

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2022年度 みんなで取り組む活動テーマ
つくと食べるでつながろう
～私たちの地産地消～

co-op mail

joso

常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2022年10月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	26	27	28	29	30
定番品のお届け	3	4	5	6	7
特別企画品のお届け	10	11	12	13	14

秋の味覚大特集

旬を迎える秋の味覚が続々と登場しています。今週は長野のおびなたから
9 「新そば」の新物が登場です。かき揚げや鶏肉と一緒に新そばの風味をお楽しみください。
また、**19 20 「高柳さんのれんこん」**は、歯ざわりが良くムチっとした食感、風味豊かな味わいで他のれんこんと一線を画します。昨年味わった方も、今年加入した組合員さんもぜひ一度お召し上がりください。



冷たい
そば

かき揚げ
そば

特
おびなた (長野県・長野市)
8 そばつゆ(ストレート)
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
米大小
400ml **330円**(税込**356円**) 通常税込**378円**

シーズン初
とれたての国産そばの実を自社製粉しました。風味を損なわないよう低温乾燥、アルミ包材で包装しました。
おびなた (長野県・長野市)
9 新そば
米小
200g×3 **830円**(税込**896円**) 通常税込**918円**
そば(国内産)、小麦(アメリカ、他)

たごころゴロ!
カネキ水産 (兵庫県・神戸市)
10 国産真だこ たこめしの素(2合用)
国産の真だこをボイル後カットし、薄味の調味液と合わせました。お米と一緒に炊き込んで下さい。
凍 90日 米大小
240g(銷100g 液140g) **646円**(税込**698円**) 通常税込**713円**
真だこ(国内産)

鍋、フライ、ソテーに
塩屋 (茨城県・ひたちなか市)
11 広島県産 冷凍かき
広島県産の新鮮なかきを急速凍結しました。鍋、グラタン、ソテーなど幅広く使えます。
凍 90日
200g **498円**(税込**538円**) 通常税込**559円**
かき(広島県)

国産野菜・小麦使用
トースター仕上げでサクサクに
ニッコー (神奈川県・大和市)
12 野菜かき揚げ
国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。レンジで加熱後トースターで。
凍 小
4個260g **447円**(税込**483円**) 通常税込**503円**
玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん(国内産)

お得 + 50g
山田さん (茨城県・つくば市)
13 山田さんのしめじ(増量)
香り・風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。
凍
200g+50g **250円**(税込**270円**)
茨城県

あったかおでんの季節です♪
調理イメージ
14 長崎 漁師町おでんだネ(つゆ付)
長崎で水揚げされる多様な魚をたっぷり使用した揚げ天5種にあかだしつゆを添付しました。
長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
冷 30日 米大小
5種12個254g、つゆ80ml **698円**(税込**754円**) 通常税込**819円**
たら(国内産)、えそ(タイ)、あじ(長崎県)、雑魚(長崎県、熊本県)

つゆ付きで
ラクラク
長崎の県魚・甘鯛入り
長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
16 長崎 甘鯛入りさつま揚げ
長崎の県魚とされている甘鯛が主原料。ほんのり甘みがありソフトな食感。そのままでも、軽くあぶっても。
冷 7日 米
5枚125g **378円**(税込**408円**) 通常税込**419円**
甘鯛(長崎県)

高柳さんの
れんこんをたっぷり使って!
調理イメージ
素材の味とムチムチの食感が大好評!
高柳さん
歯ざわりが良く、それでいてムチっとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)
高柳さんのれんこん
19 400g **460円**(税込**497円**) 通常税込**518円**
20 1.2~1.5kg **1265円**(税込**1366円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.5

野口さん達 (茨城県・桜川市)
18 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
250g **630円**(税込**680円**) 通常税込**697円**
茨城県

シーズン初 次回から値上げ
美味しいダシが出ます
三陸産の真いわしと北海道産のタラのすり身を合わせ、ねぎと味噌を練り込んだ柔らかい食感のだんごです。
高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
15 いわしだんご
凍 120日 米大
5個150g **291円**(税込**314円**) 通常税込**324円**
いわし(宮城県)

特
無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の極早生みかん
極早生で、以降の品種と比べれば酸味が強めで、やや緑がかったものもあります。農業は0~6回。
早生 (愛媛県)
21 1kg **555円**(税込**599円**)
22 3kg **1598円**(税込**1726円**)
愛媛県

特
前日OK! 地元の契約栽培米で造った料理酒!
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) 酒類
503 300ml **485円**(税込**534円**) 通常税込**545円**
501 720ml **990円**(税込**1089円**) 通常税込**1100円**
米(福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

特
23 約800g (3~6玉) **398円**(税込**430円**)
大紀コープファーム (奈良県・五条市)
たねなし柿
24 わけあり お得! 1.6kg **461円**(税込**498円**)
奈良県

※できるだけ葉付きでお届けします
自家製堆肥を使い、なるべく農業に頼らないように工夫して栽培しています。減農薬・無化学肥料栽培。
1/2カットは3ページ
川島さん達 (群馬県・長野原町)
17 大根
1本(900g以上) **198円**(税込**214円**) 通常税込**227円**
群馬県 [放] 不検出 <4.0 <4.1

特
21 1kg **555円**(税込**599円**)
22 3kg **1598円**(税込**1726円**)
愛媛県

秋の味覚が大集合
甘みが強いのが特長で毎年好評の柿。青い柿が届くこともあります。熟していただきます。減農薬栽培。
大紀コープファーム (奈良県・五条市)
たねなし柿
23 約800g (3~6玉) **398円**(税込**430円**)
24 わけあり 1.6kg **461円**(税込**498円**)
奈良県

シーズン初
千秋×つがるから出来た品種。会独自の栽培管理で、真っ赤で見た目も、味もよいりんごです。減農薬栽培。
波動農法研究会・本間さん達 (長野県・須坂市)
25 りんご(秋映)
3玉 **530円**(税込**572円**)
長野県

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

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

甘酸っぱさが魅力の

「紅玉」

紅玉りんごは常総生協でもファンの多い品種の一つ。「ふじ」のように甘さが際立つ品種ではなく、甘さと酸味のバランスが良いりんごです。煮くずれがしにくく、火を通すと甘味が増すのでお菓子づくりにも最適です。

りんごのキャラメリゼ

◆材料
紅玉 1玉
砂糖 大さじ3

◆作り方

- 1 紅玉を適当な大きさに切る。
- 2 フライパンに砂糖を入れ、中火にかける。
- 3 砂糖が溶けて茶色くなってきたら紅玉を炒める。
- 4 シャキシャキが好みの方は軽く、くったりがお好みならじっくり炒めて完成。



小林さん (長野県・中野市)

26 長野・小林さんのりんご(紅玉)



3玉 554円(税込598円)

長野県

産地直送

ご注文の際は同封の宅配用紙に情報をご記入ください。

「ラ・フランス」

トロ〜りとろける食感と芳醇な香り



芳醇な香りと緻密な肉質、際立つ甘さはまさに「洋梨の女王」と呼ばれるにふさわしいです。

おきたま興農舎 (山形県・高島町)

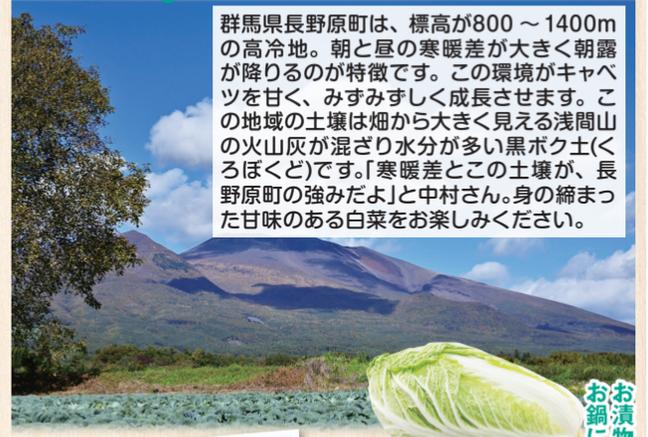
27 宅配 洋梨 ラ・フランス

3kg 4628円(税込4998円)

山形県 [放] 不検出 <3.8 <3.8

高原野菜がスタート

From 群馬県



群馬県長野原町は、標高が800〜1400mの高冷地。朝と昼の寒暖差が大きく朝露が降りるのが特徴です。この環境がキャベツを甘く、みずみずしく成長させます。この地域の土壌は畑から大きく見える浅間山の火山灰が混ざり水分が多い黒ボク土(くるぼくど)です。「寒暖差とこの土壌が、長野原町の強みだよ」と中村さん。身の締まった甘味のある白菜をお楽しみください。



中村さん

中村さん達 (群馬県・長野原町)

28 白菜

農業は病害虫の発生がある場合にのみ使います。減農薬栽培。

1玉 340円(税込367円)

群馬県 [放] 不検出 <4.2 <4.1

清明園&おきたま興農舎



大塚さん



29 大塚さんのぶどう(ピオーネ・高尾)バラ

200g 398円(税込430円)

山形県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



清明園・大塚さん (山形県・高島町)

30 大塚さんのぶどう(シャインマスカット)

バラ(150g) 398円(税込430円)

山形県 [放] 不検出 <3.3 <3.6

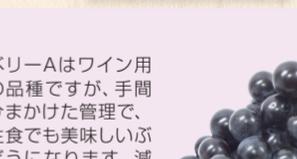


おきたま興農舎・大塚さん (山形県・高島町)

31 ぶどう(ベリーA)

1kg 960円(税込1037円)

山形県 [放] 不検出 <3.3 <3.6



濱上さん (鹿児島県・出水市)

32 濱上さんの温州みかん(グリーン)

約1kg 509円(税込550円)

鹿児島県



ゼスブライエンターナショナルジャパン(東京都)

37 キウイフルーツ(グリーン)

3個入り 410円(税込443円)

ニュージーランド



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

38 パナナ

600g以上 369円(税込399円)

ペルー(トゥンベス地域)



さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

33 バラード(洋梨)

2玉(約600g) 647円(税込699円)

長野県



館野さん (栃木県・小山市)

34 梨(新高)

2〜3玉(約1kg) 655円(税込707円)

栃木県 [放] 不検出 <3.1 <3.1



さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

35 梨(ゴールド二十世紀)

2玉(約600g) 580円(税込626円)

長野県



さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

36 南水梨(大玉)

2玉(約1kg) 898円(税込970円)

長野県



木村農園 (茨城県・つくば市)

43 木村さんのかぼす

3〜5玉 160円(税込173円)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



上野さん達 (栃木県・上三川町)

44 ニラ

1束(約100g) 135円(税込146円)

栃木県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

料理の薬味にどうぞ



大紀コブファーム生産者グループ(高知県)

39 しょうが

100g 165円(税込178円)

高知県



榎谷さん達 (熊本県)

40 にんにく

約100g 250円(税込270円)

熊本県

麺類、お刺身、お肉にも♪



作本さん達 (熊本県・熊本市)

41 大葉

10枚 145円(税込157円)

熊本県



渥美農園 (静岡県・浜松市)

42 渥美さんのすだち

約150g 198円(税込214円)

静岡県 [放] 不検出 <4.2 <3.9



木村農園 (茨城県・つくば市)

48 木村さんのきゅうり

3本 165円(税込178円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.2



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

49 長島さんのきゅうり

500g(4〜6本) 298円(税込322円)

茨城県

おきたま興農舎

シーズン初



お浸し・漬物などでもどうぞ

無農薬

おきたま興農舎・長谷川さん達 (山形県・高島町)

45 もってのほか(食用菊)

100g 276円(税込298円)

山形県 [放] 不検出 <4.4 <3.6

トマトの成分

トマトはリコピン、カリウム、ビタミンCなどの栄養が豊富です。

右田さん達 (熊本県・芦北町)

ミニトマト

46 約150g 230円(税込248円)

47 400g 554円(税込598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。

木村農園 (茨城県・つくば市)

48 木村さんのきゅうり

3本 165円(税込178円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.2



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

49 長島さんのきゅうり

500g(4〜6本) 298円(税込322円)

茨城県

シーズン最終

旬の味覚を存分に食卓に。露地栽培。農薬無散布・無化学肥料栽培。



中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)

50 中村さんのベビーリーフ

40g 160円(税込173円)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

51 長島さんのレタス

1玉 250円(税込270円)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.8



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

52 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



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

53 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



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

54 小松菜(少量)

1束(約150g) 150円(税込162円)

茨城県



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

54 小松菜(少量)

1束(約150g) 150円(税込162円)

茨城県

秋の地場野菜シーズンはじまりました!

深まる秋に

たっぷりの野菜で調理してください



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)

55 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 235円(税込254円) 通常税込270円 栃木県 [放] 不検出 <4.4 <3.8



調理例：ロールキャベツ

無農薬 中村さん達 (群馬県・長野原町)

56 キャベツ

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農業に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。

1玉 215円(税込232円) 通常税込248円 群馬県 [放] 不検出 <4.7 <3.6



無農薬 まごころの里・山本さん達 (北海道・栗山町)

57 ぼっちゃんかぼちゃ

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

1~2玉 約280g 210円(税込227円) 通常税込248円 北海道



無農薬 西山さん達 (熊本県) または加瀬さん達 (千葉県)

58 人参(洗い)

土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。

500g 205円(税込221円) 通常税込238円 熊本県・千葉県

地場の有機野菜セット 新規契約者募集中です! 清水さんの野菜セット 7~9品目 1270円(税込1372円) ...

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)

59 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと使用し歯ごたえが良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g 59円(税込64円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

味にクセのない青菜です おひたしにしても



権澤さん (群馬県・前橋市)

60 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキとした食感です。気温差が大きくなるにつれ、実の糖度が増してきます。減農薬栽培。

200g 192円(税込207円) 群馬県

シャキシャキの食感がたまらない♪



高橋さん達 (山形県・鶴岡市)

61 いんげん

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

100g 250円(税込270円) 山形県 [放] 不検出 <4.6 <4.2



木村農園 (茨城県・つくば市)

62 木村さんのオクラ

おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。

100g 160円(税込173円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.9



木村農園 (茨城県・つくば市)

63 木村さんの万願寺とうがらし

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

150g(3~6本) 198円(税込214円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.8



木村農園 (茨城県・つくば市)

64 木村さんのピーマン

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

150g 170円(税込184円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



木村農園 (茨城県・つくば市)

65 木村さんのなす

焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。

3本 162円(税込175円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.4



稲葉さん達 (茨城県・結城市)

66 なす

少し遅く定植し、晩秋まで収穫する作型。気温差が大きくなるにつれ、実の糖度が増してきます。減農薬栽培。

5本 298円(税込322円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.4



無農薬 農家レストランどんぐりてい倉持さん達 (茨城県・坂東市)

67 倉持さんの長ねぎ

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

300g 220円(税込238円) 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <2.9



中村さん達 (群馬県・長野原町)

68 キャベツ(カット)

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農業に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。

1/2カット (600g以上) 150円(税込162円) 群馬県 [放] 不検出 <3.4 <4.2



川島さん達 (群馬県・長野原町)

69 大根(カット)

食べ切れるようカットしてお届けします。減農薬・無化学肥料栽培。

1/2本 (500g以上) 155円(税込167円) 群馬県 [放] 不検出 <3.7 <3.7



上村さん達 (青森県・八戸市)

70 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



宮本さん達 (熊本県・山都町)

71 里芋

馬糞堆肥等の有機質肥料を使い、美味しく仕上げています。農業無散布。

約400g 320円(税込346円) 熊本県

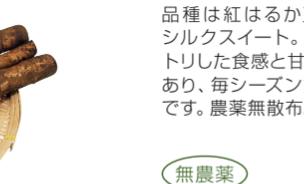


木村農園 (茨城県・つくば市)

72 木村さんのごぼう

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。

400g 198円(税込214円) 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9



無農薬 微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

73 大和田さんのさつまいも

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。

500g 250円(税込270円) 1kg 498円(税込538円) 茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.6



士別農園 (北海道・士別市)

75 士別のかぼちゃ

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

1玉 398円(税込430円) 北海道



西山さん達 (熊本県) または加瀬さん達 (千葉県)

76 人参(洗い)

土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。

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

小玉 (500g) は16ページ サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵(だんしゃく)、減農薬栽培。

士別農園 (北海道・士別市)

77 1kg 298円(税込322円)

78 3kg 798円(税込862円) 北海道

きのこ きので 食物繊維をとろう♪

山田さんのしめじ(増量)はP1の18に掲載しています

安田さん (福島県・郡山市)

81 安田さんのなめこ

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

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

村上さん (栃木県・高根沢町)

82 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

丸金 (長野県・長野市)

83 えのき茸 200g 208円(税込225円)

84 ブラウンえのき茸 200g 218円(税込235円) 長野県 [放] 不検出 <3.4 <2.8

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

士別農園 (北海道・士別市)

79 1kg 298円(税込322円)

80 3kg 850円(税込918円) 北海道

あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

85 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)

86 ホワイトマッシュルーム

床土には馬肥、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

江藤さん (大分県・珠珠町)

87 江藤さんの原木生しいたけ

江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。ハウス栽培。

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

地元の長野県・近隣の間伐材のオガ粉(木の粉)が菌床の原料。一般的な輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。シャキとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください

なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)

88 A品 89 B品

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

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

農産加工品

農産物の味わいをそのまま冷凍・冷蔵保存しました



イズックス (東京都・中央区)

90 冷凍かぼちゃ

北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。

500g **352円**(税込**380円**)
かぼちゃ (北海道)

サラダやまぐろ丼に



日本生活協同組合連合会

91 アボカド (ダイスカット)

皮むき、種取りしたアボカドをダイスカット。解凍するだけで使用できます。室温で解凍して。

150g **297円**(税込**321円**)
アボカド (ペルー)

汁物・きんぴら・サラダに加熱してご使用ください



日本生活協同組合連合会

92 南九州ささきごぼう

南九州地方のごぼうをささきにして凍結しました。アク抜き済み。チャックシール付袋入りで保存に便利。

200g **257円**(税込**278円**)
ごぼう (宮崎県、鹿児島県)

冷蔵庫内で解凍後そのままお召し上がりいただけます



93 冷凍ちや豆

枝豆より小ぶりで香りが高く甘味が強いのが特徴。蒸したてを急速凍結し、甘さを最大限に引き立てました。

180日 **200g 352円**(税込**380円**)
ちや豆 (国内産)



日本生活協同組合連合会

94 おいしいカットマンゴー

ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツクため濃厚な味わい。

150g **195円**(税込**211円**)
マンゴー (ベトナム)



日本生活協同組合連合会

95 とうろ芋(大和芋入り)

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

40g×4袋 **314円**(税込**339円**)
長芋・大和芋 (国内産)



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

96 徳用 梅干し

昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。サイズ無選別。

500g **1550円**(税込**1674円**)
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

97 かりかり梅(きざみ)

原料梅は大紀コープファーム梅生産者指定。刻んでありますので、おにぎりやお茶漬、チャーハンなどに。

60g **285円**(税込**308円**)
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

98 紅生姜(きざみ)

高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢と塩だけで漬けました。

80g **170円**(税込**184円**)
生姜 (高知県)



三里塚物産 (千葉県・成田市)

99 三里塚らっきょう田舎漬

千葉伝統の「ころがし製法」を参考に、低塩で下漬け、乳酸発酵させたものを醸造酢と三温糖で漬込みました。

100g **480円**(税込**518円**)
らっきょう (千葉県、茨城県)

千葉県 成田市 三里塚物産の手作り産品



三里塚物産 (千葉県・成田市)

100 無農薬の にんじんジュース100%

龍崎さん、香取さんを中心に、千葉県の生産者が無農薬栽培した人参のみを搾った100%ストレートジュース。

320g **490円**(税込**529円**)
人参 (千葉県)



三里塚物産 (千葉県・成田市)

101 しそジュース (希釈用)

無農薬栽培のしそ、粗糖、醸造酢が原料。ポリフェノールを多く含みます。

210g **390円**(税込**421円**)
しそ (千葉県)



しらかのの会 (山形県・白鷹町)

105 トマトのまんま

会の生産者が栽培した減農薬のトマトを皮ごと0.5%の塩を加えて煮詰めたトマトソースです。

200g **275円**(税込**297円**)
トマト (山形県)



しらかのの会 (山形県・白鷹町)

106 鶏五目ご飯の素

秋にぴったりの炊き込みご飯。会で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。

170g(3合用) **365円**(税込**394円**)
鶏肉 (山形県)



やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)

102 白菜キムチ「頂」

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

300g **480円**(税込**518円**)
白菜 (国内産)



やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)

103 こわれぼたてキムチ

北海道(猿払・雄武地方)の生ぼたて貝柱(割れ欠け)をオリジナルのヤンニョムジャンでキムチにしました。

150g **830円**(税込**896円**)
ぼたて (北海道)



鈴木食品 (埼玉県・北本市)

104 べったら漬

大根の皮を手むきし塩漬け後、砂糖の浸透で甘く仕上げた東京の代表的な漬物。※酸味料、酸化防止剤使用。

200g **275円**(税込**297円**)
大根 (国内産)



しらかのの会 (山形県・白鷹町)

107 わらびの醤油漬

白鷹の地元の山菜、わらびとみずを手軽に食べられるよう醤油漬けにしました。生姜の爽やかなあと味です。

100g **350円**(税込**378円**)
わらび (山形県)



しらかのの会 (山形県・白鷹町)

108 ふきのジャコ煮

ふきは、農業、化学肥料不使用で栽培した地元・白鷹産です。ふきとの相性が良いかえりちりめんを使用。

100g **330円**(税込**356円**)
ふき (山形県)



しらかのの会 (山形県・白鷹町)

109 ピリカラ大根

ノラの会で育てた大根に、生姜、赤唐辛子を加えて醤油ベースの調味液で煮ました。ご飯のおともに。

100g **280円**(税込**302円**)
大根 (山形県)

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。



若い世代で農業を紡ぐ 鯉淵学園のお米

鯉淵学園は水戸市にある農業の専修学校です。日本の農業を支えるため、日々実習の中で栽培したコシヒカリをお届けします。農業を5割以下に抑えた特別栽培米の基準となります。

502051 白米 5kg **1998円**(税込**2158円**)
502052 玄米 5kg **1898円**(税込**2050円**)
鯉淵学園 (茨城県・水戸市)

新米

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)。

502001 白米 5kg **2350円**(税込**2538円**)
502002 玄米 5kg **2250円**(税込**2430円**)
502003 白米 2kg **945円**(税込**1021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。

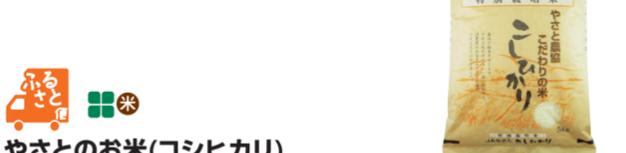
502011 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)
502012 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)
502013 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
502014 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)
黒澤さん (宮城県・涌谷町)



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。

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。



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)

アマランサス・そば・キビはとむぎ・大麦・キノワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。



502075 雑穀ブレンド 400g **711円**(税込**768円**)
桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

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	ND(不検出)<0.14	ND(不検出)<0.13
	やさとお米	コシヒカリ	ND(不検出)<0.19	ND(不検出)<0.25
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.2	ND(不検出)<0.1
		つや姫	ND(不検出)<0.1	ND(不検出)<0.1
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.2	ND(不検出)<0.13

・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。

2022秋 いろいろ海鮮の鍋 いかがですか?

かに・えび・ほたての3つの味!
3種のつみれ(かに・えび・ほたて)、それぞれの素材の美味しさを閉じ込めたふんわりとした食感のつみれ。

大新(鳥取県・境港市)

110 海鮮つみれ(かに・えび・ほたて)
凍 120日 180日 3切180g **418円(税451円)** 通常税込470円

111 真だら切身
凍 180日 3切180g **418円(税451円)** 通常税込470円
真だら(北海道・青森県沖太平洋)

ホイル蒸しにも♪
北海道・青森県沖で漁獲された真だらを切身加工しました。ホイル蒸しや、鍋の具材に。

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

112 とれとれあじたたき身
凍 120日 300g(150g×2) **415円(税448円)** 通常税込462円
真あじ(国内産)

すり潰さない「たたき身」なので粗挽き感あり!

大新(鳥取県・境港市)

113 ふぞろいの天然南まぐろ中トロ
凍 15日 130g **1180円(税1274円)** 通常税込1328円
ミンナマグロ(インド洋)

上品な脂の甘みと赤身の旨味を味わえる天然南まぐろの中トロ。形が不揃いな分、価格は抑えました。

マストミ(徳島県・徳島市)

114 韓国風まぐろ漬け丼用
凍 30日 80g×2 **545円(税589円)** 通常税込603円
ピンチョウマグロ(太平洋)

鮮度の良いピンチョウマグロを使用。コチュジャンの旨味と胡麻油、ニンニクの香りが食欲をそそります。

マストミ(徳島県・徳島市)

115 増量・めばちまぐろカマぶつ切り(焼物用)
凍 30日 400g **380円(税410円)** 通常税込505円
めばちまぐろ(太平洋)

めばちまぐろのカマを調理しやすい大きさにカットしました。焼いて酒の肴に、またバーベキューの素材にも。

マストミ(徳島県・徳島市)

116 まぐろつみれ
凍 30日 10個200g **398円(税430円)** 通常税込454円
めばちまぐろ(太平洋)

加熱すると軟らかく、旨味が濃いスジ部分を使用しました。中華スープの具材、煮物、揚げ物などでどうぞ。

マストミ(徳島県・徳島市)

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。

117 活あさり(国内産)
冷 180日 180g **380円(税410円)** 通常税込430円
あさり(国内産) [放]不検出<4.0<3.6

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

118 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)
凍 30日 500g **888円(税959円)** 通常税込998円
しじみ(茨城県) [放]不検出<3.6<3.8

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。

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

119 宍道湖産大粒しじみ(冷凍)
凍 60日 180g **498円(税538円)**
しじみ(島根県)

宍道湖で水揚げした大粒のやまとしじみを砂抜きしそのまま急速凍結。大粒です。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

120 子持ちからふとししゃも
凍 180日 7~12尾 150g **298円(税322円)** 通常税込346円
からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

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が高く、大き目サイズのものをお届けします。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

121 氷見産まいわしみりん干し
凍 80g **330円(税356円)**
まいわし(富山県)

富山県氷見産のまいわしを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬けてみました。

中村海産(富山県・氷見市)

122 2枚
2枚110g **250円(税270円)**
真あじ(国内産)

123 3枚
3枚165g **350円(税378円)**
真あじ(国内産)

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。

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

124 北海道産真ほっけ開き一汐干し
凍 180日 3枚400g **480円(税518円)**
真ほっけ(北海道)

北海道産の真ほっけを開き、塩のみで味付け。しっとり感を残しつつ干し上げました。

高木商店(千葉県・南房総市)

125 北海道産ソフト身欠きにしん
凍 4~6枚 200g **390円(税421円)**
にしん(北海道)

脂のりの良いにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁をかけたり、大根おろしを添えても。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

126 秋鮭の粕漬
凍 90日 4切200g **580円(税626円)**
秋鮭(北海道)

網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だしで作ったオリジナルの漬床に漬けました。

札幌中一(北海道・札幌市)

127 鱈の西京漬
凍 90日 4切200g **498円(税538円)**
たら(北海道)

北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。

札幌中一(北海道・札幌市)

128 サーモンバジルオリーブ
凍 180日 4切240g **475円(税513円)** 通常税込527円
秋鮭(北海道)

北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

129 真だらバジルオリーブ
凍 180日 4切240g **498円(税538円)**
真だら(北海道)

北海道産の真だらの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

130 銀だら黒糖みりん漬け
凍 180日 2切120g **428円(税462円)**
銀だら(アメリカ)

アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

131 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切
凍 180日 2切140g **425円(税459円)**
紅鮭(ロシア)

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。

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
凍 180日 3切165g **530円(税572円)**
紅鮭(ロシア)

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。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

133 島香さんの切身セット
凍 60日 1袋(120g×3種) **832円(税899円)** 通常税込950円
旬の魚(若手県)

丸友しまか(若手県・宮古市)

134 冷凍・ミスダコポイル(刺身用)
凍 60日 100g **528円(税570円)** 通常税込594円
ミスダコ(若手県沖) [放]不検出<0.4<0.3

丸友しまか(若手県・宮古市)

135 島香さんのたご酢漬け
凍 60日 105g **480円(税518円)**
ミスダコ(若手県沖) [放]不検出<4.2<4.3

丸友しまか(若手県・宮古市)

136 千葉県産真あじ三枚おろし
凍 120日 7~16枚170g **398円(税430円)**
真あじ(千葉県) [放]不検出<3.9<3.9

千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

137 エビ・ホタテ・タコミックス
凍 180日 180g **480円(税518円)** 通常税込538円
タコ(ベトナム)、エビ(インド)、ホタテ(青森県)

むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすくバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げなどにどうぞ。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

138 天然むきエビ(特大)
凍 160g **548円(税592円)**
えび(ミャンマー)

ミャンマー沖(ベンガル湾、アンダマン海)で漁獲した天然えびを、現地工場むき、急速バラ凍結しました。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

139 三陸産するめいかつぼ抜き
凍 3~6枚230g **410円(税443円)**
するめいか(若手県、青森県) [放]不検出<3.8<3.9

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。

共和水産(若手県・宮古市)

140 2尾
凍 90日 2尾(180g以上) **438円(税473円)** 通常税込495円
さんま(北海道)

北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。産地一回凍結品。

札幌中一(北海道・札幌市)

141 3尾
凍 90日 3尾(270g以上) **518円(税559円)** 通常税込581円
さんま(北海道)

北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。産地一回凍結品。

札幌中一(北海道・札幌市)

142 さんまが恋しくなる季節です

さんま(北海道)

143 さんまが恋しくなる季節です

さんま(北海道)

144 さんまが恋しくなる季節です

さんま(北海道)

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。

秋も料理の名人でお魚料理楽しもう!

特 照り焼きに



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

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

142 料理の名人(万能調味タレ)

少し甘めで濃厚な調合済みの調味タレです。アレンジして、わが家の味を見つけて下さい。

大豆(佐賀県)

冷 60日 米 大 小 250cc **498円(税538円)** 通常税込562円

特

千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

144 真いわし三枚おろし

8~11枚

80g×2 **298円(税322円)** [放] 不検出 <3.3 <3.5

特 蒲焼きに



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

145 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)

鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。

凍 30日 米 大 小 **518円(税559円)** 通常税込578円

80g×2 **518円(税559円)** 通常税込578円

ピンチョウマグロ(太平洋)

新米には やっぱり漬け丼!

特



マストミ(徳島県・徳島市)

145 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)

鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。

凍 30日 米 大 小 **518円(税559円)** 通常税込578円

80g×2 **518円(税559円)** 通常税込578円

ピンチョウマグロ(太平洋)

4ページ・95 とろろ芋と一緒にやまかけで!

特



マストミ(徳島県・徳島市)

146 めばちまぐろ切り落としスライス

太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。

凍 15日 **538円(税581円)** 通常税込599円

100g **538円(税581円)** 通常税込599円

めばちまぐろ(太平洋)

4食入りでお得

特



マストミ(徳島県・徳島市)

147 徳用 つぶつぶまぐろたたき身

船上凍結した鮮度の良いメバチマグロを使用。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、手作業でスジの除去も行っています。

凍 20日 **925円(税999円)** 通常税込1143円

50g×4 **925円(税999円)** 通常税込1143円

めばちまぐろ(台湾)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

142 料理の名人(万能調味タレ)

少し甘めで濃厚な調合済みの調味タレです。アレンジして、わが家の味を見つけて下さい。

大豆(佐賀県)

冷 60日 米 大 小 250cc **498円(税538円)** 通常税込562円

使い方解説書付きで安心♪

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

144 真いわし三枚おろし

8~11枚

80g×2 **298円(税322円)** [放] 不検出 <3.3 <3.5

1食当り 税込280円

マストミ(徳島県・徳島市)

145 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)

鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。

凍 30日 米 大 小 **518円(税559円)** 通常税込578円

80g×2 **518円(税559円)** 通常税込578円

ピンチョウマグロ(太平洋)

1食当り 税込250円

マストミ(徳島県・徳島市)

146 めばちまぐろ切り落としスライス

太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。

凍 15日 **538円(税581円)** 通常税込599円

100g **538円(税581円)** 通常税込599円

めばちまぐろ(太平洋)

1食当り 税込250円

マストミ(徳島県・徳島市)

147 徳用 つぶつぶまぐろたたき身

船上凍結した鮮度の良いメバチマグロを使用。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、手作業でスジの除去も行っています。

凍 20日 **925円(税999円)** 通常税込1143円

50g×4 **925円(税999円)** 通常税込1143円

めばちまぐろ(台湾)

5~7粒

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

148 雄武産 ほたて貝柱(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。お刺身どうぞ。

凍 30日 **680円(税734円)** 通常税込734円

5~7粒約100g **680円(税734円)** 通常税込734円

ほたて貝柱(北海道)

おうちでファミロウ作れます

5島水産(長崎県・五島市)

149 あじのタタキ

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

凍 180日 **398円(税430円)** 通常税込430円

80g **398円(税430円)** 通常税込430円

真あじ(長崎県)

2枚

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

150 あぶり焼しめさば

三枚におろして骨を取り、一晩じっくり調味酢に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。

凍 180日 米 大 小 **480円(税518円)** 通常税込518円

2枚140g **480円(税518円)** 通常税込518円

さば(国内産)

お寿司にも、サラダにも

特



松岡水産(千葉県・銚子市)

151 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502円)** 通常税込518円

40g×2 **465円(税502円)** 通常税込518円

秋鮭(北海道)

使い勝手の良い個食タイプ、タレ付き

共和水産(岩手県・宮古市)

152 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 **428円(税462円)** 通常税込462円

90g(いか25g×3、たれ5g×3) **428円(税462円)** 通常税込462円

するめいか(三陸)

お得 2個組

ヤマタ水産(愛知県・名古屋市)

153 篠島産しらす干し 2個組

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×2 **560円(税604円)** 通常税込626円

70g×2 **560円(税604円)** 通常税込626円

いわし稚魚(愛知県)

揚げたてサクサクをぜひ!

特



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

154 生から作ったいわしフライ

鮮魚のいわしを使用しているので、身がやわらかく、ふっくらとしており、臭みもありません。揚げて下さい。

凍 6日 米 大 小 **475円(税513円)** 通常税込527円

5~6枚280g **475円(税513円)** 通常税込527円

真いわし(国内産)

房州の郷土料理

スズ市水産(千葉県・南房総市)

155 房州あじさんが焼き

房州の伝統的な漁師料理。あじ、このしろのすり身に、味噌、玉ねぎ、馬鈴薯澱粉を加え、大葉で巻きました。

凍 180日 米 大 小 8個160g **398円(税430円)** 通常税込430円

8個160g **398円(税430円)** 通常税込430円

真あじ(千葉県)

やっぱり新米にはコレ!

特



センシン食品(宮城県・名取市)

156 「ねぼうま」(松前漬)

全国からの支援で相馬の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。常総生協の2年仕込み丸大豆醤油を使用。

凍 米 大 小 100g **425円(税459円)** 通常税込473円

100g **425円(税459円)** 通常税込473円

するめいか(北海道)

れんこん・セロリ・甘酢生姜、ねぎと具たくさん!

特



長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

157 長崎 野菜の香味揚げ

生姜のさっぱりとした風味の揚げかまぼこ、れんこんセロリ、甘酢生姜、ねぎが練りこんであります。

冷 30日 米 **318円(税343円)** 通常税込354円

3枚(90g) **318円(税343円)** 通常税込354円

スケトウダラ・野菜(国内産)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり♪

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

162 ころころ茶豆ちぎり揚

北海道産たらの無リンすり身とたっぷりの茶豆(全体の60%以上)の練り物。自然解凍かレンジで温めて。

凍 180日 米 大 **341円(税368円)** 通常税込368円

100g **341円(税368円)** 通常税込368円

茶豆(国内産)・すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

163 わかめはんぺん

わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めてどうぞ。離乳食にも。

凍 180日 卵 米 **350円(税378円)** 通常税込378円

4枚200g **350円(税378円)** 通常税込378円

わかめ(岩手県)

いかたっぷり!

長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

158 長崎 いか天

いかの胴部分のカットと、いかのミンチをすり身に混ぜて独特の食感に仕上げた、いかたっぷりの揚げ天です。

冷 7日 米 **298円(税322円)** 通常税込322円

30g×4 **298円(税322円)** 通常税込322円

すけそうだら(北海道、アメリカ)

長崎の地魚たっぷり

長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

159 長崎 じゃこ天

長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。

冷 30日 卵 米 **280円(税302円)** 通常税込302円

2枚100g **280円(税302円)** 通常税込302円

雑魚(長崎県)

おやつにも最適

長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

160 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ

スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。

冷 7日 米 小 **285円(税308円)** 通常税込308円

90g **285円(税308円)** 通常税込308円

ごぼう(国内産)

煮物、炒め物、うどんの具にも

長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

161 長崎 小丸天

具材が入っていないシンプルな揚げ物。旨味や食感を引き出すようにスケトウダラをメインに魚肉をブレンド。

冷 8日 米 **290円(税313円)** 通常税込313円

4枚120g **290円(税313円)** 通常税込313円

スケトウダラ(国内産)、エソ(タイ)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

164 お好みさつま揚げ

北海道のすけそうだらすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。

凍 180日 卵 米 **370円(税400円)** 通常税込400円

2枚160g **370円(税400円)** 通常税込400円

すけそうだら(北海道)

おでん、煮物、汁物、炒め物にもそのままでも◎

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 **287円(税310円)** 通常税込319円

5個175g **287円(税310円)** 通常税込319円

すけそうだら(北海道)

シーズ初

人気の定番のおでん種セット

組合員さんからのクチコミ

いわゆる、おでんではなかった実は練り物が苦手(うすら甘い嫌な油の香)それが今やおでん好き。アレンジも楽しいです。最高能書きはいいですね。本物はすばらしい。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

166 おでん種セット

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

凍 180日 卵 米 大 **820円(税886円)** 通常税込886円

7種13品 376g **820円(税886円)** 通常税込886円

すけそうだら(北海道)

畜産担当

今週のおすすめ!!

セットで
お得!



ローズポークの
しゃぶしゃぶセット!!

筑波山特産の福来(ふくれ)みかんの果汁に常総醤油を加えて作ったたんぽ酢。

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

167 茨城県産ローズポークしゃぶしゃぶセット

ローズポークのロース、モモ、バラをしゃぶしゃぶ用に厚さ1mmにスライスしました。

200g×3種 1380円(税込) 1490円(通常税込) 1620円

360ml 400円(税込) 432円(通常税込) 443円

茨城県

秋の味覚大集合! (1)

舞茸の肉巻き

- ◆材料
豚バラスライス... 250g
塩・こしょう... 各少々
舞茸... 100g
油... 少々
ミニトマト... 適量
レタス... 適量
卵サラダ... 適量
しょうゆ... 適量



◆作り方
1 舞茸は石づきを取り、食べやすい大きさに手で裂く。

2 豚肉を1枚ずつ広げ軽く塩、こしょうし、①の舞茸を芯にして巻く。

3 フライパンを熱して油をひき、②の豚肉を巻き終わりを下にして、中火で全体に香ばしい焼き色をつける。

4 最後にレタス、ミニトマト、卵サラダを飾れば完成! 食べるときに適量のしょうゆをかける。

234円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

168 茨城県産ローズポークバラスライス

厚さ3~3.5mm。

250g 541円(税込) 584円(通常税込) 595円

茨城県

秋の味覚大集合! (2)

豚肉のさつまいも巻き

- ◆材料
さつまいも... 200g
豚モモスライス... 200g
酒... 大2
みりん... 大2
A 醤油... 大2
砂糖... 小1~2
オリーブオイル... 適量

◆作り方
1 さつまいもを縦に薄切りにし、それを細く切る。

2 豚肉を二枚、端を重ねて置き、①の1/3の量をのせて豚肉を巻いていく。

3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、豚肉の巻き終わりの部分を下にして少し押しつけるようにして焼き、転がしながら全面に火を入れて焼く。

4 全体に火が通ったらAを加えて煮からめる。

5 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

232円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

169 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。

200g 430円(税込) 464円(通常税込) 497円

神奈川県

豚肉

- ・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!
・丹沢農場: おがくす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。

今回より丹沢農場の商品は全て値上げになります

230円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

170 茨城県産ローズポークバラブロック

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

300g 638円(税込) 689円(通常税込) 700円

茨城県

262円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

171 茨城県産ローズポーク肩ローススライス

ロースポークを肩ローススライスにしました。炒め物や豚汁の具材に!

250g 607円(税込) 656円(通常税込)

茨城県

228円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

172 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。

250g 528円(税込) 570円(通常税込)

茨城県

285円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

173 茨城県産ローズポークロースしょうが焼

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。

250g 660円(税込) 713円(通常税込)

茨城県

166円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

174 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。

150g×2 460円(税込) 497円(通常税込)

茨城県

組合員さんからのクチコミ

毎回注文していますが、焼く、煮る、汁物と、どんな料理法でも味が濃く美味しいです!



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

175 茨城県産ローズポーク徳用小間切

小間切徳用タイプ。

200g×2 600円(税込) 648円(通常税込) 659円

茨城県

249円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

176 丹沢高原豚モモブロック

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。

400g 920円(税込) 994円(通常税込)

神奈川県

262円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

177 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。

200g 485円(税込) 524円(通常税込)

神奈川県

275円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

178 丹沢高原豚バラスライス

脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ約3mm。

200g 508円(税込) 549円(通常税込)

神奈川県

313円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

179 丹沢高原豚ロース切身

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ1cm。

2枚200g 580円(税込) 626円(通常税込)

神奈川県

405円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

180 丹沢高原豚ヒレ塩こうじ漬

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。

5~7枚 750円(税込) 810円(通常税込) 821円

豚肉(神奈川県)

323円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

181 丹沢高原豚ロース味噌漬

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。

200g(固形量約80g×2) 598円(税込) 646円(通常税込)

豚肉(神奈川県)

秋の味覚大集合! (3)



たけのこ入りのチンジャオロース

158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挽肉

赤身率は8割です。

300g 440円(税込) 475円(通常税込) 502円

茨城県

ニッカンフーズ(大分県・日田市)

183 たけのこ水煮(スライス)

掘りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

300g 475円(税込) 513円(通常税込)

たけのこ(国内産)

210円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

184 丹沢高原豚もつスタミナ焼き(味噌味)

自社農場の豚のもつを、自家製の味噌ダレに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。

200g 388円(税込) 419円(通常税込) 430円

豚もつ(神奈川県)

199円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

185 丹沢高原豚レバー焼肉用(味噌)

自社牧場で育てた豚のレバー(肝臓)を、オリジナルのタレに漬けました。そのまま焼いてどうぞ。

200g 368円(税込) 397円(通常税込)

豚レバー(神奈川県)

424円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

186 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。

200g(5~6切) 785円(税込) 848円(通常税込)

神奈川県

215円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

187 丹沢高原豚小間切

各部位から集めています。

200g 398円(税込) 430円(通常税込)

神奈川県

205円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

188 丹沢高原豚豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

200g 380円(税込) 410円(通常税込)

神奈川県

176円/100g

JA全農いばらき(茨城県)野口商店

189 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。

400g 650円(税込) 702円(通常税込)

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鶏です。Non-GMO、PHFの飼料を与えます。飼育期間は約70日(一般的には55日)。

表紙につくば茜鶏 モモ掲載中



野口さん達(茨城県・桜川市)

190 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。

250g 380円(税込) 410円(通常税込) 430円

茨城県



野口さん達(茨城県・桜川市)

191 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。

250g 258円(税込) 279円(通常税込) 289円

茨城県



野口さん達(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。

250g 554円(税込) 598円(通常税込)

茨城県



野口さん達(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。

250g 554円(税込) 598円(通常税込)

茨城県

250円/100g



野口さん達 (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 250g **578円** (税込 **624円**)

茨城県

158円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

195 つくば茜鶏 手羽先

ゼラチン質に富み、コクのある部位。

凍 300g **440円** (税込 **475円**)

茨城県

158円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

196 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやすープ煮に。

凍 300g **440円** (税込 **475円**)

茨城県

168円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

197 つくば茜鶏 挽肉

ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

凍 250g **389円** (税込 **420円**)

茨城県

牛肉

- ・坊津黒牛(鹿児島)：鹿児島県坊津地区の榎木さん、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。

448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。

凍 200g **830円** (税込 **896円**)

茨城県

497円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

203 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 200g **920円** (税込 **994円**) 通常税込 **1037円**

鹿児島県

349円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

204 国産牛モモスライス

モモ肉を2~3mm程度にスライス。

凍 170g **550円** (税込 **594円**)

福岡県、大分県

301円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

205 国産牛小間切

ウデ、モモ、バラ肉を使用。

凍 160g **445円** (税込 **481円**) 通常税込 **491円**

福岡県、大分県

216円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

206 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 200g **400円** (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。

今回より丹沢農場の商品は全て値上げになります

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

207 鎌倉あらびき ウィンナー×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。

凍 85g×2 **348円** (税込 **376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)

208 鎌倉ボンレスハム スライス×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。

凍 60g×2 **450円** (税込 **486円**)

豚肉(国内産) [放] 不検出<3.9<3.9

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

209 丹沢農場の皮なし ベビーウィンナー

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ィンナー。

凍 120g **305円** (税込 **329円**)

豚肉(国内産)

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

210 丹沢農場の 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。

凍 100g **440円** (税込 **475円**)

豚肉(神奈川県)

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

211 丹沢農場のショルダーベーコンスライス

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

凍 100g **405円** (税込 **437円**)

豚肉(国内産)

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

212 丹沢農場の スモークレバー

中津ミートの豚レバーを海塩、三温糖、香辛料のみで味付けし、スモークしました。スライスどうぞ。

凍 100g **370円** (税込 **400円**)

豚肉(国内産)

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

213 丹沢農場の ポロニアソーセージ

豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルベッターミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。

凍 120g **370円** (税込 **400円**)

豚肉(国内産)

野口さん達(茨城県・桜川市)

214 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 130g(鶏肉40g×2) **350円** (税込 **378円**) 通常税込 **400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

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

サツラク農協(北海道・札幌市)

3 サツラク低脂肪牛乳

500ml **146円** (税込 **158円**)

生乳(北海道) [放] 不検出<0.4<0.5

ジャム・蜂蜜

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。

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

松永農園(静岡県・静岡市)

215 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

凍 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

松永農園(静岡県・静岡市)

今季企画終了になります。次回は来年以降の掲載になります。

松永さんのキウイジャム

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

凍 190g **665円** (税込 **718円**) 通常税込 **734円**

キウイ(静岡県) [放] 不検出<3.5<3.3

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

サツラク農協(北海道・札幌市)

4 サツラク牛乳

1ℓ **250円** (税込 **270円**)

生乳(北海道) [放] 不検出<0.5<0.4

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

北海道酪農公社(北海道・江別市)

5 おいしさまるやか(成分調整牛乳)

1ℓ **219円** (税込 **237円**)

生乳(北海道)

カフェインレスです

よの薬業(北海道・音更町)

219 カフェインレスよの薬カフェオレ

北海道十勝産生乳をたっぷり60%以上使用(製品に占める割合)、香料、乳化剤、着色料不使用で作りました。

凍 1ℓ **277円** (税込 **299円**)

生乳(北海道)

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。

凍 500g **1230円** (税込 **1328円**)

はちみつ(アルゼンチン)

丸和油脂(東京都・品川区)

217 デキシ-チョコレートクリーム

カカオのおいしさたっぷりのチョコレート味。甘さ控えめ。

凍 200g **320円** (税込 **346円**)

食用植物油(マレーシア・アメリカ他)

創健社(神奈川県・横浜市)

218 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、野菜の旨みが出たスープです。

凍 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た卵です。薬・抗生物質不使用。

凍 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。

凍 10個 **298円** (税込 **322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「やさとの間」平飼卵

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

凍 6個入り **330円** (税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出<3.5<3.7

鎌倉ハムイチオシ商品特集!

P9の食パンを使ってピザトーストに!

おでんと相性抜群!! マイルドポーク ウィンナー!

子供も大好き ハムステーキ!

前日OK! 624 625

ホットケーキミックスを使ってアメリカンドックにしてください!

赤得 2袋

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

198 鎌倉あらびき ウィンナー×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。

凍 85g×3 **510円** (税込 **551円**) 通常税込 **562円**

豚肉(国内産) [放] 不検出<3.4<4.5

199 鎌倉マイルドポーク ウィンナー(徳用)

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

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

豚肉(国内産)

200 鎌倉ロースハム(徳用)

国内産豚肉をじっくり熟成させたロースハム400gをブロックでお届けです。

凍 400g **1460円** (税込 **1577円**) 通常税込 **1642円**

豚肉(国内産)

201 鎌倉串だし フランクフルト2袋

豚肉、塩、香辛料のみを使用したポークフランクを串に刺しました。そのまま焼いて。今回は2袋でお届けです。

凍 (40g×5)×2 **728円** (税込 **786円**) 通常税込 **799円**

豚肉(国内産)

パン

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



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

220 6枚

届いて1~2日

270円(税込292円)

221 8枚

270円(税込292円)

222 ノースライス

260円(税込281円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

[放] 不検出 <3.9 <3.8



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

223 8枚

425円(税込459円)

224 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

はさんでホットドックに!



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

225 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)

226 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



鎌倉粗挽 ロングウインナー

野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

届いて10日

27g×5 280円(税込302円)

豚肉(国内産)

地元で愛されるパン屋 クーロンヌ



クーロンヌジャポン(茨城県・取手市)

228 半斤3枚

届いて2日

140円(税込151円)

小麦(アメリカ、他)



230 1斤8枚

届いて2日

270円(税込292円)

小麦(アメリカ、他)



クーロンヌジャポン(茨城県・取手市)

232 クーロンヌの角形食パン サンドイッチ用

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

届いて2日

1斤10枚 270円(税込292円)

小麦(アメリカ、他)

ライ麦フレークを生地に練り込んでいます



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

233 ライ麦ベーグル

原材料：小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、ライ麦、粗製糖、天日塩、天然酵母

届いて30日

1個 211円(税込228円) 通常税込239円

小麦(北海道)、ライ麦(鹿児島県)

くろみを生地に混ぜ合わせています



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

234 はちみつ全粒くるみベーグル

はちみつを合わせた全粒粉生地の風味豊かなベーグルに仕上げました。

届いて30日

1個 220円(税込238円) 通常税込248円

小麦(北海道)、蜂蜜(茨城県)

ナチュラルチーズをかけて焼き上げました



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

235 チーズベーグル

原材料：小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、ナチュラルチーズ、粗製糖、天日塩、天然酵母、(原材料の一部に乳を含む)

届いて30日

1個 220円(税込238円) 通常税込248円

小麦(北海道)、ナチュラルチーズ(国内産)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

239 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

届いて180日

約65g×6 675円(税込729円)

小麦(カナダ、他)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

240 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

届いて180日

約40g×5 460円(税込497円)

小麦(国内産)

外はカリッと中はモチモチした食感が楽しめます



池田食品(埼玉県・所沢市)

241 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。

届いて2日

210g(3枚入り) 330円(税込356円)

小麦粉(北海道)

いばらきベーグル(茨城県・常総市)



236 プレーンベーグル

原材料：国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗製糖、天日塩、天然酵母

届いて30日

1個 167円(税込180円)

小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)

いばらきベーグル(茨城県・常総市)



237 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)、粗製糖、天日塩、天然酵母

届いて30日

1個 194円(税込210円)

小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)

ココアパウダーを加えました!



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

238 クーベルチュールチョコベーグル

ココア生地に風味豊かなクーベルチュールチョコを混ぜ合わせました。

届いて30日

1個 221円(税込239円)

小麦(北海道)、チョコ(国内産)

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)

242 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。

届いて60日

3個 370円(税込400円)

小麦(国内産) [放] 不検出 <0.9 <0.7

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)

243 玄米粉入り蒸しパンあんなし

国産小麦100%原料由来の小麦粉、焙煎発芽玄米粉使用。

届いて60日

3個 362円(税込391円)

小麦粉(国内産) [放] 不検出 <0.9 <0.9

レンジ等で加熱してからお召し上がりください!



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)

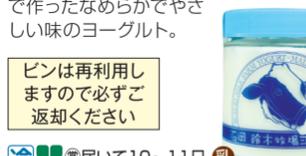
乳製品 デザート

素材の味を活かした製品づくりを心掛けています



鈴木牧場牛乳

ノンホモの生乳を原料に自家ブランド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

244 プレーン 400g 340円(税込367円) 通常税込390円

245 微糖 400g 370円(税込400円)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

1個に牛乳約1ℓ分の栄養がギュッ!



鈴木牧場(茨城県・石岡市)

246 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 498円(税込538円)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

届いて14日以上

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

石岡 鈴木牧場さけるチーズ

247 プレーン 30g 181円(税込195円)

248 ペッパー 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。



市販品とは全くちがう!

鈴木牧場のさけるチーズ

原材料は搾りたての牛乳と塩のみ。原乳の良さが前面に感じられます。

手で繰り返し伸縮を繰り返す完全ハンドメイド。程よくほぐれます。

そのままはもちろん、サラダ、トーストなど加熱しても風味が立ちます。

お料理にも



よつ葉乳業(北海道・音更町)

249 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

腸、元気ですか?



サツラク農協(北海道・札幌市)

250 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

腸、元気ですか?



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。

ホリ乳業(石川県・金沢市)

251 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

届いて9~10日

380g 550円(税込594円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

腸、元気ですか?



ホリ乳業(石川県・金沢市)

252 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

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

届いて9~10日

90g×3 465円(税込502円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

お徳な2個組は16ページ!



よつ葉乳業(北海道・音更町)

253 よつ葉カマンベールチーズ

非遺伝子組換え飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。

届いて180日

90g 415円(税込448円)

生乳(北海道)

お徳な2個組は16ページ!



よつ葉乳業(北海道・音更町)

254 よつ葉シュレッドチーズ

ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。

届いて90日

250g 575円(税込621円)

生乳(北海道)

お料理にも



よつ葉乳業(北海道・音更町)

255 よつ葉パンに美味しい発酵バター

北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。

届いて180日

100g 292円(税込315円) 通常税込330円

生乳(北海道)

お料理にも



日本生活協同組合連合会

256 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)

家庭づくりに近い蒸しタイプ



茨城乳業(茨城県・石岡市)

257 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) 通常税込268円

牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8

福島の酪農応援



酪王乳業(福島県・郡山市)

258 2本組

今週のおすすめ

おやつ感覚で 食物繊維補給!

シーズン初 **特**

特製みそだれ付き

昔ながらのこんにやくを串に刺したみそ田楽。お子様のおやつにも、お酒のお供にも! 国産こんにやく粉を使用したこんにやくと、シンプルな材料のみそだれが付属しています。ぜひご賞味ください。

原材料: こんにやく粉、海藻粉末、水酸化カルシウム【田楽みそ】米みそ、砂糖、豆みそ、水飴、加塩みりん、果糖ぶどう糖液糖、食塩、白胡麻、唐辛子、酒精

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

260 こんにやくみそおでん (特製タレ付)

冷 賞60日 米 大小 10本入 **258円(税込279円)** 通常税込292円

こんにやく粉(群馬県、栃木県)

供給部 倉田の おすすめ

コーン&バターを のせて♪

特

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。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)

261 あしがら車屋 味噌らーめん(2食入)

冷 賞21日 卵 米 大小 麺120g×2 スープ47g×2 **360円(税込389円)** 通常税込405円

小麦(国内産)

秋にピッタリ

特

舞茸をふんだんに使用した炊きこみごはんの素。歯ざわりのよさと舞茸特有の風味が楽しめます。

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

262 まいたけご飯の素

冷 賞90日 米 大小 170g(2合用) **398円(税込430円)** 通常税込451円

まいたけ(埼玉県) [放] 不検出<4.8<3.5

千葉県 柏

ニューオークボのモチモチ生パスタ

茹で時間3分

デュラム小麦の中心部分の粉を使って麺に負担をかけない手打方式で作った生麺。茹で時間3分。原材料: 小麦粉、食塩、卵白粉

ニューオークボ(千葉県・柏市)

263 生スパゲティ

冷 賞届いて6~8日 卵 小 260g(130g×2) **315円(税込340円)** 通常税込356円

小麦(カナダ、アメリカ)

特

わたしもおすすめ! 『生スパゲティ』

生スパゲティ、とてもおいしくて家族に好評です(龍ヶ崎の組合員さん)

もちもちしておいしくて、びっくりでした!(板東市の組合員さん)

前回初めて注文しました。とてももちもちでおいしかったです(我孫子市の組合員さん)

幅広タイプ

茹で時間3分

デュラム小麦の中心部分の粉を使って麺に負担をかけない手打方式で作った生麺。茹で時間3分。原材料: 小麦粉、食塩

ニューオークボ(千葉県・柏市)

264 生フェットチーネ

冷 賞届いて6~8日 小 260g(130g×2) **320円(税込346円)** 通常税込356円

小麦(カナダ、アメリカ)

ほうれん草入り

茹で時間3分

デュラム小麦の中心部分の粉を使って麺に負担をかけない手打方式で作った生麺。茹で時間3分。原材料: 小麦粉、ほうれん草ピューレ、食塩

ニューオークボ(千葉県・柏市)

265 ほうれん草入り生フェットチーネ

冷 賞届いて6~8日 小 260g(130g×2) **369円(税込399円)**

ほうれん草(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。

使い切り少量パック

1丁150gの豆腐を2丁1組にした使い切りタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。

丸和食品(東京都・練馬区)

266 ミニもめん豆腐 150g×2 198円(税込214円)

267 ミニきぬ豆腐 150g×2 198円(税込214円)

大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2

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。

丸和食品(東京都・練馬区)

268 もめん豆腐 300g 198円(税込214円)

269 きぬ豆腐 300g 183円(税込198円)

大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2

豆乳濃度が高く深い味わい

丸和食品(東京都・練馬区)

270 有機国産大豆寄せ豆腐

秋田県産有機大豆と海水にがりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。

冷 賞届いて4日 大 100g×2 **259円(税込280円)**

大豆(秋田県) [放] 不検出<0.9<1.0

具、だし入りなので和えるだけ

丸和食品(東京都・練馬区)

271 白和え

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

冷 賞21日 米 大小 150g **245円(税込265円)**

大豆(国内産) [放] 不検出<1.4<1.4

丸和食品(東京都・練馬区)

272 油揚げ

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

冷 賞届いて6日 大 3枚 **183円(税込198円)**

大豆(国内産) [放] 不検出<1.5<1.5

丸和食品(東京都・練馬区)

273 厚揚げ

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷 賞届いて4日 大 90g×2 **184円(税込199円)**

大豆(国内産) [放] 不検出<1.1<1.2

丸和食品(東京都・練馬区)

274 味付いなり揚げ

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

冷 賞90日 米 大小 10枚 **398円(税込430円)** 通常税込451円

大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.0

丸和食品(東京都・練馬区)

275 生おから

国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ポイルしてお届け。

冷 賞30日 大 200g **170円(税込184円)**

大豆(国内産) [放] 不検出<1.3<1.3

JAやさと(茨城県・石岡市)

276 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷 賞7日 米 大小 35g×3 **148円(税込160円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.5

水府納豆(茨城県・常陸太田市)

277 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。

冷 賞10日 米 大小 40g×2 **100円(税込108円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出<2.9<3.7

JAやさと(茨城県・石岡市)

278 本味納豆(タレ・カラシ無)

茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。

冷 賞7日 大 40g×3 **140円(税込151円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.0

水府納豆(茨城県・常陸太田市)

279 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)

茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。

冷 賞10日 大 40g×2 **165円(税込178円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.2

大豆の旨味しっかりひきわり

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

登喜和食品(東京都・府中市)

280 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)

冷 賞9日 米 大小 40g×2 **172円(税込186円)** 通常税込199円

大豆(北海道)

登喜和食品(東京都・府中市)

281 丸大豆てんべ

北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理をして長期保存を実現。

冷 賞30日 米 大 100g **265円(税込286円)**

大豆(北海道)

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

282 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)

283 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

沖縄県 伊平屋島より

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

浜食(東京都・調布市)

284 1個 200g **240円(税込259円)**

285 2個組 200g×2 **460円(税込496円)** 通常税込518円

もずく(沖縄県)

丸和食品(東京都・練馬区)

286 水煮大豆

国産の大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。

冷 賞21日 大 200g **270円(税込292円)**

大豆(国内産)

特

共生食品(神奈川県・相模原市)

287 内麦焼そば(ソース無)

国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。

冷 賞6日 卵 小 150g×3 **197円(税込213円)** 通常税込235円

小麦(岩手県) [放] 不検出<3.4<4.1

神奈川県 中井町 金子製麺・地粉の皮

金子製麺(神奈川県・中井町)

288 地粉餃子の皮

自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りました。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。

冷 賞14日 小 20枚 **205円(税込221円)**

小麦(国内産)

289 地粉シューマイの皮

地粉100%による昔ながらの味わいのするシューマイの皮。コシと風味のある食感が楽しめます。6.5cm角。

冷 賞14日 小 30枚 **155円(税込167円)**

小麦(国内産)

東京都 練馬 菊田の煮豆

菊田商店(東京都・練馬区)

290 煮豆 お福豆(紫花豆)

北海道の紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこわさず煮上げました。

冷 賞90日 米 120g **308円(税込333円)** 通常税込346円

紫花豆(北海道)

菊田商店(東京都・練馬区)

291 煮豆 青豆

北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上げ。

冷 賞90日 米 120g **320円(税込346円)**

青えんどう豆(北海道)

仁徳(千葉県・船橋市)

292 茶漬昆布

北海道産の昆布と焼津産のかつお節を入正醤油と砂糖で炊き合わせ、いりごまを混合。辛口に仕上げました。

冷 賞30日 米 大小 80g **265円(税込286円)**

昆布(北海道)

埼玉県 越谷 遠忠食品

松の実がいいアクセント!

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

293 生ふりかけおかか

鯉節、さば節、白胡麻、きくらげ、松の実、青のりを、しっとりとした生ふりかけ風に炊きました。

冷 賞60日 米 大小 40gピン入 **390円(税込421円)**

かつお節(静岡県)

遠忠食品

パスタの具にぜひ!

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

294 ちりめんオリーブ

瀬戸内海産のちりめんをエキストラバージンオリーブ油とりご許で和えました。

冷 賞180日 35g **398円(税込430円)** 通常税込448円

ちりめん(広島県)

シーズン最終

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

295 青梅ゼリー(梅実入り)

梅果汁の中に梅の甘露煮を丸ごと入れ、寒天、こんにやく粉で寄せました。

冷 賞80g×2 **250円(税込270円)**

梅(奈良県、和歌山県、三重県)



包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

グリーンリーのミールキットはココが違う!

自社農場を中心とした新鮮な野菜

製造工場のすぐ隣に自社農場があり、とれたての野菜をその日のうちにカット・袋詰めします。野菜の洗浄時に使う「水」は敷地内を流れる赤城山の水脈を利用し、赤ちゃんをお風呂に入れてあげるように、パブリック洗浄で丁寧におこないます。"できるだけとれたての野菜でミールキットを提供したい"というグリーンリーのこだわりが随所に現れています。



海鮮の旨味がたっぷり



調理時間 準備品
約4分 油

セット内容: カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、人参)、もやし、具材入り添付たれ
食塩相当量: 1.5g

もやしが付きます。目安は200~250gですので1袋お使いください

グリーンリー(群馬県・昭和村)
296 5種野菜と天然えびの海鮮塩炒め

新鮮な野菜と本格海鮮ソースのセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つで手軽に調理できます。
冷蔵届いて1~2日 卵米大
2人前(約460g) **880円**(税) **950円**(通常税込1015円)
白菜(国内産)、えび(ベトナム)

鮮やかな野菜と味噌タレがきめて



調理時間 準備品
約6分 油

セット内容: 野菜セット(小松菜、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、人参、赤パプリカ)、調味肉
食塩相当量: 1.26g

グリーンリー(群馬県・昭和村)
297 5種の緑黄色野菜の炒めもの

緑黄色野菜をたっぷり使った、フライパンだけでできる時短料理です。
冷蔵届いて1~2日 卵米大
2人前(約355g) **990円**(税) **1069円**
小松菜(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

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(群馬県・昭和村)
298 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
2人前(約360g) **900円**(税) **972円**
キャベツ(国内産)・豚肉(香川県・徳島県)

豆腐入りでふんわり食感



調理時間 準備品
約5分 油

セット内容: 具材入りタレ(豆腐団子)、玉ねぎ、ピーマン、人参、水揚げたけのこ
食塩相当量: 1.5g

グリーンリー(群馬県・昭和村)
299 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
2人前(約450g) **890円**(税) **961円**
豆腐・玉ねぎ(国内産)

炒め料理の定番がこれ一つで!



調理時間 準備品
約5分 油

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(群馬県・昭和村)
300 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
2人前(約510g) **965円**(税) **1042円**
キャベツ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

黒酢で味に深みをプラス



調理時間 準備品
約6分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉
食塩相当量: 1.21g

グリーンリー(群馬県・昭和村)
301 彩り野菜と国産豚の黒酢炒豚

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
2人前(約410g) **899円**(税) **971円**
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

タケノコと豚肉のハーモニー



調理時間 準備品
約6分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉
食塩相当量: 3.1g

グリーンリー(群馬県・昭和村)
302 国産野菜の青椒肉絲

国産野菜、調味肉が一つになったセットです。フライパンひとつで簡単に青椒肉絲が出来上がります。
冷蔵届いて1~2日 卵米大
2人前(約320g) **940円**(税) **1015円**
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

シャキシャキ野菜がたっぷり



調理時間 準備品
約10分 油

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)
303 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
2人前(約630g) **760円**(税) **821円**
小松菜(国内産)

具だくさんの野菜を食べよう



調理時間 準備品
約6分 油

セット内容: カット野菜、麺×2袋、スープ2袋、具材、単品もやし
食塩相当量: 6.25g

グリーンリー(群馬県・昭和村)
304 1日350gの野菜が摂れる野菜のちゃんぽん

新鮮でおいしい野菜とちゃんぽんスープと具のセット。下処理、カット済みなのでお鍋一つで10分以内でできます。
冷蔵届いて1~2日 卵大
2人前(800g+もやし250g) **1130円**(税) **1220円**
白菜・中華めん(国内産)

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

305 4種野菜のおさかなつくね
大新(鳥取県・境港市)
330g **435円**(税) **470円**(通常税込484円)
あじ(国内産)

306 フライパンでできる鮭とチーズのかりかり包
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
150g(6個) **398円**(税) **430円**
秋鮭(北海道)

307 鶏の塩麹漬け
秋川牧園(山口県・山口市)
150g **343円**(税) **370円**
鶏肉(山口県、他)

308 黒酢の酢豚
マストミ(徳島県・徳島市)
330g **568円**(税) **613円**(通常税込663円)
豚肉(北海道)

309 黒豚ポテトコロッケ
日岡商事(兵庫県・加古川市)
3個180g **352円**(税) **380円**(通常税込394円)
じゃがいも(北海道)、豚肉(鹿児島県)

310 香港黄金しょうが餃子
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
360g(18g×20) **409円**(税) **442円**
野菜・豚肉・小麦(国内産)

311 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子
飛鳥食品(東京都・江戸川区)
16個280g **501円**(税) **541円**
豚肉(国内産)

312 トクスイ餃子
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
540g(18g×30) **580円**(税) **626円**
豚肉・キャベツ(国内産)

317 うなぎ蒲焼 70g×2
大黒淡水(静岡県・焼津市)
70g×2 たらね・山椒付 **2480円**(税) **2678円**(通常税込2894円)
うなぎ(愛知県)

313 ほうれん草餃子
日岡商事(兵庫県・加古川市)
18g×10個入 **391円**(税) **422円**
鶏肉・キャベツ・ほうれん草(国内産)

314 しそさっぱり餃子
ニッコー(神奈川県・大和市)
10個180g **389円**(税) **420円**(通常税込436円)
しそ(国内産)

315 国産原料にこだわったお徳用春巻
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
14本420g **437円**(税) **472円**
小麦(国内産)

316 飛鳥のえびにら饅頭
飛鳥食品(東京都・江戸川区)
5個200g **492円**(税) **531円**
えび(ベトナム)、にら(国内産)



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



319 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分茹でてください。温でも冷でも。



320 白えびかきあげ
富山県産白えび、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。



321 とり天
スティック状にカットした柔らかいムネ肉の天ぷら。ふんわりとした衣が新食感。トースター、電子レンジで。



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



323 マグロの塩麹うどん
塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロの竜田揚げ。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。



324 ほたてしぐれ煮
北海道産ほた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。



325 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



326 飛鳥の黒豚シューマイ
豚肉たっぷりのシューマイです。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。蒸すかレンジで温めて。



327 飛鳥の手作り帆立シューマイ
帆立をたっぷり加えたジューシーでコクのある味わい。大きめで食べ応え満点です。蒸すか、レンジで温めて。



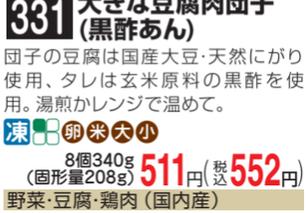
328 チキンナゲット
開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉等を使用。レンジかトースターで。トースターで表面がカリッと焼くと美味。



329 鶏つくね
若鶏のムネ肉に鶏皮を加えてジューシーを出し塩麹で旨味を引き出した柔らかい食感の鶏だんご。加熱調理済みなのですぐに使えます。



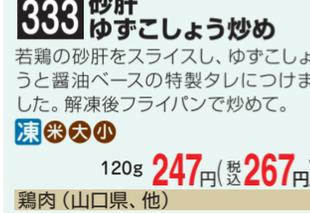
330 やきとり5種盛り合わせ
秋川牧園の若鶏使用。もも串3本・つくね串2本・皮串1本・砂肝串2本のセット。湯煎かレンジで。



331 大きな豆腐肉団子(黒酢あん)
団子の豆腐は国産大豆・天然にがり使用、タレは玄米原料の黒酢を使用。湯煎かレンジで温めて。



332 お弁当用ソースメンチカツ
具材の鶏肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎは全て国産。油調済み。レンジ加熱または自然解凍で。



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



334 鶏レバー甘辛焼き
開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふくら焼き、甘辛いたれをからめました。湯煎かレンジで。



335 甘酢のやわらかチキン南蛮
ふんわり衣に特製甘酢たれを染み込ませ、柔らかな食感です。レンジで温めて。タルタルソースレシピあり。



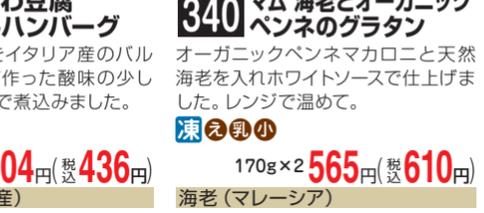
336 芋棒(紅はるか)
国内産さつまいの紅はるかを使ったスティック状の大学芋。半解凍でも美味。



337 ごまポテ
さつまいも(紅はるか)を程よい甘さに味付け。食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。半解凍も◎



338 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック
消泡剤を使わず天然にがりを加えた豆腐に国産野菜とひじきを加えたハンバーグ。レンジまたは焼いて。



339 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ
豆腐ハンバーグをイタリア産のバルサミコ酢を使って作った酸味の少しきいた甘酢ソースで煮込みました。

腸から元気に! 朝・夕1回ずつ 毎日スプーン2杯で... 大豆を丸ごと使った乳酸菌による発酵食品。毎日大さじ1~2杯食することで腸内細菌が増え腸の力を高めます。



343 芽吹き屋よもぎ大福
国産餅米と天然よもぎ、北海道産小豆の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。



344 芽吹き屋みたらしだんご
国産米を原料とした上新粉生地のみたらしたれをかけたお団子です。

同時折り込みのチラシもご覧下さい! 有機栽培ケールにクマザサ、シソ葉エキスを配合。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。

KUBOTAのアイス 南国土佐 アイスクリッシュのような食感とバナナの風味が相性抜群

347 チョコレートアイスクリーム
ベルギー産クーベルチュールチョコレートをつんだんに使用し、濃厚なおいしさに仕上げたアイスクリーム。

348 夢中熱中 抹茶とあずきの最中
まろやかな抹茶アイスクリームと、北海道十勝産あずき100%の組み合わせ。乳脂肪分8.0%

秋のサンコーイチオシ商品大集合! 全品特価

サンコー (愛知県・豊橋市)

349 お菓子の詰め合せ5種セット
ポテトチップス塩味、大豆チップスのり塩味、小魚せんべい、スイートポリコーン、きな粉ウエハース
賞120日 **798円(税込862円)** 通常税込1177円

350 ねじりん棒ミニパック10袋
原材料:小麦粉(小麦(国内産))、甘藷でん粉、植物油(パーム油、米油)、食塩、ベーキングパウダー
賞120日 **600円(税込648円)** 通常税込810円

351 アーモンドじゃこ2個組
原材料:アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま
賞120日 **396円(税込428円)** 通常税込454円

ランカスター イチオシ商品 勢ぞろい!

ランカスター (千葉県・千葉市)

355 茶園指定紅茶カーカスワールド茶園
スリランカ(セイロン)紅茶品評会受賞茶園カーカスワールド茶園の紅茶のみを使用しました。
80g **575円(税込621円)** 通常税込659円

356 アールグレイティー(リーフ)
柑橘系の香りが爽やかなフレーバーティー。ホットはもちろん低温でも香り高いのでアイスでも。農業無散布。
100g **540円(税込583円)** 通常税込594円

357 アップルティー(ティーバッグ)
セイロン紅茶に爽やかなりんごの香りをつけました。ストレートでどうぞ。濃い目にだしてアイスティーにも。
2g×20 **460円(税込497円)** 通常税込518円

358 ピーチティー(ティーバッグ)
無農薬栽培のセイロン紅茶に、中国で桃の香りをつけています。
2g×20 **460円(税込497円)** 通常税込529円

シーズン初

サンコー (愛知県・豊橋市)

352 芋けんぴ
原材料:さつまいも、三温糖、植物油(米油)
賞120日 **170円(税込184円)** 通常税込199円

シーズン初

サンコー (愛知県・豊橋市)

353 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)
賞70日 **285円(税込308円)** 通常税込322円

シーズン初

サンコー (愛知県・豊橋市)

354 栗しぐれ
原材料:白餡、砂糖(てん菜糖)、水飴
賞90日 **265円(税込286円)** 通常税込303円

前日OK!

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 **410円(税込443円)** 通常税込464円

ランカスター (千葉県・千葉市)

357 アップルティー(ティーバッグ)
セイロン紅茶に爽やかなりんごの香りをつけました。ストレートでどうぞ。濃い目にだしてアイスティーにも。
2g×20 **460円(税込497円)** 通常税込518円

ランカスター (千葉県・千葉市)

358 ピーチティー(ティーバッグ)
無農薬栽培のセイロン紅茶に、中国で桃の香りをつけています。
2g×20 **460円(税込497円)** 通常税込529円

菓子

・化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。
※お子さんが食べる機会が多い為、原材料を表記しています。

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

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。

特

サンコー (愛知県・豊橋市)

359 ポテトチップスしお味
国内産のじゃがいもを植物油でパリッとフライし、さっぱりと塩で味付けしました。原材料:馬鈴薯、植物油
賞120日 **320円(税込346円)** 通常税込368円

シーズン初

サンコー (愛知県・豊橋市)

360 玄米パフのクランチチョコレート
国産玄米を使用した焙煎パフとクーベルチュールチョコレートを混ぜ合わせて仕上げました。
賞180日 **210円(税込227円)** 通常税込248円

特

サンコー (愛知県・豊橋市)

361 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。
賞120日 **230円(税込248円)** 通常税込270円

サンコー (愛知県・豊橋市)

362 安納芋ようかん
原材料:水飴(国内製造)、焼さつま芋ペースト(安納芋(鹿児島県産))、寒天
賞180日 **150円(税込162円)** 通常税込180円

特

だいごデイズ (兵庫県・神戸市)

363 ほの甘くろめ
兵庫県産の黒豆を蒸した、ほんのり甘いおやつです。
賞180日 **235円(税込254円)** 通常税込270円

特

だいごデイズ (兵庫県・神戸市)

364 有機ほの甘あずき
北海道産有機小豆を有機きび糖でほんのりと甘く味付けし、柔らかく蒸し上げました。
賞180日 **200円(税込216円)** 通常税込238円

マルヤス食品

マルヤス食品 (愛媛県・愛南市)

370 トコゼリーピーチ2個組
ピーチと数種類の果肉を漬してゼリーに溶け込ませているので、1種類の果物では出せない味わいがあります。
賞120日 **370円(税込400円)** 通常税込430円

マルヤス食品 (愛媛県・愛南市)

371 トコゼリーみかん2個組
みかん数種類の果肉を漬してゼリーに溶け込ませているので、1種類の果物では出せない味わいがあります。
賞120日 **370円(税込400円)** 通常税込430円

創健社 (神奈川県・横浜市)

366 きなこねじり菓子
原材料:きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごま油)
賞90日 **340円(税込367円)** 通常税込400円

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

367 干し柿ゼリー
原材料:水飴、干し柿、砂糖、寒天、こんにゃく粉、澱粉[馬鈴薯(国産)、甘藷(国産)]、なたね油、レシチン(大豆由来)
賞180日 **340円(税込367円)** 通常税込400円

大洋 (神奈川県・横須賀市)

368 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。
賞90日 **270円(税込292円)** 通常税込320円

マルヤス食品 (愛媛県・愛南市)

372 トコゼリーパイン2個組
パインと数種類の果物の果肉を漬してゼリーに溶け込ませています。
賞120日 **370円(税込400円)** 通常税込430円

マルヤス食品 (愛媛県・愛南市)

373 珈琲ゼリー2個組
芳醇な香りと味わいをお楽しみいただけます。
賞180日 **420円(税込454円)** 通常税込500円

飲料

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

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

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。

特

かわばた園 (静岡県・静岡市)

374 煎茶
上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶です。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。
賞180日 **578円(税込624円)** 通常税込635円

かわばた園 (静岡県・静岡市)

375 ほうじ茶
秋に収穫したお茶を主体に、鉄釜で焙じたお茶です。香りが強く、味はさっぱりしています。
賞180日 **460円(税込497円)** 通常税込540円

信州産りんご100%使用

新鮮な完熟りんごで造ったりんご果汁100%ストレートジュースです。
井筒ワイン (長野県・塩尻市)

377 井筒・アップルジュース
1000ml **827円(税込893円)** 通常税込950円

ゴールドバック (長野県・松本市)

378 みかんジュース
和歌山県産うんしゅうみかんを使用しました。濃厚で甘酸っぱいおいしさの100%ストレートジュース。
160g×5 **765円(税込826円)** 通常税込850円

同時折り込みチラシもご覧下さい

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

フジワラ化学 (愛媛県・西条市)

379 フジワラの青汁お試しサイズ
3g×10包 **924円(税込998円)** 通常税込1296円

380 フジワラの青汁
3g×30包 **2500円(税込2700円)** 通常税込3078円

有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているので、よく振ってからお飲みください。

二本松有機農業研究会 (福島県・二本松市)

381 有機人参まるごとジュース
200ml **260円(税込281円)** 通常税込320円

382 人参ジュース
1ℓ **1050円(税込1134円)** 通常税込1188円

岩泉ホールディングス (岩手県・岩手町)

757 龍泉洞の水
2ℓ×6本 **1300円(税込1404円)** 通常税込1500円

契約農園で有機的に育てられたぶどうが原料の、まろやかな甘みのワイン。酸化防止剤無添加。

天然ワイン醸造 (岐阜県・岐阜市)

383 天然葡萄酒・赤甘口
720ml **1480円(税込1628円)** 通常税込1700円

自家農園、一部契約栽培のデラウェア種使用。熟成期間を長くとり、さわやかな辛口に仕上げました。

天然ワイン醸造 (岐阜県・岐阜市)

384 天然葡萄酒・白辛口
720ml **1480円(税込1628円)** 通常税込1700円

どんぐりていの
そば粉を使って
そばがきに!



212円/100g

中田農園 (茨城県・坂東市)

385 そば粉

特別栽培の常陸秋そばです。甘皮を付けたまま、どんぐりていの石臼でひいています。

500g **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1080円**
そば (茨城県)

雑穀としてご飯に
混ぜてもおいしい!



227円/100g

中田農園 (茨城県・坂東市)

386 そばの実

特別栽培の常陸秋そばです。甘皮が付いた状態です。

500g **1050円**(税込**1134円**) 通常税込**1166円**
そば (茨城県)

新そばに合う商品特集!



「新そば」の時期は9月下旬から12月までになります

そばは栄養豊富な穀物です! 免疫力アップにもなります

そばに入っている多くの成分は水溶性(水に溶けだしてしまう性質)です。新そばは一般的な乾そばより小麦粉の配合量が少ない為、そば湯がしっかり楽しめます。ぜひ最後までお楽しみください!

水揚げした桜えびをそのまま天日干したものの。かき揚げ、お好み焼き等に。開封後は冷蔵庫で保管して。

友和丸 (静岡県・静岡市) **素干し桜えび**

387 15g **600円**(税込**648円**)

388 25g **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1080円**
桜えび (駿河湾) [放] 不検出<3.8 <3.8



オーストラリア産なたねが原料の压榨一番搾りの油。天ぷらの揚げ油としてもコシが強く、繰り返し使えます。

米澤製油 (埼玉県・熊谷市) **压榨一番搾りなたねサラダ油**

389 丸缶 **740円**(税込**799円**) 通常税込**810円**

548 大 **1250円**(税込**1350円**) 通常税込**1382円**
なたね (オーストラリア)



食品調味料

・常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さしすせそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。
・昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。

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円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。

お料理の隠し味として欠かせません。

日本生活協同組合連合会 **虹の宴 料理酒**

502 900ml **370円**(税込**407円**)

393 1.8ℓ **730円**(税込**803円**)
米 (国内産)

相生ユニビオ (愛知県・西尾市) **三河伝統製法「古式本みりん」**

506 **534円**(税込**587円**)
もち米 (国内産、中国)

アルファフードスタッフ (愛知県・名古屋) **粗精糖 (自然派style)**

508 **355円**(税込**383円**)
さとうきび (鹿児島県)

山田製油 (京都府・京都市) **京都山田ごま塩 瓶入り(白)**

394 **300円**(税込**324円**)
白ごま (グアテマラ、ニカラグア、モザンビークなど)

山田製油 (京都府・京都市) **京都山田ごま塩 瓶入り(黒)**

395 **300円**(税込**324円**)
黒ごま (ミャンマー、パラグアイなど)

創健社 (神奈川県・横浜市) **有機純米酢**

519 **425円**(税込**459円**)
米 (国内産)

入正醤油 (千葉県・東庄町) **入正超特選醤油 濁つくし**

396 **470円**(税込**508円**)
大豆 (アメリカ、ブラジル)

田中屋 (愛媛県・松山市) **麦こうじ味噌**

397 **540円**(税込**583円**) 通常税込**594円**
大麦 (愛媛県)

田中屋 (愛媛県・松山市) **米糴みそ**

398 **640円**(税込**691円**) 通常税込**702円**
米・大豆 (九州)

高知県産のゆず果汁を使用したマイルドなドレッシングです。

180日 **490円**(税込**529円**)
ゆず (高知県)

高知県産のゆず果汁を使用したマイルドなドレッシングです。

180日 **490円**(税込**529円**)
ゆず (高知県)

やましな (徳島県・藍住町) **フォロドレッシング**

400 **420円**(税込**454円**) 通常税込**464円**
玉ねぎ (国内産)

創健社 (神奈川県・横浜市) **有精卵シーザーサラダドレッシング**

401 **350円**(税込**378円**) 通常税込**400円**
鶏卵 (国内産)

富貴食研 (大阪府・茨木市) **平飼い鶏の有精卵マヨネーズ**

533 **480円**(税込**518円**)
卵 (三重県)

ボールスタア (東京都・東村山市) **国産野菜果実中濃レストラソース**

538 **370円**(税込**400円**)
野菜 (国内産)

創健社 (神奈川県・横浜市) **有機ダイストマト缶**

402 **180円**(税込**194円**)
有機トマト (イタリア)

乾物・だし

中山水産 (静岡県・裾野市) **こだわりのだしパック**

572 **620円**(税込**670円**)
かつお (静岡県) [放] 不検出<2.9 <2.7

コタニ (岩手県・大船渡市) **三陸岩手のカットわかめ**

586 14g **260円**(税込**281円**) 通常税込**292円**

かねの水産 (千葉県・大網白里市) **煮干粉**

404 **200円**(税込**216円**)
かたくいわし (国内産) [放] 不検出<4.0 <4.0

かねの水産 (千葉県・大網白里市) **煮干**

571 **480円**(税込**518円**)
かたくいわし (国内産) [放] 不検出<4.0 <4.0

江藤さん (大分県・玖珠町) **江藤さんの干しいたけ**

405 **520円**(税込**562円**) 通常税込**572円**
しいたけ (大分県)

コタニ (岩手県・大船渡市) **岩手産きざみ芽かぶ**

406 **320円**(税込**346円**)
わかめ (岩手県) [放] 不検出<4.4 <4.4

コタニ (岩手県・大船渡市) **万能汁物の具**

407 **380円**(税込**410円**)
わかめ (岩手県) [放] 不検出<4.1 <4.3

仙波糖化工業 (栃木県・真岡市) **中華風だし一番**

580 **340円**(税込**367円**) 通常税込**400円**
キャッサバ (タイ)

だし昆布を使った **簡単 昆布水**

◆材料
だし昆布 15gくらい
水 1ℓ
501 蔵の素... 20cc

◆作り方
水と蔵の素に昆布を入れて3時間以上漬ければ出来上がり。
昆布は2~5cm角にカットまたは細切りにしても。

蔵の素は 掲載

リアス (千葉県・船橋市) **だし昆布(カット)**

557 **410円**(税込**443円**)
昆布 (北海道)

秋川牧園 (山口県・山口市) **やさしい鍋つゆ 寄せ鍋**

408 **420円**(税込**454円**)
鶏骨 (国内産)

秋川牧園 (山口県・山口市) **やさしい鍋つゆ とり塩鍋**

409 **420円**(税込**454円**)
鶏骨 (国内産)

お鍋一つで出来るみそ半のにゅうめんシリーズ! 全品特価

シーズン初

410 隠れ岩松 塩にゅうめん
「島原手延べそうめん」に、にがりを含んだ長崎県産「にっぽんの海塩」で仕上げたスープを合わせました。
米 大 小 176g(麺80g×2 スープ8g×2) **335円**(税込**362円**) 通常税込**378円**
小麦粉(国内産)

411 隠れ岩松 飛魚だしにゅうめん
「島原手延べそうめん」に、焙焼して風味を引き出した長崎県の飛魚(あご)を使ったスープを合わせました。
米 大 小 176g(麺80g×2 スープ8g×2) **335円**(税込**362円**) 通常税込**378円**
小麦粉(国内産)

シーズン初

412 隠れ岩松 野菜だしにゅうめん
九州産小麦を100%使用した「島原手延べそうめん」に、野菜の出汁を使ったスープを合わせました。
米 大 小 180g(麺80g×2 スープ10g×2) **335円**(税込**362円**) 通常税込**378円**
小麦粉(国内産)

413 隠れ岩松 和風カレーにゅうめん
「島原手延べそうめん」に、和風カレースープを合わせました。茹で立ての麺にカレースープがよく合います。
米 大 小 180g(麺80g×2 スープ10g×2) **335円**(税込**362円**) 通常税込**378円**
小麦粉(国内産)

584 はねだし焼きのり
厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをね出したもの。
◎180日
全型10枚 **235円**(税込**254円**)
のり(有明海、瀬戸内海)

419 徳用 千葉産石焼のり
草の目がタテ目に入っているのが千葉のりの特長。熟した石を使い、低温で時間をかけてじっくり焼きました。
◎180日
全型20枚 **598円**(税込**646円**)
のり(千葉県) [放] 不検出<4.0<4.4

420 九鬼産 混ぜ込み 九鬼産 混ぜ込み 梅しそ
国産素材で作った、混ぜ込みタイプののりです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。
◎大 25g **250円**(税込**270円**)
白ごま(国内産)

424 シークワサー 100
沖縄で収穫されたシークワサー果汁のみを使用しました。
360ml **924円**(税込**998円**)
シークワサー(沖縄県)

618 強力全粒粉 (北海道産小麦使用)
北海道産のハルユタカ、ホロシリ、ホクシンのブレンド。食物繊維、ミネラルを含んだ全粒粉。
◎120日 小
500g **370円**(税込**400円**) 通常税込**421円**
小麦(北海道)

621 薄力粉 (北海道産小麦使用)
北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。
小 1kg **550円**(税込**594円**) 通常税込**616円**
小麦(北海道)

788 安心生活洗濯用 液体石けん無香料 詰替用
米ぬかからとれたコメ脂肪酸を最大限配合(主原料ヤシ、コメ)した無香料タイプの植物性液体石けん。溶け残りの心配なし。
900ml **390円**(税込**429円**)

790 安心生活洗濯用 液体石けん詰替用 1.8ℓ
溶けやすいヤシ、パーム脂肪酸にコメ脂肪酸を配合。溶け残りや衣類への付着の心配はありません。
1.8ℓ **700円**(税込**770円**)

842 バ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 **450円**(税込**495円**)

430 泡状ポンプ式
260ml **498円**(税込**548円**) 通常税込**572円**

834 詰替用
450ml **650円**(税込**715円**) 通常税込**748円**

2022 秋の大掃除 換気扇

適度な気温のこの時期は、頑固な油污の掃除がおすすめです!

- 取り外して広げた新聞紙の上に置く。
- 粉せっけんを振りかけて、濡らしたぼろ布で拭き取る。
- こびりついた汚れはプラスチックの不要なカードなどでこそげとる。
- きれいになったらそのまま取り付ける。

水を使わないプロのワザ、お試しあれ!

431 台所用米ぬか粉 せっけん
米ぬか由来の油脂を主原料にした水環境と手肌にやさしい台所用石けん。合成界面活性剤、蛍光増白剤不使用。
330g **345円**(税込**380円**) 通常税込**396円**

おでんに欠かせない 商品勢ぞろい!

414 まろやかおでんの素
焼津産かつお節、北海道産昆布や国産素材で作ったおでんだしの素です。1袋に対し水750cc。
16.5g×4 **365円**(税込**394円**) 通常税込**410円**

415 むすび昆布
釧路産のやわらかい榊前昆布を結びました。おでん、煮物に。
30g **398円**(税込**430円**) 通常税込**443円**
昆布(北海道)

417 桃花林 ゆずみそ
信州みそに愛媛県産ゆずの香りが生きた手作りの味。
◎120日 米 大
120g **200円**(税込**216円**) 通常税込**227円**
大豆(国内産)

418 ゆずこしょう
青こしょうとゆずのすりおろしに塩を加えた生タイプの風味の良い薬味です。めん類、鍋物、お刺身の薬味に。
50g **660円**(税込**713円**) 通常税込**724円**
ゆず(愛媛県)

421 青森県田子町産 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。切る手間のない「みじん切りタイプ」。
◎180日
65g **390円**(税込**421円**)
にんにく(青森県)

422 まいたけご飯の素
まいたけに地産のえのき茸を加え、だしをきいた調味料で味付け。お米といっしょに炊き上げて。3合用。
◎大 小 220g **370円**(税込**400円**)
まいたけ(国内産)

423 タカノツメ (おきたま)
山形・おきたま農舎の伊藤さん達より。農業無散布。
◎約10本入 **220円**(税込**238円**)
タカノツメ(山形県) [放] 不検出<4.2<3.8

637 国産の十割そば
北海道産そば粉100%で打ったそばです。麺は細めです。食塩無添加、そば湯もどうぞ。
◎小 200g **498円**(税込**538円**)
そば(北海道)

632 パーミセリ神戸
デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。ゆで時間約4分。
◎小 300g×2 **330円**(税込**356円**)
小麦(カナダ)

638 もっちりつるっこ おいしいうどん
三上製麺(埼玉県・所沢市)
◎小 300g×2 **480円**(税込**518円**)
小麦(埼玉県、他) [放] 137Cs=5.1

425 八割そば
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。
◎小 240g **440円**(税込**475円**)
そば、小麦(国内産)

426 さば水煮 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、天日塩でさっぱりと水煮にしました。
◎大 小 190g(個)×2 **520円**(税込**562円**) 通常税込**584円**
さば(長崎県、他)

427 さば味付 2個組
長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付けました。
◎大 小 190g(個)×2 **540円**(税込**584円**) 通常税込**604円**
さば(長崎県、他)

離乳食

428 小松菜と人参のお粥
塩など調味料を使用せず国産有機米と国産有機小松菜、国産有機人参を煮込んだお粥です。
◎米 100g **380円**(税込**410円**)
有機米(国内産)

429 緑黄色野菜の炊き込みごはん
国産緑黄色野菜を国産有機米と有機野菜スープ、だしで煮込み、有機醤油で味付けした炊き込みごはんです。
◎米 大 小 100g **380円**(税込**410円**)
有機米(国内産)

ストックはOKですか?

432 本体 450ml
1550円(税込**1705円**) 通常税込**1815円**

433 本体 450ml
1550円(税込**1705円**) 通常税込**1815円**

846 詰替用 400ml
1180円(税込**1298円**) 通常税込**1375円**

850 詰替用 400ml
1180円(税込**1298円**) 通常税込**1375円**

今年も
シーズン
スタート!!

やまこみその米こうじ



醤油こうじ

使い方
和え物や冷奴の味付けに肉や魚の下味に炒め物の調味料に(例:肉100~150gに大さじ1くらい)

甘酒はもちろん、醤油こうじや塩こうじなど様々な用途に使える万能食材。発酵食品でもある「こうじ」を上手に食卓に取り入れて腸内環境を整えましょう。



◆材料(重量比)は
醤油麹は 醤油:麹=1:1
塩麹は 塩:水:麹=0.3:1:1

◆作り方
① どちらも米こうじをほぐした後、容器(瓶かタッパー、フリーザーバッグでも)に材料を全て入れて混ぜる。
② 常温で寝かせ、1日1回混ぜて空気を少し入れる。
③ 麹が柔らかくなったら出来上がり。(冬場や寒いときは2週間、温かいと1週間程度。その後は冷蔵庫で保管してください)

※冷蔵庫保管で半年程度を目安に使い切ってください

材料を混ぜ合わせて冷蔵庫へ1ヶ月くらい置けば食べごろ(このページ右上レシピ)



436 徳用塩吹昆布
75g **520円(税562円)** 通常税込598円
昆布(北海道)

シーズン初
次回11月初旬の企画予定

やまこみそ(茨城県・守谷市)
434 米こうじ 300g
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に。
冷蔵(賞)届いて15日前後
300g **360円(税389円)** 通常税込400円
米(茨城県) [放]不検出<3.8<4.0

特
煮物の素材の色が引き立ちます
火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。

特
入正生しぼり醤油
入正醤油(千葉県・東庄町)

435 入正生しぼり醤油
1ℓ **540円(税583円)** 通常税込594円
大豆(アメリカ、ブラジル)

特
丸和食品(東京都・練馬区)
437 押し豆腐 2袋
国産大豆100%使用。水切りしてあるので料理に使うのに便利。日持ちもします。炒め物、白和えなどに。
220g×2 **498円(税538円)** 通常税込570円

特
共和水産(岩手県・宮古市)
438 国産するめいか下足(バラ凍結)
国内産の鮮度の良いするめいかの下足をバラ凍結にしました。バター焼き、天ぷら、唐揚げ、お好み焼き等に。
200g **445円(税481円)** 通常税込498円
[放]不検出<3.4<4.1

使い方色々! 米こうじを調味料として使おう!

鶏むね肉と野菜の塩麹炒め



◆材料
鶏むね肉 ……250g
キャベツ ……3枚
ピーマン ……1個
赤ピーマン ……1個
しめじ ……100g
塩麹 ……大2

◆作り方
① 鶏むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りにして、塩麹大さじ1を入れて冷蔵庫で1晩置いておく。
② キャベツ、ピーマンを2cm位の千切りにする。しめじは小房に分けておく。
③ フライパンに油をひき②を強火でいためて、お皿に出しておく。
④ 同じフライパンに鶏肉を入れ両面に焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにする。
⑤ 鶏肉に火が通ったら、③と塩麹大さじ1を入れ強火にし炒め合わせる。

作っておくと何かと便利!
簡単 お手軽もろみ



◆材料
米麹 ……300g
納豆 ……150g
塩吹昆布 ……35g
酒 ……大2
醤油 ……カップ1/4
白だし ……カップ1/4
みりん ……カップ1/4
はちみつ ……
 ……大1と1/2~2
生姜 ……1かけ

◆作り方
① 米麹は55度の湯に2~3時間浸してふやかす。
② 生姜はせん切りにする。
③ ①の麹の水をきり、その他の材料を全部混ぜ合わせる。瓶に詰め冷蔵庫で保存する。

麹が軟らかくなれば食べられます(約1ヶ月後)。長く置くともり熟成し、おいしくなります

家計応援! いつもの商品がお買い得! 全品特価

439 丹沢農場の徳用ベーコン切り落とし
無添加ベーコンの切り落としです。いろいろな料理にお使い下さい。
凍(賞)180日 100g **320円(税346円)** 通常税込378円
豚肉(国内産)

440 丹沢農場の皮なしベビーウインナー(徳用)
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。
冷蔵(賞)7日 240g **578円(税624円)** 通常税込653円
豚肉(国内産)

441 士別のじゃがいも(小玉)
70g以下(目安)の小さなじゃがいもです。そのまま煮たり揚げたり、蒸したりしてどうぞ。減農薬栽培。
士別農園(北海道・士別市) 500g **89円(税96円)** 通常税込108円
北海道

442 士別の玉ねぎ(小玉)
5cm以下(目安)の小さな玉ねぎです。そのまま煮たり、揚げたり、蒸したりしてどうぞ。減農薬栽培。
士別農園(北海道・士別市) 500g **89円(税96円)** 通常税込108円
北海道

443 本味納豆(タレ・カラシ無)2個組
茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。タレ、カラシ無し。
冷蔵(賞)7日(40g×3)×2 **260円(税280円)** 通常税込302円
大豆(茨城県) [放]不検出<3.5<3.4

444 よつ葉シュレッドチーズ 2個組
ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。
冷蔵(賞)90日 乳 250g×2 **1096円(税1184円)** 通常税込1242円
生乳(北海道)

445 お魚ソーセージ(3本入) 2袋
化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を使った、素材の風味を大切にした魚肉ソーセージ。
冷蔵(賞)90日 (45g×3)×2 **660円(税712円)** 通常税込752円
魚肉(国内産)

446 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 **1580円(税1706円)** 通常税込1782円
紅鮭(ロシア)

447 ヨコハマの餃子
国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子。焼いて。
凍(賞)6日 18g×25 **554円(税598円)** 通常税込613円
豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0

448 黒豚メンチカツ
秋川牧園の黒豚ミンチにたっぷりの国産玉葱、秋川牧園の卵と牛乳も加え味付けをし衣で包み揚げました。
秋川牧園(山口県・山口市) 120g(4個) **354円(税382円)** 通常税込397円
豚肉(国内産)

449 白だし 2本組
本醸造薄口醤油ベースの濃厚で薄色タイプのダシ入り調味料。焼津産かつお本節と利尻産昆布を使用。
冷蔵(賞)10~11日 400ml×2 **880円(税950円)** 通常税込972円
大豆・小麦(アメリカ、カナダ)

450 食菜酢 2本組
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。
藤井養蜂場(福岡県・朝倉市) 360ml×2 **970円(税1048円)** 通常税込1070円
米(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
- 冷蔵 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。
- は通常のご注文はもちろん、「ふるさと便」にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。
- 無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

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