨーグルト(加糖) 腸内活性ヨーグルト(加糖) ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。 90g×3 465円(税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) 228 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(加糖) 11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖(北海道産てんさい糖) 80g×3 212円(税229円) 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

よつ葉乳業(北海道・音更町) 229 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ) 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シンプルな素材で作りました。微糖タイプ。 250g 176円(税190円) 生乳(北海道)

よつ葉乳業(北海道・音更町) 230 よつ葉のむヨーグルト(ベリーミックス) いちご、ブルーベリー、ラズベリーの3種のベリーをミックス。ミルクとフルーツの素材をいかした味わい。 250g 176円(税190円) 生乳(北海道)

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料. 231 乳酸ドリンク. 日本生活協同組合連合会. 柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。 65ml×10 178円(税192円)

茨城乳業(茨城県・石岡市) 232 タマゴプリン. 牛乳・卵は茨城県産のみ使用。家庭作りと同じく蒸して固めています。凝固剤、安定剤不使用。 85g×3 235円(税254円) 牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8

よつ葉乳業(北海道・音更町) 233 よつ葉 シュレットチーズ(増量) よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。セルロース(結着防止剤)不使用。 250g+50g 575円(税621円) 生乳(北海道)

よつ葉乳業(北海道・音更町) 234 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。 45g 210円(税227円) 生乳(北海道)

よつ葉乳業(北海道・音更町) 235 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。 150g 298円(税322円) 生乳(北海道)

よつ葉乳業(北海道・音更町) 236 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。 100g 298円(税322円) 生乳(北海道)

大豆加工品

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



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。

237 ミニもめん豆腐
150g×2 **180円**(税込**194円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.2



238 ミニきぬ豆腐
150g×2 **175円**(税込**189円**)
大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)
239 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て固めました。
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



240 きぬ豆腐
国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりて固めました。
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



シーズン初 **特**
丸和食品(東京都・練馬区)
246 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**)
ゆず(愛媛県) [放]不検出<1.0<1.0



丸和食品(東京都・練馬区)
241 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、にがりて固めた日持ちする充填豆腐。
冷賞30日 大
300g×3 **395円**(税込**427円**)
大豆(青森県、秋田県) [放]不検出<3.6<3.4



丸和食品(東京都・練馬区)
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



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。湯煎すると聞きやすくなります。
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 厚揚げ
国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。
冷賞届いて4日 大
90g×2 **155円**(税込**167円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.2



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



丸和食品(東京都・練馬区)
247 おから入り野菜炒めがんも
おからと野菜を炒めることにより、素材の旨みを引き出したヘルシーながんも。
冷賞届いて5日 大
5個 **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放]不検出<2.1<2.3



丸和食品(東京都・練馬区)
248 きつねがんも
貝だくさんのがんもを油揚げで包みました。肉厚な油揚げが煮汁をよく含むので、煮物、おでん、鍋物に最適。
冷賞届いて5日 大
4個 **230円**(税込**248円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.3



丸和食品(東京都・練馬区) 4個入
249 白和え
絹ごし豆腐に、こんにゃく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出した味付けをしました。
冷賞21日 米 大 小
150g **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.4<1.4



丸和食品(東京都・練馬区)
250 味付うの花料理
丸和豆腐のおからに人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など貝だくさんに、かつおだしで味付け。原材料にはちみつを含みます。
冷賞30日 米 大 小
150g **260円**(税込**281円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.5<1.5



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



JAやさと(茨城県・石岡市)
252 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



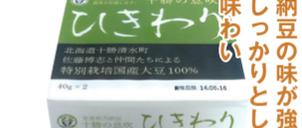
JAやさと(茨城県・石岡市)
253 本味納豆(タレ・カラシ無)
茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。
冷賞7日 大
40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<3.4<3.0



水府納豆(茨城県・常陸太田市)
254 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)
255 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



登喜和食品(東京都・府中市)
256 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)
257 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

- ・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)
258 生芋あく抜きこんにゃく
昔ながらの缶蒸し製法で作ったこんにゃくです。
冷賞90日
220g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく(国内産) [放]不検出<3.5<3.9



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
259 生芋あく抜きしらたき
国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のよい白滝です。
冷賞90日
180g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく(国内産) [放]不検出<3.6<3.6



浜食(東京都・調布市)
260 洗いもずく
沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。
冷賞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)
261 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



シーズン初 **特**
調理イメージ
甲州名物・ほうとうを国産小麦で作りました。うどんすきにも適した生うどんです。便利なスープ付き。



リアス(千葉県・船橋市)
262 三陸産 カットくわがめ
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 **270円**(税込**292円**)
わかめ(三陸) [放]不検出<3.8<4.1



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



コタニ(岩手県・大船渡市)
264 冷凍めかぶ(岩手県産)
岩手県産で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、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 **338円**(税込**365円**)
わかめ(岩手県) [放]不検出<2.8<3.0



かじかわ農場(新潟県・新発田市)
265 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)



金子製麺(神奈川県・中井町)
266 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)

平井屋(山梨県・西桂町)
267 甲州名物生ほうとう
400g(めん300g ちりめん70g×2) **348円**(税込**376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。



菊田商店(東京都・練馬区)
268 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)



菊田商店(東京都・練馬区)
269 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)
270 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)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)
271 天然だしの こだわりおでん
鯉節、宗田鯉節、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 **580円**(税込**626円**)



かじかわ農場(新潟県・新発田市) 2合用
272 炊き込みご飯の素 きのこ五目
鶏肉と秋の味覚きのこ5種類を使った、ボリュームのある炊き込みご飯の素。生きのこで作りました。
冷賞90日 米 大 小
170g(2合用) **398円**(税込**430円**)
ぶなしめじ(国内産)



包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

全品特価

シャキシャキ野菜がたっぷり

1食当り (税別) **360円**

調理時間: 準備品 **約10分** 油

2人前

セット内容: カット野菜(小松菜、ねぎ、玉ねぎ、人参)、豚肉、たれ

食塩相当量: 2.1g



273 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め

やさしく農業協同組合(茨城県・石岡市)

醤油ベースの美味しさと豚肉の甘み、ねぎの香ばしさを楽しめます。

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約630g) **720円(税別) 778円(税込)** 通常税込 821円

小松菜(国内産)

白身魚の旨味と野菜がマッチ

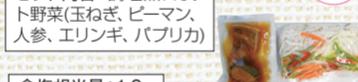
1食当り (税別) **425円**

調理時間: 準備品 **約5分** 油

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



274 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬

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

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約375g) **850円(税別) 918円(税込)** 通常税込 1078円

玉ねぎ(国内産)、シラ(長崎県)

カシューナッツの歯ごたえが魅力

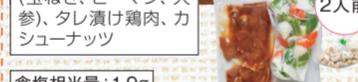
1食当り (税別) **412円**

調理時間: 準備品 **約7分** 油

2人前

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

食塩相当量: 1.9g



275 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

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

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約340g) **824円(税別) 890円(税込)** 通常税込 1078円

玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

肉厚なイカにあんかけを絡めて

1食当り (税別) **385円**

調理時間: 準備品 **約15分** 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、水揚げたけのこ)、漬け魚(アカイカ)

食塩相当量: 3.9g



276 アカイカとたっぷり野菜あんかけ

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、ご飯とも相性抜群です。

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約390g) **770円(税別) 832円(税込)** 通常税込 971円

アカイカ(国内産)、白菜(国内産)

タケノコと豚肉のハーモニー

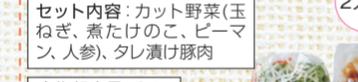
1食当り (税別) **412円**

調理時間: 準備品 **約6分** 油

2人前

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 3.1g



277 国産野菜の青椒肉絲

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

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約320g) **824円(税別) 890円(税込)** 通常税込 1037円

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

海鮮の旨味がたっぷり

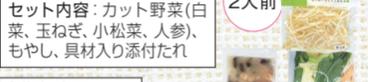
1食当り (税別) **411円**

調理時間: 準備品 **約4分** 油

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



278 5種野菜と天然えびの海鮮塩炒め

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。

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約460g) **822円(税別) 888円(税込)** 通常税込 1015円

白菜(国内産)、えび(ベトナム)

だしの効いた大根と豚肉

1食当り (税別) **349円**

調理時間: 準備品 **約15分** 片栗粉大さじ1・油

2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



279 大根の豚そぼろあんかけ

大根はポ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ます。ご飯が進みます。

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約460g) **698円(税別) 754円(税込)** 通常税込 875円

大根(国内産)、豚肉(国内産)

黒酢で味に深みをプラス

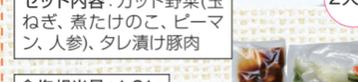
1食当り (税別) **399円**

調理時間: 準備品 **約6分** 油

2人前

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.21g



280 彩り野菜と国産豚の黒酢炒め

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

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約410g) **798円(税別) 862円(税込)** 通常税込 1037円

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

たっぷり野菜のスタミナ炒め

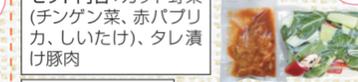
1食当り (税別) **425円**

調理時間: 準備品 **約6分** 油

2人前

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

食塩相当量: 3.1g



281 チンゲン菜のスタミナ炒め

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。

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約440g) **850円(税別) 918円(税込)** 通常税込 1075円

チンゲン菜(国内産)、豚肉(鹿児島県、宮崎県)

スタミナ肉でご飯がすすむ!

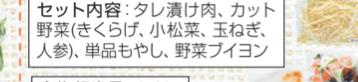
1食当り (税別) **469円**

調理時間: 準備品 **約5分** 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、野菜フイヨン

食塩相当量: 1.41g



282 生きくらげと豚肉の野菜炒め

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

冷蔵 賞味期間 1~2日

2人前(約245g) **938円(税別) 1013円(税込)** 通常税込 1188円

きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)

レンジや湯煎でOKなものも!

フライパンや鍋一つでできちゃう

町のお肉屋さんの懐かしい味わい

大進食品(神奈川県・横浜市)

283 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 賞味期間 1~2日

60g×5 **380円(税別) 410円(税込)**

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)

284 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 賞味期間 1~2日

200g **407円(税別) 440円(税込)** 通常税込 455円

鶏肉(山口県、他)

つかさ食品(千葉県・南房総市)

285 フライパンで簡単! いわし電田揚

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

凍 賞味期間 1~2日

7~10枚160g **380円(税別) 410円(税込)**

真いわし(鳥取県)

つかさ食品(千葉県・南房総市)

286 フライパンで簡単! さんま照りゴマ

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

凍 賞味期間 1~2日

6~7個160g **398円(税別) 430円(税込)** 通常税込 443円

さんま(北海道)

大進食品(神奈川県・横浜市)

287 ヨコハマの餃子

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

凍 賞味期間 1~2日

18g×25 **568円(税別) 613円(税込)**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0

大進食品(神奈川県・横浜市)

288 マム 女性のための餃子(国産きくらげ入)

国産乾燥きくらげを使用し、にんにく等を使っておりませんのでくせのない食べやすい餃子になっています。

凍 賞味期間 1~2日

18g×20 **528円(税別) 570円(税込)** 通常税込 586円

キャベツ・小麦・豚肉・きくらげ(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.4

日岡商事(兵庫県・加古川市)

289 ジャンボ餃子

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

凍 賞味期間 1~2日

45g×5個 **343円(税別) 370円(税込)**

キャベツ・豚肉・玉葱(国内産)

ニッコー(神奈川県・夫和子市)

290 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 賞味期間 1~2日

340g **455円(税別) 491円(税込)**

鶏肉(国内産)

マストミ(徳島県・徳島市)

291 天然えびのチリソース

厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。

凍 賞味期間 1~2日

130g **380円(税別) 410円(税込)**

えび(インドネシア、ミャンマー)

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

292 国産原料にこだわったお徳用春巻

豚肉、キャベツ等、国産の具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。

凍 賞味期間 1~2日

14本420g **398円(税別) 430円(税込)** 通常税込 443円

小麦(国内産)

鍋にもどうぞ!

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

293 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 賞味期間 1~2日

15個250g **495円(税別) 535円(税込)**

豚肉(国内産)

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

294 飛鳥の海鮮水餃子

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

凍 賞味期間 1~2日

15個250g **494円(税別) 534円(税込)**

小麦(国内産)、えび(ベトナム)

一つひとつ丁寧に手作りで作っています

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

295 とれとれいわしたたき身

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 賞味期間 1~2日

300g(150g×2) **380円(税別) 410円(税込)** 通常税込 430円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

トクスイ(東京都・中央区)

295 とれとれいわしたたき身

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 賞味期間 1~2日

300g(150g×2) **380円(税別) 410円(税込)** 通常税込 430円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

とれとれいわしたたき身

とれとれいわしたたき身

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 賞味期間 1~2日

300g(150g×2) **380円(税別) 410円(税込)** 通常税込 430円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

ご飯がススム♪

瓶の口いっぱい身に詰まっています!

296 津軽海峡 鮭フレーク

佐井村漁協(青森県・佐井村)

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

冷凍 90日 100g **498円(税538円)** 通常税込562円

秋鮭(青森県) [放]不検出 <4.0 <4.4

297 うなぎ蒲焼 70g×2

大黒淡水(静岡県・焼津市)

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

冷凍 60日 70g×2、たれ・山椒付 **1880円(税2030円)** 通常税込2138円

うなぎ(愛知県)

298 神山鶏やわらか揚げ親子丼の素

徳島県の山間部で放し飼いわれた神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にあげ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。

冷凍 90日 160g×2 **472円(税510円)**

鶏肉(徳島県)

299 中華丼の具(塩)

新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。

冷凍 180日 180g×2 **481円(税519円)** 通常税込535円

300 さば味噌煮 2袋

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。

冷凍 30日 (片身1枚2切)×2 **520円(税562円)**

さば(長崎県、佐賀県)

301 いわしごま漬

かたうちいわしの頭、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。

冷凍 90日 100g **280円(税302円)**

かたうちいわし(千葉県) [放]不検出 <3.1 <3.9

302 冷凍うどん

国産小麦粉と食塩のみで作りまし。凍ったまま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

冷凍 180日 200g×3玉 **412円(税445円)**

小麦粉(国内産)

303 わかめどっさりうどん

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

冷凍 2食 2食556g **350円(税378円)**

わかめ(韓国)

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。

冷凍 160g(2枚入) **504円(税544円)** 通常税込564円

305 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ます。

冷凍 90日 150g **374円(税404円)**

鶏肉(徳島県)

306 ソースじゅわっとひとくちまぐろカツ

光食品のウスターソース使用。揚げたての鰯カツをくぐらした。蒸すか、レンジで加熱して。

冷凍 90日 130g(5個) **370円(税400円)** 通常税込430円

ピンチョウマグロ(太平洋)

307 ひとくちソースとんかつ

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

冷凍 6個120g **395円(税427円)**

豚肉(国内産)

308 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。

冷凍 26g×8 **400円(税432円)**

鶏肉(国内産)

JOSOわいどにありす!

- ライスバーガー
- えび天そば・惣菜セット etc.

※イメージ

309 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。

冷凍 120日 12個180g **403円(税435円)**

豚肉(国内産)

310 飛鳥のえびシューマイ

国産たらす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。

冷凍 120日 12個180g **418円(税451円)**

すげとら(北海道)、えび(ベトナム)

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。

冷凍 200g **426円(税460円)**

鶏肉(国内産)

312 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。

冷凍 200g **435円(税470円)**

鶏肉(山口県、他)

313 鶏のから揚げ

無投薬の神山鶏の肉を魚醤入りの特製タレに漬けた柔らかくジューシーな唐揚げ。レンジかトースターで温めて。

冷凍 200g **417円(税450円)** 通常税込477円

鶏肉(徳島県)

314 飛鳥の黒豚肉まん

国産豚肉を使用した具を国産小麦使用の皮で包みました。是非蒸してお召し上がりください。

冷凍 120日 3個270g **417円(税450円)** 通常税込489円

豚肉(国内産)

315 骨付きてりやきチキン

はちみつや玉葱を使った国産丸大豆醤油ベースのタレに一晩漬、味が染みこくのある照焼きに仕上げました。

冷凍 300g **611円(税660円)** 通常税込684円

鶏肉(山口県、他)

316 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かりを加えた豆腐に国産野菜とひじきを加えたハンバーグ。レンジまたは焼いて。

冷凍 3個210g **425円(税459円)**

大豆・鶏肉(国内産)

317 牛乳グラタン(鶏肉とポテト)

自社の牛乳と鶏肉を使いコクのあるホワイトソースで包みました。トースターかオーブンで約15~20分温めて。

冷凍 100g×2 **532円(税575円)**

牛乳(山口県、他)

318 汁なし担々麺

白・黒ごまをブレンドし、唐辛子や花椒との交わり方がマイルド。タレと絡みやすい縮れ麺を使用。

冷凍 225g(麺130g) **380円(税410円)** 通常税込435円

小麦(国内産)

319 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%

冷凍 240g(3個入) **428円(税462円)**

さつまいも・小豆(国内産)

芽吹き屋

320 芽吹き屋 ごまとろり

とろりとした黒ごまあんを、国産上新粉を使用した生地で一口サイズに包みました。

冷凍 12個216g **488円(税527円)** 通常税込538円

上新粉(国内産)

321 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。

冷凍 4本180g **400円(税432円)**

よもぎ(国内産)

322 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。

冷凍 5切 **335円(税362円)**

大豆(国内産)

323 夢中熱中 パニラとあずきの最中

北海道十勝産小豆を使い手間をかけ炊き上げた自家製粒あんと素材のおいしさが際立つパニラアイスの最中。

冷凍 110ml **120円(税130円)**

生乳・小豆(北海道)

KUBOTAのアイス

324 抹茶アイスクリーム

上質の抹茶を使用し、コクのある濃厚な味わいに仕上げました。

冷凍 110ml **190円(税205円)**

生乳(北海道)・茶(京都府)

324 抹茶アイスクリーム

上質の抹茶を使用し、コクのある濃厚な味わいに仕上げました。

冷凍 110ml **190円(税205円)**

生乳(北海道)・茶(京都府)

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。

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

純国産ノースカラースシリーズ

325 純国産 ポテトチップス うす塩

326 純国産 ポテトチップス 和風だし

327 純国産 芋けんぴ

328 純国産 北海道かりんとう

329 純国産 さつま芋ちっぷ

メイシーちゃんシリーズ

330 メイシーちゃん ポテトチップス

331 メイシー うみのおさんぽ

332 メイシー きらきら星のおせんべい

333 メイシー りんごミルクのかりんとう

689 うの花クッキー

334 ブランクッキー

335 3色煎り豆

336 そば粉のかりんとう

337 小倉ようかん

338 だら焼き

339 ヨーグルトと食べるドライフルーツ

340 ピスタチオ

341 マカダミアナッツ

342 十穀シリアル

343 トコゼリー みかん

344 トコゼリー ピーチ

345 トコゼリー パイン

346 トコゼリー ぶどう

飲料

・緑茶：無農薬です。ジュース類：果汁100%のストレートジュースを中心に扱います。

※未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

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

※紛失された場合は供給担当まで

347 童仙房茶舗 有機煎茶

348 童仙房茶舗 有機上煎茶

349 童仙房茶舗 有機ほうじ玄米茶

732 オーナーズティー (リーフ)

350 アップルティー (ティーバッグ)

731 ウーロン茶 (ティーバッグ)

351 有機アップルサイダー +レモン

352 オーガニック ぶどうサイダー +レモン

353 オーガニック アイスコーヒー無糖

358 エチゴ FLYINGIPA

359 エチゴ プレミアム レッドエール

354 国産ふじりんご100

355 国産温州みかん100

356 200ml 有機人参まるごとジュース

757 龍泉洞の水

360 エチゴ エレガントブロード

361 エチゴ ビルスナー

食品調味料

常総生協がおすすめる調味料の基本は「さ・さし・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。

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

通常の砂糖と同じようにお使い下さい

508 粗精糖 (自然派style) 鹿兒島県のサトウキビから直接作られた砂糖です。特に煮物などお料理によく合います。 1kg 340円(税込367円) さとうきび (鹿兒島県)

松永さんのレモンや旬の果物を 使ってジャム作りに!

362 有機てんさい糖 400g 470円(税込508円) てんさい (リトアニア)

512 沖縄の塩「シママース」 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))

伊豆大島の自然海塩「海の精やきしお」と黒こしょう(オランダ産有機認証)、白こしょう(ドイツ産有機認証)を直前に煎って挽いたものをブレンド。

363 海の精 ペッパーソルト 55g 480円(税込518円) 364 詰め替え用 55g 320円(税込346円) 海水 (伊豆大島近海)

521 食酢 500ml 152円(税込164円) 米 (国内産)

365 三杯酢 360ml 470円(税込508円) 米 (国内産)

366 りんご酢 300ml 600円(税込648円) りんご (国内産)

524 入正生しぼり醤油 1ℓ 550円(税込594円) 大豆 (アメリカ、ブラジル)

367 やまこ味噌 (粒・甘口) 容器入り 750g 550円(税込594円) 大豆 (国内産)

368 鹿兒島麦みそ 1kg 820円(税込886円) 大麦 (愛媛県)

501 料理酒「蔵の素」 (契約栽培米使用) 720ml 1000円(税込1100円) 米 (福島県)

506 三河伝統製法「古式本みりん」 500ml 534円(税込587円) もち米 (日本、中国)

542 アセロラぼんず (150ml) 150ml 330円(税込356円) アセロラ (国内産)

369 昆布旨辛ぼんず 200ml 580円(税込626円) 昆布 (国内産)

547 一番しぼり菜種油 910g 680円(税込734円) 菜種 (オーストラリア)

540 お好みソース 360ml 350円(税込378円) ヒカリ食品 (徳島県・上板町)

370 九鬼純正胡麻油 340g 580円(税込626円) 胡麻 (ナイジェリア、他)

553 オリーブオイル 400g 520円(税込562円) オリーブ (スペイン)

371 えごま一番 胡麻ドレッシング 150ml 420円(税込454円) えごま油 (国内産)

372 野菜たっぷり 和風ドレッシング 300ml 310円(税込335円) 日本生活協同組合連合会

534 あらごし 完熟ケチャップ 300g 380円(税込410円) トマト (国内産)

540 お好みソース 360ml 350円(税込378円) ヒカリ食品 (徳島県・上板町)

578 和風だし一番 8g×10 362円(税込391円) 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。

579 洋風だし一番 8g×10 353円(税込381円) 野菜とほたての旨みたっぷりのスープを、使いやすい顆粒状にしました。

565 削り節パック 徳用 3g×20 490円(税込529円) かつお (国内産)

574 CO味バック合わせだし 6袋入×5パック 10.5g×6×5 545円(税込589円) 日本生活協同組合連合会

373 海藻たっぷり 根菜入りみそ汁の具 26g 398円(税込430円) 海藻と野菜と一緒に便利な乾燥ミックスのみそ汁の具です。

374 岩手産 きざみ芽かぶ 22g 260円(税込281円) 岩手県産の良質な乾燥めかぶ。

375 江藤さんの 干しいたけ 50g 510円(税込551円) しいたけ (大分県)

602 すし酢 (昆布だし入り) 360ml 240円(税込259円) 私醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

601 鬼無里 五目寿司の素 210g 345円(税込373円) 野菜 (国内産)

378 むすび昆布 30g 390円(税込421円) 昆布 (北海道)

379 無茶々園 切り干し大根 40g 255円(税込275円) 大根 (愛媛県)

380 無茶々園 切り干しにんじん 30g 277円(税込299円) にんじん (愛媛県)

376 無漂白の干びょう 30g 330円(税込356円) かんびょう (栃木県)

377 凍り豆腐 煮物用 70g 405円(税込437円) 大豆 (国内産)

596 わかめご飯の素 20g 510円(税込551円) わかめ (宮城県)

381 熟成焼き海苔 全形7枚 500円(税込540円) 乾海苔 (広島県)

382 広島県産 熟成味付け海苔 500円(税込540円) 乾海苔 (広島県)

383 青森県田子町産100% みじん切りにんにく
青森県田子町の「福地ホホワイト6片」という最高品種のにんにくを使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。
◎180日

70g **390円**(税込**421円**)
にんにく(青森県) [放] 不検出 <3.2 <3.2

384 和七味
七種の国産素材を独自に配合。辛みをおさえ、料理を引き立たせる香りとう風味があります。

10g **430円**(税込**464円**)
唐辛子(国内産)

385 どんぐりていの金ごま(洗い)
どんぐりていが栽培、選別した洗いごま。色選別機をかけていません。お好みで炒るなどしてお使いください。無農薬栽培。

100g **700円**(税込**756円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.1

生産者より
貴重な国産の金ごまです！今年はずっとさんできました。

404 豚バラ焼大根のたれ
大根と豚肉と一緒に炒めるだけ。醤油をベースにかきエキス調味料、チキンエキス、昆布エキス、ごま油を加え、オイスターの風味香るうまみ深い味わいに仕上げました。1袋2~3人前。
◎180日 **大 小**

70g ×2袋 **210円**(税込**227円**) 通常税込**238円**

388 白菜の中華風クリーム煮の素
白菜などの野菜を炒め、ハム、牛乳と一緒に1分間煮込むだけ。チキンブイヨンにほたてと昆布の旨みです。1袋2~3人前。
◎180日 **大 小**

60g ×2袋 **210円**(税込**227円**) 通常税込**238円**

386 おいしい赤飯 160g×3個パック
国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したレトルト包装米飯。レンジ、湯せん調理可能。
◎180日 **米**

160g×3 **340円**(税込**367円**)
小豆(北海道)、もち米(国内産)

599 九鬼ごましお
厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとうま味を引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。

30g **120円**(税込**130円**)
ごま(ミャンマー、他)

387 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。

(100g×3) ×2袋 **340円**(税込**368円**) 通常税込**388円**
小麦(オーストラリア)

組合員さんからのクチコミ
長さも短くて子どもも食べやすく、扱いやすくておいしくてよかったです。シンプルな原材料も魅力ですね。常備したいと思いました。

389 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。

100g×2袋 **220円**(税込**238円**)

390 桃花林 ゆずみそ
信州みそに愛媛県産ゆずの香りが生きた手作りの味。
◎120日 **大 小**

120g **198円**(税込**214円**)
大豆(国内産)

639 さくらのラーメン しお 5パック
麺は国内産の小麦粉を使用、かんすいは不使用です。天日塩のまろやかな味にチキンエキスを加えました。
◎180日 **大 小**

99g×5 **700円**(税込**756円**) 通常税込**783円**
小麦粉(国内産)

641 さくらのラーメン ごま 5パック
麺は国内産の小麦粉を使用、無かんすい。あつさりとした醤油ベースにごまの風味がびつたりのスープです。
◎180日 **大 小**

100g ×5 **700円**(税込**756円**) 通常税込**783円**
小麦粉(国内産)

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。

1kg **380円**(税込**410円**)
小麦(カナダ、アメリカ、他)

便利なチャック付き
茹で時間目安7分

389 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。

100g×2袋 **220円**(税込**238円**)

390 桃花林 ゆずみそ
信州みそに愛媛県産ゆずの香りが生きた手作りの味。
◎120日 **大 小**

120g **198円**(税込**214円**)
大豆(国内産)

646 甘口
動物性の調味料は一切不使用のベジタリアン向けのレトルトカレー。国内産小麦使用。化学調味料、保存料不使用。

210g **273円**(税込**295円**)

660 甘口
25種類のオリジナルブレンドスパイス、直火焙煎した国産小麦粉、有機栽培べに花油等を使用したカレールー。6皿分。

135g **400円**(税込**432円**)

661 中辛
25種類のオリジナルブレンドスパイス、直火焙煎した国産小麦粉、有機栽培べに花油等を使用したカレールー。6皿分。

135g **400円**(税込**432円**)

パッケージリニューアルしました お届けは全て11月3日

391 国産さば水煮缶
旬の時期に漁獲した生食グレードの国産さばを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。
180g(固形量130g) **350円**(税込**378円**) 通常税込**389円**
さば(国内産)

392 国産さんま水煮缶
国産産のさんまを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。
180g(固形量125g) **410円**(税込**443円**) 通常税込**454円**
さんま(国内産)

647 中辛
動物性の調味料は一切不使用のベジタリアン向けのレトルトカレー。国内産小麦使用。化学調味料、保存料不使用。

210g **273円**(税込**295円**)
野菜(国内産)

660 甘口
25種類のオリジナルブレンドスパイス、直火焙煎した国産小麦粉、有機栽培べに花油等を使用したカレールー。6皿分。

135g **400円**(税込**432円**)

661 中辛
25種類のオリジナルブレンドスパイス、直火焙煎した国産小麦粉、有機栽培べに花油等を使用したカレールー。6皿分。

135g **400円**(税込**432円**)

393 三陸産いわし水煮缶
三陸産の脂のりの良いいわしを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。
180g(固形量125g) **350円**(税込**378円**) 通常税込**389円**
いわし(三陸沖) [放] 不検出 <3.6 <4.4

394 陸奥湾産ほたて缶(水煮)
陸奥湾産のベビーホタテを、シンプルに赤穂の天塩のみで味付けしました。
80g(固形量45g) **420円**(税込**454円**) 通常税込**464円**
ほたて(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.4

395 国産ツナフレーク(水煮)
手作業で丁寧ほぐしたメバチマグロを、自家製の野菜スープを使って缶詰にしました。
80g **235円**(税込**254円**) 通常税込**268円**
めばちまぐろ(国内産) [放] 不検出 <3.9 <4.8

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

300g×3袋 **750円**(税込**825円**)

842 パックス ソルティエーはみがき
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**)

890 ペンギン芯なし(トイレトペーパー)
丸製製紙(静岡県・富士市)

130m巻シングル。
×6ロール **480円**(税込**528円**)

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

890 ペンギン芯なし(トイレトペーパー)
丸製製紙(静岡県・富士市)

130m巻シングル。
×6ロール **480円**(税込**528円**)

873 スクワナチュレオイル
スクワン100%。人の皮脂に含まれる成分で肌のなじみのよい保湿油。

60ml **980円**(税込**1078円**) 通常税込**1320円**

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**)

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)

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

100ml **1800円**(税込**1980円**)
ヨモギ(山形県)

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

100ml **1800円**(税込**1980円**)
カミツレ(山形県)

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

100ml **1800円**(税込**1980円**)
ドクダミ(山形県)

873 スクワナチュレオイル
スクワン100%。人の皮脂に含まれる成分で肌のなじみのよい保湿油。

60ml **980円**(税込**1078円**) 通常税込**1320円**

399 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。

100g **380円**(税込**410円**)
有機米(国内産)

400 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。

100g **380円**(税込**410円**)
有機米(国内産)

401 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、だしで炊き込み、有機醤油で味付けした炊き込みごはんです。

100g **380円**(税込**410円**)
有機米(国内産)

402 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。

100g **380円**(税込**410円**)
人参(国内産)

403 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の野菜スープで煮込みました。

100g **380円**(税込**410円**)
人参(国内産)

403 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の野菜スープで煮込みました。

100g **380円**(税込**410円**)
人参(国内産)

離乳食

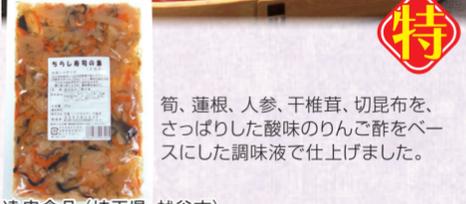
7か月頃 **12か月頃**

髪の手もからかかまで全身に使えます



七五三はおうちでおもてなし♪

簡単&豪華な ちらし寿司



筍、蓮根、人参、干椎茸、切昆布を、さっぱりした酸味のりんご酢をベースにした調味液で仕上げました。

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

405 ちらし寿司の素

冷蔵90日 米大 小

2合用

200g(2合用) **484円**(税込**523円**) 通常税込**544円**

筍(和歌山県)



406 北海道さけ スモークサーモン(4パック)

凍180日 (40g×2) ×2 **922円**(税込**996円**) 通常税込**1036円**

239円/100g



409 茨城県産ロースポーク 徳用焼肉セット

冷蔵6日 200g×3種 **1330円**(税込**1436円**) 通常税込**1447円**

茨城県



407 味付いなり揚げ 2個組

冷蔵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)



408 はねだし焼きのり 全型10枚×2袋

冷蔵180日 全型10枚×2袋 **460円**(税込**497円**) 通常税込**508円**

のり(有明海、瀬戸内海)



共生食品(神奈川県・相模原市)

412 内麦焼そば(ソース無)

冷蔵6日 卵小 150g×3 **187円**(税込**202円**) 通常税込**213円**

小麦(岩手県)



413 ブチ肉まん

冷蔵30日 240g(8個入) **404円**(税込**436円**) 通常税込**456円**

小麦(国内産)



414 北海道スモークサーモンの棒寿司

冷蔵180日 米 1本350g **1128円**(税込**1218円**) 通常税込**1274円**

秋鮭(北海道)



415 ミニアメリカンドック 2パック

冷蔵15日 85g×3 **515円**(税込**556円**) 通常税込**567円**

豚肉(国内産)



ひこばえ(大阪府・茨木市)

アップルキャロット

416 5缶 190g×5 **670円**(税込**724円**) 通常税込**754円**

417 30缶

190g×30 **4000円**(税込**4320円**) 通常税込**4428円**

りんご(青森県)、人参(熊本県)



418 オーガニック ジンジャーエール 6本組

冷蔵30日 250ml×6 **810円**(税込**876円**) 通常税込**906円**

しょうが(国内産)



419 おっぱいアイスマイルク

冷蔵180日 米 80ml **100円**(税込**108円**)

生乳(北海道)



420 うの花クッキー 2袋

冷蔵180日 米大 小 80g×2 **340円**(税込**368円**) 通常税込**388円**

小麦(国内産)



はちみつのある暮らしを♪ 松永さんのレモンと一緒にレモネードはいかがですか

ミツバチが国内のいろいろな花から集めたはちみつです。まろやかな味で食べやすいです。

424 国産百花はちみつ

150g **750円**(税込**810円**) 通常税込**864円**

はちみつ(国内産)



421 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)

肉料理の隠し味に! スペインに咲くオレンジの花から採れたはちみつ。軽やかな味で、ほのかなオレンジの香りが特長。

425 スペイン産オレンジはちみつ

350g **895円**(税込**967円**) 通常税込**1015円**

はちみつ(スペイン)



422 ハンガリー産アカシアはちみつ

350g **870円**(税込**940円**) 通常税込**983円**

はちみつ(ハンガリー)

ハワイの真紅の花、オヒアレファのはちみつです。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はちみつです。

426 ハワイ産オーガニック蜂蜜(オヒアレファ)

450g **1450円**(税込**1566円**) 通常税込**1620円**

はちみつ(アメリカ)



423 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)

プロポリスは天然の抗生物質とも呼ばれ、抗菌効果の期待できる蜜蜂の作る粘性物質です。

427 プレミアムプロポリスリキッド

30ml **4600円**(税込**4968円**) 通常税込**5076円**

プロポリス(ブラジル、オーストラリア、ブルガリア)

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場

新 新発売の商品

特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

その他

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

無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

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

※コンタミネーションとは同じ工場がアレルギー原材料が使用され、極微量の混入の可能性を指します。

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

主原料原産地

鈴木牧場(茨城県・石岡市) **000** 石岡 鈴木牧場 ヨーグルト(無糖)

・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!