



お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	9	10	11	12	13
定番品のお届け	16	17	18	19	20
特別企画品のお届け	23	24	25	26	27

まぐろ専門のフロ集団

全品特価

# マストミ

徳島県 徳島市

## マストミのこだわり

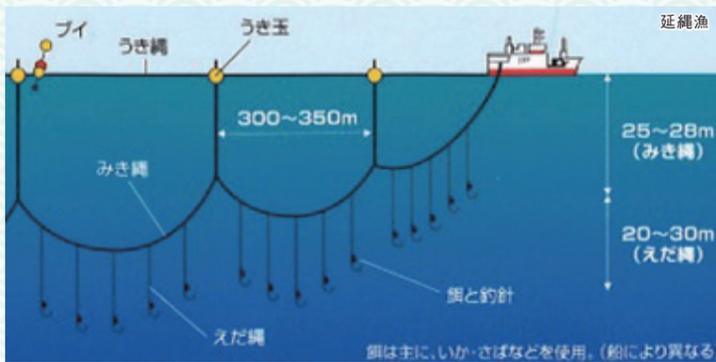
70年以上マグロと共に歩み、天然マグロが持つ本来のおいしさを大切にしてきました。食品添加物等に頼らず、原材料の力をいかした商品づくりを基本としています。刺身から惣菜まで幅広く手がけていますが、使用するのは刺身グレードのマグロのみ。



代々受け継がれた目利きで、鮮度や身質を見極め、商品に最適なマグロを選んでいきます



マストミでは、伝統的な延縄船で漁獲された天然マグロにこだわり続けます。マグロを一匹づつ釣り上げるため、巻網漁に比べて傷や打ち身が少なく、漁獲時のストレスが小さいので身が焼けることもなく、極上の鮮度と身質を誇ります。一定サイズ以上の魚だけを獲るので、限られた天然資源の保護にもつながります。



この度は設立50周年を迎えられ、心よりお祝い申し上げます。私たちは常総生協様と共に20年以上歩んでまいりました。組合員の皆様の食卓に美味しいまぐろを、そして手軽に魚を召し上がっていただきたいという想いで、日々商品づくりに取り組んでおります。多くのモノが溢れる時代だからこそ、手軽さの中にも「本物」の味わいを大切に、心と体にやさしい食生活に貢献してまいります。



営業担当 田川絵梨さん

## マストミ 人気No.1



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。

420001 凍 米 大 小  
マストミ(徳島県・徳島市) 賞30日  
まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)

80g×2 498円(税込) 538円(通常税込) 578円

ピンチョウマグロ(太平洋)

## メバチとピンチョウ まぐろを食べよう



50周年記念 特別商品

メバチマグロとトロピンチョウマグロが、紅白の美しい配色で楽しめます。

420002 凍  
マストミ(徳島県・徳島市) 賞15日  
まぐろ紅白セット(刺身用)

2種×100g 1070円(税込) 1156円(通常税込) 1296円

本まぐろ(大西洋)

## 野菜と一緒に炒めるだけで、夕食の一品に早変わり



下味にじっくり漬け込んだ柔らかいマグロ唐揚げに、黒酢ソースを合わせました。

420003 凍 卵 米 大 小  
マストミ(徳島県・徳島市) 賞90日  
野菜で仕上げるまぐろの黒酢唐揚げ

175g 398円(税込) 430円(通常税込) 464円

ピンチョウマグロ(太平洋)

鮮度の良いメバチマグロを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒感を残しました。

420004 凍  
マストミ(徳島県・徳島市) 賞20日  
つぶつぶまぐろたたき身

50g×2 578円(税込) 624円(通常税込) 659円

420005 徳用

50g×4 1100円(税込) 1188円(通常税込) 1296円

めばちまぐろ(太平洋)



420006 凍 卵 大 小  
マストミ(徳島県・徳島市) 賞30日  
まぐろつみれ

150g(9~11個) 337円(税込) 364円(通常税込) 397円

めばちまぐろ(太平洋)



420007 凍  
マストミ(徳島県・徳島市) 賞30日  
まぐろ腹身切身(焼物用)

170g(2切) 370円(税込) 400円(通常税込) 430円

びんちょうまぐろ(太平洋)



420008 凍 卵 小  
マストミ(徳島県・徳島市)  
ひとくちマグロカツ

150g 498円(税込) 538円(通常税込) 575円

ピンチョウマグロ(太平洋)

マグロを調味液にじっくりと漬けておくことで、冷めても柔らかいカツに仕上げました。レンジがトースターで。

# グリーンリーフ

群馬県・昭和村

群馬県昭和村、赤城山麓に立地し、有機農産物の栽培、加工、販売に取り組んでいます。経営理念は「感動農業・人づくり・土づくり」。こんにゃくの栽培からスタートし、現在は有機こんにゃく、有機ほうれん草、有機白菜、有機大根など多品目の野菜を栽培、加工しています。



「食」は命の未来  
「絆」は命の未来  
群馬県・昭和村

**グリーンリーフ 田頭さん**

50周年おめでとうございます。常総生協とは6年目のお付き合いとなります。弊社は群馬県北部の昭和村で野菜の生産から加工販売の農業6次産業を行っています。近年、気温や農業資材が上がったり社会の変化が大きいです。昨年ミールキット工場を新設し情勢変化に柔軟に対応できる商品開発や製造を行ってまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



**全品  
特価**

白菜の手もみ漬けの

### ポテトサラダ

刻んだポテトサラダに  
濃厚なマヨネーズを絡せて

2個

**420010** 冷  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞9日  
農家で漬けた白菜漬け2個組  
250g x 2 **490円(税込530円)** 通常税込562円

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をおけば酸味のある漬物に。  
白菜(国内産)

有機ねじり糸こんにゃくを使ってつくる

### ペペロンチーノ

**420013** 冷  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)  
小巻き芋しらたき  
6個 **202円(税込218円)** 通常税込227円

群馬産のこんにゃく芋を使用したしらたきを小巻きにしました。さっと水洗いして煮物や炒め物に。  
こんにゃく芋(群馬県)

レシピはこちら

**420013** 冷  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)  
小巻き芋しらたき  
6個 **202円(税込218円)** 通常税込227円

群馬産のこんにゃく芋を使用したしらたきを小巻きにしました。さっと水洗いして煮物や炒め物に。  
こんにゃく芋(群馬県)

### タケノコと豚肉の ハーモニー

2人前  
食塩相当量: 3.1g  
調理時間: 約6分 準備品: 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

### 野菜たっぷり! つくねは自分好みに 成形して

2人前  
食塩相当量: 4.6g  
調理時間: 約15分 準備品: ごま油、片栗粉

セット内容: 鶏つくね、ミックス野菜(白菜、ほうれん草、えのき茸、人参)、醤油だし

**420009** 冷  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞7日  
白菜の手もみ漬け  
200g **270円(税込292円)** 通常税込308円

白菜、きゅうり、人参を食塩と米酢、昆布だけで浅漬けにしました。  
白菜(国内産)

**420011** 冷  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞9日  
農家で漬けたゆず白菜  
250g **275円(税込297円)** 通常税込313円

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をおけば酸味のある漬物に。ほんのり柚子が香ります。  
白菜(国内産)

糸こんにゃくを束ねてカットしたこんにゃく。味しみが良いのでこんにゃく調理におすすめ、あく抜き済み。

**420012** 冷  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞75日  
有機栽培ねじり糸こんにゃく  
200g **170円(税込184円)** 通常税込216円

こんにゃく芋(群馬県)

**420014** 冷  
グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞130日  
有機味付玉こんにゃく  
6個入 **198円(税込214円)** 通常税込238円

味がしっかりしていて、食感の良さも魅力です。湯煎するだけで手軽に食べられます。  
こんにゃく芋(群馬県)

卵米大小

グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞届いて1~2日

### 国産野菜の青椒肉絲

2人前(約320g) **896円(税込968円)** 通常税込1015円

国産野菜、調味料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。  
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

卵米大小

グリーンリーフ(群馬県・昭和村) 賞届いて1~2日

### 鶏つくねの彩りあんかけ

2人前(約480g) **850円(税込918円)** 通常税込950円

国産鶏肉の鶏つくねと国産野菜を使った、やさしい味わいのあんかけ。  
野菜・鶏肉(国内産)

# おいしいと安心の道しるべ ポールスタア

東京都・東村山市

**こだわり** 1977年創業以来、家庭で楽しめる調味料づくりに取り組んでいます。野菜、果物、酢、香辛料など、すべての原料が身体によいと言われているソースを筆頭に多種の調味料を取り揃えています。使いやすさと幅広いメニュー対応で、毎日の料理をもっと便利にします。



**ポールスタア**  
営業担当: 義輪さん

創立50周年おめでとうございます。弊社の調味料は、忙しい毎日でも簡単に使えて料理の幅が広がるタレが勢ぞろい。献立に迷ったときやちょっとした工夫に、ぜひご利用ください!

**全品  
特価**

ポールスタアからの **新商品**

**420017** 米大小 2~3人前x2袋  
ポールスタア(東京都・東村山市) 賞180日  
鶏と大根の旨てり煮のたれ  
60g x 2袋 **220円(税込238円)** 通常税込259円

小麦・大豆(アメリカ、他)

ほんのり香る生姜の風味とはちみつのコク深い甘みで、醤油ベースのご飯のすすみ味わいに仕上げました。

原材料: しょうゆ(国内製造)、水あめ、発酵調味料、砂糖、はちみつ、すりしょうが、すりんにんにく、醸造酢、でん粉、酵母エキス、食塩、こんぶ茶、ジンジャーパウダー、(一部に小麦・大豆を含む)

牛肉とたまねぎなどの野菜を本品に漬込んでから炒めるだけで簡単に出来ます。

原材料: しょうゆ(国内製造)、砂糖、水あめ、発酵調味料、すりりんご、すりんにんにく、みそ、でん粉、すりごま、ごま油、ワイン、すりしょうが、梨、香辛料、酵母エキス、(一部に小麦・大豆・りんごごまを含む)

**420018** 米大小 2~3人前x2袋  
ポールスタア(東京都・東村山市) 賞180日  
韓国ブルゴギ肉野菜炒めのたれ  
90g x 2袋 **213円(税込230円)** 通常税込259円

小麦・大豆(アメリカ、他)

2~3人前x2袋

**420019** 米大小  
ポールスタア(東京都・東村山市) 賞180日  
キャベツと豚肉のふんわり卵炒めたれ  
70g x 2袋 **213円(税込230円)** 通常税込259円

とうもろこし(アメリカ、他)、米(国内産)

調理例

**420021** 米大小  
ポールスタア(東京都・東村山市)  
しゃぶしゃぶごまだれ  
215g **320円(税込346円)** 通常税込367円

北海道産昆布でとった自家製だしとねりごま、焙煎すりごまを使用した贅沢なごまだれです。  
ねりごま(アフリカ、他)

2~3人前x2袋

**420020** 米小  
ポールスタア(東京都・東村山市) 賞180日  
鶏と根菜の黒酢あんかけたれ  
100g x 2袋 **213円(税込230円)** 通常税込259円

水あめ(国内産)

調理例

**420022** 米  
ポールスタア(東京都・東村山市)  
国産野菜果実 中濃レストランソース2本組  
200ml x 2 **700円(税込756円)** 通常税込800円

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。  
野菜(国内産)