

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2021年度 みんなで取り組む活動テーマ
笑顔ではぐくむ免疫力



インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます
ネット注文登録

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

2022年1月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙12/提出	20	21	22	23	24
定番品1/のお届け	10	11	12	13	14
特別企画品1/のお届け	17	18	19	20	21

守り続けたい 季節の手仕事 楽しい、おいしいみそ作り

大豆、麴、塩一たった3つの材料ながら、奥深い味わいを醸し出すみそ。麴菌が大豆に含まれるでんぷんや、たんぱく質を分解し、酵素を出して大豆を発酵させることで、うまみや甘みを作り出します。発酵という工程を経ることで大豆をみそに変える魔法のチカラ。麴菌は、日本の宝とも呼べる貴重な菌でもあります。

みそを含む発酵食品は、雑菌の繁殖が抑えられる1月から2月にかけて寒の時季に仕込むとおいしく仕上がることを昔の人は身をもって知っていたのでしょう。今でも、家庭づくりではこの時期に作るとおいしく仕上がるといわれています。みそ作りは、とってもカンタン。まだみそ作りをしたことがない人も、今年こそ「手前味噌」デビューしてみましょ!



少しずつ 着実に 地場の有機大豆プロジェクト始動!

日本食には欠かせない大豆ですが、みそや醤油、豆腐などに使われる原料の多くはアメリカやカナダ、中国に頼っている現状です。国産に至ってはわずか6%しか自給率がありません。国産の大豆は、じつはとても貴重。また平成30年から遺伝子組み換え表示制度が改定され、食用大豆については「義務表示」となりましたが、加工用=醤油やみそについては「任意表示」なので消費者には分からない状況です。



自分たちが知らないうちに、知らないものを口にしてしまう時代がすぐそこまで来よう?

こうした懸念を解消するため、これまで八郷町(旧石岡市)の生産者の方や、おきたま興農舎の青大豆のみそ大豆用として企画してきましたが、今年から農業無散布・化学肥料不使用の大豆を生産者と一緒で育て、収穫しました。将来的には、みそ用大豆をはじめ、醤油、豆腐、油揚げなど、日常食に欠かせない加工品を増やしていき、常総生協の組合員の皆様に企画提案していきたいと考えています。

今後も、地元で大豆を栽培し続けてもらうためにも、わたしたちがおいしく消費することが必要です。ぜひ、地元産の大豆を使ってみそ作り、一緒に始めましょう。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大々的に組合員さんとの交流は難しい一年でしたが、収穫時期を迎えることができました。

生産者指定はできません。ご了承ください
また多少の割れ欠け・外皮が黒いものが入る場合があります。

無農薬

有機大豆プロジェクトメンバー (茨城県)

8 地場の有機大豆 1kg **850円**(税別 **918円**) 茨城県

9 (蒸し大豆)地場の有機大豆 凍(賞90日) 乾豆1kg分 **1180円**(税別 **1274円**) 茨城県

こうじ倍量で「白みそ」づくりもオススメ!

「麴の量」と「みそ開きの時期」が違うだけ!通常タイプのみそと時期をずらして食べられるのも◎味は麴の甘み溢れる、麴の粒々が残った食べるタイプの味噌に仕上がります。味噌汁はもちろん、ディップのように野菜につけて食べても。

◆分量例 ※出来上がりは約4.7kg
乾大豆.....1kg
こうじ.....2kg
塩.....0.5kg
※分量は目安です

●通常タイプの味噌とまったく同じ
●みそ開きのタイミングは約3ヶ月後でOK

初めて『みそ作り』をする人におすすめ!

手作りみそに必要な基本の材料がセットで届きます。今年こそは...と思っている方、まずはこのセットでみそ作りデビューしませんか?

茨城産コシヒカリ100%。すぐ使わないときは塩をまぜて(塩きり)おいて下さい。賞味期限を10日位のばせます。

やまこみそ (茨城県・守谷市)

10 1kg 880円(税別 **950円**)

11 2kg (1kg×2) **1740円**(税別 **1880円**) 通常税込 **1900円**

12 麦こうじ 1kg 1400円(税別 **1512円**) 大麦(国内産)

13 どんぐりていの米こうじ 500g **740円**(税別 **799円**) ササニシキ(茨城県)

どんぐりていで収穫したササニシキを、米こうじにしました。農業・化学肥料不使用。

どんぐりてい (茨城県・坂東市)

味噌作り初心者におすすめ

おきたまの大豆1kg、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。

乾大豆セット

14 みそ作りセット(米こうじ) 大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg **1980円**(税別 **2138円**) 茨城県

おきたまの蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。

蒸し大豆セット

15 みそ作りチャレンジセット(蒸し大豆) 蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩1kg **2290円**(税別 **2473円**) 茨城県

16 沖縄の塩「シママース」2袋 580円(税別 **626円**) 通常税込 **648円**

青い海 (沖縄県・糸満市)

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。

やまこみそを樽に仕込んだ状態でお届けします。そのまま家庭で熟成させる半製品です。

やまこみそ (茨城県・守谷市)

仕込み味噌

17 濃・中辛 (塩分11%) 4kg **2500円**(税別 **2700円**)

18 粒・甘口 (塩分9%) 4kg **2500円**(税別 **2700円**) 大豆(国内産)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

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

ご不明な点がございましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

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

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

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

サクサクした食感と際立つ甘み
ポンカンの登場です!

インド原産で明治時代に台湾から伝わってきたとされています。温州みかんのように手で剥くことができ、甘みの強い柑橘です。

大切なのは、外観よりも味のよさ

無茶々園は生産者、自然環境に配慮して、一般の栽培で使用される防除剤等の農薬を使用しておりません。その為、一般に流通している柑橘に比べ傷みやよくなっています。到着後、すぐに箱空けし現品をお確かめください。御協力の程よろしくお願ひします。

甘みが強く多汁な果肉。皮もむきやすく食べやすい柑橘です。農業0~3回。



無茶々園 (愛媛県・西予市)
無茶々園のポンカン

19 1kg 554円(税込598円)
20 3kg 1550円(税込1674円)

愛媛県

温州みかんの中でもやや大きめで高糖系の品種です。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)
江川さんの大津みかん

24 1kg 380円(税込410円)
25 5kg 1800円(税込1944円)

神奈川県

甘みと酸味のバランスが良く、多汁で香りも高い人気の品種。減農薬栽培。

おきたま興農舎・本田さん達 (山形県・高島町)

28 りんご(ふじ) 3玉 420円(税込454円)
[放] 不検出 <3.4 <4.8

山形県

無農薬

赤羽根さん (栃木県・壬生町)

31 赤羽根さんのキウイフルーツ 3~4玉 260円(税込281円)
[放] 不検出 <3.9 <4.0

栃木県

無農薬

江川農園 (神奈川県・小田原市)

32 江川さんのキウイフルーツ 500g 450円(税込486円)
[放] 不検出 <4.0 <4.4

神奈川県

無農薬

檜谷さん達 (熊本県)

37 にんにく 約100g 220円(税込238円)
熊本県

料理の薬味にどうぞ

大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)

38 しょうが 100g 165円(税込178円)
高知県

無農薬

右田さん達 (熊本県・芦北町)

43 ミニトマト 約150g 220円(税込238円)
熊本県

パリッパリ感特徴的

今村さん達 (北海道・栗山町)

44 初恋スマートミニトマト 約180g 276円(税込298円)
北海道

無農薬

あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

49 小松菜(少量) 1束(約150g) 150円(税込162円)
茨城県

無農薬

微生物農法の会・長島さん達 (茨城県・行方市)

50 長島さんの小松菜 1束(約200g) 176円(税込190円)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

今週のおすすめ

まろやかな味わいの
渥美さんの温州みかん

特 まろやかな味わいが特徴

無茶々園のみかんとは並びフアンが多いのが渥美さんのみかんです。静岡県浜松市で年中温暖な気候に恵まれ、みかんを育てています。酸味と甘みのバランスが良く、個人的には国産みかんの為、毎週みかんを買っています。冬はこたつみかん。おひつしかがですか?

渥美農園 (静岡県・浜松市)
渥美さんの温州みかん

26 約800g 380円(税込410円) 通常税込430円
27 2kg 760円(税込821円) 通常税込842円

静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

供給部 大橋のおすすめ

農薬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。

はなうた家 谷口さんご夫妻

はなうた家 (長野県・麻績村)

29 りんご(サンふじ) 3玉入り(900g以上) 698円(税込754円)
長野県

甘みが強くシャキシャキした食感が特徴です。ネオニコチノイド系農薬・除草剤等不使用。

30 りんご(サンふじ) 3玉 420円(税込454円)
[放] 不検出 <3.4 <4.8

長野県

Let's Try! 大和田さんのさつまいもで自家製干しいもを作ってみよう

①いもを洗い、蒸かします。蒸かしたさつまいもを②熱いうちに皮をむきまじょう。③たこ糸を使って切りました。④1週間くらいで食べごろです。

★軟らかいのが好きな方は、一夜干しでも、2~3日干しただけでも美味しく食べられます

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

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

22 500g 235円(税込254円) 通常税込270円
23 1kg 470円(税込508円) 通常税込538円

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

無農薬

竹村さん (茨城県・かすみぐら市)

30 竹村さんのいちご 200g×2 880円(税込950円)
茨城県

自分の子供に食べさせられるものをモットーに自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。

無農薬

赤羽根さん (栃木県・壬生町)

31 赤羽根さんのキウイフルーツ 3~4玉 260円(税込281円)
[放] 不検出 <3.9 <4.0

栃木県

無農薬

江川農園 (神奈川県・小田原市)

32 江川さんのキウイフルーツ 500g 450円(税込486円)
[放] 不検出 <4.0 <4.4

神奈川県

安心の無農薬栽培レモン

親子3代にわたり農薬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。

松永農園 (静岡県・静岡市)

松永さんのレモン

33 1kg 824円(税込890円)
34 400g 410円(税込443円)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

もっちりした食感と甘味が◎

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。

ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)

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

無農薬

作本さん達 (熊本県・熊本市)

36 大葉 10枚 145円(税込157円)
熊本県

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。

無農薬

檜谷さん達 (熊本県)

37 にんにく 約100g 220円(税込238円)
熊本県

料理の薬味にどうぞ

大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)

38 しょうが 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)

39 ニラ 1束(約100g) 130円(税込140円)
栃木県

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)

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

無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

41 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

42 長島さんのレタス 1玉 250円(税込270円)
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9

無農薬

右田さん達 (熊本県・芦北町)

43 ミニトマト 約150g 220円(税込238円)
熊本県

パリッパリ感特徴的

今村さん達 (北海道・栗山町)

44 初恋スマートミニトマト 約180g 276円(税込298円)
北海道

無農薬

大木さん (茨城県・常総市)

45 大木さんの中玉トマト 300g 368円(税込397円)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3

食べ応えのある大玉トマト

広瀬さん達 (熊本県・八代市)・又は広沢さん達 (熊本県・都賀市)

46 トマト(麗旬系) 450g 570円(税込616円)
熊本県・栃木県

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)

47 中村さんのペビーリーフ 約20種類の品種を使って作ったペビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農業無散布。
40g 160円(税込173円)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

48 きゅうり 3本 230円(税込248円)
熊本県

ハウス栽培にて農薬をできるだけ減らして栽培しました。そのまま、またはぬか漬け、三五八漬けなどでどうぞ。減農薬栽培。

無農薬

あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

49 小松菜(少量) 1束(約150g) 150円(税込162円)
茨城県

無農薬

微生物農法の会・長島さん達 (茨城県・行方市)

50 長島さんの小松菜 1束(約200g) 176円(税込190円)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

無農薬

浅野さん (茨城県・常総市)

51 浅野さんのほうれん草 1束(約200g) 190円(税込205円)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

無農薬

木村農園 (茨城県・つくば市)

52 木村さんのターサイ 1株 160円(税込173円)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.8

無農薬

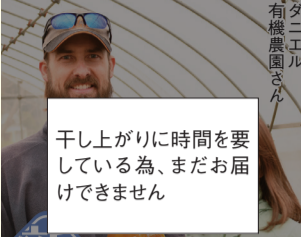
井上さん (埼玉県)・岩下さん達 (熊本県)

53 サラダスナップ 約100g 276円(税込298円)
埼玉県・熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

54 ピーマン 約130g 194円(税込210円)
宮崎県

ダニエル有機農園さんの天日干し・干しいもが登場

農業や化学肥料を使わず丁寧に育てたさつまいも(紅はるか)を、丁寧に干し上げました。



干し上げりに時間を要している為、まだお届けできません



ダニエル有機農園(茨城県・石岡市) ダニエル有機農園の天日干し・干しいも 天然の甘みたっぷりです。農業無散布・化学肥料不使用。 130g 480円(税込518円) 茨城県

ほろ苦い味わい! ムネ肉と菜花の和え物



シーズン初 たちばなファーム・岩井さん(静岡県・浜松市) 56 菜花 新芽の部分を若菜とともに摘み取りました。寒さが、甘く、ほんのり苦味のある美味しい菜花を育てます。減農薬栽培。 150g 160円(税込173円) 静岡県

190の挽肉と一緒に れんこんのはさみ揚げ



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、それでいてムチツ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 <3.4 <3.5

甘みの強い栗かぼちゃ この時期すいとんやうどんにも!



新村さん達(鹿児島県・大崎町) 58 かぼちゃ(カット) エビス主体にお届けします。煮物、ソテー等に。減農薬栽培。 600g前後 554円(税込598円) 鹿児島県

畑そのままに 地場の有機野菜セット 2022年新規契約者募集中です!

Table with 4 columns: Set Name, Item Count, Price, and Original Price. Includes items like '清水さんの野菜セット' and '天池さんの野菜セット'.



無農薬 ※イメージ やさとの仲間(茨城県・石岡市) 59 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。農業無散布・無化学肥料栽培。 4品目 750円(税込810円) 茨城県



無農薬 ※イメージ FarmERS Band0青木農-en(茨城県・茨城市) 60 青木さんの野菜セット 微生物農法の力を使って健康に育てました。畑そのままに、旬の野菜をお届け。農業無散布、化学肥料不使用。 5品目 900円(税込972円) 茨城県



岡安さん達(愛知県・幸田町) 61 芽キャベツ シチューや、茹でて温野菜サラダにして、マヨネーズ等をつけてどうぞ。減農薬栽培。 約130g 210円(税込227円) 愛知県



木村農園(茨城県・つくば市) 62 木村さんのキャベツ ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜です。減農薬栽培。 1玉 183円(税込198円) 茨城県 [放] 不検出 <0.6 <0.6



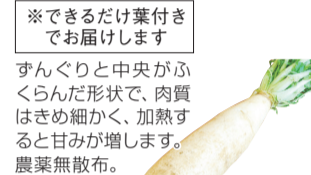
無農薬 微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 63 ブロccoli ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農業無散布。 1個 276円(税込298円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



木村農園(茨城県・つくば市) 64 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蒸し焼きも美味。減農薬栽培。 1個 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5



無農薬 三須さん達(千葉県・富里市) 65 大根 煮物、大根おろし等に。農業無散布。 1本(900g以上) 198円(税込214円) 千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



※できるだけ葉付きでお届けします ずんぐりと中央がふくらんだ形状で、肉質はきめ細かく、加熱すると甘みが増します。農業無散布。 無農薬 木村農園(茨城県・つくば市) 66 木村さんの大根(三浦系) 肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れにくいのが特長。農業無散布。 1本 210円(税込227円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



木村農園(茨城県・つくば市) 67 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



無農薬 井上さん(埼玉県・美里町) 68 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。農業無散布。 約350g 240円(税込259円) 埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



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) 69 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。農業無散布。 500g 220円(税込238円) 栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



木村農園(茨城県・つくば市) 70 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



切ってサラダに、すってどろろにも◎ 上村さん達(青森県・八戸市) 71 長芋 産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。 200g 220円(税込238円) 青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



無農薬 木村農園(茨城県・つくば市) 72 木村さんの里芋 肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れにくいのが特長。農業無散布。 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) 73 木村さんのごぼう 食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やさんばらに。減農薬栽培。 400g 198円(税込214円) 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9



通称“蜜芋”と呼ばれるほど甘い 無農薬 あゆみの会・村野さん達(鹿児島県・中種子町) 74 みつき(安納紅) 安納芋は種子島だけで作られている甘みの強いさつまいもです。ねっとりした食感が特長的です。減農薬栽培。 500g 400円(税込432円) 鹿児島県



浅野さん(茨城県・常総市) 75 浅野さんの人参 風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農業使用は夜盗虫大量発生時のみ。 500g 174円(税込188円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.5



木村農園(茨城県・つくば市) 76 木村さんの黒田五寸人参 収量が少なく作付けする農家が減っている品種です。やわらかくて美味しいと好評です。減農薬栽培。 1kg 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <0.8 <0.8



まごころの里(北海道・美幌町) 77 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 230円(税込248円) 北海道



無農薬 渡部さん(北海道・上士幌町) 78 メーカーイン 舌触りが「男爵」のようなさらさらした感じではなく滑らかで、ほんのりと甘味があります。農業無散布。 1kg 350円(税込378円) 北海道



無農薬 煮物、サラダ、じゃがバター等で。農業無散布。 渡部さん(北海道・上士幌町) 79 じゃがいも 1kg 330円(税込356円) 80 3kg 940円(税込1015円) 北海道



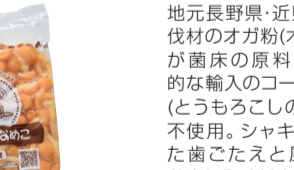
まごころの里(北海道・栗山町) 81 玉ねぎ 1kg 230円(税込248円) 82 3kg 630円(税込680円) 北海道



きのこ 山田さん(茨城県・つくば市) 85 山田さんのしめじ ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。 200g 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6



安田さん(福島県・郡山市) 86 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



丸金(長野県・長野市) 87 えのき茸 200g 208円(税込225円) 88 ブラウンえのき茸 200g 218円(税込235円) 長野県



最新の放射能検査結果は職員のおすめりの裏面をご覧ください 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。 なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市) 飯泉さんの生しいたけ 92 A品 100g 210円(税込227円) 93 B品 200g 225円(税込243円) 茨城県



10ヶ月かけて作った“天然”スイーツ 7~8個 さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町) 83 干し柿(市田柿) 表面の白い粉はカビではなく糖分で、主としてブドウ糖です。1/3になるまで乾燥させて糖度を高めました。 7~8個200g 798円(税込862円) 長野県



無農薬 あゆみの会・白鳥干しいも生産組合(茨城県・鉾田市) 84 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業無散布。 150g 598円(税込646円) さつまいも(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市) 89 ホワイトマッシュルーム 床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。 100g 248円(税込268円) 千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市) 90 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。菌切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。 100g 261円(税込282円) 三重県



村上さん(栃木県・高根沢町) 91 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

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)

94 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)



旧日本生活協同組合連合会

95 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)



日本生活協同組合連合会

96 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 **248円**(税込**268円**)
青えんどう豆 (北海道)



地元守谷の「やまこみそ」特製

やまこみそ (茨城県・守谷市)

101 甘酒糀

茨城産コシヒカリ100%。みそ麹よりも少し長くねかせた糀です。

冷 500g **590円**(税込**637円**)
米 (茨城県)



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

97 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 150g **265円**(税込**286円**)
豆 (新潟県、北海道)



菊田商店 (東京都・練馬区)

98 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 150g **380円**(税込**410円**)
黒大豆 (岩手県)



菊田商店 (東京都・練馬区)

99 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 40g×5種 **430円**(税込**464円**)
豆 (国内産)

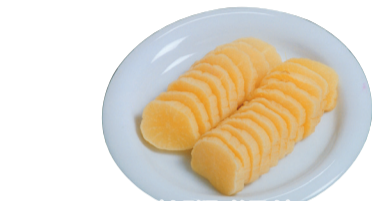


やまだ (和歌山県・御坊市)

100 めはり高菜漬ほんまもん

契約栽培した国産高菜を一株づつ丁寧に並べて、塩とウコンだけで漬け込みました。

冷 150g **460円**(税込**497円**)
高菜 (国内産)



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

102 紅花たくあん

庄内地方の砂丘畑で取れた大根を干し、乾燥紅花、米ぬか、赤唐辛子、洗双糖、天日塩で漬け込みました。

冷 250g **398円**(税込**430円**)
大根 (山形県)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

103 糖しほり大根

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 250g **320円**(税込**346円**)
大根 (国内産)



浜食 (東京都・調布市)

104 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 200g **290円**(税込**313円**)
きゅうり (国内産)

手間暇かけておいしく仕上げる 冬季限定のお漬物

山形県、庄内地方の砂丘畑で採れた大根を干してから桜の木で燻製にし、ぬか漬けにしました。歯ごたえ、香りの良さが抜群です。今だけの味わいをお楽しみください。



庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

109 いぶしたくあん

大根 (山形県)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

105 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、時間をかければ酸味のある漬物に。好みの召し上がり方でどうぞ。

冷 250g **260円**(税込**281円**)
白菜 (国内産)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

106 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、時間をかければ酸味のある漬物に。好みの召し上がり方でどうぞ。

冷 250g **260円**(税込**281円**)
白菜 (国内産)



丸山園 (静岡県・河津町)

107 わさび漬

天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(茎20%、根10%、酒粕55%)

冷 100g **265円**(税込**286円**)
わさび (静岡県) [放] 不検出 <3.7 <3.8



やまこみそ (茨城県・守谷市)

108 米こうじ

茨城産コシヒカリ100%。使いきりサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作り。

冷 300g **370円**(税込**400円**)
米 (茨城県) [放] 不検出 <0.5 <0.6

お米

注文書の6ヶタ欄に記載をお願いします

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

こう見るといかがでしょう? ご飯はとも経済的で家計の強い見方にもなります。



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裁米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)

- 110 玄米 30kg **13000円**(税込**14040円**)
 - 502001 白米 5kg **2350円**(税込**2538円**)
 - 502003 白米 2kg **945円**(税込**1021円**)
 - 502002 玄米 5kg **2250円**(税込**2430円**)
- JA常総ひかり・東町特裁米組合 (茨城県・常総市)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今播米)

- 502011 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)
 - 502012 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)
 - 502013 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
 - 502014 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
- 黒澤さん (宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

- 502015 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)
 - 502016 白米 2kg **1400円**(税込**1512円**)
 - 502017 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)
 - 502018 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
 - 502019 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
- 黒澤さん (宮城県・涌谷町)

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

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)

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

宮城・黒澤さんのササニシキ

- 502020 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)
 - 111 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)
- 黒澤さん (宮城県・涌谷町)

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)

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・キヌワの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

400g **711円**(税込**768円**)

2021年産お米放射能検査結果 (セシウム合計)

検出限界0.2Bq/kg以下

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	めぐみちゃん	コシヒカリ	最高値0.1Bq/kg	最高値0.2Bq/kg
	やさとのお米	コシヒカリ	0.2Bq/kg	0.3Bq/kg
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	検査中	検査中
		つや姫	検査中	検査中
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	検査中	検査中

・最新の検査結果は、毎週配布している「放射能検査結果一覧」にてご確認ください。

**酒粕&味噌で粕汁も♪
具たくさんで
栄養たっぷり**

2人分

特

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

112 ロシア産紅鮭切身(甘塩)

ロシア産の紅鮭を切り身にして10切パックにしました。バラ凍結。

凍 180日 10切550g **1574円(税1700円)** 通常税込1782円

紅鮭(ロシア)

粕汁レシピ

◆材料(2人分)

調味料
酒粕.....80g
味噌.....50g
塩.....少々

具材
根菜・油揚げ・鮭・手羽etc.....適宜量で

◆作り方

- 1 鮭は塩を振り、熱湯をかけ、ひと口大に切る。
- 2 酒粕は小さくちぎり、熱湯に15分浸す。
- 3 鍋に具材とだし汁を入れて火にかける。鍋の汁で②の酒粕と味噌を溶き、鍋に入れ、あくをとりながら15分ほど煮る。

特

丸和食品 (東京都・練馬区)

113 手揚げ油揚げ

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げた油揚げ。

冷 届いて3日 大 2枚 **210円(税227円)** 通常税込238円

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

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。

ふるさと

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

114 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417円)**

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

ふるさと

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

115 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

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

凍 30日

500g **850円(税918円)**

しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

ふるさと

中村海産 (富山県・氷見市)

118 ししゃもみりん干し

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

凍 米

60g **330円(税356円)**

からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)

ふるさと

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

119 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 **429円(税463円)**

真あじ(国内産)

特

ダイマツ (鳥取県・米子市)

120 氷温造り 赤魚みりん干し

赤魚を甘口のみりん醤油に漬込み干しました。

凍 180日 米 大 小

140g×2枚 **488円(税527円)** 通常税込538円

アカウオ(アメリカ)

特

身厚で食べごたえがある特大サイズ!

ふるさと

ダイマツ (鳥取県・米子市)

121 氷温造り 国産赤かれい一夜干し

赤かれいの内臓を取り除き、下処理をしたのち、氷温製法でふっくら柔らかな干物にしました。

凍 120日 2枚260g **360円(税389円)** 通常税込400円

アカガレイ(国内産)

ふるさと

ヤマハイフーズ (宮城県・塩釜市)

122 利尻昆布漬赤魚

北海道産の天然利尻昆布より抽出しただし汁に赤魚を漬け込み、上乾干しにしました。

凍 180日 米 大 小

2枚260g **440円(税475円)** 通常税込486円

アラスカメヌケ(アメリカ)

ふるさと

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

123 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 180日

4~6枚220g **398円(税430円)**

真ほっけ(北海道)

ふるさと

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

124 石巻産さば生姜醤油漬

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

凍 180日 米 大 小 4枚240g **398円(税430円)**

さば(宮城県)

ふるさと

京都やま六 (京都府・京都市)

125 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470円)** 通常税込484円

さわら(韓国)

ふるさと

京都やま六 (京都府・京都市)

126 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646円)**

紅鮭(ロシア)

ふるさと

京都やま六 (京都府・京都市)

127 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616円)**

からすかれい(デンマーク)

ふるさと

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

128 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430円)** 通常税込464円

銀だら(アメリカ)

ふるさと

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。

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

129 金華さば味噌漬

2枚 **398円(税430円)**

さば(宮城県)

金華さばって?

10~12月の一番美味しい時期に宮城県・金華山周辺海域で漁獲された大型のさばです。脂質は15%以上が目安で脂のりが良いのが特徴です。

ふるさと

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

130 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 180日 米 3尾170g **390円(税421円)**

さんま(国内産)

ふるさと

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

131 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 **425円(税459円)**

紅鮭(ロシア)

ふるさと

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

132 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 180日 3切165g **530円(税572円)**

紅鮭(ロシア)

岩手県 宮古港 丸友しまか

お年もとどうぞよろしく
お願いいたします!

鳥香友一さん

次回は2月2回予定です

島香さんおすすめの旬の魚をお届け!

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。

丸友しまか (岩手県・宮古市)

133 島香さんの鮮魚セット(下処理済)

冷 2日 2~3種 **1590円(税1717円)** 通常税込1814円

季節の鮮魚(岩手県)

ふるさと

丸ごと唐揚げで!

青森県小川原湖で獲れた国産わかざぎを使用。苦味もなく食べやすく、そのまま唐揚げや南蛮漬けなどに。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

136 青森県産わかざぎ

凍 150g **398円(税430円)** 通常税込440円

わかざぎ(青森県)

ふるさと

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

137 皮なしサーモン(秋鮭)切身

北海道、または三陸沖で漁獲した秋鮭を、皮、腹骨を除去し、切身にしました。

凍 180日 4切200g **498円(税538円)**

秋鮭(国内産)

ふるさと

丸友しまか (岩手県・宮古市)

134 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 4日 2切120g **440円(税475円)**

真だら(岩手県)

ふるさと

丸友しまか (岩手県・宮古市)

135 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 4日 150g **498円(税538円)** 通常税込562円

ミズダコ(岩手県沖)

ふるさと

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

138 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400円)**

真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.4 <3.7

ふるさと

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

139 天然むきエビ(特大)

マレーシア・ボルネオ島北部沿岸で漁獲した天然むきエビを、現地工場ですぐ凍結した1回凍結品です。

凍 180日 160g **548円(税592円)**

えび(マレーシア)

水産品の放射能検査について

・調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県の太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

お正月明けに備えて安心



ダイマツ (鳥取県・米子市)

140 氷温甘塩さば切身 (徳用切り落とし)

脂のりの良いノルウェー産のさばを甘塩で仕上げました。製造過程から出る尾や規格外品を集めた徳用品です。

凍 120日 270g **330円** (税込 **356円**) 通常税込 **378円**
さば (ノルウェー)



東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

141 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)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

142 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して便利です。

凍 200g **398円** (税込 **430円**) 通常税込 **454円**
えび (インド)、ほたて (青森県)

流水解凍で手軽に海鮮丼



マストミ (徳島県・徳島市)

143 かつお味噌漬丼

大型でもっちりとした良質の鰹に、鰹節と昆布のダシ汁を加えた特製味噌だれを合わせました。

凍 20日 米 大 小 80g×2 **480円** (税込 **518円**) 通常税込 **538円**
かつお (太平洋)



マストミ (徳島県・徳島市)

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



マストミ (徳島県・徳島市)

145 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 **485円** (税込 **524円**) 通常税込 **538円**
めばちまぐろ (台湾)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

146 しめさば (柚子風味)

国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬け込みました。高知県産のゆず皮を使用。

凍 180日 米 大 小 2枚210g **498円** (税込 **538円**)
さば (国内産)



松岡水産 (千葉県・銚子市)

147 北海道さけスモークサーモン2パック

北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。

凍 180日 40g×2 **480円** (税込 **518円**)
秋鮭 (北海道)



共和水産 (岩手県・宮古市)

148 三陸産いかそうめん

三陸産の「するめいか」をソーメン状に加工し、食べやすいカップに入れました。添付のたれをかけて。

凍 180日 米 大 小 90g(いか25g×3、たれ5g×3) **428円** (税込 **462円**)
するめいか (三陸)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

149 猿払産 刺身用 ほたて貝柱

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

凍 180日 6~8粒100g **498円** (税込 **538円**)
ほたて貝柱 (北海道)



マストミ (徳島県・徳島市)

150 炭火焼まぐろタタキ

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

凍 30日 140g **530円** (税込 **572円**)
きはだまぐろ (太平洋)



マルマス (北海道・森町)

154 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、コーン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 小 410g(食材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)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

151 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、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)

152 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)



やまた水産 (愛知県・名古屋)

153 生から作った きびなごフライ

鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣つけしました。油で揚げてください。

凍 米 大 小 180g **298円** (税込 **322円**) 通常税込 **346円**
きびなご (鹿児島県)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

161 パクパクなごよっと

たっぷりの白身小魚と豆腐を使用。魚独特の匂いが残らないようスパイスを使い、ナゲット風に仕上げました。

凍 180日 米 大 小 160g(8個) **310円** (税込 **335円**)
カナガシラ (国内産)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

162 茎わかめのボール揚げ

北海道の無リンタラすり身に茎わかめを加え、お団子にして揚げました。解凍後そのままおつまみや弁当に。

凍 180日 米 大 小 150g **278円** (税込 **300円**) 通常税込 **313円**
すけそうだら (北海道)、茎わかめ (国内産)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

163 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 大 小 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。



いちうちろ (静岡県・静岡市)

155 いちうちろ 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。

冷 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)



いちうちろ (静岡県・静岡市)

156 たこボール

すけそうだらのすり身のプリプリした食感と、たこの旨味を楽しむことができます。

冷 14日 米 8個 **265円** (税込 **286円**)
すけそうだら (アメリカ、北海道)

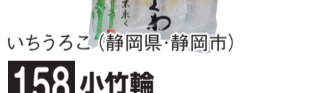


いちうちろ (静岡県・静岡市)

157 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 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)



いちうちろ (静岡県・静岡市)

158 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 10日 米 5本 **310円** (税込 **335円**)
すけそうだら (アメリカ、北海道)



いちうちろ (静岡県・静岡市)

159 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 14日 米 5枚150g **369円** (税込 **399円**)
いわし (駿河湾)



山九水産 (山口県・長門市)

160 お魚ソーセージ(3本入)

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

冷 90日 40g×3 **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **322円**
魚肉 (国内産)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

165 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 小 5個175g **295円** (税込 **319円**)
すけそうだら (北海道)

鮮魚のきびなごをすぐに衣つけ!

やまた水産 (鹿児島県・阿久根市)

153 生から作った きびなごフライ

鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣つけしました。油で揚げてください。

凍 米 大 小 180g **298円** (税込 **322円**) 通常税込 **346円**
きびなご (鹿児島県)

季節の野菜を加えてお召上がり下さい

マルマス (北海道・森町)

154 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、コーン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 小 410g(食材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)

ほんのり生姜とコリッと食感の茎わかめが美味

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

162 茎わかめのボール揚げ

北海道の無リンタラすり身に茎わかめを加え、お団子にして揚げました。解凍後そのままおつまみや弁当に。

凍 180日 米 大 小 150g **278円** (税込 **300円**) 通常税込 **313円**
すけそうだら (北海道)、茎わかめ (国内産)

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)

163 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 大 小 5個165g **296円** (税込 **320円**) 通常税込 **340円**
すけそうだら (北海道)

化学調味料・保存料は不使用

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

164 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 大 小 3枚126g **296円** (税込 **320円**)
すけそうだら (北海道)

「東北人でしか作れないおでん種」がコンセプト

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

166 三陸おでん種セット

セット内容: ちくわ丸×2、ぼたんちくわ×2、わかめはんぺん、さんまつみれ×2、いわしだんご、おとうふ揚げ(椎茸入り)×2

凍 60日 米 大 小 6種10品326g **602円** (税込 **650円**) 通常税込 **670円**
すけそうだら (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

165 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 小 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)

166 三陸おでん種セット

セット内容: ちくわ丸×2、ぼたんちくわ×2、わかめはんぺん、さんまつみれ×2、いわしだんご、おとうふ揚げ(椎茸入り)×2

凍 60日 米 大 小 6種10品326g **602円** (税込 **650円**) 通常税込 **670円**
すけそうだら (北海道)



味噌肉じゃが

- ◆材料(4人分)
- 豚小間 400g
 - じゃがいも 500g
 - 人参 中1本(120~130g)
 - 玉ねぎ 1コ
 - サラダ油 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2と1/2
 - A みそ 20g
 - 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ2

- ◆作り方
- 1 じゃがいもは大き目の乱切りにし、水にさらす。人参は縦半分になり、1.5cm幅に切る。
 - 2 玉ねぎはくし形に切る。
 - 3 鍋にサラダ油を熱し、小間肉を炒め、肉の色が変わったらじゃがいも、人参、玉ねぎを炒める。
 - 4 水をひたひたに入れ、煮立ったらアクを取り、Aで調味し煮含める。
 - 5 煮汁が無くなったら火を止め蓋をし蒸らしたまま10分間、蒸らします。
 - 6 完成



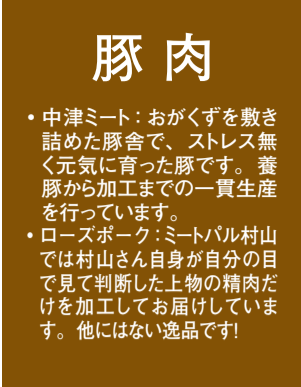
味噌は表紙と14ページに掲載

163円/100g



茨城県産ローズポーク 徳用小間切

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
小間切徳用タイプ。
冷蔵 賞6日
200g×2 **605円(税込653円)** 通常税込659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!

376円/100g



茨城県産ローズポーク ヒレブロック

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
脂のほとんどない部位です。
冷蔵 賞6日
250g **870円(税込940円)**
茨城県



特

239円/100g



茨城県産ローズポーク 徳用焼肉セット

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
ローズポークの豚バラ焼肉用、ローズスライス焼肉用、モモスライス焼肉用をセットにしました。
冷蔵 賞6日
200g×3種 **1330円(税込1436円)** 通常税込1447円
茨城県



特

280円/100g



茨城県産ローズポーク ロースしょうが焼

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
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。
冷蔵 賞6日
250g **648円(税込700円)** 通常税込713円
茨城県



茨城県産ローズポーク モモしゃぶしゃぶ用

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
赤身主体部位であるモモ肉を薄くスライスしました。厚さ1mm。
冷蔵 賞届いて3日
250g **550円(税込594円)** 通常税込598円
茨城県



茨城県産ローズポーク ロース切り身

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
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6日
2枚200g **533円(税込576円)** 通常税込586円
豚肉(茨城県)



茨城県産ローズポーク パラスライス

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
厚さ3~3.5mm。
冷蔵 賞6日
250g **551円(税込595円)**
茨城県



茨城県産ローズポーク 小間切

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
飼料内容及び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6日
150g×2 **460円(税込497円)**
茨城県



茨城県産ローズポーク 小間切(タレ付)

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
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14日 常総生協オリジナル
250g **470円(税込508円)**
豚肉(茨城県)



茨城県産ローズポーク モモスライス

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
赤身主体部位。厚さ3mm。
冷蔵 賞6日
250g **523円(税込565円)** 通常税込570円
茨城県



茨城県産ローズポーク 挽肉

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
赤身率は8割です。
凍蔵 賞30日
300g **455円(税込491円)** 通常税込502円
茨城県



中津豚モモブロック

中津ミート(神奈川県・愛川町)
赤身主体でやわらかいモモ肉のブロック。煮物、焼き物、カツ等にどうぞ。
冷蔵 賞4日
400g **860円(税込929円)**
神奈川県



中津豚ロースしゃぶしゃぶ用

中津ミート(神奈川県・愛川町)
きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ約2mm。
冷蔵 賞4日
200g **550円(税込594円)**
神奈川県



中津豚肩ローススライス

中津ミート(神奈川県・愛川町)
脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。
冷蔵 賞4日
200g **471円(税込509円)**
神奈川県



中津豚パラスライス

中津ミート(神奈川県・愛川町)
脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ約3mm。
冷蔵 賞4日
200g **460円(税込497円)**
神奈川県



中津豚ロース味噌漬

中津ミート(神奈川県・愛川町)
隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ロースを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。
冷蔵 賞6日 常総生協オリジナル
200g(固形量約80g×2) **554円(税込598円)**
豚肉(神奈川県)



中津豚ヒレ塩こうじ漬

中津ミート(神奈川県・愛川町)
豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。
冷蔵 賞6日 常総生協オリジナル
5~7枚200g **700円(税込756円)**
豚肉(神奈川県)



中津豚ヒレ一口カツ用

中津ミート(神奈川県・愛川町)
希少なヒレ肉を一口カツのサイズにカットしました。
冷蔵 賞4日
200g(5~6切) **735円(税込794円)**
神奈川県



中津豚モモ一口カツ用

中津ミート(神奈川県・愛川町)
赤身主体のモモを一口カツ用にカット。旨味がたっぷりなので、そのまま塩焼き等でもおいしいです。
冷蔵 賞4日
200g **454円(税込490円)**
神奈川県



手羽元スープカレー

- ◆材料(2人分)
- 鶏肉手羽元 6本
 - たまねぎ 1/2個
 - にんじん 1/2本
 - ピーマン 2個
 - 豆苗 1/4パック
 - にんにく 1片
 - カレーの壺ペースト 大さじ2.5
 - 油 適量
 - 水 500cc
 - 固形コンソメ 1個
 - カットトマト缶 100g
 - 塩 小さじ1/2
 - バター 10g

※カレーの壺ペーストは、オリジナル・マイルド・スパイシーからお好みでお使いください。

- ◆作り方
- 1 にんにくはみじん切り、たまねぎはくし切り、にんじんは輪切り、ピーマンは縦に4等分する。豆苗は根を切り落として2等分する。手羽元は皮を下にして置き、骨の両側に隠し包丁を入れて、塩こしょう(分量外)で下味をつける。
 - 2 フライパンに多めの油を引き、にんじんとピーマンを強火で炒める。焼き色が付き始めたらカレーの壺ペースト大さじ1/2を入れ、香りが出たら取り出す。
 - 3 フライパンの汚れをさっとふいて油を足し、手羽元を入れて中火で焼き色がつくまで焼く。
 - 4 にんにく、たまねぎを加えてしんなりするまで炒め、残りのカレーの壺ペースト大さじ2を入れてなじませたら水、コンソメ、カットトマト缶を加える。
 - 5 ひと煮立ちしたらアクを取り、ふたをして弱火で10分ほど煮込む。
 - 6 バターと塩を加え、スープを皿に盛り、②と豆苗をのせる。



つくば茜鶏 手羽元

田仲さん達(茨城県・桜川市)
唐揚げやスープ煮に。
凍蔵 賞180日
400g **515円(税込556円)** 通常税込567円
茨城県



中津豚小間切

中津ミート(神奈川県・愛川町)
各部位から集めています。
冷蔵 賞4日
200g **360円(税込389円)**
神奈川県



中津豚挽肉

中津ミート(神奈川県・愛川町)
赤身率8割以上の挽肉。
冷蔵 賞4日
200g **355円(税込383円)**
神奈川県



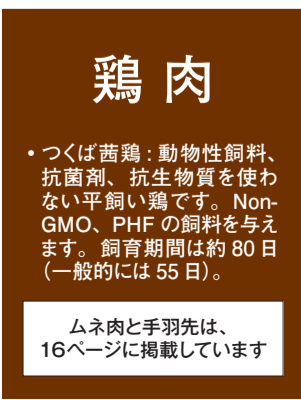
豚挽肉(バラ凍結)

JA全農いばらき(茨城県)野口商店
赤身率8割です。
凍蔵 賞90日
400g **650円(税込702円)**
茨城県



カレーの壺(オリジナル)

プレスオールナティブ(東京都・目黒区)
220g **545円(税込589円)** 通常税込626円
スパイス(スリランカ、他)



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)。

ムネ肉と手羽先は、16ページに掲載しています



つくば茜鶏 モモ

田仲さん達(茨城県・桜川市)
凍蔵 賞180日
300g **480円(税込518円)** 通常税込529円
茨城県



つくば茜鶏

ジュ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。

202円/100g



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

192 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)

193 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

212円/100g



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

194 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

104円/100g



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

195 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

味噌煮込みハンバーグ



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

197 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 **688円** (税込 **743円**) 通常税込 **754円**

茨城県

◆材料
 牛豚合挽肉 250g
 玉ねぎ 1/4個
 ごぼう 1/2本
 牛乳 大3
 パン粉 大3
 冷凍とろろ芋 1袋
 卵 1個
 人参 1/2本
 かぼちゃ 100g
 しめじ 1房
 だし 300ml
 味噌 大2
 酒 大1
 醤油 大1
 砂糖 大1
 みりん 大1
 味噌 大1
 しよが(薄切) ... 1片
 大葉 3枚
 長ねぎ 10cm

◆作り方
 ① 玉ねぎはみじん切り、ごぼうはさがさがきにする。人参、かぼちゃ、しめじはサッとゆでて、大葉、長ねぎは細かく刻む。パン粉は牛乳にひたす。冷凍とろろ芋は解凍しておく。
 ② 合挽肉、①の玉ねぎ、ごぼう、とろろ芋と卵を入れて、よく混ぜ合わせる。2等分にして、空気を抜きながら楕円形にまとめる。その後真ん中をくぼませる。
 ③ フライパンで両面軽く焦げ目がつくまで焼き、だし、味噌を加えフタをして蒸し焼きにする。
 ④ 竹串などを刺して肉汁が透明になっていれば、フタを外して水分を飛ばす。
 ⑤ 空いたフライパンにそのままAの材料を入れて煮る。あたたまったらハンバーグにかける。
 ⑥ 最後にゆでた人参、かぼちゃ、しめじ、細かく切った大葉、長ねぎを添えて完成。

143円/100g



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

196 つくば茜鶏 挽肉

各部位からなるバラ凍結品。

凍 賞180日

500g **660円** (税込 **713円**)

茨城県

牛肉

- ・坊津黒牛(鹿児島): 鹿児島県坊津地区の棚木さん、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。

510円/100g



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

405275 牛バラ切落し

旨みがたっぷりのバラ肉を使いやすい切り落としにしました。袋入りでお届けになります。

凍 250g **1180円** (税込 **1274円**)

大阪府

552円/100g



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

405276 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。使いやすい分割レ。

凍 190g **970円** (税込 **1048円**)

大阪府

500円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

198 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 **925円** (税込 **999円**) 通常税込 **1037円**

鹿児島県

349円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

199 国産牛モモスライス

モモ肉を2~3mm程度にスライス。

凍 賞30日

170g **550円** (税込 **594円**)

福岡県、大分県

301円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

200 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

211円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

201 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 賞30日

200g **390円** (税込 **421円**) 通常税込 **432円**

福岡県、大分県

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)

202 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) [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)

203 鎌倉 あらびきウインナー×3

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×3 **515円** (税込 **556円**) 通常税込 **567円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <4.5

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

204 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

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

205 鎌倉 ポークソーセージ

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

冷 賞20日

200g **345円** (税込 **373円**) 通常税込 **378円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.2

中津ミート (神奈川県・愛川町)

206 中津ロースハム スライス

安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げてあります。

冷 賞7日

100g **398円** (税込 **430円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

207 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)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

208 中津肉団子 (甘酢タレ)

中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心できる肉団子です。

冷 賞24日 米大小

240g(9個入) **417円** (税込 **450円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

209 中津もつ煮込み (味噌味)2パック

中津自社牧場で健康に育った豚の腸のみを、特製味噌で煮込みました。お好きな具材を足してどうぞ。

冷 賞24日 米大小

250g×2 **700円** (税込 **756円**)

豚モツ(神奈川県) [放] 不検出 <3.2 <4.6

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

210 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 **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **324円**

鶏肉(茨城県)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

211 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)

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。

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

ジャム・蜂蜜 スープ

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。

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

さわやかなグリーン色の、ほろ苦いジャムです。

松永農園 (静岡県・静岡市)

212 松永さんの グリーンレモンジャム

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。

190g **525円** (税込 **567円**)

レモン(静岡県) [放] 不検出 <2.8 <3.1

シーズン初

松永農園 (静岡県・静岡市)

213 松永さんの レモンジャム

松永さんが無農薬栽培したレモンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。原材料:レモン、砂糖

190g **515円** (税込 **556円**) 通常税込 **567円**

レモン(静岡県) [放] 不検出 <2.8 <3.0

サツラク農協(北海道・札幌市)

3 サツラク低脂肪牛乳

500ml **146円** (税込 **158円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

サツラク農協(北海道・札幌市)

4 サツラク牛乳

1ℓ **250円** (税込 **270円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

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)

1ℓ **219円** (税込 **237円**)

生乳(北海道)

きんかんは、柑橘類の中でもカルシウムが豊富です

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

214 きんかんはちみつ漬

種抜ききんかんをはちみつに漬け込みました。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。

260g (固形量130g) **750円** (税込 **810円**)

きんかん(国内産)

冬はお湯で3~4倍に希釈して

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

215 生姜はちみつ漬け

スライスした生姜を蜂蜜に漬け、柚子果汁で仕上げました。蜂蜜の甘さが生姜と柚子の風味を優しく包みます。

330g **970円** (税込 **1048円**) 通常税込 **1058円**

はちみつ(マンマー)

創健社 (神奈川県・横浜市)

216 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。

6g×4 **491円** (税込 **530円**)

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。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)を鶏に与えています。

冷 賞11日 卵

10個 **257円** (税込 **278円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

契約「やさとの仲間」平飼卵

開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。

冷 賞6日 卵 入り

6個入り **330円** (税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

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。



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)

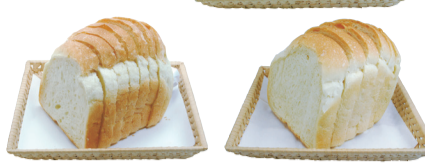
※天然酵母の発酵力にはばらつきがあるため、パンの膨らみが少ないことがあります。食味に影響はありません。

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

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

- 217 6枚 270円(税込292円)
218 8枚 270円(税込292円)
219 ノースライス 260円(税込281円)



[放] 不検出 <3.9 <3.8

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) 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(税込665円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) ドッグパン

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

3個 300円(税込324円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) フルーツナッツカンパニー

第三世界ショップ・プレスオールターナティブさんのドライフルーツ・ナッツがたっぷりのパンです。

1個 615円(税込664円) 小麦(北海道、神奈川県)

※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

- 220 8枚 425円(税込459円)
221 ノースライス 415円(税込448円)



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

レンジ等で加熱してからお召し上がりください!



サンコー (愛知県・豊橋市) 226 玄米粉入り蒸しパン あん入り

国産小麦100%原料由来の小麦粉、焙煎発芽玄米粉使用。

3個 360円(税込389円) 小麦(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市) 227 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)

3個 357円(税込386円) 小麦粉(国内産)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) 222 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(税込324円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



228 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 162円(税込175円) 通常税込180円 小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



229 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 189円(税込204円) 通常税込210円 小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



230 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(税込227円) 小麦(北海道)、人参(茨城県)



231 半斤3枚

232 1斤6枚

233 ノースライス



237 ブリュッセルワッフル

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

約65x6 605円(税込653円) 小麦(カナダ、他)



238 レンジdeほっこりカレーパン

国産小麦粉とバター・砂糖などの素材だけで練り上げた生地、保存料や着色料・アミノ酸も不使用。

90g x 3個 487円(税込526円) 通常税込537円 小麦粉(国内産)



239 ママンモチモチ手のぼしナン

手のぼして焼き上げたもちもち食感。自然解凍(1枚あたり約30分)後、軽くオーブントースターで焼いて。

210g (3枚入り) 290円(税込313円) 通常税込324円 小麦粉(北海道)



234 ほうれん草ベーグル

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

1個 222円(税込240円) 小麦粉(北海道)、ほうれん草(茨城県)



235 おからベーグル

おからをたっぷりと混ぜ合わせることで独特のモチモチ感のあるベーグルに仕上がっています。

1個 194円(税込210円) 小麦粉(北海道)、おから(茨城県)



236 抹茶ベーグル

原材料:小麦粉、玄米粉、抹茶、粗精糖、天日塩、天然酵母

1個 194円(税込210円) 小麦粉(北海道)、抹茶(京都府)



238 レンジdeほっこりカレーパン

国産小麦粉とバター・砂糖などの素材だけで練り上げた生地、保存料や着色料・アミノ酸も不使用。

90g x 3個 487円(税込526円) 通常税込537円 小麦粉(国内産)



239 ママンモチモチ手のぼしナン

手のぼして焼き上げたもちもち食感。自然解凍(1枚あたり約30分)後、軽くオーブントースターで焼いて。

210g (3枚入り) 290円(税込313円) 通常税込324円 小麦粉(北海道)

乳製品 デザート



シュレッドチーズ・バター(加塩)は16ページに掲載

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。

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

240 プレーン

241 微糖

生乳(茨城県)



400g 361円(税込390円)

400g 370円(税込400円)

[放] 不検出 <3.4 <3.4

From 石岡鈴木牧場



鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 242 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ

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

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



鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ

243 プレーン

244 ペッパー

30g 181円(税込195円)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1



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。



よつ葉乳業 (北海道・音更町) 245 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(税込248円) 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3



ホリ乳業 (石川県・金沢市) 246 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。

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) 247 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

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

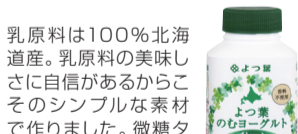
90g x 3 465円(税込502円) 生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



サツラク農協 (北海道・札幌市) 432 サツラク酪農家限定ヨーグルト加糖 2個組

11戸の生産牧場限定の生乳使用。生乳を90%以上使用し、まろやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。

(80g x 3) x 2 368円(税込398円) 通常税込458円 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.1



よつ葉乳業 (北海道・音更町) 248 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ)

250g 176円(税込190円) 生乳(北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町) 249 よつ葉のむヨーグルト(ベリーミックス)

250g 176円(税込190円) 生乳(北海道)



日本生活協同組合連合会 250 乳酸ドリンク

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。

65ml x 10 178円(税込192円)



茨城乳業 (茨城県・石岡市) 251 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 x 3 235円(税込254円) 牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8



よつ葉乳業 (北海道・音更町) 252 よつ葉北海道十勝スモークチーズ

十勝産チエダーチーズ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(税込227円) 生乳(北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町) 253 よつ葉北海道おつまみチーズチエダー2パック

北海道十勝産の生乳を100%使用したチエダーチーズを食べやすい一口サイズにカットしました。ほのかな酸味が特徴です。

30g x 2 340円(税込368円) 通常税込402円 生乳(北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町) 254 よつ葉北海道おつまみチーズゴーダ2パック

北海道十勝産の生乳を100%使用したゴーダチーズを食べやすい一口サイズにカットしました。マイルドな味が特徴です。

30g x 2 340円(税込368円) 通常税込402円 生乳(北海道)



よつ葉乳業 (北海道・音更町) 255 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)
 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。

256 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



使い切り少量パック

257 ミニきめ豆腐
 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)

258 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。
 300g **176円**(税込**190円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2



丸和食品 (東京都・練馬区)

259 きめ豆腐
 国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんとどき。お肉を控えている方にもおすすめです。
 300g **165円**(税込**178円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.2



丸和食品 (東京都・練馬区)

260 絹とうふ(充填豆腐)
 青森県、秋田県産大豆をブレンド。消泡剤を使用せず、にがりで固めた日持ちする充填豆腐。
 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)
261 ごま入り寄せ豆腐
 寄せ豆腐の中に練りごまを加え、栄養価と風味をアップ。しつこくない後味のよい甘みです。
 200g **180円**(税込**194円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.0<1.3



丸和食品 (東京都・練馬区)
262 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。
 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)
263 きざみ揚げ(冷凍)
 国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。
 100g **208円**(税込**225円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.9



丸和食品 (東京都・練馬区)
264 豆腐からあげ
 10個入
 10個 **210円**(税込**227円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出<1.4<1.2



おでんに最適!
269 丸和のおでん種鍋セット
 人気の「京がんと」、「ひじきがんと」、「つみれがんと」、「厚揚げ」、「もち巾着」を合わせたおでんにぴったりのセット。
 5種9品 **480円**(税込**518円**)
 大豆(国内産)



丸和食品 (東京都・練馬区)
265 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。
 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)
266 きのがんと
 2個 **255円**(税込**275円**)
 ぶなしめじ(茨城県、他) [放] 不検出<2.1<2.2



丸和食品 (東京都・練馬区)
267 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揚げました。フライパンなどで温めて、おでんや鍋にも。
 4個 **285円**(税込**308円**)
 大豆(国内産)



丸和食品 (東京都・練馬区)
268 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。
 300cc **210円**(税込**227円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出<0.5<0.6



丸和食品 (東京都・練馬区)
269 丸和のおでん種鍋セット
 人気の「京がんと」、「ひじきがんと」、「つみれがんと」、「厚揚げ」、「もち巾着」を合わせたおでんにぴったりのセット。
 5種9品 **480円**(税込**518円**)
 大豆(国内産)



JAやさと(茨城県・石岡市)
270 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。
 35g×3 **148円**(税込**160円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出<4.2<4.2



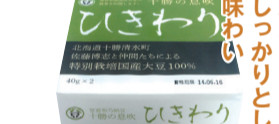
JAやさと(茨城県・石岡市)
271 本味納豆(タレ・カラシ無)
 茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。
 40g×3 **140円**(税込**151円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.0



水府納豆(茨城県・常陸太田市)
272 水府納豆ミニ2個(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かかせました。
 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)
273 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。
 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)
274 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)
 北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前に挽き割り、納豆にしました。
 40g×2 **172円**(税込**186円**)
 大豆(北海道)



登喜和食品(東京都・府中市)
275 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。
 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。



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。
 鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
276 生芋あく抜き板こんにゃく2個組
 220g×2 **260円**(税込**281円**)
 こんにゃく芋(国内産)



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
277 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。
 180g **140円**(税込**151円**)
 こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出<3.6<3.6



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
278 三陸産カットきわかめ
 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。
 100g **270円**(税込**292円**)
 わかめ(三陸) [放] 不検出<3.8<4.1



浜食(東京都・調布市)
281 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。
 200g **240円**(税込**259円**)
 もずく(沖縄県)



コタニ(岩手県・大船渡市)
283 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。
 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



リアス(千葉県・船橋市)
279 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。
 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)
280 おしから車屋 醤油らーめん(2食入)
 麺120g×2、スープ47g×2 **365円**(税込**394円**)
 小麦(国内産)



リアス(千葉県・船橋市)
282 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。
 100g **380円**(税込**410円**)
 わかめ(宮城県) [放] 不検出<4.2<4.6



かじかわ農場(新潟県・新発田市)
286 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。
 6種470g **580円**(税込**626円**)
 こんにゃく粉(群馬県、栃木県)



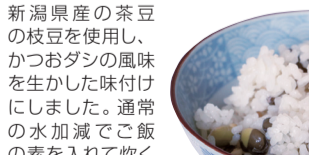
鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
287 こんにゃくみそおでん(特製タレ付)
 国産こんにゃく粉を使用。白、黒の2色が串にさしてあります。特製のみそだれを添付しました。
 10本入 **260円**(税込**281円**)
 こんにゃく粉(群馬県、栃木県)

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。



仁徳(千葉県・船橋市)
284 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。
 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)
285 炊き込みご飯の素 新潟茶豆の枝豆ご飯
 160g(2合用) **340円**(税込**367円**)
 枝豆(新潟県)



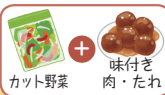
かじかわ農場(新潟県・新発田市)
286 天然だしのこだわりおでん
 鯉節、宗田鯉節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、じっくり煮込みました。温めてお召し上がり下さい。
 6種470g **580円**(税込**626円**)
 こんにゃく粉(群馬県、栃木県)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)
287 こんにゃくみそおでん(特製タレ付)
 国産こんにゃく粉を使用。白、黒の2色が串にさしてあります。特製のみそだれを添付しました。
 10本入 **260円**(税込**281円**)
 こんにゃく粉(群馬県、栃木県)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)
288 炊き込みご飯の素 新潟茶豆の枝豆ご飯
 160g(2合用) **340円**(税込**367円**)
 枝豆(新潟県)



包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

全品特価

だしの効いた大根と豚肉



1食当り 349円(税別)
調理時間 約15分 準備品 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
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

288 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、ご飯が進みます。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約460g) 698円(税別) 754円(税込) 通常税込 875円
大根・豚肉(国内産)

卵を加えて



1食当り 399円(税別)
調理時間 約4分 準備品 油、卵3~4個
2人前

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン)、単品もやし、海鮮炒めソース、ガーリックソース

食塩相当量: 3.3g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

289 海鮮オムレツ

新鮮な野菜と本格海鮮ソース、味が決まるガーリックソースがセットになっています。

冷蔵 届いて1~2日 大 小 中
2人前(約255g) 798円(税別) 862円(税込) 通常税込 1015円
玉ねぎ(国内産)、えび(ベトナム)

もちり麺がピリ辛スープに絡む



1食当り 518円(税別)
調理時間 約6分 準備品 油
2人前

セット内容: カット野菜(にら、人参)、麺×2袋、坦々の素、単品もやし、スープ

食塩相当量: 7.87g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

290 半日分の野菜が摂れる担々麺

新鮮な野菜とごまの風味たっぷりの担々の素に、もちり麺と濃厚なスープがセットになりました。

冷蔵 届いて1~2日 卵 大 小
2人前(約490g) 1036円(税別) 1119円(税込) 通常税込 1296円
小麦粉(神奈川県)、にら(国内産)

豆腐入りでふんわり食感



1食当り 389円(税別)
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
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

291 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め

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。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約450g) 778円(税別) 840円(税込) 通常税込 998円
豆腐・玉ねぎ(国内産)

シャキシャキ野菜がたっぷり



1食当り 360円(税別)
調理時間 約10分 準備品 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
やさと農業協同組合(茨城県・石岡市)

292 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め

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 米 大 小
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 425円(税別)
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
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

293 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬

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

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約375g) 850円(税別) 918円(税込) 通常税込 1078円
玉ねぎ(国内産)、シラ(長崎県)

ごぼうの歯ごたえと甘タレ醤油



1食当り 370円(税別)
調理時間 約15分 準備品 水160cc、砂糖小さじ1、卵3個、温かいご飯お茶碗2~3杯分
2~3人前

セット内容: カット野菜(ごぼう、ほうれん草、玉ねぎ、しいたけ、人参)、蒸し鶏、調味タレ

食塩相当量: 6.9g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

294 野菜たっぷり蒸し鶏丼

ごぼうの歯ごたえと、鯉・昆布の風味を加えた甘タレ醤油がご飯によく合います。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2~3人前(約430g) 739円(税別) 798円(税込) 通常税込 929円
ごぼう(国内産)

味噌タレともつの相性抜群



1食当り 364円(税別)
調理時間 約10分 準備品 水200cc
2人前

セット内容: 具材(大根、こんにゃく、人参)、豚もつ、調味タレ

食塩相当量: 4.7g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

295 味噌もつ煮込み

国産野菜、自社製造の蒟蒻、国産豚しもつを使用したもつ煮込みです。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約340g) 728円(税別) 786円(税込) 通常税込 929円
大根、豚もつ(国内産)

酸味の効いたあんをご飯にかけて



1食当り 443円(税別)
調理時間 約15分 準備品 卵2個、水溶き片栗粉、温かいご飯お茶碗2杯分
2人前

セット内容: カット野菜(人参、えのき、きくらげ、たけのこ、にら)、豚肉、調味タレ

食塩相当量: 5.0g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

296 酸辣飯

酸味の効いたあんを温かいご飯にかけて食べます。だし酢は昆布と鯉のだしでまろやかな仕上がります。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約390g) 885円(税別) 956円(税込) 通常税込 1134円
人参・豚肉(国内産)

人気のスープ餃子と酢豚のセット



1食当り 705円(税別)
調理時間 約10分 準備品 餃子スープ、酢豚
2人前

餃子スープ: セット内容: カット野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン、水餃子12個、欧風だし)
酢豚: 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: 6.3g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

297 中華セット(餃子スープ&黒酢酢豚)

ミールキットで人気の餃子スープと黒酢酢豚をセットにしました。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
餃子スープ2人前(330g) 酢豚2人前(約410g) 1410円(税別) 1523円(税込) 通常税込 1782円
豚肉(国内産)

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

つかさ食品(千葉県・南房総市)
298 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 届いて180日 米 大 小
6~7個160g 410円(税別) 443円(税込)
さんま(北海道)

つかさ食品(千葉県・南房総市)
299 フライパンで簡単!いわし竜田揚
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 届いて180日 大 小
7~10枚160g 380円(税別) 410円(税込)
真いわし(鳥取県)

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)
300 マム 学校帰りのコロケ
北海道育ちの男爵芋をたっぷり使いました。お弁当にも、油で揚げても。
凍 届いて120日 米 大 小
60g×5 370円(税別) 400円(税込) 通常税込 410円
じゃがいも(北海道)

ニッコウ(神奈川県・大和市)
301 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 届いて120日 米 大 小
340g 455円(税別) 491円(税込)
鶏肉(国内産)

大進食品(神奈川県・横浜市) 25個入
302 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 届いて120日 米 大 小
18g×25 568円(税別) 613円(税込)
豚肉(国内産) [放] 不検出<3.3<4.0

秋川牧園(山口県・山口市) 15個入
303 とり餃子
秋川牧園の鶏肉と黒豚の脂身を使用。肉と野菜が絶妙なバランスになるように餡の配合にこだわりました。
凍 届いて90日 米 大 小
195g(15個入) 375円(税別) 405円(税込) 通常税込 422円
鶏肉(山口県、他)

日岡商事(兵庫県・加古川市) 5個入
304 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 届いて120日 米 大 小
45g×5個 330円(税別) 356円(税込) 通常税込 370円
キャベツ・豚肉・玉葱(国内産)

飛鳥食品(東京都・江戸川区) 15個入
305 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込みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。
凍 届いて120日 米 大 小
15個250g 495円(税別) 535円(税込)
豚肉(国内産)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
310 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 届いて120日 300g(150g×2) 398円(税別) 430円(税込)
いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 14本入
306 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。揚げても。
凍 届いて90日 米 大 小
14本420g 410円(税別) 443円(税込)
小麦(国内産)

マストミ(徳島県・徳島市) 4袋入
307 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 届いて90日 米 大 小
130g 380円(税別) 410円(税込)
えび(インドネシア、ミャンマー)

ダイマツ(鳥取県・米子市) 4袋入
308 氷温造り さばの味噌煮
ノルウェー産のさばを信州みそベースのみそ煮にしました。湯煎するだけですぐに食べられます。
凍 届いて180日 米 大
80g(固形量50g)×4袋 550円(税別) 594円(税込)
さば(ノルウェー)

カネヨシ水産(千葉県・九十九里町) 100g
309 いわしごま漬
かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬にし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。
凍 届いて90日 米 大
100g 280円(税別) 302円(税込)
かたくちいわし(千葉県) [放] 不検出<3.1<3.9

とれとれいわし(千葉県・九十九里町) 300g(150g×2)
310 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 届いて120日 300g(150g×2) 398円(税別) 430円(税込)
いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

最後まで飲みたい美味しさ
は雑炊やうどん

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

311 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 180日 小

200g×3玉 **412円** (税込 **445円**)

小麦粉 (国内産)

しっかり味で生姜がきいてます

マストミ (徳島県・徳島市)

313 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の神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にあけ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。

凍 90日 大 小

160g×2 **472円** (税込 **510円**)

鶏肉 (徳島県)

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。

ニッコー (神奈川県・大和市)

314 中華丼の具(塩)

2食入

凍 180日 大 小

180g×2 **495円** (税込 **535円**)

大黒淡水 (静岡県・焼津市)

315 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 大 小

70g×2、たれ・山椒付 **2060円** (税込 **2225円**)

うなぎ (愛知県)

お好みの野菜を加えて

鶏モモ・ムネ、つくね、若鶏をじっくり煮出した鶏がらスープに鰹と昆布の旨味をきかせた塩味スープのセット。

秋川牧園 (山口県・山口市)

312 鶏鍋セット(塩)

3~4人前

凍 180日 卵 大 小

550g (鶏肉・つくね各200g スープ150g) **1009円** (税込 **1090円**)

鶏肉 (山口県、他)

特

ニッコー (神奈川県・大和市)

316 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 大 小

2食556g **341円** (税込 **368円**)

わかめ (韓国)

特

秋川牧園 (山口県・山口市)

320 神山鶏の塩麹電田

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。

凍 90日 卵 大 小

150g **374円** (税込 **404円**)

鶏肉 (徳島県)

あったか麺や丼にも

駿河湾産桜えび入りでボリュームたっぷりです

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

2枚

317 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 大 小

160g(2枚入) **522円** (税込 **564円**)

野菜 (国内産)

お好みでポン酢、塩、天つゆ等で

秋川牧園 (山口県・山口市)

318 ささみ天

鶏ささみの柔らかな天ぷら。薄味なのでお肉本来の美味しさを味わえます。レンジがトースターで温めて。

凍 卵 大 小

200g **433円** (税込 **468円**)

若鶏ささみ (国内産)

お弁当におかず

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。

マストミ (徳島県・徳島市)

319 鶏のから揚げ

凍 卵 大 小

200g **442円** (税込 **477円**)

鶏肉 (徳島県)

マストミ自社製塩麹使用

マストミ (徳島県・徳島市)

321 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 90日 卵 大 小

200g **435円** (税込 **470円**)

鶏肉 (山口県、他)

トースターで表面がカリッとすると焼くと美味

秋川牧園 (山口県・山口市)

322 ひとくちソースとんかつ

粗挽きたんぱくを油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかず最適。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 大 小

6個120g **395円** (税込 **427円**)

豚肉 (国内産)

特

ニッコー (神奈川県・大和市)

323 お弁当用根菜コロッケ

ホクホクの国産じゃが芋に、人参、玉ねぎ、れんこん、ごぼうを加えました。野菜の甘みをお楽しみ下さい。

凍 大 小

12個240g **417円** (税込 **450円**)

通常税込 **470円**

瓶の口いっぱい身が詰まっています!

佐井村漁協 (青森県・佐井村)

324 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 90日

100g **520円** (税込 **562円**)

秋鮭 (青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

ニッコー (神奈川県・大和市)

325 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 大 小

26g×8 **400円** (税込 **432円**)

鶏肉 (国内産)

しっとりホクホク食感の紅はるか使用

農事組合法人マルツボ (茨城県・かすみがうら市)

326 焼きいもスティック

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

凍 大 小

300g **300円** (税込 **324円**)

さつまいも (茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.7

フライパンで簡単!

秋川牧園 (山口県・山口市)

327 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 大 小

200g **426円** (税込 **460円**)

鶏肉 (国内産)

ふっくら柔らかくて、やさしい味わいです

飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

329 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。

凍 120日 大 小

12個180g **418円** (税込 **451円**)

すけとうだら (北海道)、えび (ベトナム)

ニッコー (神奈川県・大和市)

330 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。

凍 卵 大 小

3個210g **425円** (税込 **459円**)

大豆・鶏肉 (国内産)

ジューシーな手羽中のからあげです

秋川牧園 (山口県・山口市)

331 チキンバー

秋川牧園の若鶏の手羽中を2つにカットした食べやすいサイズ。解凍後フライパンで手軽に調理できます。

凍 卵 大 小

200g **435円** (税込 **470円**)

通常税込 **488円**

鶏肉 (国内産)

ミニタイプでお子さんにぴったり!

ニッコー (神奈川県・大和市)

332 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。録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 **400円** (税込 **432円**)

手軽に食べられるスティック状の肉まん

飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

333 飛鳥のスティックまん

豚肉、牛肉、玉ねぎを醤油ベースの調味料で味付けし、もちり感たっぷりの皮で包みました。

凍 120日 大 小

3個240g **457円** (税込 **494円**)

小麦粉 (北海道、栃木県)、豚肉 (国内産)

食べやすいプチサイズ!

ニッコー (神奈川県・大和市)

334 プチ肉まん

国産小麦粉を使った皮に、国産豚肉、野菜を使った具をたっぷり包みました。化学調味料を使用せず味付け。

凍 卵 大 小

240g (8個入) **404円** (税込 **436円**)

通常税込 **456円**

小麦 (国内産)

コクのあるカスタード レンジで温めて

ニッコー (神奈川県・大和市)

335 大判焼き(カスタード)

牛乳・卵黄をたっぷり使ったカスタードクリームを蜂蜜入りのしっとりした国産小麦粉使用の皮で包みました。

凍 卵 乳 小

4個320g **403円** (税込 **435円**)

通常税込 **454円**

小麦 (国内産)

冷たくても温かくても美味しい

ニッコー (神奈川県・大和市)

336 お茶香るミニたい焼き(あずき)

生地国産の緑茶粉末を使用し、自社で炊いた国産小豆使用のあんこを包んだミニたい焼き。自然解凍OK。

凍 卵 小

8個272g **413円** (税込 **446円**)

小麦粉・小豆・茶 (国内産)

ニッコー (神奈川県・大和市)

337 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)

人気です! KUBOTAのアイス

南国土佐

厳選した高品質の茶葉を使用

久保田食品 (高知県・南国市)

340 ほうじ茶アイスクリーム

ほうじ茶ならではの香ばしさと、さっぱりとした後味が特徴です。

凍 卵 乳

100ml **220円** (税込 **238円**)

生乳・ほうじ茶 (国内産)

JOSOわいどに あります!

- ・ライスバーガー・えび天そば
- ・北の包み焼き
- ・ママダイニング惣菜セット etc

冷凍和菓子の先駆者 芽吹き屋

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

338 芽吹き屋 くるみ大福

餅のコシ、胡麻の香ばしさ、クルミの食感が美味しさを引き立てます

凍 米 大

6個270g **581円** (税込 **627円**)

通常税込 **648円**

くるみ (アメリカ)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

339 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)

旬の高知県産生苺の果汁・果肉を使用

久保田食品 (高知県・南国市)

341 いちごアイス

牛乳と苺と砂糖だけで造り上げ、素材本来の持ち味を最大限に引き出したアイスです。乳脂肪分: 1.5%

凍 乳

100ml **190円** (税込 **205円**)

生乳 (北海道)、いちご (高知県)

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



ノースカラース(北海道・札幌市)

348 純国産北海道ほーろ～2色の野菜とミルク～ 北海道産の原料を使用した、ミルク・かぼちゃ・ほうれん草の3種類のポーロです

100g 220円(税込238円) 馬鈴薯(北海道)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

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

70g 555円(税込599円) 626円 通常税込



しらたかのの会(山形県・白鷹町)

359 3色煎り豆 原材料:大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

75g 298円(税込322円) 大豆(山形県)



ノースカラース(北海道・札幌市)

343 純国産ポテトチップスうす塩 原材料:じゃがいも(国産・遺伝子組み換えでない)、こめ油(米(国産))、食塩(北海道製造)

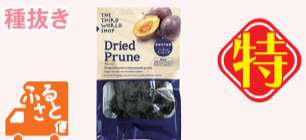
60g 155円(税込167円) 178円 通常税込



ノースカラース(北海道・札幌市)

349 純国産北海道米の野菜せんべい 北海道産のうるち米、にんじん、かぼちゃを使った純国産のせんべいです。

75g(15g×5袋) 255円(税込275円) うるち米(国内産)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

355 プルーン 甘味と酸味があり、味がとても濃厚。食物繊維、カリウム、ビタミンE、ビタミンB6を含んでいます。

120g 565円(税込610円) 626円 通常税込



ノースカラース(北海道・札幌市)

344 純国産ポテトチップス柚子 原材料の産地にこだわり、「国産じゃがいも」、「国産こめ油」、「国産柚子」を使用。

53g 155円(税込167円) 178円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

350 ヨーグルトと食べるドライフルーツ マンゴー、クランベリー、レーズン、パイナップルの4種をミックス。漂白剤など添加物は一切不使用です。

100g 555円(税込599円) 626円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

611 レーズン 有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。

165g 390円(税込421円) 432円 通常税込



ノースカラース(北海道・札幌市)

345 純国産芋けんぴ 原材料:さつまいも(九州産)、米油(米(国産))、てん菜糖(てん菜(北海道産・遺伝子組み換えでない))

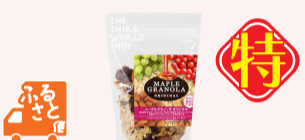
125g 220円(税込238円) さつまいも(九州)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

351 ドライクランベリー アメリカ産ドライクランベリー。そのまま食べたり、菓子やパン作りに。

80g 450円(税込486円) 497円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

356 メープルグラノーラ(オリジナル) 原材料:シリアル加工品(オートミール、メープルシロップ、食塩)、レーズン、ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)、くるみ、アーモンド

220g 921円(税込995円) 1058円 通常税込



ノースカラース(北海道・札幌市)

346 純国産北海道かりんとう 3度揚げをしたかりんとうで歯先に揚げることによってサクサクの歯ざわりのよい食感にしております。

130g 220円(税込238円) 小麦粉(国内産)



ノースカラース(北海道・札幌市)

347 純国産北海道黒豆の甘納豆 北海道産の原材料を100%使用。昔ながらの製法で炊き上げた優しい甘さと豆の食感をお楽しみください。

95g 305円(税込329円) 335円 通常税込

プレスイチオシ商品!



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

352 ドライマンゴー 砂糖を使用しておらず、マンゴー本来の甘みやほのかな酸味が楽しめます。着色料、保存料不使用。

65g 505円(税込545円) 562円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

353 ドライパイナップル 完熟パイナップルをカットして乾燥させました。海外の有機認証を取得。甘みとさわやかな酸味が楽しめます。

60g 463円(税込500円) 518円 通常税込



おとう工房いしかわ(愛知県・高浜市)

357 きらす揚げ しお 原材料:国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)

160g 265円(税込286円) 292円 通常税込



おとう工房いしかわ(愛知県・高浜市)

358 きらす揚げ 黒ごま 原材料:国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、黒ごま、食塩、膨張剤(重曹)

160g 270円(税込292円) 319円 通常税込



サンコー(愛知県・豊橋市)

362 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(米油)、蜂蜜、膨張剤(重曹)

6個 259円(税込280円) 291円 通常税込



サンコー(愛知県・豊橋市)

363 安納芋ようかん 水飴(国内製造)、焼さま芋ペースト(安納芋(鹿児島県産))、寒天

58g 124円(税込134円) 139円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

364 ラ・トリュフ 原材料:カカオマス、やし油、砂糖、ココアバター、ココアパウダー、レシチン(大豆由来、非遺伝子組換え)(原材料の一部に乳を含む)

8g×8 700円(税込756円) 799円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

365 Artisan Chocolate ラズベリー味 ビターチョコレートに甘酸っぱいフルーツドライのラズベリーを散りばめました。

50g 410円(税込443円) 454円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

366 Artisan Chocolate ミルク LONDON ヘーゼルナッツパウダーを練りこんだリッチで上品な甘みのチョコレートです。カカオ分38%。

50g 410円(税込443円) 454円 通常税込



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

367 Artisan Chocolate ソルト&キャラメル 塩入りのビターチョコレートにキャラメルクランチをちりばめたチョコレートです。カカオ分55%。

50g 410円(税込443円) 454円 通常税込



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)

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

5g×30 300円(税込324円) 367円 通常税込

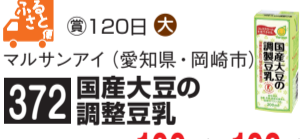


プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

370 粉 塩入りのビターチョコレートにキャラメルクランチをちりばめたチョコレートです。カカオ分55%。

200g 886円(税込957円) 972円 通常税込

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



マルサンアイ(愛知県・岡崎市)

372 国産大豆の調整豆乳 200ml 100円(税込108円) 大豆(国内産)

373 国産大豆の無調整豆乳 1000ml 320円(税込346円) 大豆(国内産)



童仙房茶舗(京都府・南山城村)

368 童仙房茶舗 有機煎茶 有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。

100g 700円(税込756円) 緑茶(京都府)



童仙房茶舗(京都府・南山城村)

369 童仙房茶舗 有機上煎茶 有機栽培宇治茶の一番茶のみを使用した煎茶です。新芽の中からさらに厳選した逸品です。

100g 1100円(税込1188円) 緑茶(京都府)



プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)

374 チャイ・パック 1人分の茶葉にスパイス6種(生姜、シナモン、ナツメグ、レモングラス、クローブ、カルダモン)を詰めました。

3g×12パック 430円(税込464円) 475円 通常税込



ナガノトマト(長野県・松本市)

375 信州生まれのおいしいトマト(無塩) 信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。

190g×20 2150円(税込2322円) 2376円 通常税込



日本生活協同組合連合会

376 富士山麓 峠の湧水 富士・御坂山系「三ツ峠」の山腹から湧き出るミネラルウォーター。硬度36mg/Lの軟水です。

2ℓ 130円(税込140円) 水(山梨県) [放]不検出<0.5<0.4



日本生活協同組合連合会

754 ただの炭酸水 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。

200ml×24 1200円(税込1296円) 1344円 通常税込

お酒 YONA YONA エールモルトと最高級アロマホップから生まれた、コクと香りが特長のエールビール。 ヤッホー・ブルーイング(長野県・佐久市)

酸化防止剤無添加 信州・桔梗ヶ原で農業をほとんど使用せずに栽培されたコンコード種が原料です。甘口。 井筒ワイン(長野県・塩尻市)

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)
 鹿児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 (鹿児島県)

511 波照間島特産 黒糖かちわり
 さとうきびの汁を煮詰めただけの伝統的な製法で作られた黒糖。舌の上でさらさらと溶け、甘味と苦味の両方が口に広がります。

200g **300円**(税込**324円**)
 さとうきび (沖縄県)

513 にっぽん海塩
 長崎県島戸島周辺の海水を使用した塩です。フレーク状の結晶で、素材にすくなじみます。

500g **250円**(税込**270円**)
 海水 (長崎県)

平釜でじっくり煮詰めた沖縄の海水塩と香味豊かなホワイト&ブラックペッパーの粗びきをブレンド。

378 粗びき塩胡椒
 75g **450円**(税込**486円**)
379 ビン入り
 150g **460円**(税込**497円**)
 塩 (沖縄県)、胡椒 (マレーシア)

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

520 純米酢
 私市醸造 (千葉県・鎌谷市)

500ml **233円**(税込**252円**)
 米 (国内産)

純米酢と純粋はちみつに沖縄の塩を加えた調味酢。甘酢漬、ドレッシング、マリネ、南蛮漬、ピクルスなどに。

522 食酢
 藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

360ml **495円**(税込**535円**)
 米 (国内産)

ホットりんご酢ドリンク
 材料 りんご酢.....大1 はちみつ.....大2 お湯.....150ml

380 りんご酢
 太田酢店 (福島県・須賀川市)

300ml **580円**(税込**626円**)
 りんご (国内産)

時間をかけて作られた旨み成分が、煮物にコクと風味を添えます。

523 入正特醸醤油
 入正醤油 (千葉県・東庄町)

1ℓ **350円**(税込**378円**)
 大豆 (アメリカ、ブラジル)

お刺身、卵かけご飯に濃厚な旨味が味わえる純・天然醸造のしょう油。

381 入正超特選醤油「薄つくし」
 入正醤油 (千葉県・東庄町)

360ml **450円**(税込**486円**)
 大豆 (アメリカ、ブラジル)

天然の旨み成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

382 料理酒「蔵の素」
 大和川酒造店 (福島県・喜多方市)

300ml **495円**(税込**545円**)
 米 (福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

もち米と米麹、醸造アルコール、焼酎で仕込み、じっくりと熟成。甘味と酸味のバランスの取れた味わい。

506 三河伝統製法「古式本みりん」
 相生ユニビオ (愛知県・西尾市)

500ml **534円**(税込**587円**)
 もち米 (国内産、中国)

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

383 愛媛の果汁たっぷり ほんす
 森文醸造 (愛媛県・内子町)

360ml **670円**(税込**724円**)
 大豆 (国内産)

料理に風味を持たせます。

548 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(大)
 米澤製油 (埼玉県・熊谷市)

1400g **1100円**(税込**1188円**)
 なたね (オーストラリア)

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。

550 ごま油
 米澤製油 (埼玉県・熊谷市)

450g **990円**(税込**1069円**)
 胡麻 (ナイジェリア、他)

日本生活協同組合連合会

553 オリーブオイル 400g
 日本生活協同組合連合会

400g **520円**(税込**562円**)
 オリーブ (スペイン)

豊かな環境の平飼いの鶏の卵をつかっています。国産の有精卵と圧搾一番しぼりに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香料使用。

532 有精卵マヨネーズ
 創健社 (神奈川県・横浜市)

300g **396円**(税込**428円**)
 なたね (オーストラリア)

きざみ野菜入りで、いろいろな料理に使えます。

535 国産つぎ野菜入り 信州生まれのケチャップ
 ナガノマト (長野県・松本市)

295g **345円**(税込**373円**)
 トマト (長野県)

日本生活協同組合連合会

384 野菜たっぷり和風ドレッシング
 たっぴりの生玉ねぎの風味に、生醤油のkok。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。

300ml **310円**(税込**335円**)
 大豆 (国内産)

丸大豆寒仕込みしょう油がベース。玉ねぎなどの野菜が入っていてサッパリとした味です。炒め物にも。

385 沼屋 焼肉のたれ
 沼屋本店 (茨城県・つくば市)

260g **395円**(税込**427円**)
 大豆 (国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.8

旬のれんこんを使って!

386 鶏と根菜の黒酢 あんかけたれ(2袋)
 ポールスタア (東京都・東村山市)

100g×2袋 **210円**(税込**227円**)
 大豆 (国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.8

旬の白菜を美味しく食べられるソース!

387 白菜の中華風 クリーム煮の素
 ポールスタア (東京都・東村山市)

60g×2袋 **220円**(税込**238円**)

化学調味料・たん白加水分解物は不使用

388 中華風だし一番
 創健社 (神奈川県・横浜市)

8g×10 **353円**(税込**381円**)

炒め物、煮込み料理、焼きそば、シュウマイに

389 オイスターソース
 丸新商会 (千葉県・市川市)

145g **420円**(税込**454円**)
 カキ (国内産)

日本生活協同組合連合会

574 味パック合わせだし
 国産いわし煮干、いわしぶし、あじ煮干し、かつおぶし、昆布、椎茸を使った合わせだしです。食塩・化学調味料不使用。

10.5g×6×5 **555円**(税込**599円**)

職人が直火焙煎で丁寧に炒り上げた、芳ばしい香りが特徴の炒りごまです。

394 京都山田炒りごま(黒)
 山田製油 (京都府・京都市)

50g **250円**(税込**270円**)
 黒ごま (ミャンマー、パラグアイなど)

味噌汁はもちろん、サラダにも

390 北海道産 春採りやわらかカット昆布
 リアス (千葉県・船橋市)

14g **270円**(税込**292円**)
 昆布 (北海道)

前日OK!

584 はねだし焼きのり
 長谷川商店 (東京都・中央区)

全型10枚 **235円**(税込**254円**)
 のり (有明海、瀬戸内海)

手前みそや生協の味噌を使って 簡単にできる「練り味噌」です!!

ごまみそ
 いろいろ使える

材料
 ごま油.....大1
 みそ.....100~150g
 砂糖.....70~80g
 すりごま.....70g

作り方
 ① 鍋にごま油、みそ、砂糖を入れよく混ぜます。
 ② 火にかけて砂糖がとけたら火を止めます。
 ③ すぐにすりごまを加えて、出来上がり。

卵みそ
 ご飯のおとも、おにぎいや巻き寿司などに

材料
 卵.....2個
 味噌.....大さじ2
 砂糖.....大さじ2

作り方
 ① 鍋に材料を入れて、よく混ぜる
 ② 火にかけて、卵が固まってきたら出来上がり。

にんにく味噌
 焼きおにぎ、野菜スティック、餃子の種にいれでも

材料
 にんにく.....4かけ
 みそ(あれば麦みそ).....1カップ

作り方
 ① にんにくは皮をむき、やわらかくなるまで蒸し(ゆでてでもいい)、熱いうちにつぶしておく。
 ② ①にみそを加えてよく混ぜ、保存容器に入れる。

和え物や麺類の薬味、フライの衣などに

397 徳用塩吹昆布
 リアス (千葉県・船橋市)

75g **554円**(税込**598円**)
 昆布 (北海道)

395 京都山田炒りごま(白)
 山田製油 (京都府・京都市)

50g **250円**(税込**270円**)
 白ごま (グアテマラ、ニカラガ、モザンビークなど)

396 青森県田子町産100%おろしんにんく
 ポールスタア (東京都・東村山市)

80g **390円**(税込**421円**)
 にんにく (青森県) [放] 不検出 <3.4 <3.6

391 沼屋 手造りみそ
 沼屋本店 (茨城県・つくば市)

1kg **510円**(税込**551円**)
 大豆 (茨城県) [放] 不検出 <2.5 <2.9

392 味噌「母ごころ」(中辛)
 藤巻商店 (千葉県・印西市)

750g **500円**(税込**540円**)
 大豆 (国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.6

393 鹿児島麦みそ
 はつゆき屋 (鹿児島県・日置市)

1kg **810円**(税込**875円**)
 大麦 (愛媛県)

398 野沢菜の油いため
 長野森林組合 (長野県・長野市)

130g **220円**(税込**238円**)
 野沢菜 (長野県)

626 国産パン粉
 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

200g **265円**(税込**286円**)
 小麦 (岩手県) [放] 不検出 <1.0 <1.0

399 徳用塩吹昆布
 リアス (千葉県・船橋市)

75g **554円**(税込**598円**)
 昆布 (北海道)



休日のランチは、
お好み焼きで♪

623 お好み焼粉 前日OK!
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。
400g **430円**(税込**464円**) 通常税込**475円**
小麦(岐阜県)

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

シフォンケーキなどに
401 どんぐりていの米粉
どんぐりていで収穫した、ササニシキを製菓用に適した米粉に製粉。農業・化学肥料不使用。
300g **430円**(税込**464円**)
ササニシキ(茨城県)

402 ホワイトソースルゥ
フレーク状のルゥ。グラタンやシチュー等に。牛脂は素性の確かなものを使用。
150g **280円**(税込**302円**)
小麦(国内産)

1月15日は
小正月
小正月は農作物の豊作や家族の健康を願う家庭的な行事です。餅花を飾り、多くの神社ではどんど焼きが行われます。そして、小豆粥を食べて今年1年の無病息災を祈ります。

399 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。
180日 18g **315円**(税込**340円**)
するめいか(北海道)

400 国産素干えび
無添加、無着色の国産小えびです。おつまみやサラダなどそのままでも召し上がりいただけます。
30g **330円**(税込**356円**)
えび(国内産)

592 青のり 前日OK!
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。
180日 35g **220円**(税込**238円**)
アオコノリ(瀬戸内海)

630 エルボマカロニ 前日OK!
デュラム小麦の中心だけの粉を使って、麺に負担をかけないよう手打式で時間をかけて作りました。
100g **128円**(税込**138円**) 通常税込**146円**
小麦(カナダ、アメリカ)

629 スクリューマカロニ
デュラム小麦のセモリナ粉を使って作ったスクリュー型のマカロニ。
100g **128円**(税込**138円**) 通常税込**146円**
小麦(カナダ、アメリカ)

北海道士別農園の減農薬栽培あすきです。皮が軟らかく、ふっくら煮上がりします。
582 士別農園 小豆
300g **395円**(税込**427円**)
小豆(北海道)

いざという時のための
備えを!!

食べながら備蓄する
ローリングストック法

- 普段使いの食料品で、保存期間が長いものを多めに買い置きする。
- 消費した分だけ買い足して補充する。

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

406 玄米パックご飯(黒米入り)
新品種「雪若丸」に、有機栽培の黒米を混ぜパックご飯にしました。
160g **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**
うるち玄米・有機黒米(山形県)

甘口です
辛いのでお子さんにも
407 野菜ごろごろのビーフカレー3パック
30種類のスパイスをブレンドしたカレーパウダーと、丁寧に時間をかけてじっくりと焙煎した香辛料を使用。
200g(1人前)×3袋 **690円**(税込**745円**) 通常税込**754円**
野菜、牛肉(国内産)

中辛です
408 マムのインド風チキンカレー 2袋入
国産の鶏むね肉に淡路島の玉ねぎをたっぷり使った、コクと深みを感じられる本格的なチキンカレーです。
180g(1人前)×2袋 **650円**(税込**702円**) 通常税込**726円**
鶏肉(国内産)

409 玄米丸もち
もち米は庄内産のでわのもち。減農薬・無化学肥料栽培。
500g **645円**(税込**697円**)
玄米もち米(山形県) [放]不検出<1.5<1.4

676 ライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。
70g×3 **365円**(税込**394円**) 通常税込**405円**
きはだまぐろ(台湾、他)

633 スパゲッティ 1.6mm 前日OK!
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)

無塩なので、下ゆで不要!このままスープに入れてお鍋一つでオッケー!!
410 無塩温麺(国産小麦)
はたけなが製麺(宮城県・白石市)
90g×3 **290円**(税込**313円**) 通常税込**324円**
小麦粉(北海道)

油と塩を使わずに練り上げ、細く短く、胃に負担が少なく、食べやすいです。
411 化学調味料無添加 いろいろみそ汁セット
4種類の化学調味料無添加みそ汁が味わえるおみそ汁セットです。熱湯を約160ml注いで軽くかき混ぜてください。
8袋 **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1080円**

412 業務用マッシャー
業務用の丈夫な造りで味噌作りの豆をつぶすのに最適。金属部=ステンレス鋼、持ち手=天然木、全長31cm。
1本 **1300円**(税込**1430円**)

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

泡立ちひかえめで高洗浄力なので、ドラム式洗濯機に適した処方洗濯用液体石けんです。
785 本体
1200ml **950円**(税込**1045円**)
786 詰替用
1000ml **650円**(税込**715円**) 前日OK!

896 ピュアティッシュペーパー 前日OK!
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**)

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**)

みそ作りにお役立ちの
雑貨たち
業務用の丈夫な造りで味噌作りの豆をつぶすのに最適。金属部=ステンレス鋼、持ち手=天然木、全長31cm。
412 業務用マッシャー
1本 **1300円**(税込**1430円**)

味噌を使った
ドレッシング作りにも
自分好みのドレッシングを作るときに便利。合わせ調味料入れにも。合わせ調味料のレシピ付。
414 これは便利調味料ビン 500ml
1個 **1100円**(税込**1210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**)

◎芯の小さいタイプ
牛乳パック30%を含む再生紙100%のトレットペーパー。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(トレットペーパー)
丸富製紙(静岡県・富士市)
130m×6ロール **480円**(税込**528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)

トリートメント剤としても
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)

限定9個
大豆1kg、麺1kgで作るときに適した大きさ。
413 常滑焼 菜食工房 PRO発酵かめ5.4ℓ
1個 5.4ℓ **4980円**(税込**5478円**)

味噌を使った
ドレッシング作りにも
自分好みのドレッシングを作るときに便利。合わせ調味料入れにも。合わせ調味料のレシピ付。
414 これは便利調味料ビン 500ml
1個 **1100円**(税込**1210円**)

離乳食
415 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)

7か月頃から
416 緑黄色野菜のおじゃ
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ゃです。
100g **380円**(税込**410円**)
有機米(国内産)

7か月頃から
417 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)

12か月頃から
418 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)

12か月頃から
419 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)

12か月頃から
419 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)

腸内環境を整えて 免疫力UP! 発酵食品 de 「腸活」

色んな食材を組み合わせて 毎日の食卓に

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

JAやさと(茨城県・石岡市)

423 本味納豆(タレ・カラシ無)2個組

冷蔵 7日 6 (40g×3)×2 **260円(税込280円)** 通常税込302円
大豆(茨城県) [放]不検出<3.5<3.4

青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

420 割干大根

冷蔵 90日 80g **320円(税込346円)** 通常税込366円
大根(和歌山県)



※イメージ 共和水産(岩手県・宮古市)

421 三陸岩手 いかの糸造り

凍 180日 80g **438円(税込473円)** 通常税込484円
するめいか(三陸)

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。

やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)

425 白菜キムチ「頂」

冷蔵 14日 え米 大小 300g **488円(税込527円)** 通常税込538円
白菜(国内産)



コタニ(岩手県・大船渡市)

422 冷凍さざみめかぶ(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 40g×5パック **320円(税込346円)** 通常税込365円
わかめ(岩手県) [放]不検出<2.8<3.0



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

426 つぶれ梅干

冷蔵 180日 500g **1100円(税込1188円)** 通常税込1210円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

三五八 素材にまぶして、冷蔵庫で1晩でOK!



お魚をつけて

お肉をつけて

塩3、麴5、蒸し米8の割合で熟成させた漬床。野菜に軽くなでつけて、ひと晩置くだけでおいしく漬かります。

藤巻商店(千葉県・印西市)

428 三五八漬けの素

冷蔵 米 700g **425円(税込459円)** 通常税込470円
米(国内産)



共和水産(岩手県・宮古市)

427 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



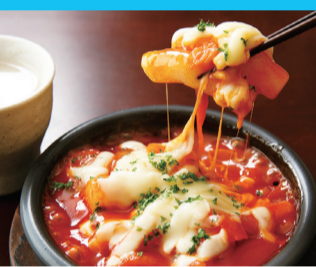
田仲さん達(茨城県・桜川市)

429 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 180日 300g **360円(税込389円)** 通常税込400円
茨城県

乳製品 善玉菌を育て腸内環境を整えよう



価格はそのまま 50g増量

50g増量 シュレットチーズ

50g増量 シュレットチーズ

50g増量 シュレットチーズ

よつ葉乳業(北海道・音更町)

430 よつ葉シュレットチーズ 1個

冷蔵 90日 乳 250g+50g **575円(税込621円)** 通常税込621円
生乳(北海道)



431 2個組

冷蔵 90日 乳 (250g+50g)×2 **1096円(税込1184円)** 通常税込1242円
生乳(北海道)



サツラク農協(北海道・札幌市)

432 サツラク酪農家限定 ヨーグルト加糖 2個組

11戸の生産牧場限定の生乳使用。生乳を90%以上使用し、まるやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。

冷蔵 18日 乳 (80g×3)×2 **368円(税込398円)** 通常税込458円
生乳(北海道) [放]不検出<3.4<4.1



よつ葉乳業(北海道・音更町)

433 よつ葉バターホワイト加塩 2個組

北海道産生乳100%の加塩バターです。
冷蔵 180日 乳 150g×2 **580円(税込626円)** 通常税込644円
生乳(北海道)

初売りフェア開催! いつもの商品がお買い得!



4~6玉 木下さん達(愛媛県・宇和島市)

434 紅まどんな(無選別)

愛媛生まれの高級柑橘として誕生した新品種です。甘さよし、香りよし、果汁も多量。メテアでも取り上げられました。大小無選別でお買い得ですので、ぜひ一度ご賞味ください。減農薬栽培。
700g(4~6玉) **780円(税込842円)** 通常税込862円
愛媛県



しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

435 しめさば3種セット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。
凍 180日 米 大小 3枚300g **680円(税込734円)** 通常税込754円
さば(国内産) [放]不検出<3.4<3.4



共和水産(岩手県・宮古市)

436 フライパンで出来る! 三陸いか一夜干カット

三陸北部沖で漁獲した新鮮なするめいかを一夜干しにし、食べやすいようにカット。フライパンで焼いて。

凍 180日 180g **380円(税込410円)** 通常税込430円
するめいか(三陸北部沖)



田仲さん達(茨城県・桜川市)

437 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 **515円(税込556円)** 通常税込567円
茨城県



丸和食品(東京都・練馬区)

438 味付いなり揚げ 2個組

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。湯せんして温めると口が開けやすいです。

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) [放]不検出<0.9<1.0



ハーブとチーズの香り豊かな味わい

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。

秋川牧園(山口県・山口市)

439 ささみハーブカツ

冷蔵 卵 乳 米 小 200g **398円(税込430円)** 通常税込455円
鶏肉(山口県、他)



丸和食品(東京都・練馬区)

440 豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒糖1袋)

原材料:小麦粉、黒砂糖(黒糖のみ)、てん菜糖、豆乳、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、ベーキングパウダー、カラメル色素(黒糖のみ)

冷蔵 60日 乳 大小 2種 各155g **425円(税込459円)** 通常税込475円
小麦(国内産)



創健社(神奈川県・横浜市)

441 味噌らーめん 2袋

化学調味料、及びチキン・ポーク・ビーフエキスを使わずに植物素材とホタテの旨みで仕上げた味噌ラーメン。

冷蔵 180日 卵 米 大小 104.2g×2 **290円(税込314円)** 通常税込320円
小麦(国内産)

表示マークのご案内

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

- お届け時の温度帯**
 - 凍 冷凍品
 - 冷 冷蔵品
- 表記のないものについては常温でのお届けです。
- 農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。
- その他**
 - OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
 - 無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

- アレルギー表示**
 - 卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに
- 「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認ください。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
- ※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性をいいます。
- 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。
- 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。

- 主原料原産地**
 - 生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
 - 原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。
- ※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめます!