

# 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～

## 柑橘 まろやかな味わいの 江川さんのみかん



今年は生育が遅れ12月中旬からの出荷でした。室(むろ)での熟成期間を経てまろやかな味わいになりました。



温州みかんの中でもやや大きめで高糖系の品種です。減農薬栽培。江川農園(神奈川県・小田原市) 江川さんの大津みかん

- 8 1kg 360円(税) 389円(通常税込410円)
  - 9 5kg 1750円(税) 1890円(通常税込1944円)
- 神奈川県

# co-op mail josso

## 常総生活協同組合

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



左記QRコードから登録出来ます

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

2022年12月4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	12	13	14	15	16
定番品のお届け	26(月)	27(火)	28(水)		
特別企画品のお届け	29(木)	30(金)	31(土)		

【ご注意】定番品は年内最終です(12月5回は年末年始特別号の為、おせち商品が中心となります)。年明けは1月9日週～となりますので、12月4回でのご利用をお願いします。\*変則供給の為「前日OK」「ふるさと便」の対応はできません。予めご了承ください。

## お米 無農薬・天日干しの「もち米」です



うるち米と同じく農薬無散布・化学肥料不使用で、最後は天日干しをおこない乾燥させました。お餅料理、おこわなどで新年をお迎えください

調理例: たきおこわ  
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 長島さんの天日干しもち米

- 10 白米 2kg 1650円(税) 1782円(通常税込1814円)
  - 11 玄米 2kg 1450円(税) 1566円(通常税込1598円)
- 茨城県

## 水産品 来年も宮古の美味しい魚、お届けします!



島香さんおすすめの旬の魚を切身に!

丸友しまか(岩手県・宮古市) 12 島香さんの切身セット

宮古港とその周辺に水揚げされた旬の魚を切身にし、急速冷凍しました。3種入りの楽しいセットです。  
凍 60日 1袋(120g×3種) 832円(税) 899円(通常税込950円)

丸友しまか(岩手県・宮古市) 13 冷凍・ミスダコボイル(刺身用)

岩手県宮古に水揚げされたミスダコを食塩のみでボイルしました。旨味がしっかりとあります。  
凍 60日 100g 647円(税) 699円(通常税込724円)

## お豆腐 年末もお豆腐を食べて元気に過ごしてください



今年もお世話になりました。丸和の豆腐は国産大豆が主原料です。輸入食品を中心に軒並み値上げの昨今、やはり国産の原料をみんなで消費し、育てることは大事だと思います。来年どうぞ宜しくお願い致します。丸和食品 担当 門脇

- 14 押し豆腐 2袋 220g×2 498円(税) 538円(通常税込570円)
  - 15 味付いなり揚げ 2袋 10枚×2袋 798円(税) 862円(通常税込902円)
- 大豆(国内産)

## 来年も生産者さんと組合員さん みんなの協力で安心の食卓を



# 食卓応援

今年ほど、私たちの健康を支える食の問題について考える年はないかと思えます。輸入食品の大幅な値上げは、自給率の低い国内の状況を炙りだしました。生産者と組合員の関係をさらに強くして、来年も安心して作れる生産と消費の関係づくり、健康で経済的に過ごせる知恵の交流を続けていきましょう。

## おもち 干し柿 庄内協同ファーム



今年一年お世話になりました。次回掲載の年末商材のおもちも丹精込めて作っています。ぜひご利用ください。

16 白切り餅 500g 670円(税) 724円(通常税込745円)

## 干し柿 シーズン初

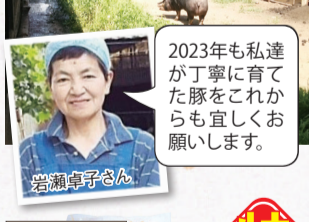


庄内産「平核無柿」使用。有機乾燥で仕上げた甘くて美味しい干し柿です。

17 庄内干し柿(平核無柿) 180g(4-6個前後) 640円(税) 691円(通常税込713円)

## 畜産品

### 岩瀬牧場



2023年も私達が丁寧に育てた豚をこれからはもう安くお願いします。

266円/100g 18 徳用 岩瀬さんの豚焼肉セット 200g×3種 1480円(税) 1598円(通常税込1782円)

### 鎌倉ハムクラウン商会



今年もお世話になりました。マイルドポークウイナーは個人的にとでもおすすめな一品です。年末年始の食卓でぜひ活用下さい。

400g 19 鎌倉マイルドポークウイナー(徳用) 680円(税) 734円(通常税込754円)

## 冷凍食品

### 商品担当のおススメ!



魚をふんだんに使用し、加熱しても縮みにくいのが特長。年末の伊達巻づくりに。

20 ソフトはんぺん 4枚 200g 389円(税) 420円(通常税込436円)

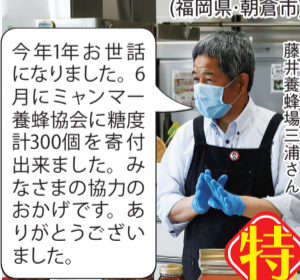


肉汁がジューシーで美味しいと職員試食で大人気!

21 レンジで簡単! 小籠包 240g(8個入) 393円(税) 424円(通常税込444円)

## 食品調味料

### 藤井養蜂場



今年1年お世話になりました。6月にミャンマー養蜂協会に糖度計300個を寄付出来ました。みなさまの協力のおかげです。ありがとうございました。

22 ミャンマー産 ひまわりはちみつ 1kg 1480円(税) 1598円(通常税込1728円)

### 沼屋本店×飯野農園 コラボ商品!



飯野農園のんにくと沼屋の丸大豆醤油の相性◎!お刺身や天ぷらと一緒にどうぞ!

23 にんにく醤油 360ml 720円(税) 778円(通常税込798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

りんごの王道 **ふじ**

甘味・酸味・歯ごたえの三拍子が揃った人気品種。蜜が入りやすく、果汁もたっぷりです。貯蔵もきくので、12月～3月までの間は「ふじ」のお届けがメインとなります。おきたま興農舎では、農業や化学肥料を最低限に抑え土づくりを大切にしながら栽培をおこなっています。



甘さ★★★★  
酸味★  
食感かため



おきたま興農舎・本田さん達(山形県・高島町)

**24 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



おきたま興農舎(山形県・高島町)

**25 りんご(ふじ)**  
本田さん、鈴木さん達よりふじをお届け。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。

5kg **2776円**(税込 **2998円**)  
山形県 [放] 不検出 <3.6 <4.4

年内最終大特価!



生産者の羽成さんより「今年は豊作です。ぜひ常総生協の組合員の皆さんに食べてもらいたい」という事で、今週は大特価で企画しました。砂糖などの添加物は使わず、まさに「天然のスイーツ」。ぜひお見逃しなく!



あゆみの会・白鳥干しいも生産組合(茨城県・鉾田市)

**26 干しいも**

賞60日 150g **578円**(税込 **624円**)  
通常税込 **698円**  
さつまいも(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9

小さくても栄養抜群! **芽キャベツ**



可食部100gあたりの栄養素の含有量をキャベツと比べると、ビタミンCは約4倍、食物繊維は約3倍、ビタミンB<sub>2</sub>は約7倍、β-カロテンはなんと約14倍も含まれ、小さいながらも栄養がぎゅっと詰まっています。



岡安さん達(愛知県・幸田町)

**27 芽キャベツ**

約130g **220円**(税込 **238円**)  
愛知県

シーズン初



シチューや、茹でて温野菜サラダにして、マヨネーズ等をつけてどうぞ。減農薬栽培。

シーズン初 **三浦大根**

繊細な肉質で美味♪  
みずみずしさを残しつつ、身が詰まっているので煮崩れしません。煮物・鍋物に最適です。



※できるだけ葉付きでお届けします

無農薬

木村農園(茨城県・つくば市)

**28 木村さんの大根(三浦系)**  
ずんぐりと中央がふくらんだ形状で、肉質はきめ細かく、加熱すると甘みが増します。農薬無散布。

1本 **210円**(税込 **227円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



はなうた家(長野県・麻績村)

**29 りんご(サンふじ)**  
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。

3玉入り(900g以上) **698円**(税込 **754円**)  
長野県



成田農園・成田さん(青森県・板柳町)

**30 りんご(王林)**  
やや柔らかめな品種ですが、芳醇な香りと甘さは抜群です。減農薬栽培。

3玉 **646円**(税込 **698円**)  
青森県



赤羽根さん(栃木県・壬生町)

**31 赤羽根さんのキウイフルーツ**  
ホルモン剤不使用の為、比較的小ぶりですが、キウイ本来の甘さがぎゅっと詰まっています。農薬無散布。

200g(3~4玉入り) **260円**(税込 **281円**)  
栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0



江川農園(神奈川県・小田原市)

**32 江川さんのキウイフルーツ**  
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 **461円**(税込 **498円**)  
神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4



竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

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

200g×2 **1100円**(税込 **1188円**)  
茨城県 [放] 不検出 <0.9 <1.0



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

**34 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



木下さん達(愛媛県・宇和島市)

**35 紅まどな(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



渥美農園(静岡県・浜松市)

**36 渥美さんのみかん**

約800g **410円**(税込 **443円**)  
(7~13玉)



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

**37 干し柿(市田柿)**

150g(4~7個) **798円**(税込 **862円**)  
300g(7~14個) **1398円**(税込 **1510円**)  
長野県



無茶々園(愛媛県・西予市)

**38 無茶々園の温州みかん**

1kg **555円**(税込 **599円**)  
3kg **1572円**(税込 **1698円**)  
愛媛県



松永農園(静岡県・静岡市)

**39 松永さんのレモン**

400g **430円**(税込 **464円**)  
1kg **850円**(税込 **918円**)  
静岡県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

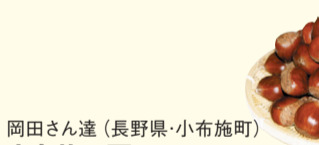


無農薬

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。

無燻蒸処理。素材本来の味を大切にしています

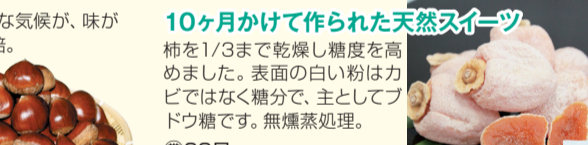
信州小布施栗として有名な大粒種。冷涼な気候が、味が良く甘味のある栗を育みます。減農薬栽培。



岡田さん達(長野県・小布施町)

**42 小布施の栗**

約300g **800円**(税込 **864円**)  
約500g **1300円**(税込 **1404円**)  
長野県



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

**44 干し柿(市田柿)**

150g **798円**(税込 **862円**)  
300g(7~14個) **1398円**(税込 **1510円**)  
長野県



千葉さん達(北海道)

**49 にんにく**  
ホワイト種より外皮は紫がかっていて見た目は悪いです。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



大紀コープファーム生産者グループ(高知県)

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

100g **165円**(税込 **178円**)  
高知県



作本さん達(熊本県・熊本市)

**51 大葉**  
独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。

10枚 **145円**(税込 **157円**)  
熊本県



大木さん(茨城県・常総市)

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

300g **398円**(税込 **430円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.3



広瀬さん達(熊本県・八代市)

**57 トマト(麗旬系)**  
粉穀、鶏糞、米糠に島本微生物の酵素資材を加えたものを使用。減農薬栽培。

400g以上 **570円**(税込 **616円**)  
熊本県



中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

**58 中村さんのベビーリーフ**  
約20種類の品種を使って作ったベビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。

40g **160円**(税込 **173円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

食感が良く甘味があります



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

**46 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 **369円**(税込 **399円**)  
ペルーまたはエクアドル



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**47 ゆず**  
大紀コープファームの頭根さん達より。除草剤は使用せず、広い果樹園を草刈機で除草します。農薬も一般の半分以下に抑えています。

約300g **330円**(税込 **356円**)  
奈良県、和歌山県



黒岩さん(長野県・長野市)

**48 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



藤嶋さん(熊本県・天草市)

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

3本 **230円**(税込 **248円**)  
熊本県



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

**59 長島さんのレタス**

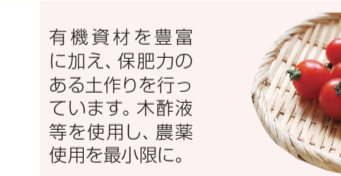
1玉 **250円**(税込 **270円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



藤嶋さん(熊本県・天草市)

**60 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



無農薬

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。

約180g **330円**(税込 **356円**)  
熊本県、又は北海道



無農薬

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。

約400g **590円**(税込 **637円**)  
熊本県、又は北海道



食感が特徴的

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。

約400g **590円**(税込 **637円**)  
熊本県、又は北海道

# 年末年始はこれでストック! 野菜炒めを常備しよう

何かと忙しい年末年始。でも「野菜は摂りたい...」。大きなフライパンでもやし、ニラ、キャベツなど一気に塩コショウで炒めて密閉容器で冷蔵庫にストック。お肉・お魚料理、ラーメン、焼きそばなど、ちょっとしたトッピングにぜひお使いください。



314キャベツ、  
318ニラもぜひ  
使ってください!

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)



まごころの里 (北海道・栗山町)

62 もやし

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

250g 59円(税込64円)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

63 玉ねぎ

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

1kg 215円(税込232円) 通常税込248円  
北海道



浅野さん (茨城県・常総市)

64 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 185円(税込200円) 通常税込216円  
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.5



65 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

# 冬のお鍋には 欠かせません!



66 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 160円(税込173円) 通常税込184円  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

67 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



浅野さん (茨城県・常総市)

68 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)

69 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



木村農園 (茨城県・つくば市)

70 スティックブロッコリー

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。

200g 220円(税込238円)  
茨城県



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

71 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



福山さん達 (宮城県・新富町)

72 ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。

約130g 184円(税込199円) 通常税込210円  
宮城県



井上さん (埼玉県)、岩下さん達 (熊本県)

73 サラダスナップ

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

約100g 276円(税込298円)  
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



木村農園 (茨城県・つくば市)

74 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



微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)

75 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてムチッと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 430円(税込464円) 通常税込518円  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.5



木村農園 (茨城県・つくば市)

76 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、汁の具等にも。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



上野さん達 (栃木県・上三川町)

77 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



井上さん (埼玉県・美里町)

78 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



木村農園 (茨城県・つくば市)

79 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



上村さん達 (青森県・八戸市)

80 長芋

産地に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



あゆみの会・村野さん達 (鹿児島県・中種子町)

81 みつき(安納紅)

安納芋は種子島だけで作られている甘みの強いさつまいもです。ねっとりした食感が特長的です。減農薬栽培。

500g 400円(税込432円)  
鹿児島県



微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

82 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。ネットリした食感で甘みがあり、毎シーズン好評です。農薬無散布。

1kg 498円(税込538円)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.7



三須さん達 (千葉県・富里市)

83 1本

900g以上 210円(税込227円)



木村農園 (茨城県・つくば市)

85 木村さんの黒田五寸人参

取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



煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

84 カット

500g以上 150円(税込162円)  
千葉県



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



木村農園 (茨城県・つくば市)

87 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)

88 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。

2S~S 500g 120円(税込130円)  
北海道



まごころの里 (北海道・栗山町)

89 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。

3kg 630円(税込680円)  
北海道



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



渡部さん (北海道・上士幌町)

91 じゃがいも

330円(税込356円)

92 3kg 940円(税込1015円)  
北海道



山田さん (茨城県・つくば市)

93 山田さんのしめじ

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

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



安田さん (福島県・郡山市)

94 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



あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

95 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)

96 ホワイトマッシュルーム

床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。

100g 248円(税込268円)  
千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



丸金 (長野県・長野市)

97 えのき茸

200g 208円(税込225円)

98 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



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



江藤さん (大分県・玖珠町)

100 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



飯泉さん (茨城県・つくば市)

101 A品 飯泉さんの生しいたけ

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・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



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

102 B品

# 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



イソックス (東京都・中央区)

## 103 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)



日本生活協同組合連合会

## 104 南九州ささがきごぼう

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

凍 200g **276円**(税込**298円**)  
ごぼう (宮崎県、鹿児島県)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)

## 105 冷凍小松菜

宮崎の契約農家で栽培された小松菜を新鮮なうちに下処理。使いやすい5cmカット。幅広い料理に。

凍 200g **322円**(税込**348円**)  
小松菜 (宮崎県)



中札内村農業協同組合 (北海道・中札内村)

## 106 北海道 冷凍黒えだ豆

有機堆肥をもとに「生きた土づくり」を目指す生産者と契約栽培した、濃厚な甘みのいわい黒大豆を使用。

凍 250g **398円**(税込**430円**)  
黒えだ豆 (北海道)

### サラダやまぐろ丼に



日本生活協同組合連合会

## 107 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。

凍 150g **328円**(税込**354円**)  
アボカド (ペルー)

### 半解凍で!おいしく召し上がれます



日本生活協同組合連合会

## 108 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。甘みが強くトロツとめらかな濃厚な味わい。

凍 150g **218円**(税込**235円**)  
マンゴー (ベトナム)



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

## 109 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%。

賞180日 500g **1525円**(税込**1647円**)  
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)



三里塚物産 (千葉県・成田市)

## 110 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。乳酸発酵させたものを醸造酢と三温糖で漬込みました。

冷 150日 100g **480円**(税込**518円**)  
らっきょう (千葉県、茨城県)

**ここがすごい! らっきょう**

- 【水溶性食物繊維が豊富!】**  
糖や脂肪の吸収を穏やかにします。
- 【ビタミンCも豊富!】**  
抗酸化作用で老化防止。
- 【カリウムも!】**  
高血圧やむくみ対策に。

### 年内最終!



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

## 111 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。

冷 賞90日 80g **170円**(税込**184円**)  
生姜 (高知県)

### 大掃除の合間のおにぎりに!



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

## 112 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、おにぎりやお茶漬け、チャーハンなどに。

冷 賞30日 60g **285円**(税込**308円**)  
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

### 山形県 白鷹町 しらたかノラの会より



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

## 115 鶏五目ご飯の素

年末重宝の鶏五目!

冷 賞30日 170g(3合用) **365円**(税込**394円**)  
鶏肉 (山形県)

### 特



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

## 117 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。

冷 賞30日 200g **285円**(税込**308円**)  
トマト (山形県)

### 愛知県 一宮市 韓国食文化研究舎みらいより

## 118 つくりたて白菜キムチ(増量)

マイルドな甘辛唐辛子を使用。熟成したキムチとは違い、新鮮な白菜のシャキシャキ感が楽しめます。

冷 賞10日 220g **580円**(税込**626円**)  
白菜 (国内産)

### 特



みらい (愛知県・一宮市)



やまだ (和歌山県・御坊市)

## 113 めはり高菜漬 ほんまもん

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

冷 賞120日 150g **460円**(税込**497円**)  
高菜 (国内産)



丸和食品 (東京都・練馬区)

## 114 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 200g **270円**(税込**292円**)  
大豆 (国内産)



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

## 116 おみ漬け

青菜、大根、人参を細かく刻み、醤油ベースのタレに漬け込みました。だしは鰹節、昆布でとりました。

冷 賞10日 150g **299円**(税込**323円**)  
青菜 (山形県)



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

## 117 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。

冷 賞30日 200g **285円**(税込**308円**)  
トマト (山形県)



みらい (愛知県・一宮市)

## 119 キムさんの蓮根キムチ

愛知県産の蓮根をキムチに。セロリも加え爽やか、且つマイルドに仕上げました。

冷 賞10日 100g **465円**(税込**502円**)  
蓮根 (愛知県)



みらい (愛知県・一宮市)

## 120 割り干し大根キムチ

国産の割り干し大根を使用したキムチです。辛味よりも甘さが際立ち、コリコリとした食感も楽しめます。

冷 賞30日 80g **448円**(税込**484円**)  
大根 (国内産)

### お知らせ お米は今回掲載商品で年内最終となります

# お米

- ・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
- ・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。
- ・注文書の6ヶ欄に記載をお願いします



## 若いチカラで農業を元気に! 鯉淵学園のコシヒカリ

### 若いチカラで茨城の農業を支えます!

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為、日々実践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。



### 鯉淵学園のコシヒカリ

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)

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)。

お得な白米5kg2袋はP16の468に掲載



## 水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)

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(今摺米)

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



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



## やさとお米(コシヒカリ)

502031 白米 5kg **1998円**(税込**2158円**)  
502032 玄米 5kg **1888円**(税込**2039円**)  
JA やさと稲作部会 (茨城県・石岡市)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。



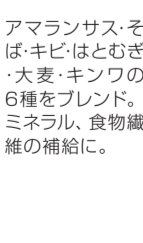
## 宮城・黒澤さんのコシヒカリ

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



## 121 もち米

減農薬、無化学肥料栽培。  
2kg **1100円**(税込**1188円**)  
もち米 (山形県)



## 502075 雑穀ブレンド

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。  
400g **711円**(税込**768円**)



## 502076 国内産ハトムギ

希少な国内産ハトムギです。お米と一緒に炊く場合、ハトムギを一晩水に漬けてから炊いて下さい。  
150g **540円**(税込**583円**)  
国内産

### 2022 年産お米放射能検査結果 (セシウム合計) 検出限界0.2Bq/kg以下

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	めぐみちゃん	コシヒカリ	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	おきたま興農舎	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.17	ND(不検出)<0.13
		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。

**年内最終! 11月5日開催の生協祭に出展しました**  
**無茶々園× 網元・祇園丸の ちりめん**  
 今年もありがとうございました!  
 だんだん! 四方の方言でありがとうございます

無茶々園(愛媛県・西予市) 網元・祇園丸(佐藤さん(右))

**地球環境を守るみかん**  
 無茶々園 豊後県産みかん

**網元・祇園丸の手作り惣菜**

**海水で茹で、天日で干した昔ながらの製法**  
 無茶々園(愛媛県・西予市)  
**122 無茶々園のちりめん(宇和海産)**  
 冷蔵30日 80g **480円(税込518円)** 通常税込545円  
 かたくちいわしの稚魚(愛媛県)

**特** 無茶々園の前浜、のちりめんです。えすミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。

**旬のわかさぎ てんぷら、南蛮で!**

**特**

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**126 青森県産わかさぎ**  
 青森県小川原湖で獲れた国産わかさぎを使用。苦味もなく食べやすく、そのまま唐揚げや南蛮漬けなどに。  
 凍30日 2023年5月19日  
 150g **398円(税込430円)** 通常税込440円  
 わかさぎ(青森県)

**玉ねぎなど足して「ホイル焼き」でも!**

**特**

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**127 サーモン パジルオリーブ**  
 北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をパジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。  
 凍30日  
 4切240g **475円(税込513円)** 通常税込527円  
 秋鮭(北海道)

**季節の野菜を加えてお召上がり下さい**

**特**

マルマス(北海道・森町)  
**128 北海道 みそバター鍋セット**  
 北海道産の秋鮭、ほたて、いか、じゃがもち、コーンたっぷりの鍋セットです。みそスープとバター付き。  
 凍30日 乳米大  
 410g(具材5種290g、スープ50g×2、バター2個)  
**1280円(税込1382円)** 通常税込1456円  
 秋鮭・ほたていか(北海道)

**特**

無茶々園(愛媛県・西予市)  
**123 無茶々園のちりめん山椒**  
 宇和海産の天日干しちりめんに山椒を加えて炊き上げました。甘辛く、ご飯のおともにピッタリです。  
 冷蔵30日 米大小  
 40g **480円(税込518円)** 通常税込538円  
 いわし稚魚(愛媛県)

**特**

無茶々園(愛媛県・西予市)  
**124 無茶々園のちりめん生姜**  
 宇和海産の天日干しちりめん以西予市産の生姜を加えて炊き込みました。甘辛く、ご飯のおともにピッタリ。  
 冷蔵30日 米大小  
 40g **461円(税込498円)**  
 いわし稚魚(愛媛県)

**特**

無茶々園(愛媛県・西予市)  
**125 無茶々園のわかめ(塩蔵)**  
 無茶々園の前浜、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。  
 冷蔵30日  
 100g **315円(税込340円)** 通常税込356円  
 わかめ(愛媛県)

**特**

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**126 青森県産わかさぎ**  
 青森県小川原湖で獲れた国産わかさぎを使用。苦味もなく食べやすく、そのまま唐揚げや南蛮漬けなどに。  
 凍30日 2023年5月19日  
 150g **398円(税込430円)** 通常税込440円  
 わかさぎ(青森県)

**特**

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**127 サーモン パジルオリーブ**  
 北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をパジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。  
 凍30日  
 4切240g **475円(税込513円)** 通常税込527円  
 秋鮭(北海道)

**特**

マルマス(北海道・森町)  
**128 北海道 みそバター鍋セット**  
 北海道産の秋鮭、ほたて、いか、じゃがもち、コーンたっぷりの鍋セットです。みそスープとバター付き。  
 凍30日 乳米大  
 410g(具材5種290g、スープ50g×2、バター2個)  
**1280円(税込1382円)** 通常税込1456円  
 秋鮭・ほたていか(北海道)

**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。  
 冷蔵30日 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

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
**130 宍道湖産大粒しじみ(冷凍)**  
 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。  
 凍30日  
 180g **498円(税込538円)**  
 しじみ(島根県)

**年内最終! 徳用**

塩屋(茨城県・ひたちなか市)  
**131 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)**  
 有数のやまとしじみの産地、酒沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。  
 凍30日  
 500g **888円(税込959円)** 通常税込998円  
 しじみ(茨城県) [放]不検出<3.6<3.8

**特**

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~12尾  
**132 子持ちからふとししゃも**  
 ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から抱卵率が高く、大きいサイズのものをお届けします。  
 凍30日  
 7~12尾 150g **298円(税込322円)** 通常税込346円  
 からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

中村水産(富山県・氷見市)  
**133 氷見産まいわし みるん干し**  
 富山県氷見産のまいわしを、2年以上熟成させた本みるん使用のタレに2晩漬込みました。  
 凍30日 米 80g **330円(税込356円)**  
 まいわし(富山県)

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)  
**134 2枚** 2枚110g **250円(税込270円)**

**135 3枚** 3枚165g **340円(税込367円)** 通常税込378円  
 真あじ(国内産)

**主に礼文島沖の刺し網で漁獲しました**

高木商店(千葉県・南房総市)  
**136 北海道産 真ほっけ開き一汐干し**  
 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。  
 凍30日  
 3枚400g **480円(税込518円)**  
 真ほっけ(北海道)

**原料なく今回で休止**

ダイマツ(鳥取県・米子市)  
**137 氷温造り 国産赤かれい一夜干し**  
 赤かれいの内臓を取り除き、下処理をしたのち、氷温製法でふっくら柔らかな干物にしました。  
 凍30日  
 2枚260g **370円(税込400円)**  
 アカガレイ(国内産)

**ごはんによく合う漬け具合**

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)  
**138 銀だら黒糖みるん漬け**  
 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。  
 凍30日  
 2切120g **415円(税込448円)** 通常税込462円  
 銀だら(アメリカ)

**特**

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 4切  
**139 真だら パジルオリーブ**  
 北海道産の真だらの切身をパジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。  
 凍30日  
 4切240g **498円(税込538円)**  
 真だら(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 4切  
**139 真だら パジルオリーブ**  
 北海道産の真だらの切身をパジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。  
 凍30日  
 4切240g **498円(税込538円)**  
 真だら(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、昆布だして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)  
**140 秋鮭の粕漬**  
 凍30日 90日 米大  
 4切200g **580円(税込626円)**  
 秋鮭(北海道)

札幌中一(北海道・札幌市)  
**141 鱈の西京漬**  
 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。  
 凍30日 90日 米大  
 4切200g **498円(税込538円)**  
 たら(北海道)

**年末は豪快にグリルで!**

マストミ(徳島県・徳島市)  
**142 増量・めばちまぐろ カマぶつ切り(焼物用)**  
 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。  
 凍30日  
 400g **450円(税込486円)** 通常税込505円  
 めばちまぐろ(太平洋)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**143 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30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)  
**144 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30日  
 3切165g **530円(税込572円)**  
 紅鮭(ロシア)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~16枚  
**150 千葉県産 真あじ三枚おろし**  
 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、塩焼き等どうぞ。  
 凍30日  
 7~16枚170g **398円(税込430円)**  
 真あじ(千葉県) [放]不検出<3.9<3.9

**北海道・厚岸の日戻り船のさんま**

北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。

札幌中一(北海道・札幌市)  
**145 2尾** 2尾(180g以上) **458円(税込495円)**

**146 3尾** 3尾(270g以上) **538円(税込581円)**  
 さんま(北海道)

**パリッと焼いて大根おろしを添えて**

ダイマツ(鳥取県・米子市)  
**147 氷温造り 甘塩さば切身4切**  
 ノルウェー産のさばを、甘塩タイプの塩さばにしました。脂質20%以上で、脂がのっています。  
 凍30日  
 4切260g **435円(税込470円)** 通常税込486円  
 さば(ノルウェー)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)  
**148 天然寒ぶり切身**  
 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、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。  
 凍30日  
 約80g×3 **646円(税込698円)**  
 ぶり(九州近海)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 8~11枚  
**149 真いわし三枚おろし**  
 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。  
 凍30日  
 8~11枚150g **298円(税込322円)**  
 真いわし(千葉県) [放]不検出<3.3<3.5

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~16枚  
**150 千葉県産 真あじ三枚おろし**  
 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、塩焼き等どうぞ。  
 凍30日  
 7~16枚170g **398円(税込430円)**  
 真あじ(千葉県) [放]不検出<3.9<3.9

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 7~16枚  
**150 千葉県産 真あじ三枚おろし**  
 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、塩焼き等どうぞ。  
 凍30日  
 7~16枚170g **398円(税込430円)**  
 真あじ(千葉県) [放]不検出<3.9<3.9

**年内最終! 備えて安心!**  
**年初の生協の配達は1月9日~です**  
 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。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**151 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切**  
 凍30日  
 10切550g **1580円(税込1706円)** 通常税込1782円  
 紅鮭(ロシア)

**特**

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)  
**152 北海道産ソフト身欠きにしん**  
 凍30日  
 4~6枚200g **390円(税込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)  
**152 北海道産ソフト身欠きにしん**  
 凍30日  
 4~6枚200g **390円(税込421円)**  
 にしん(北海道)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**153 氷温造り 塩秋鮭切身**  
 北海道産の秋鮭を使用し、塩のみで独自の氷温熟成製法でじっくりと旨味を引き出し、甘塩に仕上げました。  
 凍30日  
 3切180g **488円(税込527円)**  
 秋鮭(北海道)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)  
**153 氷温造り 塩秋鮭切身**  
 北海道産の秋鮭を使用し、塩のみで独自の氷温熟成製法でじっくりと旨味を引き出し、甘塩に仕上げました。  
 凍30日  
 3切180g **488円(税込527円)**  
 秋鮭(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、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。

忙しい年末に便利な素材・加工品

焼きそばにも!



**特**

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**154 エビ・ホタテ・タコ ミックス**  
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。

凍 30日 税込  
180g **480円**(税込) **518円**(通常税込) **538円**

煮つけて



**特**

共和水産(岩手県・宮古市)

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

凍 30日 税込  
3~6枚 230g **398円**(税込) **430円**(通常税込) **443円**

旨味の濃い下足!



**特**

共和水産(岩手県・宮古市)

**156 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。

凍 30日 税込  
200g **445円**(税込) **481円**(通常税込) **498円**

すり潰さない「たたき身」なので粗挽き感あり!



**特**

大新(鳥取県・境港市)

**157 とれとれあじたたき身**  
日本近海で5~8月に漁獲した鮮度の良いあじをたたき身にしました。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。

凍 30日 税込  
300g (150g×2) **415円**(税込) **448円**(通常税込) **462円**

とびきり美味しい! 雄武のほだて



**特**

組合員さんからのクチコミ  
とびきり美味しかった少々お高いけれど、毎回買わずにいられません。シチューにしたらさぞかし美味しいだろうと思うけれど...生でどんどん食べてしまう...

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

**158 雄武産 ほだて貝柱(生食用)**  
北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。

凍 30日 税込  
5~7粒 約100g **659円**(税込) **712円**(通常税込) **734円**

年内最終! 「鮭の山漬」を手ほぐした本格派



**特**

普通の「サケアレーク」とどこが違う?  
★市販の多くは「鮭」でなく「ます」を使いますが、これは雄武産秋鮭100%です。  
★新鮮な秋鮭を塩漬にして旨味を凝縮する伝統の「山漬」にします。  
★その後、オーブンでじっくり焼成し、あえて手でほぐして「コゴロ感」を残しています。

雄武漁協(北海道・雄武町)

**159 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身**  
雄武沖のオホーツク海で漁獲した秋鮭を伝統の「山漬」にし、焼いてほぐし身にしました。原材料:秋鮭、食塩

冷 30日 税込  
180g **925円**(税込) **999円**(通常税込) **1037円**

流水解凍で丼!



**160 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 税込  
80g×2 **518円**(税込) **559円**(通常税込) **578円**



**161 韓国風まぐろ漬け丼用**  
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。

凍 30日 税込  
80g×2 **545円**(税込) **589円**(通常税込) **603円**

丼で、やまかけで



**162 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 税込  
100g **555円**(税込) **599円**

使い勝手の良い個食タイプ、タレ付き



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

押し寿司の具にも



**164 あぶり焼しめさば**  
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

凍 180日 税込  
2枚 140g **480円**(税込) **518円**

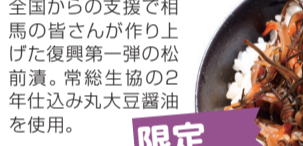
次回から値上げ



**165 海鮮いかキムチ**  
岩手県産のするめいか、めかぶ、オキアミを使用してキムチにしました。

凍 180日 税込  
110g **398円**(税込) **430円**(通常税込) **448円**

まだ少しあります!お正月用にも



**166 「ねぼうま」(松前漬)**  
センシン食品(宮城県・名取市)

凍 税込  
100g **438円**(税込) **473円**

年内最終! お忘れなく!



**167 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 90日 税込  
(45g×3)×2 **660円**(税込) **712円**(通常税込) **752円**

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。

多忙な年末に便利なつゆ付き



**168 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種にあごだしつゆを添付しました。

凍 30日 税込  
5種12個254g つゆ80ml **739円**(税込) **798円**(通常税込) **819円**

桜えび天といかしそ天の2種セット!



**169 長崎 白天(桜えび・いかしそ)**  
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

冷 30日 税込  
2枚(130g) **435円**(税込) **470円**

汁物、おでんの増量!



**170 長崎 いわし団子**  
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

冷 29日 税込  
4個112g **299円**(税込) **323円**(通常税込) **340円**

長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

**171 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 税込  
2枚100g **280円**(税込) **302円**

長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

**172 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 税込  
3枚(90g) **328円**(税込) **354円**

長崎蒲鉾(長崎県・長崎市)

**173 長崎 うすら天**  
うすら卵を丸ごとすり身で包んだ揚げ蒲鉾です。おでん種の1品や煮物、お弁当のおかずにも。

冷 30日 税込  
3個入 **308円**(税込) **333円**

高橋徳治商店 こだわりの練り物



**174 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 税込  
2枚160g **370円**(税込) **400円**



**175 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。自然解凍レンジで温めて。

凍 180日 税込  
100g **361円**(税込) **390円**

お弁当にも使い勝手のよい大きいです



**176 ミニ笹かまぼこ**  
旨味の濃い宮城県産の小魚と北海道のスケソウダラすり身で笹かまぼこに焼き上げました。

凍 180日 税込  
8枚136g **333円**(税込) **360円**

煮物にも



**178 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 税込  
5個 175g **300円**(税込) **324円**(通常税込) **335円**

野菜の甘みを味わって



**177 お魚あられ**  
たらのすり身に国産のじゃがいも・南瓜・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練り物。離乳食にも。

凍 180日 税込  
180g **310円**(税込) **335円**

組合員さんからのクチコミ

高橋徳治さんの商品は味付良く美味です。毎回楽しみにしております。おとうふ揚げは味噌汁に入れてと美味です。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**179 おでん種4種セット**  
従来より少量の具材で取り揃えました。(ぼたんちくわ・玉ねぎ揚げ・小魚つみれ各2個、ごぼう揚げ)

凍 180日 税込  
4種7品 227g **516円**(税込) **557円**(通常税込) **577円**



# 牛肉と畜産加工品の定番品特集!

**牛バラと野菜の炒め物!**



イメージ

471円/100g



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

**212 牛バラ切落し**

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

凍

250g x 2 **2180円** (税込 **2354円**) 通常税込 **2549円**

大阪府

**お肉の旨味たっぷりの肉じゃが!**



イメージ

486円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**213 鹿児島 坊津黒牛 牛・肉じゃが用**

脂が適度に入ったバラ部位を牛・肉じゃが用にスライスしました。

凍

200g **900円** (税込 **972円**) 通常税込 **1037円**

鹿児島県

**牛カレーにして!**



イメージ

297円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**214 国産牛小間切**

ウデ、モモ、バラ肉を使用。

凍

160g **440円** (税込 **475円**) 通常税込 **491円**

福岡県、大分県

**P9のベーグルや食パンでサンドイッチに!**



イメージ



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**215 鎌倉ボンレスハム スライス×3**

合成添加物を使わない成形ハム。お得な3パック組です。

冷

60g x 3 **640円** (税込 **691円**) 通常税込 **729円**

豚肉 (国内産)

**ポトフにして!**



イメージ



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**216 丹沢農場の生ウインナー**

生ウインナーならではの美味しさ。豚肉の旨味とトマトのほのかな甘みやバジルの香りのバランスが最高です。

凍

6本120g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **443円**

豚肉 (国内産)

**通常よりお得な2パックです!**



イメージ



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**217 丹沢農場のもつ煮込み**

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

冷

250g x 2 **770円** (税込 **832円**) 通常税込 **908円**

豚モツ (国内産) [放] 不検出 <3.2 <4.6

## 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。

能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

**218 焼肉屋さん 上たれ付焼肉用**

コース、モモなどの表面にオリジナルの中辛タレをぬっています。漬け込みと違うあっさり味です。

凍

300g **1640円** (税込 **1771円**) 通常税込 **1825円**

牛肉 (大阪府)

能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

**219 牛スライス分包 3入り**

ウデ肉を90gずつ包んでいます。料理に合わせて使い分けが便利です。

凍

90g x 3包 **1654円** (税込 **1786円**)

大阪府

能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

**220 牛ミンチ**

2度挽きしている肉質がまろやかなミンチです。

凍

200g **870円** (税込 **940円**)

大阪府

福永産業 (福岡県・遠賀町)

**221 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし**

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。

凍

170g **730円** (税込 **788円**)

鹿児島県

福永産業 (福岡県・遠賀町)

**222 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。

表紙にて鎌倉マイルドポークウインナー(徳用)掲載中

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**223 鎌倉あらびきウインナー×2**

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

冷

85g x 2 **348円** (税込 **376円**)

豚肉 (国内産)

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**224 鎌倉あらびきウインナー×3**

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

冷

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

[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)

**225 鎌倉バラベーコン スライス×2**

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

冷

85g x 2 **640円** (税込 **691円**)

豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.7

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**226 鎌倉ポークソーセージ**

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

冷

200g **380円** (税込 **410円**)

豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.2

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**227 丹沢農場の皮なしベビーウインナー**

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。

冷

120g **305円** (税込 **329円**)

豚肉 (国内産)

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**228 丹沢農場のローズハムスライス**

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られています。

冷

100g **440円** (税込 **475円**)

豚肉 (神奈川県)

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**229 丹沢農場の豚レバーの唐揚げ**

自社牧場で育てた豚のレバーを醤油味のタレに漬け込み、衣をつけました。

凍

125g **370円** (税込 **400円**)

豚レバー (国内産)

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**230 丹沢農場の麻婆豆腐の素(甘口)**

豚肉本来の味を大切にしたいシンプルな味付け。豆板醤を使っていないので、辛いのが苦手な方でも。

冷

200g x 2 **750円** (税込 **810円**) 通常税込 **864円**

豚肉 (国内産)

## 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)

こちらの定期登録は

冷

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。

冷

お届け3日

サツラク農協 (北海道・札幌市)

**サツラク低温殺菌牛乳**

冷

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求し、乳脂肪分を1.0%に調整。

冷

お届け7日

サツラク農協 (北海道・札幌市)

**3 サツラク低脂肪牛乳**

冷

500ml **163円** (税込 **176円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

## ジャム

### はちみつ・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。

ミャンマーはちみつの大容量は表紙にて

1月2回から値上げ

使いやすいポリ容器入り

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

**233 ミャンマー産 ひまわりはちみつ**

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

冷

350g **550円** (税込 **594円**)

はちみつ (ミャンマー)

松永農園 (静岡県・静岡市)

**231 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。

冷

190g **525円** (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)

**232 松永さんの丸ごとマーマレードあまなつ**

松永さんが無農薬栽培した甘夏を砂糖で煮詰めた手作りジャムです。

冷

190g **530円** (税込 **572円**)

甘夏 (静岡県) [放] 不検出 <2.9 <3.0

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。

冷

お届け10日

サツラク農協 (北海道・札幌市)

**4 サツラク牛乳**

冷

1ℓ **240円** (税込 **259円**)

生乳 (北海道)

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。

冷

お届け10日

北海道酪農公社 (北海道・江別市)

**5 おいしさまるやか(成分調整牛乳)**

冷

1ℓ **277円** (税込 **299円**)

生乳 (北海道)

カフェインレスです

よの葉製菓 (北海道・音更町)

**236 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

お届け6~10日

生乳 (北海道)

丸和油脂 (東京都・品川区)

**234 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。

冷

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)

**235 オニオンスープ**

淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みが詰まったスープです。

冷

6g x 4 **491円** (税込 **530円**)

宇治田農場 (茨城県・石岡市)

**6 宇治田さんの平飼卵**

多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬・抗生物質不使用。

冷

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

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

6個入り **330円** (税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7



# パン

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

## 自家製酵母パン Le-Lourdes (レ・ルルド)

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

Le-Lourdes (神奈川県・中井町)  
**バンド・ミ(食パン) 1斤** 賞届いて1~2日 小

**237** 6枚 270円(税込292円)

**238** 8枚 270円(税込292円)

**239** ノースライス 260円(税込281円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

【放】不検出<3.9<3.8

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

**240** 8枚 425円(税込459円)

**241** ノースライス 415円(税込448円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

【放】不検出<4.0<4.7

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

Le-Lourdes (神奈川県・中井町)  
**242** 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

賞届いて1~2日 小

1斤 **300**円(税込324円)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

トッグパンにはさんで!

Le-Lourdes (神奈川県・中井町)  
**243** 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

賞届いて1~2日 小

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。

賞届いて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)  
**245** 半斤3枚 140円(税込151円)

**246** 1斤6枚 270円(税込292円)

小麦(アメリカ、他)

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)

賞届いて2日 乳小

**247** 1斤8枚 270円(税込292円)

**248** ノースライス 265円(税込286円)

小麦(アメリカ、他)

クーロンヌジャポン(茨城県・取手市)  
**249** 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。

賞届いて2日 乳小

1斤10枚 **270**円(税込292円)

小麦(アメリカ、他)

地元のお店 **いばらきベーグル**

はちみつを合わせた全粒粉生地。風味豊かなベーグルに仕上げました。

いばらきベーグル(茨城県・常総市)

**250** はちみつ全粒くるみベーグル

凍賞30日 米小

1個 **215**円(税込232円) 通常税込248円

小麦(北海道)・蜂蜜(茨城県)

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。

いばらきベーグル(茨城県・常総市)

**251** クーベルチュールチョコベーグル

凍賞30日 米小

1個 **210**円(税込227円) 通常税込239円

小麦(北海道)、チョコ(国内産)

賞届いて10日

27g×5 **280**円(税込302円)

豚肉(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! 年内最終!

バニラアイスのをせて

賞届いて12日 後 乳

約65g×6 **660**円(税込713円) 通常税込729円

小麦(カナダ、他)

小麦本来の甘味が感じられる風味豊かなパン

賞届いて180日 小

約40g×5 **450**円(税込486円) 通常税込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)

**257** ママン モチモチ手のぼしナン

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

凍賞小

210g(3枚入り)×2 **600**円(税込648円) 通常税込692円

小麦粉(北海道)

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)、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍賞30日 米小

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)、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍賞30日 米小

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** さつまいもベーグル

茨城県産のさつまいもを使用したベーグルです。

凍賞30日 米小

1個 **230**円(税込248円)

小麦(北海道)、さつまいも(茨城県)

ハッコー食品(千葉県・千葉市)

**255** ブリュッセルワッフル

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

賞届いて180日 卵乳大小

約65g×6 **660**円(税込713円) 通常税込729円

小麦(カナダ、他)

ハッコー食品(千葉県・千葉市)

**256** 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

賞届いて180日 小

約40g×5 **450**円(税込486円) 通常税込497円

小麦(国内産)

池田食品(埼玉県・所沢市)

**257** ママン モチモチ手のぼしナン

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

凍賞小

210g(3枚入り)×2 **600**円(税込648円) 通常税込692円

小麦粉(北海道)

石岡 鈴木牧場

今年2年ぶりに交流会ができました!

脱プラ推進ピン入りでお届け

**260** 石岡 鈴木牧場フレッシュモzzarella

賞届いて7~11日 乳

100g **480**円(税込518円) 通常税込538円

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.5<3.2

お願いとお知らせ・空きピンは必ずご返却ください(価格にピン代は含まれていませんので、ピンの返却が無いとそのまま経費となってしまいます)・鈴木牧場のヨーグルト、モッツアレラチーズは12月5日でも企画があります。計画的にぜひご利用ください。

賞届いて10~11日 乳

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**258** プレーン 400g **361**円(税込390円)

**259** 微糖 400g **370**円(税込400円)

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.4<3.4

よつ葉乳業(北海道・音更町)

**263** 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。

賞届いて12日 後 乳

400g **239**円(税込258円)

生乳(北海道) 【放】不検出<3.3<3.3

サツラク農協(北海道・札幌市)

**264** 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)

賞届いて18日 乳

80g×3 **222**円(税込240円)

生乳(北海道) 【放】不検出<3.9<3.1

年内最終!

日本生活協同組合連合会

**265** 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。

賞届いて15日 乳

65ml×10 **199**円(税込215円)

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

1個に牛乳約10分の栄養がギュッ!

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**260** 石岡 鈴木牧場フレッシュモzzarella

賞届いて7~11日 乳

100g **480**円(税込518円) 通常税込538円

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.5<3.2

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。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

**261** プレーン 30g **181**円(税込195円)

**262** ペッパー 30g **190**円(税込205円)

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.3<3.1

年内最終!

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)

**266** 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

賞届いて9~10日 乳

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)

**267** 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。

賞届いて9~10日 乳

90g×3 **465**円(税込502円)

生乳(石川県) 【放】不検出<4.0<4.0

よつ葉乳業(北海道・音更町)

**268** よつ葉パンにいい発酵バター

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。

賞届いて180日 乳

100g **306**円(税込330円)

生乳(北海道)

よつ葉乳業(北海道・音更町)

**269** よつ葉カマンベールチーズ

非遺伝子組換飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。

賞届いて180日 乳

90g **415**円(税込448円)

生乳(北海道)

価格はそのまま 50g増量

よつ葉乳業(北海道・音更町)

**270** よつ葉シュレッドチーズ(増量)

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

賞届いて90日 乳

250g+50g **575**円(税込621円)

生乳(北海道)

茨城乳業(茨城県・石岡市)

**271** 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。

賞届いて14日 卵乳

85g×3 **268**円(税込289円)

牛乳・卵(茨城県) 【放】不検出<3.7<3.8

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

酪王乳業(福島県・郡山市)

**272** 2本組 180ml×2 **276**円(税込298円)

**273** 5本組 180ml×5 **646**円(税込698円) 通常税込711円

生乳(福島県) 【放】不検出<3.7<4.5

生乳(北海道)

# 年末に備えて便利

年末は納豆食べて  
元気に!



4ページ  
116おみ漬けを  
混ぜて!

JAやさと(茨城県・石岡市)  
**274 八郷小粒納豆3連  
(タレ・カラシ付)2個組**  
茨城県で採れた小粒大豆をねかせた  
風味のよい納豆です。  
冷蔵 賞7日 米大 小  
(35g×3)  
×2 **268円(税込290円)** 通常税込  
320円  
大豆(茨城県) [放] 不検出<3.7<3.8

もち入りです  
おでん、煮物に!



丸和食品(東京都・練馬区)  
**275 もち入りきんちゃく**  
山形県産水稻餅米で作った餅を油揚げ  
で包みました。かんぴょうは国産  
無漂白。おでん、鍋物などに。  
冷蔵 賞5日 米大  
3個 **345円(税込373円)** 通常税込  
387円  
餅(山形県)

まいたけたっぷり!



舞茸をふんだんに  
使用した炊きこみこ  
はんの素。菌ざわりの  
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) 2合用  
**276 まいたけご飯の素**  
冷蔵 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

かぼちゃも入れて♪



甲州名物・ほうとうを国  
産小麦で作りました。う  
どんすきにも適した生  
うどんです。便利なスー  
プ付き。  
平井屋(山梨県・西桂町)  
**277 甲州名物生ほうとう**  
冷蔵 賞20日 米大 小  
400g(めん300g  
みそ50g×2) **375円(税込405円)** 通常税込  
418円  
小麦(国内産)

年内最終! 食べ納め  
**生パスタ 意外と日持ちします!**

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)  
**278 生スパゲティ**  
冷蔵 賞届いて6~8日 卵小  
小麦(カナダ、アメリカ)  
260g  
(130g×2) **315円(税込340円)** 通常税込  
356円

組合員さんからの  
**クチコミ**  
初めて注文しま  
したが、とても  
もちりでおい  
しかったです。

平打ちの  
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  
ニューオークボ(千葉県・柏市)  
**279 生フェットチーネ**  
冷蔵 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)  
**280 ほうれん草入り  
生フェットチーネ**  
冷蔵 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。

**お知らせ**  
12月5日でも豆腐、油あげ、納  
豆、こんにやく、しらたきは企  
画しますが、それ以外の定番  
品は概ね年内最終企画となり  
ます。

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)  
**281 ミニもめん豆腐** 150g×2 **198円(税込214円)**  
**282 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

丸和食品(東京都・練馬区)  
**283 もめん豆腐** 300g **198円(税込214円)**  
**284 きぬ豆腐** 300g **183円(税込198円)**  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2

まったりどじろ食感  
丸和食品(東京都・練馬区)  
**285 ごま入り寄せ豆腐**  
寄せ豆腐の中に練りごまを加え、栄  
養価と風味をアップ。しつこくない後  
味のよい甘みです。  
冷蔵 賞届いて4日 大  
200g **210円(税込227円)**  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.0<1.3

丸和食品(東京都・練馬区)  
**286 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。  
冷蔵 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

大豆濃度が高く深い味わい  
丸和食品(東京都・練馬区)  
**287 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。  
冷蔵 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)  
**288 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。  
冷蔵 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)  
**289 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。  
冷蔵 賞30日 大  
200g **170円(税込184円)**  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.3<1.3

丸和食品(東京都・練馬区)  
**290 青豆入り  
具だくさんがんも**  
丸和の豆腐に人参、ごぼう、青大豆、  
生姜、山芋粉、切昆布、黒ごまを加  
え、菜種一番搾りの油で揚げました。  
冷蔵 賞届いて5日 大  
80g×2 **315円(税込340円)**  
大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.4

丸和食品(東京都・練馬区)  
**291 おから入り  
野菜炒めがんも**  
おからと野菜を炒めることにより、  
素材の旨みを引き出したヘルシーな  
がんも。  
冷蔵 賞届いて5日 大  
5個 **228円(税込246円)**  
大豆(国内産) [放] 不検出<2.1<2.3

丸和食品(東京都・練馬区)  
**292 味付えび入  
京がんも 2袋**  
具に干えび、人参、ごぼう、玉ねぎ等  
使用。自社製造のだしスープで味付  
け。湯煎で温めても、そのままでも。  
冷蔵 賞30日 米大 小  
10個  
×2袋 **610円(税込658円)** 通常税込  
692円  
大豆(国内産)

丸和食品(東京都・練馬区)  
**293 丸和の  
おでん種鍋セット**  
人気の「京がんも」、「ひじきが  
んも」、「つみれがんも」、「厚揚げ」、  
「もち巾着」を合わせたおでん種。  
冷蔵 賞届いて3日 大  
5種9品 **578円(税込624円)**  
大豆(国内産)

丸和食品(東京都・練馬区)  
**294 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。  
冷蔵 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

登喜和食品(東京都・府中市)  
**295 丸大豆てんぺ**  
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。  
冷蔵 賞30日 米大  
100g **265円(税込286円)**  
大豆(北海道)

水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
**296 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。  
冷蔵 賞10日 米大 小  
40g×2 **100円(税込108円)**  
大豆(茨城県) [放] 不検出<2.9<3.7

水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
**297 押し麦入り納豆  
(タレ・カラシ無)**  
茨城県産小粒大豆、国産小麦使用。  
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。  
冷蔵 賞10日 大  
40g×2 **165円(税込178円)**  
大豆(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.2

登喜和食品(東京都・府中市)  
**298 十勝の息吹ひきわり2P  
(タレ・カラシ付)**  
北海道十勝産の生産者を限定した大  
豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆に  
しました。  
冷蔵 賞9日 米大 小  
40g×2 **184円(税込199円)**  
大豆(北海道)

丸和食品(東京都・練馬区)  
**299 こんにやく**  
350g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円

丸和食品(東京都・練馬区)  
**300 糸こんに**  
280g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円  
こんにやく芋(群馬県)

丸和食品(東京都・練馬区)  
**299 こんにやく**  
350g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円

丸和食品(東京都・練馬区)  
**300 糸こんに**  
280g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円  
こんにやく芋(群馬県)

丸和食品(東京都・練馬区)  
**299 こんにやく**  
350g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円

丸和食品(東京都・練馬区)  
**300 糸こんに**  
280g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円  
こんにやく芋(群馬県)

水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
**296 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。  
冷蔵 賞10日 米大 小  
40g×2 **100円(税込108円)**  
大豆(茨城県) [放] 不検出<2.9<3.7

水府納豆(茨城県・常陸太田市)  
**297 押し麦入り納豆  
(タレ・カラシ無)**  
茨城県産小粒大豆、国産小麦使用。  
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。  
冷蔵 賞10日 大  
40g×2 **165円(税込178円)**  
大豆(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.2

登喜和食品(東京都・府中市)  
**298 十勝の息吹ひきわり2P  
(タレ・カラシ付)**  
北海道十勝産の生産者を限定した大  
豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆に  
しました。  
冷蔵 賞9日 米大 小  
40g×2 **184円(税込199円)**  
大豆(北海道)

## 群馬県 昭和村 グリンリーフ 今年の「新芋」で作りました!

10月に畑から掘り出した新芋だけで作りまし  
た。生芋100%なので風味、食感は格別です。

冷蔵 賞15日  
グリンリーフ(群馬県・昭和村)  
**299 こんにやく**  
350g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円

**300 糸こんに**  
280g **258円(税込279円)** 通常税込  
289円  
こんにやく芋(群馬県)

「生芋あくぬきこんに  
やく・しらたき」は  
16ページ

お徳な2個組は  
16ページ  
沖縄・伊平屋島産の良  
質なもちです。塩抜  
きの必要がなく、そ  
のまま食べられます。ミ  
ネラル補給に。  
浜食(東京都・調布市)  
**301 洗いもずく**  
冷蔵 賞10日 米  
200g **240円(税込259円)**  
もずく(沖縄県)

皮類は年内最終  
金子製麺(神奈川県・中井町)  
**302 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。  
冷蔵 賞14日 小  
20枚 **213円(税込230円)** 通常税込  
240円  
小麦(国内産)

金子製麺(神奈川県・中井町)  
**303 地粉シュウマイの皮**  
地粉100%による昔ながらの味わい  
のするシュウマイの皮。コシと風味の  
ある食感が楽しめます。6.5cm角。  
冷蔵 賞14日 小  
30枚 **168円(税込181円)**  
小麦(国内産)

「焼そば」は16ページに掲載  
金子製麺(神奈川県・中井町)  
**304 あしがら車屋  
味噌らーめん(2食入)**  
地粉にこだわって練り上げた無かんす  
い麺。無添加味噌スープ付。お好みで  
野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。  
冷蔵 賞21日 卵米大 小  
麺120g×2  
スープ47g×2 **418円(税込451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)  
**305 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。  
冷蔵 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)  
**306 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。  
冷蔵 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)  
**307 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。  
冷蔵 賞30日 米大 小  
80g **265円(税込286円)**  
昆布(北海道)

埼玉県 越谷市 遠忠食品  
松の実入りで、ちょっと  
リッチなふりかけ  
遠忠食品(埼玉県・越谷市)  
**308 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。  
冷蔵 賞60日 米大 小  
40g  
ピン入 **375円(税込405円)** 通常税込  
421円  
かつお節(静岡県)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)  
**309 ちりめんオリーブ**  
瀬戸内海産のちりめんをオリーブ油  
とりんご酢で和えました。松の実と  
バジルの風味がきいています。  
冷蔵 賞180日  
35g **415円(税込448円)**  
ちりめん(広島県)

調味料・調理素材と  
まぜるだけ!

# 「今夜はコレで決まり」

**メインおかず** **アクアパッツァ**

調理例



白身魚や貝類に、解凍したアクアパッツァの素とお好みの野菜を加えて加熱します。貝類が口を開き、具材全体に火が通りスープにとろみが出てきたら完成です。

**ホックリとした身質!**

**3種のハーブで魚介の旨みと風味を引き立たせる味わい**

丸友しまか(岩手県・宮古市)

**310 真だら切身**

岩手県宮古とその周辺の浜に水揚げされる鮮魚真だらを切身にし、急速凍結しました。ワンフローズン品。

凍(賞)60日

2切 120g **399円(税431円)** 通常税込475円

真だら(岩手県) [放] 不検出 <3.9 <4.9

マストミ(徳島県・徳島市)

**311 アクアパッツァソース**

じっくり炒めた香味野菜と帆立のエキスをベースに仕上げた旨味たっぷりのソース。白身魚・アサリ等を加えて

凍(賞)90日 米

100g (1~2人前用) **204円(税220円)** 通常税込237円

玉葱・人参・セロリ・にんにく(国内産)

**メインおかず** **鶏肉の黒酢あんかけ**

調理例



予め黒酢あんかけのタレを解凍しておきます。油をひき、鶏肉とお好みの野菜をカットして炒めます。あんかけのタレを入れて、全体にソースが絡んだら完成です。

245円/100g

**特**

野口さん達(茨城県・桜川市)

**312 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用**

必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍(賞)90日 米

250g **568円(税613円)** 通常税込624円

茨城県

マストミ(徳島県・徳島市)

**313 黒酢あんかけの素**

まろやかな香り、独特のコクと風味の黒酢あんかけの素です。

凍(賞)90日 米 大 小

100g (1~2人前用) **145円(税157円)**

砂糖・黒酢(国内産)

お好みの具材と合わせて

**メインおかず** **野菜で仕上げる回鍋肉**

調理例



フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、キャベツを強火で約1分半炒めます。タレを加えて強火で約1分半炒めてできあがり。

**特**

木村農園(茨城県・つくば市)

**314 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 **210円(税227円)** 通常税込248円

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.9

本格中華の素!炒めた野菜を加えて

マストミ(徳島県・徳島市)

**315 野菜で仕上げる回鍋肉**

国産豚肉を下味付けし半日寝かせて旨みを引き出しました。コチュジャンの辛味と風味が食欲をそそります。

凍(賞)90日 卵 米 大 小

110g **380円(税410円)**

豚肉(鹿児島県、宮崎県)

**少量の油でOK!**

**子どもも大好き!**

**大学いも**

さつまいもを乱切りし水にさらします。ラップをかけ5分レンジで加熱します。少量の油をひき、さつまいもを入れてまんべんなく焼き色をつけます。最後に「大学いも」のタレを絡めて出来あがり。

**無農薬**

**特**

微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

**316 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 **235円(税254円)** 通常税込270円

茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.6

**ホットケーキや焼いたお餅にも**

**特**

ポールスタア(東京都・東村山市)

**317 桃花林 大学いものたれ**

さつまいもを揚げてからめるだけで、お手軽に大学いもが作れます。

大 小

たれ100g ×3袋 **200円(税216円)** 通常税込238円

水あめ(国内産)

**おつまみ**

**スタミナ料理の定番**

**レバニラ炒め**

ニラ、**62**もやしなどを炒めます。予め解凍しておいた「鶏レバー甘辛焼き」を野菜と絡めて、お好みでオイスターソースや鶏ガラスープの素などを入れて完成です。

**無農薬**

**特**

秋川牧園(山口県・山口市)

**319 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っくら焼き、甘辛いタレをからめました。湯煎かレンジで。

凍(賞)90日 米 大 小

120g **405円(税437円)**

鶏肉(山口県、他)

上野さん達(栃木県・上三川町)

**318 ニラ**

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒れめ物、汁物の具等に。農薬無散布。

凍(賞)90日 米 大 小

1束(約100g) **140円(税151円)** 通常税込162円

栃木県

**今週のおすすめ**

**伝統とこだわりの味噌**

やまこみそは地元守谷市で明治創業以来、昔ながらの伝統と味を受け継いでいるみそ屋さんです。発酵食品で年末から新年にかけて負けない身体で乗り越えましょう!

供給部 **阿部のおすすめ**

塩分9%

やまこみそ(茨城県・守谷市)

**320 やまこ味噌(粒・甘口) 容器入り**

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。塩分9%です。原材料:米、大豆、塩

750g **500円(税540円)** 通常税込594円

大豆(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**

大進食品(神奈川県・横浜市)

**325 北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ**

北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したカニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。

凍(賞)か乳米小

40g×6 **398円(税430円)**

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.6

**揚げたてでサクサクの衣を味わって**

**特**

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**321 ごはんがすすむ! さんま蒲焼(タレ付)**

主に北海道沖で漁獲したさんまを半分に切り、国産小麦粉をまぶし蒲焼用のタレを添付しました。

凍(賞)180日 米 大 小

8~10枚140g+タレ50g **380円(税410円)** 通常税込430円

さんま(国内産)

**房州千葉の郷土料理**

スズ市水産(千葉県・南房総市)

**322 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(賞)180日 米 大 小

8個160g **398円(税430円)**

真あじ(千葉県)

**フライパンで揚げ焼きOK!**

海泉フーズ(静岡県・吉田町)

**323 北海道産 ほっけフライ**

北海道産のホッケを3枚おろしにし、国産小麦を使用したパン粉をつけました。※加工澱粉全体の0.4%。

凍(賞)180日 米 小

200g(4~6枚) **398円(税430円)**

ほっけ(北海道)

**揚げたてをぜひ!**

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**324 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ため、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(賞)か乳米小

5~6枚280g **488円(税527円)**

真いわし(国内産)

**年内最終!**

ニッコー(神奈川県・大和市)

**330 徳用北京餃子**

普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

凍(賞)か乳米小

18g×15 **443円(税478円)**

豚肉(国内産)

**揚げたてでサクサクの衣を味わって**

**特**

日岡商事(兵庫県・加古川市)

**326 黒豚ポテトコロッケ**

じゃがいもと黒豚肉の素朴で優しい味わい。国産原料の醤油やノンホモ牛乳等素材にこだわりました。揚げて。

凍(賞)180日 乳米大 小

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)

**フライパンで焼いて**

秋川牧園(山口県・山口市)

**327 鶏の塩麹漬け**

ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨みを引き出しました。生姜とごま油の風味が香ります。解凍後焼いて。

凍(賞)90日 米 大 小

150g **363円(税392円)**

鶏肉(山口県、他)

**更に炒めた野菜を加えても!**

盛付け例

マストミ(徳島県・徳島市)

**328 黒酢の酢豚**

北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎ・ピーマン・人参)に黒酢を加えたまろやかな風味の酢豚。湯煎で。

凍(賞)90日 卵 米 大 小

330g **625円(税675円)** 通常税込730円

豚肉(北海道)

**流水解凍でラクラク!**

ダイマツ(鳥取県・米子市)

**329 氷温造り あじの南蛮漬**

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍(賞)米大

220g **350円(税378円)**

真あじ(日本海)

**年内最終!**

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**331 トクスイ餃子**

豚肉とたっぷりのキャベツを使い作りました。ニラの風味が控えて脂っぽさの少ないあっさり味。焼いて。

凍(賞)か乳米小

540g (18g×30) **667円(税720円)**

豚肉・キャベツ(国内産)

**一口ほおばれば舌の上に餡のスープが!**

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

**332 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子**

黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子。ひとつひとつ手包みました。焼いて。

凍(賞)120日 米 大 小

16個280g **501円(税541円)**

豚肉(国内産)

**焼いてどうぞ**

ニッコー(神奈川県・大和市)

**333 しそさっぱり餃子**

具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも召し上がれます。

凍(賞)か乳米小

10個180g **404円(税436円)**

しそ(国内産)

**焼いてどうぞ**

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**334 香港黄金しょうが餃子**

一般的な生姜よりも辛みと香り成分が強い黄金生姜と国産野菜・豚肉・小麦で仕上げました。焼いて。

凍(賞)か乳米小

360g(18g×20) **472円(税510円)**

野菜・豚肉・小麦(国内産)

**焼いてどうぞ**

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

**335 飛鳥のえびにら饅頭**

天然むきえびをたっぷりの餡を国産小麦粉を使った手作りの皮で手包みました。半解凍後、フライパンで。

凍(賞)120日 米 大 小

5個200g **492円(税531円)**

えび(ベトナム)、にら(国内産)

愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎ



336 うなぎ蒲焼 70g×2
たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプルなお内容。
2480円(税込) 2678円(税込)

鶏がらを煮出したダシ使用



337 中華丼の具(醤油)
鶏がら(静岡・鶏一番の鶏)を煮出してダシをとり、白菜・人参・椎茸等の国産野菜を煮込みました。湯煎して。
477円(税込) 515円(税込)

温めれば桜海老が香り、サクサクした食感に



339 桜海老とイカのかき揚げ
野菜と桜海老、いかを使用したかき揚げ。油調済。トースターでレンジで温めて。
541円(税込) 584円(税込)



338 わかめどっさりうどん
国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鰹、昆布ダシの関西風つゆで。
373円(税込) 403円(税込)

ボン酢、塩等との相性よし



340 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。
431円(税込) 465円(税込)

たっぷり野菜と一緒に やっぱり冬は鍋♪

341 冷凍うどん
国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま麺を沸騰したお湯で1分半茹でてください。温でも冷でも。
435円(税込) 470円(税込)



343 鶏鍋セット(塩)
鶏モモ・ムネ、つくね、若鶏をじっくり煮出した鶏がらスープに鰹と昆布の旨味をきかせた塩味スープのセット。
1118円(税込) 1207円(税込)

お弁当におかず♪



344 ピリ辛チキンバー
持ちやすく食べやすい大きさのスティック状ナゲット。レンジかトースターで温めて。
391円(税込) 422円(税込)

レッドペッパーが後を引く美味しさ



345 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
520円(税込) 562円(税込)

ほどよい甘酢つばさ♪ お弁当や夕飯に



346 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、柔らかい食感です。レンジで温めて。タルタルソースレスビあり。
386円(税込) 417円(税込)

温かにはほっこり



350 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。大きめに食べ応え満点です。蒸すか、レンジで温めて。
556円(税込) 600円(税込)

皮はほんり甘く、菜種油でふっくら柔らか食感



352 とり肉まん
秋川牧園の鶏肉の旨みと黒豚の甘みのある脂が絶妙に合わさった、食べ応えのある肉まん。
568円(税込) 613円(税込)

マストミ自社製塩麹使用



347 マグロの塩麹竜田
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。
476円(税込) 514円(税込)

おにぎり、お茶漬けに



348 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。
480円(税込) 518円(税込)

ふんわり食感 年内最終!



349 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。
511円(税込) 552円(税込)

ジューシーな旨みをお楽しみください



351 マム おいしい肉海老シューマイ
豚肉がいっぱい詰まった肉シューマイに豪華にエビを入れました。レンジか蒸して。
543円(税込) 586円(税込)

自然解凍可



356 ミニたい焼き(ずんだあん)
自社製ずんだ餡は枝豆の食感が残るように、国産小麦を使用した生地はふわふわに仕上げました。
466円(税込) 503円(税込)

家庭で作るような優しい味わい



354 手羽先煮物
若鶏手羽先を特製タレと一緒にじっくり加熱し、味よく染み込ませた柔らかい煮物に仕上げました。レンジか湯煎で。
521円(税込) 563円(税込)

大豆をまるごと使った発酵食品です



359 1個
450g 1200円(税込) 1296円(税込)

大根おろしを加えた醤油ベースたれで、さっぱり



355 和風おろし豆腐ハンバーグ
国産大豆100%使用の豆腐に国産鶏肉を加え、口当たりがやさしい豆腐ハンバーグに仕上げました。湯煎で。
398円(税込) 430円(税込)

外はカリッとした食感



358 芋棒
徳島県産鳴門金時芋を使ったスティック状の大学芋。半解凍でも美味。
620円(税込) 670円(税込)

自家製小豆餡の美味しさ



364 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。
332円(税込) 359円(税込)

半解凍でも美味



357 ごまポテ
さつまいも(国産紅はるか)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。
620円(税込) 670円(税込)

人気です! KUBOTA のアイス



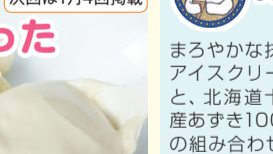
361 夢中熱中 抹茶とあずきの最中
110ml 120円(税込) 130円(税込)

腸から元気に!



360 4個セット
450g×4個 4320円(税込) 4666円(税込)

フレッシュで甘酸っぱい莓と練乳の味がベストマッチ



362 莓とミルクのアイスキャンデー
80ml 180円(税込) 194円(税込)

久保田オリジナルブレンドの紅茶葉を使用



363 ミルク紅茶 アイスクリーム
100ml 200円(税込) 216円(税込)

甘みのないアイススクリームみたいでおいしいです



365 芽吹き屋 ごまとろり
とろりとした黒ごまあんを、国産上新粉を使用した生地です。一口サイズに包みました。
498円(税込) 538円(税込)

甘みのないアイススクリームみたいでおいしいです



365 芽吹き屋 ごまとろり
とろりとした黒ごまあんを、国産上新粉を使用した生地です。一口サイズに包みました。
498円(税込) 538円(税込)

菓子・飲料の冬の定番品特集!

**安納芋の甘みをしっかり味わえるようかん**

サンヨー (愛知県・豊橋市)

**366 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

58g **135円**(税込) **146円**(通常税込) **162円**(通常税込)

水飴(国内産) [放] 不検出 <0.8 <0.8

**一口タイプのしっとりしたどら焼き**

サンヨー (愛知県・豊橋市)

**367 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

70日 卵米小 **280円**(税込) **302円**(通常税込) **322円**(通常税込)

小麦(国内産) [放] 不検出 <0.8 <0.8

**練り上げ熟成した餡を栗の形に形成**

サンヨー (愛知県・豊橋市)

**368 栗しぐれ**

原材料: 白餡、砂糖(てん菜糖)、水飴

90日 100g(個包装) **260円**(税込) **281円**(通常税込) **303円**(通常税込)

手亡豆(北海道) [放] 不検出 <0.7 <0.7

**うす皮がついたまま塩水につけ味付。はっきりした甘み、あっさりした食べやすい味が特徴。**

90日 活

ますだ (千葉県・八街市)

**369 無塩** 120g **510円**(税込) **551円**(通常税込) **562円**(通常税込)

**370 うす塩** 120g **510円**(税込) **551円**(通常税込) **562円**(通常税込)

落花生(千葉県)

**同量の水や牛乳、ヨーグルトなどを加えて**

特

原料は米と米麹のみ。酒造好適米「ひだほまれ」を100%使用した濃厚な甘みが特長。冷やしても、温めても。

天領酒造(岐阜県・下呂市)

**747 造り酒屋の濃厚甘酒**

500g **660円**(税込) **713円**(通常税込) **734円**(通常税込)

米(国内産)

**温めたミルクで作る「キャラメルミルクティー」がおすすめ**

※イメージ

ランカスター (千葉県・千葉市)

**371 キャラメルティー(ティーバッグ)**

キャラメルのような甘い香りの紅茶。あっさり系のお菓子と一緒にどうぞ。農業無散布。

2g×20 **485円**(税込) **524円**(通常税込) **540円**(通常税込)

紅茶・香料(スリランカ)

**トマト本来の甘味がギュッと詰まったジュース!**

特

ナガノトマト(長野県・松本市)

**372 信州生まれのおいしいトマト(無塩)**

信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。

1本当り税込**116円**

190g×20 **2150円**(税込) **2322円**(通常税込) **2376円**(通常税込)

トマト(長野県)

**菓子**

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

**お知らせ**

12月4回・5回は「前日OK」はご利用いただけません。

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。

**373 五穀ドライワッフル2個組**

創健社(神奈川県・横浜市)

五穀を加えて香ばしく焼き上げた、歯ごたえしっかりのワッフルクッキーです。

180日 卵乳大小

8枚×2 **520円**(税込) **562円**(通常税込) **604円**(通常税込)

小麦(国内産)

**689 うの花クッキー**

キング製菓(愛知県・小牧市)

おからと豆乳を練り込み焼き上げました。

180日 米大小

80g **220円**(税込) **238円**(通常税込)

小麦(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.4

**374 元気 小粒揚げ**

サンヨー(愛知県・豊橋市)

国産うるち米を使用したひとくちサイズの揚げせん。醤油の甘辛いタレで仕上げました。

90日 米大小

120g(個包装) **470円**(税込) **508円**(通常税込)

うるち米(国内産)

**375 元気 ミニいも花子**

サンヨー(愛知県・豊橋市)

国産のさつまいもを薄くスライスし、米油でカラリと揚げました。食物繊維豊富です。

120日 米

84g(個包装) **520円**(税込) **562円**(通常税込)

さつまいも(国内産)

**376 麩菓子(国産原料100%)**

ミサワ食品(東京都・足立区)

すべての原材料を国産100%にこだわりました。

90日 小

12本 **190円**(税込) **205円**(通常税込)

黒糖(沖縄県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

**377 玄米あられ**

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

化学農薬、化学肥料を使わずに栽培したもち米を使った素朴な塩味のあられ。原材料: もち米玄米、菜種油、食塩

90日 米

80g **285円**(税込) **308円**(通常税込)

もち米(山形県)

**378 揚げ潮あられ**

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

もち米を菜種油でカラッと揚げて、食塩だけでシンプルに味付け。原材料: もち米玄米、菜種油、食塩

90日 米

80g **300円**(税込) **324円**(通常税込)

もち米(山形県)

**379 特選牛乳ビスケット**

ノースカラーズ(北海道・札幌市)

町村農場のミルクをたっぷり使用した濃厚なミルクの甘味がするビスケットです。素朴でなつかしい味。

180日 乳小

100g **250円**(税込) **270円**(通常税込)

小麦粉(国内産)

**380 豆乳ドーナツ(白蜜)2袋**

丸和食品(東京都・練馬区)

原材料: 小麦粉、甜菜糖、豆乳粉、豆乳、植物性油脂(菜種油、パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー)

60日 乳大小 155g×2 **470円**(税込) **508円**(通常税込) **530円**(通常税込)

小麦(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8

**381 豆乳ドーナツ(黒糖)2袋**

丸和食品(東京都・練馬区)

原材料: 小麦粉、黒砂糖、甜菜糖、豆乳粉、豆乳、植物性油脂(菜種油、パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー)、カラメル色素

60日 乳大小 155g×2 **470円**(税込) **508円**(通常税込) **530円**(通常税込)

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <3.6

**387 きな粉 黒みつ寒天**

大洋(神奈川県・横須賀市)

原材料: 天草、黒糖、きな粉

90日 大

160g **270円**(税込) **292円**(通常税込)

天草(国内産)

**年内最終!**

千葉県産。今ではめずらしくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。原材料: 落花生

ますだ(千葉県・八街市) 90日 活

**382 天日干しさいり落花生**

**383 160g** **685円**(税込) **740円**(通常税込)

**383 300g** **1185円**(税込) **1280円**(通常税込)

落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.4

**384 甘納豆(落花生)**

増田商店の皆さん

ますだ(千葉県・八街市)

天日干しの落花生をむき身にし、しっとりやわらかく甘納豆にしました。

60日 活 120g **330円**(税込) **356円**(通常税込) **367円**(通常税込)

落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.0 <3.4

**385 きなこねり菓子**

創健社(神奈川県・横浜市)

大豆を焙煎したきな粉に、水飴と粗糖をじっくり練り込んだ、素朴で優しい味わい。

90日 米大

8本 **340円**(税込) **367円**(通常税込)

大豆(国内産)

**386 豆かんてん 黒糖みつ**

大洋(神奈川県・横須賀市)

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。黒蜜をかけてお召上がりください。

90日

155g **270円**(税込) **292円**(通常税込)

天草(国内産)

**387 きな粉 黒みつ寒天**

大洋(神奈川県・横須賀市)

原材料: 天草、黒糖、きな粉

90日 大

160g **270円**(税込) **292円**(通常税込)

天草(国内産)

**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

**お知らせ**

12月4回・5回は「前日OK」はご利用いただけません。

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。

**かわばた園** 年内最終!

かわばた園(静岡県・静岡市)

**388 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。

180日 50g **578円**(税込) **624円**(通常税込) **635円**(通常税込)

茶葉(静岡県)

**389 番茶**

農業や化学肥料を一切使用せず栽培した「やぶきた」だけを使い浅蒸して仕上げました。

180日 100g **588円**(税込) **635円**(通常税込) **646円**(通常税込)

茶葉(静岡県)

**390 アールグレイティー(ティーバッグ)**

ランカスター(千葉県・千葉市)

柑橘系のベルガモットの香りが爽やかなフレーバーティーです。農業無散布。

2g×20 **498円**(税込) **538円**(通常税込)

紅茶・香料(スリランカ)

**391 ペパーミントティー(ティーバッグ)**

ランカスター(千葉県・千葉市)

セイロン紅茶にペパーミントをブレンドしました。清涼感のある爽やかなミントの香りが楽しめます。

2g×20 **500円**(税込) **540円**(通常税込)

ペパーミント(ブルガリア)

**392 カモミールティー(ティーバッグ)**

ランカスター(千葉県・千葉市)

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

2g×20 **500円**(税込) **540円**(通常税込)

紅茶(スリランカ)、カモミール(ドイツ)

**393 国産しょうが湯**

大紀コープファーム(奈良県・五条市)

粗糖、馬鈴薯でん粉、吉野葛、黒砂糖、しょうが汁の5つの素材原料のみで作ります。

20g×5 **320円**(税込) **346円**(通常税込) **378円**(通常税込)

生姜(高知県)

**100%アラビカ種豆使用**

メトロ(山梨県・南アルプス市)

**394 オーガニックアイスコーヒー無糖**

苦みとコク、フルーティな甘みがバランスよくすっきりとした味わいのオーガニックアイスコーヒーです。

1000ml **470円**(税込) **508円**(通常税込)

コーヒー豆(コロンビア)

**757 龍泉洞の水 2ℓ×6本**

岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)

岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。

2ℓ×6 **1300円**(税込) **1404円**(通常税込)

岩手県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

**395 よなよなエール 6本組**

ヤッホー・ブルーイング(長野県・佐久市)

エールモルトと最高級アロマホップから生まれた、コクと香りが特長のエールビール。

150日

350ml×6 **1740円**(税込) **1914円**(通常税込)

麦芽(ヨーロッパ)

**396 銀河高原 小麦のビール 6本組**

銀河高原ビール(岩手県・西和賀町)

フルーティーな香りとお麦特有のコクのある、飲みやすいビール。ビール酵母によるオリと濁りが特長です。

180日 小

350ml×6 **1920円**(税込) **2112円**(通常税込)

小麦麦芽(ドイツ)

食品調味料① 年内最後の定番特集!

全品特価

**肉じゃがにして!**



**酒類**

角谷文治郎商店(愛知県・碧南市)

**505 三州三河みりん**

「米一升・みりん一升」の本場三河の伝統製法で作られた本格みりんは、米の旨味たっぷりのおいしさです。

700ml **1000円**(税込**1100円**) 通常税込**1128円**

もち米(佐賀県)

**味噌汁にして!**



塩分12%

士別農園(北海道・士別市)

**397 しべつみそ**

士別農園で栽培した大豆と米を使用して仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。

1kg **680円**(税込**734円**) 通常税込**756円**

大豆(北海道)

オーストラリア産なたねが原料の圧搾一番搾りの油。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)

**圧搾一番搾りなたねサラダ油**

**398 丸缶** 600g **790円**(税込**853円**) 通常税込**875円**

**548 大** 1400g **1440円**(税込**1555円**) 通常税込**1598円**

なたね(オーストラリア)

**ゆずみそ大根にして!**



上高地みそ(長野県・松本市)

**399 桃花林 ゆずみそ**

信州みそに愛媛県産生ゆずの香りが生きた手作りの味。

120g **195円**(税込**211円**) 通常税込**227円**

大豆(国内産)

**サラダと一緒に!**



やましな(徳島県・藍住町)

**400 フォロドレッシング**

香ばしい玉ねぎの風味が後を引く、クリーミーなドレッシング。

330ml **490円**(税込**529円**) 通常税込**540円**

玉ねぎ(国内産)

**揚げ物に!**



ポールスタア(東京都・東村山市)

**538 国産野菜果実中濃レストラソース**

国産の果物と野菜に、12種のスパイスと3種のピネガーを加え、芳醇な味わいに仕上げました。

200ml **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**

野菜(国内産)

**オムライスに!**



限定100本

光食品(徳島県・上坂町)

**401 有機トマトケチャップ・チューブ**

有機トマトが持つ自然の甘みを生かして甘口に仕上げた有機JAS認証のトマトケチャップ。

300g **400円**(税込**432円**) 通常税込**464円**

有機トマト(外国産・国内産)

**わかめおむすびにして!**



リアス(千葉県・船橋市)

**596 わかめご飯の素**

石巻十三浜のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。

20g **480円**(税込**518円**) 通常税込**551円**

わかめ(宮城県)

**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。

**お知らせ**

12月4回・5回は「前日OK」はご利用いただけません。

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します。

**さ** 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**)

**402 1.8ℓ** **730円**(税込**803円**)

米(国内産)

**さ**

アルファフードスタッフ(愛知県・名古屋市)

**508 粗精糖(自然派style)**

鹿児島島のサトウキビから直接作られた砂糖です。特に煮物などお料理によく合います。

1kg **355円**(税込**383円**)

さとうきび(鹿児島県)

**し**

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

青い海(沖縄県・糸満市)

**403 詰替え用 粗びき塩胡椒**

**404 ピン**

塩(沖縄県)、胡椒(マレーシア)

150g **460円**(税込**497円**)

75g **460円**(税込**497円**)

**す**

くせのないまろやかな味が何にでも合います。

創健社(神奈川県・横浜市)

**519 有機純米酢**

500ml **425円**(税込**459円**)

米(国内産)

次回から値上げ

**せ**

火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。

入正醤油(千葉県・東庄町)

**405 入正生しぼり醤油**

1ℓ **550円**(税込**594円**)

大豆(アメリカ、ブラジル)

**そ**

鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で白っぽい麦みそです。塩分8.4%。

はつゆき屋(鹿児島県・日置市)

**406 鹿児島麦みそ**

1kg **920円**(税込**994円**)

大麦(愛媛県)

**これ一本で風味豊かな卵焼きに!**



日東醸造(愛知県・碧南市)

**407 卵焼きのもと**

国産原料のみを使用した、甘くてなつかしい、冷めてもおいしい卵焼きが出来ます。

150ml **450円**(税込**486円**) 通常税込**538円**

**特**

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ほん酢。

沼屋本店(茨城県・つくば市)

**545 常総醤油で作った福来ほん酢**

360ml **410円**(税込**443円**)

福来みかん(茨城県) [放] 不検出<3.9<4.3

**2倍希釈タイプ!**

鰹だしをきかせたつゆに、ねりごま、すりごま、信州みそを加えました。

ポールスタア(東京都・東村山市)

**408 かつお香るごまみそめんつゆ**

455g **420円**(税込**454円**) 通常税込**464円**

脱脂大豆・小麦(アメリカ、カナダ)

**特**

組合員さんからのクチコミ

桜井花冠堂ホールスタッフ、このごまみそめんつゆ、主人が特に気に入りました。また取り扱って下さい!

**煮物に最適!**



ポールスタア(東京都・東村山市)

**409 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ**

大麦黒酢とりんご果汁をブレンドしたさっぱりまろやかな甘みのたれ。1袋2~3人前。

100g×2袋 **210円**(税込**227円**) 通常税込**248円**

水あめ(国内産)

**ごはんとの相性◎!**



ポールスタア(東京都・東村山市)

**410 豚バラ焼大根のたれ**

大根と豚肉と一緒に炒めるだけ。

70g×2袋 **210円**(税込**227円**) 通常税込**248円**

小麦(アメリカ、他)

**特**

2人前×2袋

ポールスタア(東京都・東村山市)

**411 おばあちゃんの油なすのたれ**

炒めたなすにからめるだけで、手軽に一品が完成します。好みてピーマンを加えて。

100g×2袋 **230円**(税込**248円**)

脱脂大豆・小麦(アメリカ・カナダ)

国産の有精卵と圧搾一番しぼりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。

創健社(神奈川県・横浜市)

**532 有精卵マヨネーズ**

300g **460円**(税込**497円**)

なたね(オーストラリア)

創健社(神奈川県・横浜市)

**412 有機ダイストマト缶**

イタリア南部の限定農場で栽培された完熟した有機トマトを使用。ダイスカットにした立方形状タイプ。

400g **180円**(税込**194円**)

有機トマト(イタリア)

**特**

趙さんの味(宮城県・仙台市)

**413 趙さんの味 葉念醬(ヤンニョムジャン)**

野菜や魚、肉と一緒に煮込んだり、炒めたりして使える万能調味料です。

240g **520円**(税込**562円**) 通常税込**594円**

大豆(国内産)

**特**

中山水産(静岡県・裾野市)

**572 こだわりのだしパック**

かつお節の良品に、細かくしたいけと昆布をブレンド。かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。

8g×18 **600円**(税込**648円**) 通常税込**670円**

かつお(静岡県) [放] 不検出<2.9<2.7

江藤さん(大分県・玖珠町)

**415 江藤さんの干しいたけ**

自分の山から切り出した原木に植菌し栽培したいたけを乾燥させました。

50g **530円**(税込**572円**)

しいたけ(大分県)

かねの水産(千葉県・大網白里市)

**416 煮干粉**

酸化防止剤、着色料、合成保存料不使用の煮干を粉砕しました。味噌汁、お好み焼き、ふりかけ等に。

100g **200円**(税込**216円**)

かたくちいわし(国内産) [放] 不検出<4.0<4.0

おきたま興農舎(山形県・高島町)

**417 タカノツメ(おきたま)**

山形・おきたま興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

菊田商店の大正金時豆!

2021年産

限定150P

今回限定品!



趙さんの味(宮城県・仙台市)

**414 趙さんの味 コチュジャン**

料理にひとさじ加えれば、まろやかな辛味でコクのある味わいに仕上がります。

150g **530円**(税込**572円**)

大豆(国内産)

コタニ(岩手県・大船渡市)

**418 徳用 三陸岩手のカットわかめ**

岩手県産わかめを、塩抜き後に使いやすい大きさにカットし、乾燥させました。

45g **600円**(税込**648円**)

わかめ(岩手県) [放] 不検出<3.5<3.5

コタニ(岩手県・大船渡市)

**419 岩手産 きざみ芽かぶ**

海藻のぬめりは水溶性の食物繊維といわれ、体によい成分がたくさん含まれています。

21g **320円**(税込**346円**)

わかめ(岩手県) [放] 不検出<4.4<4.4

**特**

コタニ(岩手県・大船渡市)

**420 万能汁物の具**

岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。

30g **410円**(税込**443円**) 通常税込**464円**

わかめ(岩手県) [放] 不検出<4.1<4.3

化学調味料・たん白加水分解物は不使用

仙波糖化工業(栃木県・真岡市) 創設社

**580 中華風だし一番**

中華料理の要となるだしのうまみを凝縮した万能だしです。野菜とオイスターのうまみを効かせた味とコク。

8g×10 **370円**(税込**400円**)

キャッサバ(タイ)

常総生協(茨城県・守谷市)

**421 金時豆**

北海道十勝産の大正金時豆を使用。煮豆はもちろん、煮込み料理やサラダにも。

200g **270円**(税込**292円**)

大正金時豆(北海道)

食品調味料 年内最後の定番品特集!

全品特価

**ごま塩おにぎりにして!**



長谷川商店 (東京都中央区)

**422 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、縮みなどをはね出したもの。

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

のり (有明海、瀬戸内海)



山田製油 (京都府・京都市)

**423 京都山田ごま塩小袋**

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

◎180日 30g(3g×10袋) **290円(税込313円)** 通常税込324円

黒ごま (ミャンマー、パラグアイ)

きゅうりとにんにくの相性◎!



次回から値上げ

ポールスタア (東京都・東村山市)

**424 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に「福地ホワイト種」を使用。切る手間のいらぬ「みじん切りタイプ」。

◎180日 65g **380円(税込410円)** 通常税込421円

にんにく (青森県)

砂糖とはちみつを加えてシロップに!



1月2回から値上げ

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**425 無茶々園れもんストレート果汁**

自社栽培したレモン100%のストレート果汁。引き締まった香りと酸味が特長。ドレッシングやお菓子作りなどに。

◎180日 150ml **520円(税込562円)** 通常税込578円

レモン (愛媛県)

組合員が意見を出しあい、非遺伝子組み換えの素材で作ったフレック状のカレールウ。



7皿分

常総生協 (茨城県・守谷市)

**655 甘口カレールウ**

150g **290円(税込313円)** 通常税込324円

**656 中辛カレールウ**

150g **290円(税込313円)** 通常税込324円

はるさめ巻きに!



日本澱粉工業 (鹿児島県・鹿児島市)


**426 はるさめ**

九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。

100g×2 **234円(税込252円)** 通常税込274円

甘藷澱粉 (九州)

小麦粉と塩、水だけで練り上げた細麺



はたけなか製麺 (宮城県・白石市)

**427 白石温麺**

油を入れずに小麦粉と塩、水だけで練り上げた細麺。麺が短いので食べやすくはなっています。

◎180日 (100g×3)×2袋 **340円(税込368円)** 通常税込410円

小麦 (オーストラリア)

味噌らーめん



創健社 (神奈川県・横浜市)

**428 味噌らーめん**

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

◎180日 卵米大 104.2g×2 **310円(税込334円)** 通常税込356円

小麦 (国内産)

**429 醤油らーめん**

国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料・動物性原料不使用の植物性原料で仕上げた醤油味のラーメン。

◎180日 卵米大 99.5g×2 **310円(税込334円)** 通常税込356円

小麦 (国内産)

職人が直火焙煎で丁寧に炒り上げた、芳ばしい香りが特徴の炒りごまです。

山田製油 (京都府・京都市) ◎180日

**430 京都山田炒りごま (白)**

50g **250円(税込270円)**

白ごま (グアテマラ、ニカラグア、モザンビークなど)

職人が直火焙煎で丁寧に炒り上げた、芳ばしい香りが特徴の炒りごまです。

山田製油 (京都府・京都市) ◎180日

**431 京都山田炒りごま (黒)**

50g **250円(税込270円)**

黒ごま (ミャンマー、パラグアイなど)

九鬼産業 (三重県・四日市市)

**432 九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ**

国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。

◎180日 25g **270円(税込292円)**

白ごま (国内産)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**433 無茶々園 レモンこしょう**

唐辛子、レモンは無茶々園の生産者が栽培しています。お肉系、特に焼き鳥との相性は抜群です。

◎180日 50g **458円(税込495円)**

唐辛子・レモン (愛媛県)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**434 無茶々園 青ゆずこしょう**

青ゆずと青唐辛子に、塩を加えて練りあげた辛味調味料です。

◎180日 50g **458円(税込495円)**

柚子 (愛媛県)

鬼無里の杜 (長野県・長野市)

**435 まいたけご飯の素**

まいたけに地産のえのき茸を加え、だしのきいた調味料で味付け。

◎180日 220g **355円(税込383円)** 通常税込400円

まいたけ (国内産)

山田製油 (京都府・京都市)

**436 京都山田ごまらあ油**

一番絞ごま油に国産唐辛子を使用した、辛さの中にも香りやコク、旨味が味わえるらあ油です。

◎180日 60g **500円(税込540円)**

ごま (外国産)

川光商事 (東京都・中央区)

**622 片栗粉**

北海道産馬鈴薯澱粉100%使用。とろみが強く透明度があります。あんかけ、とろみづけ、唐揚げに。

◎180日 400g **210円(税込227円)**

じゃがいも (北海道)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

**437 お好み焼粉**

小麦粉は岐阜県産を使用し、その他、山いも粉、澱粉、昆布、しいたけも国内産使用。

◎180日 400g **470円(税込508円)**

小麦 (岐阜県)

伊那食品 (長野県・松川町)

**438 お湯で溶ける粉末寒天**

食物繊維が豊富な海藻を粉末状にしました。ところ天、牛乳かんなどが簡単に作れます。

◎180日 20g(2g×10袋) **330円(税込356円)** 通常税込378円

海藻 (地中海、他)

国内産小麦粉を麺に使用し、ノンフライで乾燥させています。コクのある味噌との出会いをお楽しみください。

◎180日 桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

**439 味噌煮込みうどん**

1袋 94g **170円(税込184円)**

5袋 94g×5 **820円(税込885円)**

小麦 (北海道)

**日用雑貨**

家庭から化学物質を排除しましょう!

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

**お知らせ**

日用雑貨は今回掲載商品で年内最終となります。12月4日・5日は「前日OK」はご利用いただけません。

お徳用サイズ 1.8ℓの

ポーソー油脂 (東京都・中央区)

**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)**

ポーソー油脂 (東京都・中央区)

**788 安心生活洗濯用 液体石けん無香料 詰替用**

米ぬかから取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)**

茹で時間約4分

国産のそばを石臼製粉し、挽きたてを練り込み、小麦粉、でんぷんを加えて打っています。

北館製麺 (岩手県・八幡平市)

**636 挽きたてのざるそば**

◎180日 200g×2 **520円(税込562円)**

小麦 (国内産)

天然醸造醤油 「濁つぐし」使用

信田伍詰 (千葉県・銚子市)

**441 国産いわし しょうゆ味**

まいわしを天然醸造醤油ときび糖で薄味に仕上げました。1缶3尾前後。

◎180日 100g×2 **480円(税込518円)**

いわし (国内産)

信田伍詰 (千葉県・銚子市)

**442 国産いわし油漬け**

まいわしを、紅花油と塩で油漬けにし、唐辛子でアクセントをつけました。

◎180日 100g×2 **480円(税込518円)**

いわし (国内産)

**合成界面活性剤不使用のからだにやさしいハミガキ**

歯ぐきケアタイプ

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

**842 バックスソルティアーはみがき**

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)**

研磨剤・発泡剤不使用

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

**844 バックスナチュロンジェルはみがき**

研磨剤・発泡剤不使用の透明ジェルタイプのはみがき。電動ハブラシにもお使いいただけます。

90g **640円(税込704円)**

子どもにも安心の歯みがきを

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

**843 バックスナチュロン子どもジェルはみがき**

合成界面活性剤、研磨剤、発泡剤を使わない、透明ジェルタイプのハミガキです。フルーツ味です。

50g **330円(税込363円)**

**お子様向け商品**

- 化学調味料は全て不使用。シンプル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。

**おとう工房いしかわ 年内最終!**

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)

おとう工房いしかわ (愛知県・高浜市)

**443 きらす揚げ・しお4連**

◎90日 20g×4 **270円(税込292円)**

小麦 (国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

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

おとう工房いしかわ (愛知県・高浜市)

**444 きらす揚げ・黒砂糖4連**

◎90日 20g×4 **270円(税込292円)**

小麦 (国内産) [放] 不検出 <4.2 <3.3

**廃食油リサイクル運動の中から生まれたせっけん**

せっけんの街 (千葉県・柏市)

台所用粉石けん「萌moe」(重曹入り)

**445 本体**

150g **328円(税込361円)** 通常税込374円

**813 詰替用**

3袋 (150g×3) **580円(税込638円)** 通常税込660円

年末の台所まわりに **萌moe**

- ★合成界面活性剤を使わないせっけんです。
- ★重曹の細かい研磨作用で油や茶渋が良く落ちます。
- ★食器、調理器具、布巾、レンジ、換気扇まわりにも。

アルカリ剤に重曹(重炭酸塩)を加え、従来の炭酸塩のものものと比べて肌への刺激が弱く、滑りにくいです。

便利なチャック付き

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

**801 詰替用 バックス酸素系漂白剤**

酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

500g **550円(税込605円)**

有効活用 国産資源米ぬかを

ポーソー油脂 (東京都・中央区)

**446 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よ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 **360円(税込396円)**

特 無香料です 食洗機専用

シャボン玉石けん (福岡県・北九州市)

**447 シャボン玉食器洗い機専用**

合成界面活性剤不使用の環境にやさしい食器洗い機専用の洗浄剤。油污れもすっきり落とします。

500g **598円(税込658円)** 通常税込682円

