

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

春を楽しむ食材

季節の恵みを体に摂り入れよう

桃の節句も終わり、だんだん春の足音が近づいてきました。春の訪れを告げる柑橘、野菜、魚など旬の食材を摂り入れて食卓を華やかに彩りましょう。

野菜と卵の栄養を上手に摂ろう!



野菜の栄養はカリウム、食物繊維やビタミンCが主です。一方卵・肉はタンパク質や脂質、ビタミンDなどの栄養素を含んでいます。野菜と卵・肉を一緒に食べると理想の栄養バランスに近づき、サラダの美味しさもアップします。



シーズン初
無茶々園 (愛媛県・西予市)
無茶々園の甘夏

適度な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。

8 1kg **410円** (税込 **443円**)
9 3kg **1200円** (税込 **1296円**)
愛媛県

198円/100g

10 つくば蕎麦 ササミ

野口さん達 (茨城県・桜川市)

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 **550円** (税込 **594円**) (通常税込 **605円**)
茨城県

特 お得3パック

11 鎌倉ボンレスハム×3

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

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 賞15日 60g×3 **640円** (税込 **691円**) (通常税込 **729円**)
豚肉 (国内産)

2L(2本入)~ Sサイズでお届け

12 グリーンアスパラ

吉澤さん達 (群馬県・昭和村)

無農薬

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。農薬無散布。

約100g **260円** (税込 **281円**) (通常税込 **297円**)
群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

あさりとシーフードの今が旬! トマトパスタ

春の産卵の時期を迎えたあさりは身がぷっくりして美味しいです。肝機能や心臓の働きを強めるタウリンや貧血防止に良いとされるビタミンB12を豊富に含んでいます。低温熟成で味わい深い「ニューオークボのパスタ」と一緒にどうぞ。



13 国内産冷凍あさり (増量)

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熟処理後、凍結しました。

凍 賞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)

14 エビホタテミックス

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

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

茹で時間約9分

15 スパゲティブロンズタイプ 1.9mm2袋

ニューオークボ (千葉県・柏市)

デュラム小麦の良質な部分だけを使ったスパゲッティ。ソースに絡みやすい、ざらつきがあるパスタ。

300g×2 **480円** (税込 **518円**) (通常税込 **540円**)
小麦 (カナダ、アメリカ)

手で開けられる紙容器入り

16 あらくつぶしたトマトピューレづけ2個組

ナガノトマト (長野県・松本市)

イタリア産完熟トマトを使いやすい大きさにカットして、ピューレ漬けにしました。トマトを切らずに使えます。

390g×2 **440円** (税込 **476円**) (通常税込 **496円**)

まるたか水産 (宮城県・石巻市)



18 蒸しかき

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

グリコーゲンが一番多くなる春に漁獲した牡蠣を厳選し、殻をむいてすぐに、何も加えず蒸しました。

凍 賞90日 60g **330円** (税込 **356円**) (通常税込 **373円**)
かき (宮城県)

震災から11年の春 東北の浜からの春だより

かきフライ、鍋で!

17 狭浜湾で育ったプリプリ冷凍かき

三陸・狭浜(おぎのはま)湾の新鮮なかきを、自社で殻むきし、冷凍しました。

凍 賞90日 200g **415円** (税込 **448円**) (通常税込 **464円**)
かき (宮城県) [放] 不検出 <3.2 <4.5

19 大粒かきフライ

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

三陸半島の清浄海域で育った良質の大粒生かきを使用し、パン粉をまぶして仕上げました。揚げて。

凍 賞90日 米小 4~8個 220g **425円** (税込 **459円**) (通常税込 **475円**)
かき (宮城県)

20 がぜみそ (うに味噌漬)

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

旬の時期(6月~8月)の宮城県産天然きたむらさきうにを使用。仙台味噌、砂糖、日本酒で味付けしました。

凍 賞90日 米大 80g **598円** (税込 **646円**) (通常税込 **680円**)
きたむらさきうに (宮城県)

リアス わかめ生産者・浜人 (宮城県石巻市・十三浜)

今、宮城県の十三浜はわかめ、めかぶ収穫の最盛期です。今年わかめの生育は今のところ順調で、先日の噴火による津波の影響も免れました。美味しいわかめ&めかぶをお届けできると思います。

22 採ってそのまま生わかめ

リアス (千葉県・船橋市)

室付で茶褐色のものをお届けします。風いたら一週間に1回洗った網に塩少々を入れて湯通ししてください。鮮やかな緑色になります。わび醤油、生醤油、アヒールぼん酢、梅みそどうぞ。

冷 賞届いて2~3日 250g **415円** (税込 **448円**)
わかめ (宮城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8

今週のおすすめ

今が旬! 採ってそのまま生めかぶ

海から採ってそのまま! 湯通しすると鮮やかな緑色に!

文字通り、「海から採ってそのまま」のめかぶです。めかぶはわかめの根元部分ですが、ねばねば成分のフコイダンなど健康に役立つ成分が豊富。湯がいて細かく切ってポン酢で。シーフードパスタも美味しいです。

リアス (千葉県・船橋市)

21 採ってそのまま生めかぶ

茶褐色をしためかぶが届きます。鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて湯通しし、冷水にとり、細かく刻んでお好みのタレで。

冷 賞届いて2~3日 250g **398円** (税込 **430円**) (通常税込 **457円**)
めかぶ (宮城県) [放] 不検出 <4.4 <3.8

23 石巻十三浜産 絆わかめ

リアス (千葉県・船橋市)

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

24 石巻十三浜産 絆生切り昆布

リアス (千葉県・船橋市)

湯通し塩蔵昆布を使いやすく細切りにしました。15分程塩抜きしたらそのまま使えます。サラダ、炒め物、煮物、麺の具などに。

冷 賞90日 120g **298円** (税込 **322円**)
昆布 (宮城県)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

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

ご不明な点が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

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

2022年3月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	28	31	2	3	4
定番品のお届け	7	8	9	10	11
特別企画品のお届け	14	15	16	17	18

見た目を裏切る

爽やかさ&甘み!

黄色い果実なので酸っぱいのでは?と想像するかもしれませんが、口に入れたとたんに広がる、香り、甘みに魅了されること間違いなし!甘くてジューシー!なのに爽やか。見た目を裏切る美味しさ体験、ぜひあなたも。



黄色い果皮に小さめサイズですが、味と香りのバランスは良くオレンジに近い風味。無化学肥料、減農薬栽培。

海瀬農園(静岡県・沼津市)

25 黄金柑

700g **461円**(税込**498円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.5 <4.1

甘み★★★★
酸味★
香り★★★★
果汁多い

皮はかたいが

中はジューシー♪

味やコクは温州みかん、香りはオレンジといったところ。外皮に黒い斑点がある場合がありますが、これは「シュガースポット」といって(熟すとバナナの皮が黒くなるように)完熟のサインなんです。もちろん、「シュガースポット」がなくても十分甘いのですが、斑点=不良品ではございませんので、ぜひご利用いただければと思います。



無茶々園(愛媛県・西予市)

26 無茶々園の清見オレンジ

1kg **598円**(税込**646円**)
愛媛県

シーズン初

甘み★★★★
酸味★
香り★★★★
果汁多い

農薬を使わずに育てる 赤羽根さんの

キウイフルーツ

特



赤羽根さん(栃木県・壬生町)

27 赤羽根さんのキウイフルーツ

200g(3~4玉入り) **245円**(税込**265円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

※完熟ではなく固めのものが入った場合は、常温で追熟したのちお好みの柔らかさまでお召し上がりください。

ホルモン剤不使用の為、比較的小ぶりですが、キウイ本来の甘さがぎゅっと詰まっています。農薬無散布。

ヨーグルトのトッピングにもおすすめです



大特価

内皮は極薄で、かんきつ類屈指のジューシーさを誇ります。「ゴクゴクと食べる」と言われる柑橘。農薬0~3回。

無茶々園(愛媛県・西予市)

28 無茶々園のせとか

700g **647円**(税込**699円**)
愛媛県

市場で人気のある高級品種。甘味が強く、皮もむきやすく食べやすい。清見(きよみ)とポンカンの掛け合わせ。農薬0~3回。

無茶々園(愛媛県・西予市)

29 無茶々園の不知火(デコボン)

1kg **720円**(税込**778円**)

30 3kg

2100円(税込**2268円**)
愛媛県

無農薬

木下さん達(愛媛県・西予市)

31 しらぬい(デコボン)

甘みが強く人気の晩柑。果頂部のデコは樹齡と共に低くなるものもあります。減農薬栽培。

800g **600円**(税込**648円**)
愛媛県

無農薬

岩川さん達(鹿児島県・屋久島町)

32 屋久島タンカン

皮がむきやすく果肉はやわらかで多汁。甘みが強く、酸味は少なく、香り豊かな柑橘です。農薬無散布。

約550g **555円**(税込**599円**)
鹿児島県

白石農園(愛媛県・宇和島市)

33 甘平(かんぺい)

愛媛県のみで栽培されている柑橘「甘平」。抜群の甘さとプチプチとした果肉が特徴です。減農薬栽培。

700g(2~3玉) **920円**(税込**994円**)
愛媛県

無農薬

大紀コープファーム(奈良県・五条市)

34 わけありはっさく(はねだし)

若干のキズや模様は表面に付きましたが味は問題ないものを大小込みの徳用規格でお届けします。減農薬栽培。

3kg箱入 **647円**(税込**699円**)
奈良県または和歌山県

無農薬

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。農薬無散布。

濱上さん(鹿児島県・出水市)

35 ジューシーフルーツ

果肉は軟らかく多汁で爽やかな柑橘。落果防止剤は使用していません。農薬無散布。

800g **399円**(税込**431円**)
鹿児島県

松永農園(静岡県・静岡市)

36 松永さんのレモン

400g **410円**(税込**443円**)

37 1kg

824円(税込**890円**)
静岡県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

無農薬

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

38 竹村さんのいちご

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。

200g×2 **880円**(税込**950円**)
茨城県

無農薬

江川農園(神奈川県・小田原市)

39 江川さんのキウイフルーツ

樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。

500g **450円**(税込**486円**)
神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4

りんご(ふじ)・ちょっと糖度が低いだけ!

果実中の糖度が通常より低いまま成熟期を迎えたりんご。そのままでもヨーグルトやジュースにも。減農薬栽培。

さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

41 りんご(ふじ)訳あり

3玉 **398円**(税込**430円**)
長野県

小玉サイズのりんごです

さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

42 りんご(ピンクレディー)

希少な品種で酸味と甘みのバランスが良く、紅玉に近い味わいのりんごです。減農薬・無化学肥料栽培。

3玉(450~500g) **420円**(税込**454円**)
長野県

もっちりした食感と甘味が◎

ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

43 バナナ

小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

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

無農薬

作本さん達(熊本県・熊本市)

44 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

大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)

45 しょうが

爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使いください。減農薬栽培。

100g **165円**(税込**178円**)
高知県

無農薬

榎谷さん達(熊本県)

46 にんにく

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

約100g **220円**(税込**238円**)
熊本県

無農薬

上野さん達(栃木県・上三川町)

47 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) **130円**(税込**140円**)
栃木県

中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

48 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

無農薬

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

49 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

藤嶋さん(熊本県・天草市)

51 きゅうり

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。

3本 **230円**(税込**248円**)
熊本県

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

右田さん達(熊本県・芦北町)

52 ミニトマト

約150g **220円**(税込**238円**)
熊本県

バリッパリの食感が特徴!

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。

今村さん達(北海道・栗山町)

53 初恋スマートミニトマト

約180g **276円**(税込**298円**)

54 大容量サイズ

約400g **540円**(税込**583円**)
北海道

大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。

大木さん(茨城県・常総市)

55 大木さんの中玉トマト

300g **368円**(税込**397円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.3

JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

56 柏田中の完熟トマト

1kg **720円**(税込**778円**)
千葉県 [放] 不検出 <4.1 <2.5

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)

57 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

2L(2本)~2Sでお届け



無農薬

58 ホワイトアスパラ

糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農業無散布。

約100g 258円(税込279円) 群馬県 [放] 不検出 <4.2 <4.2



無農薬

59 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。農業無散布。

1束 約200g 190円(税込205円) 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



無農薬

60 おきたまの莖立菜

雪国山形の春をつけるほろ苦いアブラナ科の葉物です。おひたし、漬物、煮びたし、炒め煮などでどうぞ。農業無散布。

約200g 225円(税込243円) 山形県 [放] 不検出 <4.1 <3.8



無農薬

61 小松菜(少量)

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) 150円(税込162円) 茨城県



無農薬

62 長島さんの小松菜

貝化石等資材を工夫しています。農業無散布。

1束(約200g) 176円(税込190円) 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

春を感じる食材 P1 春甘夏サラダのトッピングにも



井上さん(埼玉県)、岩下さん(熊本県)

63 サラダスナップ

さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。

約100g 260円(税込281円) 埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



岡安さん(愛知県・幸田町)

64 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 198円(税込214円) 愛知県



福山さん(宮崎県・新富町)

65 ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。

約130g 194円(税込210円) 宮崎県



無農薬

66 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)

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



木村農園(茨城県・つくば市)

68 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



木村農園(茨城県・つくば市)

69 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

70 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



木村農園(茨城県・つくば市)

71 木村さんの長ねぎ

牛糞堆肥を使い、丁寧に育てました。みそ汁、煮物にどうぞ。害虫が発生した場合のみ農薬使用。

500g 220円(税込238円) 茨城県



木村農園(茨城県・つくば市)

72 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



微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)

73 高柳さんのれんこん

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

400g 480円(税込518円) 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.5



無農薬

74 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



さんさんファーム・宮下さん(長野県・松川町)

75 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



あゆみの会・白鳥千穂も生産組合(茨城県・鉾田市)

76 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。※原料の干しいもは減農薬栽培。

150g 598円(税込646円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

77 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。農業無散布。

500g 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.6



福田さん(沖縄県・宮古島)

78 かぼちゃ(カット)

ホクホクとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。

500g前後 450円(税込486円) 沖縄県



あゆみの会・村野さん(鹿児島県・中種子町)

79 みつき(安納紅)

安納紅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



木村農園(茨城県・つくば市)

80 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



上村さん(青森県・八戸市)

81 長芋

産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

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



浅野さん(茨城県・常総市)

82 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 160円(税込173円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.5



無農薬

83 人参(洗い)

農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。

1kg 380円(税込410円) 熊本県



無農薬

84 ジャガイモ

煮物、サラダ、じゃがバター等で。農業無散布。

1kg 330円(税込356円) 北海道



まごころの里(北海道・栗山町)

85 玉ねぎ

丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。

1kg 230円(税込248円) 北海道



山田さん(茨城県・つくば市)

86 山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

200g 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

3.11 震災から11年 しいたけ生産者 「なかのきのこ園」 飯泉さんよりメッセージ

震災から11年が経過し、遠い過去だったような気がしますが、まだ困難と向き合っているのが現実です。震災以前は、使用する原木の9割が福島県産でしたが、現在は九州地方や青森県、秋田県などの原木を取り寄せています。できれば、以前の原木産地と取引を再開したい、できれば地元や地元に近いものを扱いたい、その気持ちとの葛藤が今もなお続いています。(守谷市:Sさん)

最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください。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) 飯泉さんのしいたけ

87 A品 100g 198円(税込214円) 88 B品 200g 210円(税込227円) 茨城県

3.11 震災から11年 なめこ生産者 「ハッピーファーム」 安田さんよりメッセージ

日頃よりなめこのご利用ありがとうございます。原発事故から11年が経ちましたが、当時は風評被害で納品が難しい取引先様もありましたが、常総生協はいち早く放射能検査をおこない継続して納品していただきました。おがこ、米ぬか、ふすま、貝化石、ビール酵母など厳選させた菌床でなめこを育てています。今後ともよろしくお願致します。

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。いつもお味噌汁に入れてます!子供も喜んで食べています!(守谷市:Kさん)

89 安田さんのなめこ 70g 107円(税込116円) 福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

通常はしいたけに替わられる品種 干ししいたけ

江藤さん(大分県・玖珠町) 90 江藤さんの原木しいたけ 江藤さんの山から切り出した原木に菌を育てています。3月~4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。

150g 369円(税込399円) 大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感

丸金(長野県・長野市) 91 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

白えのきにはない、コクのある味が特徴

丸金(長野県・長野市) 92 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

村上さん(栃木県・高根沢町) 93 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

あゆみの会・氷谷さん(三重県・尾鷲市) 94 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

あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市) 95 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

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



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。

200g **248円**(税込**268円**) 通常税込**288円**
青えんどう豆(北海道)



97 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。

500g **352円**(税込**380円**)
かぼちゃ(北海道)



98 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。

200g **322円**(税込**348円**)
小松菜(宮崎県)



99 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)

150g **278円**(税込**300円**) 通常税込**321円**
アボカド(ペルー)

胡麻や辛子和え、炒めものやサラダに



100 冷凍北海道産 いんげん

北海道中札内村産いんげんを旬な時期に収穫して加工。凍ったまま炒めるか茹でてお召し上がりください。

200g **278円**(税込**300円**)
いんげん(北海道)

冷凍のままでも、半解凍でも美味しい



101 カットゴールドenパイナップル

フィリピン産パイナップルを一口サイズにカットして冷凍しました。ヨーグルトやデザート・おやつに。

200g **280円**(税込**302円**)
パイナップル(フィリピン)



102 オニオンソテー

国産たまねぎをみじん切りにしじっくりと茶色くなるまで炒めました。グラタン・カレー・ドレッシング等に。

200g **498円**(税込**538円**) 通常税込**558円**
玉ねぎ(国内産)



103 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。

150g **250円**(税込**270円**) 通常税込**286円**
豆(新潟県、北海道)



104 梅干し(しそ漬)

品種は白加賀、林州、南高の3種混合。しそ漬のため赤めの色。サイズはMから2L混。180日

120g **470円**(税込**508円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)



105 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。

250g **260円**(税込**281円**)
白菜(国内産)



106 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。

250g **260円**(税込**281円**)
白菜(国内産)



107 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。

250g **320円**(税込**346円**)
大根(国内産)



108 ビリ辛れんこん醤油漬

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

120g **230円**(税込**248円**)
れんこん(茨城県、唐辛子(中国) [放]不検出<3.8<3.8



113 白菜キムチ「頂」

白菜(国内産)

300g **480円**(税込**518円**) 通常税込**538円**



109 千枚漬

近江特産の聖護院かぶらを薄く輪切りにし、塩漬の後、昆布、砂糖、醸造酢、みりんで漬け込みました。

150g **370円**(税込**400円**)
聖護院かぶら(滋賀県)



110 月山赤かぶ漬(ブロック)

庄内名産の温海かぶらの浅漬けタイプです。歯切れがよく、サラダ感覚で食べられます。

250g **340円**(税込**367円**)
赤かぶ(山形県) [放]不検出<3.2<4.1



111 ビ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。

200g **290円**(税込**313円**)
きゅうり(国内産)



112 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%)

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



114 かぶカクテキ

地元柏市の名産「豊四季かぶ」をキムチにしました。かぶの甘みとヤンニョムジャンの辛みが相性抜群です。

200g **410円**(税込**443円**)
かぶ(千葉県)



115 エゴマの葉キムチ

国産のエゴマの葉を使ったキムチです。独特の風味が食欲をそそります。あつあつのご飯にのせてどうぞ。

150g **430円**(税込**464円**)
エゴマ(愛知県)

お米



注文书の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。

3/18~ 彼岸入り

P15に材料を掲載しています

116 もち米

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

減農薬、無化学肥料栽培。

2kg **1075円**(税込**1161円**) 通常税込**1188円**
もち米(山形県)

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北海道東町特産米耕作者組合より。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)

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

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。

横瀬さんの無農薬米(こしひかり)

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。

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

117 白米 2kg **1380円**(税込**1490円**)

118 玄米 2kg **1260円**(税込**1361円**)

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**)

502031 白米 5kg **1998円**(税込**2158円**)

502032 玄米 5kg **1888円**(税込**2039円**)

雑穀

日々の食卓に雑穀を取り入れよう

502061 アマランサス(岩泉産)

2019年産

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

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

502073 米粒状麦

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%。

800g **320円**(税込**346円**)
大麦(国内産)

502075 雑穀ブレンド

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。

400g **711円**(税込**768円**)

2021年産お米放射能検査結果

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	ひとめぼれ		検査中	検査中
	おきたま興農舎 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。

丸友しまか 三陸宮古の春だより



宮古に揚がる魚もだんだんと春めいてきます。旬のお魚をお届けします!



120 鮮魚 真だら切身

丸友しまか(岩手県・宮古市) 2切120g **440円(税込475円)** 真だら(岩手県)

今回は4月2回の予定です
宮古港とその周辺の浜に水揚げされる旬の鮮魚です。水揚げ当日に料理しやすいように下処理します。

119 島香さんの鮮魚セット(下処理済)

※天候不良などで漁が出来ない場合は欠品になります。
丸友しまか(岩手県・宮古市) 2~3種 **1590円(税込1717円)** 通常税込1814円
季節の鮮魚(岩手県)



121 ミズダコポイル(刺身用)

丸友しまか(岩手県・宮古市) 150g **498円(税込538円)** 通常税込562円
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。旨味がしっかりとあります。 ミズダコ(岩手県沖)

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。

「大粒」はP16に掲載



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

125 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(税込918円)** しじみ(茨城県) [放]不検出<3.6<3.8



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

13 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熟処理後、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)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~12尾

128 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、大きくサイズのものをお届けします。
凍 180日 7~12尾150g **320円(税込346円)** からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)



中村海産(富山県・氷見市)

129 ししゃもみりん干し

オスのカラフトししゃもを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬込み。冷めても軟らかです。
凍 30日 60g **330円(税込356円)** からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

130 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、塩水に漬込み、丁寧に干物に仕上げました。
凍 30日 3枚220g **429円(税込463円)** 真あじ(国内産)



まるし水産(千葉県・大網白里市)

134 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 **398円(税込430円)** 真いわし(千葉県) [放]不検出<3.7<4.2



中村商店(北海道・函館市)

135 生干いか

北海道で水揚げされたすめいかを鮮度の良い物だけ厳選し塩のみで干しあげました。焼きすぎにご注意!
凍 90日 1枚 **375円(税込405円)** すめいか(北海道)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

136 さんま糠漬

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 3尾170g **390円(税込421円)** さんま(国内産)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

140 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)



にしんの三平汁 札幌中一(北海道・札幌市)

141 北海道産にしん(2尾)

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) **618円(税込667円)** 通常税込694円
にしん(北海道)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

142 青森県産わかさぎ

青森県小川原湖で獲れた国産わかさぎを使用。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。
凍 150g **407円(税込440円)** わかさぎ(青森県)



やまた水産(鹿児島県・阿久根市)

143 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、高鮮度のまま衣づけしました。油で揚げてください。
凍 180g **298円(税込322円)** 通常税込346円
きびなご(鹿児島県)

東北造りの漬魚



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

122 金華さば味噌漬

宮城県の金華山沖で漁獲した大型のさばを使用。仙台味噌をベースにした調味味噌に24時間漬け込みました。
凍 180日 2枚220g **380円(税込410円)** 通常税込430円
さば(宮城県)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

123 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 2切120g **398円(税込430円)** 通常税込464円
銀だら(アメリカ)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

124 紅鮭塩麹漬

ロシア産の紅鮭を切身にし、塩麹に24時間漬け込みました。冷めても比較的軟らかなので、お弁当にもどうぞ。
凍 180日 3切150g **510円(税込551円)** 紅鮭(ロシア)



キシモト(愛媛県・東温市)

126 まるとと あじ開き(しお味)

真あじの開き干を、加压加熱殺菌し中骨まで軟らかく食べられるように加工しました。
冷 180日 2枚 **458円(税込495円)** 通常税込529円
真あじ(長崎県)



キシモト(愛媛県・東温市)

127 まるとと さば開き片身(しお味)

干物を加熱殺菌加工することで骨まで軟らかく、お魚をまるごと食べられます。
冷 180日 片身2枚 **490円(税込529円)** さば(国内産)



ヤマハイフーズ(宮城県・塩釜市)

131 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込み、上乾干しにしました。
凍 180日 2枚260g **450円(税込486円)** アラスカメヌケ(アメリカ)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

132 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)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

133 寒さばフィーレみりん干し

長崎産の脂のりの良い寒さばを使用。無添加のみりんタレにじっくりひと晩漬込み、天日で干し上げました。
凍 30日 2枚160g以上 **498円(税込538円)** 真さば(長崎県)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

145 かれい柚子こしょう味噌漬

白身で脂ののったからすかれいを、京都老舗の西京味噌に漬け込みました。柚子こしょうがかいてあります。
凍 2切140g **570円(税込616円)** からすかれい(デンマーク)



京都やま六(京都府・京都市)

146 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 2切150g **598円(税込646円)** 紅鮭(ロシア)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

137 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(税込459円)** 紅鮭(ロシア)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

138 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすいくち約55gにしました。甘塩です。
凍 180日 3切165g **530円(税込572円)** 紅鮭(ロシア)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

139 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

京都やま六 ほんなり京の漬魚



京都やま六(京都府・京都市)

144 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 2切140g **435円(税込470円)** 通常税込484円
さわら(韓国)



京都やま六(京都府・京都市)

145 からすかれい

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。味噌を軽く落として弱火で焼いて下さい。
凍 2切150g **598円(税込646円)** 紅鮭(ロシア)



京都やま六(京都府・京都市)

146 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 2切150g **598円(税込646円)** 紅鮭(ロシア)

水産品の放射能検査について
・調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県、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。

流水解凍ですぐできる丼

イカとまぐろの紅白丼!



(マグロ・イカ) 50g×2 タレ20g×2

マストミ (徳島県・徳島市) 2食入

147 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 **430円**(税込 **464円**)
めばちまぐろ(台湾)、ソデイカ(沖縄県)

とろりとした漬丼



マストミ (徳島県・徳島市)

148 紀州勝浦産 まぐろの漬け丼用

近海の延縄漁(釣り)により漁獲されたきはだまぐろを使用。タレは近海まぐろに合う特別仕立てです。

凍 15日 米 大 小
70g(個別50g)×2 **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **540円**
きはだまぐろ(和歌山県)

流水解凍で 本格タタキ!



マストミ (徳島県・徳島市)

149 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)

お魚で元気! 春の新生活応援



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

150 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 **280円**(税込 **302円**) 通常税込 **322円**
すけそうだらの卵(ロシア)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

151 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エビを、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 **528円**(税込 **570円**) 通常税込 **592円**
えび(マレーシア)



共和水産(岩手県・宮古市)

152 三陸産するめいか 3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



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

153 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 **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **538円**
さば(国内産)



共和水産(岩手県・宮古市)

154 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(1が25g×3 だれ5g×3) **398円**(税込 **430円**) 通常税込 **462円**
するめいか(三陸)



松岡水産(千葉県・銚子市)

155 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 **465円**(税込 **502円**) 通常税込 **518円**
秋鮭(北海道)

流水で約5分解凍して下さい



マストミ (徳島県・徳島市) 2食入

156 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)



札幌中一(北海道・札幌市)

157 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 **750円**(税込 **810円**)
帆立貝柱(北海道)



ヤマタキ水産(愛知県・名古屋市中)

158 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)



ヤマタキ水産(愛知県・名古屋市中)

159 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)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

160 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 大 小
ブラックタイガー(インドネシア)



お祝い膳にも 大き目特大えびフライ

6尾250g **980円**(税込 **1058円**)



炊飯器でラクラク! 3~4人前です

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

161 パエリアセット(魚介類とスープのセット)

凍 180日 米
5種400g **950円**(税込 **1026円**) 通常税込 **1058円**
するめいか(三陸沖)、パナ貝(ニュージーランド)、ブラックタイガー(インドネシア)



3~4人前

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。



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

162 とれとれいわしたたき身

凍 120日
300g(150g×2) **398円**(税込 **430円**)
いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9



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。

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。

シーズン最終

次回は10月の登場です

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。

いちうろこ(静岡県・静岡市)

163 いちうろこ 静岡おでん種セット

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)



※イメージ



いちうろこ(静岡県・静岡市)

164 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)



いちうろこ(静岡県・静岡市)

165 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)



いちうろこ(静岡県・静岡市)

166 ごぼう巻

新鮮なごぼうをスケソウダラのすり身で巻いて揚げました。ごぼうの食感、風味が魚肉と良くあいます。

冷 14日 米
5本150g **310円**(税込 **335円**)
すけそうだら(アメリカ、北海道)



いちうろこ(静岡県・静岡市)

167 うすら卵天

うすらの卵をすけそうだらのすり身で包んで揚げました。プリプリの食感とうすらの卵の美味しさが楽しめます。

冷 10日 卵 米
4個 **320円**(税込 **346円**)
うすら卵(愛知県)



いちうろこ(静岡県・静岡市)

168 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)



山九水産(山口県・長門市)

169 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。

冷 90日
40g×3 **298円**(税込 **322円**)
魚肉(国内産)

高橋徳治商店 こだわりの練り物



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

170 ささがきごぼうさつま揚げ

凍 180日 米
130g **360円**(税込 **389円**)
すけそうだら(北海道)

化学調味料・保存料は不使用

北海道たらすり身に国産ニラ・人参・イカ、オキアミを練りこんだ揚げかまぼこ。程よい食感で香ばしい。高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

171 チヂミ風さつま揚げ

凍 180日 米
3枚126g **284円**(税込 **307円**) 通常税込 **320円**
すけそうたら(北海道)

近海のお魚たっぷり!



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

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)

172 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)

北海道の無リンたらすり身を原料に小魚を練りこみ深みある味と食感に仕上げました。

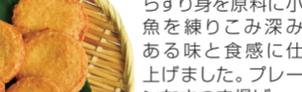


高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

173 さつま揚げ

凍 180日 米
5枚185g **380円**(税込 **410円**)
すけそうだら(北海道)

煮物にも



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

175 おでん種4種セット

凍 60日 米 大
4種7品227g **504円**(税込 **544円**) 通常税込 **564円**
すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

174 おとうふ揚げ

凍 180日 米 大
5個175g **295円**(税込 **319円**)
すけそうだら(北海道)

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。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

下河辺さんが育てた 『地鶏 北浦しゃも』

下記の条件を全てクリアした鶏だけが「地鶏」と呼ばれます。国内で出荷されている食鶏のうち地鶏の割合はおよそ全体の1%しかありません!



常総生協組合員の皆さまへ
JAやさと鶏肉部会(しゃも生産部会)に所属してありました。北浦軍鶏農場(下河辺)です。その節は大変お世話になりました。現在、JAやさと鶏肉部会は解散され、軍鶏の生産は北浦軍鶏農場(下河辺)一軒だけになってしまいました。その様の中、常総生協様よりお取引の声をかけていただき嬉しい限りでございます。業界では鳥の感染症(鳥インフルエンザ)の為、農場での鶏舎を見たりしての交流はできない状況ですが、何時の日か可能になった場合にはぜひ農場見学などを企画して見学に来て頂きたいと思っております。これからも引き続きどうぞ宜しくお願いいたします。

- 地鶏って?**
- 1 在来種純系、もしくは在来種を片親か両親に使っていること
 - 2 飼育期間が75日以上であること
 - 3 1平米あたり10羽以下の環境で平飼いされていること

どんなお肉なの?
鶏本来の風味を持ち、運動量が多いためとても筋肉質で弾力があり、歯ごたえのある肉質が特徴です。まずはシンプルに塩こしょうで鶏肉の旨味を味わってください!

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!

233円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

181 茨城県産ローズポークパラブロック

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

冷蔵 賞届いて4日

300g **648円**(税込 **700円**) 通常税込 929円

茨城県

308円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

182 茨城県産ローズポークローズしゃぶしゃぶ

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

冷蔵 賞届いて3日

300g **855円**(税込 **923円**) 通常税込 929円

茨城県

258円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

183 茨城県産ローズポーク肩ローズスライス

ローズポークを肩ローズスライスにしました。炒め物や豚汁の具材に!

冷蔵 賞届いて4日

250g **598円**(税込 **646円**) 通常税込 656円

茨城県

228円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

184 茨城県産ローズポークモモスライス

赤身主体部位。厚さ3mm。

冷蔵 賞届いて4日

250g **528円**(税込 **570円**)

茨城県

283円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

185 茨城県産ローズポークローズしょうが焼

きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉を、しょうが焼き用にスライスしました。

冷蔵 賞届いて4日

250g **655円**(税込 **707円**) 通常税込 713円

茨城県

293円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

186 茨城県産ローズポークローズ切り身

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 賞届いて4日

2枚200g **543円**(税込 **586円**) 通常税込 586円

豚肉(茨城県)

222円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

187 茨城県産ローズポークモモ赤身カレー用

赤身主体のモモ肉をカレー用にカットしました。

冷蔵 賞届いて4日

200g **410円**(税込 **443円**) 通常税込 448円

茨城県

166円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

188 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 賞届いて4日

150g×2 **460円**(税込 **497円**)

茨城県

163円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

189 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 賞届いて4日

200g×2 **605円**(税込 **653円**) 通常税込 659円

茨城県

166円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

190 茨城県産ローズポーク挽肉

赤身率は8割です。

凍結 賞30日

300g **460円**(税込 **497円**) 通常税込 502円

茨城県

238円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

191 丹沢高原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4日

200g **440円**(税込 **475円**) 通常税込 481円

神奈川県

232円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

192 丹沢高原豚モモスライス

脂身の少ない赤身の多い部位。厚さ3mm。

冷蔵 賞4日

200g **430円**(税込 **464円**)

神奈川県

297円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

193 丹沢高原豚ローズ切身

きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉。厚さ1cm。

冷蔵 賞4日

2枚200g **549円**(税込 **593円**)

神奈川県

394円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

194 丹沢高原豚ヒレロカツ用

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) **730円**(税込 **788円**) 通常税込 794円

神奈川県

299円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

195 丹沢高原豚ローズ味噌漬

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 米米大

200g(固形量約80g×2) **554円**(税込 **598円**)

豚肉(神奈川県)

216円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

196 丹沢高原豚豚こま生姜焼き用(味付)

自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。共に、野菜を加えて炒めても。

冷蔵 賞5日 米米大 小

200g **400円**(税込 **432円**) 通常税込 440円

豚肉(神奈川県)

野菜をたっぷり加えて 焼肉サラダ

葉野菜、根菜などさまざまな種類の野菜を組み合わせると、食感のコントラストが楽しめます。



386円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

197 丹沢高原豚ひれ豚漬

ひれ肉を、ピリ辛味噌ダレに漬けました。隠し味にピーナッツバターを使い、深みのある味に仕上げました。

冷蔵 賞6日 米米大

200g(固形量約150g) **715円**(税込 **772円**) 通常税込 778円

豚肉(神奈川県)

195円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

198 丹沢高原豚小間切

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

192円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町)

199 丹沢高原豚豚挽肉

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

176円/100g

JA全農いばらき(茨城県)野口商店

200 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。

凍結 賞90日

400g **650円**(税込 **702円**)

茨城県

236円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

201 茨城県産ローズポークバラスライス

厚さ3~3.5mm。

冷蔵 賞届いて4日

250g **546円**(税込 **590円**) 通常税込 595円

茨城県

446円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

202 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。

冷蔵 賞6日

200g **825円**(税込 **891円**) 通常税込 896円

茨城県

鶏肉

・つくば茜鶏: 動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼い鶏です。Non-GMO、PHFの飼料を与えます。飼育期間は約80日(一般的には55日)。

ササミは表紙に掲載しています

130円/100g

野口さん達(茨城県・桜川市)

203 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180日

300g **360円**(税込 **389円**) 通常税込 400円

茨城県

173円/100g

野口さん達(茨城県・桜川市)

204 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180日

300g **480円**(税込 **518円**) 通常税込 529円

茨城県

212円/100g

野口さん達(茨城県・桜川市)

205 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180日

250g **490円**(税込 **529円**)

茨城県

503円/100g

北浦軍鶏農場(茨城県・かすみがうら市)

176 地鶏 北浦しゃもモモ正肉

じっくりと時間をかけて育てたシャモのモモ肉。弾力ある食感とかむほほにふれ出すうまみ、香りが特徴。

凍結

150g **698円**(税込 **754円**) 通常税込 799円

茨城県

359円/100g

北浦軍鶏農場(茨城県・かすみがうら市)

177 地鶏 北浦しゃも挽肉

下河辺さんが育てた、シャモを挽肉にしました。うまみたっぷりの鶏団子で鍋や煮物の具に。

凍結

150g **498円**(税込 **538円**) 通常税込 579円

茨城県

432円/100g

北浦軍鶏農場(茨城県・かすみがうら市)

178 地鶏 北浦しゃもムネ正肉

じっくりと時間をかけて育てたシャモのムネ肉。弾力ある食感とかむほほにふれ出すうまみ、香りが特徴。

凍結

150g **600円**(税込 **648円**) 通常税込 659円

茨城県

431円/100g

北浦軍鶏農場(茨城県・かすみがうら市)

179 地鶏 北浦しゃもササミ

下河辺さんが育てた、シャモのササミ。さっぱりとした部位なのでサラダで。

凍結

150g **598円**(税込 **646円**) 通常税込 659円

茨城県

311円/100g

北浦軍鶏農場(茨城県・かすみがうら市)

180 地鶏 北浦しゃも骨付きブツ切

シャモのモモとムネ肉を骨付きでお届け。煮物や鍋で、骨からしみ出るうまみまでご堪能ください。

凍結

250g **720円**(税込 **778円**) 通常税込 799円

茨城県

212円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

206 つくば茜鶏 ムネモ唐揚げ用

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

142円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

207 つくば茜鶏 手羽先

ゼラチン質に富み、コクのある部位。

凍 賞180日

400g **525円**(税込 **567円**)

茨城県

142円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

208 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g **525円**(税込 **567円**)

茨城県

104円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

209 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

3月13日は

サンドイッチの日



2個の「3」が「1」を挟んでいるということから、3月13日はサンドイッチデーに制定されています。サンドイッチの成り立ちにはカードゲームが大好きなサンドイッチ伯爵が片手で食べられるメニューとして考案したという説や、サンド(砂)とウィッチ(魔女)以外なら何でもはさんで食べられるから、という説もあります。

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

217 鎌倉ボンレスハム x2

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 x 2 **440円**(税込 **475円**) 通常税込 **486円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.9

143円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

210 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。

山方牛の切り落としは7ページに掲載

349円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

211 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)

212 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

214円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

213 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 **395円**(税込 **427円**) 通常税込 **432円**

福岡県、大分県

480円/100g



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

214 牛バラたれ付焼肉大盛

牛のバラ肉を特製のタレに漬け込みました。そのまま焼いてお召上がりください。

凍 賞30日

500g **2220円**(税込 **2398円**) 通常税込 **2581円**

牛肉(大阪府)

1044円/100g



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

215 牛ロース切り落とし

程よいサシと、柔らかさのある部位。すき焼きやしゃぶしゃぶにおすすめです。

凍 賞30日

150g **1450円**(税込 **1566円**) 通常税込 **1598円**

大阪府

465円/100g



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

216 牛ミンチ

2度挽きしている肉質がまるやかなミンチです。

凍 賞30日

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

表紙にボンレスハム3パックあります

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

218 鎌倉あらびきウインナーx2

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 x 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)

219 鎌倉あらびきウインナーx3

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 x 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)

220 鎌倉バラベーコンスライスx2

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 賞15日

85g x 2 **590円**(税込 **637円**) 通常税込 **648円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.7

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

221 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 **350円**(税込 **378円**)

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.2

中津ミート (神奈川県・愛川町)

222 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(国内産)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

223 中津皮なしノンスパイスウインナー

皮なしで豚肉、海塩、粗糖だけで作りました。香辛料を使用していないので、小さいお子さんにもどうぞ。

冷 賞5日

120g **278円**(税込 **300円**)

豚肉(国内産)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

224 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)

225 中津 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 賞180日

80g x 2 **510円**(税込 **551円**) 通常税込 **556円**

豚肉(国内産)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

226 中津のハンバーグ

牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。飽きのこないシンプルなおいしさのハンバーグです。

凍 賞180日

200g (100g x 2) **355円**(税込 **383円**) 通常税込 **389円**

豚肉(国内産)

野口さん達 (茨城県・桜川市)

227 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

130g(鶏肉)40g(タレ)90g x 2 **290円**(税込 **314円**) 通常税込 **324円**

鶏肉(茨城県)

牛乳・卵

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

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

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 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。

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

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。原材料にはちみつを含みます。

145g **420円**(税込 **454円**)

ごま(ミャンマー、他)

ますだ(千葉県・八街市)

228 香るピーナツクリーム(無糖)

落花生100%のピーナツクリーム(無糖タイプ)です。

賞180日

230g **730円**(税込 **788円**) 通常税込 **799円**

落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2

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)

ますだ(千葉県・八街市)

609 香るピーナツクリーム(スイートタイプ)

落花生100%のピーナツクリーム(加糖タイプ)です。

賞180日

230g **730円**(税込 **788円**) 通常税込 **799円**

落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2

山田養蜂場(茨城県・つくば市)

554 アルゼンチン産百花蜜はちみつ

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

500g **1230円**(税込 **1328円**)

はちみつ(アルゼンチン)

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

229 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。

賞180日

9食(3種 x 各3食) **1100円**(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。薬・抗生物質不使用。

冷 賞7日

6個 **330円**(税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

7 八郷の卵

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

冷 賞11日

10個 **257円**(税込 **278円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

契約「やさとの仲間」平飼卵

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

6個入り **330円**(税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

自家製酵母パン Le Lourdes

※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

※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) **バンド・ミ(食パン) 1斤**

230 6枚

231 8枚

232 ノースライス

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

届いて1~2日

270円(税込292円)

270円(税込292円)

260円(税込281円)



[放] 不検出 <3.9 <3.8

届いて1~2日 Le Lourdes (神奈川県・中井町) **バンド・ミ(レーズン食パン) 1斤**

233 8枚

425円(税込459円)

234 ノースライス

415円(税込448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、レーズン、塩

[放] 不検出 <4.0 <4.7

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。



Le Lourdes (神奈川県・中井町) **235 バンド・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

届いて1~2日

1斤 300円(税込324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



Le Lourdes (神奈川県・中井町) **236 ドッグパン**

原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

届いて1~2日

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) **237 フルーツナッツカンパニー**

第三世界ショップ・プレスオールド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。

届いて1~2日

1個 615円(税込664円)

小麦(北海道、神奈川県)



Le Lourdes (茨城県・取手市) **238 クーロンヌの角形食パン**

届いて2日

240 1斤8枚

自家製配合小麦とルヴァン発酵種でもちもち食感とクセない味わいに仕上げました。

1斤8枚 270円(税込292円)

小麦(アメリカ、他)



Le Lourdes (茨城県・取手市) **239 クーロンヌの角形食パン**

届いて2日

240 1斤8枚

自家製配合小麦とルヴァン発酵種でもちもち食感とクセない味わいに仕上げました。

1斤8枚 270円(税込292円)

小麦(アメリカ、他)



Le Lourdes (茨城県・取手市) **241 ノースライス**

届いて2日

240 1斤8枚

自家製配合小麦とルヴァン発酵種でもちもち食感とクセない味わいに仕上げました。

1斤 265円(税込286円)

小麦(アメリカ、他)



いばらきベーグル(茨城県・常総市) **242 プレーンベーグル**

原材料：国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍 届いて30日

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)



いばらきベーグル(茨城県・常総市) **243 全粒粉ベーグル**

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

凍 届いて30日

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)



いばらきベーグル(茨城県・常総市) **244 いちごベーグル**

原材料：国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、いちご(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍 届いて30日

1個 217円(税込234円) 通常税込240円

小麦(北海道)、いちご(茨城県)



いばらきベーグル(茨城県・常総市) **245 里芋ベーグル**

独特のモチモチ感が特徴のベーグル仕上がっています。

凍 届いて30日

1個 221円(税込239円)

里芋(茨城県) [放] 不検出 <3.8 <3.9



いばらきベーグル(茨城県・常総市) **246 ビーツベーグル**

無農薬栽培ビーツを混ぜ合わせました。綺麗な赤いベーグルに仕上がっています。

凍 届いて30日

1個 221円(税込239円)

ビーツ(茨城県)



いばらきベーグル(茨城県・常総市) **247 おからベーグル**

おからをたっぷり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。

凍 届いて30日

1個 194円(税込210円)

小麦粉(北海道)、おから(茨城県)



いばらきベーグル(茨城県・常総市) **248 抹茶ベーグル**

原材料：小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、抹茶、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍 届いて30日

1個 189円(税込204円) 通常税込210円

小麦粉(北海道)、抹茶(京都府)



ハッコー食品(千葉県・千葉市) **249 プ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

凍 届いて180日

約65g×6 675円(税込729円)

小麦(カナダ、他)



ハッコー食品(千葉県・千葉市) **250 国産全粒粉プチパン**

原材料：小麦粉、全粒粉、天然酵母、ロースト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩

凍 届いて180日

約40g×5 460円(税込497円)

小麦(国内産)



池田食品(埼玉県・所沢市) **251 ママンモチモチ手のばしナン**

手のば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。

凍 届いて210日

3枚入り 295円(税込319円) 通常税込324円

小麦粉(北海道)



サンヨー(愛知県・豊橋市) **252 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。

凍 届いて60日

3個 350円(税込378円) 通常税込389円

小麦(国内産)



サンヨー(愛知県・豊橋市) **253 玄米粉入り蒸しパンあんなし**

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)

凍 届いて60日

3個 347円(税込375円) 通常税込386円

小麦粉(国内産)

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

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。

届いて10~11日

鈴木牧場(茨城県・石岡市) **石岡 鈴木牧場ヨーグルト**

254 プレーン

400g 361円(税込390円)

255 微糖

400g 370円(税込400円)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4



鈴木牧場(茨城県・石岡市) **256 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。

届いて7~11日

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) **257 プレーン**

届いて14日以上

30g 181円(税込195円)

生乳(茨城県)

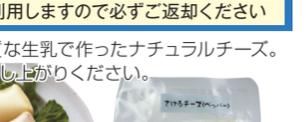


鈴木牧場(茨城県・石岡市) **258 ペッパー**

届いて14日以上

30g 190円(税込205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) **259 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。

届いて12日前後

400g 230円(税込248円)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3



サツラク農協(北海道・札幌市) **260 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)

届いて18日

80g×3 212円(税込229円)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



日本生活協同組合連合会 **261 乳酸ドリンク**

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

届いて15日

65ml×10 178円(税込192円)



ホリ乳業(石川県・金沢市) **262 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。

届いて21日

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) **263 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。

届いて21日

90g×3 465円(税込502円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



よつ葉乳業(北海道・音更町) **264 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。

届いて14日

85g×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) **265 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。

届いて180日

150g 298円(税込322円)

生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町) **266 パンにめりやすいよつ葉バター&ひまわりオイル**

北海道産バターを60%使用。ひまわり油を使用し、バターそのものの味を活かしながらパンに塗りやすくなっています。

届いて90日

100g 298円(税込322円)

生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町) **267 よつ葉シュレッドチーズ(増量)**

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

届いて90日

250g+50g 575円(税込621円)

生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町) **268 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。

届いて180日

45g 210円(税込227円)

生乳(北海道)



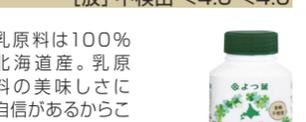
よつ葉乳業(北海道・音更町) **269 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ)**

よつ葉乳業(北海道・音更町) 北海道産の生乳を使用したやさしい甘さのヨーグルト。

届いて21日

250g 176円(税込190円)

生乳(北海道)



大豆加工品

・国産大豆 100% 使用。
・豆腐は海水にかりで固め、
消泡剤も不使用です。

使い切り少量パック 丸和



丸和食品 (東京都・練馬区)

270 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



丸和食品 (東京都・練馬区)

271 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)

272 きぬ豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。

丸和食品 (東京都・練馬区)
273 もめん豆腐
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)

273 もめん豆腐
300g **176円**(税込**190円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.2

～春のお豆腐～ お好みで薬味を添えて



丸和食品 (東京都・練馬区)

277 青大豆 寄せ豆腐

青大豆で作ったコクのある甘味の寄せ豆腐です。

丸和食品 (東京都・練馬区)
277 青大豆 寄せ豆腐
200g **225円**(税込**243円**)
大豆(国内産)



丸和食品 (東京都・練馬区)

274 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、にかりで固めた日持ちする充填豆腐。

丸和食品 (東京都・練馬区)
274 絹とうふ(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)

275 揚げ

丸和食品 (東京都・練馬区)
275 揚げ
大豆(国内産) [放]不検出<1.5<1.5

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



丸和食品 (東京都・練馬区)
275 揚げ
3枚 **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.5<1.5

春も大活躍の「味付いなり揚げ」



丸和食品 (東京都・練馬区)

276 味付いなり揚げ

丸和食品 (東京都・練馬区)
276 味付いなり揚げ
10枚 **380円**(税込**410円**)
大豆(国内産)



丸和食品 (東京都・練馬区)

276 味付いなり揚げ

丸和食品 (東京都・練馬区)
276 味付いなり揚げ
10枚 **380円**(税込**410円**)
大豆(国内産)

国産大豆100%、にかり使用の生地をなたね油で揚げました。



丸和食品 (東京都・練馬区)

278 厚揚げ

丸和食品 (東京都・練馬区)
278 厚揚げ
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)

279 味付うの花料理

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

酢豚や炒め物の具材にも!



丸和食品 (東京都・練馬区)

280 豆腐からあげ

丸和食品 (東京都・練馬区)
280 豆腐からあげ
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)

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

国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。



丸和食品 (東京都・練馬区)

281 豆乳

丸和食品 (東京都・練馬区)
281 豆乳
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)

282 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

JAやさと (茨城県・石岡市)
282 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。

JAやさと (茨城県・石岡市)
282 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
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)

283 本味納豆(タレ・カラシ無)

JAやさと (茨城県・石岡市)
283 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。

JAやさと (茨城県・石岡市)
283 本味納豆(タレ・カラシ無)
40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<3.4<3.0

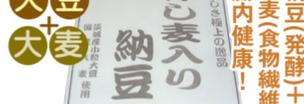


水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

284 水府納豆ミニ2個(タレ・カラシ付)

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)
284 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ねかせました。

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)
284 水府納豆ミニ2個(タレ・カラシ付)
40g×2 **100円**(税込**108円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<2.9<3.7

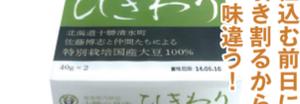


水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

285 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)
285 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。

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)
285 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)
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)

286 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)

登喜和食品 (東京都・府中市)
286 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。

登喜和食品 (東京都・府中市)
286 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)
40g×2 **184円**(税込**199円**)
大豆(北海道)



登喜和食品 (東京都・府中市)

287 黒大豆てんぺ

登喜和食品 (東京都・府中市)
287 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。

登喜和食品 (東京都・府中市)
287 黒大豆てんぺ
100g **350円**(税込**378円**)
大豆(北海道)

日配品 海藻・麺類

・こんにやく：国産のこんにや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)

288 生芋あく抜きこんにやく

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
288 生芋あく抜きこんにやく
昔ながらの缶詰製法で作られたこんにやくです。

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
288 生芋あく抜きこんにやく
220g **140円**(税込**151円**)
こんにやく芋(国内産) [放]不検出<3.5<3.9



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

289 生芋あく抜きしらたき

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
289 生芋あく抜きしらたき
国内産のこんにやく芋で作られた、歯切れと味のの良い白滝です。

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)
289 生芋あく抜きしらたき
180g **140円**(税込**151円**)
こんにやく芋(国内産) [放]不検出<3.6<3.6



浜食 (東京都・調布市)

290 洗いもずく

浜食 (東京都・調布市)
290 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。

浜食 (東京都・調布市)
290 洗いもずく
200g **240円**(税込**259円**)
もずく(沖縄県)

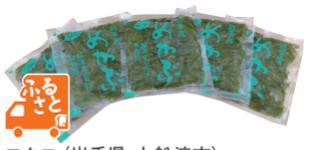


リアス (千葉県・船橋市)

291 三陸産カットくきわかめ

リアス (千葉県・船橋市)
291 三陸産カットくきわかめ
わかめの茎の部分をカットして塩蔵しました。コリコリとした食感が特長。塩抜きをして炒め物や煮物、サラダ等に。

リアス (千葉県・船橋市)
291 三陸産カットくきわかめ
100g **270円**(税込**292円**)
わかめ(三陸) [放]不検出<3.8<4.1

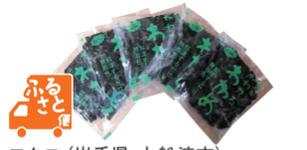


コタニ (岩手県・大船渡市)

292 冷凍きざみめかぶ(岩手県産)

コタニ (岩手県・大船渡市)
292 冷凍きざみめかぶ(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。

コタニ (岩手県・大船渡市)
292 冷凍きざみめかぶ(岩手県産)
40g×5パック **338円**(税込**365円**)
わかめ(岩手県) [放]不検出<2.8<3.0



コタニ (岩手県・大船渡市)

293 すぐに使える生わかめ(岩手県産)

コタニ (岩手県・大船渡市)
293 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。

コタニ (岩手県・大船渡市)
293 すぐに使える生わかめ(岩手県産)
40g×5パック **390円**(税込**421円**)
わかめ(岩手県) [放]不検出<0.6<0.6



共生食品 (神奈川県・相模原市)

294 内麦焼そば(ソース無)

共生食品 (神奈川県・相模原市)
294 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。

共生食品 (神奈川県・相模原市)
294 内麦焼そば(ソース無)
150g×3 **187円**(税込**202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)

295 あしがら車屋 醤油らーめん(2食入)

金子製麺 (神奈川県・中井町)
295 あしがら車屋 醤油らーめん(2食入)
地粉にこだわって練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。

金子製麺 (神奈川県・中井町)
295 あしがら車屋 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)



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

299 炊き込みご飯の素 日本山菜飯

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)
299 炊き込みご飯の素 日本山菜飯
2合用

かじかわ農場 (新潟県・新発田市)
299 炊き込みご飯の素 日本山菜飯
170g(2合用) **385円**(税込**416円**)
山菜(新潟県)



山菜は新潟県産天然物を使い、肉などを加えずに山菜の風味を活かした、飽きのこない味が特長です。

丹波黒豆を凌ぐと言われる旨味とコク



菊田商店 (東京都・練馬区)

296 煮豆 黒豆(雁喰豆)

菊田商店 (東京都・練馬区)
296 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。

菊田商店 (東京都・練馬区)
296 煮豆 黒豆(雁喰豆)
150g **380円**(税込**410円**)
黒大豆(岩手県)

昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喰豆の5種セット



菊田商店 (東京都・練馬区)

297 菊田煮豆小袋セット

菊田商店 (東京都・練馬区)
297 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。
菊田商店 (東京都・練馬区)
297 菊田煮豆小袋セット
40g×5種 **440円**(税込**475円**)
豆(国内産)



仁徳 (千葉県・船橋市)

298 甘口昆布

仁徳 (千葉県・船橋市)
298 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くらと炊き上げました。

仁徳 (千葉県・船橋市)
298 甘口昆布
80g **225円**(税込**243円**)
昆布(北海道)



たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)

300 地鶏そぼろ

たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)
300 地鶏そぼろ
遺伝子組換えのない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。

たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)
300 地鶏そぼろ
100g **255円**(税込**275円**)
鶏肉(徳島県)



たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)

301 茶碗蒸し

たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)
301 茶碗蒸し
遺伝子組換えのない飼料を養鶏に使用した卵を使用。化学調味料を使用せず、素材の持ち味を生かしました。

たむらのタマゴ (徳島県・阿南市)
301 茶碗蒸し
150g×2 **450円**(税込**486円**)
卵(徳島県)

シーズン最終 次回10月登場



包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

全品特価

スタミナメニューの定番品



調理時間 準備品
約4分 油

2人前

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(人参、ニラ)、もやし

食塩相当量: 1.1g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

302 国産豚のニラレバ炒め

新鮮でおいしい野菜と本格ニラレバソースのセットです。野菜は下処理カット済みです。

冷蔵届いて1~2日 米 大 小

2人前(約280g) **798円**(税) **862円** 通常税込 **983円**

ニラ(国内産)、豚レバー(神奈川県)

もっちり麺がピリ辛スープに絡む



調理時間 準備品
約6分 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)

303 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、もっ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) **998円**(税) **1078円** 通常税込 **1220円**

小麦粉(神奈川県)、にら(国内産)

たっぷり野菜のスタミナ炒め



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

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

304 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。

冷蔵届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約440g) **810円**(税) **875円** 通常税込 **1015円**

チンゲン菜(国内産)、豚肉(鹿児島県、宮崎県)

だしの効いた大根と豚肉



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

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

305 大根の豚そぼろあんかけ

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

冷蔵届いて1~2日 米 大 小

2人前(約460g) **678円**(税) **732円** 通常税込 **862円**

大根・豚肉(国内産)

シャキシャキ野菜がたっぷり



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

やさと農業協同組合(茨城県・石岡市)

306 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。

冷蔵届いて1~2日 米 大 小

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

小松菜(国内産)

黒酢で味に深みをプラス



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

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

307 彩り野菜と国産豚の黒酢炒め

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

冷蔵届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約410g) **790円**(税) **853円** 通常税込 **971円**

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

ご飯との相性バッチリ♪



調理時間 準備品
約5分 油

2人前

セット内容: カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.4g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

308 国産豚の野菜炒め

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。スタミナ肉入りソースはご飯との相性バッチリ。

冷蔵届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約510g) **840円**(税) **907円** 通常税込 **1042円**

キャベツ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

餃子と野菜のハーモニー



調理時間 準備品
約10分 油

2人前

セット内容: カット野菜(白菜(国産)、玉ねぎ、にんじん、ピーマン)、水餃子、ガーリックソース、醤油だし

食塩相当量: 3.8g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

309 野菜と食べるさっぱり水餃子

餃子は国産小麦にでんぷんと菜種油を合わせることで皮はつるつるとしています。野菜もたっぷりです。

冷蔵届いて1~2日 米 大 小

2人前(約430g) **740円**(税) **799円** 通常税込 **918円**

キャベツ(国内産)

カキの旨味もプラスして



調理時間 準備品
約10分 油大さじ2・卵2個

2人前

セット内容: カット野菜(にら、人参、たけのこ)、きくらげ、豚肉、醤油タレ(カキタレ)

食塩相当量: 3.6g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

310 豚にら彩りオイスター炒め

国産豚肉と4種の野菜(にら、にんじん、たけのこ、きくらげ)を牡蠣だし醤油だれと合わせました。

冷蔵届いて1~2日 米 大 小

2人前(約300g) **798円**(税) **862円** 通常税込 **972円**

ニラ・豚肉(国内産)

甘辛みそタレでご飯がすすむ



調理時間 準備品
約6分 油

2人前

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

食塩相当量: 2.28g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

311 国産豚の回鍋肉セット

新鮮な野菜と本格回鍋肉ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパンでどうぞ。

冷蔵届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約360g) **780円**(税) **842円** 通常税込 **972円**

キャベツ(国内産)、豚肉(香川県、徳島県)

レンジや湯煎でOKなものも!

フライパンや鍋ひとつでできちゃう

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。

つかさ食品(千葉県・南房総市)

312 フライパンで簡単! いわし竜田揚げ

7~10枚 180日 大 小

7~10枚160g **365円**(税) **394円** 通常税込 **410円**

真いわし(鳥取県)

お弁当や夕食の「あと一品」にも!

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。

つかさ食品(千葉県・南房総市)

313 フライパンで簡単! さんま照りゴマ

6~7個 180日 米 大 小

6~7個160g **410円**(税) **443円**

さんま(北海道)

房州千葉のソウルフード

かねよし水産(千葉県・九十九里町)

314 いわしごま漬

かたくいわしの頭、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。

100g **280円**(税) **302円**

かたくいわし(千葉県) [放] 不検出 <3.1 <3.9

大進食品(神奈川県・横浜市)

315 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。

18x25 **568円**(税) **613円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0

日岡商事(兵庫県・加古川市)

316 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。

45x5個 **343円**(税) **370円**

キャベツ・豚肉・玉葱(国内産)

秋川牧園(山口県・山口市)

317 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。

195g(15個入) **375円**(税) **405円** 通常税込 **422円**

鶏肉(山口県、他)

大進食品(神奈川県・横浜市)

318 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。

60g x 5 **380円**(税) **410円**

じゃがいも(北海道)

本格キーマカレーを春巻にしました

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

319 フライパンでキーマ春巻

豚肉、玉葱、トマトピューレ、スパイスを使った本格キーマカレーを春巻に。フライパンかオーブンで。

6本150g **373円**(税) **403円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <4.2 <2.6

佐井村漁協(青森県・佐井村)

320 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

100g **520円**(税) **562円**

秋鮭(青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

大黒淡水(静岡県・焼津市)

321 うなぎ蒲焼

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

70g x 2、たれ・山椒付 **1960円**(税) **2117円** 通常税込 **2225円**

うなぎ(愛知県)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

322 さば味噌煮 2袋

鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。

(片身1枚2切) x 2 **480円**(税) **518円** 通常税込 **562円**

さば(長崎県、佐賀県)

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

マストミ(徳島県・徳島市)

323 神山鶏やわらか揚げ 親子丼の素

160g x 2 **454円**(税) **490円** 通常税込 **516円**

鶏肉(徳島県)

324 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 2食556g **350円**(税込**378円**)
 わかめ(韓国)

325 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分半茹でてください。温でも冷でも。
 凍 200g×3玉 **412円**(税込**445円**)
 小麦粉(国内産)

326 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 160g(2枚入) **522円**(税込**564円**)
 野菜(国内産)

327 飛鳥の彩りシューマイ
 彩りがきれいな国産野菜を入れて、お子様にも食べやすいサイズにしました。冷めても美味しく食べられます。
 凍 12個180g **365円**(税込**394円**)
 豚肉(国内産)

328 飛鳥のえびシューマイ
 国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。
 凍 12個180g **418円**(税込**451円**)
 すけとうだら(北海道)、えび(ベトナム)

329 飛鳥の黒豚シューマイ
 豚肉たっぷりのシューマイです。ジュシーで味わい豊かに仕上がっています。蒸すかレンジで温めて。
 凍 12個180g **403円**(税込**435円**)
 豚肉(国内産)

**JOSOわいどに
あります!**
 ・えび天そば
 ・グラタン
 ・ライスバーガー etc.
 ※イメージ

330 いろいろ使える鶏つみれ
 若鶏のムネ肉のミンチを生姜をきかせて味付けしました。つみれ鍋、焼きつくね、豆腐ハンバーグなどアイデア次第で何にでも。
 凍 200g **336円**(税込**363円**)
 鶏肉(山口県、他)

331 鶏鍋セット(醤油)
 鶏肉モモ・ムネ、鶏つくね、若鶏ガラから煮出したスープをベースに鰹の旨味がきいた醤油スープのセット。
 凍 550g(鶏×2個 200g、スープ750ml) **1009円**(税込**1090円**)
 鶏肉(国内産)

332 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 240g(8個入) **422円**(税込**456円**)
 小麦(国内産)

333 天津包子(あんまん)
 国産小麦粉を使用した皮で、北海道産のあずきに黒ごまを練りこんだ中華あんを包みました。
 凍 55g×5 **400円**(税込**432円**)
 小麦(国内産)

334 ひとくちソースとんかつ
 粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかず最適。レンジ加熱または自然解凍で。
 凍 6個120g **395円**(税込**427円**)
 豚肉(国内産)

335 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 26g×8 **400円**(税込**432円**)
 鶏肉(国内産)

336 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シーな唐揚げ。レンジかトースターで温めて。
 凍 200g **431円**(税込**465円**)
 鶏肉(徳島県)

337 鶏肝とごま油が相性抜群
 コクがあり味わい深い
 特

338 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 200g **426円**(税込**460円**)
 鶏肉(国内産)

339 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 200g **435円**(税込**470円**)
 鶏肉(山口県、他)

340 鶏肝のコンフィ
 ごま油で肝の臭みが抑えられトロップとしたレバーと柔らかいハツの食感が楽しめます。湯煎かレンジで温めて。
 凍 106g **259円**(税込**280円**)
 鶏肉(山口県、他)

341 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 130g **380円**(税込**410円**)
 えび(インドネシア、ミャンマー)

342 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。揚げたての鰹カツをくぐらせ、たっぷりと浸み込ませました。丼やお弁当に。
 凍 130g **398円**(税込**430円**)
 ビンチョウマグロ(太平洋)

343 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 3個210g **425円**(税込**459円**)
 大豆・鶏肉(国内産)

344 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 340g **455円**(税込**491円**)
 鶏肉(国内産)

345 ミニアメリカンドック
 衣は人の手で増粘剤を衣に使っていません。その日の気温や湿度などの環境によって調整しています。機械化は難しく、上手につけるようになるには2~3年の練習期間が必要なんです。
 凍 6本150g **384円**(税込**415円**)
 ニッコー(神奈川県・大和市)

346 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。
 凍 100g×2 **532円**(税込**575円**)
 牛乳(山口県、他)

乳・卵不使用のミニアメリカンドッグ
 こんなところにごこだわっています
 揚げ油: 全てNon-GMOのなたね100%使用の油で揚げられています。市販で使用する消泡剤(シリコーン樹脂)不使用。
 ソーセージ: 鎌倉ハムクラウン商会さんの「つかいっきりミニポークウインナー」を使用。無塩せき、無着色のこだわりウインナーです。
 衣: 国産小麦使用の小麦粉をベースに砂糖、コーンフラワー、食塩、アルミフリーの膨張剤を配合したオリジナルのミックス粉を使用。増粘剤、酸化防止剤、着色料等不使用。
 衣は人の手で増粘剤を衣に使っていません。その日の気温や湿度などの環境によって調整しています。機械化は難しく、上手につけるようになるには2~3年の練習期間が必要なんです。
 特

347 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 200g **421円**(税込**455円**)
 鶏肉(山口県、他)

348 芽吹き屋 おはぎ
 無漂白の道明寺粉を使用。あんは厳選した小豆で、あきのこない甘さに仕上げられています。
 凍 6個300g **505円**(税込**545円**)
 小豆(北海道)

349 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 4本180g **400円**(税込**432円**)
 よもぎ(国内産)

350 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 5切 **335円**(税込**362円**)
 大豆(国内産)

351 黒蜜きなこアイスクリーム
 国内産黒豆のきなこを使用。自家製黒蜜の落ち着いた甘味と芳醇なきなこの香りがベストマッチした美味しさ。久保田食品(高知県・南国市)
 凍 100ml **220円**(税込**238円**)
 生乳・黒大豆(国内産)

352 苺アイスキャンデー
 旬の間に収穫された高知県産苺を使用。へた取りから洗浄まで、手作業でひとつひとつ丁寧に仕上げました。
 凍 80ml **180円**(税込**194円**)
 いちご(高知県)

353 おっぱいアイスマルク
 牛乳の素朴なおいしさをベースにバニラビーンズのほのかな甘い香りをつけたナチュラルな味わいのアイス。
 凍 80ml **100円**(税込**108円**)
 生乳(北海道)

354 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 340g **455円**(税込**491円**)
 鶏肉(国内産)

355 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シーな唐揚げ。レンジかトースターで温めて。
 凍 200g **431円**(税込**465円**)
 鶏肉(徳島県)

356 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 26g×8 **400円**(税込**432円**)
 鶏肉(国内産)

357 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 200g **426円**(税込**460円**)
 鶏肉(国内産)

358 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 200g **435円**(税込**470円**)
 鶏肉(山口県、他)

359 鶏肝とごま油が相性抜群
 コクがあり味わい深い
 特

360 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 130g **380円**(税込**410円**)
 えび(インドネシア、ミャンマー)

361 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。揚げたての鰹カツをくぐらせ、たっぷりと浸み込ませました。丼やお弁当に。
 凍 130g **398円**(税込**430円**)
 ビンチョウマグロ(太平洋)

362 ミニアメリカンドック
 衣は人の手で増粘剤を衣に使っていません。その日の気温や湿度などの環境によって調整しています。機械化は難しく、上手につけるようになるには2~3年の練習期間が必要なんです。
 凍 6本150g **384円**(税込**415円**)
 ニッコー(神奈川県・大和市)

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。

※お召し上がりいただく機会が多い為、原材料を表記しています。

500以降の商品はいつでも買える前日OK商品欄へのご記入をお願いいたします。



354 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 160円(税込173円) 通常税込178円

じゃがいも(国内産)

純国産シリーズ 355 純国産 ポテトチップス柚子



356 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 215円(税込232円) 通常税込238円

さつまいも(九州)



357 純国産 北海道かりんとう

3度揚げをしたかりんとうで丹念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あげております。

130g 220円(税込238円)

小麦粉(国内産)

ホワイトデーのお返しにカステラはいかがですか? 362 丹波大納言抹茶 ロールカステラ



363 丹波黒豆 ロールカステラ

香ばしく大粒の丹波黒大豆の上品な甘さが、カステラを一層引き立てます

1本 1251円(税込1351円) 通常税込1373円

鶏卵(国内産)、抹茶(京都府)

366 京かすてらショコラ



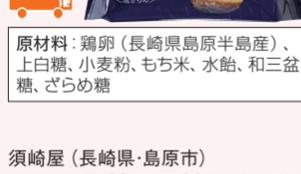
364 長崎五三焼かすてら形おとし

創業150年、老舗の五三焼かすてらです。熟練の職人が1つ1つの釜を手焼きに拘り丹念に焼き上げます。

200g 490円(税込529円) 通常税込540円

鶏卵(長崎県)

369 安納芋ようかん



368 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) 通常税込291円

小麦粉(国内産)



359 純国産 北海道おかき とうもろこし

100%北海道の素材を使用したサクサクおかき。

50g 237円(税込256円)

もち米(北海道)



360 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) 通常税込335円

黒大豆(北海道)



361 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)



367 ブランクッキー

植物から生まれたクッキーです。

80g 186円(税込201円)

小麦(国内産)



370 おやつカステラ

原材料：小麦粉(小麦(国産))、砂糖(三温糖)、鶏卵、植物油(パーム油)、米飴/膨張剤(重曹)

130g 223円(税込241円)

小麦粉(国内産)



375 パオパオ杏仁の素

熱湯を注ぐだけで手軽に誰でも簡単にできる杏仁豆腐の素。おやつにはもちろん食後のデザートにも。

575g(寒75g×5袋) 845円(税込913円) 通常税込923円

水飴(国内産)



371 カルシウムウエハース 300

カルシウムウエハース300は、現代人に不足しがちなカルシウムが、1枚に標準300mg含まれています。

12枚(1枚×12袋) 223円(税込241円)

小麦(国内産)



372 そば粉のかりんとう

国産の小麦粉、そば粉を使用。そば粉の風味を感じられる、ポリポリッと食感のいいかりんとうです。

80g 185円(税込200円)

小麦・そば(国内産)



373 ミニバウムクーヘン

国産小麦粉を主原料に、ふっくらと食べやすいサイズの、甘さ控えめなバウムクーヘンです。

6個(1個×6袋) 307円(税込332円)

小麦粉(国内産)



374 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)



376 バター

1個(40g) 174円(税込188円)

小麦粉(国内産)



377 ココア

1個(40g) 174円(税込188円)

小麦粉(国内産)



378 豆かんてん 黒糖みつ

国内産寒天と、北海道産赤えんどう使用の豆かんてんです。黒蜜をかけてお召し上がりください。

155g 270円(税込292円)

天草(国内産)



379 きな粉黒みつ寒天

原材料：天草、黒糖、きな粉

160g 270円(税込292円)

天草(国内産)



382 ルイボ스티ー(ティーバッグ)

カルシウムやビタミンCを豊富に含むアフリカの健康茶。ノンカフェインなので、飲みやすいお茶です。

2g×30 570円(税込616円)

ルイボス茶(南アフリカ)



383 カモミールティー(ティーバッグ)

りんごに似た香りのジャーマンカモミールとスリランカのセイロン紅茶を、絶妙な割合でブレンドしました。

2g×20 480円(税込518円) 通常税込540円

紅茶(スリランカ)、カモミール(ドイツ)



384 レモンサイダー

国内産ビート糖(遺伝子組換えでない)を使用しています。着色料、保存料、酸味料、香料は使っていません。果汁3%

250ml 135円(税込146円) 通常税込151円

レモン(スペイン・イタリア他)



385 信州りんごジュース(シナノゴールド)

長野県産のオリジナル品種シナノゴールドのみを使用。酸化防止剤不使用。

160g×6 760円(税込821円) 通常税込842円

りんご(長野県)



386 国産大豆の調整豆乳

200ml 100円(税込108円)

大豆(国内産)



387 国産大豆の無調整豆乳

1000ml 320円(税込346円)

大豆(国内産)



388 5缶

190g×5 670円(税込724円) 通常税込754円

りんご(青森県)、人参(熊本県)

飲料

380 童仙房茶舗 有機煎茶

381 童仙房茶舗 有機上煎茶



389 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)



390 どぶちえ(どぶろく辛口・生)

500ml 1930円(税込2123円)

米(福島県)



391 どぶちえ(どぶろく辛口)

500ml 1500円(税込1650円)

米(福島県)

酸化防止剤無添加 766 井筒ワイン プレスラン赤

酸化防止剤無添加 767 井筒ワイン プレスラン白

飯館村の 佐々木千栄子さんのどぶろく

冷蔵庫で解凍して お召し上がりください

お届けは 3月3日になります

食品調味料

常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さし・せそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。

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。

水で5~8倍に薄めてお飲みください。無農薬栽培の玄米100%使用。

飯尾醸造(京都府・宮津市)

395 富士玄米黒酢

500ml 1450円(税込1566円)

玄米(京都府)

大和川酒造店(福島県・喜多方市) 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)

399 300ml 495円(税込545円)

501 720ml 1000円(税込1100円)

米(福島県) [放]不検出<3.8<3.4

飯尾醸造(京都府・宮津市) 405 富士ゆずぽん酢

360ml 760円(税込821円)

ゆず(徳島県)、かぼす(大分県)

伊豆海産(静岡県・西伊豆町) 573 だしパック

8g×18 440円(税込475円)

さば(国内産) [放]不検出<3.8<3.5

ポロネーゼとは?

イタリアの都市ボローニャ発祥の pasta 料理です。正式名称を「ラグー・アッ・ポロネーゼ」といいます。

通常の砂糖と同じようにお使い下さい

アルファードスタッフ(愛知県・名古屋)

508 粗精糖(自然派style)

1kg 340円(税込367円)

さとうきび(鹿児島県)

煮物の素材の色が引き立ちます

入正醤油(千葉県・東庄町)

524 入正生しぼり醤油

1ℓ 540円(税込583円)

大豆(アメリカ、ブラジル)

相生ユニビオ(愛知県・西尾市) 506 三河伝統製法「古式本みりん」

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。

500ml 534円(税込587円)

もち米(国内産、中国)

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料:植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄

406 金笛胡麻ドレッシング

390ml 890円(税込961円)

胡麻(中国)

鯉節のカネイ(兵庫県・神戸市) 409 昆布・椎茸入りだし削り

150g 380円(税込410円)

さば・いわし・かつお(鹿児島県、熊本県、愛媛県、他)

生クリームにご使用いただけます

ムソー(大阪府・大阪市)

392 有機てんさい糖

400g 470円(税込508円)

てんさい(リトアニア)

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。

入正醤油(千葉県・東庄町)

523 入正特醸醤油

1ℓ 350円(税込378円)

大豆(アメリカ、ブラジル)

これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます

味の醸造(埼玉県・狭山市)

400 味の母

720ml 740円(税込799円)

米(国内産)

国産有機野菜、果実を使用。香料は胡椒、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

360ml 350円(税込378円)

かつお(国内産)

伊豆海産(静岡県・西伊豆町) 565 削り節パック 徳用

3g×20 490円(税込529円)

かつお(国内産)

茹で時間約9分

15 スパゲティブロンズタイプ 1.9mm2袋

300g×2 480円(税込518円)

小麦(カナダ、アメリカ)

イタリアで栽培されたオリーブの完熟した実を、低温で圧搾しました。

552 エキストラバージンオリーブ油

430g 2300円(税込2484円)

オリーブ(イタリア)

サラサラして、早くなじみます

HSコーポレーション(愛知県・豊明市)

517 地蔵ノ塩

500g 750円(税込810円)

岩塩(パキスタン)

井ヶ谷醤油(島根県・出雲市)

396 しじみだし醤油

500ml 740円(税込799円)

米(大)

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに

米油

401 中910g 718円(税込775円)

402 大1350g 810円(税込875円)

米糠(国内産)

創健社(神奈川県・横浜市) 407 有機トマトケチャップ

300g 370円(税込400円)

小

コープ自然派事業連合 577 チキンコンソメ

80g(4g×20) 348円(税込376円)

鶏(宮崎県)

リアス(千葉県・船橋市) 414 切干大根

60g 250円(税込270円)

大根(宮崎県)

宮崎県産。大根の栄養がぎっしりつまってます。

415 利尻とろろ昆布

20g 330円(税込356円)

昆布(北海道)

石巻十三浜のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。

596 わかめご飯の素

20g 490円(税込529円)

わかめ(宮城県)

インドネシアバリ島北部シンガラジャ地域で、海水を天日と風の自然の力で乾燥させて作った天日塩です。

プレス・オルターナティブ(東京都・目黒区) シンガラジャの塩

393 150g 350円(税込378円)

海水(インドネシア)

394 1kg 880円(税込950円)

鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で白っぽい麦みそです。

397 鹿児島麦みそ

1kg 810円(税込875円)

大麦(愛媛県)

ごまの種子を強く炒り、圧搾法で仕上げました。

九鬼産業(三重県・四日市市) 九鬼 純正胡麻油 こいくち

403 340g 580円(税込626円)

404 600g 900円(税込972円)

胡麻(ナイジェリア、他)

平飼鶏の卵をつかっています

532 有精卵マヨネーズ

300g 386円(税込417円)

なたね(オーストラリア)

宮城県岩出山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などをせず、昔ながらの製法で作りました。

410 凍り(しみ)豆腐

20枚90g 545円(税込589円)

大豆(宮城県) [放]不検出<2.7<2.9

リアス 全品特価 特集!

化学調味料不使用で、後味がいいです

416 おぼろ昆布

40g 370円(税込400円)

昆布(北海道)

海藻サラダ、チキンサラダ、パスタなどに

417 昆布ドレッシング

200ml 425円(税込459円)

真昆布(北海道)

原材料:水飴、砂糖、澱粉、昆布、オブラート

110g 280円(税込302円)

昆布(北海道)

飯尾醸造(京都府・宮津市) 518 純米富士酢

無農薬栽培した新米を100%使用。

500ml 670円(税込724円)

米(京都府)

沼屋本店(茨城県・つくば市) 398 沼屋 手造りみそ

1kg 530円(税込572円)

大豆(茨城県) [放]不検出<2.5<2.9

茨城県産大豆と、国産米こうじを使い、3ヶ月熟成で色を白く仕上げました。

397 鹿島麦みそ

1kg 810円(税込875円)

大麦(愛媛県)

ごまの種子を強く炒り、圧搾法で仕上げました。

九鬼産業(三重県・四日市市) 九鬼 純正胡麻油 こいくち

403 340g 580円(税込626円)

404 600g 900円(税込972円)

胡麻(ナイジェリア、他)

森文醸造(愛媛県・内子町) 408 ゆずこしょう

50g 570円(税込616円)

青こしょうとゆずのすりおろしに塩を加えた生タイプの風味の良い薬味です。

無茶々園(愛媛県・西予市) 411 無茶々園の乾燥大根葉

20g 255円(税込275円)

大根(愛媛県)

リアス(千葉県・船橋市) 412 植物素材のポロネーゼ風パスタソース

140g 365円(税込394円)

大豆(国内産)

イタリア南部の限定農場で栽培された完熟した有機トマトを使用。

413 有機ダイストマト缶

400g 170円(税込184円)

トマト(イタリア)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市) 552 エキストラバージンオリーブ油

430g 2300円(税込2484円)

オリーブ(イタリア)

前日OK!

長谷川商店(東京都・中央区)

583 寿司はねのり

軟らかで歯切れがよく、甘みのあるのり。寿司用に焼いた物の中からはねた若干難点があるのりです。

◎180日

全型10枚 **270円(税込292円)**

のり(国内産)

お米4~5合と一緒に炊くだけ。きのこ、山菜は長野県鬼無里を中心とした国産原料のみ使用。

4~5合用

長野森林組合(長野県・長野市)

419 きのこと山菜炊き込みご飯の素

◎180日

220g **340円(税込367円)**

田楽きりたんぼも美味!

斎藤昭一商店(秋田県・秋田市)

420 きりたんぼ(比内地鶏スープ付)

米どころ秋田のあきたこまちで作りました。きりたんぼ鍋に。化学調味料を使用しない比内地鶏スープ付。

◎120日 **米(秋田県)**

65g×5本 **950円(税込1026円)** 通常税込1058円

スー720g

米(秋田県) [放]不検出<3.7<3.9

春のぼたもちづくりに

北海道産あずき使用、甘さひかえめのこしあん。

116 もち米と一緒に

川光商事(東京都・中央区)

424 ねりあん

260g **275円(税込297円)** 通常税込308円

北海道産小豆を使用。砂糖のみを加えた自然な味です。おしるこ、ホットケーキ、パン、デザートにどうぞ。

特

川光商事(東京都・中央区)

425 つぶあん

260g **275円(税込297円)** 通常税込308円

前日OK!

日本生活協同組合連合会

669 ゆであずき(北海道)

北海道小豆100%使用。糖度を38~42%におさえました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。

◎180日

190g **155円(税込167円)**

小豆(北海道)

前日OK!

ポールスタア(東京都・東村山市)

421 青森県田子町産100%みじん切りにんにく

青森県田子町産の風味豊かなにんにく「福地ホワイト種」を使用。切る手間のいらぬ「みじん切りタイプ」。

◎180日

65g **390円(税込421円)**

にんにく(青森県)

前日OK!

ポールスタア(東京都・東村山市)

422 100%青森県田子町産のおろしにんにく

青森県田子町産の風味豊かなにんにく(福地ホワイト種)だけをおろしました。

◎180日

70g **390円(税込421円)**

にんにく(青森県)

特

「海の精 あらしお」を使い、ごま一粒一粒にしっかり塩味が染みこんだ、香ばしさが特徴のごま塩です。

山田製油(京都府・京都市)

423 京都山田ごま塩小袋

◎180日

30g(3g×10袋) **290円(税込313円)** 通常税込324円

黒ごま(ミャンマー、パラグアイ)

前日OK!

士別農園(北海道・士別市)

582 士別農園 小豆

北海道士別農園の減農薬栽培あずきです。皮が軟らかく、ふっくら煮上がりやすい。

◎180日 **大**

300g **395円(税込427円)**

小豆(北海道)

前日OK!

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

648 きな粉(大豆)

無農薬栽培された大豆を、時間をかけて焙煎しました。

◎180日 **大**

130g **210円(税込227円)**

大豆(国内産) [放]不検出<2.7<2.5

前日OK!

日本生活協同組合連合会

626 国産パン粉

若手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。

◎180日 **小**

200g **255円(税込275円)** 通常税込286円

小麦(岩手県) [放]不検出<1.0<1.0

前日OK!

山田製油(京都府・京都市)

426 京都山田ごま塩瓶入り(黒)

「海の精 あらしお」を使い、ごま一粒一粒にしっかり塩味が染みこんだ、香ばしさが特徴のごま塩です。

◎180日

35g **300円(税込324円)**

黒ごま(ミャンマー、パラグアイ)

前日OK!

山田製油(京都府・京都市)

427 京都山田ごま塩瓶入り(白)

「海の精 あらしお」を使い、ごま一粒一粒にしっかり塩味が染みこんだ、香ばしさが特徴のごま塩です。

◎180日

35g **300円(税込324円)**

白ごま(ミャンマー、パラグアイ)

特

4月1日より値上げ

北海道産の小麦100%です

アルファフードスタッフ(愛知県・名古屋)

619 パン用粉(強力粉)

北海道産の小麦を使ったパン用の強力粉です。パンの他、ピザ生地や餃子の皮などにお使いいただけます。

◎180日 **小**

1kg **410円(税込443円)** 通常税込454円

小麦(北海道)

特

名刀味噌舗(岡山県・瀬戸内市)

428 甘酒用乾燥こうじ

甘酒専用の米麹です。冷凍保存もできます。

◎180日 **米**

500g **925円(税込999円)** 通常税込1026円

米(岡山県)

前日OK!

日本生活協同組合連合会

431 十勝スイートコーンうらごし

北海道十勝平野で収穫したスイートコーンをうらごしにし、味と香りを逃さないよう缶詰にしました。

◎150日

180g **143円(税込154円)**

とうもろこし(北海道)

お家de甘酒作り

お砂糖を使わない自然な甘さ!

玄米

腸内環境を整えてくれます

この「甘酒麹」は糖化力が強いので、家庭では中々作りにくい「玄米甘酒」も作ることができます。作りたて分だけ使えて、冷凍保存もできて便利です。

※1袋で約2リットルの甘酒ができます。※作り方の「レシピ」が付いています。

前日OK!

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

624 ホットケーキミックス(無糖)

岐阜県産の農林61号小麦を使用。膨張剤に重曹を使用し、砂糖は使っていませんので、お好みで甘味を加えて。

◎180日

400g **350円(税込378円)**

小麦(岐阜県)

前日OK!

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

625 ホットケーキミックス(加糖)

岐阜県産の農林61号小麦の粉を使用。膨張剤にはベーキングパウダーではなく、内モンゴル産の重曹を使っています。

◎180日

400g **350円(税込378円)**

小麦(岐阜県)

特

かつおだしと熟成させたかえしの味わいを楽しめる本格派のつゆ。ざるそば、ざるうどんのストレートつゆです。

おびなた(長野県・長野市)

429 そばつゆ(ストレート)

◎180日 **米 大 小**

400ml **330円(税込356円)** 通常税込378円

そば・小麦(国内産)

特

茹で時間5分半

国産原料のみ使用。従来の八割そばの食感と違う、つるつるとした喉越しを極めました。

おびなた(長野県・長野市)

430 八割そば

◎180日 **米 小**

240g **430円(税込464円)** 通常税込475円

そば・小麦(国内産)

前日OK!

日本生活協同組合連合会

432 野菜たっぷり和風ドレッシング

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

◎180日 **米 大 小**

300ml **310円(税込335円)**

前日OK!

日本生活協同組合連合会

433 水車杉線香

約190g サイズ13cm **1200円(税込1320円)**

お届けは3月3回になります

日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう!

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

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

500以降の商品はいつでも買える前日OK商品欄へのご記入をお願いいたします。

天然杉粉100% 天然杉のやさしい香りです

100年変わらない伝統の製法を続ける駒村清明堂より。筑波山周辺の杉の葉を水車で挽いて粉にして作ります。

駒村清明堂(茨城県・石岡市)

433 水車杉線香

◎180日

約190g サイズ13cm **1200円(税込1320円)**

お子様向け商品

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

500以降の商品はいつでも買える前日OK商品欄へのご記入をお願いいたします。

サンコー

437 とうもろこしでつくったパフスナック 塩味

北海道産とうもろこしからつくられたグリッツをかる〜くパフに仕上げた商品です。

◎150日

55g **154円(税込166円)**

とうもろこし(北海道)

サンコー

438 ふわふわチップ じゃがいも味

さっぱり塩味のノンフライチップです

◎150日

20g **171円(税込185円)**

じゃがいも(北海道)

前日OK!

マスコー製紙(静岡県・富士宮市)

896 ピュアティッシュペーパー

回収した牛乳パック55%と古紙45%。蛍光染料を使わない2枚重ね。ソフトな肌ざわりです。

◎180日

200w×5箱 **405円(税込446円)**

前日OK!

丸富製紙(静岡県・富士市)

890 ペンギン芯なし(トレットペーパー)

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。

◎180日

130m×6ロール **480円(税込528円)**

前日OK!

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

842 パックスソルティーはみがき

歯のちからで歯周炎(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。

◎180日

120g **390円(税込429円)**

前日OK!

サンコー(愛知県・豊橋市)

439 ふわふわチップ にんじん味

さっぱり塩味のにんじん味のノンフライチップです。

◎120日

20g **171円(税込185円)**

じゃがいも(北海道)

前日OK!

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

440 きらず揚げ 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)

◎90日 **大 小**

160g **270円(税込292円)**

小麦(国内産) [放]不検出<3.8<3.9

前日OK!

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

441 きらず揚げ しょうゆ

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

◎90日 **大 小**

160g **270円(税込292円)**

小麦(国内産) [放]不検出<3.9<3.6

山形県 酒田市 べにばな野草園の化粧水 お届けは全て3月3回

化粧水

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

べにばな野草園(山形県・酒田市)

434 よもぎ水

◎90日

100ml **1800円(税込1980円)**

ヨモギ(山形県)

化粧水

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

べにばな野草園(山形県・酒田市)

435 かみつれ水

◎90日

100ml **1800円(税込1980円)**

カミツレ(山形県)

化粧水

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

べにばな野草園(山形県・酒田市)

436 どくだみ水

◎90日

100ml **1800円(税込1980円)**

ドクダミ(山形県)

家族みんなの洗濯ものに

100%自然由来成分の洗濯用液体石けん。純石けんと炭酸塩のWの洗浄効果で、汚れに強くしっかりと洗えます。

純石けんと炭酸塩のWの洗浄効果で、汚れに強くしっかりと洗えます。便利な詰替専用。

前日OK!

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

791 パックス 洗濯用石けんWパワー

1200ml **950円(税込1045円)**

前日OK!

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

792 パックス 洗濯用石けんWパワー詰替

1000ml **650円(税込715円)**

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)



鳴門魚類のお魚の特徴
 ・船までわかる明確さ!
 ・加工品は全て無添加!
 ・全て手作り!

全品
特価

半解凍して酒を少々ふりー
 予め熱したグリルで!



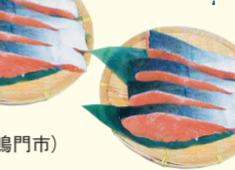
鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
442 天日干しアジ
 凍 賞30日
 4枚210g以上 **528円** (税 **570円**) 通常税込 **592円**
 真あじ (佐賀県)

新生活応援!



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
443 雄武産 秋鮭切身(無塩)2パック
 北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。
 凍 賞30日 (4切210g)×2 **998円** (税 **1078円**) 通常税込 **1124円**
 秋鮭 (北海道)

オトクなWパック!



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
444 さばフィーレ(甘塩)
 鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。
 凍 賞30日
 片身2枚 200g **380円** (税 **410円**) 通常税込 **430円**
 真さば (長崎県、佐賀県)

甘塩



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
445 寒さわら切身(無塩)
 五島列島、済州島海域で漁獲した、魚体1メートル前後の本さわらを切身に。無塩なのでアレンジ自在です。
 凍 賞30日
 約70g×2 **528円** (税 **570円**) 通常税込 **594円**
 さわら (五島列島、済州島海域)

無塩



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
446 天然寒ぶりブツ切
 九州近海(五島・対馬海域)で寒の時期に漁獲しました。切り身を食べやすくブツ切にしました。
 凍 賞30日
 200g **598円** (税 **646円**) 通常税込 **670円**
 ぶり (九州近海)

大粒!



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
447 香ばし味噌のさばフィーレ
 ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬けです。野菜をたっぷり加えてオイル焼きも美味。
 凍 賞30日 米大
 200g (片身2枚入) **448円** (税 **484円**) 通常税込 **518円**
 さば (長崎県、佐賀県)

骨が無いので子供でも食べやすい!



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
448 穴道湖産大粒しじみ(冷凍)
 穴道湖で水揚げした大粒のやまとしじみを砂抜きしそのまま急速凍結。大粒です。
 凍 賞60日
 180g **480円** (税 **518円**) 通常税込 **538円**
 しじみ (島根県)

二度どない価格!



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
449 雄武産 ほどて貝柱(生食用)
 北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。
 凍 賞30日
 5〜7粒 約100g **499円** (税 **539円**) 通常税込 **646円**
 ほどて貝柱 (北海道)

~味付けは~ 醤油、みりん、三温糖、酒、生姜のみ!



鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)
450 ほどてしぐれ煮
 北海道産ほどての風味を活かす為、醤油、みりん、三温糖、酒、生姜でシンプルに炊き上げました。
 凍 賞30日 米大 小
 約100g **398円** (税 **430円**) 通常税込 **451円**
 ほどて貝柱 (北海道)

そのままおがずはもちろん、料理の素材としても



創健社 (神奈川県・横浜市)
451 お湯かけ麺 わかめそば 3袋
 かつおと昆布だしを効かせ、甘さ控えめの味わい。
 賞150日 米大 小
 72.5g×3 **495円** (税 **534円**) 通常税込 **567円**

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



創健社 (神奈川県・横浜市)
452 お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 3袋
 無かんすい麺。スープは丸鶏だしと野菜、醤油の旨味で仕上げたスッキリとした味わいです。器に麺とスープを入れ、お湯を注いで3分で出来上がり。
 賞150日 米大 小
 75g×3 **495円** (税 **534円**) 通常税込 **567円**

創健社 (神奈川県・横浜市)
453 さば味噌2個組
 長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付けしました。
 米大 小
 190g(固形量140g)×2 **540円** (税 **584円**) 通常税込 **604円**
 さば (長崎県、他)

庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)
454 玄ころもち
 もち米は庄内産のでわもち。減農薬・無化学肥料栽培。コロコロと見た目に可愛く食べやすい形の玄米もち。
 賞90日 米
 8個 **310円** (税 **335円**) 通常税込 **346円**
 もち米 (山形県産)

防災特集! ローリングストックとは?

ローリングストックとは定期的に非常食を消費し、食べた分だけ買い足して常に新しい非常食を備蓄する方法です。比較的賞味期限の短いものでも、非常食として備蓄できます。普段食べ慣れているレトルトや冷凍食品を非常食にすることで、避難時にも安心感を得られます。



国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用
 レンジか湯煎で
 日本生活協同組合連合会
455 おいしい赤飯
 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赤飯。レンジ、湯せん調理可能。
 賞180日 米
 160g×3 **330円** (税 **356円**) 通常税込 **367円**
 小豆 (北海道)、もち米 (国内産)

田中製粉 (東京都・大田区)
456 保存用一口羊羹 (本煉・小倉)
 長期保存可能な、北海道産小豆を使用した本格ようかんの詰合せ。保存料不使用。
 本煉50g×5 小倉50g×5 **940円** (税 **1015円**) 通常税込 **1037円**
 小豆 (北海道)

日本生活協同組合連合会
754 ただの炭酸水 (24缶)
 福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにおわせてお飲みください。無糖、無香料。
 200ml×24 **1200円** (税 **1296円**) 通常税込 **1344円**

岩手県ホールディングス (岩手県・岩手町)
757 龍泉洞の水
 岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。
 2ℓ×6 **1290円** (税 **1393円**) 通常税込 **1404円**
 岩手県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

ニッコー (神奈川県・大和市)
460 中華丼の具セット(塩、醤油) (2種×2)
 自家製鶏ガラスープで具材を煮込んだ人気の「中華丼の具」を、塩と醤油のセットでお届け。
 凍 米大 小
 (180g×2)×2 **904円** (税 **976円**) 通常税込 **1024円**

指定農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でシンプルに仕上げました。どうしても出てしまう端材を、徳用パックで切り落としにしてお届けです。
 中津ミート (神奈川県・愛川町)
459 中津 徳用ハム切り落とし
 100g **290円** (税 **313円**) 通常税込 **324円**
 豚肉 (国内産)

春の感謝セール

江川農園 (神奈川県・小田原市)
457 江川さんのキウイフルーツ
 樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農業無散布。
 39 500g当り40円お得
 1kg **820円** (税 **886円**)
 神奈川県

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)
458 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切
 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 賞180日
 10切 550g **1573円** (税 **1699円**) 通常税込 **1782円**
 紅鮭 (ロシア)

やまこみそ (茨城県・守谷市)
464 米こうじ
 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。
 冷 賞届いて15日前後 米
 1kg **880円** (税 **950円**)
 米 (茨城県) [放] 不検出 <3.7 <4.1

やまつね味噌 (千葉県・我孫子市)
465 麦こうじ 1kg
 創立安政2年3月(1855年)。創業以来、味噌、麴の製造販売をしてきた、我孫子・布佐にあるみそ屋さん。
 冷 賞60日
 1kg **1400円** (税 **1512円**)
 大麦 (国内産)

常総生協 (茨城県・守谷市)
466 みそ作りチャレンジセット(蒸し大豆)
 大豆1袋、米こうじ1kg、塩(シママス)1kgのセット。
 米大
 蒸し大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg **2290円** (税 **2473円**)
 茨城県

常総生協 (茨城県・守谷市)
462 蒸し大豆
 山形県の伝統品種「秘伝」を使い、味噌作り便利な蒸し大豆にしました。無農薬栽培。
 凍 賞90日 米大
 乾豆1kg分 **1150円** (税 **1242円**)
 茨城県 [放] 不検出 <1.1 <0.7

シーズン最終 手作りみそ用素材 お見逃しのないようお願いします。

おきたま興農舎 (山形県・高島町)
461 大豆
 青大豆の中でもふっくらして風味が良く緑色の「秘伝」という品種です。無農薬栽培。
 米大
 1kg **850円** (税 **918円**)
 山形県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

常総生協 (茨城県・守谷市)
462 蒸し大豆
 山形県の伝統品種「秘伝」を使い、味噌作り便利な蒸し大豆にしました。無農薬栽培。
 凍 賞90日 米大
 乾豆1kg分 **1150円** (税 **1242円**)
 茨城県 [放] 不検出 <1.1 <0.7

どんぐりてい (茨城県・坂東市)
463 どんぐりていの米こうじ
 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。農薬・化学肥料不使用。
 冷 賞60日 米
 500g **740円** (税 **799円**)
 ササニシキ (茨城県)

やまこみそ (茨城県・守谷市)
464 米こうじ
 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。
 冷 賞届いて15日前後 米
 1kg **880円** (税 **950円**)
 米 (茨城県) [放] 不検出 <3.7 <4.1

やまつね味噌 (千葉県・我孫子市)
465 麦こうじ 1kg
 創立安政2年3月(1855年)。創業以来、味噌、麴の製造販売をしてきた、我孫子・布佐にあるみそ屋さん。
 冷 賞60日
 1kg **1400円** (税 **1512円**)
 大麦 (国内産)

常総生協 (茨城県・守谷市)
466 みそ作りチャレンジセット(蒸し大豆)
 大豆1袋、米こうじ1kg、塩(シママス)1kgのセット。
 米大
 蒸し大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg **2290円** (税 **2473円**)
 茨城県

常総生協 (茨城県・守谷市)
462 蒸し大豆
 山形県の伝統品種「秘伝」を使い、味噌作り便利な蒸し大豆にしました。無農薬栽培。
 凍 賞90日 米大
 乾豆1kg分 **1150円** (税 **1242円**)
 茨城県 [放] 不検出 <1.1 <0.7

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

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

主原料原産地

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