年末 調理素材

はじめよう！「健康で経済的なくらし」 joso

2020年 12月2回

煮豆、昆布巻き、栗きんとん、田作りなど、ひとつからでも手作りしてみるのはいかがでしょうか？
今回のみの商品もありますので、
ご注文忘れのないようご注意ください。

注文提出 11月30日(月)～12月4日(金)

商品お届け 12月14日(月)～12月18日(金)

常総生活協同組合 TEL：0297-48-4911 FAX：0297-45-6675

煮豆

出来上がりまで少し時間はかかりますが、じっくり味を煮含めた煮豆のおいしさは格別。忙しい日々を忘れ、年末はゆっくりと豆を煮るのはいかが？

オススメは黒平豆！

鷹が食べたようなくぼみがあるので、雁食(ガンクイ)豆とも呼ばれます。（諸説あり）肉質が緻密で味や香りが濃く、黒豆より一粒が大きいです。また平たいので早く煮え、経済的です。

常総生協（茨城県･守谷市）
黒平豆(雁喰黒豆)
500301 大
300g 450円(税込486円)
平黒大豆（岩手県）

2019年産
岩手県特産の黒大豆。キメが細かく、煮豆にした時のおいしさは丹波の黒豆をしのぎます。

晩生品種の丹波黒豆(千葉県産)。れんげの栽培や堆肥による土づくりで農薬を使用しないで栽培。新物

根本さん（千葉県･成田市）
丹波黒豆(千葉県産)
500302 大
200g 560円(税込605円)
黒豆（千葉県）［放］不検出 <4.8 <3.8

普通の大きさの黒大豆です。煮豆に。農薬無散布。新物

渡部さん（北海道･上士幌町）
黒豆
500303 賞180日 大
300g 500円(税込540円)
黒豆（北海道）

煮豆、五目煮、呉汁にも。農薬無散布。新物

渡部さん（北海道･上士幌町）
大豆
500304 賞180日 大
300g 380円(税込410円)
大豆（北海道）

2019年産
緑色系大豆。きな粉は菓子用に使われます。ひたし豆などに。

岩泉産業開発（岩手県･岩泉町）
青大豆
500305 大
300g 630円(税込680円)
青大豆（岩手県） ［放］不検出 <4.2 <4.5

煮豆はもちろん、煮込み料理やサラダにも。農薬無散布。新物

渡部さん（北海道･上士幌町）
金時豆
500306 賞180日
300g 491円(税込530円)
金時豆（北海道）

鉄分が多く、煮豆にするとホクホクとしたやさしい味に仕上がります。農薬無散布。新物

渡部さん（北海道･上士幌町）
赤花豆
500307 賞180日
300g 745円(税込805円)
赤花豆（北海道）

いんげん豆の中では大きく高級な豆。豆きんとんや甘納豆、洋風スープやサラダにも。農薬無散布。新物

渡部さん（北海道･上士幌町）
白花豆
500308 賞180日
300g 750円(税込810円)
白花豆（北海道）

北海道十別農園の減農薬栽培あずきです。皮が軟らかく、ふっくら煮上がります。新物

十別農園（北海道･士別市）
十別農園 小豆
500309 賞180日
300g 395円(税込427円)
小豆（北海道）

2年間、厳しい北の海で育った天然の昆布です。昆布巻きなど煮昆布に。皮むけが少なく早く煮上がります。

コタニ（岩手県･大船渡市）
天然日高昆布(上浜一等品)
500310 100g 1360円(税込1469円)
昆布（北海道）

肉質のキメ細かさが身上です。昆布巻き、煮昆布に最適です。

リアス（千葉県･船橋市）
日高昆布一等検
500311 65g 630円(税込680円)
昆布（北海道）

昆布締めにも
函館産1年養殖真昆布使用。葉元を切り一定の長さに折りたたんであります。やわらかく、幅広で長いのが特長。

リアス（千葉県･船橋市）
花折昆布(真昆布)
500312 100g 905円(税込977円)
昆布（北海道）

昆布巻き

お正月の定番料理です。中の具材はにしんのほか、鮭や野菜などお好みのものをどうぞ。良質の昆布で作ると、そのおいしさもひとしおです。

野菜の昆布巻

本収穫前の間引き昆布です。早くやわらかく煮上がります。五目豆など広く惣菜用に。

コタニ（岩手県･大船渡市）
天然早煮昆布 棹前1等品
500313
80g 470円(税込508円)
昆布（北海道）

程よく脂ののったにしんを完全に乾燥させ、旨みを凝縮しました。昆布巻の芯や煮物にも。

カネトイチ土門商店（北海道･岩内町）
本乾身欠きにしん
500314 凍
200g 810円(税込875円)
にしん（アメリカ）

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）
北海道産ソフト身欠きにしん
500315 凍
4～6枚200g 390円(税込421円)
にしん（北海道）

真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干ぴょう。硫黄燻蒸処理をしていないので軟らかく、香りと風味が格別。

創健社（神奈川県･横浜市）
無漂白の干ぴょう
500316
30g 330円(税込356円)
かんぴょう（栃木県） ［放］不検出 <5.0 <4.5

栗きんとん

簡単便利です

さつまいも(鳴門金時)を蒸してうらごしてあります。手作りお菓子、料理等の素材として。

日岡商事（兵庫県･加古川市）
さつまいもペースト
500318 凍
400g 569円(税込615円)
さつまいも（国内産）

愛媛県産の栗を使用した甘露煮。無添加で栗本来の旨みを引き出しています。

くみあい食品工業（愛媛県･大洲市）
和栗甘露煮
500319 賞90日
200g(固形量100g) 950円(税込1026円)
栗（愛媛県）

きんとんの色をきれいに仕上げます。使いやすいティーパックタイプ。くちなしは中国産。新

富士食糧（埼玉県・桶川市）
くちなしの実（ティーパック）
500317
5g×2 198円(税込214円)
くちなし（中国）

栗きんとんに
国産の栗を手剥きし、砂糖とはちみつだけで仕上げました。後口のよいすっきりした甘さの甘露煮です。

藤井養蜂場（福岡県･朝倉市）
国産栗はちみつ含め煮
500320
200g(固形量100g) 890円(税込961円)
栗（国内産）

味噌汁やうどんのダシにも

主に房州沖で漁獲されるカタクチイワシを酸化防止剤を使用せず釜茹でし、乾燥させました。田作りに最適。

かねの水産（千葉県･大網白里市）
田作り(原料)
500321 賞180日
60g 280円(税込302円)
カタクチイワシ（千葉近海、他）

昆布とするめをパック。タレなしなので好みの味付けにしてください。数の子の端切れや人参のせん切りを加えて。

リアス（千葉県･船橋市）
松前漬(原料･タレなし)
500322 賞180日
50g 460円(税込497円)
昆布（北海道）･真いか（国内産）

北海道産昆布と刻んだ真イカするめが半々で入っています。かつお、昆布、椎茸、煮干の旨みをきかせたタレ付。

リアス（千葉県･船橋市）
松前漬(原料･タレ付)
500323 賞180日 米 大
40g+タレ120mℓ 550円(税込594円)
昆布（北海道）

北海道で水揚げされた原料を、生から素干しして加工しました。肉厚で旨みが濃いのが特長。あぶっておつまみ、刻んで漬物に。

リアス（千葉県･船橋市）
北海道産するめ
500324 賞180日
2枚120g 1000円(税込1080円)
するめいか（北海道）

風味を失わないように、から炒りの後にうす皮を風で吹き飛ばしています。茶碗蒸し、炊き込み、混ぜご飯に。

ニッカンフーズ（大分県･日田市）
豊の国銀杏 国産むきぎんなん
500325 賞120日
50g 210円(税込227円)
銀杏（大分県）

くるみ和えに
肥沃な大地が広がるカリフォルニア州で農薬や化学肥料に頼らず栽培されたクルミです。

プレス･オールターナティブ（東京都･目黒区）
クルミ（生）
500326 賞180日
65g 580円(税込626円)
クルミ（アメリカ）

本枯節は部位によって呼び名が異なります。背中側を原料として作った節が雄節(おぶし)で、腹側を原料として作った節が雌節(めぶし)と呼ばれています。雄節は、筋肉が多く、脂肪分が少ないため、透明であっさりとした出汁を取ることができるためお吸い物など薄味の料理に。雌節は、脂肪分が多く、雄節に比べ少し白濁した濃厚な出汁が取れるので麺つゆ・煮物などのしっかりとした味付けの料理に向いています。

雄節、雌節各1本入り。最高級の鰹を伝統的な手火山式製法で焙乾、6番カビ付けまで半年かけて仕上げた逸品。

カネサ鰹節商店（静岡県･西伊豆町）
本枯れ節(雄節･雌節セット)

500327　2本 400g　2950円(税込3186円)
かつお（静岡県）

厚みのある濃厚なうま味

濃厚なだしが取れるので、うす味仕上げが可能です。

リアス（千葉県･船橋市）
羅臼昆布

500328　36g　595円(税込643円)
昆布（北海道）

じんわり広がるクセのないうま味

深い味わい、透き通っただしが素材の美味しさをより引き立てます。湯豆腐、お吸い物、鍋にどうぞ。

リアス（千葉県･船橋市）
利尻昆布

500329　36g　600円(税込648円)
昆布（北海道）

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。徳用タイプです。

伊豆海産（静岡県･西伊豆町）
削り節パック 徳用　賞180日

500330　3g×20　490円(税込529円)
かつお（国内産）

無添加、無着色の国産小えびです。おつまみやサラダなどそのままでお召し上がりいただけます。

小川（広島県・尾道市）
国産素干えび　賞90日 え

500331　40g　330円(税込356円)
えび（国内産）

かつお節の良品を砕いたものに、細かくしたしいたけと昆布をブレンドしました。※かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合

伊豆海産（静岡県･西伊豆町）
こだわりのだしパック　賞180日

500332　8g×18　575円(税込621円)
かつお(静岡県)　[放] 不検出 <2.9 <2.7

酒類

もち米と米麹、醸造アルコール、焼酎で仕込み、じっくりと熟成。甘味と酸味のバランスの取れた味わい。

相生ユニビオ（愛知県･西尾市）
三河伝統製法「古式 本みりん」　米

500333　500mℓ　534円(税込587円)

酒類

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。

大和川酒造店（福島県･喜多方市）
料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)　米

500334　720mℓ　1000円(税込1100円)
米（福島県）　[放] 不検出 <3.8 <3.4

手軽になますが作れます

主原料の酢は「純米富士酢」。まろやかながら深いコクと旨味があります。

飯尾醸造（京都府･宮津市）
富士ゆずなま酢　米 大 小

500335　150mℓ　389円(税込420円)
米（京都府）

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。たまご2個に本品大さじ1(15CC)を加え、よく混ぜて焼いてください。

日東醸造（愛知県･碧南市）
卵焼きのもと　賞180日 米 小

500336　150mℓ　460円(税込497円)

綿実油と米油を使った、風味豊かな油です。非遺伝子組み換え原料使用。

岡村製油（大阪府･柏原市）
あげもの油　米

500337　1380g　990円(税込1069円)
綿実（トルコ、ギリシャ）、菜種（オーストラリア）、米ぬか（国内産）

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

藤井養蜂場（福岡県･朝倉市）
ミャンマー産ひまわりはちみつ

500338　1kg　1500円(税込1620円)
はちみつ（ミャンマー）

宮崎県産の肉厚な椎茸(原木)。だしや煮物はもちろん、焼き物、鍋物、炒め物、天ぷらにもどうぞ。

リアス（千葉県･船橋市）
宮崎県産 どんこしいたけ

500339　55g　920円(税込994円)
しいたけ（宮崎県）

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。

岩出山農協（宮城県･大崎市）
凍り(しみ)豆腐　賞150日 大

500340　20枚90g　545円(税込589円)
大豆（宮城県）　[放] 不検出 <2.7 <2.9

有機認証を受けた中国産の松の実を使用。滋養強壮、疲労回復に役立ち、含まれるビタミンEは若返りの効果があるといわれています。菓子作り、炒め物、餅米といっしょに蒸しても美味しいです。

ネオファーム（神奈川県･厚木市）
松の実　賞180日

500341　30g　460円(税込497円)
松の実（中国）

有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。

プレス･オールターナティブ（東京都･目黒区）
レーズン　賞180日

500342　165g　400円(税込432円)
レーズン（アメリカ）

カリフォルニア産のアーモンドを、国内でロースト。食塩、油は不使用です。

プレス･オールターナティブ（東京都･目黒区）
アーモンド(無塩)　賞180日

500343　70g　580円(税込626円)
アーモンド（アメリカ）

白ごまの香りが生きています

苦味が出ないよう軽く炒り上げた白胡麻を皮を剥かずにすり潰しペースト状にしました。和え物や胡麻だれに。

大村屋（大阪市・平野区）
練り胡麻･白

500344　240g　646円(税込698円)
白胡麻（グアテマラ）

減農薬、無化学肥料栽培。

庄内協同ファーム（山形県･鶴岡市）
もち米　米

500346　2kg　1100円(税込1188円)
もち米（山形県）

年末、正月用に特別に焼いてもらいました。20枚がチャック付の袋に入っています。

長谷川商店（東京都･中央区）
焼きのり 全型20枚　賞180日

500345　全型20枚　680円(税込734円)
のり（国内産）

北海道産小豆を使用。砂糖のみを加えた自然な味です。おしるこ、ホットケーキ、パン、デザートにどうぞ。

北海道産あずき使用、さひかえめのこしあん。甘

川光商事（東京都･中央区）

500348 **つぶあん**　260g　285円(税込308円)

500349 **ねりあん**　260g　285円(税込308円)

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。

川光商事（東京都･中央区）
片栗粉

500347　400g　210円(税込227円)
じゃがいも（北海道）

無農薬栽培された大豆を、時間をかけて焙煎しました。

庄内協同ファーム（山形県･鶴岡市）
きな粉(大豆)　賞180日 大

500350　130g　210円(税込227円)
大豆（国内産）[放] 不検出 <2.7 <2.5

年越しそばに

今秋に収穫したそばを石臼で丁寧に挽いて小麦粉と練り上げました。そばの風味が楽しめる細打ちの八割そばです。

北舘製麺（岩手県･八幡平市）
季節限定 新そば　賞180日 そ 小

500351　200g×2　644円(税込696円)
そば（国内産）　[放] 不検出 <10.0 <10.0

そばがきや手打ちそばで

特別栽培の常陸秋そばです。甘皮を付けたまま、どんぐりていの石臼でひいています。

中田農園（茨城県・坂東市）
そば粉　賞90日 そ

500352　500g　1000円(税込1080円)
そば（国内産）