

# 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

# josso

常総生活協同組合

インターネット注文受付中  
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから  
登録出来ます  
ネット注文登録

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

2022年12月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙12/提出	12	13	14	15	16
定番品12/のお届け	19	20	21	22	23
年末につき変動供給になります。別紙配布のお知らせをご確認ください。					
特別企画品12/のお届け	26 (月)	27 (火)	28 (水)		

# 手作りメニューでパーティーしよう!

MERRY CHRISTMAS

今年も、もうすぐクリスマス。今年のメニューはお決まりですか? 「やっぱりチキンが食べたい!」という方に、とってカンタンにできて、とびきりおいしいローストチキンのレシピをご紹介します!今年も楽しく、おいしいひとときをお過ごしください。



### クリスマスといえば つくば茜鶏の鶏肉でローストチキン!

パーティーのメインディッシュに

◆材料(1本分)  
鶏骨付きモモ …… 1本  
塩、こしょう …… 少々  
にんにくスライス …… 1/2片  
醤油 …… 大2  
A 酒 …… 大1  
みりん …… 大1  
はちみつ …… 大1

◆作り方  
① 鶏肉は皮目にフォークなどで適度に穴をあける。塩こしょうをする。  
② ジッパー付きの袋に鶏肉を入れAを入れて半日～1日置く。  
③ 200℃に熱したオーブンに②を入れ、30分焼く。

つくば茜鶏の骨付きモモを火が通りやすいように骨に沿って切れ目を入れていきます。ローストチキンでどうぞ。

野口さん達 (茨城県・桜川市)

◆冷凍チキン  
冷蔵庫で解凍後、電子レンジで温めて

つくば茜鶏の骨付きモモを醤油で味付けして、焼きあげました。

野口さん達 (茨城県・桜川市)

8 つくば茜鶏 ローストチキン(骨付モモ) 凍 大 小 (320~360g) 798円(税) 862円 鶏肉(茨城県)

9 つくば茜鶏 骨付きモモ1本 凍 モモ1本(320~360g) 498円(税) 538円 茨城県

ミートローフにして!

304円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

10 丹沢農場の牛豚合挽肉

みずほ牛の牛肉と丹沢高原豚の豚肉を使用した5:5の割合です。

凍 120日 200g 563円(税) 608円(通常税込 648円)

牛肉(国内産)、豚肉(神奈川県)

自家製ローストビーフ P8でローストビーフのレシピを掲載中

518円/100g

福永産業(福岡県・遠賀町)

11 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック

坊津黒牛のモモ肉をブロックでお届けします。ご自宅でもローストビーフやタタキでどうぞ。

凍 30日 250g 1200円(税) 1296円(通常税込 1361円)

鹿児島県

みんな大好き唐揚げ!

唐揚げ用に丁度良い大きさにカットしました。必要分量だけ使えるバラ凍結で便利。

野口さん達 (茨城県・桜川市)

つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

12 1パック 250g 245円/100g 568円(税) 613円(通常税込 624円)

13 2パック 250g x 2 242円/100g 1120円(税) 1210円(通常税込 1248円)

茨城県

年内最終!

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

14 鎌倉パストラミポーク

豚肉のまわりに風味豊かな香辛料をたっぷりまぶし、桜のチップで薫煙しました。

凍 20日 350g 1450円(税) 1566円(通常税込 1589円)

豚ロース肉(国内産)

お得2パック

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

15 紅鮭スモークサーモン(2パック)

70g x 2 1050円(税) 1134円(通常税込 1198円)

紅鮭(アラスカ)

たっぷり200g入り!

札幌中一(北海道・札幌市)

16 訳あり帆立貝柱

塩のみで味付けし、「冷燻方式」で仕上げました。桜のチップでスモークした本格スモークサーモンです。

凍 90日 200g 768円(税) 829円(通常税込 862円)

帆立貝柱(北海道)

帆立のカルパッチョ

イメージ 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。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

17 よつ葉北海道十勝 チーズフォンデュ

よつ葉乳業(北海道・音更町)

凍 90日 乳 小 210.8g 580円(税) 626円(通常税込 785円)

生乳(北海道)

北海道ナチュラルチーズ100%。ゴーダ、チェダー、モッツァレラの3種をブレンドしました。スパイス付き。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

17 よつ葉北海道十勝 チーズフォンデュ

凍 90日 乳 小 210.8g 580円(税) 626円(通常税込 785円)

生乳(北海道)

## クリスマスを彩る手作りデザート

スポンジ台さえあれば、あとはラクラク! 生クリームやフルーツで楽しくデコレーション♪

卵、粗糖、国産小麦粉、牛乳(プレーン)でとってもシンプル。ほのかな甘みでそのままでも美味しいです。

常温解凍後、デコレーションしてお使い下さい

原材料: 卵、粗糖、国産小麦粉、牛乳(プレーン)  
原材料: 卵、砂糖、小麦粉、牛乳、ココア(ココア)

直径約15cm 直径約15cm

弁天堂(兵庫県・淡路市)

18 スポンジケーキ台(プレーン)5号

国内産小麦、たむらのタマゴの養鶏卵、国内産砂糖、よつ葉乳業の牛乳を使用した5号サイズのスポンジケーキ。

凍 80日 卵 乳 小 180g(直径約15cm) 1130円(税) 1220円

卵・粗糖・小麦(国内産)

19 スポンジケーキ台(ココア)5号

国内産小麦、たむらのタマゴの養鶏卵、国内産砂糖、海外有機原料ココアパウダーを使用したスポンジケーキ。

凍 80日 卵 乳 小 180g(直径約15cm) 1199円(税) 1295円

410「甜菜(てんさい)糖」と一緒に

サツラク農協(北海道・札幌市)

20 サツラク北海道 純生クリーム

乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。

冷 届いて4~7日 乳 200ml 480円(税) 518円(通常税込 580円)

生乳(北海道)

北海道産生乳100%の無塩バター。お菓子作りにも。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

21 よつ葉バター無塩 2個組

冷 180日 乳 150g x 2 656円(税) 708円(通常税込 722円)

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

22 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 x 2 1085円(税) 1172円(通常税込 1188円)

茨城県 [放] 不検出 <0.9 <1.0

次回から値上げ

ヒカリ食品(徳島県・上板町)

23 オーガニック ジンジャーエール 6本組

国産有機しょうがを使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地に有機しょうがの辛みをきかせました。

250ml x 6 810円(税) 876円(通常税込 942円)

しょうが(国内産)

甘さひかえめ

日本生活協同組合連合会

671 みかん缶

1缶あたり 税込270円

国産の温州みかんを使用。ライトシラップにし、みかんそのもののおいしさを生かしています。

295g x 3 750円(税) 810円(通常税込 822円)

みかん(国内産)

24缶 1缶あたり 税込60円

日本生活協同組合連合会

754 ただの炭酸水

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。

200ml x 24 1344円(税) 1440円(通常税込 1512円)

### 【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

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

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

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)

千葉県	[放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合:	セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載
茨城県	[放] <sup>137</sup> Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:	検出された数値を掲載
宮城県	[放] <sup>137</sup> Cs=9.4 <sup>134</sup> Cs=3.6
2種類とも検出された場合:	それぞれの検出値を掲載



クリスマスは“フルーツパーティ”

お内もいけれど

無農薬

江川農園 (神奈川県・小田原市)

**24 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 **440円** (税込 **475円**) 通常税込 **498円**

神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4

おきたま農舎 本田さん達 (山形県・高島町)

**25 りんご(ふじ)**

甘みと酸味のバランスが良く、多汁で香りも高い人気の品種。減農薬栽培。

3玉 **430円** (税込 **464円**)

山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8

品種の名前が「天草エクセレント」。しらぬい(デコポン)を手掛ける藤嶋さんが「あのしらぬいを超える柑橘だ!」と太鼓判を押す柑橘です。果肉は皮が剥きづらいほどパンパンに詰まっています。

つぶが弾けるようなアリアリの食感

種なし

シーズン最終

組合員さんからのクチコミ

天草エクセレント、とっても美味でした。シャキッとした食感の中に甘さジュワッと!今回もまた注文しました。(Nさん)

あこの「デコポン」を超えると呼ばれる新品种。タネがなく、多汁、甘さも抜群です。減農薬栽培。

藤嶋さん達 (熊本県・天草市)

**29 天草エクセレント(無選別)**

700g (7~12玉) **780円** (税込 **842円**) 通常税込 **862円**

熊本県

まるでゼリーの塊! 甘さも抜群!

4~6玉

木下さん達 (愛媛県・宇和島市)

**26 紅まどんな(無選別)**

甘さよし、香りよし、果汁も多く、メディアでも取り上げられました。大小無選別でお買い得。減農薬栽培。

700g(4~6玉) **860円** (税込 **929円**)

愛媛県

黄色が濃くなり、香りがしてきたら食べごろです

特

さんさんファーム 宮下さん達 (長野県・松川町)

**27 洋梨(ル・レクチェ)**

養豚と果樹栽培の有畜複合農業。肥料は、自家豚糞堆肥を使用します。減農薬栽培。

2玉 720g前後 **740円** (税込 **799円**) 通常税込 **832円**

長野県

食感が良く甘味があります

無農薬

ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)

**28 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・化学合成肥料不使用のものをお届けします。

450g以上 **357円** (税込 **386円**) 通常税込 **399円**

ペルーまたはエクアドル

まさに天然スイーツ

干し柿の特徴

- ★収穫時の柿は約1/3の大きさに凝縮、糖度は抜群
- ★燻蒸(二酸化硫黄)処理はせず、自然乾燥

生産者代表 原さんからのメッセージ

干し柿の製造に取り組み20数年になり、当初から干し柿用「市田柿」の生産と無燻蒸の干し柿を製造しております。燻蒸をしないため、仕上げ工程でカビなどによる廃棄のリスクはありますが、一粒一粒手作りで丁寧に仕上げしております。

柿を1/3まで乾燥し糖度を高めました。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。無燻蒸処理。

賞60日

さんさんファーム 宮下さん達 (長野県・松川町)

**干し柿(市田柿)**

**32 150g** 150g(4~7個) **798円** (税込 **862円**)

**33 300g** 300g(7~14個) **1392円** (税込 **1510円**)

長野県

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味わいの興津、宮川。自家製のむろで熟成させました。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)

**江川さんのみかん**

**34 1kg** **380円** (税込 **410円**)

**35 5kg** **1698円** (税込 **1834円**)

神奈川県 [放] 不検出 <4.1 <3.5

組合員さんから「はたうた家さん」へのメッセージ

毎日一個ずつ食べられたらと思いながら味わいました。りんご作りの想いもとても素晴らしいなと思いました。ありがとうございます。(Sさん)

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

はなうた家 (長野県・麻績村)

**40 りんご(サンふじ)**

3玉入り(900g以上) **698円** (税込 **754円**)

長野県

安心の無農薬栽培レモン

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

無農薬

松永農園 (静岡県・静岡市)

**松永さんのレモン**

**38 400g** **430円** (税込 **464円**)

**39 1kg** **850円** (税込 **918円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味わいの興津、宮川。自家製のむろで熟成させました。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)

**江川さんのみかん**

**34 1kg** **380円** (税込 **410円**)

**35 5kg** **1698円** (税込 **1834円**)

神奈川県 [放] 不検出 <4.1 <3.5

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味わいの興津、宮川。自家製のむろで熟成させました。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)

**江川さんのみかん**

**34 1kg** **380円** (税込 **410円**)

**35 5kg** **1698円** (税込 **1834円**)

神奈川県 [放] 不検出 <4.1 <3.5

プリップリの果肉に驚き!

品種の名前が「天草エクセレント」。しらぬい(デコポン)を手掛ける藤嶋さんが「あのしらぬいを超える柑橘だ!」と太鼓判を押す柑橘です。果肉は皮が剥きづらいほどパンパンに詰まっています。

つぶが弾けるようなアリアリの食感

種なし

シーズン最終

組合員さんからのクチコミ

天草エクセレント、とっても美味でした。シャキッとした食感の中に甘さジュワッと!今回もまた注文しました。(Nさん)

あこの「デコポン」を超えると呼ばれる新品种。タネがなく、多汁、甘さも抜群です。減農薬栽培。

藤嶋さん達 (熊本県・天草市)

**29 天草エクセレント(無選別)**

700g (7~12玉) **780円** (税込 **842円**) 通常税込 **862円**

熊本県

年内最終の特価です!

お見逃しなく

無茶々園は愛媛県宇和海をのぞむ、日当たりの良い段々畑で多くの果樹を栽培しています。基本的には農薬を使わず、環境にも配慮した美味しいみかんを育てています。特価は年内最終です。甘く、濃厚な味わいのみかんをたっぷりお召し上がりください。

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**無茶々園の温州みかん**

**30 1kg** **530円** (税込 **572円**) 通常税込 **599円**

**31 3kg** **1520円** (税込 **1642円**) 通常税込 **1698円**

愛媛県

まさに天然スイーツ

干し柿の特徴

- ★収穫時の柿は約1/3の大きさに凝縮、糖度は抜群
- ★燻蒸(二酸化硫黄)処理はせず、自然乾燥

生産者代表 原さんからのメッセージ

干し柿の製造に取り組み20数年になり、当初から干し柿用「市田柿」の生産と無燻蒸の干し柿を製造しております。燻蒸をしないため、仕上げ工程でカビなどによる廃棄のリスクはありますが、一粒一粒手作りで丁寧に仕上げしております。

柿を1/3まで乾燥し糖度を高めました。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。無燻蒸処理。

賞60日

さんさんファーム 宮下さん達 (長野県・松川町)

**干し柿(市田柿)**

**32 150g** 150g(4~7個) **798円** (税込 **862円**)

**33 300g** 300g(7~14個) **1392円** (税込 **1510円**)

長野県

組合員さんから「はたうた家さん」へのメッセージ

毎日一個ずつ食べられたらと思いながら味わいました。りんご作りの想いもとても素晴らしいなと思いました。ありがとうございます。(Sさん)

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

はなうた家 (長野県・麻績村)

**40 りんご(サンふじ)**

3玉入り(900g以上) **698円** (税込 **754円**)

長野県

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味わいの興津、宮川。自家製のむろで熟成させました。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)

**江川さんのみかん**

**34 1kg** **380円** (税込 **410円**)

**35 5kg** **1698円** (税込 **1834円**)

神奈川県 [放] 不検出 <4.1 <3.5

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味わいの興津、宮川。自家製のむろで熟成させました。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)

**江川さんのみかん**

**34 1kg** **380円** (税込 **410円**)

**35 5kg** **1698円** (税込 **1834円**)

神奈川県 [放] 不検出 <4.1 <3.5

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。

無農薬

松永農園 (静岡県・静岡市)

**松永さんのレモン**

**38 400g** **430円** (税込 **464円**)

**39 1kg** **850円** (税込 **918円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

種類、お刺身、お肉にも!

佐藤さん達 (北海道)

**44 にんにく**

ホワイト種より外皮は紫がかって見えた目は悪いです。味は良く香りが強いのが特長です。減農薬栽培。

約100g **250円** (税込 **270円**)

北海道

料理の薬味にどうぞ

作本さん達 (熊本県・熊本市)

**45 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

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。

大紀コープファーム生産者グループ (高知県)

**46 しょうが**

100g **165円** (税込 **178円**)

高知県

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

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) **150円** (税込 **162円**)

栃木県

1粒で栄養たっぷり

黒岩さん (長野県・長野市)

**49 ぎんなん**

古くから中国ではスタミナ食や薬用として知られています。殻を割って茹でてどうぞ。農薬無散布。

80g **160円** (税込 **173円**)

長野県

クリスマスにはコレ! オシャレなリースなどで食卓を彩ろう!

お好みの野菜でクリスマスカラーに!

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)

**ミニトマト**

**51 約150g** **215円** (税込 **232円**) 通常税込 **248円**

**52 400g** **544円** (税込 **588円**) 通常税込 **598円**

熊本県

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。

藤嶋さん達 (熊本県)、又は今村さん達 (北海道)

**初恋スマートミニトマト**

**53 約180g** **330円** (税込 **356円**)

**54 約400g** **590円** (税込 **637円**)

熊本県、又は北海道

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

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

**57 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

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。

藤嶋さん (熊本県・天草市)

**59 きゅうり**

3本 **230円** (税込 **248円**)

熊本県

食べ応えのある大玉トマト

大木さん (茨城県・常総市)

**55 大木さんの中玉トマト**

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まで大きさは色々です。減農薬栽培。

300g **398円** (税込 **430円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.3

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がりください

無農薬

中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)

**50 中村さんのベビーリーフ**

EM農法を取り入れ、食べて健康になる野菜づくりを行っています。サラダでどうぞ。農薬無散布。

40g×2 **302円** (税込 **326円**) 通常税込 **340円**

茨城県

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

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

**57 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

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。

藤嶋さん (熊本県・天草市)

**59 きゅうり**

3本 **230円** (税込 **248円**)

熊本県

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。

井上さん (埼玉県)、岩下さん達 (熊本県)

**60 サラダスナップ**

約100g **276円** (税込 **298円**)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

茎はアスパラ感覚で、蕾の部分はブロッコリー同様に食べられます。ポイルしてサラダ風、中華の炒め物等にも。減農薬栽培。

木村農園 (茨城県・つくば市)

**61 スティックブロッコリー**

200g **220円** (税込 **238円**)

茨城県



冬の葉物野菜は甘みがあります



無農薬
あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)
62 小松菜(少量)
アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。
1束(約150g) 150円(税込162円)
茨城県



無農薬
微生物農法の会・長島さん達 (茨城県・行方市)
63 長島さんの小松菜
貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。
1束(約200g) 176円(税込190円)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



無農薬
浅野さん (茨城県・常総市)
64 浅野さんのほうれん草
秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。
約200g 198円(税込214円)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



木村農園 (茨城県・つくば市)
65 木村さんの春菊
特有の風味、香りで鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。
1束 170円(税込184円)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3



木村農園 (茨城県・つくば市)
66 木村さんのターサイ
クセがなく、下茹でせずに使える青菜。サイズが小さい時は2株になる場合もあります。減農薬栽培。
1株 160円(税込173円)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.8



福山さん達 (宮城県・新富町)
67 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)
宮城県



無農薬
微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)
68 ブロッコリー
ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。
1個(蕾9cm以上) 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)
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 230円(税込248円)
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.9



木村農園 (茨城県・つくば市)
70 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 220円(税込238円)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.5



※イメージ
FarmERS Band0青木農-en (茨城県・坂東市)
71 青木さんの野菜セット
微生物農法の力を使って土から健康に育てました。旬の野菜をお届けします。農薬無散布、化学肥料不使用。
3品目 598円(税込646円)
茨城県



無農薬
井上さん (埼玉県・美里町)
72 深谷ネギ(根深白ネギ)
白い根深のネギです。きめが細かく軟らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農薬無散布。
約350g 240円(税込259円)
埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



無農薬
お鍋、炒め物にもどうぞ!
上野さん達 (栃木県・上三川町)
73 長ねぎ
地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。
500g 250円(税込270円)
栃木県 [放] 不検出 <4.4 <3.8



木村農園 (茨城県・つくば市)
74 木村さんの下仁田ねぎ
軟白部は太くやわらかくて甘いねぎです。寒くなるほど甘味が強くなります。減農薬栽培。
約500g 350円(税込378円)
茨城県



木村農園 (茨城県・つくば市)
75 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)
76 木村さんの聖護院大根
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個(800g~1kg) 183円(税込198円)
茨城県



三須さん達 (千葉県・富里市)
77 大根
1本
(900g以上) 210円(税込227円)
78 カット
※上・下は選べません
1/2本(500g以上) 150円(税込162円)
千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)
79 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。農薬無散布。
500g 250円(税込270円)
茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.6



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



あゆみの会・白鳥平しいも生産組合 (茨城県・鉾田市)
81 干しいも
ねっとり食感と甘味の強い紅はるかを使って、丁寧に干上げました。※原料の干しいもは減農薬栽培。
賞60日 150g 646円(税込698円)
さつまいも(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)
82 高柳さんのれんこん
素材の味とムチムチの食感が大好評!
歯ざわりが良く、それでいてムチッと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



上村さん達 (青森県・八戸市)
83 長芋
産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。
200g 220円(税込238円)
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



木村農園 (茨城県・つくば市)
84 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



まごころの里・吉田さん達 (北海道・栗山町)
85 ミニ玉ねぎ
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。
500g(2S~S) 120円(税込130円)
北海道



無農薬
木村農園 (茨城県・つくば市)
86 木村さんの里芋
肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。
800g 398円(税込430円)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.0



無農薬
浅野さん (茨城県・常総市)
87 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。農薬無散布・化学肥料不使用。
500g 200円(税込216円)
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.5



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



西山さん (熊本県・天草市)
89 菊芋
薬膳野菜として有名です。生ではシャキシャキ、加熱するとホクホク、ねっとりした食感です。農薬無散布。
約200g 276円(税込298円)
熊本県



まごころの里 (北海道・美幌町)
90 じゃがいも(サッシー)
澱粉質で食味に優れ、ホクホクしています。煮くずれしにくく、芽が出にくいのが特長。減農薬栽培。
700g 230円(税込248円)
北海道



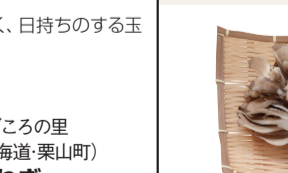
煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。
渡部さん (北海道・上士幌町)
91 1kg 330円(税込356円)
92 3kg 940円(税込1015円)
北海道



まごころの里 (北海道・栗山町)
93 1kg 230円(税込248円)
94 3kg 630円(税込680円)
北海道



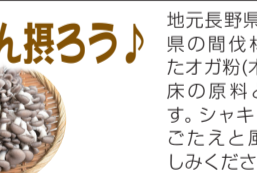
丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。



村上さん (栃木県・高根沢町)
99 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 220円(税込238円)
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



きのこ
きのこで食物繊維をたくさん摂ろう!
山田さん (茨城県・つくば市)
95 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



丸金 (長野県・長野市)
96 えのき茸 200g 184円(税込199円) 通常税込225円
97 ブラウンえのき茸 200g 198円(税込214円) 通常税込235円
長野県 [放] 不検出 <3.4 <2.8



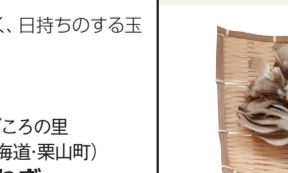
安田さん (福島県・郡山市)
98 安田さんのなめこ
独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
70g 115円(税込124円)
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3



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)
飯泉さんの生しいたけ
102 A品 103 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とは風味・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、岩手県、山梨県



あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)
100 エリンギ
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。菌切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。
100g 261円(税込282円)
三重県



江藤さん (大分県・玖珠町)
101 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



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。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、岩手県、山梨県



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。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、岩手県、山梨県



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。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、岩手県、山梨県



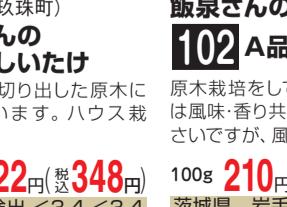
原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。
100g 210円(税込227円) 200g 225円(税込243円)
茨城県、岩手県、山梨県



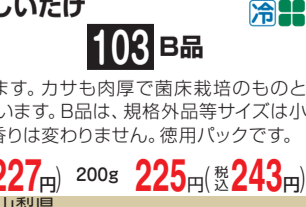
原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。
100g 210円(税込227円) 200g 225円(税込243円)
茨城県、岩手県、山梨県



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。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、岩手県、山梨県



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。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、岩手県、山梨県



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。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、岩手県、山梨県



# 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



**104 冷凍かぼちゃ**  
北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。  
凍 500g **396円**(税込**428円**)  
かぼちゃ(北海道)



**105 北海道つぶコーン**  
北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。  
凍 300g **267円**(税込**288円**)  
とうもろこし(北海道)



**106 北海道のそのまま枝豆**  
北海道十勝産のえだまめを茹で急速凍結しました。塩味がついていますのでそのまま召し上がれます。  
凍 250g **296円**(税込**320円**)  
枝豆(北海道)



**107 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。  
凍 200g **517円**(税込**558円**)  
玉ねぎ(国内産)



**108 5種のお豆ミックス**  
北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。  
凍 300g **287円**(税込**310円**)  
大豆(北海道)



**109 ミックスベジタブル**  
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。  
凍 200g **417円**(税込**450円**)  
野菜(北海道)



**112 つぶれ梅干**  
しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。製造工程で漬れたりしたものを話し合いました。  
凍 500g **1120円**(税込**1210円**)  
梅(奈良県、和歌山県、三重県)



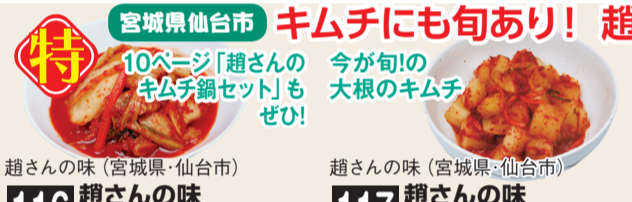
**113 かわばた園の自家製梅干し**  
塩分濃度20%の粗塩を使って作った昔ながらの梅干しです。  
凍 200g **698円**(税込**754円**)  
梅・しそ(静岡県) [放]不検出<3.6<4.5



**114 月山赤かぶ漬(ブロック)**  
庄内産の温海かぶらの浅漬タイプです。歯切れがよく、サラダ感覚で食べられます。  
凍 250g **358円**(税込**387円**)  
赤かぶ(山形県) [放]不検出<3.2<4.1



**115 甲南なら漬(瓜、守口大根)**  
灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。  
凍 120g **568円**(税込**613円**)  
瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)



**116 趙さんの味 熟成白菜キムチ**  
1年じっくり熟成させた鮭の魚醤を使い、こってりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。  
凍 200g **350円**(税込**378円**)  
白菜(国内産)、唐辛子(中国)



**118 趙さんの味 水キムチ**  
汁ごと食べる辛くないキムチ。具よりも汁がメイン。発酵が進みますので、お好みの酸味でどうぞ。  
凍 300g **500円**(税込**540円**)  
白菜(国内産)



**119 昔ながらのうまい菜っぱ**  
保存料・着色料・化学調味料不使用で、かつおだし・昆布だしの旨味で漬けた昔ながらの野沢菜です。  
凍 300g **550円**(税込**594円**)  
野沢菜(国内産)

# 手作りデザートのトッピングに♪



**110 キウイ入りフルーツミックス**  
甘味のあるブルーベリー、バナナ、マンゴーと酸味のあるストロベリー、キウイをミックス。  
凍 200g **278円**(税込**300円**)  
ブルーベリー(カナダ)



**111 冷凍ブルーベリー**  
品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。農業無散布。  
凍 110g **399円**(税込**431円**)  
ブルーベリー(長野県)

年内最終! 当日打ちの当日お届け  
次回1月下旬の企画予定

秋に収穫した新そばで打ちました! ひと足早めの「年越しそば」



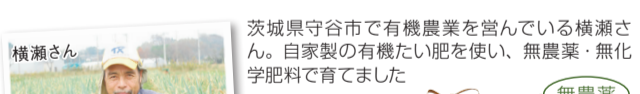
**120 麺工房一九 手打そば**  
坂東市の倉持さんより。自家栽培の「常陸秋そば」8に小麦粉2の割合で打ちました。当日打って、当日お届け致します。  
凍 280g(2人分) **698円**(税込**754円**)  
そば(茨城県)

麺工房一九(茨城県・坂東市) 代表の倉持さん

# 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。

**いきものを育て環境を守る稲作を实践**  
冬～春の土づくり  
4～5月 雑草を抑える為2～3回代かきをします。苗は、病気が雑草に負けないよう苗代で大きくがっしりと育てます。  
6月 稲でトンボの羽化が始まります。おたまじゃくし、どじょう、カエル、クモ…生き物たちの営みが米作りを助けてくれます。



**横瀬さんの無農薬米(こしひかり)**  
茨城県守谷市で有機農業を営んでいる横瀬さん。自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で育てました  
凍 2kg **1380円**(税込**1490円**)  
凍 2kg **1260円**(税込**1361円**)  
アグリ古柿土・横瀬さん(茨城県・守谷市)

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

**山形・おきたま興農舎**  
凍 2kg **1630円**(税込**1760円**)  
凍 2kg **1565円**(税込**1690円**)  
凍 5kg **2750円**(税込**2970円**)  
凍 2kg **1250円**(税込**1350円**)  
おきたま興農舎(山形県・高島町)

# 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)。  
**水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)**  
凍 5kg **2350円**(税込**2538円**)  
凍 5kg **2250円**(税込**2430円**)  
凍 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、自家堆肥を利用。無農薬栽培。  
**宮城・黒澤さんのコシヒカリ**  
凍 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
凍 2kg **1400円**(税込**1512円**)  
凍 5kg **3200円**(税込**3456円**)  
凍 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
凍 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい  
粉の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたごちそう。  
**有機粉発芽玄米「ぐるめくらぶ」**  
凍 1kg **1150円**(税込**1242円**)  
米(岩手県)

# 新米

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「もみ搗」「精米」をしてお届けします。  
**宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今搗米)**  
凍 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
凍 5kg **3200円**(税込**3456円**)  
凍 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
凍 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。注文を受けてからもみ搗、精米をしてお届けします。  
**宮城・黒澤さんのササニシキ**  
凍 5kg **3500円**(税込**3780円**)  
黒澤さん(宮城県・涌谷町)

# 2022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)<0.16	ND(不検出)<0.14
	やさとお米	コシヒカリ	ND(不検出)<0.09	ND(不検出)<0.13
山形県	ひとめぼれ	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.17	ND(不検出)<0.13
	つや姫	つや姫	ND(不検出)<0.17	ND(不検出)<0.13
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	検査次第順次お知らせします	

・2022年度産の放射能検査の内容は、順次計測します。  
・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。



のり巻きにいろいろ乗せて♪

# カナッペ寿司

9月上旬～11月下旬に北海道東海岸から青森県沿岸の定置網で漁獲された鮭のいくら。

「わけあり」の記  
皮がほんの少し硬めです

佐井村漁協 (青森県・佐井村)

**124** いくら醤油漬(わけあり)

凍 60g **845円**(税込 **913円**)  
いくら (国内産)

たっぷり4袋入り!  
クセがなくあっさりした味わいのキハダまぐろを使用。なめらかな食感とまぐろの甘みが楽しめます。

マストミ (徳島県・徳島市)

**123** キハダまぐろのたたき(徳用)

凍 20日 40g×4 **718円**(税込 **775円**) 通常税込 **808円**  
キハダまぐろ (太平洋)

たっぷり4袋入り!  
クセがなくあっさりした味わいのキハダまぐろを使用。なめらかな食感とまぐろの甘みが楽しめます。

マストミ (徳島県・徳島市)

**125** 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 100g **538円**(税込 **581円**) 通常税込 **599円**  
めばちまぐろ (太平洋)

皮なしで便利!  
グラタン、フライ、唐揚げに!

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

**126** 皮なしサーモン切身(10切)

北海道、または三陸沖で漁獲した秋鮭を、皮、腹骨を除去し、切身にしました。10切入りの徳用規格です。

凍 180日 10切 500g **1080円**(税込 **1166円**) 通常税込 **1294円**  
秋鮭 (国内産)

クリスマスはパエリア!

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**127** パエリアセット

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

凍 180日 5種 400g **950円**(税込 **1026円**) 通常税込 **1058円**  
するめいか(三陸沖)、バーナ貝(ニューファンド)、ブラックタイガー(インドネシア)

旬の野菜  
たっぷり添えて!

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**128** かきたっぷり海鮮鍋(スープ付)

かき260g、すけそうだら切身2切50g、秋鮭切身2切50g、味噌スープ120gのセット。3～4人前。

凍 180日 3種 360g+スープ120g **1280円**(税込 **1382円**) 通常税込 **1467円**  
かき(広島県)、すけそう(宮城県)、すけそら(ロシア、アメリカ)、秋鮭(国内産)

## 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。

鮮魚

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**129** 活あさり(国内産)

国内産の新鮮なあさを季節に合わせて生きたままお届けします。砂抜き済み。

冷 お届け日含め2日 180g **380円**(税込 **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)

**130** 酒沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。

凍 30日 200g **398円**(税込 **430円**)  
やまとしじみ (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**131** からふとししゃも丸干(おす)

オスのししゃもは、卵に栄養分が取られないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。

凍 180日 300g **298円**(税込 **322円**) 通常税込 **378円**  
からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)

カネヨシ水産 (千葉県・九十九里町)

**132** いわしみりん干し

銚子・九十九里産のかたくいわしをみりん干しに仕上げました。タレは70年間継ぎ足して熟成を重ねました。

凍 90日 80g **318円**(税込 **343円**)  
かたくいわし(千葉県) [放] 不検出 <3.8 <3.6

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**133** 天日干しアジ

佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。

凍 30日 4枚 210g以上 **548円**(税込 **592円**)  
真あじ (佐賀県)

大根おろしをたっぷり添えて

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**134** しまほっけ一夜干し

アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けして一夜干ししました。解凍して焼いてどうぞ。

凍 30日 2枚 330g **598円**(税込 **646円**) 通常税込 **670円**  
しまほっけ (アメリカ、またはロシア)

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

**135** 塩屋の干物セット(2種)

塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。

凍 30日 さんま2枚、あじ2枚 **580円**(税込 **626円**)  
さんま (国内産)、あじ (オランダ)

タカベツ (鳥取県・米子市)

**136** 氷温造り 赤魚みりん干し

赤魚を甘口のみりん醤油に漬込み干しました。

凍 180日 140g×2枚 **498円**(税込 **538円**)  
アカウオ (アメリカ)

丸一商店 (千葉県・南房総市)

**137** さば一夜干し 2枚

片身2枚200g **398円**(税込 **430円**)

**138** さば一夜干し 3枚

片身3枚300g **588円**(税込 **635円**)  
真さば (ノルウェー)

脂のりの良いノルウェー産のさばを塩水漬け後、冷風乾燥にて仕上げました。

塩麹で身もふっくら!

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

**139** メバル塩麹漬

ベーリング海で漁獲したメバル(キタノメケ)を塩麹にじっくりと24時間漬け込み仕上げました。

凍 180日 220g(2枚) **418円**(税込 **451円**)  
キタノメケ (アメリカ)

ダイマツ (鳥取県・米子市)

**140** 氷温造り シルバー醤油漬

主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けました。

凍 180日 4切 220g **450円**(税込 **486円**)  
シルバー (主にニュージーランド)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**141** 寒さば西京漬

長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌床に2日間漬け込み、熟成させました。

凍 30日 片身2枚 180g以上 **465円**(税込 **502円**) 通常税込 **518円**  
真さば (長崎県)

札幌中一 (北海道・札幌市)

**142** 熟成 ほっけ西京漬

北海道産のほっけを、無添加の西京床に72時間漬け込みました。

凍 180日 3切 180g **430円**(税込 **464円**)  
ほっけ (北海道)

札幌中一 (北海道・札幌市)

**143** 熟成 秋鮭西京漬

北海道産の秋鮭を、無添加の西京床に72時間漬け込みました。

凍 180日 3切 180g **528円**(税込 **570円**)  
秋鮭 (北海道)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**144** 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)

**145** ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく1切約55gにしました。甘塩です。

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

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**146** 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。

凍 30日 70g×3 **646円**(税込 **698円**)  
秋鮭 (北海道)

ダイマツ (鳥取県・米子市)

**147** 氷温甘塩さば切身(山陰産)

山陰産のさばを甘塩タイプに味付けし氷温製法で仕上げました。

凍 120日 5切 300g **398円**(税込 **430円**)  
さば (国内産)

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**148** 子持ち浅羽かれい切身(2切)

漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かれいで、成熟卵を抱えたものを切身に。

凍 180日 2切 200g **489円**(税込 **528円**)  
浅羽かれい (アラスカ)

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

**149** 真あじフィーレ

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

凍 30日 片身5～8枚前後 200g **440円**(税込 **475円**)  
真あじ (長崎県)

簡単な調理法を添付

高知県沖で獲れた魚介をその日のうちに下処理、急速冷凍。魚種別に真空パックにした鮮魚冷凍です。

土佐佐産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

**150** 土佐の色々セット(2種セット)

2種 400g以上 **875円**(税込 **945円**) 通常税込 **972円**

年末に便利

カネキ水産 (愛知県・蒲郡市)

**151** シーフードミックス

いか、えび、ほたて貝をミックスし、バラ凍結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタや焼きそばの具などに。

凍 210g **418円**(税込 **451円**) 通常税込 **464円**  
いか(チリ)、えび(インド)、ほたて(青森県)

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**152** ブラックタイガー 2L

インドネシア・スラウェシ島で粗放養殖。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。

凍 180日 6尾前後 135g **845円**(税込 **913円**)  
ブラックタイガー (インドネシア)

やわらかです!

共和水産 (岩手県・宮古市)

**153** フライパンで出来る! 国産いか一夜干カット

主に三陸北部沖で漁獲した新鮮なするめいかを一夜干しにし、食べやすくカット。フライパンで焼いて。

凍 180g **380円**(税込 **410円**) 通常税込 **430円**  
するめいか (主に三陸北部沖)

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。



# クリスマスはやっぱりカニ!



**特**

紅ずわいがにの爪肉を、ポイル・凍結した後、食べやすいように殻を半分カット。

友田セーリング (鳥取県・境港市)

**154 紅ずわいがに爪肉**

凍か 240g (21~30粒) **1180円** (税込 **1274円**) 通常税込 **1423円**  
紅ずわいがに (国内産、韓国)



棒肉と肩肉をバランス良くパック

**特**

凍か

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**155 1パック**

500g **4880円** (税込 **5270円**) 通常税込 **5378円**

本ずわいがに (ロシア)

ボリューム満点! 2パック組

ロシア海域で漁獲された本ずわいがにを、ポイルし凍結。食べやすく半殻状態にカットしました。

**156 2パック**

500g×2 **8980円** (税込 **9698円**) 通常税込 **10756円**

脂のり抜群の一本釣りがつおをタタキにしました!



ヤマボシ (静岡県・焼津市)

**160 焼津港のとろかつお炭火焼き**

日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きにし、生きたまま凍結した原料なので鮮度抜群です。

凍 30日 170g(2個) **465円** (税込 **502円**) 通常税込 **518円**

かつお (日本太平洋沖合北部)

しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**162 しめさば3種セット**

凍 30日 3枚240g **688円** (税込 **743円**)

さば (国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.4

サラダに! 解凍してそのまま使えます!



クボタフーズ (青森県・平内町)

**163 そのまま食べられるブリッとほたて**

青森県陸奥湾産のほたて貝をスチーム加熱し、内臓除去後凍結しました。サラダ、炒めものなど幅広く使えます。

凍 100g **438円** (税込 **473円**)

ほたて (青森県)

使い切りパックで便利



海泉水産 (静岡県・浜松市)

**164 しらす干し**

遠州灘~伊勢湾にかけての海域で獲れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、柔らかく干しました。

凍 20g×3 **450円** (税込 **486円**)

しらす (遠州灘~伊勢湾)

多忙な年末に便利なつみれ



大新 (鳥取県・境港市)

**166 あじごぼうつみれ**

国内産のあじとイトヨリダイのすり身に、国産のごぼう、玉ねぎを加えました。

凍 160g **339円** (税込 **366円**)

あじ (国内産)

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。

サラダ、手巻き寿司、チャーハンなどに!



松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

**170 かに風味かまぼこ**

10本 **325円** (税込 **351円**) 通常税込 **367円**

すけそうだら (北海道)

焼ちくわ



松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

**171 焼ちくわ**

無リンの魚肉すりみ(スケウダラ、イトヨリダイ)を主原料にみりん、魚醤、食塩だけでシンプルに味付け。

凍 5本120g **268円** (税込 **289円**) 通常税込 **308円**

すけそうだら (北海道)

ソフトさつまあげ



松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

**172 ソフトさつまあげ**

豆乳をすり身に混ぜ合わせたふわふわ食感のさつま揚げ。素材の旨味を引き出した薄味の上品な味わい。

凍 6個140g **330円** (税込 **356円**)

すけそうだら (国内産)

さらに香ばしく! トースターで温めて!

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

**173 こだわりさつま揚げ (磯の香)**

すけそうだら、いとよりだい、鹿児島自家製すり身を使い、オキアミとおおさ粉の風味を効かせました。

凍 3枚84g **280円** (税込 **302円**)

すけそうだら (北海道)

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

**174 こだわりさつま揚げ (黒ごま芋)**

すけそうだら、いとよりだい、鹿児島自家製すり身にさつま芋と黒ごまを混ぜ込みました。

凍 3枚108g **340円** (税込 **367円**)

すけそうだら (北海道)

松野下蒲鉾 (鹿児島県・枕崎市)

**175 こだわりさつま揚げ (ごぼう天)**

すり身の柔らかい食感の中に合わせる、ごぼうのシャキシャキとした食感が心地よいさつま揚げ。

凍 3枚84g **280円** (税込 **302円**)

すけそうだら (北海道)

カット済で食べやすい!



**特**

ヤマボシ (佐賀県・唐津市)

**157 北海道スモークサーモンの棒寿司**

北海道産の秋鮭と佐賀県産のお米を使用。秋鮭は塩のみで味付けし桜チップで低温でスモーク。カット済です。

凍 180日 1本350g **1138円** (税込 **1229円**) 通常税込 **1274円**

秋鮭 (北海道)

カルパッチョにも!



混ぜるだけ!

**カルパッチョソース**

◆材料  
オリーブオイル.....大2  
レモン汁.....大2  
醤油.....大1/2  
おろしにんにく.....小1/2  
塩.....適量  
ブラックペパー(無ければコショウ).....適量  
...以上を全部混ぜてかけるだけ!

千倉水産加工販売・千倉工場 (千葉県・南房総市)

**158 千葉県産地だこぶつ切り**

千葉県産の真だこを生からポイルし、ブツ切りにカットしました。解凍後そのまま召し上がれます。

凍 180日 100g **537円** (税込 **580円**) 通常税込 **598円**

真だこ (千葉県)

年内最終!



**特**

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

**159 氷温二年子生かき (生食用)**

牡鹿半島の外洋に面した狹浜産中心にお届け。水無しパックなので、かき本来の甘み、食感が楽しめます。

凍 3日 100g **555円** (税込 **599円**) 通常税込 **621円**

かき (宮城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

サクサクの揚げたてをぜひ!



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

**167 あじフライ**

土佐沖で獲れたあじを丁寧に下処理後、フィッシュにフライ用にし、凍ったまま揚げてください。

凍 40日 100g(3~5枚) **498円** (税込 **538円**) 通常税込 **572円**

あじ (高知県)

**特**



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

**169 さば電田揚げ**

高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み電田揚げにしました。凍ったまま揚げてください。

凍 40日 150g **440円** (税込 **475円**)

さば (高知県)

きびなごの唐揚げ



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

**168 きびなごの唐揚げ**

主に高知沖を回遊する旬のきびなごを唐揚げ用に衣をつけました。頭から尾まで丸ごと食べられます。

凍 40日 140g **480円** (税込 **518円**)

きびなご (国内産)

さば電田揚げ



土佐佐賀産直出荷組合 (高知県・黒潮町)

**169 さば電田揚げ**

高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み電田揚げにしました。凍ったまま揚げてください。

凍 40日 150g **440円** (税込 **475円**)

さば (高知県)

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)

**176 椎茸入おとうふ揚げ**

国産の干し椎茸が入った、若手県近郊大豆の豆腐と北海道助宗タラすり身ペースにふんわりした食感の練り製品。

凍 5個150g **315円** (税込 **340円**)

すけそうだら (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.5

近海のお魚たっぷり!



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**177 パクパクなぎょっと**

たっぷりの白身小魚と豆腐を使用。魚独特の匂いが残らないようスパイスを使い仕上げました。自然解凍OK

凍 180日 160g(8個) **324円** (税込 **350円**) 通常税込 **359円**

カナガシラ (国内産)

子どもに魚をもっと!の想いから生まれました



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**178 曲がりネギちりめん揚げ**

曲がりネギの自然な甘さとちりめん塩の塩味が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常温で解凍、または軽く炙って。

凍 100g **346円** (税込 **374円**)

すけそうだら (北海道)

幅広~く使えます! 揚げ物、吸い物、餃子等に



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**179 玉ねぎ揚げ**

北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。

凍 165g(5個) **322円** (税込 **348円**)

すけそうだら (北海道)

地元宮城の生協と共同開発



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**180 えびしんじょすり身**

天然えびを80%近く使用。高級感のある料理素材として使えます。

凍 180日 150g **435円** (税込 **470円**) 通常税込 **483円**

えび (インドネシア)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**181 欲ばりおでん種セット だしパック付**

お馴染みの練り物にサンマつみれ、ごぼう揚げ・米粉団子を加え、具材に合わせた特別仕様のだしパック付。

凍 7種15種377gだしパック2袋 **815円** (税込 **880円**) 通常税込 **908円**

すけそうだら (北海道)



12月2回・3回限定企画

Merry Christmas



野口さん達(茨城県・桜川市)  
**182 つくば鶏のローストチキン**  
 凍 小 約900g~1kg 1羽 **1850円(税込1998円)**  
 鶏肉(茨城県)

開放鶏舎で育てたつくば鶏に限定し、醤油味のローストチキンに仕上げました。



野口さん達(茨城県・桜川市)  
**183 つくば鶏のローストチキン用**  
 凍 1羽1~1.2kg **1600円(税込1728円)**  
 茨城県

開放鶏舎で育てたつくば鶏に限定し、下処理済みでローストチキンにしやすいように成型しました。



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 スペアリブ**  
 部位は味の濃いローズポークの豚肩バラ。  
 冷蔵 届いて4日 3~5本 500g **1170円(税込1264円)** 通常税込1296円  
 茨城県



福永産業(福岡県・遠賀町)  
**189 鹿児島 坊津黒牛 角切りビーフシチュー用**  
 モモ、スネなどをカレーやシチューに最適な角切りにカット。  
 凍 賞30日 170g **700円(税込756円)** 通常税込810円  
 鹿児島県



あつたら便利カイシナー!  
 丹沢農場(神奈川県・愛川町)  
**190 丹沢農場のウインナーセット(規格外)**  
 製造時に出来た規格外です。長さが異なっていたり、スモークにむらがあったりしている商品です。  
 凍 賞180日 大 200g **400円(税込432円)** 通常税込464円  
 豚肉(国内産)



クリスマス定番品!  
 丹沢農場(神奈川県・愛川町)  
**191 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、レッドペルペッパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。  
 凍 賞2023年2月6日 120g **330円(税込356円)** 通常税込400円  
 豚肉(国内産)

### 豚肉

- 岩瀬さんの豚: 開放豚舎で発酵飼料を食べて元気に育った豚です。飼育期間は約8か月(一般的には6か月)。
- 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。

表紙で丹沢農場の牛豚合挽肉掲載中

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**192 岩瀬さんの豚 ロースしゃぶしゃぶ用**  
 きめが細かく脂が適度に入った部位。しゃぶしゃぶ用にスライスしました。  
 凍 賞30日 200g **646円(税込698円)**  
 茨城県

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**193 岩瀬さんの豚 パラスライス**  
 脂と赤身が層になったバラ肉を、厚さ3~3.5mmにスライスしました。  
 冷蔵 賞6日 200g **526円(税込568円)**  
 茨城県

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**194 岩瀬さんの豚 モモスライス**  
 赤身主体の部位。巻き物にも重宝します。厚さ3mm。  
 冷蔵 賞6日 200g **498円(税込538円)** 通常税込562円  
 茨城県

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**195 岩瀬さんの豚 ロースしょうが焼き用**  
 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6日 200g **646円(税込698円)**  
 茨城県

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**196 岩瀬さんの豚 肩ロース切身**  
 赤身の中に適度な脂身の交じる美味な部位。とんかつや、ポークソテーも美味。  
 冷蔵 賞6日 2枚200g **450円(税込486円)**  
 茨城県

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**197 岩瀬さんの豚 モモ一口カツ用**  
 赤身主体のモモを一口カツ用にカット。旨味がたっぷりなので、そのまま塩焼き等でもおいしいです。  
 冷蔵 賞6日 200g **520円(税込562円)**  
 茨城県

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**198 岩瀬さんの豚小間切**  
 野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みに。すぐ火が通るので、時間がない時でも便利です。  
 冷蔵 賞6日 150g×2 **570円(税込616円)**  
 茨城県

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山  
**199 岩瀬さんの豚挽肉**  
 旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与え、内臓の丈夫な豚を育てています。赤身率8割です。  
 凍 賞30日 300g **560円(税込605円)** 通常税込616円  
 茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**200 茨城県産ローズポーク モモしゃぶしゃぶ用**  
 赤身主体部位であるモモ肉を薄くスライスしました。厚さ1mm。  
 冷蔵 賞届いて3日 250g **554円(税込598円)**  
 茨城県

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 ローススライス**  
 ローズポークのロースをスライスにしました。炒め物や揚げ物に!  
 冷蔵 賞届いて4日 250g **642円(税込693円)**  
 茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**202 茨城県産ローズポーク パラスライス**  
 厚さ3~3.5mm。  
 冷蔵 賞届いて4日 250g **551円(税込595円)**  
 茨城県

クリスマスでも みんなでわいわい焼肉はどうでしょう?  
**特**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**203 茨城県産ローズポーク 徳用焼肉セット**  
 ローズポークの豚バラ焼肉用、ローズスライス焼肉用、モモスライス焼肉用をセットにしました。  
 冷蔵 賞届いて4日 200g×3種 **1280円(税込1382円)** 通常税込1447円  
 茨城県

常総生協 オリジナル商品!  
**特**

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**204 茨城県産ローズポーク 小間切(タレ付)**  
 ローズポークの豚小間を桃花林焼肉のタレで味付けしました。野菜と一緒に炒めるだけで一品が完成します。  
 冷蔵 賞14日 大 250g **450円(税込486円)** 通常税込508円  
 豚肉(茨城県)

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**205 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

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**206 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 **610円(税込659円)**  
 茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**207 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

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**208 茨城県産ローズポーク 挽肉**  
 赤身率は8割です。  
 凍 賞30日 300g **465円(税込502円)**  
 茨城県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**209 丹沢高原豚 肩ローススライス**  
 脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。  
 冷蔵 賞4日 200g **498円(税込538円)**  
 神奈川県

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**210 丹沢高原豚 カシラ(ホホ)肉**  
 1頭から約300gしかとれない希少な部位です。  
 凍 賞120日 200g **540円(税込583円)**  
 神奈川県

丹沢農場(神奈川県・愛川町)  
**211 丹沢高原豚 トントロ焼肉用**  
 1頭から約300gしかとれない希少な部位。  
 凍 賞120日 200g **554円(税込598円)**  
 神奈川県

丹沢農場(神奈川県・愛川町)  
**212 丹沢高原豚 ロース塩こうじ漬**  
 豚ロース肉を、自社製の塩こうじに漬けました。  
 冷蔵 賞6日 大 2枚200g **554円(税込598円)** 通常税込646円  
 豚肉(神奈川県)

丹沢農場(神奈川県・愛川町)  
**213 丹沢高原豚 トントロ焼肉用**  
 1頭から約300gしかとれない希少な部位。  
 凍 賞120日 200g **554円(税込598円)**  
 神奈川県

丹沢農場(神奈川県・愛川町)  
**214 丹沢高原豚 ロース塩こうじ漬**  
 豚ロース肉を、自社製の塩こうじに漬けました。  
 冷蔵 賞6日 大 2枚200g **554円(税込598円)** 通常税込646円  
 豚肉(神奈川県)

## 坊津牛の旨みを 口いっぱい!

組合員さんからの クチコミ  
 年に一度の贅沢(笑)! 脂と肉の旨味が押し寄せて、あっという間にペロリです。(つくば市:Mさん)

鹿兒島の坊津(ぼうのつ)の3人の生産者よりお届け。霜降りであらかい最高の風味をどうぞ。

福永産業(福岡県・遠賀町)  
**鹿兒島 坊津黒牛ロースステーキ用**  
**184 1枚180g** 1199円/100g **1998円(税込2158円)** 通常税込2376円  
**185 180g×2枚** 1185円/100g **3950円(税込4266円)** 通常税込4752円  
 鹿児島県

ハムステーキにして!  
**特**

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**186 鎌倉ボンレスハム(徳用)**  
 脂肪が少なく味が濃い、豚もも肉で作ったハム。そのままはもちろん、ハムステーキやスープにも。  
 冷蔵 賞20日 400g **1230円(税込1328円)** 通常税込1393円  
 豚肉(国内産)

お酒との相性◎!  
**特**

丹沢農場(神奈川県・愛川町)  
**187 丹沢農場のアイスバイン(骨付きハム)**  
 豚の前スネ肉を塩漬けにし、ポイルしました。そのままでも、炙っても美味しい。残った骨は煮込んでスープに。  
 凍 賞180日 1体 500g以上 **1400円(税込1512円)** 通常税込1652円  
 豚肉(国内産)



249円/100g



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**213 丹沢高原豚 豚こま味噌漬**

豚こまを自家製味噌ダレで漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷蔵 賞味6日 冷蔵 6日

200g **460円** (税込 **497円**)

豚肉 (神奈川県)

215円/100g



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**214 丹沢高原豚 小間切**

各部位から集めています。

冷蔵 賞味4日

200g **398円** (税込 **430円**)

神奈川県

**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）。

表紙でつくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用、つくば茜鶏ローストチキン(骨付モモ)、つくば茜鶏骨付きモモ1本、p16で若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)増量掲載中

164円/100g **つくば茜鶏 クリスマス特集!**

ムネ肉ときのこのパスタ!



イメージ

野口さん達 (茨城県・桜川市)

**215 つくば茜鶏 ムネ**

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。

凍結 賞味3日

250g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **430円**

茨城県

151円/100g **タンジリーチキンにして!**



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**217 つくば茜鶏 手羽元**

唐揚げやスープ煮に。

凍結 賞味3日

300g **420円** (税込 **454円**) 通常税込 **475円**

茨城県

272円/100g **モモ肉の照り焼き!**



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**216 つくば茜鶏 モモ**

ジューシーでしっかりとした肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良い。

凍結 賞味3日

250g **630円** (税込 **680円**) 通常税込 **697円**

茨城県

**シーザーサラダにして!**



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**218 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン**

つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。

凍結 賞味3日

160g **360円** (税込 **389円**) 通常税込 **430円**

鶏肉 (茨城県)

239円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**219 つくば茜鶏 ムネモモ小間切**

必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍結 賞味3日

250g **554円** (税込 **598円**)

茨城県

239円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**220 つくば茜鶏 ササミ**

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。

凍結 賞味3日

250g **554円** (税込 **598円**)

茨城県

158円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**221 つくば茜鶏 手羽先**

ゼラチン質に富み、コクのある部位。

凍結 賞味3日

300g **440円** (税込 **475円**)

茨城県

116円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**222 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。

凍結 賞味3日

250g **268円** (税込 **289円**)

茨城県

168円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**223 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。

凍結 賞味3日

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。

表紙で鹿児島 坊津黒牛赤身ブロック、p16で特大 鹿児島坊津黒牛サイコロステーキ用掲載中

461円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**224 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし**

何にでも使える切り落としです。2パック組でお届けします。

冷蔵 賞味30日

170g×2 **1450円** (税込 **1566円**)

鹿児島県

301円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**225 国産牛小間切**

ウデ、モモ、バラ肉を使用。

冷蔵 賞味30日

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)

**226 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。

冷蔵 賞味30日

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。

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**227 鎌倉マイルドポーク ウィナー×2**

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。

冷蔵 賞味10日

94g×2 **335円** (税込 **362円**)

豚肉 (国内産) [放] 不検出 <4.4 <4.7

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**228 鎌倉つかいっきりポークウィナー×3**

使い切りサイズのポークウィナーを、お得な3パックセットにしました。

冷蔵 賞味10日

49g×3 **275円** (税込 **297円**)

豚肉 (国内産)

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**229 鎌倉ロースハム スライス×2**

ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。

冷蔵 賞味15日

60g×2 **500円** (税込 **540円**)

豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.3

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**230 丹沢農場皮なし和風ミニウインナー**

温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。

冷蔵 賞味7日 6日

120g **310円** (税込 **335円**)

豚肉 (国内産)

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**231 丹沢農場のボンレスハムスライス**

自社農場の豚肉を、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な味に仕上げました。

冷蔵 賞味7日

100g **390円** (税込 **421円**)

豚肉 (国内産)

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**232 丹沢農場のバラベーコンスライス**

甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。

冷蔵 賞味7日

100g **420円** (税込 **454円**)

豚肉 (国内産)

ミートバル村山 (茨城県・土浦市)

**233 村山さんのチャーシュー**

村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。

冷蔵 賞味7日 6日

200g **500円** (税込 **540円**)

豚肉 (茨城県)

**牛乳・卵**

健康な牛は健康な土から

**鈴木牧場 牛乳** (720ml)

契約価格319円(税込)

こちららーの定期登録は



北海道産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 **276円** (税込 **298円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

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 330円** (税込 **356円**)

**2 500ml 198円** (税込 **214円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

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

サツラク農協 (北海道・札幌市)

**3 サツラク低脂肪牛乳**

500ml **163円** (税込 **176円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

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 **240円** (税込 **259円**)

生乳 (北海道)

カフェインレスです

よの葉薬業 (北海道・音更町)

**235 カフェインレスよの葉カフェオレ**

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。

冷蔵 賞味6~10日 乳

1ℓ **277円** (税込 **299円**)

生乳 (北海道)

**はちみつ みそ汁**

素材をいかしたはちみつなどは、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

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。

冷蔵 賞味30日

500g **1200円** (税込 **1296円**) 通常税込 **1328円**

はちみつ (アルゼンチン)

創健社 (神奈川県・横浜市)

**234 けんちん汁 みそ仕立て**

岩手県産の丸大豆と国内産米で仕込んだ味噌を使用。野菜たっぷり、味噌の風味豊かなけんちん汁です。

冷蔵 賞味7日 6日

10g×4 **560円** (税込 **605円**)

大豆 (岩手県)

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。

冷蔵 賞味7日 卵

6個 **330円** (税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

**7 八郷の卵**

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

冷蔵 賞味11日 卵

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**

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

冷蔵 賞味6日 卵

6個入り **330円** (税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

**ミートバル村山・村山さん直伝**

◆材料  
牛赤身ブロック… 250g  
塩、胡椒…………… 各適量  
サラダ油…………… 大1/2  
赤ワイン…………… 大2  
にんにく…………… 1片  
ポン酢…………… 小2

◆作り方  
① 肉は冷蔵庫解凍し調理の3時間前ぐらいに、冷蔵庫から出す。  
※常温に戻すことで火の通りを良くする。  
② ①に塩と胡椒をすりこみ15分置く。  
③ フライパンに油を熱し、中火で全面をしっかりと焼き、肉汁を閉じ込める。※じっくり焦げ目がつく位まで焼くのがポイント。  
④ ③に赤ワインを入れて蓋をし弱火で7~8分蒸し煮にし、裏返して3分蒸し煮にする。肉だけ取り出しアルミホイルに包み1時間置く。  
⑤ ④のフライパンの残りの煮汁に、すりおろしたにんにくとポン酢を入れて軽く煮詰めてソースを作る。

今週のおすすめ

特

クリスマスパーティーにローストビーフはどうですか?パーティーの主役間違いなしです!

供給部 戸口のおすすめ

518円/100g

**11 鹿児島 坊津黒牛赤身ブロック**

福永産業 (福岡県・遠賀町)

凍結 賞味30日

250g **1200円** (税込 **1296円**) 通常税込 **1361円**

鹿児島県



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、残留農薬が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。

別紙にてレルルドシュトーレンペトランのパン掲載有



自家製酵母パン Le・Lourdes (レルルド)

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

Le・Lourdes (神奈川県・中井町) パンド・ミ(食パン) 1斤

236 6枚

237 8枚

238 ノースライス

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

※お届け1~2日

270円(税込292円)

270円(税込292円)

260円(税込281円)

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

※お届け1~2日

Le・Lourdes (神奈川県・中井町) パンド・ミ(レーズン食パン) 1斤

239 8枚

425円(税込459円)

240 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

※お届け1~2日



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) 241 パンド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

※お届け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) 242 パンズ

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

※お届け1~2日

3個 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) 243 チーズカンパニユ

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

※お届け1~2日

1個 525円(税込567円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



クローヌスジャボン(茨城県・取手市) クローヌスの角形食パン

244 半斤3枚

140円(税込151円)

245 1斤6枚

270円(税込292円)

小麦(アメリカ、他)

地元で愛されるパン屋 クローヌス

原材料:小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード、脱脂粉乳、パン酵母、塩(小麦、豚肉、乳成分含む)

246 1斤8枚

270円(税込292円)

247 ノースライス

265円(税込286円)

小麦(アメリカ他)

1本を半分にした状態でお届けです



クローヌスジャボン(茨城県・取手市) 248 クローヌスのバゲット

王道のバゲットです。冷凍でのお届けになりますので使用の際は家庭用オーブン等をご利用下さい。

※お届け60日

1本(ハーフ2本) 320円(税込346円)

小麦(アメリカ他)



いばらきベーグル(茨城県・常総市) 249 ほろじ茶ベーグル

茨城県産の無農薬栽培ほろじ茶を生地に練り込みました。

※お届け30日

1個 220円(税込238円)

小麦(北海道、緑茶(茨城県))



いばらきベーグル(茨城県・常総市) 250 焼き芋ベーグル

茨城産のさつまいもをオープンでじっくりと焼き上げ、生地にたっぷり混ぜ合わせました。

※お届け30日

1個 220円(税込238円)

小麦(北海道、さつまいも(茨城県))



いばらきベーグル(茨城県・常総市) 252 プレーンベーグル

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗糖、天日塩、天然酵母

※お届け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) 253 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)、粗糖、天日塩、天然酵母

※お届け30日

1個 194円(税込210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) 254 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。

※お届け30日

1個 221円(税込239円)

小麦(北海道、チョコ(国内産))



いばらきベーグル(茨城県・常総市) 251 かぼちゃベーグル

無農薬栽培のホクホクのかぼちゃを使ったベーグルです。

※お届け30日

1個 220円(税込238円)

小麦(北海道、かぼちゃ(茨城県))



いばらきベーグル(茨城県・常総市) 255 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、粗糖、天日塩、天然酵母、(原材料の一部に乳を含む)

※お届け30日

1個 230円(税込248円)

小麦(北海道、ナチュラルチーズ(国内産))



ハッコー食品(千葉県・千葉市) 256 プリュッセルブッフル

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

※お届け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) 257 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

※お届け180日

約40g×5 460円(税込497円)

小麦(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ブランドで作ったなめらかでやさしい味のヨーグルト。

ピンは再利用しますので必ずご返却ください

※お届け10~11日

鈴木牧場(茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場ヨーグルト

260 プレーン 400g 361円(税込390円)

261 微糖 400g 370円(税込400円)

生乳(茨城県) [放]不検出<3.4<3.4

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

※お届け7~11日

鈴木牧場(茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ

262 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ

100g 498円(税込538円)

生乳(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2



鈴木牧場(茨城県・石岡市) 263 石岡 鈴木牧場スカモルツァ(プレーン)

鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。

※お届け7日以上

40g 292円(税込315円)

生乳(茨城県) [放]不検出<3.8<4.1



鈴木牧場(茨城県・石岡市) 264 石岡 鈴木牧場さけるチーズ(バジル)

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召上がりください。

※お届け14日以上

30g 199円(税込215円)

生乳(茨城県) [放]不検出<3.3<3.1



サツラク農協(北海道・札幌市) 265 サツラク酪農家限定ヨーグルト(プレーン)

サツラク農協、11戸の生産牧場限定の生乳を100%使用したプレーンヨーグルト。クリーミーな食感です。

※お届け18日

500g 288円(税込311円)

生乳(北海道) [放]不検出<3.9<3.1



サツラク農協(北海道・札幌市) 266 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)

※お届け18日

80g×3 222円(税込240円)

生乳(北海道) [放]不検出<3.9<3.1



北海道酪農公社(北海道・江別市) 267 北海道チャーシューバター

北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーシュー(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。

※お届け60日

100g 294円(税込318円)

生乳(北海道)



北海道酪農公社(北海道・江別市) 268 北海道クリームチーズ

北海道の生乳クリーム100%。チーズケーキや料理のベースに。パンやクラッカーにつけても。

※お届け60日

100g 270円(税込292円)

生乳(北海道)



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。

※お届け9~10日

ホリ乳業(石川県・金沢市) 269 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

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) 270 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。

※お届け9~10日

90g×3 465円(税込502円)

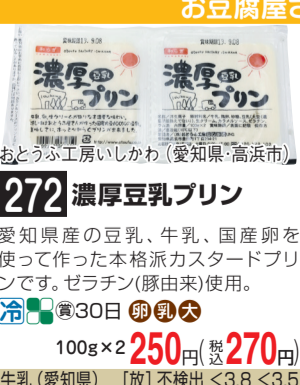
生乳(石川県) [放]不検出<4.0<4.0



日本生活協同組合連合会 271 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。 ※お届け15日

65ml×10 199円(税込215円)



おとつ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 272 濃厚豆乳プリン

愛知県産の豆乳、牛乳、国産卵を使って作った本格派カスタードプリンです。ゼラチン(豚由来)使用。 ※お届け30日

100g×2 250円(税込270円)

牛乳(愛知県) [放]不検出<3.8<3.5



おとつ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 273 豆乳ぶりん 抹茶

国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらもほろ苦い抹茶の風味が活かした抹茶プリンです。 ※お届け30日

80g×4 298円(税込322円)

豆乳(国内産)



茨城乳業(茨城県・石岡市) 274 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。 ※お届け14日

85g×3 248円(税込268円)

牛乳・卵(茨城県) [放]不検出<3.7<3.8



酪王乳業(福島県・郡山市) 275 2本組

生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖 ※お届け19日

180ml×2 276円(税込298円)

生乳(福島県)



酪王乳業(福島県・郡山市) 276 5本組

生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖 ※お届け19日

180ml×5 646円(税込698円)

生乳(福島県) [放]不検出<3.7<4.5



トック(韓国風の餅)入りの本格チゲ!



超さんの味(宮城県・仙台市) 277 超さんのキムチ鍋セット

もちもちの食感が人気のヒミツ



共生食品(神奈川県・相模原市) 278 内麦焼そば(ソース付)

春巻きの皮でカンタンピザ♪



三立食品(東京都・葛飾区) 279 春巻きの皮(みちのく)

冷めても美味しいのでお弁当にも



遠忠食品(埼玉県・越谷市) 280 国産とりごぼろ飯の素

北海道 士別農園より 年内最終! 281 士別農園の三升漬

282 士別農園 福神漬 283 士別農園 三五八漬の素

大豆加工品

使い切り少量パック 284 ミニもめん豆腐 285 ミニきぬ豆腐 286 もめん豆腐 287 きぬ豆腐

丸和食品(東京都・練馬区) 288 押し豆腐

丸和食品(東京都・練馬区) 289 油揚げ

丸和食品(東京都・練馬区) 290 手揚げ油揚げ

丸和食品(東京都・練馬区) 291 一口厚揚げ

丸和食品(東京都・練馬区) 292 きざみ揚げ(冷凍)

JAやさと(茨城県・石岡市) 293 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

水府納豆(茨城県・常陸太田市) 294 水府納豆ミニ3個(タレ・カラシ付)

登喜和食品(東京都・府中市) 295 遊作納豆(タレ・カラシ付)

登喜和食品(東京都・府中市) 296 有機納豆日本の農カッパ2(タレ・カラシ付)

登喜和食品(東京都・府中市) 297 有機ひきわりカッパ2(タレ・カラシ無)

鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 298 徳用あく抜きこんにゃく

鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 299 徳用あく抜きしらたき

浜食(東京都・調布市) 300 洗いもずく

301 岩手産切っただる生わかめ

302 岩手産さしみ昆布

303 宮城県産めかぶ(タレ付)

304 内麦生ラーメン味噌(3食入)

305 煮豆 白福豆(白花生)

306 煮豆 金時豆

埼玉県 越谷市 年末重宝する遠忠食品のお惣菜

307 ピーナッツみそ

308 江戸前生でい!生のり佃煮

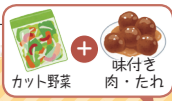
309 揚げごぼう(甘酢漬)

310 ひじき五目煮

311 たけのこ水煮(スライス)

312 やさとの半熟たまご(温玉)





# 包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

## ミールキットは 今年で年内最終と なります

今シーズンの中でも特に人気があった商品を揃えましたので、ぜひご利用ください。

今年もありがとうございました  
来年もよろしくお祈りします!



グリーンリーの皆様

### クチコミ

夜遅く帰ったときに10分で作れてとっても便利です (Yさん)

フライパン一つで作れて良いですね。子どもが作ってくれることもあります (Kさん)

## 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  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

### 313 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

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 卵米大少

2人前(約410g) **850円(税918円)** 通常税込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  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

### 314 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 卵米大少

2人前(約320g) **899円(税971円)** 通常税込1015円  
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

## 優しい味のクッパ です



調理時間 準備品  
約15分 卵2個、ご飯

セット内容: 野菜(えのき草、にら、人参、水煮たけのこ)、豚ひき肉、欧風だし、ガーリックソース、かんずり

食塩相当量: 8.2g  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

### 315 国産豚ひき肉入りブラウンのき草のクッパ

国産野菜と国産豚肉を使用したクッパです。新潟の伝統的な発酵調味料「かんずり」の辛味がアクセントです。

冷蔵届いて1~2日 大少

2~3人前(294g) **898円(税970円)**  
えのき草・豚肉(国内産)

## 味噌タレともつの 相性抜群



調理時間 準備品  
約10分 水200cc

セット内容: 具材(大根、こんにゃく、人参)、豚白もつ、調味タレ

食塩相当量: 4.7g  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

### 316 味噌もつ煮込み

国産野菜、自社製造の味噌、国産豚しろもつを使用したもつ煮込みです。

冷蔵届いて1~2日 米大少

2人前(約340g) **730円(税788円)**  
大根・豚もつ(国内産)

## ブイオンが効いた 優しい味わい



調理時間 準備品  
約10分 水700cc

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン、ぶなしめじ)、水餃子12個、欧風だし

食塩相当量: 6.3g  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

### 317 ブイオン水餃子スープ

国産野菜、餃子、だしが一緒になったセットです。餃子の原材料は国内産を使っています。

冷蔵届いて1~2日 大少

2人前(約330g) **860円(税929円)**  
玉ねぎ・豚肉(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

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)

### 318 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 卵米大少

2人前(約440g) **940円(税1015円)**  
チンゲン菜(国内産)、豚肉(鹿児島県、宮崎県)

## 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)

### 319 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や豚肉の甘み、ねぎの香ばしさを楽しめます。

冷蔵届いて1~2日 米大少

2人前(約630g) **760円(税821円)**  
小松菜(国内産)

## スタミナ肉で ご飯がすすむ!



もやしがつきます。目安は200~250gなので、1袋そのままお使いください

調理時間 準備品  
約5分 卵3~4個・油

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

食塩相当量: 1.41g  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

### 320 生きくらげと豚肉の野菜炒め

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

冷蔵届いて1~2日 卵米大少

2人前(約245g+もやし250g) **1080円(税1166円)**  
きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)



レンジや湯煎でOKなものも!  
フライパンや鍋ひとつでできちゃう



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

### 321 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)

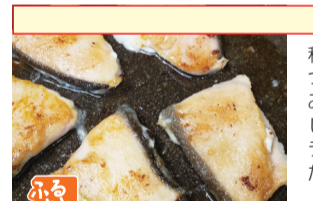
5~7枚180g、タレ50g **380円(税410円)** 通常税込430円  
真ほっけ(北海道)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

### 322 さんまイタリアンサンド

6~8個150g **398円(税430円)**  
さんま(国内産)



乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)

### 323 鮭のチーズはさみ

180日 乳小 160g(5個) **418円(税451円)**  
秋鮭(北海道)



乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)

### 324 フライパンで焼く 鮭ごま竜田

180g(5~7切) **428円(税462円)**  
秋鮭(北海道)



### 325 ヨコハマの餃子

18g×25 **568円(税613円)**  
豚肉(国内産) [放]不検出<3.3<4.0



### 326 徳用北京餃子

18g×15 **443円(税478円)**  
豚肉(国内産)



### 327 神山鶏のばくばく餃子(国産しそ入り)

18g×20 **477円(税515円)** 通常税込530円  
キャベツ(国内産)



### 328 パリッと本格春巻(国産きくらげ入)

5本200g **391円(税422円)**  
きくらげ豚肉小麦(国内産) [放]不検出<3.4<3.9



### 329 マム 焼いて簡単手巻きじゃがバター

5本入 **389円(税420円)** 通常税込435円  
じゃがいも(国内産)



### 330 焼き鳥もも串セット

150g(5本) **658円(税711円)**  
鶏肉(山口県、他)



### 331 うなぎ蒲焼 70g×2

70g×2、たれ・山椒付 **2480円(税2678円)** 通常税込2894円  
うなぎ(愛知県)



### 332 生冷凍 長野県産石臼挽十割そば

130g×2 **574円(税620円)** 通常税込637円  
そば(長野県)



### 333 冷凍 稲庭風うどん

200g×5食 **408円(税441円)**  
小麦(国内産)



### 334 韓国風太巻 牛肉入ナムルキンパ

300g **700円(税756円)**



**クリスマスディナーやランチに**

**特** シューシーでやわらか

秋川牧園 (山口県・山口市)

目安約 7~9個

**335 からあげ**

開放鶏舎で植物性主体の飼料育ちの若鶏胸肉を醤油ベースの調味液に漬け揚げました。トースター、レンジで。

凍 卵米大 150g **452円** (税込 **488円**) 通常税込 **504円**

鶏肉 (山口県、他)

**ハーブとスパイスが効いたパンチのある味付け**

**特**

秋川牧園 (山口県・山口市)

**336 フライドチキン セット**

若鶏むね肉と手羽元のフライドチキンのセット。独自配合の衣にコーンフレークを入れサクサク感をプラス。

凍 卵乳米小 500g **1337円** (税込 **1444円**) 通常税込 **1524円**

鶏肉 (国内産)

**持ちやすく 食べやすい!**

**特**

秋川牧園 (山口県・山口市)

約12~15本入

**337 フライドチキン (チューリップ)**

自社で育てた若鶏の手羽元をチューリップのフライドチキンにしました。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。

凍 米大 500g **1009円** (税込 **1090円**) 通常税込 **1160円**

鶏肉 (島根県、他)

**クリスマス限定商品**

**特**

札幌中一 (北海道・札幌市)

**338 サーモンキッシュ**

キッシュ台にスモークサーモンと野菜、アパレイユ(チーズ、生クリーム、卵)を入れて仕上げました。

凍 90日 卵乳小 230g **1176円** (税込 **1270円**) 通常税込 **1320円**

小麦 (北海道)

**クリスマス限定商品**

**特**

独自の製法で作った自家製ホワイトソースをふんだんに使用し、かにの風味とコクを活かした味わい。解凍後オーブントースターで加熱してどうぞ。

4個入

ニッコー (神奈川県・大和市)

**339 かに甲羅グラタン**

凍 か乳小 80g x 4 **741円** (税込 **800円**) 通常税込 **826円**

かに (国内産)

**お好みのソースでヘルシーに**

盛り付け

ニッコー (神奈川県・大和市)

**342 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック**

消泡剤を使用せず国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えました。レンジかフライパンで。

凍 卵米大 150g (90g x 3) x 2 **908円** (税込 **980円**) 通常税込 **1024円**

大豆・鶏肉 (国内産)

**湯煎して**

マストミ (徳島県・徳島市)

**343 まぐろ団子 甘酢ソース**

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

凍 90日 卵米大 280g (4個 x 2) **461円** (税込 **498円**)

まぐろ (台湾、国内産)

秋川牧園 (山口県・山口市)

**344 チキンカツ**

下味は塩麹で肉の旨みを引き出し、サクサク衣で包んだしっとり柔らかなチキンカツ。レンジかトースターで。

凍 卵米小 150g **415円** (税込 **448円**)

鶏肉 (国内産)

**栄養満点のレバー入り!**

調理例

シチューに

秋川牧園 (山口県・山口市)

**345 レバー入りミートボール**

レバー入り(約13%)ミートボール。ソースで絡めたり、カレーやシチューにも。トースター、レンジで温めて。

凍 卵米大 400g **623円** (税込 **673円**) 通常税込 **693円**

鶏肉 (山口県、他)

西川食品 (和歌山県・紀の川市)

**346 オムライス**

国産米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを牛乳を加えた玉子で包みました。レンジで温めて。加工澱粉:1%

凍 卵乳米大 180g x 2 **510円** (税込 **551円**)

鶏卵・米 (国内産)

**お弁当に おかずに**

ニッコー (神奈川県・大和市)

**347 ひとくち味噌かつ**

名古屋名物味噌カツをお弁当用にアレンジ。鰹だしのきいた豆味噌ダレは甘さ控えめ。トレーごとレンジOK。

凍 米大 6個108g **417円** (税込 **450円**) 通常税込 **470円**

豚肉 (国内産)

平庄商店 (北海道・根室市)

**348 さんまぼろぼろ**

根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのままご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。

凍 米大 110g **298円** (税込 **322円**)

さんま (北海道)

**食べ応え、あります**

調理例

スープに

ニッコー (神奈川県・大和市)

**349 ごぼうとひじきの豆腐団子**

鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

凍 卵米大 8個144g **360円** (税込 **389円**) 通常税込 **407円**

ごぼう (国内産)

**ハーブの風味豊かな、こだわりのグリーンカレー**

カラミックス (東京都・新宿区)

**350 アジア薫るグリーンカレー**

パンチの効いた辛さ、ココナッツミルクのまろやかさ、ハーブの風味が癖になる味わい。湯煎して。

凍 え米小 160g x 2 **709円** (税込 **766円**)

ココナッツ (タイ)、鶏肉 (国内産)

**特**

ニッコー (神奈川県・大和市)

**351 点心えびしゅうまい**

国産小麦粉で作った皮の中に、プリプリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。蒸すかレンジで温めて。

凍 え卵米大 27g x 7 **413円** (税込 **446円**) 通常税込 **461円**

えび (インドネシア、ベトナム、他)

ニッコー (神奈川県・大和市)

**352 肉しゅうまい**

国産豚肉、玉ねぎがたっぷりのしゅうまい。ポークエキス・かつおエキス使用。蒸すかレンジで温めて。

凍 卵米大 16g x 15 **443円** (税込 **478円**)

豚肉 (国内産)

**アクセントでコリコリ食感の砂肝入り**

**特**

秋川牧園 (山口県・山口市)

**353 鶏の焼きつくね**

香ばしく焼いた大きめのつくねに、濃口醤油タレをからめました。お弁当やおかずにも。湯煎かレンジで温めて。

凍 卵米大 180g **366円** (税込 **395円**) 通常税込 **409円**

鶏肉 (山口県、他)

秋川牧園 (山口県・山口市)

**354 手羽元 ゆずこしょう焼き**

若鶏手羽元を九州特産ゆず胡椒と国産丸大豆醤油を使った特製ダレに漬け、焼きました。レンジかトースターで。

凍 米大 250g **536円** (税込 **579円**)

鶏肉 (山口県、他)

**甘さ控えめ ボリュームたっぷり レンジが自然解凍で**

ハマセイ (愛知県・春日井市)

**355 大判焼き 小倉**

皮は国産小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみブレンドしたミックス粉で、餡は10勝産小豆にこだわった今川焼。

凍 米小 85g x 5個 **468円** (税込 **505円**)

小麦粉 (北海道、九州)

久保田食品 (高知県・南国市)

**356 いちごアイス**

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

凍 乳 100ml **190円** (税込 **205円**)

生乳 (北海道)、いちご (高知)

久保田食品 (高知県・南国市)

**357 パニラアイス クリーム**

マダガスカル産の最高級パニラビーンズをはじめ、PHF卵など素材を厳選して造った無添加商品です。

凍 卵乳 110ml **190円** (税込 **205円**)

生乳 (北海道)

**お知らせ**

12月限定で(物流コスト増のため)弁天堂の商品は税込約20円値上げとなります。

**新**

厳選した素材で丁寧に作りました

デコレーションして プッシュドソエル風に

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

**360 昔ながらの ロールケーキ**

卵とハチミツを使用した、シンプルで懐かしい味わい。冬は常温・夏は冷蔵解凍で。長さ約9cm。

凍 60日 卵乳小 1個 **721円** (税込 **779円**)

卵・生乳・小麦 (国内産)

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

**361 ザッハトルテ**

乳化剤・香料不使用のチョコ、オーガニックココアを使用。スポンジはオーガニック菜種油で軽い仕上がりに。

凍 60日 卵乳小 1個 (直径約12cm) **1031円** (税込 **1113円**)

生乳 (北海道)

若手阿部製粉 (若手県・花巻市)

**365 芽吹き屋 黒豆塩大福**

若手産平黒大豆を国産もち米の生地粒のまま練り込み、すっきりした甘さの粒餡を包みました。自然解凍で。

凍 米大 4個220g **400円** (税込 **432円**)

黒豆 (若手県)

久保田食品 (高知県・南国市)

**358 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ふんだんに使用し、濃厚なおいしさに仕上げたアイスクリーム。

凍 卵乳大 110ml **190円** (税込 **205円**)

生乳 (国内産)・カカオ (エクアドル他)

久保田食品 (高知県・南国市)

**359 ラムレーズン アイスクリーム**

ラム酒に漬けたレーズンのコクのある味わい。クセになる濃厚なおいしさのアイスクリーム。アルコール分1%

凍 卵乳 110ml **190円** (税込 **205円**)

生乳 (北海道)・レーズン (アメリカ)

1枚が4カットになっています

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

**362 冷凍パイシート**

国産小麦と国産バターで作ったパイ生地。香料(洋酒等)不使用。国産小麦独特の風味をお楽しみください。

凍 60日 乳小 400g **926円** (税込 **1000円**)

小麦 (国内産)

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

**363 チョコレートムース カップケーキ**

滑らかなチョコレートムースとココアスポンジケーキの上にパリッとしたチョコをかけた。容器直径約7.5cm

凍 60日 卵乳小 2個 **918円** (税込 **991円**)

生乳 (北海道)

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

**364 国産レモンのレアチーズケーキ**

香料や酸味料等の添加物不使用。国産レモンの酸味を活かし、国産原料主体で作りました。容器直径7.5cm

凍 60日 卵乳小 2個 **791円** (税込 **854円**)

クリームチーズ (北海道)

若手阿部製粉 (若手県・花巻市)

**366 芽吹き屋 ずんだおはぎ**

粒感残るずんだあん、国産もち米の道明寺粉を使用した生地を包みました。

凍 米大 4個200g **403円** (税込 **435円**)

枝豆 (ベトナム、インドネシア)



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。

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。

別チラシにてプレスのチョコ掲載中

風味豊かなワッフル! 367 純国産 発酵バターワッフル

368 純国産 ポテトチップス

369 純国産 芋けんぴ

370 純国産 北海道きなこかりんとう

373 純国産 さつま芋ちっぷ

374 純国産 ビスケット

375 純国産 きなこねじり

376 純国産 北海道バタークッキー

377 純国産 北海道黒豆の甘納豆

378 純国産 はちみつレモンのだし

379 ブランクッキー

380 チーズブランクッキー

381 オーガニック小麦のどらやき

382 小倉ようかん

383 そば粉のかりんとう

384 ふとこ餅

385 玄米パフのクランチチョコレート

386 干し柿ゼリー

387 あんぽ柿

飲料

388 童仙房茶舗 有機煎茶

389 童仙房茶舗 有機玄米茶

390 茶園指定紅茶

391 キャラメルティー

392 みかんジュース

393 信州まるごとりんごジュース

398 有機アップルサイダー

399 オーガニックぶどうサイダー

394 北海道トマト100%

395 龍馬1865

396 龍馬1865

397 龍泉洞の水

400 みかんサイダー

401 シャンメリー袋



クリスマスのチキン料理に!



要望品

特



やまこみそと合わせて味噌汁で!

シーザーサラダに!

特



海の精(東京都・大島町) 402 海の精ハーブソルト(詰替用)

55g 330円(税込356円) 通常税込378円



伊藤商店(愛知県・武豊町) 403 傳右衛門 生みそ(豆)

500g 896円(税込968円) 通常税込994円



創健社(神奈川県・横浜市) 404 有精卵シーザーサラダドレッシング

180ml 340円(税込367円) 通常税込400円

井上スパイス特集! 全品特価



405 ホットワインスパイス 飲み口が甘いので、お酒が苦手な方でもお楽しみいただけます。



406 王様のタンドリーチキンスパイス ヨーグルトにこのスパイスを混ぜ、鶏肉を漬け込んでおけば、あとは焼くだけ。本格的な味です。

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。

次回から値上げ



410 甜菜糖 北海道産の甜菜から作られた砂糖。

411 ビンハオ天日塩 昔ながらの塩田製法で、太陽と風の力だけで作られた天日塩です。



415 600g 胡麻(ナイジェリア、他) 1100円(税込1188円) 通常税込1242円

414 340g 九鬼 太白純正胡麻油 690円(税込745円) 通常税込778円



415 600g 胡麻(ナイジェリア、他) 1100円(税込1188円) 通常税込1242円

416 昆布旨辛ぼんず 200ml 600円(税込648円)



417 金箔胡麻ドレッシング 390ml 1035円(税込1118円)

418 切干大根 50g 230円(税込248円)

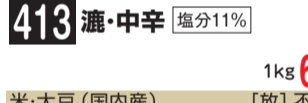


419 オイスターソース 115g 460円(税込497円)

412 粒・甘口 塩分9%



413 濃・中辛 塩分11%



420 函館産栽培がごめ昆布(きざみタイプ) 20g 335円(税込362円)



421 きんかんのはちみつ漬 260g(固形量130g) 780円(税込842円) 通常税込864円



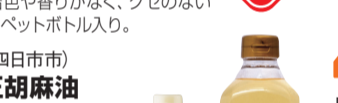
422 松前漬(タレ付) 40g+タレ60g 430円(税込464円) 通常税込486円



423 手造り佃煮の素 60g+タレ50ml 498円(税込538円) 通常税込562円



424 有精卵マヨネーズ 290g 480円(税込518円)



425 本仕込しょうゆ 1L 600円(税込648円)



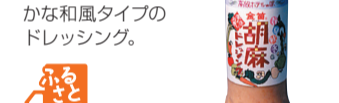
426 丸大豆減塩しょうゆ 1L 500円(税込540円)



427 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



428 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



乾物・だし

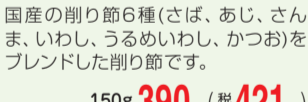
561 だし削り(6種混合) 150g 390円(税込421円)



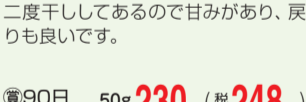
562 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ) 50g 520円(税込562円)



563 房州ひじき(天然長ひじき) 25g 450円(税込486円)



564 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



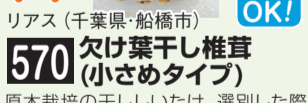
565 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



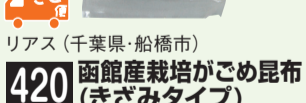
566 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



567 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



568 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



569 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



570 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



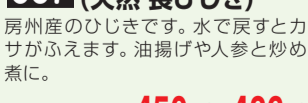
571 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



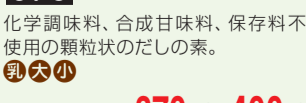
572 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



573 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



574 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



575 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



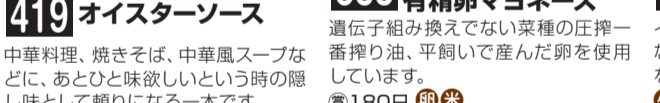
576 和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)



533 平飼鶏の有精卵マヨネーズ 290g 480円(税込518円)



534 有機トマトケチャップ 300g 340円(税込367円) 通常税込410円



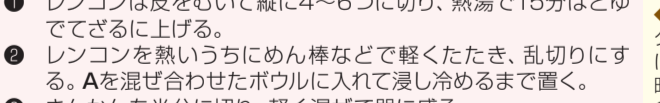
535 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



536 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



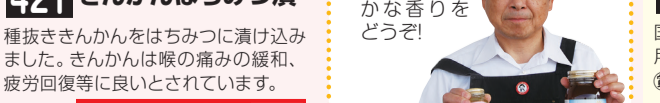
537 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



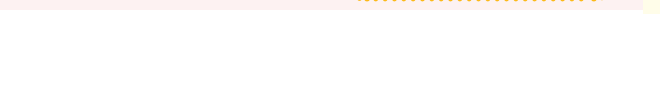
538 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



539 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



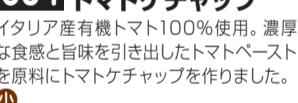
540 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



541 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



542 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



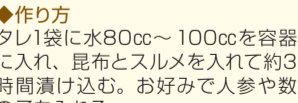
543 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



544 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



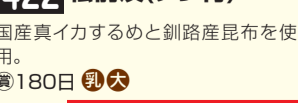
545 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



546 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



547 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



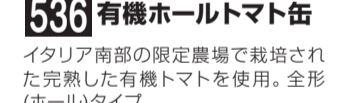
548 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



549 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



550 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



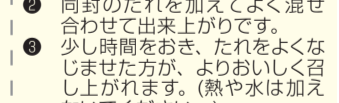
551 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



552 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



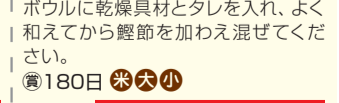
553 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



554 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



555 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



556 有機ホールトマト缶 400g 180円(税込194円)



レンコンのおせちに きんかん甘酢漬

材料: レンコン 2節分(約300g), きんかん 6個, シロップ 大さじ3杯, A酢 大さじ4杯, 塩 少々

作り方: 1. レンコンは皮をむいて縦に4~6つに切り、熱湯で15分ほどゆでてざるに上げる。 2. レンコンを熱いうちにめん棒などで軽くたたき、乱切りにする。Aを混ぜ合わせたボウルに入れて浸し冷めるまで置く。 3. きんかんを半分に切り、軽く混ぜて器に盛る。

松前漬



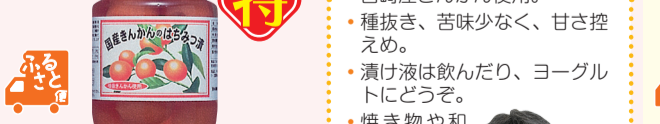
作り方: タレ1袋に水80cc~100ccを容器に入れ、昆布とスルメを入れて約3時間漬けておく。お好みで人参や数の子を入れる。

混ぜるだけで簡単! いりこの佃煮



作り方: 1. 大きめの器に本品を袋から出して混ぜ合わせます。 2. 同封のたれを加えてよく混ぜ合わせて出来上がりです。 3. 少し時間をおき、たれをよくなじませた方が、よりおいしく召し上がれます。(熱や水は加えないでください。)

和風だし一番



和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)

和風だし一番



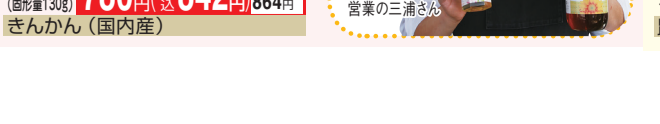
和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)

和風だし一番

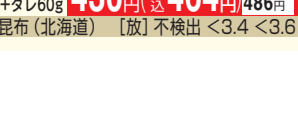


和風だし一番 8g x 10 370円(税込400円)

和風だし一番



和風だし一番



和風だし一番





**424 広島県産 熟成味付け海苔**  
瀬戸内海の内で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。無酸処理。  
板のり7枚(8切56枚) **500円(税込540円)**  
乾海苔(広島県)

**425 熟成焼き海苔 全形7枚**  
環境に優しい無酸処理、EM(有効微生物)を使って丹精込めてつくられた海苔です。  
板のり7枚 **500円(税込540円)**  
乾海苔(広島県)

**426 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。  
70g **390円(税込421円)**  
にんにく(青森県)

**427 しその葉ふりかけ**  
大紀コープファームの生産者が栽培した農業不使用のしそをもみしそにし、乾燥させて細かくしたものです。  
50g **195円(税込211円)** 通常税込221円  
しそ(和歌山県)

**428 のりとたまごごとまかつおのふりかけ**  
胡麻専門店が作った無添加のふりかけ。のり、卵、かつおに胡麻をたっぷり、少し甘めのやさしい味です。  
30g **300円(税込324円)**  
胡麻(エチオピア、他)、かつお(国内産)

**429 まいたけご飯の素**  
まいたけに地産産のえのき茸を加え、だしのきいた調味料で味付け。  
220g **370円(税込400円)**  
まいたけ(国内産)

**433 ラー油**  
淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。  
45g **400円(税込432円)**  
ごま(アフリカ、中南米諸国)

**654 いりぬか**  
蒸気を使用しているため、均一に煎られています。  
500g **110円(税込119円)**  
米ぬか(国内産) [放] 137Cs=2.2

**434 玉三 極上白玉粉**  
新潟産水稲もち米の粉。冷菓作りにも。  
200g **370円(税込400円)**  
もち米(新潟県)

**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」。  
1kg **550円(税込594円)** 通常税込616円  
小麦(北海道)

**430 ベーキングパウダー**  
有機濃縮ぶどう果汁、有機コーンスターチ、重曹だけで作ったベーキングパウダーです。  
10g x 4 **440円(税込475円)** 通常税込486円  
とうもろこし(ドイツ、他)

**629 スクリューマカロニ**  
デュラム小麦のセモリナ粉を使って作ったスクリュー型のマカロニ。  
100g **140円(税込151円)** 通常税込162円  
小麦(カナダ、アメリカ)

**663 植物素材のデミグラス風ソースルゥ**  
8種類の野菜の旨味と香り高いスパイスを使い、国内産赤ワインで仕上げた深いコクと豊かな風味のルゥ。  
120g **370円(税込400円)** 通常税込432円  
小麦(国内産)

**431 ミルクでつくる クリーミーコンポータージュ**  
暑い時期は冷やしたミルクで、寒い時期は温めたミルクでお楽しみ頂けます。  
46.5g (15.5g x 3袋) **385円(税込416円)** 通常税込432円  
スイートコーン(北海道)

**432 ミルクでつくる北海道産 ポテトのポターージュ**  
北海道産じゃがいも100%の粉末です。  
46.5g (15.5g x 3袋) **385円(税込416円)** 通常税込432円  
じゃがいも(北海道)

白鷹農産加工研究会

**439 白もち**  
もち米は白鷹産のヒメノモチで除草剤のみ1回使用。10個入り。  
500g **740円(税込799円)**  
もち米(山形県) [放] 不検出<3.0<3.8

**440 玄米もち**  
白鷹産、除草剤1回使用の玄米で作りました。こんがり焼いて。10個入り。  
500g **730円(税込788円)**  
もち米(山形県) [放] 不検出<0.4<0.4

**441 よもぎもち**  
春先に摘み取り冷凍保存しておいたよもぎを使用しています。もち米は除草剤を1回使用のもの。  
400g **780円(税込842円)**  
よもぎ(山形県) [放] 不検出<3.9<4.6

**442 みそもち**  
自家製みそにごまを調合、ごまの香ばしさと、甘さを抑えたみその風味が楽しめます。山形置賜地方の伝統的な保存食。  
500g **780円(税込842円)**  
もち米(山形県) [放] 不検出<4.0<3.7

**436 クリームシチュールゥ**  
素性の確かな国内産牛脂を使用。さまざまな料理のベースに使えます。1袋約7皿分。  
150g **250円(税込270円)** 通常税込292円  
小麦(北海道)

**437 タリアレレ**  
幅広い平打ち麺。小麦の風味ともちもち感が楽しめます。カルボナーラ、ポロネーゼなどの濃厚なソースに。  
300g **320円(税込346円)**  
小麦(カナダ、アメリカ)

**438 いわしの白焼き風**  
焼く直前に酒をふりかけ直火で白焼きにした真いわし。塩と酒で骨まで軟らかく仕上げています。  
100g(固形量80g) **340円(税込367円)** 通常税込389円  
真いわし(千葉県)

**448 洗濯用 米ぬか粉せっけん**  
米ぬか由来の油脂を主原料にした洗浄力が豊富で水に溶けやすい粉せっけん。蛍光増白剤不使用。  
3kg **980円(税込1078円)**

**778 粉石けん せっけんの街**  
廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです。水に溶けやすく、汚れがよく落ちます。  
2kg **730円(税込803円)**

**819 米ぬか台所用 液体せっけん詰替用**  
米ぬか脂肪酸とヤシ脂肪酸を組み合わせた、手肌にやさしい液体石けん。さわやかな柑橘系の合成香料使用。  
400ml **189円(税込208円)**

**443 お湯かけ麺 わかめうどん 3袋**  
かつおと昆布だしを効かせ、飽きのこないあっさりとした味わい。  
72g x 3 **585円(税込633円)**

**444 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。  
72.5g x 3 **585円(税込633円)**

**445 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。器に麺とスープを入れ、お湯を注いで3分で出来上がり。  
75g x 3 **585円(税込633円)**

**448 洗濯用 米ぬか粉せっけん**  
※スプーンは入っていません  
ボーソー油脂(東京都・中央区)

**827 詰替用 パックスナチュロン シャンプー**  
ヒマワリ油を使用した髪にやさしい植物性石けんシャンプーです。シトラスフローラルの香りです。  
500ml **780円(税込858円)**

**831 詰替用 パックスナチュロン リンス**  
石けんシャンプー使用後、髪を弱酸性にしっとりとした質感に戻すリンス。シトラスフローラルの香り。  
500ml **780円(税込858円)**

**お子様向け 商品**  
・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。

**446 きらず揚げ・しお**  
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)  
140g **298円(税込322円)**  
小麦(国内産) [放] 不検出<4.1<4.3

年末のストックOKですか?

**892 ワンタッチコアレス(トイレトペーパー)**  
牛乳パック40%を含む再生紙100%のトイレトペーパー、シングルです。ゴミになる紙管がありません。  
130m x 6ロール **498円(税込548円)** 通常税込580円

**898 花束吸収名人 キッチンペーパー**  
組合員から回収した牛乳パックが原料。吸湿性、弾力性に富んでいます。エンボス加工。蛍光染料不使用。  
100w x 3箱 **375円(税込413円)** 通常税込429円

**449 花束ペーパータオル(ハード)**  
再生紙100%のハードペーパータオル。220mm x 200mmの中判サイズで、1枚でもしっかりと水分を拭きとれます。  
200枚 **130円(税込143円)**

年末はお風呂も石けんでピカピカに!

**パックス お風呂洗い石けん**  
・合成界面活性剤不使用。分解の良い石けんです。  
・お風呂場などの水回りはもちろん、コンロ周辺、ビニールクロスなど住まいの汚れ落としにも!  
・シャツの首回り、袖口の皮脂汚れの部分洗いにも!  
・オレングリオイル配合。さわやかなオレンジの香りです。

**450 泡スプレー式**  
500ml **650円(税込715円)** 通常税込748円

**805 詰替用**  
450ml **420円(税込462円)** 通常税込495円



# Merry X'mas

特別な日には  
とっておきの  
ごちそうを

565円/100g **特** 久々登場!

福永産業 (福岡県・遠賀町)

**451 特大 鹿児島坊津黒牛サイコロステーキ用**

坊津黒牛のモモ・肩肉をダイス状にカットしました。今回はお得な増量規格です。

凍 30日 300g **1570円(税1696円)** 通常税込1782円

鹿児島県

201円/100g **特** 手羽中好きには  
だまらない!

秋川牧園 (山口県・山口市)

**452 若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)増量**

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の手羽中をポリウムパックでお届け。

凍 180日 700g **1300円(税1404円)** 通常税込1458円

山口県・島根県・福岡県・熊本県

**特**

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**453 鎌倉バラベーコン 割れ欠け** **限定400パック**

バラベーコン製造工程で出たはね出しを特別価格で供給します。スープ等にお使い下さい。

凍 2023年2月21日以降

250g **350円(税378円)** 通常税込389円

豚肉 (国内産)

**特** 骨がなくて食べやすい

秋川牧園 (山口県・山口市)

**454 フライドチキン(骨なし)**

塩麹で若鶏むね肉に柔らかさと旨みを加えコーンフレイクの衣でサクサク食感をプラス。骨なしタイプ。

凍 卵乳米小 300g **860円(税929円)** 通常税込989円

鶏肉 (国内産)

**特** ハーブとチーズの香り豊かな味わい

秋川牧園 (山口県・山口市)

**455 ささみハーブカツ**

ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。

凍 卵乳米小 200g **435円(税470円)** 通常税込483円

鶏肉 (山口県、他)

**特** ミニタイプでお子さんにぴったり

ニッコー (神奈川県・大和市)

**456 ミニアメリカンドック 2パック**

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

凍 6本150g×2 **768円(税830円)** 通常税込864円

**特** 濃厚ホワイトソースと海老の  
コラボがたまらない  
レンジで

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**457 マム 海老とオーガニックペンネのグラタン**

オーガニックペンネマカロニと天然海老を入れホワイトソースで仕上げました。レンジで温めて。

凍 乳小 170g×2 **546円(税590円)** 通常税込610円

海老 (マレーシア)

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。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**458 えびフライ特大(2L)**

凍 米小 5尾205g **925円(税999円)** 通常税込1024円

ブラックタイガー (インドネシア)

次回から値上げ

**特** お好みのスープの中に凍ったまま入れて

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

**459 ロールキャベツ**

国産豚もも肉と契約農家の新鮮なキャベツを使用した手作りロールキャベツです。沸騰後30分弱火で煮込んで。

凍 大 4個240g **572円(税618円)** 通常税込638円

キャベツ (国内産)

**特** レンジがトースターで

パイオニアフーズ (北海道・京極町)

**460 ミニポテトオーブントースター用**

北海道のじゃがいも使用。シュレッドしたポテトの食感がたまりません。ほんのり塩味がきいています。

凍 米 500g **300円(税324円)** 通常税込336円

じゃがいも (北海道)

**特**

ナガノトマト (長野県・松本市)

**461 ていねいにつくったトマトのソース 2個組**

イタリア産完熟トマトとにんにく、オリーブオイルをじっくり煮込み、味をととのえたトマトのソースです。

凍 390g×2 **530円(税572円)** 通常税込616円

トマト (イタリア)

あっさり味のサフランライスに  
具材の魚介類をセット  
フライパンで

東京コールドチェーン (神奈川県・川崎市)

**462 パエリアセット (魚介類・サフランライス)**

米は国産のムツカオリを使用。4人前のレシピ付。

凍 米乳米大 790g(具材5種290g) **1704円(税1840円)** 通常税込1890円

米 (国内産)

**特** おうちで簡単ハンバーグ!

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**463 丹沢農場のハンバーグ**

牛豚の割合3対7の合挽肉使用。

凍 180日 卵乳小 200g(100g×2) **370円(税400円)** 通常税込421円

豚肉 (国内産)

**50g増量中** **みんなの消費で北海道の酪農応援!**

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。

冷 賞90日 乳

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

**よつ葉シュレッドチーズ(増量)**

**464** 1個 250g+50g **575円(税621円)**

**465** 2個組 1個当り税込592円 (250g+50g)×2 **1096円(税込1184円)** 通常税込1242円

**466** 5個組 1個当り税込583円 (250g+50g)×5 **2700円(税込2915円)** 通常税込3105円

生乳 (北海道)

**美味しいパスタと  
ワインで乾杯!**

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

**469 天然むきエビ(特大)**

ミャンマー沖(ベンガル湾、アンダマン海)で漁獲した天然むきエビを、現地工場でおむき、急速バラ凍結しました。

凍 160g **528円(税570円)** 通常税込592円

えび (ミャンマー)

茹で時間約9分 **特**

The CRAFT PASTA

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。

ニューオークボ (千葉県・柏市)

**467 スパゲティブロンスタイプ**

冷 300g×2(1.9mm) **540円(税584円)** 通常税込616円

小麦 (カナダ、アメリカ)

**特** ミートスパゲッティに!

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**468 丹沢農場のミートソース 2パック**

中津ミートの豚肉たっぷりのソース。化学調味料を使わない、シンプルな味付け。

冷 賞24日 大 250g×2 **860円(税928円)** 通常税込972円

豚肉 (国内産)

1缶当り税込約140円 **特**

日本生活協同組合連合会

**676 ライトツナフレーク まぐろ油無添加**

化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。

70g×3 **388円(税419円)** 通常税込430円

きはだまぐろ (台湾、等)

**特** ジェノベーゼパスタに!

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

**617 バジルペースト**

大分県で無農薬で栽培されたバジルを使用。調味料を最低限に抑えているので、各種料理に利用できます。原材料にはちみつを含みます。

凍 95g **725円(税783円)** 通常税込805円

バジル (大分県)

**特** 信州・桔梗ヶ原で農薬をほとんど使用せずに栽培されたコンコード種が原料です。甘口。

井筒ワイン (長野県・塩尻市)

**768 井筒ワイン・コンコード赤甘口**

720ml **1400円(税1540円)**

ぶどう (長野県)

**特** 酸化防止剤無添加

信州・桔梗ヶ原で栽培されたナイアガラ種のぶどうで作ったフルーティーなワイン。

井筒ワイン (長野県・塩尻市)

**769 井筒ワイン・ナイアガラ白辛口**

720ml **1400円(税1540円)**

ぶどう (長野県)

**特** 信州・桔梗ヶ原で農薬をほとんど散布せずに栽培したコンコード種を使用。さわやかな香りと味のワインです。

井筒ワイン (長野県・塩尻市)

**470 井筒ワイン・コンコードロゼ(甘口)**

720ml **1480円(税1628円)** 通常税込1650円

ぶどう (長野県)

**表示マークのご案内**

**取り扱いサイクル・価格表記**

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け

**シーズン最終** 季節商品につき今回で最終

**シーズン初** 今季初登場

**新** 新発売の商品

**特** 特別価格商品

**お届け時の温度帯**

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

**その他**

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

**無農薬** は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

**アレルギー表示**

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

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

※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性を指します。

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

**主原料原産地**

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめます。