

はじめよう! 健康で経済的なくらし

co-op mail
joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます
ネット注文登録

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

2026年4月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	23	24	25	26	27
定番品のお届け	30	31	4/1	2	3
特別企画品のお届け	6	7	8	9	10

2026年度 みんなで取り組む活動テーマ(案)
もっと! 協同の「わ」
生命はぐくむ食でつながろう

朝ごはんをしっかり

パワーチャージ!

朝食を食べないとパワーが出ない…。そんな事はありませんか? それは私たちを元気にしてくれるエネルギーが不足しているという合図です。ご飯派やパン派に分かれてもOK♪ぜひ朝食を食べて元気に1日を過ごしましょう!

特別号①にて鈴木牧場、たなか農園ペトラン、長治園を掲載中

2026年度の活動テーマ(案)

もっと! 協同の「わ」
生命はぐくむ食でつながろう

- ・いのちを育む食を大切に、作る人と食べる人が互いに支えあい、繋がりをしましょう。
- ・「わ」とは、生産者・組合員・職員の「輪」と「和」をもっと広げたい意思を表現しました。

毎日の健康を支える食。生産者の減少や社会情勢の激変で先行きは不透明です。2026年度も引き続き上記テーマを掲げ、生産者・組合員・職員が協力して安心の食づくりを紡いで行きたいと考え、春の懇談会や6月の総代会で提案する予定です。ご意見お待ちしております!

8 冷蔵
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞15日
鎌倉ロースハムスライス×3
40g×3 **570円**(税込**616円**) 通常税込**642円**
発色剤、結着剤、化学調味料などをいっさい使用しない無添加ハムです。
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.1

9 冷蔵
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞10日
鎌倉マイルドボークウインナー×3
94g×3 **540円**(税込**583円**) 通常税込**646円**
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。
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.6 <4.1

10 冷蔵
よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞91日
よつ葉シュレッドチーズ 2個組
250g×2 **1310円**(税込**1414円**) 通常税込**1468円**
ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。
生乳(北海道)

11 冷蔵
よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞180日
よつ葉北海道バター 加塩 2個組
150g×2 **760円**(税込**820円**) 通常税込**862円**
北海道産生乳100%の加塩バターです。
生乳(北海道)

12 無農薬
ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
バナナ
450g以上 **356円**(税込**384円**) 通常税込**399円**
ペルー、エクアドルまたはメキシコ

13 特
濱上さん(鹿児島県・出水市)
ジュシーフルーツ
800g **500円**(税込**540円**) 通常税込**558円**
果肉は軟らかく多量で爽やかな柑橘。落果防止剤は使用していません。減農薬栽培。

14 前
日本生活協同組合連合会
ライツナフレークまぐろ油無添加
70g×3 **440円**(税込**475円**) 通常税込**497円**
きはだまぐろ(台湾、等)

朝食のシーンで大活躍♪
マヨネーズの新商品
群馬県・榛名山の麓で育てられた平飼卵の卵を使用しました!
群馬県(はるな)山麓のJGAP認証農場の卵を使用。あっさりまろやかな味わいに仕上げています。
原材料: 食用植物油(なたね油、ペに花油(国内製造)、卵黄(鶏卵(群馬県))、醸造酢、食塩、砂糖、香料(一部に卵・リンゴを含む))
624 前
創健社(神奈川県・横浜市) 賞180日
榛名山の平飼卵のマヨネーズ
220g **380円**(税込**410円**) 通常税込**530円**
卵(群馬県)

14 冷蔵
サツラク農協(北海道・札幌市) 賞18日
サツラク酪農家限定ヨーグルト加糖 2個組
(80g×3)×2 **488円**(税込**528円**) 通常税込**568円**
11戸の生産牧場限定の生乳使用。生乳を90%以上使用し、まろやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.1

15 前
味日本(広島県・広島市)
自然派Style コーンポタージュスープ
104.4g(17.4g×6袋) **498円**(税込**538円**) 通常税込**594円**
3種の国産野菜を使ったコーンポタージュスープの素。北海道産スイートコーン使用。
とうもろこし(北海道)

15 前
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
国産野菜のお味噌汁
9食(3種各3食) **1050円**(税込**1134円**) 通常税込**1188円**
国産の野菜をふだんに使用したフリーズドライのお味噌汁。お湯だけで出来立てのおいしさが味わえます。
野菜(国内産)

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。もみて貯蔵している米を、受注後精米。
502011 無農薬
黒澤さん(宮城県・涌谷町)
白米 宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
5kg **4800円**(税込**5184円**)
宮城県 [放] 不検出 <0.1 <0.1

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。
502015 無農薬
黒澤さん(宮城県・涌谷町)
白米 宮城・黒澤さんのコシヒカリ
5kg **4800円**(税込**5184円**)
宮城県

樹上完熟!
柏田中の完熟トマト
JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)
柏田中の完熟トマト
1kg **657円**(税込**710円**) 通常税込**754円**
千葉県 [放] 不検出 <3.2 <2.7

純米酢と純粋はちみつに沖縄の塩を加えた調味酢。甘酢漬、ドレッシング、マリネ、南蛮漬、ピクルスなどに。
614 1本前
藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
食菜酢
360ml **550円**(税込**594円**) 通常税込**626円**
20 2本組
360ml×2 **1060円**(税込**1144円**) 通常税込**1252円**
米(国内産)

17 冷蔵
かじかわ農場(新潟県・新発田市) 賞90日
炊き込みご飯の素 筍ご飯
150g(2合用) **418円**(税込**451円**) 通常税込**473円**
自社で煮出した5種類の天然だしをベースに味付けしました。天然だしの風味と旨みが特徴です。
たけのこ(国内産)

18 冷蔵
JAやさと(茨城県・石岡市) 賞届いて5日
本味納豆(タレ・カラシ無) 2個組
(40g×3)×2 **260円**(税込**280円**) 通常税込**302円**
茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。タレ、カラシ無し。
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

21 特
JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)
柏田中の完熟トマト
1kg **657円**(税込**710円**) 通常税込**754円**
千葉県 [放] 不検出 <3.2 <2.7

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。
22 冷蔵
鈴木牧場(茨城県・石岡市) 賞届いて7~11日
石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ
100g(ピン要返却) **524円**(税込**566円**) 通常税込**620円**
生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

【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] ¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載
宮城県 [放] ¹³⁷Cs=9.4 ¹³⁴Cs=3.6
2種類とも検出された場合: それぞれの検出値を掲載

常総生協のパン祭り♪

レ・ルルド 自家製酵母パン Le・Lourdes



レ・ルルド 自家製酵母パン Le・Lourdes
 神山県・中井町
9ページでは新商品をご案内!
 神山県産野産の酒粕を使用。酒粕を練りこむことでしっとりした生地に。春限定の商品です。

23 米小
 Le・Lourdes(神山県・中井町) 賞届いて1~2日
酒粕食パン
 1斤(ノースライス) **554円(税込598円)** 通常税込626円
 小麦(北海道、神山県)、酒粕(神山県)

第三世界ショップのドライフルーツ・ナッツがたっぷりのパンです。
24 米小
 Le・Lourdes(神山県・中井町) 賞届いて1~2日
クランベリー・ナッツカンパニユ
 1個(約400g) **630円(税込680円)**
 小麦(北海道、神山県、茨城県)

クローヌヌ



クローヌヌ 茨城県・取手市
年に一度の人気商品!
特 時季限定
 北海道産小豆で作った自家製こしあんを包んだ生地。桜の花びらをトッピングしました。季節限定品。

25 卵乳小
 クローヌヌジャポン(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クローヌヌの桜あんぱん
 1個(約60g) **200円(税込216円)** 通常税込238円
 小麦(アメリカ、他)、桜葉(国内産)

26 米小
 クローヌヌジャポン(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クローヌヌの無糖食パン(山型)
 1斤(ノースライス) **378円(税込408円)**
 クローヌヌオリジナルの小麦粉を使用し、天然酵母で長時間熟成された食パン。
 小麦(アメリカ、他)

27 凍 米小
 クローヌヌジャポン(茨城県・取手市) 賞60日
クローヌヌのバゲット
 1本(ハーフ2本) **320円(税込346円)**
 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プン等をご利用ください。
 小麦(アメリカ、他)

いばらきベーグル



いばらきベーグル 茨城県・常総市
季節の野菜を使ったベーグル
いばらきベーグル 茨城県守谷市
春限定
 いちご、干しりんご、小豆のベーグル3種詰め合わせです。春限定。

28 凍 米小
 いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
ちび・ベーグルC 3個組
 3個 **380円(税込410円)** 通常税込437円
 セット内容: いちご、干しりんご、小豆
 小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)

29 凍 米小
 いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
ちび・ベーグルB 3個組
 3個 **405円(税込437円)**
 全粒くるみレーズン、はちみつ全粒くるみ、黒糖くるみベーグルの3種詰め合わせです。
 小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)

30 凍 米小
 いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
はちみつレモンベーグル2個組
 2個 **488円(税込527円)**
 松永さんの無農薬レモンのはちみつ漬けを生地に混ぜ込みました。レモンピールの旨みがほんのり効いています。
 小麦(北海道)、レモン(静岡県)

今年もできました!

松永さんの甘夏



松永さんご家族
31 3玉
 松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんの甘夏
 1kg以上(3玉) **433円(税込468円)**
 静岡県 [放] 不検出 <3.9 <3.2

シーズン初
 駿河湾から駆け上がりの年中温暖な急斜面に、レモン、ピワと混植しています。農薬無散布。

松永さんの新しいジャム登場!



247 レ・ルルドのカンパニユにのせて
時季限定
 松永さんが無農薬栽培したボンカンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。季節限定。
 原材料: ボンカン(農薬不使用自国産)、ビートグラニュー糖(北海道産)、レモン(農薬不使用自国産)

32 140g
 松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんの丸ごとマーメレードボンカン
550円(税込594円) 通常税込646円
 ボンカン(静岡県)

お試し特価 全て4月2回のお届け

seedの12ページでもご紹介中! エシカルカップケーキが新登場!

国産チーズを贅沢に2種類使用し、純生クリームをたっぷり加えた濃厚で奥深い味わいのチーズケーキです。
 原材料: クリームチーズ(国内製造)、生クリーム、卵、砂糖(粗糖)、パルメザンチーズ、玄米粉、(一部に卵・乳成分を含む)

33 凍 卵乳米
 seed(大阪府・田尻町) 賞90日
純生 チーズケーキ(プレーン)
 1個 (カップ直径5.3cm×高さ5cm) **275円(税込297円)** 通常税込319円
 生乳(北海道)

34 凍 卵乳米 (カップ直径5.3cm×高さ5cm)
 seed(大阪府・田尻町) 賞90日
純生 チーズケーキ(有機チョコ)
320円(税込346円) 通常税込378円
 有機チョコや有機ココア、有機カカオニブを使用した贅沢なチョコレートチーズケーキです。
 生乳(北海道)・カカオ豆(ペルー、他)

35 凍 卵乳米 (カップ直径5.3cm×高さ5cm)
 seed(大阪府・田尻町) 賞120日
フルチーズケーキ(生キャラメルナッツ)
298円(税込322円) 通常税込356円
 ふわっと軽く、ジュワッととろけるような食感がたまらない逸品です。自家製の生キャラメルをかけました。
 生乳(北海道)・アーモンド(アメリカ)

今週のおすすめ 手軽に美味しく鉄分補強!

36 凍
 鎌倉ハムクラウン商会(神山県・横浜市) 賞90日
鎌倉わけあり鉄分たっぷりウィンナー
 300g **380円(税込410円)** 通常税込454円
 豚肉(国内産)

炒めてよし! 茹でてよし! 卵と一緒に炒めたり、スープに入れたり、気軽に鉄分補給が出来ます。ぜひご賞味ください。

供給部 阿部の おすすめ

鉄分たっぷりウィンナーの訳あり品。サイズの大小、色がイマイチなものなどがあります。

美容とからだに良いサラダ♪ 朝からモリモリ♪

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。 **39** オレンジ **40** 人参 **82** 人参
429 刻みにんにく **494~496** はちみつ **606** 砂糖 **637** オリーブオイル

人参のラペ

◆材料
 人参……………1本
 オレンジ……………2~3玉 (絞ったジュース、飾り用)
 パセリ……………お好みで
 「刻みにんにく……………少々
 オリーブオイル……………大さじ1
 A 塩こしょう……………少々
 砂糖/はちみつ……………大さじ1程度
 酢……………小さじ1~2程度

◆作り方
 ① 人参は皮をむき、ヘタを取って千切りにする。パセリは適量切り分ける。
 ② オレンジを2個分絞る。残り1個は皮をむき、飾り用にカットする。
 ③ Aの調味料と②の絞ったジュースを混ぜ合わせ、味を調える。
 ④ ①の人参と③をよく混ぜ合わせお皿に盛り、飾り用オレンジとパセリを乗せれば完成。

切り取ってご活用ください

お好みで 黒こしょう、ナッツやレーズンも◎

農産

・地産地消が基本です。土づくりを大切に考える生産者の農産物です。
・野菜についてはネオニコチノイド系農薬は使用していません。

常総生協

2026春 食生活の心かけ

食事は生命力ある旬のものをおいしくしっかりととりましょう。野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、毎食、食卓に登場させましょう。



松永さんの

無農薬栽培レモン

皮+果汁

はちみつ漬けや砂糖をまぶして。塩漬けやオイル漬けにして調味料にも使えます。



皮

すりおろしたり、せん切りにして冷凍保存。料理の香りづけやお菓子作りにも。

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ください。農薬無散布。

松永農園(静岡県・静岡市) 松永さんのレモン

37 400g

430円(税込464円)

38 1kg

850円(税込918円)

静岡県

[放] 不検出 <3.7 <4.1

皮まで丸ごと使い切ろう!

濃い甘みとジューシーな果肉

清見オレンジ

清見オレンジは3月頃まで樹上で越冬して、十分に色づいたところで収穫します。これは非常に手間のかかる作業ですが、出荷直前まで採果せず、樹上にて完熟させることでより甘く、おいしくなります。ナイフで切れば、きめ細やかな繊維と、果汁いっぱいではち切れそうな房がいっぱいに詰まっています。芳香があり、果汁たっぷりでトロりとろけるまろやかな甘さです。

39 木下さん達(愛媛県・西予市) 清見オレンジ

約800g 768円(税込829円)

愛媛県

シーズン最終



生産者の寺尾さん

3~5玉 40 寺尾果樹園(愛媛県・四国中央市) ブラッドオレンジ

600g(3~5玉) 739円(税込798円)

イタリア原産の稀少柑橘です。できるだけ熟成後出荷するので、酸味が少なく糖度が高いです。減農薬栽培。

愛媛県



41 濱上さん(鹿児島県・出水市) 濱上さんの黄金柑

約600g(大中小) 646円(税込698円) 通常税込754円

黄色い果皮に小ぶりのサイズですが、味と香りのバランスは良くオレンジに近い風味。減農薬栽培。

鹿児島県

シーズン初



3~5玉

42

無茶々園(愛媛県・西予市) 無茶々園のひょう柑

1kg(3~5玉) 693円(税込748円)

愛媛県

適度な甘みと酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。



3~5玉

43

渥美農園(静岡県・浜松市) 渥美さんのグレープフルーツ



約1kg(3~5玉) 750円(税込810円)

静岡県



大変貴重な国産のグレープフルーツ。半分にとってスプーンですくってどうぞ。減農薬栽培。

[放] 不検出 <3.3 <3.0

2玉

44

無茶々園(愛媛県・西予市) 無茶々園の甘夏



2玉(800g前後) 418円(税込451円)

愛媛県



適度な甘みと酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。減農薬栽培。

ワケがあっても味はバッチリ!



2玉

45

ケーアイ農産(青森県・八戸市) りんご(ふじ)小玉

2玉 418円(税込451円)

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。減農薬栽培。

青森県



3玉

46

さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町) りんご(ふじ)訳あり

3玉 470円(税込508円)

果実中の糖度が通常より少し低いまま成熟期を迎えたりんご。減農薬栽培。

長野県



3玉

47

さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町) りんご(ピンクレディー)訳あり

3玉(600g前後) 507円(税込548円)

紅玉に近い味わい、大きさ、キス、スレ等ありますが、味は正規品と変わりません。減農薬・無化学肥料栽培。

長野県



200g

48

竹村さん(茨城県・かすみがうら市) 竹村さんのいちご

200g 428円(税込462円)

自分の子ども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。

茨城県



500g

49

江川農園(神奈川県・小田原市) 江川さんのキウイフルーツ

500g 500円(税込540円)

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。

神奈川県



バナナは表紙に掲載



50

作本さん達(熊本県・熊本市) 大葉

10枚 145円(税込157円)

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。減農薬栽培。

熊本県



70g

51

大紀コープファーム生産者グループ(高知県) しょうが

70g 211円(税込228円)

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。

高知県



約70g

52

岩間さん達(青森県) にんにく

約70g 250円(税込270円)

ホワイ種または外皮は紫がかった露地系を時期に合わせてお届け。味、香り共に良い品種です。減農薬栽培。

青森県



約90g(2~4本入り)

53

飯田さん達(千葉県) 葉にんにく

約90g(2~4本入り) 230円(税込248円)

千葉県



250g

54

イバラキ食品(茨城県・石岡市) もやし

250g 59円(税込64円)

茨城県



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。

シーズン初

甘味が強く、生でも美味しく召し上がれます。農薬無散布・化学肥料不使用。

55

加瀬農園(千葉県・香取市) サラダかぶ

400g(2~4個) 248円(税込268円)

千葉県

かぶとりんごの塩麹漬



無農薬



3本

56

藤嶋さん(熊本県・天草市) きゅうり

3本 276円(税込298円)

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。減農薬栽培。

熊本県



1玉

57

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市) 長島さんのレタス

1玉 310円(税込335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



1玉

58

長島さんのサニーレタス

1玉 222円(税込240円)

[放] 不検出 <3.4 <3.6



40g

59

三須さん(千葉県・八街市)、菅澤さん(千葉県・成田市) ベビーリーフ

40g 211円(税込228円)

サラダや、焼肉を巻いてさっぱりとお召し上がりください。農薬無散布、化学肥料不使用。

千葉県

旬のばっかり食

ピーマンを使って「鮭南蛮」



- ◆材料
鮭.....2切
玉ねぎ.....1/2個
しめじ.....50g
えのき.....50g
舞茸.....50g
人参.....3cm
ピーマン.....2個
タカノツメ.....1本
塩・こしょう.....少々
片栗粉.....適量
ごま油.....大1
酢.....1/2カップ
A 砂糖.....大2
L 醤油.....大2
◆作り方
1 鮭は食べやすい大きさに切って塩、こしょうをして、片栗粉をまぶす。玉ねぎ、人参、ピーマンは千切り、きのこは石づきを取って小房に分ける。
2 フライパンにごま油と輪切りにしたタカノツメを入れて熱し、野菜ときのを炒め、ポウルなどに混ぜ合わせたAに漬ける。
3 油を多めに足し(分量外)、中火で鮭に火が通るまでじっくり焼き皿に盛り、②をかける。

64

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。

福山さん達(宮城県・新富町) ピーマン

約130g 183円(税込198円) 通常税込218円

宮城県



約100g

65

吉澤さん達(群馬県・昭和村) グリーンアスパラ

約100g 300円(税込324円)

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。農薬無散布。

群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



1個(蕾9cm以上)

66

井上さん(埼玉県・美里町) 春ブロッコリー

1個(蕾9cm以上) 300円(税込324円)

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。

埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



約100g

67

井上さん(埼玉県)、岩下さん(熊本県) サラダスナップ

約100g 280円(税込302円)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



約200g

68

豊作につき「増量」!100g当り297円

約200g 550円(税込594円)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

春の野菜で食卓を彩ろう!

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)、他 ミニトマト

60 約150g 220円(税込238円)

61 約300g 420円(税込454円) 通常税込464円

熊本県、他

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマト。ヘタの取れた果実も入ります。パリパリの食感。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

約180g 341円(税込368円)

熊本県、又は北海道



無農薬



無農薬



豆サラダ

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。減農薬栽培。

農産担当 真紀子のおすすめ

今こそ取り入れたい「生きくらげ」のチカラ!



生きくらげにはビタミンDや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンDは脂溶性のため、油と一緒に調理することで体への吸収率がアップします。野菜炒めや、中華風の卵炒め、ナムルなどがおすすめです!!

こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培しました。1~2分湯通ししてサラダどうぞ。

中華風卵炒め

69 100g **315円**(税込) **340円**(通常税込354円)

村上山(栃木県・高根沢町)

栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2

ほろ苦さ、春を感じる野菜



ゆばと、かき菜のおひたし

シーズン初

70 1束200g **180円**(税込) **194円**(通常)

木村農園(茨城県・つくば市)

木村さんのかき菜

ビタミン、ミネラルも豊富に含む緑黄色野菜。おひたし、炒め物等に。減農薬栽培。茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

表紙 21 柏田中のトマトと春のマリネに♪



シーズン初

71 1kg **591円**(税込) **638円**(通常)

清田さん達(長崎県・南島原市)

新玉ねぎ

柔らかく、辛味の少ない玉ねぎです。減農薬栽培。長崎県

もっと地元の野菜を食べよう! みんなで野菜を食べて健康に! 生産者を応援しましょう!

野菜サポート会員 (継続募集)

野菜サポート会員に登録! 育てていた野菜が思ったより収穫できそう... 生産者から生協へ品目と数量の連絡

QRコードから登録可能!

翌日、供給便でお届け! 収穫したての野菜が生協本部へ

野菜サポート会員申込書

これから春にかけて余剰が出やすい季節です。生産者をサポートすると同時に健康作りにも!

組合員番号 _____

組合員名 _____

希望口数 (1回のお届けで300円以下) _____

切り取ってご提出下さい

無農薬

貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。

72 1束(約200g) **230円**(税込) **248円**(通常)

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

茨城県 [放] 不検出 <3.2 <4.4

無農薬

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。

73 1束(約150g) **156円**(税込) **168円**(通常)

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

小松菜(少量)

茨城県

そろそろおしまい

品種は紅はるか又はシルクスイート。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。

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

75 500g **250円**(税込) **270円**(通常)

76 1kg **498円**(税込) **538円**(通常)

茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.6

大きな玉の場合は2玉~のお届けとなります。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

77 1束(2~5玉) **215円**(税込) **232円**(通常)

木村農園(茨城県・つくば市)

木村さんのかぶ

茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.2

シーズン最終

無農薬

78 泥なし 約300g **250円**(税込) **270円**(通常)

井上さん(埼玉県・美里町)

深谷ネギ(根深白ネギ)

根深のネギです。さめが細かく軟らかく、寒くなるほど甘味が増します。農薬無散布。※カットの場合もあり。埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1

泥付き

79 500g **220円**(税込) **238円**(通常)

木村農園(茨城県・つくば市)

木村さんの長ねぎ

牛糞堆肥を使い、丁寧に育てました。みそ汁、煮物にどうぞ。害虫が発生した場合のみ農薬使用。茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

品種は男爵。煮物やスープなどでどうぞ。減農薬栽培。

80 800g **230円**(税込) **248円**(通常)

81 2kg **572円**(税込) **618円**(通常)

村上山達(北海道・美幌町)

じゃがいも

北海道

82 約400g(2~5本) **260円**(税込) **281円**(通常)

西山さん(熊本県)

人參(洗い)

土作りから始まり、農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。熊本県

83 200g **228円**(税込) **246円**(通常)

上村さん達(青森県・八戸市)

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。青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

84 1本 **250円**(税込) **270円**(通常)

三須さん達(千葉県・富里市)

大根

千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

無農薬

86 70g **115円**(税込) **124円**(通常)

安田さん(福島県・郡山市)

安田さんのなめこ

独自の栄養元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。福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

87 200g **240円**(税込) **259円**(通常)

山田さん(茨城県・つくば市)

山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おが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。茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5

88 100g **248円**(税込) **268円**(通常)

村上さん(栃木県・高根沢町)

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。栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

89 100g **261円**(税込) **282円**(通常)

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)

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、日持ちするが特長です。三重県

90 100g **280円**(税込) **302円**(通常)

あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)

ホワイトマッシュルーム

床土には馬廐肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

91 200g **184円**(税込) **199円**(通常)

丸金(長野県・長野市)

えのき茸

一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。長野県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

92 200g **184円**(税込) **199円**(通常)

丸金(長野県・長野市)

ブラウンえのき茸

野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。長野県 [放] 不検出 <3.3 <3.1

93 150g **369円**(税込) **399円**(通常)

江藤さん(大分県・玖珠町)

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。3~4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

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

94 A品 100g **210円**(税込) **227円**(通常)

95 B品 200g **225円**(税込) **243円**(通常)

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

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。茨城県

冷凍野菜・果物

基本的に特別栽培、慣行栽培の作物を扱っています

96 150g(4~7個) **813円**(税込) **878円**(通常)

97 300g(7~14個) **1398円**(税込) **1510円**(通常)

1/3になるまで乾燥させて糖度を高めました。表面の白い粉はカビではなく糖分です。無燻蒸処理。長野県

98 250g **298円**(税込) **322円**(通常) **340円**(通常税込)

日本生活協同組合連合会

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。枝豆(北海道)

4袋 調理例

102 160g(40g×4袋入) **400円**(税込) **432円**(通常)

富士物産(静岡県・長泉町)

国産山芋とろろ

国産長芋の皮をむき、すりおろしました。解凍するだけで手軽にお召し上がりいただけます。長野県(国内産)

調理例

103 180g **298円**(税込) **322円**(通常)

日本生活協同組合連合会

おくら&長芋ミックス

スライスカットのおくらとダイスカットの長芋をミックス。冷蔵が流水解凍で、おくら75%長芋(山芋)25%。おくら(ベトナム、タイ)、長芋(北海道)

99 500g **498円**(税込) **538円**(通常)

イズックス(東京都・中央区)

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。かぼちゃ(北海道)

104 150g **410円**(税込) **443円**(通常)

ニチノウ(茨城県・かすみがうら市)

冷凍mikata宮崎県産ささがきごぼう

マイナス20度以下で急速冷凍を行うことで、ごぼうの風味をそのまま残したささがきごぼうです。ごぼう(宮崎県)

100 130g **350円**(税込) **378円**(通常)

日本生活協同組合連合会

北海道カットアスパラ

北海道産のアスパラをプランチング後、急速凍結しました。約5cmにカット。軽く湯通し済ですが加熱して。アスパラガス(北海道)

101 250g **328円**(税込) **354円**(通常)

日本生活協同組合連合会

北海道つぶコーン

北海道十勝産のコーンを収穫後すぐに急速凍結しました。保存に便利なチャックシール付き。とうもろこし(北海道)

105 80g **340円**(税込) **367円**(通常)

ニチノウ(茨城県・かすみがうら市)

冷凍mikata 国産黄桃

食べやすい一口サイズにカットし冷凍した国産の黄桃です。黄桃(国内産)

106 200g **348円**(税込) **376円**(通常)

日本生活協同組合連合会

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。ブルーベリー(カナダ)

常総生協

2026春 食生活の心かけ

青魚を積極的に摂りいれましょう!

青魚は体にとって有益で、体内では作ることのできない脂肪酸を多く含みます。また、骨までまるごと食べられる小魚はカルシウムの補給に役立ちます。



朝の活かに!

107 凍

ヤマフ(佐賀県・唐津市) 九州産真あじの生開き干し

2枚 160g **430円(税464円)** 通常税込486円

厳選した九州産の鰯(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干ししました。半解凍後、焼いてください。

真あじ(九州)

蒲焼にして♪

108 凍

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 真いわし三枚おろし

6~11枚 150g **480円(税518円)** 通常税込535円

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。

真いわし(千葉県) [放]不検出<3.4<4.1

にしんの姿煮にして♪

109 凍

札幌中一(北海道・札幌市) 北海道産にしん(2尾)

2尾 (360g) **645円(税697円)** 通常税込745円

一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。大きめサイズで、旨味抜群です。

にしん(北海道)

水産担当 小室のおすすめ

お試し 脂ののったシリーズの**新商品**♪

脂のりの良いノルウェーさばを使いやすい切身にしました。焼き・煮つけに最適です。お得な大容量パックもご案内♪ ぜひ、ノルさばの脂を楽しんでください!

110 3切 3切180g **510円(税551円)** 通常税込583円

111 徳用6切 6切360g **998円(税1078円)** 通常税込1123円

タイセイヨウサバ(ノルウェー)

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鰯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。

凍ったままさっと洗って加熱してください

112 凍 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 国内産冷凍あさり(増量)

180g+20g **560円(税605円)**

主に北海道(厚岸)、愛知(渥美)など国内から、季節や状態に合わせてお届けします。

あさり(国内産)

113 凍 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 網走湖産 冷凍しじみ(大粒)

150g **610円(税659円)**

北海道網走湖で漁獲した大粒のやまとしじみに、砂抜き後、冷凍してお届けします。

やまとしじみ(北海道)

114 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 子持ちからふとししゃも

150g **398円(税430円)**

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高く、大きめサイズのものをお届けします。

からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

115 凍 中村海産(富山県・氷見市) ししゃもみりん干し

60g **380円(税410円)**

オスのカラフトししゃもを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬け込み、冷めても乾らなからふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)

116 凍 まるし水産(千葉県・大網白里市) 真いわし丸干し(中羽)

4尾約270g **490円(税529円)**

千葉県に水揚げされた真いわしを塩水に漬け、冷風乾燥しました。大きいサイズなので食べ応えがあります。

真いわし(千葉県) [放]不検出<3.7<4.2

117 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) パクッとさんま

4枚120g **440円(税475円)**

北海道〜三陸沖で漁獲したさんまの頭、尾、中骨を除去し、開き加工しました。解凍後、グリル等で焼いて。

さんま(北海道、三陸沖)

118 凍 丸一商店(千葉県・南房総市) さば一夜干し 2枚

片身2枚200g **700円(税756円)**

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。

真さば(ノルウェー)

119 凍 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 寒さばフィーレみりん干し

2枚160g以上 **498円(税538円)**

長崎産の脂のりの良い寒さばを使用。無添加のみりんタレにじっくりと乾燥し、天日で干し上げました。

真さば(長崎県)

120 凍 東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 北海道産パクッと真ほっけ一夜干し

4~6枚220g **507円(税548円)**

北海道噴火湾で4~6月に漁獲した真ほっけを三枚におろし、食べやすいように腹骨を除去して干し上げました。

真ほっけ(北海道)

本格ブイヨンがパエリアの味をまろやかにします♪

125 凍 札幌中一(北海道・札幌市) シーフードパエリアの素

700g(2合用) **1480円(税1598円)** 通常税込1728円

平目(北海道)

4種類の魚介に北海道産の平目から作ったブイヨンを含ませました。解凍後お好みの野菜と一緒にフライパンで。

121 凍 東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 赤魚西京漬

3切210g **458円(税495円)**

脂のりのよい大型サイズのアメリカ産赤魚を特製味噌に48時間じっくり漬け込みました。

赤魚(アメリカ)

122 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 国産塩さば切身

4切240g **498円(税538円)**

脂のりの良い真さばを切身加工し、軽く塩味を付けました。焼魚、煮魚、竜田揚げ等幅広く使えます。

真さば(国内産)

123 凍 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 寒さばフィーレ(無塩)

片身2枚 200g前後 **428円(税462円)**

長崎産(又は佐賀県)に水揚げされた鮮度の良い真さばを、生から三枚おろしに、産地1回凍結品。

真さば(長崎県、佐賀県)

124 凍 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 寒さわら切身(無塩)

約70g×2 **550円(税594円)**

五島列島、済州島海域で冬の時期に漁獲した、魚体1メートル前後の本さわらを切身にしました。無塩です。

さわら(五島列島、済州島海域)

中辛 **126 凍** トクスイコーポレーション(東京都・中央区) ロシア産紅鮭切身(中辛)2切

2切140g **535円(税578円)**

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。

紅鮭(ロシア)

甘塩 **127 凍** トクスイコーポレーション(東京都・中央区) ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切

3切165g **642円(税693円)**

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすい1切約55gにしました。甘塩です。

紅鮭(ロシア)

凍 **128 2尾** 札幌中一(北海道・札幌市) 北海道 厚岸のさんま

2尾(180g以上) **470円(税508円)**

北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。

さんま(北海道)

129 3尾 札幌中一(北海道・札幌市) 北海道 厚岸のさんま

3尾(270g以上) **560円(税605円)**

北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。

さんま(北海道)

130 凍 マストミ(徳島県・徳島市) メカジキ切身

2切160g **690円(税745円)**

延縄で漁獲したメカジキを切身にしました。ムニエルや照り焼き、フライなどで。※台湾船箱の船で漁獲メカジキ(インド洋)

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ください。

お米・雑穀

- 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ヶタ欄に記載をお願いします

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。もみで貯蔵している米を、受注後精米。

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今播米) 無農薬

502011 白米 5kg **4800円(税5184円)**

502012 玄米 5kg **4500円(税4860円)**

502013 7分 5kg **4800円(税5184円)**

502014 5分 5kg **4800円(税5184円)**

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ 無農薬

502015 白米 5kg **4800円(税5184円)**

502016 白米 2kg **1950円(税2106円)**

502017 玄米 5kg **4500円(税4860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、自家堆肥を利用しています。

宮城・黒澤さんのササニシキ 無農薬

502020 白米 5kg **4800円(税5184円)**

131 玄米 5kg **4500円(税4860円)**

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

無農薬 **132** 黒澤さん(宮城県・涌谷町) 宮城・黒澤さんのもち米

2kg **2500円(税2700円)**

宮城県

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穀48名より。

無農薬 **133** 宮城・黒澤さんのやさとのお米(コシヒカリ)

2kg **2100円(税2268円)**

JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

アマランサス、大麦(国内産)、はと麦(国内産)、もちきび(北海道)、発芽玄米(国内産)、キヌアをブレンド。

502075 桜井食品(岐阜県・美濃加茂市) 雑穀ブレンド

400g **711円(税768円)**

502073 日本生活協同組合連合会 米粒状麦

800g **370円(税400円)**

米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富。国内産大麦100%。大麦(国内産)

2025年産新米の放射能検査は順次実施しております。

最新の検査結果は別途配布の「放射能検査結果のお知らせ」をご覧ください。

東北より 島香さんのお魚をお届け!

島香さんおすすめの旬の魚をお届け!

宮古港とその周辺港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。

134 凍 3種

丸友しまが(岩手県・宮古市) 賞90日

島香さんの切身セット(冷凍)

1袋(120g×3種) 998円(税込) 1078円(通常税込) 1188円

旬の魚(岩手県)



135 凍

丸友しまが(岩手県・宮古市) 賞60日

島香さんのたこ甘酢漬け

105g 598円(税込) 646円(通常税込) 713円

岩手県沖で漁獲したミスダコを食塩のみでポイルし、甘酢に漬けました。解凍後、各種お料理に。ミスダコ(岩手県沖) [放] 不検出 <4.2 <4.3



136 凍

丸友しまが(岩手県・宮古市) 賞60日

島香さんの開きあなご(冷凍)

100g 760円(税込) 821円(通常税込)

宮古市市場に水揚げされる真あなごを開いてカットし、急速冷凍しました。塩焼き、煮あなご、天ぷらなどに。真あなご(岩手県)



137 凍

丸友しまが(岩手県・宮古市) 賞90日

島香さんの真だら切身(冷凍)

2切120g 498円(税込) 538円(通常税込)

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、急速冷凍しました。真だら(岩手県) [放] 不検出 <3.9 <4.9



138 凍

丸友しまが(岩手県・宮古市) 賞90日

島香さんの真イワシ甘辛煮

150g 490円(税込) 529円(通常税込)

三陸産の真イワシを、ビートグラニュー糖と醤油、食塩のみで煮付けました。骨まで丸ごと食べられます。真イワシ(三陸北部沖)



145 凍

札幌中一(北海道・札幌市) 賞90日

北海道のシーフードミックス

200g 950円(税込) 1026円(通常税込)

北海道産のほたて、いかのシーフードミックスです。シチューやカレー、あなかけなどに。ほたていか(北海道)



146 凍

札幌中一(北海道・札幌市) 賞180日

徳用いかミックス(胴・下足)

300g 670円(税込) 724円(通常税込) 754円

どすい(北海道)

水産加工品



150 凍

大黒淡水(静岡県・焼津市) 賞60日

うなぎ蒲焼 70g×2

70g×2 2650円(税込) 2862円(通常税込)

愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれは、醤油、本みりん、砂糖とシンプル内容。湯煎で。うなぎ(愛知県)



151 凍

大新(鳥取県・境港市) 賞60日

お好み焼き風いかつくね

200g 430円(税込) 464円(通常税込)

いかに、すり身・野菜・ソースなどを加え、お好み焼き風の味付けにしました。フライパンで焼いて。いか(ベルー、国内産)



139 凍

鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 賞30日

雄武産 ほたて貝柱(生食用)

5〜7粒約100g 924円(税込) 998円(通常税込)

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。ほたて貝柱(北海道)



140 凍

マストミ(徳島県・徳島市) 賞15日

まぐろ丼(イカ入り)

50g×2 タレ20g×2 550円(税込) 594円(通常税込)

船上凍結処理された鮮度の良いめばちまぐろに、モチモチとした食感のソテイカを合わせました。めばちまぐろ(台湾)、ソテイカ(沖縄県)



141 凍

マストミ(徳島県・徳島市) 賞30日

韓国風まぐろ漬け丼用

80g×2 558円(税込) 603円(通常税込)

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。ピンチョウマグロ(太平洋)



155 凍

札幌中一(北海道・札幌市) 賞90日

エビフライ

5尾150g 896円(税込) 968円(通常税込) 1058円

天然のえびを丁寧に背ワタを取ってエビフライにしました。油で揚げた。えび(マレーシア)



156 凍

札幌中一(北海道・札幌市) 賞180日

北海道産プリフライ

120g 498円(税込) 538円(通常税込)

北海道産のぶりを食べやすいサイズにカットし、衣付けし揚げました。電子レンジで温めて。ぶり(北海道)



157 凍

やまた水産(鹿児島県・阿久根市) 賞60日

生から作ったきびなごフライ

240g 460円(税込) 497円(通常税込) 538円

鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣付けしました。油で揚げてください。きびなご(鹿児島県)



158 凍

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日

フライパンで焼くいわしごま電田

6〜9枚170g 513円(税込) 554円(通常税込)

真いわしを三枚におろし、醤油、発酵調味液、生姜で味付けし、衣をまぶしました。フライパンで焼いて。真いわし(国内産)



159 凍

カナエノ水産(千葉県・九十九里町) 賞90日

いわしごま漬

100g 350円(税込) 378円(通常税込)

かたくいわしの頭、内臓を除去して酢漬けにし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。かたくいわし(千葉県) [放] 不検出 <3.6 <3.4

高橋徳治商店& 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。



160 凍

高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日

高橋徳治商店のかきフライ

240g 739円(税込) 798円(通常税込) 832円

かき(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8



161 凍

高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日

7種の野菜揚げ

5個 298円(税込) 322円(通常税込) 356円

無リンすり身に、キャベツやじゃがいも等7種の国産野菜をたっぷり混ぜ込みました。自然解凍でもOK。すけそうだら(北海道)



162 凍

高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日

おとうふ揚げ

5個165g 310円(税込) 335円(通常税込)

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。すけそうだら(北海道)



163 凍

高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日

チヂミ風さつま揚げ

3枚126g 360円(税込) 389円(通常税込)

北海道たらすり身に国産ニラ・人参、イカ、オキアミを練りこんだ揚げかまぼこ。すけそうたら(北海道)



164 凍

高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日

ささがきごぼう揚げ

120g 360円(税込) 389円(通常税込)

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジか冷蔵庫解凍で。すけそうだら(北海道)



165 凍

(高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日)

パクパクなぎょっと

160g(8個) 360円(税込) 389円(通常税込)

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、ナゲット風に仕上げました。カナガシラ(国内産)

宇和島 練り物工房 みよし (愛媛県・宇和島市)
まるでお好み焼きのような風味
宇和海産の魚肉(主にホタルジャコ)に高知県産のニラと生姜を練り込んだじゃこ天です。
166 凍
宇和島練り物工房みよし(愛媛県・宇和島市)
ニラ生姜じゃこ天
50g×2 450円(税込) 486円(通常税込)
魚肉(愛媛県)、ニラ・生姜(高知県)

みよしの原点!
みよし名物!「鬼分厚く、鬼旨い!」
167 凍
宇和島練り物工房みよし(愛媛県・宇和島市)
みよしのじゃこ天
50g×2 450円(税込) 486円(通常税込)
宇和海産の魚肉(主にホタルジャコ)をたっぷり使ったじゃこ天。トースターで軽く(3〜4分)焼いても。魚肉(愛媛県)
168 凍
宇和島練り物工房みよし(愛媛県・宇和島市)
みよしの鬼じゃこ天
80g×2 745円(税込) 805円(通常税込)
新鮮な宇和海産の小魚をたっぷり使った分厚いじゃこ天。トースターで軽く(3〜4分)焼いても。魚肉(愛媛県)

お野菜満点!
ダシがよく出る!
169 凍
宇和島練り物工房みよし(愛媛県・宇和島市)
野菜じゃこ天
50g×2 450円(税込) 486円(通常税込)
宇和海産の魚肉(主にホタルジャコ)に、ごぼう、玉葱、人参をたっぷり練りこんだじゃこ天です。魚肉(愛媛県)
170 凍
宇和島練り物工房みよし(愛媛県・宇和島市)
魚団子
150g 450円(税込) 486円(通常税込)
新鮮なアジに豆腐を混ぜた柔らかく食感の魚団子です。煮物やお味噌汁の具材に入れると出汁が良く出ます。魚肉(愛媛県)

2026春 常総生協 食生活の 心がけ

肉、卵、牛乳などの動物性 たんぱく質は良質なものを 適量にとりましょう



調理例

常総生協が考える畜産品

動物性たんぱく質を摂取するにあたっては「良質・適量」が基本と考えます。生産者との信頼関係をはじめ、どの様な餌を与え、どの様な流通経路を辿って届くのが明確なことで、何よりも健康に育てられている事が大切です。生命を頂くありがたさを感じながら、「適量の食卓」を心がけましょう。

171 茨城県産ロースポーク 徳用焼肉セット 200g x 3種 1280円(税)1382円(通常税込1447円)

172 つかば鶏 モモ唐揚げ用(バラ凍結) 300g 550円(税)594円(通常税込648円)

173 徳用 鹿児島 坊津黒牛カルビ焼肉用 300g 1650円(税)1782円(通常税込1825円)

174 秋川牧園イチオシ! 秋川の若鶏ムネ切り身(バラ凍結) 500g 920円(税)994円(通常税込1058円)

175 秋川の若鶏モモ切り身(バラ凍結) 500g 1000円(税)1080円(通常税込1188円)

176 秋川の若鶏手羽中(バラ凍結) 400g 760円(税)821円(通常税込864円)

177 秋川の若鶏ミンチ(バラ凍結) 500g 980円(税)1058円(通常税込1091円)

豚肉 岩瀬さんの豚: 開放豚舎で自家製発酵飼料を使用。飼育期間は約8ヶ月。

畜産定番品 移動ページ 16ページ 国産牛の牛井 丹沢高原豚 ヒレ塩こうじ漬 2個組

178 岩瀬さんの豚モモブロック 300g(ネット巻) 713円(税)770円

179 岩瀬さんの豚モモしゃぶしゃぶ用 200g 498円(税)538円

180 岩瀬さんの豚肩ローススライス 200g 667円(税)720円

181 岩瀬さんの豚バラうす切り 200g 553円(税)597円

182 岩瀬さんの豚モモスライス 200g 498円(税)538円

183 岩瀬さんの豚ロースしょうが焼き用 200g 667円(税)720円

184 徳用 岩瀬さんの豚小間切 200g x 2 800円(税)864円

185 岩瀬さんの豚小間切 200g 410円(税)443円

186 岩瀬さんの豚挽肉 200g 410円(税)443円

187 岩瀬さんの豚モツ 500g 500円(税)540円

188 茨城県産ロースポーク バラブロック 300g 648円(税)700円

189 茨城県産ロースポーク ロースしゃぶしゃぶ 300g 860円(税)929円

190 茨城県産ロースポーク 肩ローススライス 250g 607円(税)656円

191 茨城県産ロースポーク バラスライス 250g 551円(税)595円

192 茨城県産ロースポーク モモスライス 250g 528円(税)570円

193 茨城県産ロースポーク 徳用小間切 200g x 2 610円(税)659円

194 茨城県産ロースポーク 小間切 150g x 2 460円(税)497円

195 茨城県産ロースポーク ロース切身 2枚200g 543円(税)586円

196 茨城県産ロースポーク 挽肉 300g 465円(税)502円

197 丹沢高原豚 ロース味噌漬 200g 645円(税)697円

198 丹沢高原豚 小間切 200g 422円(税)456円

199 丹沢高原豚 豚挽肉(バラ凍結) 400g 850円(税)918円

鶏肉 つかば鶏: 鶏種チャンキー種。飼育期間約50日。抗菌剤、抗生物質不使用。

200 つかば鶏 ムネ 250g 420円(税)454円

201 つかば鶏 モモ 250g 500円(税)540円

202 つかば鶏 ササミ(バラ凍結) 300g 530円(税)572円

203 つかば鶏 ムネモモ小間切(バラ凍結) 300g 460円(税)497円

204 つかば鶏 手羽先(バラ凍結) 300g 600円(税)648円

205 つかば鶏 手羽元(バラ凍結) 300g 570円(税)616円

206 つかば鶏 ミンチ(バラ凍結) 500g 800円(税)864円

207 秋川の若鶏ムネ 200g 445円(税)481円

208 秋川の若鶏モモ 200g 470円(税)508円

209 秋川の若鶏小間切 200g 460円(税)497円

210 秋川の若鶏塩麹漬け 150g 405円(税)437円

畜産担当 大山のおすすめ

久しぶりの登場です!

サラダやサンドイッチの食材としても大活躍♪ お好みの厚さにカットもしくは割いてお使いください。



211 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 秋川のサラダチキン(プレーン) 100g **400円(税込432円)** 通常税込464円

鶏肉(国内産)

久しぶりの登場!

さんさんファーム



全品 特価

212 凍 さんさんファーム(長野県・松川町) さんさん豚ソーセージ 140g **580円(税込626円)** 通常税込680円

豚肉(長野県)

全品4月2回のお届けになります

213 凍 さんさんファーム(長野県・松川町) さんさん豚バジル入りソーセージ 140g **598円(税込646円)** 通常税込691円

豚肉(長野県)

214 凍 さんさんファーム(長野県・松川町) さんさん豚野菜入りソーセージ 140g **598円(税込646円)** 通常税込691円

豚肉(長野県)、野菜(国内産)

215 凍 さんさんファーム(長野県・松川町) さんさん豚ガーリックソーセージ 140g **598円(税込646円)** 通常税込691円

豚肉(長野県)

216 凍 さんさんファーム(長野県・松川町) さんさん豚チョリソーソーセージ 140g **598円(税込646円)** 通常税込691円

豚肉(長野県)

牛肉

・坊津黒牛(鹿児島):鹿児島県坊津地区の黒木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。約2年半かけて育てます。
・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。



217 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場の牛豚合挽肉・バラ凍結 300g **1000円(税込1080円)**

牛肉(国内産)、豚肉(神奈川県)



218 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 鹿児島 坊津黒牛切り落とし 170g **730円(税込788円)**

鹿児島県



219 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 鹿児島 坊津黒牛牛井・肉じゃが用 200g **960円(税込1037円)**

鹿児島県



220 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 国産牛小間切 160g **455円(税込491円)**

福岡県、大分県



221 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 国産牛挽肉 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。



222 2袋 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉あらびきウインナー 85g×2 **430円(税込464円)**

豚肉(国内産)



223 3袋 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉ボンレスハムスライス×2 85g×3 **640円(税込691円)**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8



224 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉ボンレスハムスライス×2 60g×2 **485円(税込524円)**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.9



225 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 鎌倉バラベーコンスライス×2 85g×2 **798円(税込862円)**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.7



226 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のポークウインナー 120g **340円(税込367円)**

豚肉(国内産)



227 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場の皮なしビーウインナー 120g **330円(税込356円)**

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。豚肉(国内産)



228 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のモモスモークブロック 300g **1200円(税込1296円)** 通常税込1404円

豚肉(国内産)



229 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のロースハムスライス 100g **480円(税込518円)**

豚肉(神奈川県)



230 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のショルダーベーコンスライス 100g **440円(税込475円)**

豚肉(国内産)



231 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 丹沢農場のハンバーグ 200g(100g×2) **430円(税込464円)** 通常税込508円

豚肉(国内産)

乳製品 デザート



鈴木牧場の商品は 特別増刊号 第1号にて ご案内中



240 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉シュレッドチーズ 250g **660円(税込713円)** 通常税込734円

生乳(北海道)



241 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉北海道十勝ひとくちチーズ仕立て 90g(9個) **450円(税込486円)**

生乳(北海道)



242 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉切ってる大人のカマンベール&ブルー 90g **590円(税込637円)**

生乳(北海道)



243 冷 日本生活協同組合連合会 乳酸ドリンク 65ml×10 **258円(税込279円)**

生乳(北海道)



232 冷 ホリ乳業(石川県・金沢市) 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン) 380g **638円(税込689円)**

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



233 冷 ホリ乳業(石川県・金沢市) 腸内活性ヨーグルメイト(加糖) 90g×3 **558円(税込603円)**

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



234 冷 サツラク農協(北海道・札幌市) サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖) 80g×3 **263円(税込284円)**

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



236 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉北海道バター 加塩 150g **399円(税込431円)**

生乳(北海道)



237 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) パンに美味しいバターとひまわりオイル 100g **360円(税込389円)**

生乳(北海道)



238 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉北海道十勝なめらかクリームチーズ 100g **268円(税込289円)**

生乳(北海道)



239 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉北海道十勝スモークチーズ 45g **235円(税込254円)**

生乳(北海道)



244 冷 茨城乳業(茨城県・石岡市) タマゴプリン 85g×3 **328円(税込354円)**

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8



245 冷 日本生活協同組合連合会 乳酸ドリンク 65ml×10 **258円(税込279円)**

生乳(北海道)

常総生協のパン祭り♪

ハッコー食品 千葉県・千葉市



軽やかでサクとした食感とバター本来の香りを引き立たせたワッフル。お食事からデザートまで多用途に。



245 凍 卵乳小
ハッコー食品(千葉県・千葉市)
ブリュッセル ワッフル

約65g×6 **765円**(税込) **826円**(通常税込) **850円**

小麦(カナダ、他)

パネックス 長野県・伊那市



人気のKOUBOパイシリーズ。そのままでも美味しいですが、トースターで少し温めて冷ましてから食べると、サクとした食感に♪

原材料:小麦粉(小麦(国内産))、さつまいもあん、マーガリン、加糖さつまいも、上白糖、卵、加糖卵黄、バナネ種、パン酵母、バター、食塩、乳等を主要原料とする食品、米麹加工品/香料、乳化剤、着色料(カロチノイド)、酸化防止剤(V.E)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)

国産小麦のパイ生地ですつまいも餡を包みました。

246 卵乳米大小
パネックス(長野県・伊那市) 賞75日
KOUBO スイートポテトパイ

6個 (個包装) **824円**(税込) **890円**(通常税込) **907円**

小麦(国内産)

パン担当 山名のおすすめ

毎日の食卓に レ・ルルドから新定番



お待たせしました! レ・ルルドさんから「ぜひ気軽に手に取っていただきたい」と、日常使いにぴったりのお値打ち価格で新登場! 国産小麦×自家製酵母のカンパーニュを組合員価格でお届けします。



247 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
パンド・カンパーニュ(プレーン)

約245g **260円**(税込) **281円**(通常税込) **292円**

小麦(北海道、神奈川県)

新特
小麦粉(国内産)、自家製天然酵母、塩、水だけのシンプルなかんぱーニュ。
原材料:小麦粉(国内産)、パン酵母(小麦粉・水・塩)、水、塩※砂糖・油脂その他副材料・添加物の使用なし

自家製酵母パン Le・Lourdes

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

Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日

248 6枚
パン・ド・ミ(食パン) 1斤 卵小

285円(税込) **308円**

249 ノースライス

275円(税込) **297円**

小麦(国内産)

※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



250 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
パン・ド・ミ(全粒粉食パン)

1斤 **315円**(税込) **340円**

小麦粉の香りと甘さを最大限に引き出す配合で、ノンオイル/ノンシュガーでもいただける食パン。
小麦(国内産)



251 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
パン・ド・ミ(レーズン食パン)

1斤 **435円**(税込) **470円**

砂糖や油脂を使わない生地で、甘すぎないすっきりとした味わいのレーズン食パンです。
小麦(国内産) 【放】不検出 <4.0 <4.7



252 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
ドッグパン

3個 **320円**(税込) **346円**

スライスしてお好みの食材を挟んでどうぞ。
小麦(国内産) 【放】不検出 <3.5 <3.9

野菜と一緒にドッグパンにはさんで。



253 冷 卵小
鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞10日
鎌倉粗挽ロングウインナー

27g×5 **340円**(税込) **367円**

豚肉(国内産)

クーロンヌの無糖食パンとバゲットは2ページ



原材料:小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード(※場合によりバター)、脱脂粉乳、パン酵母、塩(小麦、乳成分含む)

254 半斤3枚 **180円**(税込) **194円**

255 1斤6枚 **340円**(税込) **367円**

小麦(アメリカ、他)



原材料:小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード(※場合によりバター)、脱脂粉乳、パン酵母、塩(小麦、乳成分含む)

256 1斤8枚 **340円**(税込) **367円**

257 1斤(ノースライス) **335円**(税込) **362円**

小麦(国内産)



原材料:小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード(※場合によりバター)、脱脂粉乳、パン酵母、塩(小麦、乳成分含む)

258 卵小
クーロンヌ(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クーロンヌの食パン(角型)

1斤10枚 **340円**(税込) **367円**

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のない味わいに仕上げました。サンドイッチ用。
小麦(アメリカ、他)



原材料:小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード(※場合によりバター)、脱脂粉乳、パン酵母、塩(小麦、乳成分含む)

259 卵小
クーロンヌ(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クーロンヌのパンズ

2個(約120g) **270円**(税込) **292円**

クーロンヌの食パンと同じ生地のふんわりパンズ。おうちで手作りパーカーに!
小麦(アメリカ、他)



原材料:小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード(※場合によりバター)、脱脂粉乳、パン酵母、塩(小麦、乳成分含む)

260 卵小
クーロンヌ(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クーロンヌのつぶあんぱん

2個(約70g) **370円**(税込) **400円**

北海道産の小豆を使用したクーロンヌ自家製のつぶあんぱん。甘さ控えめです。
小豆(北海道)、小麦(アメリカ、他)

冷凍パン そのまま電子レンジまたはトースターで



261 凍 小
ハッコー食品(千葉県・千葉市) 賞180日
国産全粒粉プチパン

約40g×5 **490円**(税込) **529円**

自家製天然酵母種を配合しているため、小麦本来の甘味が感じられる風味豊かなパンです。
小麦(国内産)



262 凍 小
池田食品(埼玉県・所沢市)
フォカッチャ

150g(3個) **298円**(税込) **322円**

イタリア伝統の平焼きパンで、モチモチとした食感と素朴な風味が特長です。
小麦(北海道)



263 凍 小
池田食品(埼玉県・所沢市)
フランスコッペ

180g(3本) **358円**(税込) **387円**

砂糖、食塩で味を調え、小麦の旨味を引き出す味付けに仕上げました。野菜やお肉を挟むと相性抜群です。
小麦(北海道)



264 凍 卵小
ブレナ(愛知県・知多市) 賞180日
ちぎってロール

1個 **480円**(税込) **518円**

食べやすいサイズのロールパンを、ハーフバイクにしました。必要なのみちぎってトースターで。
小麦(国内産)



265 凍 小
池田食品(埼玉県・所沢市)
モチモチあんこナン

200g(2個) **435円**(税込) **470円**

特別栽培の小豆を使用した餡を使用。モチモチとした食感が特徴的なあんこナンです。
小麦(北海道)

お得な内麦クロワッサン 20個は16ページ



ジャム・シロップ ペースト

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

松永さんの新しいジャムは2ページでご案内♪



266 はのみ(長野県・小布施町)
紅玉ジャム

180g **480円**(税込) **518円**

長野県産の紅玉りんごを使用。あっさりとした甘さが味わえます。原材料にはちみつを含みます。
りんご(長野県)



267 はのみ(長野県・小布施町)
白桃ジャム

180g **490円**(税込) **529円**

長野県産の白桃を使用。清涼感のある甘みが特徴。糖度40度の低糖度仕上げ。原材料にはちみつを含みます。
桃(長野県)



268 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
みつばち屋さんのハニーメープルシロップ

200g **820円**(税込) **886円**

(スタンドポリ) **820円**(税込) **886円**
はちみつ(国内産)



前 674 デイリーフーズ(長野県・坂城町)
黒ごまペースト

145g **480円**(税込) **518円**

黒ごまペースト状にし、三温糖、蜂蜜、食塩で味付けしました。そのままパンにつけて。開封後要冷蔵。
ごま(ミャンマー、他)

牛乳・卵

・サツラク…組合員(酪農家)が土・草・牛づくりにこだわり、生乳の生産から加工まで一貫しておこなっています。
・卵:飼料は non-GMO (非遺伝子組換え)、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

定期登録募集中! 鈴木牧場牛乳



鈴木牧場牛乳の定期登録はこちら



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。乳質の良さを生かすため、低温殺菌で処理しました。

1 1L **398円**(税込) **430円**

2 500mL **245円**(税込) **265円**

生乳(北海道) 【放】不検出 <0.5 <0.5

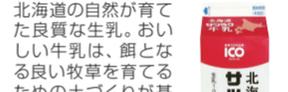


脱脂粉乳などを使用せず生乳100%使用。脂肪分を控えながらも美味しさを追究し、乳脂肪分を1.0%に調整。

3 冷 卵
サツラク農協(北海道・札幌市) 賞15日
サツラク低脂肪牛乳

500mL **195円**(税込) **211円**

生乳(北海道) 【放】不検出 <0.4 <0.5



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

4 冷 卵
サツラク農協(北海道・札幌市) 賞15日
サツラク牛乳

1L **306円**(税込) **330円**

生乳(北海道) 【放】不検出 <0.5 <0.4

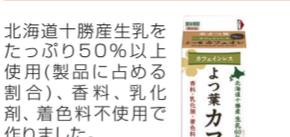


北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

5 冷 卵
北海道酪農公社(北海道・江別市) 賞届いて10日
おいしさまろやか(成分調整牛乳)

1L **270円**(税込) **292円**

生乳(北海道)



北海道十勝産生乳をたっぷり50%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。

270 冷 卵
よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞届いて4~8日
カフェインレスよつ葉カフェオレ

1L **325円**(税込) **351円**

生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞120日
クリーム仕立てよつ葉カフェオレ 2本組

200mL×2 **390円**(税込) **422円**

カフェインを97%カットしたコーヒー豆を使用したカフェオレです。香料・乳化剤不使用。
生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞120日
よつ葉カフェオレ 2本組 砂糖不使用

200mL×2 **390円**(税込) **422円**

エチオピア産コーヒーを使用した砂糖不使用のカフェオレです。香料・乳化剤不使用。
生乳(北海道)



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。
茨城県

6 冷 卵
宇治田農場(茨城県・石岡市) 賞7日
宇治田さんの平飼卵

6個 **432円**(税込) **467円**

【放】不検出 <3.9 <3.7



JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 賞11日
八郷の卵

10個 **380円**(税込) **410円**

分別生産流通管理済み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。
茨城県 【放】不検出 <3.5 <3.6

日記担当 伊藤のおすすめ

「もったいない」から
生まれたお漬物



和歌山県産の転換期間中
有機梅を活かし、果肉のB
品を無駄にせず肉内として
再利用したアップサイクル
商品が登場!大根のパリ
パリ食感にかつお節と旨さ
が際立つ逸品です。そのま
でも美味しく召し上がって
いただけますが、パスタや
巻物にもおすすめです!

原材料: 割り干し大根(大根(国内産)), にんじん(国内産)、昆布(国内産)、漬け原材料[梅肉(梅(和歌山県産)、食塩)、粗糖、昆布だし、米発酵調味料、しょうゆ、米飴、かつお節、かつおエキス、寒天]、(一部に小麦・大豆を含む)

273 冷米大 小
つの農産(宮城県・児湯郡) 賞150日
パリポリ梅えだいこん
100g **336円(税込363円)** 通常税込378円

和歌山県産の
有機転換期間
中梅の梅肉を
たっぷり使用
した、割り干し
大根とにんじ
んを漬け込ん
だ漬物です。

昆布豆、金時豆
青豆、とら豆
雁喰豆の5種セット



274 冷米大 小
菊田商店(東京都・練馬区) 賞90日
菊田煮豆小袋セット
40g
×5種 **440円(税込475円)** 通常税込518円
開放釜による、昔ながらの直火炊き
を行う老舗煮豆屋「菊田商店」の煮
豆小袋セット。
豆(国内産)

加賀麩司
宮田

創業明治八年。創業以来
麩ひとすじ。加賀麩司 宮
田が作る麩の数々は、い
まもなお、丹念な手作り
です。



よもぎ生麩と海老の煮浸し

全品特価

お召上がり方
お刺身、煮物、
揚げ物、ソテーに
お刺身でお召し上
がりの際は袋のまま
熱湯で5分程温
め、冷水で冷やす
とより一層美味し
くいただけます。

275 冷米小
加賀麩司宮田(石川県・金沢市) 賞10日
生麩 しろ
120g **728円(税込786円)** 通常税込815円
国産小麦グルテンに国産もち粉を混ぜ合わせ、練り
蒸し上げた生麩。お刺身、煮物、揚げ物、ソテーに。
小麦(国内産)

276 冷米小
加賀麩司宮田(石川県・金沢市) 賞15日
生麩 よもぎ
120g **728円(税込786円)** 通常税込815円
国産小麦グルテンに国産もち粉を混ぜ合わ
せ、よもぎを加えて練り蒸し上げた生麩。
よもぎ(国内産)

大豆加工品

・国産大豆 100% 使用。
・豆腐は海水にかりで固め、
消泡剤も不使用です。

大豆製品で
元気に!



大豆には食物繊維やタンパク
質、亜鉛、イソフラボンなど
免疫力アップに効果的な栄養
成分が多く含まれています。意
識的にとり入れましょう。

お得な2個組は16ページ



286 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞90日
味付いなり揚げ
10枚 **418円(税込451円)**
肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い
味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。
大豆(国内産) [放] 不抽出<0.9<1.0



277 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
ミニもめん豆腐
150g×2 **198円(税込214円)**
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無
添加。
大豆(国内産) [放] 不抽出<1.2<1.2



278 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
ミニきぬ豆腐
150g×2 **198円(税込214円)**
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無
添加。
大豆(国内産) [放] 不抽出<0.9<1.2



279 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
もめん豆腐
300g **198円(税込214円)**
国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。
大豆(国内産) [放] 不抽出<1.2<1.2



280 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
きぬ豆腐
300g **183円(税込198円)**
国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。
大豆(国内産) [放] 不抽出<0.9<1.2

豆乳濃度が高く
深い味わい



285 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
有機国産大豆 寄せ豆腐
100g
×2 **249円(税込269円)** 通常税込280円
秋田県産有機大豆と海水にかりのみ
で作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。
大豆(秋田県) [放] 不抽出<0.9<1.0



281 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞20日
絹とうふ(充填)
150g×2 **165円(税込178円)**
国産大豆100%。消泡剤無添加。海水にかり使用。小サ
イが2つで使いやすい。日持ちするので保存に便利。
大豆(国内産)



282 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて5日
油揚げ
3枚 **183円(税込198円)**
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(Non-GMO)。
大豆(国内産) [放] 不抽出<1.5<1.5



283 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
厚揚げ
90g×2 **184円(税込199円)**
国産大豆100%。にがり使用の生地
をなたね油で揚げました。
大豆(国内産) [放] 不抽出<1.1<1.2



284 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
豆腐からあげ
10個 **239円(税込258円)**
国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けた、から
あげ風のかんもどき。お肉を控えている方にもおすすめ。
大豆(国内産) [放] 不抽出<1.4<1.2



国産大豆100%
の無調整豆乳。
大豆本来の甘みが味
わえます。消泡剤
不使用。

287 冷米大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞30日
豆乳
300cc **228円(税込246円)**
大豆(国内産) [放] 不抽出<0.5<0.6



288 冷米大 小
JAやさと(茨城県・石岡市) 賞届いて5日
八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
35g×3 **148円(税込160円)**
茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸
ひきがよく、風味のよい納豆です。
大豆(茨城県) [放] 不抽出<3.8<3.4



289 冷米大 小
水府納豆(茨城県・常陸太田市) 賞届いて7日
水府納豆ミニ2個(タレ・カラシ付)
40g×2 **130円(税込140円)**
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。
大豆(茨城県) [放] 不抽出<2.9<3.7



290 冷米大 小
水府納豆(茨城県・常陸太田市) 賞届いて7日
押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)
40g×2 **208円(税込225円)**
茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混
ぜることで、もちもちとした食感が加わります。
大豆(茨城県) [放] 不抽出<3.5<3.2



291 冷米大 小
登喜和食品(東京都・府中市) 賞届いて6~7日
北海道ひきわりカップ2(タレ・カラシ付)
30g×2 **218円(税込235円)**
仕込みの直前に大豆をひき割りました。カット
面の酸化を防ぎ、ひと味違う納豆に仕上げました。
大豆(北海道)



292 冷米大 小
登喜和食品(東京都・府中市) 賞30日
黒大豆てんべ
100g **405円(税込437円)**
北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させました。テンペ
菌の作用で大豆のものよりも栄養がUPしています。
大豆(北海道)



293 冷米大 小
逆井こんにやく(千葉県・野田市) 賞90日
こんにやく
250g **150円(税込162円)**
下仁田産最上級こんにやく粉のみを使用し、昔
ながらの伝統的な製法で作るこんにやくです。
こんにやく(群馬県)



294 冷米大 小
逆井こんにやく(千葉県・野田市) 賞90日
しらたき
200g **150円(税込162円)**
味の染み込みがよく、歯ごたえもし
かりあるしらたきです。
こんにやく(群馬県)



295 冷米大 小
浜食(東京都・調布市) 賞10日
洗いもずく
200g **240円(税込259円)**
沖縄・伊平屋島の良質なもずくです。塩抜き不
要でそのまま食べられます。ミネラル補給に。
もずく(沖縄県)



296 冷米大 小
浜食(東京都・調布市) 賞15日
味付太もずく
200g **285円(税込308円)**
沖縄県の伊平屋島で収穫された本もずくを、純米
酢や丸大豆醤油等でさっぱりと味付けしました。
もずく(沖縄県)



297 冷米大 小
リアス(千葉県・船橋市) 賞90日
石巻十三浜産絆わかめ
80g **398円(税込430円)**
震災復興で立ち上がった漁師が品質にもこだ
わったわかめです。水戻してご利用ください。
わかめ(宮城県) [放] 不抽出<4.0<4.5



298 冷米大 小
リアス(千葉県・船橋市) 賞90日
三陸産カットくきわかめ
100g **270円(税込292円)**
わかめの茎の部分をカットして塩漬しました。コリコ
リとした食感。塩抜きして炒め物、煮物、サラダに。
わかめ(三陸) [放] 不抽出<3.8<4.1



299 冷米大 小
共生食品(神奈川県・相模原市) 賞6日
内麦焼そば(ソース無)
150g×3 **238円(税込257円)**
国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色
の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。
小麦(岩手県) [放] 不抽出<3.4<4.1



300 冷米大 小
金子製麺(神奈川県・中井町) 賞21日
あしがら車屋醤油らーめん(2食入)
麺120g×2
スープ47g×2 **424円(税込458円)**
地粉の無かんすい麺。無添加醤油スープ付。
お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。
小麦(国内産)



301 冷米大 小
金子製麺(神奈川県・中井町) 賞21日
あしがら車屋味噌らーめん(2食入)
麺120g×2
スープ47g×2 **457円(税込494円)**
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、焼豚、ゆで卵などを入れて。
小麦(国内産)



302 冷米大 小
菊田商店(東京都・練馬区) 賞90日
煮豆 黒豆(雁喰豆)
150g **380円(税込410円)**
岩手県産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、豆
本来の味と、芯まで染み込んだ甘みを味わえます。
黒大豆(岩手県)



303 冷米大 小
仁徳(千葉県・船橋市) 賞30日
甘口昆布
80g **260円(税込281円)**
刻んだ北海道産の昆布を入正醤油と砂糖のみ
で時間をかけてふくらと炊き上げました。
昆布(北海道)

あると便利なかじかわ農場のお惣菜♪



304 冷米大 小
かじかわ農場(新潟県・新発田市) 賞90日
ミックスビーンズの水煮
150g **288円(税込311円)**
4種の豆を水煮にしました。大豆、青大
豆、白いんげん豆、金時豆はすべて国産。
豆(新潟県、北海道)



305 冷米大 小
かじかわ農場(新潟県・新発田市) 賞90日
ひじきと大豆の煮物
120g **413円(税込446円)**
天然だして水分がなくなるまでじっくり煮含め
ました。食べ飽きない素朴な味が特徴的です。
ひじき(国内産)



306 冷米大 小
かじかわ農場(新潟県・新発田市) 賞90日
チキンロールキャベツのトマト煮
2個入り(185g) **528円(税込570円)**
国内産食材と基本調味料のみで煮込みました。トマトの
爽やかな酸味と鶏肉のあっさりとした味が特徴的です。
キャベツ(国内産)



307 冷米大 小
かじかわ農場(新潟県・新発田市) 賞90日
炊き込みご飯の素 日本の山菜飯
170g(2合用) **440円(税込475円)** 通常税込495円
国産の山菜4種に油揚げだけを加えたシンプルな具材で、
飽きのこない味が特長です。
わらび・他山菜(新潟県)



308 冷米大 小
宝食品(香川県・小豆島町)
「島っこ」生のり佃煮
90g **420円(税込454円)**
小豆島産生のり、小豆島産醤油を使用し、小豆島の工場
で炊き上げたのり佃煮です。あったかいご飯に添えて。
のり(香川県)

包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

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: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)、タレ漬豚肉

309 冷蔵 卵米大小 グリンリーフ(群馬県・昭和村) 賞味1~2日 国産野菜の青椒肉絲 2人前(約320g) 940円(税1015円)

シャキシャキ野菜がたっぷり



2人前 食塩相当量:2.1g 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

310 冷蔵 米大小 やさと農業協同組合(茨城県・石岡市) 賞味1~2日 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め 2人前(約630g) 832円(税899円)

栗かぼちゃの甘みが引き立ちます



2~3人前 食塩相当量:2.5g 調理時間:準備品約15分

セット内容:歐風だし、下処理済野菜(栗かぼちゃ、玉ねぎ、ぶなめしめじ、人参)

311 冷蔵 卵米大小 グリンリーフ(群馬県・昭和村) 賞味1~2日 栗かぼちゃたっぷりとろとろスープ 2~3人前(565g) 920円(税994円)

甘辛みそタレでご飯がすすむ



2人前 食塩相当量:2.28g 調理時間:準備品約6分 油

セット内容:タレ漬豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

312 冷蔵 卵米大小 グリンリーフ(群馬県・昭和村) 賞味1~2日 国産豚の回鍋肉セット 2人前(約360g) 900円(税972円)

ミールキット担当 石濱のおすすめ

独り占めしたくなる1品



2人前 食塩相当量:1.41g 調理時間:準備品約5分 卵3~4個・油

セット内容:タレ漬肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)、单品もやし、野菜ブイヨン

313 冷蔵 卵米大小 グリンリーフ(群馬県・昭和村) 賞味1~2日 生きくらげと豚肉の野菜炒め 2人前(約245g+もやし250g) 1038円(税1121円) 通常税込1166円

漬物

314 冷蔵 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 賞味180日 梅干し(しそ漬) 120g 610円(税659円)

315 冷蔵 けんちゃん漬(島根県・出雲市) 賞味60日 くきみょうがの甘酢漬 80g 443円(税478円) 通常税込508円

316 冷蔵 けんちゃん漬(島根県・出雲市) 賞味90日 砂丘らっきょう 100g 560円(税605円) 通常税込646円

317 冷蔵 けんちゃん漬(島根県・出雲市) 賞味30日 スティックピクルス(島根ワインピネガー入) 100g 535円(税578円) 通常税込605円

318 冷蔵 高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市) 賞味90日 甲南なら漬(瓜) 80g 478円(税516円)

319 冷蔵 やがちゃん(千葉県・柏市) 賞味45日 マイルド薬念醬(キムチの素) 200g 570円(税616円)

320 冷蔵 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 賞味30日 福神漬 150g 275円(税297円)

321 冷蔵 大紀コープファーム(奈良県・五條市) 賞味90日 紅生姜(きざみ) 80g 170円(税184円)

冷凍食品 原材料の素性がわかる、何より「家庭での手作り」に近いものが基本です

322 凍結 大進食品(神奈川県・横浜市) 賞味120日 マム ヨコハマの餃子 360g(20個) 650円(税702円)

323 凍結 日岡商事(兵庫県・加古川市) 賞味120日 ジャンボ餃子 45g×5個 365円(税394円)

324 凍結 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞味120日 飛鳥のえびシューマイ 12個180g 498円(税538円)

325 凍結 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞味120日 飛鳥の海鮮水餃子 15個250g 538円(税581円)

326 凍結 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞味120日 飛鳥のカレーシューマイ 12個180g 445円(税481円)

327 凍結 秋川牧園(山口県・山口市) 賞味120日 とり焼売 216g(12個入) 465円(税502円)

328 凍結 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 賞味120日 国産原料にこだわったお徳用春巻 14本420g 500円(税540円)

329 凍結 マストミ(徳島県・徳島市) 賞味90日 天然えびのチリソース 150g 580円(税626円)

330 凍結 マストミ(徳島県・徳島市) 賞味90日 黒酢の酢豚 330g 720円(税778円)

331 凍結 マストミ(徳島県・徳島市) 賞味90日 まぐろ麻婆豆腐の素 170g 400円(税432円)

毎日スプーン2杯の習慣を おなかから元気に! 4月2回にお届け 次回は4月5日掲載予定

飛鳥の中華まんシリーズ 手でほぐした鶏肉と野菜を3種のカレーでじっくり煮込み

334 凍結 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞味120日 飛鳥のカレーまん 3個270g 458円(税495円) 通常税込529円

335 凍結 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞味120日 飛鳥のあんまん 4個240g 460円(税497円)

野菜と一緒に炒めるだけ! 調理例

337 凍結 マストミ(徳島県・徳島市) 賞味90日 野菜で仕上げるまぐろの黒酢豚欧風 175g 398円(税430円) 通常税込464円

338 凍結 秋川牧園(山口県・山口市) 賞味120日 野菜を加えてガーリックチキン 175g 500円(税540円)

332 1個 450g 1200円(税1296円) 1個あたり1167円

333 4個セット 450g×4個 4320円(税4666円)

336 凍結 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞味120日 飛鳥のスティックまん 3個240g 498円(税538円)

339 凍結 秋川牧園(山口県・山口市) 賞味120日 野菜を加えてタンダリーチキン 175g 500円(税540円)

339 凍結 秋川牧園(山口県・山口市) 賞味120日 野菜を加えてタンダリーチキン 175g 500円(税540円)

冷食担当 小室のおすすめ

クリームのなめらかさがたまらない!



使われているスポンジや焼き菓子はケーキのはしっこを使い作られたものです。アップサイクル*したエシカルチーズケーキです。

イメージ



特

お届けは4月2回になります

※アップサイクル... 不要となったものを、新しいアイデアやデザインで、新たな製品として生まれ変わらせる事です。

次回から値上げ

340 凍卵乳米

seed(大阪府・田尻町) 賞90日

はしっこチーズケーキトライフル

1個130g (外装13.6cm×13.5cm×4.2cm)

460円(税込) 497円(税込) 通常税込 540円

生乳(北海道)



343 凍卵米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

和風おろし豆腐ハンバーグ

270g (固形量60g×3) 455円(税込) 491円(税込)

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。鶏肉・たまねぎ(国内産)



344 凍卵米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ

3個210g 485円(税込) 524円(税込)

消化剤を使わず天然にがりを加えた豆腐に国産野菜とひじきを加えたハンバーグ。レンジまたは焼いて。大豆・鶏肉(国内産)

久々登場!

無茶々園の大人気商品



小鱼をすり身にして揚げ天にしました

特

341 凍米

無茶々園(愛媛県・西予市) 賞180日

無茶々園お子さまじゃこ天

15g×6 385円(税込) 416円(税込) 通常税込 435円

八幡浜港で水揚げされた小鱼(ほたるじゃこなど)を骨・皮ごと粗くすり潰した物を主原料に作りました。

小鱼(愛媛県)

久々登場!

季節限定品 盛岡冷麺を食べよう!



お好みでキムチや野菜、薬味、ゆで卵や牛肉等を加えても

特

調理方法

①鍋たっぷり湯を沸かし、冷凍のまま麺を入れ、ほぐしながら4分30秒ゆでる。

②添付のスープを流水解凍して水120mlに溶かす。

③茹でた麺をざるで水洗いする。

④器に麺を盛付てスープを注ぐ。

つるつと喉越しのよい麺に、少し酸味のある優しい味のスープ。キムチや卵等加えても。鍋で。加工でん粉5.4%

342 凍米 大小

粉夢(岩手県・岩手町) 賞180日

盛岡冷麺セット

400g(麺170g×2 スープ30g×2) 648円(税込) 700円(税込) 通常税込 758円

馬鈴薯(北海道)、小麦(岩手県)



349 凍卵米 卵米 大小

大進食品(神奈川県・横浜市)

北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ

40g×6 480円(税込) 518円(税込) 通常税込 551円

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。

生乳(北海道)



350 凍卵米 卵米 大小

秋川牧園(山口県・山口市)

チキンカツ(和風醤油)

200g 540円(税込) 583円(税込)

若鶏むね肉に下味をつけ、んにく・生姜・醤油が香る和風のチキンカツ。フライパンでカラッと焼き揚げて。鶏肉(国内産)



351 凍卵米 卵米 大小

秋川牧園(山口県・山口市)

ささみハーブカツ

200g 550円(税込) 594円(税込)

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た。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。鶏肉(山口県、他)



352 凍卵米 卵米 大小

秋川牧園(山口県・山口市)

甘酢のやわらかチキン南蛮

150g 430円(税込) 464円(税込) 通常税込 491円

ふんわり衣に特製甘酢たれを染み込ませ、柔らかな食感です。レンジで温めて。タルタルソースレシピあり。鶏肉(国内産)



353 凍卵米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

ひとくちソースとんかつ

6個120g 460円(税込) 497円(税込)

粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずにも最適。レンジ加熱または自然解凍で。豚肉(国内産)



354 凍卵米 卵米 大小

マストミ(徳島県・徳島市) 賞90日

ひとくちエビフライ

100g 530円(税込) 572円(税込)

天然エビの旨味とぷりとした食感をお楽しみ頂けます。衣は国産小麦・卵を使用。レンジかトースターで。エビ(インドネシア・ミャンマー)、小麦(国内産)



355 凍卵米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

ミニアメリカンドック

6本150g 495円(税込) 535円(税込)

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。レンジで温めて。卵・乳不使用。



356 凍卵米 卵米 大小

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

みんなのナポリタン

626g(2食) 455円(税込) 491円(税込)

デュラム・セモリナ小麦と玉葱・人参・セロリの野菜エキスや香辛料を加えました。レンジで。加工濃粉0.6%



357 凍卵米 卵米 大小

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

えび天そば

2食496g 524円(税込) 566円(税込)

国産小麦粉と北米産そば粉の蕎麦にえび天や葱の具材を盛付しました。鍋かレンジで。加工濃粉:具の約0.2%



358 凍卵米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

桜海老とイカのかき揚げ

90g(2個) 570円(税込) 616円(税込)

野菜と桜海老、いかを使用したかき揚げ。油揚げ、トースターかレンジで温めて。桜海老(台湾)・いか(国内産)



359 凍卵米 卵米 大小

日岡商事(兵庫県・加古川市) 賞180日

冷凍うどん

200g×3玉 435円(税込) 470円(税込)

国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま湯を沸騰したお湯で1分半茹でてください。温でも冷でも。小麦粉(国内産)

冷菓



360 凍卵米 卵米 大小

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

芽吹き屋 大福セット

6個310g 896円(税込) 968円(税込) 通常税込 1078円

人気の大福「黒豆塩大福」「よもぎ大福」「くるみ大福」の3種を話合しました。自然解凍で。もち米(国内産)



361 凍卵米 卵米 大小

新川屋(新潟県・十日町市) 賞180日

しんかわの笹だんご

250g (50g×5個) 880円(税込) 950円(税込)

新潟名物の笹だんご。主原料のうるち米、餅米、小豆は国内産。一つ一つ手作業で笹に包み込みました。解凍して。米・小豆(国内産)



362 凍卵米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

お茶香るミニたい焼き(あずき)

8個272g 438円(税込) 473円(税込) 通常税込 502円

生地に国産の緑茶粉末を使用し、自社で炊いた国産小豆使用のあんこを包んだミニたい焼き。自然解凍OK。小麦粉・小豆・茶(国内産)



363 凍卵米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

豆乳カステラ

5切 458円(税込) 495円(税込)

新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用し焼き上げました。しっとりとした食感を楽しんで。自然解凍で。大豆(国内産)

seedのバスクチーズケーキが新登場



364 凍卵乳米

seed(大阪府・田尻町) 賞90日

有機アールグレイのバスクチーズケーキ

1個(12cm) 1250円(税込) 1350円(税込) 通常税込 1490円

2種類の国産生乳のチーズを使用したチーズケーキに有機アールグレイを混ぜ込みました。なめらか食感です。生乳(北海道)・有機紅茶(アメリカ)

アールグレイの芳醇な香りとチーズケーキのまろやかさがマッチ!

ココのあるカスタード

牛乳・卵黄をたっぷり使ったカスタードクリームを蜂蜜入りのしっとりした国産小麦粉使用の皮で包み込みました。レンジで温めて。

4個

365 凍卵乳米 卵米 大小

ニッコー(神奈川県・大和市)

大判焼き(カスタード)

小麦(国内産)



4個320g 478円(税込) 516円(税込) 通常税込 535円



366 凍卵乳米 卵米 大小

日本生活協同組合連合会

レアチーズケーキ

185g(4カット) 698円(税込) 754円(税込)

クリームチーズを30%配合。なめらかな口あたり、レモン果汁でさっぱりした味に仕上げました。冷蔵解凍で。生乳(オーストラリア、北海道等)



367 凍卵乳米 卵米 大小

日本生活協同組合連合会

フローズンヨーグルト

105ml×3 390円(税込) 421円(税込)

牛乳を60%使用。乳酸菌が生きています。さくとした口当たりとさっぱりした後味。牛乳(国内産)

久保田のアイス



368 凍卵乳米 卵米 大小

久保田食品(高知県・南国市)

バニラアイスクリーム

110ml 240円(税込) 259円(税込)

マダガスカル産の最高級バニラビーンズをはじめ、PHF卵など素材を厳選して作りました。生乳(北海道)

4月2回のお届け



369 凍卵乳米 卵米 大小

久保田食品(高知県・南国市)

黒蜜きなこアイスクリーム

100ml 260円(税込) 281円(税込)

国内産黒豆のきなこを使用。自家製黒蜜の落ち着いた甘味と芳醇なきなこの香りがベストマッチした美味しさ。生乳・黒大豆(国内産)



370 凍卵乳米 卵米 大小

久保田食品(高知県・南国市)

夢中熱中 バニラとあずきの最中

110ml 140円(税込) 151円(税込)

北海道十勝産小豆を使い手間をかけ焼き上げた自家製粒あん素材のおいしさが際立つバニラアイスの最中。生乳・小豆(北海道)



371 凍卵乳米 卵米 大小

久保田食品(高知県・南国市)

夢中熱中 抹茶とあずきの最中

110ml 140円(税込) 151円(税込)

まろやかな抹茶アイスクリームと、北海道十勝産あずき100%の組み合わせ。乳脂肪分8.0% 生乳・小豆(北海道)、抹茶(国内産)

八街からの贈りもの ますだの落花生特集



千葉県八街産。今ではめずらしくなくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。

- 増田商店の皆さん (千葉県・八街市)
- ますだ (千葉県・八街市) 90日
天日干しさやいり落花生
372 160g 750円(税込810円) 通常税込842円
- 373 300g 1350円(税込1458円) 通常税込1512円
落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.4
- 落花生100%のピーナッツクリームです。
- ますだ (千葉県・八街市) 180日
香るピーナッツクリーム
377 無糖
230g 688円(税込743円) 通常税込799円
- 668 スイートタイプ前
230g 698円(税込754円) 通常税込799円
落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2
- ますだ (千葉県・八街市) 90日
うす皮煎り落花生(Qなっつ)
375 無塩 120g 730円(税込788円) 通常税込810円
- 376 うす塩 120g 730円(税込788円) 通常税込810円
落花生(千葉県)



374 ますだ(千葉県・八街市) 120日
ゆで落花生「郷の香」
200g 598円(税込646円) 通常税込670円
収穫したてのみずみずしい落花生をシロルト加工にて「ゆで落花生」にしました。
落花生(千葉県)



378 ますだ(千葉県・八街市) 60日
甘納豆(落花生)
130g 461円(税込498円) 通常税込518円
天日干しの落花生をむき身にし、しつとりやわらかい甘納豆にしました。
落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.0 <3.4

菓子担当 真紀子のおすすめ

2種類の味わいが楽しめる♪



茶褐色のものが黒糖味、白色がてん菜糖、1袋で2種類の味わいが楽しめます! 童仙房のお茶と一緒に♪

北海道のてん菜糖と沖縄の黒糖を使用。優しい甘さと軽い食感で仕上げた2種類の玄米おこしです。

379 純国産 玄米おこし 2袋
ノースカラス(北海道・札幌市) 120日
90g×2 500円(税込540円) 通常税込572円
玄米(国内産)

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。

常総生協が考える菓子とは?

子どもにとっては「第4の食事」。大人には安らぎや気分転換に。素材の味を大切に、シンプルな内容の菓子を中心に扱います。

380 おとう工房いしかわ(愛知県・高浜市) 90日
きらず揚げ・しお
140g 298円(税込322円)
おからが入った、かりんとう風の揚げ菓子です。
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

381 おとう工房いしかわ(愛知県・高浜市) 90日
きらず揚げ・黒砂糖
140g 298円(税込322円)
ほんのり甘い黒砂糖は、お茶請けにぴったり。
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.3

カルシウム豊富なじゃこことアーモンドをミックスしました。

731 サンコー(愛知県・豊橋市) 120日
アーモンドじゃこ
7g×5 260円(税込281円)
片口いわし(日本近海)

今回から値上げ
385 ノースカラス(北海道・札幌市) 120日
純国産 ポテトチップスのり塩
53g 220円(税込238円)
国産のじゃがいもを使用したポテトチップスです。焼きのりを使っています。
じゃがいも(国内産)

386 ノースカラス(北海道・札幌市) 120日
純国産 芋けんぴ
125g 275円(税込297円)
九州産のさつまいも、国産の米油、北海道産の砂糖大根を使用した芋けんぴ。
さつまいも(九州)

382 蔵王米菓(山形県・村山市) 120日
揚げ小丸
100g 220円(税込238円)
丸大豆醤油と北海道のてんさい糖で味付けした一口サイズの揚げせんべい。
うるち米(国内産)

383 ノースカラス(北海道・札幌市) 120日
純国産 えびせんべい
65g 250円(税込270円)
羽根産甘えびを100%使用した、海老の風味がしっかりと軽いせんべい。原料は全て国産、無添加です。
ばれいしよ(北海道)

387 ノースカラス(北海道・札幌市) 150日
純国産 北海道きなこねじり
100g 350円(税込378円)
北海道産大豆のきなこを水あめで練り上げ、オホーツク海の塩で味付けしました。
きな粉(北海道)

388 ノースカラス(北海道・札幌市) 90日
純国産 北海道かりんとう
100g 298円(税込322円)
3度揚げをしたかりんとうで丹念に揚げることによってサクサクの歯ざわりのよい食感に仕上がっています。
小麦粉(国内産)

384 ノースカラス(北海道・札幌市) 120日
純国産 小魚せんべい 4連
11g×4袋 250円(税込270円)
じゃがいも(北海道)、いわし(国内産)

389 サンコー(愛知県・豊橋市)
安納芋ようかん
1個(58g) 160円(税込173円)
焼つま芋のペーストを使用しているため、安納芋の甘みがより引き立っています。
水飴(国内産)

390 1ケース
10個(1個58g) 1438円(税込1553円)
1個あたり155円

391 ノースカラス(北海道・札幌市) 60日
オーガニック小麦のどらやき
1個 202円(税込218円)
オーガニックの小麦を使用したどらやき。口当たりがまろやかです。
小豆(北海道)

392 須崎屋(長崎県・島原市) 40日
長崎五三焼かすたら 形おとし
200g 600円(税込648円)
創業150年、老舗の五三焼かすたらです。熟練の職人が1つ1つ手焼きに拘り丹念に焼き上げます。
鶏卵(長崎県)

393 おとう工房いしかわ(愛知県・高浜市) 10日
卵・乳を使わない おとうふドーナツ
4個 285円(税込308円)
国産大豆の豆腐、小麦粉、粗糖で作ったシンプルな味わいのドーナツです。卵、乳は不使用です。
小麦・大豆(国内産)

394 大紀コープファーム(奈良県・五條市)
梅エキス飴
80g 285円(税込308円)
大紀コープファームの梅エキスを使用し、京都の老舗「大文字館本舗」で飴にしました。
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

389 1個
1個(58g) 160円(税込173円)
焼つま芋のペーストを使用しているため、安納芋の甘みがより引き立っています。
水飴(国内産)

390 1ケース
10個(1個58g) 1438円(税込1553円)
1個あたり155円

391 ノースカラス(北海道・札幌市) 60日
オーガニック小麦のどらやき
1個 202円(税込218円)
オーガニックの小麦を使用したどらやき。口当たりがまろやかです。
小豆(北海道)

392 須崎屋(長崎県・島原市) 40日
長崎五三焼かすたら 形おとし
200g 600円(税込648円)
創業150年、老舗の五三焼かすたらです。熟練の職人が1つ1つ手焼きに拘り丹念に焼き上げます。
鶏卵(長崎県)

393 おとう工房いしかわ(愛知県・高浜市) 10日
卵・乳を使わない おとうふドーナツ
4個 285円(税込308円)
国産大豆の豆腐、小麦粉、粗糖で作ったシンプルな味わいのドーナツです。卵、乳は不使用です。
小麦・大豆(国内産)

394 大紀コープファーム(奈良県・五條市)
梅エキス飴
80g 285円(税込308円)
大紀コープファームの梅エキスを使用し、京都の老舗「大文字館本舗」で飴にしました。
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

菓子部門 今週のイチオシ

今回から値上げ
395 ノースカラス(北海道・札幌市) 120日
純国産 ポテトチップスうす塩 2袋組
55g×2 420円(税込454円) 通常税込476円
国産のじゃがいもを使用したポテトチップスです。
じゃがいも(国内産)

396 サンコー(愛知県・豊橋市) 180日
はとむぎおこし
120g 300円(税込324円) 通常税込338円
黒糖風味の糖蜜で固めた昔なつかしいおこしです。
玄米(国内産)

397 マルヤス食品(愛媛県・愛南市) 120日
トコゼリーみかん 2個組
130g×2 440円(税込476円) 通常税込496円
みかんと数種類の果物の果肉を漬けてゼリーに溶け込ませています。
みかん(国内産)

398 珍品堂(沖縄県・糸満市)
ざわわサブレ
6個入 265円(税込286円) 通常税込308円
国産小麦粉に沖縄産の黒糖を使用したサブレです。
小麦(九州)・黒糖(沖縄県)

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

399 童仙房茶舗(京都府・南山城村)
童仙房茶舗 有機煎茶
80g 765円(税込826円)
有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。
緑茶(京都府)

400 童仙房茶舗(京都府・南山城村) *
童仙房茶舗 有機ほうじ玄米茶
100g 560円(税込605円)
有機栽培のほうじ茶と有機玄米をブレンドした日本茶です。
緑茶(京都府)、玄米(国内産)

401 ランカスター(千葉県・千葉市)
ダーズリンティー(ティーバッグ)
2g×30 580円(税込626円)
さわやかな芳香の紅茶です。農薬無散布。
紅茶(スリランカ)

402 ランカスター(千葉県・千葉市)
アップルティー(ティーバッグ)
2g×20 550円(税込594円)
セイロン紅茶に爽やかなりんごの香りをつけました。ストレートでどうぞ。暑い日にアイスティーにも。
紅茶(インド)

403 川光商事(東京都・中央区)
玉三・丹波黒豆麦茶
10g×20 275円(税込297円)
国産六条麦茶に丹波黒豆をブレンドした、香り豊かでコクのある麦茶です。
大麦・黒大豆(国内産)

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

フジワラ化学(愛媛県・西条市)
フジワラの青汁(粉末タイプ)
404 3g×10包 お試しサイズ
998円(税込1078円) 通常税込1296円

405 3g×30包
2500円(税込2700円) 通常税込3078円

ケール(愛媛県)

無菌充填の完全密封包装ですので、開封前は常温でも保存できます。

成分無調整豆乳(九州産大豆)
406 6
ふくれん(福岡県・朝倉市) 180日
1000ml 330円(税込356円)
大豆(九州)

国産桃をそのまま搾ったストレートジュースです。砂糖・香料不使用。

5缶
1缶あたり 税込170円

407 ゴールドバック(長野県・松本市)
国産ピーチジュース(ストレート)5缶組
160g×5 785円(税込848円) 通常税込886円
もも(国内産)

1缶あたり 税込162円

408 ゴールドバック(長野県・松本市)
北海道トマト100%(無塩)
160g×20 3000円(税込3240円) 通常税込3510円
北海道の大地で育ったトマトを収穫して搾ったストレートタイプのトマトジュースです。
トマト(北海道)

今回から値上げ

1本あたり 税込153円

409 岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)
龍泉洞の水 500ml
500ml×24 **3400円(税込3672円)**
岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。自然の味をそのままに。水(岩手県) [放]不検出<0.5<0.5

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です。

前 **753** 米
天領酒造(岐阜県・下呂市)
造り酒屋の濃厚甘酒
500g **896円(税込968円)**
米(国内産)

特 米と水だけで発酵させた、乳酸菌をたくさん含む発酵飲料です。

410 冷米
寺田本家(千葉県・神崎町)
寺田本家のマイグルト
160g **369円(税込399円)** 通常税込408円
米(千葉県) [放]不検出<3.9<4.0

矢作洋酒(山梨県・笛吹市) **お酒** ALC:12% 酸化防止剤無添加

甲斐のかぎろひ

411 赤 720ml **1827円(税込2010円)** 通常税込2198円

412 白 720ml **1827円(税込2010円)** 通常税込2198円

413 ロゼ 720ml **1827円(税込2010円)** 通常税込2198円

ぶどう(山梨県)

CO-OP商品

414 日本生活協同組合連合会(愛知県)
南部せんべい 落花生
6枚 **180円(税込194円)**
東北地方の伝統的焼き菓子です。小麦粉を練り上げて成型し、片面に落花生をまぶして焼き上げました。小麦(オーストラリア、アメリカ、国内産、カナダ)

415 日本生活協同組合連合会
国産生姜のジンジャーエール
200g缶×15本 **1005円(税込1080円)** 通常税込1125円
国産生姜を使用し、辛さを効かせた本格的な味わい。はちみつ・レモン果汁を配合し、甘さ控えめに。生姜(国内産)

416 日本生活協同組合連合会
濃いトマトジュース無塩
160g×20 **1740円(税込1880円)**
完熟トマト約4個分を1缶(160g)にぎゅっと濃縮。糖度7度のとろりと濃厚な味わい。トマト(アメリカ、イスラエル等)

417 日本生活協同組合連合会
麦茶(六条大麦使用)
2000mlPET×6本 **1080円(税込1164円)**
焙煎の異なる六条大麦を使用、配合を工夫し、香ばしい麦茶に仕上げました。大麦(国内産)

418 日本生活協同組合連合会
ただの炭酸水
200ml×24 **1512円(税込1632円)**
福岡県「甘水の水」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。

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。
- 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。

常総生協が扱う調味料

- 素材(野菜・魚・肉)との「接着剤」または「橋渡し」となるシンプルな内容の調味料を扱います。
- 発酵調味料は、長期熟成させて旨味を醸したものを中心に扱います。

と 天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

前 **603** 大和川酒造店(福島県・喜多方市)
料理酒「蔵の素」
300ml **680円(税込748円)**

601 720ml **1400円(税込1540円)**
米(福島県) [放]不検出<3.8<3.4

酒類

前 **605** 米
相生ユニビオ(愛知県・西尾市)
三河伝統製法「古式本みりん」
500ml **930円(税込1023円)**
もち米(国内産、中国)

と

前 **606** アルファフードスタッフ(愛知県・名古屋)
粗精糖(自然派style)
1kg **440円(税込475円)**
鹿児島県のサトウキビから作られた砂糖です。特に煮物などお料理によく合います。さとうきび(鹿児島県)

し

418 海(東京都・大島町)
海の精やきしお 詰替用
60g **238円(税込257円)**
日本特有の伝統的製法で作られた「海の精」を焙煎して焼塩にしました。海水(伊豆大島近海)

す 無農薬栽培した新米を100%使用。静置発酵と長期間の熟成により、コクと旨みのある純米酢に仕上げました。

前 **610** 米
飯尾醸造(京都府・宮津市)
純米富士酢
500ml **850円(税込918円)**
米(京都府)

419 米
飯尾醸造(京都府・宮津市)
富士玄米黒酢
500ml **2200円(税込2376円)**
玄米(京都府)

せ

前 **420** 生
沼屋本店(茨城県・つくば市)
常総寒仕込みしょうゆ
360ml **457円(税込494円)**

421 火入れ
500ml **619円(税込669円)**
大豆(茨城県)

と

沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。

前 **620** 米
沼屋本店(茨城県・つくば市)
常総だし醤油
360ml **540円(税込583円)**
大豆(茨城県) [放]不検出<0.6<0.5

前 **428** 米
やま(徳島県・藍住町) 60日
フォロドレッシング
330ml **500円(税込540円)**
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。玉ねぎ(国内産)

そ

塩分12%

422 冷
沼屋本店(茨城県・つくば市) 180日
沼屋 手造りみそ
1kg **530円(税込572円)**
茨城県産大豆と、国産米こうじを使い、3ヶ月熟成で色を白く仕上げました。大豆(茨城県) [放]不検出<2.5<2.9

米 国産米ぬかが原料の油です。軽く香ばしい風味でくせのない油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでいます。

ポーソー油脂(千葉県・船橋市)

423 小600g **550円(税込594円)**

424 中910g **780円(税込842円)**

425 大1350g **920円(税込994円)**
米糠(国内産)

こまの種子を強く炒り、圧搾製法で仕上げました。焙煎したこま油の香りを強く引き出しました。

426 九鬼産業(三重県・四日市市)
九鬼 純正胡麻油こいくち
600g **1100円(税込1188円)**
胡麻(ナイジェリア、他)

米ぬかが発酵で生まれた自然な旨み、甘みが野菜の風味を一層引き立てます。

427 米
アイワ(長野県・岡谷市)
麹屋基平 浅漬けの素
500ml **530円(税込572円)**
米(長野県)

431 ナガノトマト(長野県・松本市)
あらくつぶしたトマトピューレ
390g **365円(税込394円)**
イタリア産完熟トマトを使いやすい大きさにカットして、ピューレ濃けにしました。トマト(イタリア)

432 創健社(神奈川県・横浜市)
有機ダイストマト缶
400g **250円(税込270円)**
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体タイプ。有機トマト(イタリア)

429 ポールスタア(東京都・東村山市) 180日
青森県田子産みじん切りにんにく
65g **440円(税込475円)**
青森県田子産の風味豊かなにんにく「當地ホワイト種」を使用。切る手順のいらぬ「みじん切りタイプ」。にんにく(青森県)

秋川牧園たまごの卵黄と、圧搾製法の一歩搾りたね油を使用したマヨネーズです。

前 **430** 卵
秋川牧園(山口県・山口市) 180日
秋川牧園 マヨネーズ
300g **598円(税込646円)**
卵(国内産)

濃厚な食感と旨味を引き出したトマトペーストを原料にトマトケチャップを作りました。

前 **626** 小
創健社(神奈川県・横浜市)
有機トマトケチャップ
300g **470円(税込508円)**
トマト(イタリア)

438 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
ニュージーランド産 マヌカはちみつ
180g **5500円(税込5940円)** 通常税込7020円
根強いファンが多く注目されているはちみつです。
はちみつ(ニュージーランド)

439 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
スペイン産 オレンジはちみつ
350g **1050円(税込1134円)** 通常税込1188円
スペインに咲くオレンジの花から採れたはちみつ。軽やかな味で、ほのかなオレンジの香りが特長。
はちみつ(スペイン)

食品調味料担当 小室のおすすめ

旬の野菜で
ごま和えや白和えに

70 木村さんの **かき菜とご一緒に♪**

なめらかで香り豊かなねりごまです。胡麻和えや白和え、トーストなどに。カレーや煮込み料理の隠し味に使うと、いつもの料理に奥行きが出ます。

山田製油(京都府・京都市)
京都山田石臼挽きねりごま

433 白 150g **550円(税込594円)** 通常税込648円

434 黒 150g **550円(税込594円)** 通常税込648円

ごま(ホンジュラス、他)

作り続けるのは「ごまかしなしのごま油」

山田製油
京都府・京都市

一番絞りが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。

435 山田製油(京都府・京都市)
京都山田ごまらあ油
60g **520円(税込562円)** 通常税込594円
ごま(外国産)

職人が約一ヶ月かけて仕上げる一番絞りがごま油です。マイルドでバランスの良いごま油です。

山田製油(京都府・京都市)
京都山田一番絞りがごま油

436 小 140g **580円(税込626円)** 通常税込648円

437 大 275g **924円(税込998円)** 通常税込1080円

白ごま(グアテマラ、パラグアイ等)

世界のはちみつ特集 全品特価

440 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
ブルガリア産オーガニック蜂蜜
450g **1450円(税込1566円)** 通常税込1620円
多種類のハーブの花から採蜜したオーガニック認証のはちみつを日本で瓶詰めしました。
はちみつ(ブルガリア)

前 **639** 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
アルゼンチン産はちみつ
1kg **1998円(税込2158円)** 通常税込2268円
アルゼンチンの大草原の中にあるいろいろな花から採れたはちみつです。
はちみつ(アルゼンチン)

乾燥わかめを使って わかめスープに♪



661 14g前
14g **320円**(税**346円**) 通常税込**373円**

441 大容量
30g **538円**(税**581円**) 通常税込**616円**

コタニ(岩手県・大船渡市)
三陸岩手のカットわかめ

早採り品を使用。肉厚で軟らかいのが特長。水戻しすると15~20倍に増えます。
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

タイム缶詰

タイム缶詰は4月2回のお届け

(岩手県・陸前高田市)

442 さば尾肉缶
180g **268円**(税**289円**) 通常税込**322円**

443 いわし尾肉缶
180g **268円**(税**289円**) 通常税込**322円**

お魚への感謝の気持ちを込めて、今まで使われてこなかった尾の部分やサイズの小さいいわしを水煮にした缶詰です。
さば(国内産) いわし(国内産)

庄内協同ファーム

12~13ヶ

445 白丸もち
500g **900円**(税**972円**)

446 白切もち
500g **900円**(税**972円**)

447 玄米丸もち
500g **890円**(税**961円**)

448 玄米切もち
500g **890円**(税**961円**)

もち米は庄内産のでわのもち。減農薬・無化学肥料栽培。12~13ヶ。
もち米(山形県) [放] 不検出 <1.7 <1.3

もち米(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

もち米(山形県) [放] 不検出 <1.5 <1.4

もち米(山形県)

乾物・だし その他

659 前
長谷川商店(東京都・中央区) 前180日
寿司はねのり
全型10枚 **550円**(税**594円**)

軟らかく歯切れがよく、甘みのあるのり。寿司用に焼いた物の中からはねた若干難点があります。
のり(国内産)

449 前
山田製油(京都府・京都市) 前150日
石臼挽きすりごま小袋(白)
81g(3g×27) **600円**(税**648円**)

職人が丁寧に炒り上げた胡麻を石臼でゆっくり挽くことで、甘味と香りを引き出したすりごまです。
白ごま(グアテマラ、ニカラガア、モザンビークなど)

450 前
山田製油(京都府・京都市) 前180日
京都山田炒りごま
50g **250円**(税**270円**)

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。
白ごま(グアテマラ、ニカラガア、モザンビークなど)

451 前
50g **250円**(税**270円**)

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。
黒ごま(ミャンマー、パラグアイなど)

701 前
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市) 前180日
きな粉(大豆)
130g **255円**(税**275円**)

無農薬栽培された大豆を、時間をかけて焙煎しました。
大豆(国内産) [放] 不検出 <2.7 <2.5

452 前
岩出山農協(宮城県・大崎市) 前150日
凍り(しみ)豆腐
20枚90g **680円**(税**734円**)

宮城県岩出山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などを使わず、昔ながらの製法で作りました。

658 前
士別農園(北海道・士別市)
士別農園 小豆
300g **500円**(税**540円**)

北海道士別農園の減農薬栽培あずきです。皮が軟らかく、ふくらみ煮上がりやすい。
小豆(北海道)

645 前
中山水産(静岡県・裾野市) 前180日
削り節パック 徳用
3g×20 **680円**(税**734円**)

かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼そばなどに手軽に使える蛋白源。
かつお(国内産)

663 前
リアス(千葉県・船橋市) 前180日
塩吹昆布
35g **298円**(税**322円**)

原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。
昆布(北海道)

453 前
75g **620円**(税**670円**)

原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。
[放] 不検出 <4.0 <3.6

454 前
コタニ(岩手県・大船渡市) 前180日
万能汁物の具
30g **580円**(税**626円**)

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。
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <4.1 <4.3

今回から値上げ

653 前
コブ自然派事業連合
自然派Style チキンコンソメ
80g(4g×20) **430円**(税**464円**)

国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。

455 前
九鬼産業(三重県・四日市市)
九鬼国産ごまふりかけ
25g **300円**(税**324円**)

国産素材で作ったふりかけです。金ごまの食感と香ばしい香り、かつお節と海苔の旨味がご飯に合います。
金ごま(国内産)

682 前
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市) 前180日
国産パン粉
200g **295円**(税**319円**)

岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。
小麦(岩手県) [放] 不検出 <1.0 <1.0

675 前
アルファードスタッフ(愛知県・名古屋市)
パン用粉(強力粉)
1kg **430円**(税**464円**)

北海道産の小麦を使ったパン用の強力粉です。パンの他、ピザ生地や餃子の皮などにお使いいただけます。
小麦(北海道)

456 前
秋川牧園(山口県・山口市)
秋川牧園 骨付きチキンカレー
220g **520円**(税**562円**)

秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。湯煎で。
鶏肉(国内産)

457 前
アサヒグループ食品(東京都・墨田区)
旨だし みそ汁セット
8袋 **1200円**(税**1296円**)

4種類の即席のみそ汁セットです。お椀に入れ熱湯を約160ml注いで、軽くかき混ぜてください。

CO-OP商品

652 前
日本生活協同組合連合会 前180日
味バック合わせだし
252g(10.5g×8×3) **578円**(税**624円**)

国産のいわし、あじ、昆布、椎茸、国内製造のいわし節、かつお節を使用。使いやすい無漂白ティールック。
いわし・あじ・昆布・椎茸(国内産)

716 前
日本生活協同組合連合会
ゆであずき(北海道)
190g **180円**(税**194円**)

北海道小豆100%使用。糖度を38~42%におさめました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。
小豆(北海道)

723 前
日本生活協同組合連合会
いわし蒲焼
100g×3 **640円**(税**691円**)

栄養豊富ないわしを甘さ控えめに味付けしました。そのままおかずにしたり、あたためたご飯にのせても。
いわし(国内産、メキシコ)

458 前
日本生活協同組合連合会 前180日
おいしい赤飯
160g×3 **650円**(税**702円**)

国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したトリルト包装赤飯。レンジ、湯せん調理可能。
小豆(北海道)、もち米(国内産)

689 前
日本生活協同組合連合会
スパゲッティ 1.6mm
1kg **498円**(税**538円**)

デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm。
小麦(カナダ、アメリカ、他)

459 前
日本生活協同組合連合会
パルメザンチーズ
70g **460円**(税**497円**)

生乳(ニュージーランド・オーストラリア)

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。

460 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックス 洗濯槽&排水パイプクリーナー
300g×3袋 **1180円**(税**1298円**)

ドラム式には使えません

461 前
ボーン油脂(東京都・中央区)
洗濯用米ぬか粉せっけん
3kg **980円**(税**1078円**)

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。

462 前
ボーン油脂(東京都・中央区)
台所用米ぬか粉せっけん
330g **360円**(税**396円**)

米ぬか由来の油脂を主原料にした水環境と手肌にやさしい台所用せっけん。合成界面活性剤、蛍光増白剤不使用。

463 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックス 酸素系漂白剤
本体
430g **660円**(税**726円**)

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。

4月より組数180組(360枚)に変わります

793 前
マスコ製紙(静岡県・富士宮市)
ピュアティッシュペーパー
180w×5箱 **520円**(税**572円**) 通常税込**594円**

回収した牛乳パック5.5%と古紙4.5%。蛍光染料を使わない2枚重ね。ソフトな肌ざわりです。

464 前
ボーン油脂(東京都・中央区)
カビ取り泡スプレー(除菌抑制タイプ)
300ml **740円**(税**814円**)

石けん成分の泡と酵素の力で除菌するカビ取りスプレー。定期的な使用でカビが発生しづらくなります。

465 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
ナチュロントイレ洗剤石けん
400ml **700円**(税**770円**)

逆さにしても使える泡スプレー。黄ばみや汚れに密着して隅々までキレイにします。

466 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックス ナチュロンクリームソープSR
100g **270円**(税**297円**)

パルマローザ油、セラニウムなどのほんのり甘い香り。

467 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックス ナチュロン お風呂洗いスポンジ
15g **570円**(税**627円**)

目の粗いスポンジなので、水切れが良く衛生的です。狭い所にも入りやすく、キズがつきにくい柔らか素材。

468 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックス ヘナ100%
100g **1000円**(税**1100円**)

ラジャスタン州のヘナ100%無添加。水またはお湯でといて髪に塗ると、白髪がオレンジ系の赤色に。
ヘナ(インド)

春休みは何かと忙しい毎日 お手軽ランチで 簡単 おうちごはん♪

全品特価

開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉等を使用。レンジかトースターで。お弁当にもピッタリ。

凍卵小
秋川牧園(山口県・山口市)
チキンナゲット
200g **480円(税込518円)** 通常税込540円

473 徳用
鶏肉(山口県、他)
400g **840円(税込907円)** 通常税込972円

2食 お鍋ひとつで簡単調理♪
国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆ。鍋で。

477 凍
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
わかめどっさりうどん
2食556g **455円(税込491円)** 通常税込508円

478 凍
ニッコー(神奈川県・大和市)
中華丼の具(塩)
180g×2 **554円(税込598円)** 通常税込632円

481 乳大
キャニオンズバイス(大阪府・泉南市)
野菜ごろごろのビーフカレー 5袋組
200g(1人前)×5 **1298円(税込1402円)** 通常税込1490円

30種類のスパイスをブレンドしたカレーパウダーと、丁寧に時間をかけてじっくりと焙煎した香辛料を使用。
野菜・牛肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.6

469 凍
鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
ほたてと切り昆布のおかず煮
100g **550円(税込594円)** 通常税込616円

北海道産ほたて、昆布の風味を活かす為、醤油、発酵調味料、粗糖、生姜でシンプルに炊き上げました。
ほたて貝・昆布(北海道)

474 凍卵米大
秋川牧園(山口県・山口市)
お徳用からあげ
400g(約18~25個) **1100円(税込1188円)** 通常税込1253円

鶏むね肉を、ごま油を使用した醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。レンジ、トースターで。
鶏肉(山口県、他)

479 凍
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
ライスバーガー ねぎ塩豚焼肉
5個575g **924円(税込998円)** 通常税込1067円

醤油味のライスプレートに特製甘辛塩たれで仕上げた葱と国産豚肉の焼肉をサンド。レンジで。加工澱粉0.2%
米・豚肉(国内産)

原材料:小麦粉(小麦 国内産)、マーガリン、液卵、上白糖、ショートニング、ブドウ糖、パネトネ糖、パン酵母、油脂加工食品、食塩、乳等を主要原料とする食品、モルトエキス(乳化剤、香料、酸化防止剤(V.E)、安定剤(ペクチン)、着色料(アナト)

483 卵乳米大
パナックス(長野県・伊那市) 賞55日
内麦クロワッサン(大容量)
20個(個包装) **1498円(税込1618円)** 通常税込1663円

内麦小麦製のクロワッサン。日持ちするので、ストックにもおススメ。
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

ロシア産の紅鮭の切身。使いやすく1切約55gにしました。お得な6切入の甘塩です。

470 凍
トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 賞180日
ロシア産紅鮭切身(甘塩)6切
6切330g **1100円(税込1188円)** 通常税込1296円

紅鮭(ロシア)

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。

475 凍
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
香港黄金しょうが餃子
360g(18g×20) **480円(税込518円)** 通常税込538円

野菜・豚肉・小麦(国内産)

国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理し、もちもちとした国産小麦の生地で包みました。蒸すかレンジで。

480 凍大
飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞120日
飛鳥の手作りミニ肉まん2パック
5個250g×2袋 **900円(税込972円)** 通常税込1016円

小麦(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.2

1本あたり 税込81円

484
日本生活協同組合連合会
ラベルレスブレンド茶
14.4L (600ml×24本) **1800円(税込1944円)** 通常税込2160円

香ばしい大麦、はと麦に風味豊かな黒豆と玄米をブレンド。すっきりとした爽やかな味わい。ノンカフェイン。
大麦(カナダ)、はと麦(タイ等)

お得 2袋

471 冷
丸和食品(東京都・練馬区)
味付いなり揚げ 2袋
10枚×2袋 **776円(税込838円)** 通常税込902円

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

476 凍
オカダ食品(神奈川県・秦野市)
徳用ファミリーシューマイ
20g×30 **798円(税込862円)** 通常税込900円

お肉の食感を大事に仕上げたお徳用のシューマイです。添加物は極力排除して仕上げました。レンジか蒸して。
豚肉(栃木県、茨城県)

お得 2袋

487 凍
リアス(千葉県・船橋市) 賞180日
国産あかもくめかぶミックス
40g×3 **360円(税込389円)** 通常税込410円

あかもくのシャキシャキした食感と、めかぶのコリコリ食感に粘りが加わり食べやすい。お好みのたれで。
あかもく(国内産)、めかぶ(三陸)

491 冷
やがちゃんキムチ(千葉県・柏市) 賞14日
白菜キムチ「頂」
300g **580円(税込626円)** 通常税込646円

486 冷
よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞90日
よつ葉チェダーチーズ&ゴーダチーズ
各100g **670円(税込724円)** 通常税込775円

十勝の生乳を使って熟成させたセミハードタイプのナチュラルチーズ。チェダーとゴーダのセット。
生乳(北海道)

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。

490 冷
登喜和食品(東京都・府中市) 賞届いて6~7日
十勝の息吹きわり2P(タレ・カラシ付)
40g×2 **203円(税込219円)** 通常税込232円

大豆(北海道)

496 冷
藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
ハンガリー産アカシアはちみつ
350g **1100円(税込1188円)** 通常税込1296円

ハンガリーに咲くアカシアの花から採れたはちみつ。すっきりとした品のある味わいです。
はちみつ(ハンガリー)

春 免疫力UP 特集

新しい門出は 陽から健康になろう!

488
江川農園(神奈川県・小田原市)
江川さんのキウイフルーツ
1kg **980円(税込1058円)**

無農薬
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。

ザクロはポリフェノールを多く含んでいる果実です。素材本来の味わいを楽しめます。水で4~5倍に希釈して。

492
創健社(神奈川県・横浜市)
醗酵ザクロ(飲料)
565ml **2498円(税込2698円)**

485 冷乳
よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞21日
のむヨーグルト やさしい甘さ 2本組
250g×2 **370円(税込400円)** 通常税込432円

乳原料は100%北海道産。乳原料の美味しさに自信があるからこそシンプルな素材で作りました。微糖タイプ。
生乳(北海道)

489 冷
丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞6日
丹沢高原豚 ヒレ塩こうじ漬 2個組
(5~7枚200g)×2 **1500円(税込1620円)** 通常税込1724円

豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります
豚肉(神奈川県)

大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8~10時間煮詰めたもの。

493
大紀コープファーム(奈良県・五條市)
梅エキス
65g **1998円(税込2158円)** 通常税込2322円

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

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

商品選定基準はこちら

お届け時の温度帯
凍 冷凍品
冷 冷蔵品

アレルギー表示
卵 卵 牛 牛乳 米 米 大豆 大豆 そば 小麦 小麦 落花生 落花生 えび えび かかにかか くるみ くるみ
「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アレルギー原材料が使用され、極微量の混入の可能性をいいます。
アレルギーの症状がある場合は、包材表記をご確認の上ご利用ください。

その他
前 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。保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。ぜひご覧ください。※月曜コースの方は日曜日ではなく土曜日までにご連絡ください。
わ は、JOSOわいど仕様のため、原材料または対象の添加物について記載しています。
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。

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

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