



お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	1/26	27	28	29	30
定番品 のお届け	2/2	3	4	5	6
特別企画品 のお届け	2/9	10	11	12	13

健やかな暮らしは、
健やかな腸から

ケイミー・オフィス

東京都
国立市

発酵の伝道師ことケイミー・オフィス代表の青木隆さん。腸内フローラをピカピカに！という合言葉のもと、発酵食品や食物繊維を毎日の食卓に上手に取り入れる提案を実践を踏まえて行っています。

同時配布のニュースレターも併せてご覧ください



From 勅使川原精麦所 (栃木県・佐野市)

毎日
食べられる

おいしい
もち麦

もち絹香は大麦の一大産地である栃木県で育種された新しい品種。「食感・香り・色」が良く、美味しいのが特徴です。勅使川原精麦所の職人さんが絶妙のバランスで精麦しています。



勅使川原精麦所(栃木県・佐野市)

もち麦 もち絹香

420001 500g

500g(100g×5袋) 580円(税込626円) 通常税込691円

420002 1.4kg

1.4kg(100g×14袋) 1406円(税込1518円) 通常税込1685円

大麦(栃木県)

お届けは
2月2回に
なります



精麦所・勅使川原精麦所 代表取締役社長(左)と
もち麦生産者の藤原さん



(株)ケイミー・オフィス
青木 隆さん

常総生協、設立50年おめでとうございます。
気が付けば20年を皆さんと一緒に歩んで参りました。『身土不二』を心掛け、茨城のお隣、栃木県より、生産者の仲間とともに皆さんの食卓に豊かな穀物と発酵食をお届けしています。



身体にうれしい
発酵食品

「ぬか漬け」

ぬか床製造責任者の小笹さん(左)と
広瀬さん(右)と勅使川原精麦所 代表取締役社長(中央)



発酵食品は、私たちの健康をつくる大切なパートナー。うれしいぬか床で、食卓に手づくりの発酵食をとり入れてみませんか。

能登輪島
うれしいぬか床
5%基金

わじまの海塩 仕込み
無農薬栽培された米のぬかと海塩で
作ったぬか床です。ぬか漬けの手引きが
付きます。

420003 冷蔵
勅使川原精麦所(栃木県・佐野市)
有機うれしいぬか床(500g)

賞90日

500g 831円(税込897円) 通常税込929円

米ぬか(栃木県・茨城県) [放] 不検出 <0.7 <0.6

お届けは
2月2回に
なります

420004 冷蔵
勅使川原精麦所(栃木県・佐野市)
有機のお米の米ぬか

賞60日

150g 291円(税込314円) 通常税込324円

米ぬか(栃木県) [放] 不検出 <0.8 <0.8

生産者 ケイミー・オフィス 勅使川原精麦所 と常総生協の取り組み

「わじまの
海塩」で

能登・輪島を 応援 しましょう!

購入額の一部を支援金として能登輪島に届けています

「わじまの海塩」はうれしいぬか床の味の決め手。米ぬか由来の乳酸菌の発酵に必要な多種ミネラルを豊富に含みます。生産者代表の橋本さんは、『塩工房だけでなく、輪島地域再生につなげたい』と出張朝市開催などにも積極的に取り組んでいます。

- ・豊富な天然のミネラルを感じるお塩です
- ・素材を引き立ててお料理の美味しさをアップしてくれるお塩

能登輪島
わじまの海塩
10%基金



製塩士 中道隆さん、中道真奈美さん、
代表の橋本三奈子さん

石川県能登半島、輪島沖の清浄な海水を、中道さん独自の低温製塩法で結晶させた、正に渾身の塩です。

420005
美味と健康(石川県・輪島市)
わじまの海塩

100g 740円(税込799円)
海水(石川県)



お届けは
2月2回に
なります

微生物農法の会

茨城県・行方市



「微生物農法」とは？

滋賀県にある「酵素の世界社」が提唱する島本微生物農法が基本となり、発酵微生物群と酵素を応用した農法です。代表の長島さんはそれだけに留まらず「自然の力を最大限に利用した農法」を目指しています。有機資材を使って、無農薬、無化学肥料栽培を行う一般的な有機農業とは少し考え方が違います。植物体の性質を知り、最大限に利用することが重要なポイントといえます。



微生物農法の会
長島さん夫妻

常総生協創立50周年おめでとうございます。微生物農法の会の長島です。いつも当会の野菜をご利用頂きまことにありがとうございます。体が喜ぶ美味しい安全な野菜・米づくりを目指して日々奮闘努力しております。常総生協さんとのおつきあいは平成の米騒動の時から、かれこれ30年になります。われわれ農業をとりまく環境は気候変動、イノシシ等の獣害等厳しいものがありますが、これからも野菜作りに精進してまいります。今後とも“食べて応援”の程よろしく願いいたします。



それぞれ
限定100袋

無農薬・無化学肥料栽培で、更に天日干しで仕上げた米を分けて頂きます。

長島さんの天日干し
コシヒカリ

420006	白米	2kg	3000円(税3240円)
420007	玄米	2kg	2550円(税2754円)

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)



無農薬

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

67
長島さんのレタス
1玉 310円(税335円)

68
長島さんのサニーレタス
1玉 222円(税240円)
良質な堆肥等を使い、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・化学肥料不使用。
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.6



小松菜とじゃこ

無農薬

57
微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市)
長島さんの小松菜
1束(約200g) 230円(税248円)
貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <4.4



大和田さん

無農薬

微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)
大和田さんのさつまいも

82 500g 250円(税270円)
83 1kg 498円(税538円)

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。
茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.6



高柳さん

無農薬

80
微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)
高柳さんのれんこん
400g 472円(税510円)

歯ざわりが良く、それでいてムチッとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.5

しらたかノラの会

山形県・白鷹町

全品
特価



「しらたかノラの会」は、2006年に年代や経歴の異なる9名(現在は6名)により設立されました。自分たちや地域で育てた野菜や穀類に「白鷹ならではのエッセンス」を加えて手づくりの加工品を製造しています。メンバーそれぞれが「平等」であり、個々の意見を尊重するのが会のモットー。代表一人に負荷がかかるのを懸念し、代表は2年ごとに交代。民主的な活動を目指す協同組合に似た組織運営を行っています。



しらたかノラの会
定田 美津子さん

設立50周年おめでとうございます。2006年に山形県南部の山に囲まれた白鷹町の有機農業者10人余りで設立したしらたかノラの会は、設立当初から常総生協さまとのお付き合いが続いています。こちらに何度か足を運んで下さったスタッフの方々から、安心・安全な食材へのこだわりの強い組合員さんが多いと伺っています。同じ価値観を共有する者同士として、今後も末長くお付き合いいただけたら幸いです。



3個

420008 冷米大少

しらたかノラの会(山形県・白鷹町)

鶏五目ちまき

3個 580円(税626円) 通常税込 646円

鶏肉(山形県)



3個

420009 冷米大少

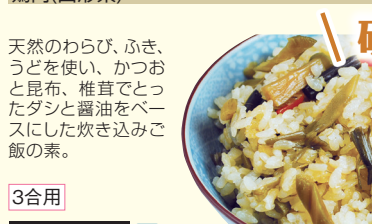
しらたかノラの会(山形県・白鷹町)

筍ちまき

3個 580円(税626円) 通常税込 646円

筍(山形県)

旬の筍を使った筍おこわを地元の笹で包んだちまき。筍の風味と干し椎茸、油揚げの旨味が生きています。



3合用

420010 冷米大少

しらたかノラの会(山形県・白鷹町)

山菜ご飯の素

170g(3合用) 370円(税400円) 通常税込 410円

わらび(山形県)

研いだお米に混ぜて炊くだけ



2合用

420011 冷米大少

しらたかノラの会(山形県・白鷹町)

まめ②元気ご飯の素

185g(2合用) 310円(税335円) 通常税込 346円

大豆(山形県)

山形県内で農薬不使用で栽培された2種類の豆(「秘伝豆」と在来種の黒豆)を使った豆ご飯の素です。

しらたかの漬物



420012 冷米大少

しらたかノラの会(山形県・白鷹町)

おみ漬け

100g 280円(税302円) 通常税込 313円

青菜(山形県)

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。

青菜(山形県)



420013 冷米大少

しらたかノラの会(山形県・白鷹町)

わらびの醤油漬け

100g 340円(税367円) 通常税込 378円

わらび(山形県)

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



今
の
み



420014 冷米大少

しらたかノラの会(山形県・白鷹町)

甘夏ケーキ

120g 450円(税486円) 通常税込 497円

甘夏(熊本県) [放] 不検出 <3.7 <4.7