

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2020年度 みんなで取り組む活動テーマ
JOSO食材でかんたん・うちごはん!
～食卓から笑顔あふれる未来へ～

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

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

2020年11月4回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙11/ 提出	16	17	18	19	20
定番品11/ のお届け	23	24	25	26	27
特別企画品11/ のお届け	30	1	2	3	4

わが家の

「手作りハンバーグ」

いろいろ
アレンジ!

ハンバーグはソースや混ぜる具材によって、さまざまな味わいが楽しめる人気のおかず。家族みんなで一緒に手作りするのを楽しみのひとつ。チーズハンバーグから、れんこんを使ったものなど、おすすめの提案が満載です♪



JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山

11 ローズポーク 挽肉
茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。

凍 賞30日
300g **460円**(税込**497円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山

12 茨城牛(山方)牛豚合挽肉(増量)
茨城牛(山方)とローズポーク使用。牛・豚比率5:5。今回は増量規格でお届け。

凍 賞30日
300g **530円**(税込**572円**)
茨城県



福永産業(福岡県・遠賀町)

13 国産牛挽肉
福岡県、大分県の3名の生産者のホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。

凍 賞30日
200g **390円**(税込**421円**)
福岡県、大分県



合計で4枚入り

中津ミート(神奈川県・愛川町)

14 中津ミートのハンバーグ 2袋

凍 賞180日 卵乳小
200g(100g×2) **680円**(税込**734円**)
豚肉(神奈川県)



牛豚の割合3対7の合挽肉使用。飽きのこないシンプルなおいしさのハンバーグです。

15 山田さんのしめじ
ひらたけのしめじです。おがくす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。

2袋×2
冷 賞200g **250円**(税込**270円**)
茨城県



山田さん(茨城県・つくば市)

16 ローストオニオン
国産の玉ねぎを薄くスライスし時間をかけ、火で水分を飛ばしあめ色になるまでローストしました。

凍 賞180日
100g×2 **412円**(税込**444円**)
玉ねぎ(国内産)



よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツァレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

17 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

冷 賞90日 乳
250g×2 **1096円**(税込**1184円**)
生乳(北海道)

手で開けられる
紙容器入り



ナガノトマト(長野県・松本市)

21 あらくつぶしたトマトピューレ 2個組

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、ピューレ潰けにしました。トマトを切らずに使えます。

390g×2P **420円**(税込**454円**)
生乳(北海道)



おからを使ってヘルシーに!

おかべや(神奈川県・相模原市)

18 おかべや 生おから

冷 賞届いて3日
300g **115円**(税込**124円**)
大豆(熊本県)



味噌煮込みハンバーグ
やまこみそ(茨城県・守谷市)

19 やまこ味噌(粒・甘口)

冷 賞120日 米大 1kg **585円**(税込**632円**)
大豆(国内産)



スパイスたっぷりの中農ソースにデミグラス、トマト、バターでコクのあるソースに仕上げました。

ボールスタア(東京都・東村山市)

20 ロコモコソース(2人前×2袋)

賞180日 乳米大
80g×2袋 **220円**(税込**238円**)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

22 鎌倉マイルドポークウインナー(徳用)

焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。400gの徳用サイズ。

冷 賞10日
400g **680円**(税込**734円**)
豚肉(国内産)



シュレッドしたポテトの食感がたまらない

北海道のじゃがいも使用。ほんのり塩味がきいています。レンジがトースターで温めて。

23 ミニポテトオーブントースター用

凍 賞500g **287円**(税込**310円**)
じゃがいも(北海道)



水揚げ後すぐに下処理したえびに、国産小麦のパン粉をまぶし凍らせた。大きくて満足感あり。油で揚げた。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

24 えびフライ特大(2L)

凍 賞180日 米小
6尾250g **948円**(税込**1024円**)
ブラックタイガー(インドネシア)

デザートに旬のフルーツはいかが?



硬い食感と際立つ白味

抜群の甘さとバリッとした食感が特徴です。冬りんごの代名詞の“ふじ”を味わってください



おきたま興農舎 本田さん達(山形県・高島町)

25 りんご(ふじ) 3玉

420円(税込**454円**)

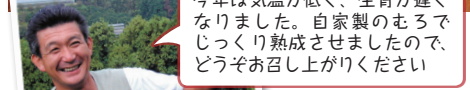
26 5kg

2698円(税込**2914円**)
山形県



お待たせしました!

江川さんのみかん



今年気温が低く、生育が遅くなりました。自家製のむろでじっくり熟成させましたので、どうぞお召し上がりください

江川農園(神奈川県・小田原市)

27 江川さんのみかん 1kg

315円(税込**340円**)

28 5kg

1550円(税込**1674円**)
神奈川県

生産者コラボ商品 第3弾



鈴木牧場 ニッコーさんのメッセージもアップ中!

石岡・鈴木牧場

鈴木牧場の牛肉を冷凍食品のプロであるニッコーでハンバーグに加工しました。循環型の酪農で育った牛のお肉は旨みが違います。それを感じてもらえるシンプルな味付けに仕上げてありますので、温めてまずはそのまま何もつけずに召し上がってみてください。

ニッコー(神奈川県・大和市)

29 鈴木さんの牛肉ハンバーグ

凍 卵乳米小 4個240g **680円**(税込**734円**)
牛肉(茨城県)

石岡・鈴木牧場の牛肉を使って作った常総生協オリジナルのハンバーグです。レンジで温めてどうぞ。

原材料: 牛肉(国産)、野菜(たまねぎ(国産)、にんにく(国産))、つなぎ(パン粉、でん粉、鶏卵)、豚脂(国産)、牛乳、食塩、こしょう、揚げ油(なたね油)

【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・静岡県産の原材料について、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

ご不明な点がございましたら上記、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

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おりません。

じゃが、玉ねぎ…
士別農園シーズン最終

今年もご利用
ありがとうございました

いつもご利用ありがとうございます。
北海道はこれから冬本番を迎え、来年の作付けに備えます。北の大地で育った秋の味覚を最後までお楽しみください！

シーズン最終

士別農園（北海道・士別市）
士別の玉ねぎ

30 1kg

276円(税込) 298円(税込) 通常税込 322円

31 3kg

830円(税込) 896円(税込) 通常税込 918円

北海道



実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤不使用・減農薬栽培。

シーズン最終

士別農園（北海道・士別市）
士別のじゃがいも

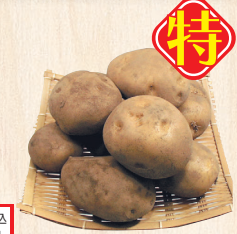
32 1kg

265円(税込) 286円(税込) 通常税込 302円

33 3kg

780円(税込) 842円(税込) 通常税込 862円

北海道



サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵（だんしゃく）、減農薬栽培。



士別農園（北海道・士別市）
34 士別のかぼちゃ

ホクツとした口当たりと程よい甘みで、煮物の他ポタージュやソテー、パイ等にも。減農薬栽培。

1玉 378円(税込) 408円(税込) 通常税込 430円

北海道

秋の味覚

「富有柿」シーズン終盤です
甘～い柿をご堪能下さい



わけありは、外見が悪いだけで、カットすれば問題なくお召し上がりいただけます

歯ざわりと甘さが人気です

果実は大きく、歯ざわりの良さとその甘さで人気の柿。減農薬栽培。

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

35 富有柿

約900g 420円(税込) 454円(税込)

奈良県

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

36 わけあり富有柿

小玉やキズ、スレ、変形、日焼、虫害等、見た目は良くありませんが、味は通常品と変わらないものを使用価格で。減農薬栽培。

1.8kg 461円(税込) 498円(税込)

できるだけ自然のままでお届けする

無茶々園のみかん

柑橘が実を結ぶのは一年に一度だけ。やむをえず農薬を使用することがあっても、一年に渡る栽培期間の中で最低限に抑えるように取り組んでいます。端麗な見栄えとは引き換えに、安心感と生命力のあるみかん作りを心掛けています。



無茶々園（愛媛県・西予市）
無茶々園の温州みかん

37 1kg

538円(税込) 581円(税込) 通常税込 599円

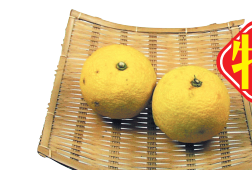
愛媛県



極早生に比べ、甘みがのり濃厚な味わいが特徴です。農薬は0～3回。

38 3kg

1398円(税込) 1510円(税込) 通常税込 1618円



無茶々園（愛媛県・西予市）

47 無茶々園のゆず

皮を削ったり、果汁をしぼって香りと風味をお楽しみ下さい。はちみつ漬けもおすすめです。有機許容農薬0～3回。

2玉 238円(税込) 257円(税込) 通常税込 270円

愛媛県



ヒロインターナショナル（神奈川県・横浜市）

48 ペルーバナナ

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・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

約450～600g 310円(税込) 335円(税込)

ペルー（トゥンベス地域）

初恋スマートミニトマトの
ココがすごい！

パリッとした食感を味わえ、糖度8～10度と高く、サラダでも、そのままフルーツ感覚でもお召し上がりいただけます。



組合員さんからの
クチコミ

皮がパリッとして味が濃いですね。まるで果実みたいにバクバク食べられちゃいます（つくば市：Mさん）

藤嶋さん、瀧本さん（熊本県・天草市）

53 初恋スマートミニトマト

平均糖度8～10度のフルーツ感覚のミニトマトです。日持ちがよく甘いだけでなく酸味もある甘酸バランスよいトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。

約200g 276円(税込) 298円(税込)

熊本県



広瀬さん達（熊本県・八代市）

54 トマト（麗旬系）

粃穀、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。

450g 570円(税込) 616円(税込)

熊本県

渥美農園（静岡県・浜松市）
渥美さんの温州みかん

農薬を出来るだけ減らし、生産者にも消費者にも安全なみかん作りを心がけています。減農薬栽培。



39 800g (7～13玉) 398円(税込) 430円(税込)

40 2kg 780円(税込) 842円(税込) [放] 不検出 <3.3 <4.0

静岡県



吉原さん達（長野県・須坂市）

41 りんご(名月)

3～4玉(約1kg) 750円(税込) 810円(税込)

長野県



さんさんファーム・宮下さん達（長野県・松川町）

43 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720前後 633円(税込) 684円(税込)

長野県



赤羽根さん（栃木県・壬生町）

44 赤羽根さんのキウイフルーツ

有機JAS認証のキウイです。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ざっしり詰まっています。

200g(3～4玉入り) 260円(税込) 281円(税込)

栃木県

シーズン最終

黄色系ですが、硬めで甘い！



高田さん（長野県・須坂市）

42 りんご(シナノゴールド)

ゴールデンデリシャスに千秋を交配した品種。香りがよく、食味のいいりんごです。減農薬栽培。

2～4玉 700円(税込) 756円(税込)

長野県

果肉の色は淡黄色。糖度は15度にまでなる極甘品種です。減農薬栽培。



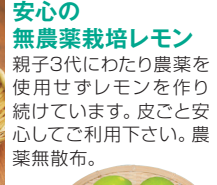
松永農園（静岡県・静岡市）

松永さんのレモン

45 400g 410円(税込) 443円(税込)

46 1kg 824円(税込) 890円(税込)

静岡県



安心の無農薬栽培レモン

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下さい。農薬無散布。



桜谷さん達（熊本県）

49 にんにく

ホワイト種より外皮は紫が掛かっています。味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。

約100g 220円(税込) 238円(税込)

熊本県



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ（奈良県）

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 159円(税込) 172円(税込)

高知県

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）

51 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よいもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g 51円(税込) 55円(税込)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

土耕栽培なので
水洗いしてから
お召し上がり
下さい



中村農芸・中村さん（茨城県・取手市）

52 中村さんの
ベリーリーフ

約20種類の品種を使って作ったベリーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。

40g 160円(税込) 173円(税込)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



右田さん達（熊本県・芦北町）

55 ミニトマト

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。

約150g 220円(税込) 238円(税込)

熊本県



藤嶋さん（熊本県・天草市）

56 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(税込)

熊本県



メキシコ・ベストプロデュース社

57 アボカド

除草剤や化学合成肥料を使用せず、魚粉や堆肥などの有機肥料を使用し作りしました。農薬無散布

1玉 320円(税込) 346円(税込)

メキシコ



木村農園（茨城県・つくば市）

58 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 185円(税込) 200円(税込)

茨城県



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(税込)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



微生物農法の会・小松菜

60 長島さんのサニーレタス

1玉 170円(税込) 184円(税込)

茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



微生物農法の会・宮内さん達（茨城県・行方市）

61 微生物農法の会の小松菜

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(税込)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）

62 小松菜

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(税込)

茨城県



浅野さん（茨城県・常総市）

63 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。

1束 約200g **190円**(税 **205円**)
茨城県 【放】不検出 <4.3 <3.7



あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）

64 チンゲン菜

軟らかくてクセがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農薬栽培。

2〜3株 **142円**(税 **153円**)
茨城県 【放】不検出 <3.9 <3.6



木村農園（茨城県・つくば市）

65 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 **173円**)
茨城県 【放】不検出 <3.3 <3.4



木村農園（茨城県・つくば市）

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 **170円**(税 **184円**)
茨城県 【放】不検出 <4.1 <4.1



まごころの里（北海道・美幌町）

68 じゃがいも (サッシー)

700g **200円**(税 **216円**)
北海道

What's サッシー?

キタアカリのような黄肉品種ですが、糖度が高く煮崩れにくいのが特徴です。フライドポテトやコロケにもおすすめです。

澱粉質で食味に優れ、ホクホクしています。煮くすれしにくく、芽が出にくいのが特長。減農薬栽培。



田中農園（茨城県・石岡市）

67 田中農園の“大人”のサラダセット

3品 約180g **210円**(税 **227円**)
茨城県

入る種類は変更する場合があります。ルッコラ、赤からし菜、わさび菜などをセット。オリーブオイルと塩どうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

寒い日にはとろ〜り甘い長ねぎをお鍋に入れて♪



井上さん（埼玉県・美里町）

69 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 **259円**)
埼玉県 【放】不検出 <4.4 <4.1



上野さん達（栃木県・上三川町）

70 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 **220円**(税 **238円**)
栃木県 【放】不検出 <4.1 <3.7



※できるだけ葉付きでお届けします

71 木村さんのピーマン

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

150g **155円**(税 **167円**)
茨城県 【放】不検出 <4.0 <3.6



木村農園（茨城県・つくば市）

74 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 **183円**(税 **198円**)
茨城県 【放】不検出 <0.5 <0.4



木村農園（茨城県・つくば市）

75 木村さんのかぶ

ビタミン豊富な菜は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1束(4〜5玉) **183円**(税 **198円**)
茨城県 【放】不検出 <4.0 <3.7



微生物農法の会・大和田さん（茨城県・行方市）

79 大和田さんのさつまいも

品種は紅はるか又はシルクスト。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。

500g **220円**(税 **238円**)
茨城県 【放】不検出 <0.4 <0.4



田口さん（長崎県・南島原市）

80 かぼちゃ (カット)

ホクツとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。

500g前後 **430円**(税 **464円**)
長崎県



三須さん達（千葉県・富里市）

76 大根

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

1本(900g以上) **190円**(税 **205円**)
千葉県 【放】不検出 <3.3 <4.2



上村さん達（青森県・おいらせ町）

77 人参(洗い)

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

500g **205円**(税 **221円**)
青森県 【放】不検出 <4.2 <3.9

畑 地場の有機野菜セット 新規契約者募集中です!

無農薬野菜セット				
①	清水さんの野菜セット 7〜9品目			
		1270円 (税 1372円)		お試し
②	毎週	隔週	4週に1度	お試し
①	清水さんの野菜セット 5〜6品目			
		910円 (税 983円)		お試し
②	毎週	隔週	4週に1度	お試し
①	清水さんの野菜セット 3〜4品目			
		635円 (税 686円)		お試し
②	毎週	隔週	4週に1度	お試し
①	宇治田さんの野菜セット 6〜8品目			
		1838円 (税 1985円)		お試し
②	毎週	隔週	4週に1度	お試し
①	天池さんの野菜セット 5品目			
		940円 (税 1015円)		お試し
②	毎週	隔週	4週に1度	お試し
①	微生物農法の会野菜セット 5〜6品目			
		1250円 (税 1350円)		お試し
②	隔週	お試し		

組合員番号

お名前

お届け開始回 月 回〜

切り取ってご提出下さい



米内口さん達（青森県）

72 ブロッコリー

樹に応じたバランスの良い栽培で、きめ良く、酸化しにくく、後味のよいブロッコリーです。減農薬栽培。

1個 **310円**(税 **335円**)
青森県 【放】不検出 <3.4 <3.5



木村農園（茨城県・つくば市）

73 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 **198円**(税 **214円**)
茨城県 【放】不検出 <3.5 <4.2

16人
ページ
413に
掲載中
です



木村農園（茨城県・つくば市）

78 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 **192円**(税 **207円**)
茨城県 【放】不検出 <4.3 <3.8



まごころの里（北海道・栗山町）

83 玉ねぎ(札幌黄)

甘みが際立つ品種で、一般流通はほとんどしていません。肉厚で柔らかいので煮込み料理に。減農薬栽培。

約800g (3〜4玉) **220円**(税 **238円**)
北海道

士別農園の
じゃがいも・
玉ねぎ・かぼちゃは
2ページに
掲載しています

天然の 極甘スイーツ♪

組合員さんからの クチコミ
ねっとりとした状態で黄色い半透明の色合いもきれいです。食べながら感謝しています。



あゆみの会・白鳥しいも生産組合（茨城県・鉾田市）

84 干しいも (あゆみの会)

あゆみの会羽成さん達より。ねっとり食感と甘味の強い紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。減農薬栽培

賞60日 150g **540円**(税 **583円**)
さつまいも(茨城県) 【放】不検出 <3.6 <3.9

きのこ しめじは 1ページ 15 に掲載中です



あゆみの会・水谷さん達（三重県・尾鷲市）

89 エリンギ

肉質はきめ細かなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするものが特長です。

100g **261円**(税 **282円**)
三重県



丸金（長野県・長野市）

85 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。

200g **208円**(税 **225円**)
長野県



丸金（長野県・長野市）

86 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。

200g **218円**(税 **235円**)
長野県



あゆみの会・渡辺さん（千葉県・旭市）

90 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熟殺菌です。

100g **248円**(税 **268円**)
千葉県 【放】不検出 <3.7 <4.0



江藤さん（大分県・玖珠町）

91 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 **348円**)
大分県 【放】不検出 <3.4 <3.4



安田さん（福島県・郡山市）

87 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 **124円**)
福島県 【放】不検出 <4.3 <4.3



村上さん（栃木県・高根沢町）

88 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 **196円**(税 **212円**)
栃木県 【放】不検出 <3.6 <4.3



なかのきのこ園・飯泉さん（茨城県・つくば市）

92 A品

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 **227円**)
茨城県



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

93 B品

200g **225円**(税 **243円**)
茨城県

お魚食べて元気に
年の瀬迎えよう!

鳴門魚類の天日干し&漬魚



山本社長(左)と鈴屋平場長

浜風と太陽の力で干します



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

94 天日干しアジ

凍 賞30日 4枚 210g以上 **528円(税570円)** 通常税込 592円
真あじ(佐賀県)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

95 雄武秋鮭みりん漬け

凍 賞30日 米大 小 140g (2切) **498円(税538円)** 通常税込 592円
秋鮭(北海道)

佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。



雄武産昆布のだし汁、赤穂の天塩、国産丸大豆醤油の「旨味・塩味のベース」に、米発酵調味料「味の母」、三河本みりんを配合。漬込→タレ切→寝かせを経てやっと完成します。

北海道雄武産の銀毛秋鮭を、鳴門魚類で独自調合した塩みりんに漬け込みました。とてもまろやかです。

～鳴門魚類・加工の流儀～

【原料魚】品質・鮮度第一。漁獲船まで明確な魚です。

【干物】一般的な機械乾燥ではなく、浜風と太陽の力で干します。浮いたアクは拭き取り、雑味をカット!

【煮漬】調味料は一級品をあくまで控え目に。エキス類も不使用。素材を生かす味付けです。

冷凍のまま加熱してください



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

99 国内産冷凍あさり

熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。

凍 賞30日 200g **386円(税417円)**
あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

100 酒沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。

凍 賞30日 200g **360円(税389円)**
やまとしじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

101 網走湖産冷凍しじみ(大粒)

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

凍 賞30日 150g **415円(税448円)**
やまとしじみ(北海道)

脂のりの良いノルウェー産のさばを一夜干しに仕上げました。



丸一商店(千葉県・南房総市)

さば一夜干し

105 2枚 片身2枚240g **398円(税430円)**

106 3枚 片身3枚360g **588円(税635円)**

真さば(ノルウェー)

原料不足につき今回で休止です!



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

107 塩さんま

凍 85g×4 **480円(税518円)**
さんま(北海道、三陸) [放] 不検出 <3.8 <3.5

さんまの頭と内臓をとり、1尾ずつの個包装にしました。必要な量だけ使えて便利です。

ごぼうが香る!鍋、汁物、煮物の具に



大新(鳥取県・境港市)

96 いわしごぼうつみれ

国内産(主に九州、山陰近海)の真いわし、うるめいわし、トビウオのすり身に、ごぼうを加えました。

凍 賞120日 米小 180g **320円(税346円)** 通常税込 362円
いわし(国内産)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

102 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高く、大きく目サイズのものをお届けします。

凍 賞180日 7~12尾 150g **298円(税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)

さんまの旨味がギュッ!



カネヘい下谷商店(千葉県・銚子市)

108 さんま開き2枚

北海道産の脂のりの良い大型さんまのみを厳選。手開きして塩のみで味付けし、干物にしました。

凍 賞120日 2枚200g **350円(税378円)**
さんま(北海道)

個包装でとっても便利!



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

112 石巻産さば生姜醤油漬

宮城県石巻産のさばを黒糖とすりおろし生姜を加えた醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けこみました。

凍 賞180日 米大 小 4枚240g **398円(税430円)**
さば(宮城県) [放] 不検出 <3.4 <2.9

フライパンでOK!
夕食の「あと1品」
にも!



スズ市水産(千葉県・南房総市)

97 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 **380円(税410円)** 通常税込 430円
真あじ(千葉県)

すり潰さない
「たたき身」なので
粗挽き感あり!



お魚ハンバーグにも!

日本近海で5~8月に漁獲した鮮度の良いあじをタタキ身にしました。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。

大新(鳥取県・境港市)

98 とれとれあじたたき身

凍 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込 451円
真あじ(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.5



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

104 甘塩縞ほっけ開き

脂の乗りがよい縞ほっけを原料に丁寧に甘塩で仕上げました。焼き物に最適です。

凍 賞30日 約350g **630円(税680円)**
縞ほっけ(アメリカ)



ダイエー水産(鳥取県・米子市)

109 氷温造り生姜焼き用シルバー切身

主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を生薑醤油に漬けて氷温熟成させました。

凍 賞180日 米大 小 2切140g **350円(税378円)**
シルバー(主にニュージーランド)

黒糖とすりごまがアクセント!



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

113 しまほっけ黒糖みりん漬

脂ののったアメリカ産のしまほっけを、黒糖とすりごまをブレンドした特製の調味液に低温で漬け込みました。

凍 賞180日 米大 小 3切210g **415円(税448円)**
しまほっけ(アメリカ)

素材がよいシンプルな漬魚



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

110 香ばし味噌のさばフィーレ

ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬けです。野菜をたっぷり加えてホイル焼きも美味。

凍 賞30日 米大 片身2枚 **465円(税502円)** 通常税込 518円
さば(長崎県)

原材料: さば、味噌、粗糖、発酵調味料、ごま油



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

111 香ばし味噌のぶり切身

九州沖の天然ぶりを使用し、ごま油の香りをきかせた味噌漬け。冷めても柔らかいのでお弁当にも。

凍 賞30日 米大 5~6切170g **645円(税697円)**
ぶり(長崎県)

原材料: ぶり、味噌、粗糖、発酵調味料、ごま油



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

114 真あじフィーレ

長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。

凍 賞30日 片身5~8枚前後 200g **461円(税498円)**
真あじ(長崎県)



ダイマツ(鳥取県・米子市)

115 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、脂ののっています。

凍 賞120日 4切260g **450円(税486円)**
さば(ノルウェー)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

116 ロシア産紅鮭切身(中辛)

東カムチャッカの定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 賞180日 2切140g **380円(税410円)**
紅鮭(ロシア)



共和水産(岩手県・宮古市)

120 いかの一夜干しカット(わけあり)

アメリカ産のカナダマツイカを塩のみで味付けし、軽く干しました。製造時に出てしまう端材を徳用パックで。

凍 300g **428円(税462円)**
カナダマツイカ(アメリカ)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

121 えび・いかミックス

凍 賞30日 米 180g **365円(税394円)** 通常税込 410円
えび(インド)、アカイカ(北太平洋)

生の、むきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め物、カレーなど幅広く利用できます。



湊水産(宮城県・石巻市)

122 無添加たらこ(切子込み)

すけそうだら卵を着色料や化学調味料を使わないで味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。

凍 賞30日 米 60g **340円(税367円)**
すけそうだら卵(ロシア、アメリカ)



湊水産(宮城県・石巻市)

123 無添加明太子(切子込み)

着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。

凍 賞30日 米 60g **340円(税367円)**
すけそうだら卵(ロシア、アメリカ)

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県と静岡県の太平洋沿岸、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。

この秋一度は食べてほしい **アジフライ&かき味噌!** センシン食品 (宮城県・関上)



「おんちゃま」とは相馬地方の方言で「おじさん」「おじちゃん」の意味。その時期「一番のオススメ」が高橋さんのおまかせで届きます。

125 相馬のおんちゃまセット

凍 賞90~180日
3~5種詰合せ **1480円(税別)** **1598円(税込)**
旬の地魚 (三陸、常磐)



鮮魚アジを使用! 夕食のメインになるボリューム!
センシン食品 (宮城県・名取市)
124 アジフライ
水揚げされたばかりの肉厚なアジを鮮魚の状態からすぐに加工し、急速凍結しました。
凍 賞120日 米小 2枚 **380円(税別)** **410円(税込)** 通常税込 427円
アジ (宮城県、福島県、千葉県) [放] 不検出 <3.7 <3.5



126 かき味噌

センシン食品 (宮城県・名取市)
宮城産のかきを使用。宮城の漁師町の郷土料理です。仙台味噌とかきの旨味がご飯に合います。
凍 賞180日 米大 80g **380円(税別)** **410円(税込)** 通常税込 430円
かき (宮城県) [放] 不検出 <4.2 <3.7



130 焼津港のまぐろ漬け丼

焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろをスライスし、無添加の醤油ダレに漬けました。
凍 賞30日 米大 2食入
160g(2パック) **480円(税別)** **518円(税込)** 通常税込 538円
きはだまぐろ (太平洋)



131 焼津港のめばちまぐろ中落ち風

めばちまぐろの中落ちに近い部分をスライスしました。※表面の酸化防止のため若干のなたね油、食塩を使用。
凍 賞30日
100g **565円(税別)** **610円(税込)**
めばちまぐろ (太平洋)



135 魚屋さんの混ぜちりめん

国産の小魚と7種類の海藻をブレンド。混ぜご飯のほか、おにぎり、汁もの、パスタなど幅広く使えます。
凍 賞30日 米
60g **330円(税別)** **356円(税込)**
しらす (遠州灘~伊勢湾)



136 しらす干し

遠州灘~伊勢湾にかけての海域で獲れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、軟らかく干しました。
凍 賞120日
20g×3 **450円(税別)** **486円(税込)**
しらす (遠州灘~伊勢湾)



140 静岡県産カツオブライ

戻り鯉をパン粉(国産小麦使用)で包みました(卵は不使用)。フライパンでの揚げ焼きも可能です。
凍 米小
160g(4枚入) **418円(税別)** **451円(税込)**
かつお (静岡県)



141 氷温造り秋鮭の南蛮漬

北海道産の秋鮭を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180日 米大
200g **398円(税別)** **430円(税込)**
秋鮭 (北海道)

豚よりもハマる!? 短時間で出来上がるのも魅力

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

501 料理酒蔵の素

50 しょうが 146 茜鶏モモ

鶏チャーシュー

◆材料(2人分)

鶏もも肉 300g
水 1/2カップ
醤油、酒 各大3
A みりん、砂糖 各大2
酢 大1/2
しょうが(すりおろし) 1片

◆作り方

① 鶏もも肉は分厚い部分は包丁を入れて平らに開き、きつく巻く。巻き終わりは、爪楊枝で3~4箇所止める。

② 鍋にAを入れて沸騰させ、①の巻き終わりを下にして入れる。アルミホイルやクッキングシートで落し蓋をし、弱めの中火で7~8分煮る。

③ 裏返して、再度落し蓋をし3~4分煮る。蓋を取って火を強め、転がしながらタレを絡める(ゆで卵がある場合は、ここで加えると◎)。とろみがついたら完成!

切り取ってご活用ください



127 しめさば(柚子風味)

国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬け込みました。高知県産のゆず皮を使用。
凍 賞180日 米大 2枚210g **480円(税別)** **518円(税込)** 通常税込 538円
さば (国内産)



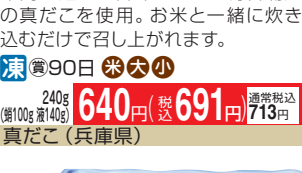
129 明石蛸たこめしの素(2合用)

年間を通じて旨味のある、明石浦産の真だこを使用。お米と一緒に炊き込むだけで召し上がれます。
凍 賞90日 米大 2合用 **640円(税別)** **691円(税込)** 通常税込 713円
真だこ (兵庫県)



133 三陸岩手いのかの糸造り

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚げされたいかに短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。
凍 賞60日
105g **380円(税別)** **410円(税込)** 通常税込 430円
かき (宮城県)



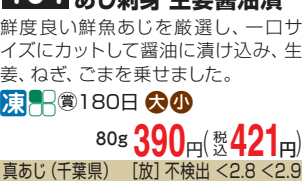
134 生からつくったあじ刺身

鮮度良い鮮魚あじを厳選し、一口サイズにカットして醤油に漬け込み、生姜、ねぎ、ごまを乗せました。
凍 賞180日 米大 80g **390円(税別)** **421円(税込)**
真あじ (千葉県) [放] 不検出 <2.8 <2.9



132 おらがつくった宮古の磯丼

三陸産のいか、めかぶ、いくらを独自の調味液で味付けした磯丼用の具材です。流水解凍後、ご飯にかけて。
凍 賞180日 米大 50g×2 **418円(税別)** **451円(税込)**
するめいか・めかぶ・いくら (岩手県) [放] 不検出 <3.5 <4.0



お茶漬、おにぎり



138 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)

骨を取り切身にした後、小麦粉をまぶしました。両面を焼き、添付タレをからめてどうぞ。
凍 賞180日 米大 5~7枚180g タレ50g **398円(税別)** **430円(税込)**
真ほっけ (北海道)



139 国産やわらかいか

青森県八戸港水揚げのアカイカ(ムラサキイカ)の下足を醤油、砂糖で味付けし、馬鈴薯澱粉をまぶしました。
凍 賞200g 米大 200g **398円(税別)** **430円(税込)**
アカイカ (国内産)



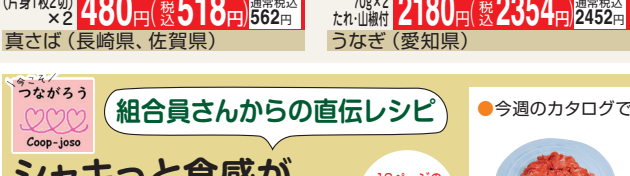
143 さば味噌煮 2袋

鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。
凍 賞30日 米大 1袋1枚切×2 **480円(税別)** **518円(税込)** 通常税込 562円
真さば (長崎県、佐賀県)



144 うなぎ蒲焼

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、砂糖とシンプルなお内容。
凍 賞70g×2 米大 70g×2 **2180円(税別)** **2354円(税込)** 通常税込 2452円
うなぎ (愛知県)



145 雄武 寒風干し焼鮭

雄武沖のオホーツク海で漁獲した旬の秋鮭を、焼いてほぐし身にしました。原材料: 秋鮭、食塩
冷 180g **880円(税別)** **950円(税込)** 通常税込 1058円
秋鮭 (北海道)

牛とれんこんの炒め物

◆材料

牛切り落とし 200g
れんこん 200g
油揚げ 1枚
しょうが 1片
ピーマン 2コ
人参 1本
サラダ油 大さじ1
「砂糖」 大さじ1と1/2
A 酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
だし汁 カップ1/2

◆作り方

① レンコンは薄切り、その他野菜は削ぎ切り、油揚げは小間切りに切っておく。

② サラダ油を引き、牛肉を炒める。

③ その他野菜と油揚げを炒める。

④ 最後にれんこんをいれて、Aを入れて絡めて完成。

切り取ってご活用ください

豚よりハマる?
短時間で出来上がるのも魅力
鶏チャーシュー

皮つきのままくるくる巻いて楊子で止めて、軽く煮込みながらたれをからめて仕上げます。

詳細は5ページレシピをご覧ください!

ジューシーでしっかりとした肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良く、味にコクがあります。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

146 つくば茜鶏 モモ

凍 賞180日

300g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**

茨城県

つくば茜鶏を使って
蒸し鶏のみそソースがけ

作り置きしておくと便利!
みそソース(作りやすい分量)
みそ…大2 みりん…大1
はちみつ…大1 だし汁…大2
好みですりごま、一味唐辛子などを加えても美味しい

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

147 つくば茜鶏 ムネ

凍 賞180日

300g **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**

茨城県

麻婆豆腐の素 を上手に使う

定番の麻婆豆腐はもちろん、春雨やエビとの相性も◎。

エビチリ風

鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。

中津ミート (神奈川県・愛川町)

148 中津麻婆豆腐の素 2個組

冷 賞24日 米 大 小 200g×2 **700円**(税込**756円**) 通常税込**780円**

豚肉 (神奈川県)

豚肉

- ・中津ミート：おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレス無く元気に育った豚です。養豚から加工までの一貫生産を行っています。
- ・ローズポーク：茨城県の銘柄豚です。飼育期間は約6か月。

焼き豚を作って炒飯にも 焼き豚チャーハン

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

149 ローズポーク モモブロック

冷 賞6日

茨城県

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に見えるようにブロックでお届け。

500g **970円**(税込**1048円**) 通常税込**1058円**

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

150 ローズポーク モモスライス

赤身主体部位であるモモ肉をスライスしました。厚さ3mm。

冷 賞6日

250g **490円**(税込**529円**)

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

151 ローズポーク 小間切

飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を、生産者限定でお届けします。

冷 賞6日

150g×2 **390円**(税込**421円**)

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

152 ローズポーク 徳用小間切

たっぷり使えてうれしい量の小間切 徳用タイプ。

冷 賞6日

200g×2 **510円**(税込**551円**)

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

153 豚レバー

ビタミン、鉄分豊富なレバー。牛乳につけて臭みをとって、ニラレバ炒め等に。

凍 賞30日

300g **210円**(税込**227円**)

国内産 【放】不検出 <4.1 <4.2

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

154 豚挽肉(バラ凍結)

茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。

凍 賞90日

400g **650円**(税込**702円**)

茨城県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

155 中津豚ヒレ一口カツ用

※調理例

希少なヒレ肉を一口カツのサイズにカットしました。

冷 賞4日

200g(5〜6切) **735円**(税込**794円**)

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

156 中津豚ロース しょうが焼用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。厚さ5mm。

冷 賞4日

200g **545円**(税込**589円**)

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

157 中津豚ロース しゃぶしゃぶ用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ約2mmにスライスしました。

冷 賞4日

200g **550円**(税込**594円**)

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

158 中津豚バラスライス

脂と赤身が層になったバラ肉を約3mmにスライス。肉巻きや炒め物、鍋など様々な料理に。

冷 賞4日

200g **460円**(税込**497円**)

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

159 中津トントロ焼肉用

※調理例

1頭から約300gしか取れない希少部位のトントロを、焼肉用にカットしました。焼肉、炒め物に。

凍 賞120日

200g **498円**(税込**538円**)

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

160 中津豚小間切

各部位から集めています。火の通りが良いので野菜炒め、カレーなどに。

冷 賞4日

200g **360円**(税込**389円**)

神奈川県

赤身率が高いのでさっぱりハンバーグに仕上がります!

中津ミート (神奈川県・愛川町)

161 中津豚上挽肉

※調理例

モモ肉とスネ肉を主体にした脂肪分の少ない豚挽肉です。脂質が気になる方にも。赤身率約9割。

冷 賞4日

200g **415円**(税込**448円**) 通常税込**459円**

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

162 中津豚ヒレ 塩こうじ漬

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。

冷 賞6日 米

5〜7枚200g **700円**(税込**756円**)

豚肉 (神奈川県)

※調理例

中津ミート (神奈川県・愛川町)

163 中津豚ロース味噌漬

隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ロースを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。

冷 賞6日 米 大

200g(固形量約80g×2) **554円**(税込**598円**)

豚肉 (神奈川県)

鶏肉

- ・つくば茜鶏：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼い鶏です。Non-GMO、PHFの飼料を与えます。飼育期間は約80日(一般的には55日)。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

164 つくば茜鶏 ムネモ小間切

ムネ肉とモモ肉を一口大にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。煮物、炒めものに。

凍 賞180日

250g **490円**(税込**529円**)

茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

165 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日

250g **490円**(税込**529円**)

茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

166 つくば茜鶏 手羽先

ゼラチン質に富み、コクのある部位。塩焼き、唐揚げに。だしがでるので煮物にも。

凍 賞180日

400g **525円**(税込**567円**)

茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

167 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g **525円**(税込**567円**)

茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

168 つくば茜鶏 ササミ

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。

凍 賞180日

300g **560円**(税込**605円**)

茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

169 つくば茜鶏 レバー

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日

250g **240円**(税込**259円**)

茨城県

秋川牧園 (山口県・山口市)

170 若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)

凍 賞180日

300g **580円**(税込**626円**)

鶏肉 (山口県、島根県、福岡県、熊本県)

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた若鶏の手羽中。ほしい分だけ簡単に取り出せるバラ凍結。

牛肉

- ・坊津黒牛(鹿児島)：鹿児島県坊津地区の棚木さん、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。
- ・山方(やまがた)牛：茨城県の銘柄牛です。黒毛和種とホルスタインのかけ合わせです。



福永産業(福岡県・遠賀町)

171 徳用 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用

凍 賞30日

300g **1450円**(税込**1566円**) 通常税込**1598円**

鹿児島県

程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。

福永産業(福岡県・遠賀町)

172 鹿児島 坊津黒牛 焼肉用(モモ、バラ)

モモとバラ肉を焼肉用にスライスしました。徳用規格でお届け。

凍 賞30日

300g **1680円**(税込**1814円**)

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

173 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用×2

モモ・肩肉をダイス状にカットしました。お得な2パックでお届け。

凍 賞30日

170g×2 **1800円**(税込**1944円**)

鹿児島県

福永産業(福岡県・遠賀町)

174 鹿児島 坊津黒牛 特選切り落とし150g×2

モモ、ウデ等の鮮やかな霜降りの入った部分のみを厳選した黒牛の切り落とし。2パック組のお徳用です。

凍 賞30日

150g×2 **1640円**(税込**1771円**)

鹿児島県

JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山

175 茨城牛(山方) 切り落とし

用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。

冷 賞6日

200g **645円**(税込**697円**)

茨城県

能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

176 牛バラたれ付焼肉大盛

牛のバラ肉を特製のタレに漬け込みました。そのまま焼いてお召し上がりください。

凍 賞6日 小

500g **2200円**(税込**2376円**) 通常税込**2581円**

牛肉(大阪府)

能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

177 牛切り落とし(3分割)

いろいろな部位を使用。炒め物などの料理にどうぞ。使いやすい分割トレー。

凍

190g **970円**(税込**1048円**)

大阪府

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。

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

178 鎌倉あらびきウィンナー×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 賞15日

85g×3 **498円**(税込**538円**) 通常税込**567円**

豚肉(国内産) 【放】不検出<3.4<4.5

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

179 鎌倉マイルド ポークウィンナー×2

焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

冷 賞10日

94g×2 **335円**(税込**362円**)

豚肉(国内産) 【放】不検出<4.4<4.1

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

180 鎌倉粗挽 ロングウィンナー

冷 賞10日

27g×5 **280円**(税込**302円**)

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

181 鎌倉ロースハム スライス×2

ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。

冷 賞15日

60g×2 **500円**(税込**540円**)

豚肉(国内産) 【放】不検出<3.4<3.3

中津ミート(神奈川県・愛川町)

182 中津皮なし 和風ミニウィンナー

温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。

冷 賞7日 小

120g **287円**(税込**310円**)

豚肉(神奈川県)

デリカ横綱(愛知県・春日井市)

187 近江牛の こだわり牛丼

ブランド牛の近江牛を時間をかけ丁寧に煮込み肉質を柔らかく仕上げました。湯煎で5分程度温めて。

冷 賞60日 米大小

140g×2 **583円**(税込**630円**)

牛肉(滋賀県)

デリカ横綱(愛知県・春日井市)

188 近江牛のしぐれ煮

ブランド牛の近江牛を時間をかけ柔らかく炊き上げました。湯煎で約5分程度温めてお召し上がりください。

冷 賞60日 米大小

180g **426円**(税込**460円**)

牛肉(滋賀県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

183 中津バラベーコン スライス

甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。

冷 賞7日

100g **380円**(税込**410円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

184 中津ボンレスハム スライス

自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でシンプルな味に仕上げました。

冷 賞7日

100g **352円**(税込**380円**)

豚肉(神奈川県)

ミートバル村山(茨城県・土浦市)

185 村山さんの チャーシュー

村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はロースポーク使用。

冷 賞7日 米大小

200g **480円**(税込**518円**)

豚肉(茨城県)

田仲さん達(茨城県・桜川市)

186 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン

つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。

凍 賞180日 乳

160g **350円**(税込**378円**)

鶏肉(茨城県)

鈴木牧場

ピンは洗ってお返しく下さい

ピンは再利用いたしますので、**食べ終わったらピンを洗って供給担当に返却** ください。ご協力のほどお願い致します。



カルシウム摂取に チーズを役立てて

チーズを作るのにどれくらいの牛乳を使用するかご存知でしょうか。チーズ100gに対し、約1リットルもの牛乳を使います。ということは、牛乳の栄養がぎゅっと詰まっているとも言えます。ちなみにモッツァレラチーズ100gあたり、カルシウムの含有量は730mg。年代、性別によりますが成人の1日あたりのカルシウム摂取目標は約650mg。カルシウム豊富なことが一目瞭然ですね。

ヨーグルトのキャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでプツプツと脂肪のかたまりができますが、口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

石岡 鈴木牧場ヨーグルト

189 プレーン

190 微糖

生乳(茨城県)

賞届いて10~11日 乳

400g **361円**(税込**390円**)

400g **370円**(税込**400円**)

【放】不検出<3.4<3.4



鈴木牧場(茨城県・石岡市)

191 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツァレラ

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。

冷 賞届いて7~11日 乳

100g **500円**(税込**540円**)

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.5<3.2

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

192 石岡 鈴木牧場 スカモルツァ(プレーン)

鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞7日以上 乳

40g **292円**(税込**315円**)

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.8<4.1

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

193 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(バジル)

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。

冷 賞14日以上 乳

30g **199円**(税込**215円**)

生乳(茨城県) 【放】不検出<3.3<3.1

茨城産有機栽培 バジル使用

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)、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

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。

サツラク農協(北海道・札幌市)

9 サツラク低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500ml **146円**(税込**158円**)

生乳(北海道) 【放】不検出<0.4<0.5

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 賞11日 卵

10個 **236円**(税込**255円**)

茨城県 【放】不検出<3.7<4.0

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

サツラク農協(北海道・札幌市)

5 サツラク牛乳

冷 賞15日 乳

1ℓ **250円**(税込**270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。

北海道酪農公社(北海道・江別市)

4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)

冷 賞届いて10日 乳

1ℓ **219円**(税込**237円**)

生乳(北海道)

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。

サツラク農協(北海道・札幌市)

サツラク低温殺菌牛乳

冷 賞届いて3日 乳

3ℓ **302円**(税込**326円**)

10 500ml **178円**(税込**192円**)

生乳(北海道) 【放】不検出<0.5<0.5

北海道十勝産の生乳を50%以上使用。砂糖、ブラジル産コーヒー、乳製品のみで作りました。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

194 よつ葉 ミルクコーヒー

冷 賞届いて6~10日 乳

1ℓ **277円**(税込**299円**)

生乳(北海道)

有機農業の循環の中から産まれた卵です

卵パックは再利用しますので必ずご返却下さい

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

契約「やさとの仲間」平飼い卵

開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。

冷 賞6個入り 卵

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 【放】不検出<3.5<3.7



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

195 腸内活性
ヨーグルメイト(プレーン)

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。

  賞21日 乳

380g **550**円(税**594**円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



日本生活協同組合連合会

200 CO乳酸ドリンク
65mℓ×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

  賞15日 乳

65mℓ×10 **178**円(税**192**円)

[放] 不検出 <3.4 <4.1



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

196 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21日 乳

90g×3 **465**円(税**502**円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

お豆腐屋さんが作った、優しい味わい



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

201 豆乳ふりん 黒ごま

国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらも濃厚な黒ごまの風味が活きた黒ごまプリンです。

  賞30日 卵大

80g×4 **288**円(税**311**円) 通常税込**322**円

豆乳(国内産) 4個入

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。

おかべや

おかべや (神奈川県・相模原市)

205 おかべや 宴もめん

国産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。高濃度豆乳なので大豆の旨味が味わえます。消泡剤無添加。

  賞届いて5日 大

330g **189**円(税**204**円)

大豆(国内産)

206 おかべや 雅きぬ

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

  賞届いて5日 大

330g **189**円(税**204**円)

大豆(国内産)



おかべや (神奈川県・相模原市)

207 おかべや 萬歳豆腐

国産大豆100%。南大東島の天然にがり100%。冷蔵庫で長期保存できる充填タイプ。消泡剤無添加。

  賞20日 大

75g×4 **189**円(税**204**円)

大豆(国内産)



おかべや (神奈川県・相模原市)

208 おかべや 一口生揚げ

青森県産大豆・天然にがり100%使用。おかべや自慢の木綿豆腐を、風味豊かな国産一番搾り菜種油で揚げました。

  賞届いて2日 大

6個 **250**円(税**270**円)

大豆(青森県) [放] 不検出 <3.9 <4.0



おかべや (神奈川県・相模原市)

209 おかべや 銀杏入り野菜がんも

国産大豆使用の生地に銀杏、にんじん、ごぼう、玉ねぎを加えて、味よく仕上げました。

  賞届いて3日 大 小

1個 **150**円(税**162**円)

銀杏(新潟県)



JAやさと (茨城県・石岡市)

217 八郷小粒納豆3連
(タレ・カラシ付)

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。

  賞7日 米 大 小

35g×3 **148**円(税**160**円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2



水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

218 水府納豆ミニ3
(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

  賞10日 米 大 小

40g×3 **140**円(税**151**円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.4



登喜和食品 (東京都・府中市)

219 十勝の息吹 大粒2P
(タレ・カラシ付)

北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。

  賞9日 米 大 小

40g×2 **172**円(税**186**円)

大豆(北海道)



登喜和食品 (東京都・府中市)

220 遊作納豆(タレ・カラシ付)

茨城県常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。

  賞9日 米 大 小

80g **206**円(税**222**円)

大豆(茨城県) [放] ¹³⁷Cs=3.7

アレンジ自在の万能食材♪
黒大豆てんべのつぶら



登喜和食品 (東京都・府中市)

221 黒大豆てんべ

北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させました。発酵終了後、低温加熱処理をし長期保存を実現しました。

  賞30日 米 大

100g **350**円(税**378**円)

大豆(北海道)



浜食 (東京都・調布市)

222 洗いもすく

沖縄・伊平屋島産の良質なもすくです。塩抜きが必要がなく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。

  賞10日 米

200g **240**円(税**259**円)

もすく(沖縄県)

伝統の素潜り漁で採りました!



武田食品 (兵庫県・洲本市)

223 淡路島 天然わかめ
(塩蔵)

淡路島・由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。

  賞90日

150g **398**円(税**430**円) 通常税込**443**円

わかめ(兵庫県)



サツラク農協 (北海道・札幌市)

198 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18日 乳

80g×3 **212**円(税**229**円)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

202 濃厚豆乳プリン

愛知県産の豆乳、牛乳、国産卵を使って作った本格派カスタードプリンです。ゼラチン(豚由来)使用。

  賞20日 卵 乳 大

100g×2 **250**円(税**270**円)

牛乳(愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5



酪王乳業 (福島県・郡山市)

199 生乳たっぷり
のおむヨーグルト

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

  賞19日 乳

180mℓ×2 **256**円(税**276**円)

生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

生乳たっぷり、
スッキリ爽やかな味



創健社 (神奈川県・横浜市)

203 ベニ花
ハイラスマーガリン

べに花油を主原料に着色料、香料、酸化防止剤を使用せずに作った、まろやかでコクのあるマーガリンです。

  乳 大

180g **290**円(税**313**円)



酪王乳業 (福島県・郡山市)

204 牛乳寒天

生乳を60%以上使用し、練乳でコクをプラスした懐かしい味わいの牛乳寒天。

 賞19日 乳

70g×3 **150**円(税**162**円) 通常税込**173**円

生乳(福島県)



丸和食品 (東京都・練馬区)

210 もめん豆腐

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

  賞届いて4日 大

300g **176**円(税**190**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2



丸和食品 (東京都・練馬区)

211 きぬ豆腐

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

  賞届いて4日 大

300g **165**円(税**178**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

押し豆腐を使って
ヘルシーハンバーグ



丸和食品 (東京都・練馬区)

212 油揚げ

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふっ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。

  賞届いて6日 大

3枚 **165**円(税**178**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5



丸和食品 (東京都・練馬区)

213 手揚げ油揚げ

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

  賞届いて3日 大

2枚 **220**円(税**238**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7



丸和食品 (東京都・練馬区)

214 押し豆腐 2袋

国産大豆100%使用。水切りしてあるので料理に使うのに便利。日持ちもします。炒め物、白和えなどに。

 賞21日 大

220g×2 **430**円(税**464**円) 通常税込**508**円

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.1



丸和食品 (東京都・練馬区)

215 絹生揚げ

絹豆腐で作った厚揚げです。なめらかな食感と大豆のおいしさを味わえます。

  賞届いて4日 大

230g **205**円(税**221**円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.5

お得2
個組



丸和食品 (東京都・練馬区)

216 味付いなり揚げ 2個組

簡単たまごいなり

 賞90日 米 大 小

10枚×2 **750**円(税**810**円) 通常税込**853**円

大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

肉厚の油揚げを、かつやせておいしいです。家で温めると口がけに開け湯せすで温めると口がけに開け湯せす

日配品

- ・こんにゃく:国産のこんにゃく芋を使用しています。
- ・麺・皮:国産小麦100%。
- ・煮豆:調味液に浸して加圧するレトルトではなく、開放釜でゆっくり時間をかけて煮ています。



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

224 上州産
徳用こんにゃく

群馬県産のこんにゃく粉で作りました。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

  賞60日

450g **110**円(税**119**円)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

225 上州産
徳用しらたき

群馬県産のこんにゃく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやすきやきなどに。

  賞60日

400g **110**円(税**119**円)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5



JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

226 やさとの半熟たまご
(温玉)

非遺伝子組換え飼料で育てたやさとの産直卵を温泉たまごにしました。

  賞10日 卵

4個(タレ無) **195**円(税**211**円)

卵(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4



共生食品 (神奈川県・相模原市)

227 内麦焼そば
(ソース付)

国産小麦粉使用の無かんすい・無着色の麺。ソースに化学調味料は使っていません。

  賞6日 卵 大 小

麺150g×3
ソース30g×3 **257**円(税**278**円)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



共生食品 (神奈川県・相模原市)

228 内麦生ラーメン醤油
(3食入)

国産小麦粉を使った、無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。スープはあっさりタイプなので具材で補って。

  賞7日 卵 大 小

麺120g×3
スープ30g×3 **350**円(税**378**円)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

本場山梨の味を家庭でも
平井屋のほうとうが
スープ付になりました!

※調理例



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)

229 甲州名物生ほうとう

冷蔵 賞20日 大 小 米

400g (めん300g、みそ50g×2) 345円(税込) 373円(税込) 通常税込 387円

小麦 (国内産)

原材料:めん〔小麦粉(国内製造)、食塩/酒精、加工でん粉〕、みそ〔味噌(国内製造)、砂糖混合異性化液糖、しょうゆ、食塩、酵母エキス、昆布エキス、かつお節粉末/酒精〕



一味唐辛子がピリッと効いた
ひと口タイプのちぎり揚げ



そのままはもちろんですが、うどんやそばなど麺類の具にもおすすめです♪

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

230 長崎 おつまみれんこん

れんこんを具材に使用した、一口タイプのちぎり揚げ。れんこんの食感と一味唐辛子がアクセント。

冷蔵 賞30日 え 米

110g 250円(税込) 270円(税込) 通常税込 281円

魚肉 (国内産、タイ)



生パスタ独特のもちもちとした食感がやみつки

※調理例



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)

231 生フェットチーネ

冷蔵 賞届いて6~8日 小

260g (130g×2) 310円(税込) 335円(税込) 通常税込 356円

小麦 (カナダ、アメリカ)

秋鮭のクリームパスタ



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、ほうれん草ピューレ、食塩

ニューオークボ (千葉県・柏市)

232 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) 350円(税込) 378円(税込) 通常税込 400円

ほうれん草 (北海道)



菊田商店 (東京都・練馬区)

233 煮豆 とら豆

北海道産のとら豆。今では高級煮豆店で取り扱っている希少の豆で、しっかり豆のコシを残した直火炊きです。

冷蔵 賞90日 米

150g 324円(税込) 350円(税込)

とら豆 (北海道)



菊田商店 (東京都・練馬区)

234 昆布豆

秋田県産大豆、北海道産昆布使用。直火、とろ火で長時間煮ました。程よく煮締まり、ふっくらと仕上がっています。

冷蔵 賞90日 米 大 小

130g 220円(税込) 238円(税込)

大豆 (秋田県) 【放】不検出 <2.9 <3.2



仁徳 (千葉県・船橋市)

235 茶漬昆布

刻んだ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、いりごまを混合して辛口に仕上げました。

冷蔵 賞30日 大 小

80g 265円(税込) 286円(税込)

昆布 (北海道)

遠忠食品

遠忠食品の動画メッセージもアップ中です!!



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

239 しらすくるみ

瀬戸内海産しらすを直火釜で焼き、カリフォルニア産くるみ(有機JAS認定)を加えました。えぐ味の少ないくるみとしらすが後を引くおいしさです。

冷蔵 賞90日 米 大 小

100g 580円(税込) 626円(税込)

しらす (瀬戸内海)



樽の味 (和歌山県・御坊市)

236 すっぱいいなか漬 (寒干し沢庵・糠漬)

宮崎県産の寒干し大根を半年以上樽でねかせ、しっかり熟成発酵させてありますので、味に深みがあります。

冷蔵 賞120日 米

140g 325円(税込) 351円(税込)

大根 (宮崎県)



小田原屋 (福島県・郡山市)

237 里ごぼう

シャキシャキの国産里ごぼうを、醤油をベースにさっぱりとした味に仕上げました。

冷蔵 賞150日 米 大 小

100g 417円(税込) 450円(税込)

ごぼう (国内産)



趙さんの味 (宮城県・仙台市)

238 趙さんのキムチ鍋セット

キムチ、トック(韓国風の餅)、スープ、コチュジャンをセットにしました。豚肉や長ねぎ、豆腐など加えてどうぞ。

冷蔵 賞14日 え 米 大 小

4人前 620円(税込) 670円(税込)

白菜 (国内産)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

240 国産山くらげたまり漬

国産(茨城県)で栽培・収穫された山くらげを醤油だれで漬け込みました。コリコリとした食感が特徴です。

冷蔵 賞90日 大 小

90g 461円(税込) 498円(税込)

山くらげ (茨城県) 【放】不検出 <3.6 <3.5



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

241 国産味付メンマ

国産(愛媛県)のたけのこを使用し、食感を生かした歯ごたえのある味付けメンマです。ごはんのおかずや箸休めにも最適な逸品です。

冷蔵 賞90日 大 小

90g 461円(税込) 498円(税込)

たけのこ (愛媛県)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

242 国産味付ザーサイ

国内で栽培、収穫されたザーサイをスライスして、ごま油を利かせて中華風に仕上げました。ご飯のおかずに。

冷蔵 賞90日 米 大 小

100g 315円(税込) 340円(税込)

ザーサイ (神奈川県、茨城県) 【放】不検出 <3.7 <4.1



趙さんの味 (宮城県・仙台市)

243 趙さんの味 はさみ込みキムチ

こだわりの唐辛子やあみえびの塩辛など数種類の薬味と、白菜を漬け込んだ本格発酵キムチ。

冷蔵 賞14日 え 米 350g 535円(税込) 578円(税込) 通常税込 589円

白菜 (国内産)

特



趙さんの味 (宮城県・仙台市)

244 趙さんの味 熟成白菜キムチ

1年じっくり熟成させた鮭の魚醤を使い、こってりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。

冷蔵 賞14日 え 米 大 小

200g 365円(税込) 394円(税込)

白菜 (国内産)、唐辛子 (中国)



八幡屋 (茨城県・古河市)

245 福神漬(2個組)

国内産の大根、茄子、蓮根、しその葉、生姜、なた豆、ごまを、砂糖、醤油、食塩、酢、みりん、かつおだして漬込み。

冷蔵 賞90日 米 大 小

100g×2 320円(税込) 346円(税込)

大根 (国内産) 【放】不検出 <3.5 <3.0

調味料としても大活躍!

常備菜(鮭の三五八漬け)



藤巻商店 (千葉県・印西市)

246 三五八漬けの素

冷蔵 賞 700g 435円(税込) 470円(税込)

米 (国内産)

塩3、麹5、蒸し米8の割合で熟成させた漬け床。野菜に軽くなでつけて、ひと晩置くだけでおいしく漬かります。



樽の味 (和歌山県・御坊市)

247 熟成ぬか床

和歌山県の漬物屋が地元の米糠を使い熟成させたぬか床。きなこと、渋柿の皮、唐辛子、昆布を加えてあります。

冷蔵 賞180日 米 大

1kg 510円(税込) 551円(税込)

米ぬか (和歌山県)

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。

お子さまのおやつにも最適



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

248 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ

冷蔵 賞7日 米 小

90g 250円(税込) 270円(税込) 通常税込 289円

ごぼう (国内産)

特

スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

249 長崎 いか天

いかの胴部分のカットと、いかのミンチをすり身に混ぜて独特の食感に仕上げた、いかたっぷりの揚げ天です。

冷蔵 賞7日 米

30g×4 270円(税込) 292円(税込)

すけそうだら (北海道、アメリカ)



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

250 長崎 もずく天

白身魚(タラ、エソ、タチウオ)のすり身にもずくをたっぷり入れました。生食はもちろん、軽く温めても。

冷蔵 賞8日 え 米

2枚 368円(税込) 397円(税込)

魚肉 (国内産・タイ)、もずく (国内産)



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

251 長崎甘鯛入りさつま揚げ

長崎の県魚とされている甘鯛が主原料。ほんのり甘みがありソフトな食感。そのままでも、軽くあぶっても。

冷蔵 賞7日 卵 米

25g×5 368円(税込) 397円(税込)

甘鯛 (長崎県)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり♪



春巻の具材や焼いて

高橋徳治商店 (宮城県・石巻市)

252 ホタテしんじょすり身

北海道産の刺身用ほたてを70%以上使用。濃縮エキス等使わず、ほたて本来の濃厚な旨味を引き出しました。

凍 賞180日 え 卵 米

150g 379円(税込) 409円(税込) 通常税込 420円

ホタテ (北海道)



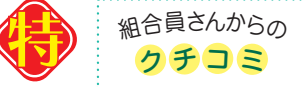
高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

253 おでん種セット

凍 賞60日 卵 米 大

7種13品380g 761円(税込) 822円(税込) 通常税込 842円

すけそうだら (北海道)



組合員さんからのクチコミ

とり手羽先と煮込んでみました。美味しさが大根にしみ込んで大人気でした!

内容: さつま揚げ2個、ソフトはんぺん、玉ねぎ揚げ、ぼたんちくわ2個、ごぼう巻、白身つみれ4個、小魚つみれ2個



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

254 焼ちくわ

石巻港水場の小魚と北海道無リンスケンウタラすり身を混ぜ、しなやかな弾力と旨味のしっかりしたちくわ。

凍 賞180日 卵 米

7本224g 360円(税込) 389円(税込)

スケソウタラ (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

255 曲がりネギちりめん揚げ

曲がりネギの自然な甘さとちりめん塩分が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常温で解凍、または軽く炙って。

凍 賞180日 米

100g 315円(税込) 340円(税込)

すけそうだら (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

256 おとうふ揚げ(五目)

おとうふ揚げの食感と風味・甘味はそのままに5種の野菜(人参・筍・ごぼう・椎茸・枝豆)を練りこみました。

凍 賞180日 米 大

5個175g 312円(税込) 337円(税込)

すけそうだら (北海道)

冷凍食品

- ・化学調味料は不使用です。
- ・原材料の素性かわかる、何より「家庭での手作り」に近いものが基本です。



イズックス（東京都・中央区）

257 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 **327円**(税**353円**)
かぼちゃ（北海道）



日本生活協同組合連合会

258 CO5種のお豆ミックス300g

北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。

凍 300g **262円**(税**283円**)
大豆（北海道）



日本生活協同組合連合会

259 CO北海道つぶコーン300g

北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。

凍 300g **245円**(税**265円**)
とうもろこし（北海道）

胡麻や辛子和え、炒めものやサラダに



イズックス（東京都・中央区）

260 冷凍北海道産いんげん

北海道中札内村産いんげんを旬な時期に収穫して加工。凍ったまま炒めるか茹でてお召し上がりください。

凍 200g **268円**(税**289円**)
いんげん（北海道）



リマス（千葉県・船橋市）

261 国産あかもくめかぶミックス

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。お好みのたれて。

凍 40g×3 **330円**(税**356円**)
あかもく（国内産）、めかぶ（三陸）

注目のフコイダンがたっぷり



リアス（千葉県・船橋市）

262 松島湾産おさしみあかもく

ぬめり成分フコイダンが豊富。サクサクの食感なので和え物、酢の物、麺類の具などにどうぞ。

凍 100g **250円**(税**270円**)
あかもく（宮城県）



日本生活協同組合連合会

263 CO北海道のそのまま枝豆250g

北海道十勝産のえだ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。

凍 250g **273円**(税**295円**)
枝豆（北海道）



ナカシン冷食（鹿児島県・いちき串木野市）

264 カットゴールドデンパイン

フィリピン産パインアップルを一口サイズにカットして冷凍しました。ヨーグルトやデザート・おやつに。

凍 200g **270円**(税**292円**)
パインアップル（フィリピン）



サンプレス（埼玉県・伊奈町）

265 冷凍内麦ピザ生地

国産小麦粉使用、イーストフード不使用のピザ生地。2〜3時間室温で自然解凍後、のばしてトッピングして。

凍 卵 乳 小 480g(4個入) **324円**(税**350円**)
小麦（国内産）



秋川牧園（山口県・山口市）

266 からあげ

開放鶏舎で植物性主体の飼料で育てた若鶏のムネ肉を醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。

凍 卵 米 大 小 150g **421円**(税**455円**)
鶏肉（山口県、他）



秋川牧園（山口県・山口市）

269 チキンバー

秋川牧園の若鶏の手羽中を2つにカットして食べやすいサイズ。解凍後フライパンで手軽に調理できます。

凍 卵 米 大 小 200g **438円**(税**473円**)
鶏肉（国内産）



ニッコー（神奈川県・大和市）

270 ごぼうとひじきの豆腐団子

鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

凍 卵 米 大 小 8個144g **345円**(税**373円**)
ごぼう（国内産）



秋川牧園（山口県・山口市）

274 やきとりセット

軟らかくジューシーに焼き上げ醤油たれを絡めた、もも、むね、つくねの各2本セット。湯煎またはレンジで。

凍 卵 米 大 小 180g(3種各2本) **630円**(税**680円**)
鶏肉（山口県、他）



秋川牧園（山口県・山口市）

275 スパイシーささみカツ

開放鶏舎で植物性飼料で育てた若鶏のササミを、スパイシーなカレー味のカツにしました。フライ済。

凍 卵 米 小 160g **387円**(税**418円**)
鶏肉（山口県、他）



大進食品（神奈川県・横浜市）

276 ママ 焼いて簡単手巻きじゃがバター

国内産の男爵芋をたっぷりと使用しています。バターの風味がよく合った春巻です。フライパンで焼いて。

凍 乳 小 5本200g **403円**(税**435円**)
じゃがいも（国内産）



大進食品（神奈川県・横浜市）

277 オーガニックペンネのトマトソースグラタン

濃厚なバターをたっぷり使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用。レンジで温めて。

凍 乳 卵 小 170g×2 **528円**(税**570円**)
小麦（イタリア）



カラミノフーズ（東京都・新宿区）

282 食べるサムゲタン風スープ

韓国の薬膳料理サムゲタンをアレンジしたスープで、身体の中から温めてくれる一品。ほぐした鶏肉にもち米を加えました。湯煎して。

凍 米 300g×2 **628円**(税**678円**)
鶏肉（国内産）



ニッコー（神奈川県・大和市）

279 えびにら餃子

にらとえびの旨みがマッチした餃子。ごま油の風味がきいています。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

凍 米 大 小 18g×10 **385円**(税**416円**)
えび（インドネシア、ベトナム、他）

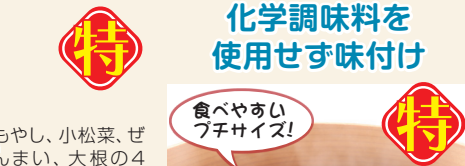


ニッコー（神奈川県・大和市）

280 鶏ごぼうシュウマイ

削り節の煮出し汁でごぼうを煮、産直の鶏肉をミンチにして混ぜ合わせた、味わい深い仕上りのシュウマイ。

凍 卵 米 大 小 27g×8 **355円**(税**383円**)
鶏肉（国内産）



もやし、小松菜、ぜんまい、大根の4種。解凍後、ほぐして、和え直してから盛り付けて。ぜんまいは中国産。

281 冷凍ナムルセット(2個組)

カラミノフーズ（東京都・新宿区）

凍 米 大 小 150g×2 **880円**(税**950円**)
鶏肉（国内産）



ニッコー（神奈川県・大和市）

286 プチ肉まん

国産小麦粉を使った皮に、国産豚肉、野菜を使った具をたっぷり包みました。

凍 乳 米 大 小 240g(8個入) **407円**(税**440円**)
小麦（国内産）



カラミノフーズ（東京都・新宿区）

283 食べるユッケジャンスープ

牛肉・野菜・トック(韓国風餅)が入った辛味のあるスープ。様々な素材の旨味が絡み濃厚な味わい。湯煎で。

凍 米 大 小 250g×2 **646円**(税**698円**)
牛肉（国内産）



カラミノフーズ（東京都・新宿区）

284 チャプチェ

ブルブルの春雨とコチュジャンを使い、コクのある甘辛味に仕上げました。湯煎して。

凍 米 大 小 180g×2 **599円**(税**647円**)
春雨（国内産）



カラミノフーズ（東京都・新宿区）

285 鶏五目中華ちまき

国産もち米に鶏肉・牛蒡・人参・椎茸を混ぜ、醤油・オイスターソースで味付したおこわを竹皮で包みました。

凍 米 大 小 320g(4個入) **640円**(税**691円**)
もち米・鶏肉（国内産）



カラミノフーズ（東京都・新宿区）

287 鶏五目中華ちまき

国産もち米に鶏肉・牛蒡・人参・椎茸を混ぜ、醤油・オイスターソースで味付したおこわを竹皮で包みました。

凍 米 大 小 320g(4個入) **640円**(税**691円**)
もち米・鶏肉（国内産）

ふると
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入

287 関西風きつねうどん

国産小麦粉使用のうどんに味付油揚げを添え、サバ・カツオの出汁を効かせたつゆをセットにしました。

凍 2食520g **320円**(税込**346円**)
小麦(国内産)

**魚介の旨みある
醤油あんかけ**
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入

**288 細打ち
野菜あんかけうどん**

細めの麺に、たっぷりの具(キャベツ・いたけ・さみ揚げ・ほうれん草・人参・ねぎ)をトッピング。
※麺・つゆに加工でん粉使用(全体量の約6%)

凍 596g(2食) **398円**(税込**430円**)
小麦粉(国内産)

ふると
シマダヤ(東京都・渋谷区)

**289 冷凍 稲庭風うどん
(5食入)**

国産小麦粉使用。喉ごしよい強いコシのゆで麺。1食分を更に半分にできる切込み付。加工澱粉：約5.5%

凍 200g×5 **408円**(税込**441円**)
小麦(国内産)

人気商品
特
ニッキーフーズ(大阪府・泉佐野市) 4人前

290 スープワンタン

豚肉をベースに玉ねぎ、ニラを加えた具を皮に包みました。なめらかなワンタンとコンソメ味のスープです。

凍 4人前244g **370円**(税込**400円**) 通常税込**410円**
豚肉(国内産)

組合員さんからの
クチコミ
入参、ニラ、玉子、エノキを
入れて具だくさんで
しまった。スープも
良かったです。

ランチ、おやつにどうぞ
特
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

**291 ライスバーガー
ポーク生姜焼(増量)**

醤油をつけ焼きあげたライスプレートに特製生姜醤油だれで味付した豚肉をサンド。加工でん粉：約1%使用

凍 6個690g **952円**(税込**1028円**) 通常税込**1058円**
米(国内産)

ふると
美雪(大分県・宇佐市) 2枚

292 関西風お好み焼き

国産小麦使用ミックス粉にキャベツ・卵・豚肉・天玉を加えたカツオ風味のお好み焼。レンジで温めて。

凍 160g×2枚 **536円**(税込**579円**)
小麦(北海道)、キャベツ(福岡県)

ふると
大進食品(神奈川県・横浜市)

**293 阿波鶏のあんかけ唐揚げ
お惣菜プレート**

徳島県ブランドの阿波すだち鶏の唐揚げ、茄子の揚げ、ひじきと大豆の煮物、青菜とちりめんお浸しをセット。

凍 250g **700円**(税込**756円**)
鶏肉(徳島県)

ふると
弁天堂(兵庫県・淡路市)

**294 昔ながらの
ココアロールケーキ**

卵とバチミツを使用したふんわりと甘いロールケーキ。オーガニックココアを使用。大人の味に仕上げました。

凍 賞60日 卵乳小 1個 **681円**(税込**735円**) 通常税込**750円**
卵・生クリーム(国内産)

ふると
弁天堂(兵庫県・淡路市)

295 エクレア(2個入)

食べ応えあるシュー皮にカスタードクリームを詰めクーベルチュールチョコをかけました。冷蔵庫で解凍して。

凍 賞60日 卵乳小 2個 **507円**(税込**548円**)
生乳(北海道)・小麦粉(国内産)

ふると
高品質なマダガスカル産
バニラ・ビーンズを使用

295 エクレア(2個入)

食べ応えあるシュー皮にカスタードクリームを詰めクーベルチュールチョコをかけました。冷蔵庫で解凍して。

凍 賞60日 卵乳小 2個 **507円**(税込**548円**)
生乳(北海道)・小麦粉(国内産)

次回で生産中止予定
ふると
弁天堂(兵庫県・淡路市) 2個入

**296 半熟とろりん
ティラミス**

北海道産マスカルポーネとクリームチーズを使用してトロトロの食感に仕上げました。冷蔵庫で解凍して。

凍 賞30日 卵乳小 2個 **710円**(税込**767円**)
チーズ(北海道)

KUBOTA 冬に食べたい♪アイス新登場
南国土佐

新
ラム酒の香りが広がる
大人のアイスクリーム

久保田食品(高知県・南国市)

**297 ラムレーズン
アイスクリーム**

ラム酒に漬けたレーズンのコクのある味わい。クセになる濃厚なおいしさのアイスクリーム。アルコール分1%

凍 卵乳 110ml **190円**(税込**205円**)
生乳(北海道)・レーズン(アメリカ)

ふると
久保田食品(高知県・南国市)

**298 チョコレート
アイスクリーム**

ベルギー産クーベルチュールチョコレートをふんだんに使用し、濃厚なおいしさに仕上げたアイスクリーム。

凍 卵乳大 110ml **190円**(税込**205円**)
生乳(国内産)・カカオ(エクアドル他)

ふると
旬の高知県産
生苺の果汁・果肉を使用

新
久保田食品(高知県・南国市)

299 いちごアイス

牛乳と苺と砂糖だけで造り上げ、素材本来の持ち味を最大限に引き出したアイスクリームです。

凍 乳 100ml **190円**(税込**205円**)
生乳(北海道)・いちご(高知)

芽吹き屋
冷凍と菓子の先駆者
岩手阿部製粉

特
青大豆の自然な甘さが
美味しい

岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4個入

300 芽吹き屋 青大豆大福

岩手県産もち米を原料とした自社製粉のもち粉に岩手県産青大豆を練りこんだ生地と、青大豆あんの大福餅。

凍 米大 4個220g **389円**(税込**420円**) 通常税込**435円**
青大豆・もち米(岩手県)

ふると
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

301 芽吹き屋 三色だんご

よもぎ(粒あん)、人参(ごまあん)、くるみ(くるみあん)の三色の味が一串で楽しめます。自然解凍して。

凍 米大 4本180g **410円**(税込**443円**)

お菓子作りに！

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。

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

ふると
東京フード(茨城県・坂東市)

302 甜菜糖

北海道産の甜菜から作られた砂糖。まるやかで上品な甘さが特長。料理はもちろん、コーヒーなどにも。

前日OK! 500g **380円**(税込**410円**)
甜菜(北海道)

ふると
ムソー(大阪府・大阪市)

303 有機てんさい糖

キメが細かく舌触りがよいてんさい糖はお菓子作りにピッタリ。グラニュー糖のように白い結晶のお砂糖です。

前日OK! 400g **480円**(税込**518円**)
てんさい(リトアニア)

ふると
海はいのち(長崎県・南島原市)

513 にっぼんの海塩

長崎県島戸島周辺の海水を使用した塩です。フレーク状の結晶で、素材にすぐなじみます。

前日OK! 500g **250円**(税込**270円**)
海水(長崎県)

ふると
青い海(沖縄県・糸満市)

304 粗びき塩胡椒

平釜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ペッパーとブラックペッパーの粗びきをブレンド。

前日OK! 75g **460円**(税込**497円**)
塩(沖縄県)、胡椒(マレーシア)

ふると
私市醸造(千葉県・鎌谷市)

520 純米酢

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

前日OK! 米 500ml **233円**(税込**252円**)
米(国内産)

ふると
大紀コープファーム(奈良県・五條市)

305 すし梅酢

すっきりした酢飯になります。梅干しの副産物「梅酢」と砂糖だけで作りました。香りのよいすし飯が作れます。

前日OK! 200ml **270円**(税込**292円**) 通常税込**302円**
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

ふると
キノエネ醤油(千葉県・野田市)

525 本仕込しょうゆ

丸大豆醤油を塩水のかわりに用いた再仕込み醤油。濃厚な味わいが特長。

前日OK! 1ℓ **550円**(税込**594円**)
大豆(アメリカ)

いつもの料理がワンランクUP

煮物などにほんの少し(キャップ1杯程度)入れるだけで素材の旨味を引き出します！年末前にお試しサイズで実感してください。

みそソースに！
特
土別農園(北海道・士別市)

306 しべつみそ

土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。

前日OK! 1kg **700円**(税込**756円**)
大豆(北海道)

ふると
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。

前日OK!
岡村製油(大阪府・柏原市)

549 あげもの油

綿実油と米油を合わせた揚げ油。揚げ物の風味を最大限に引き出します。

前日OK! 米 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)

ふると
九鬼産業(三重県・四日市市)

308 九鬼純正胡麻油

ごまを煎らずに低温圧搾法で仕上げたごま油。焙煎や香りがなく、クセのない風味です。ペットボトル入り。

前日OK! 600g **1000円**(税込**1080円**)
胡麻(ナイジェリア、他)

ふると
九州久住高原の有機卵
卵をたっぷり使っています

前日OK!
創健社(神奈川県・横浜市)

532 有精卵マヨネーズ

九州久住高原の有機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。

前日OK! 300g **370円**(税込**400円**)
なたね(オーストラリア)

特
小さなタイプです

酒類
大和川酒造店(福島県・喜多方市)

**309 料理酒「蔵の素」
(契約栽培米使用)**

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。

前日OK! 300ml **485円**(税込**534円**) 通常税込**545円**
米(福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

簡単ハンバーグのソース

焼いた後のフライパンに

- ★味噌ソース：味噌、みりん、酒を1:1:1と砂糖、しょう油を少々入れて煮詰める。
- ★ケチャップソース：ケチャップとソースを1:1、お好みでバターを入れて煮詰める。

ふると
ポールスタア(東京都・東村山市)

**310 花亭ビストロ
ガーリックステーキソース**

風味豊かなにんにくとレモン果汁をふんだんに使用しました。野菜炒めや魚に、ムニエルのソースにも。

前日OK! 230g **470円**(税込**508円**) 通常税込**518円**
トマト(国内産)

ふると
ユニオンソース(栃木県・日光市)

**534 あらごし
完熟ケチャップ**

完熟トマトの甘みを活かして、酢・玉ねぎ・スパイスなどをバランスよく配合したトマトケチャップです。

前日OK! 300g **360円**(税込**389円**)
トマト(国内産)

ふると
ポールスタア(東京都・東村山市)

**539 国産野菜ウスター
レストラソース**

国産の野菜、果物とスパイスなど加え芳醇な味わいに仕上げました。

前日OK! 200ml **370円**(税込**400円**)

ふると
創健社(神奈川県・横浜市)

**663 植物素材のデミグラス
ソースルゥ**

8種類の野菜の旨味と香り高いスパイスを使い、国内産赤ワインで仕上げた深いコクと豊かな風味のルゥ。

前日OK! 乳大 120g **400円**(税込**432円**)
小麦(国内産)

摘みたてをお届け！
ふると
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

311 月桂樹(ローリエ)

半乾燥でお届け。香りが少なく感じられますが、乾燥させたり調理すると清々しく香り立ちます。無農薬。

前日OK! 13枚 **185円**(税込**200円**)
月桂樹(山形県) [放] 不検出 <4.4 <4.1

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ぼん酢。



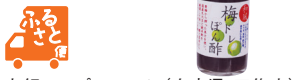
沼屋本店 (茨城県・つくば市)
312 常総醤油で作った福来ぼんす
360ml **398円**(税込**430円**)
福来みかん(茨城県) [放] 不検出<3.9<4.3

旬のれんこんを使って!



ポールスタア (東京都・東村山市)
317 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ(2袋)
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。
70g **220円**(税込**238円**)

青梅の果汁に、国産丸大豆醤油と純米酢を合わせたさわやかなぼん酢。昆布と鰹のだしが効いています。



大紀コープファーム (奈良県・五條市)
313 梅ドレぼん酢
200ml **510円**(税込**551円**)
梅(奈良県)

常総生協オリジナル

組合員が意見を出しあい、使用原料のどこそこと品質を確認し、非遺伝子組み換えの素材で作ったフレーク状のカレールウ。牛脂は和牛生脂肪使用。

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**)
656 中辛カレールウ
150g **300円**(税込**324円**)

醤油でわって手作りボン酢に自社栽培のゆず100%のストレート果汁。香りが良く、ほんのりと甘みがあります。



無茶々園 (愛媛県・西予市)
314 無茶々園 ゆずストレート果汁
150ml **535円**(税込**578円**)
ゆず(愛媛県)

318 青森県田子町産100% みじん切りにんにく
青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種を使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。
70g **390円**(税込**421円**)
にんにく(青森県) [放] 不検出<3.2<3.2

やましな (徳島県・藍住町)
315 フォロドレッシング
330ml **430円**(税込**464円**)
玉ねぎ(国内産)

青森県田子町産100% みじん切りにんにく
青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種を使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。
70g **390円**(税込**421円**)
にんにく(青森県) [放] 不検出<3.2<3.2

レンコンのきんぴらに!
向井珍味堂 (大阪市・平野区)
316 一味
20g **360円**(税込**389円**)
唐辛子(国内産)

長野森林組合 (長野県・長野市)
319 野沢菜の油いため
長野県鬼無里の野沢菜に人参を加えて味付けし、油で炒めました。そのまま、野沢菜チャーハンにして。
130g **230円**(税込**248円**)
野沢菜(長野県)

上質な風味のだしが取れます
前日OK!
鯉節のカネイ (兵庫県・神戸市)
561 だし削り(6種混合)
150g **390円**(税込**421円**)
さば(鹿児島県、熊本県、愛媛県)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)
320 割干大根
青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。
80g **320円**(税込**346円**)
大根(和歌山県)

お正月に向けて、簡単昆布巻き作り♪



◆作り方

- 1 昆布は濡れ布巾でさっとふき、水で戻す。
- 2 干びょうはさっと洗う。
- 3 昆布をくるくると巻いて、干びょうで結ぶ。
- 4 鍋に戻し汁と昆布巻きを入れて、落し蓋をして中火で煮る。
- 5 昆布が柔らかくなってきたら調味料を加えて、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。

◆材料
早煮昆布 … 30g
干びょう … 20g
水 … 800cc
しょう油 … 大1
みりん … 大1
砂糖 … 大2
塩 … 少々

大紀コープファーム (奈良県・五條市)
321 つぶれ梅干
しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。塩分16〜18%。製造工程で漬れたりしたものを詰合せました。
800g **1530円**(税込**1652円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

化学調味料不使用
リアス (千葉県・船橋市)
322 広島県産 熟成味付け海苔
瀬戸内海の内海で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。無酸処理。
板のり7枚(8切56枚) **500円**(税込**540円**)
乾海苔(広島県)

日本生活協同組合連合会
323 CO手すり風 すりごま 金 65g
鉄釜焙煎で旨味・香りを引き出したごまを、すり鉢ですったように仕上げました。
65g **145円**(税込**157円**)
金ごま(トルコ、エジプト等)

長谷川商店 (東京都・中央区)
324 焼のり(有明産)
有明海で12月に収穫した一番摘みを風味良く焼き上げました。口溶けが良く、甘みがあるのが特長。
全型10枚 **370円**(税込**400円**)
のり(有明海)

コタニ (岩手県・大船渡市)
325 早煮昆布
本収穫前の5〜6月に早採りした神前昆布と呼ばれる昆布です。早くやわらかく煮上がるので煮物に最適。
80g **430円**(税込**464円**)
昆布(北海道)

創健社 (神奈川県・横浜市)
326 無漂白の干びょう
真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干びょう。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。
30g **320円**(税込**346円**)
かんぴょう(栃木県) [放] 不検出<5.0<4.5

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)
327 天ぷら粉
岐阜県産の小麦粉に、北海道産馬鈴薯でん粉、膨張剤には内モンゴル産の重曹を使用。
400g **375円**(税込**405円**)
小麦(岐阜県)

日本生活協同組合連合会
328 COおいしいご飯 3個パック
山形産米はえぬきを使用し、高温短時間で殺菌した無菌化トレー米飯。レンジ、湯せん調理可能。
200g×3 **340円**(税込**367円**)
米(山形県) [放] 不検出<3.3<3.7

ニューオークボ (千葉県・柏市)
329 スパゲティ ブロンズタイプ(1.9mm)
デュラム小麦の良質な部分だけを使ったスパゲッティ。ソースに絡みやすいパスタ。茹で時間約9分。
300g **235円**(税込**254円**)
小麦(カナダ、アメリカ)

常総生協 (茨城県・守谷市)
620 つくば産小麦 ユメシホウ
つくば市の草間さんより。品種はユメシホウで、中力タイプ。無農薬・無化学肥料栽培。
1kg **580円**(税込**626円**)
小麦(茨城県) [放] 不検出<0.9<1.0

煮込みうどんに
星野物産 (群馬県・みどり市)
330 ひもかわうどん
1.5cmの幅広麺。季節の野菜と煮込んで、もちもちの歯ごたえを楽しめます。
200g **170円**(税込**184円**)
小麦(群馬県)

東京かじの (東京都・小平市)
637 国産の十割そば
北海道産そば粉100%で打ったそばです。麺は細めです。食塩無添加、そば湯もどうぞ。
200g **480円**(税込**518円**)
そば(北海道)

創健社 (神奈川県・横浜市)
331 塩らーめん 2袋
国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料不使用の主に植物性原料で仕上げた塩味のラーメン。
102g×2 **290円**(税込**314円**)
小麦(国内産)

創健社 (神奈川県・横浜市)
332 お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 3袋
無かんすい麺。魚介類や玉ねぎのおいしさが凝縮された味。器に麺とスープを入れ、お湯を注いで3分。
73g×3 **525円**(税込**567円**)
小麦粉(愛知県)

北海道産小麦と国内産の小麦グルテンで作りました

デュラム小麦のセモリナの原料で作られたマカロニと比較するとソフトな感じです。エルボ(円筒状)とツイストの2種類で新登場です!たっぷり300gでいろいろ使えます。サラダやグラタン、スープなど様々な料理にお使いください。離乳食にも。



一般品と比較してソフトな感じです。

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

士別農園 (北海道・士別市)
582 士別農園 小豆
北海道士別農園の減農薬栽培あずきです。皮が軟らかく、ふくらみ煮上がります。
300g **395円**(税込**427円**)
小豆(北海道)

プレス・オルターナティブ (東京都・目黒区)
334 ピスタチオ(食塩不使用)
有機農法の、クリーミーで濃い味のピスタチオ。たんぱく質、食物繊維、鉄分、銅、ビタミンB1が豊富です。
70g **580円**(税込**626円**)
ピスタチオ(アメリカ)

生姜のしぼり汁を加えて風邪予防にも
藤巻商店 (千葉県・印西市)
335 生あま酒 2パック
麹でご飯を糖化させたものです。米麹もすべて国産米使用。同量の水を加えてあたためてください。
300g×2 **500円**(税込**540円**)
米(国内産) [放] 不検出<0.5<0.5

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)
336 エルボパスタ
300g **335円**(税込**362円**)
小麦粉(北海道)

ツイストタイプ
桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)
337 ツイストパスタ
300g **335円**(税込**362円**)
小麦粉(北海道)

お餅につけて!

ポールスタア (東京都・東村山市)
338 桃花林 大学いもなたれ
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。フライパン調理もOKです。
100g×3袋 **200円**(税込**216円**)

川光商事 (東京都・中央区)
339 つぶあん
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。
260g **285円**(税込**308円**)
小豆(北海道)

福岡八女農業協同組合 (福岡県・八女市)
672 甘夏みかん缶
福岡県・熊本県産の甘夏をシロップ漬けにしました。
295g(固形量170g) **295円**(税込**319円**)
甘夏(福岡県、熊本県)

日本生活協同組合連合会
677 COライトツナフレーク まぐろ油漬70×3
きはだまぐろを食べやすいように大豆油と野菜スープに漬け込み、まろやかな味に仕上げました。
70g×3 **390円**(税込**421円**)
きはだまぐろ(タイ、他)

料理の素材としても
創健社 (神奈川県・横浜市)
678 さば水煮
長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、天日塩でさっぱりと水煮にしました。
190g(固形量140g) **270円**(税込**292円**)
さば(長崎県、他)

信田缶詰 (千葉県・銚子市)
675 いわしみそ味アーモンドペースト入り
千葉県産の白みそと奄美諸島のさとうきびを使用。アーモンドペーストでコクのある味に。増粘剤使用。
100g×2 **320円**(税込**346円**)
いわし(日本、アメリカ、メキシコ) [放] 不検出<3.1<3.8

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。

は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

340 ぱりまる プレーン
お豆腐工房いしかわ(愛知県・高浜市)
原材料：水煮大豆、米粉、おから、砂糖、食塩
賞120日 **280円**(税込**302円**)
大豆(国内産)

684 野菜スティック
サンコー(愛知県・豊橋市)
原材料：国産小麦粉、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、甜菜糖、乾燥野菜(玉ねぎ、ネギ、赤ピーマン、ホウレンソウ、コンジニ、キャベツ)、トマト粉末、食塩、麦芽エキス、イースト、膨張剤(重碳酸アンモニウム、重曹)
米小 120g **230円**(税込**248円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.2

341 CO国産小麦の海藻バー 85g
日本生活協同組合連合会
3種類の海の素材(昆布、ひじき、わかめ)をさっくり軽い食感の生地練り込んだスティックビスケットです。
乳小 85g **100円**(税込**108円**)
小麦粉(国内産)

699 荒挽きえびせん
サンコー(愛知県・豊橋市)
原材料：馬鈴薯澱粉、えび、植物油(米油)、三温糖、食塩、ごま、酵母エキス、唐辛子、着色料(紅麹色素、パブリカ色素)
賞150日 **175円**(税込**189円**)
馬鈴薯(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.4

700 小魚せんべい
サンコー(愛知県・豊橋市)
馬鈴薯澱粉を主原料とした生地、小魚の粉末を練り込みました。
賞120日 **180円**(税込**194円**)
馬鈴薯澱粉(国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.5

342 根昆布あられ
サンコー(愛知県・豊橋市)
原材料：もち米、醤油、植物性油脂(パーム)、甜菜糖、根昆布、馬鈴薯澱粉
賞120日 **198円**(税込**214円**)
もち米(国内産)

696 玄米せんべい黒胡麻
創健社(神奈川県・横浜市)
原材料：うるち玄米(国内産)、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉
賞120日 **265円**(税込**286円**)
黒胡麻(ミャンマー)

695 玄米せんべい白胡麻
創健社(神奈川県・横浜市)
原材料：うるち玄米(国内産)、白胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉
賞120日 **265円**(税込**286円**)
白胡麻(パラグアイ、中南米)

343 きなこねじり菓子
創健社(神奈川県・横浜市)
原材料：きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごめ油)
賞90日 **290円**(税込**313円**)
大豆(国内産)

344 寒天コーヒゼリー
サンコー(愛知県・豊橋市)
原材料：水飴、砂糖、寒天、有機インスタントコーヒー、オブラート、レシチン(大豆由来)*
レシチンはオブラートに含まれています。
賞180日 **215円**(税込**232円**)
コーヒー(コロンビア)

345 干し柿寒天
サンコー(愛知県・豊橋市)
原材料：水飴、砂糖、干し柿、寒天、オブラート、レシチン(大豆由来)*
レシチンはオブラートに含まれています。
賞180日 **230円**(税込**248円**)
干し柿(長野県)

346 CO ピーナッツチョコ70g
日本生活協同組合連合会
一粒サイズのピーナッツチョコ。焙煎した香ばしいピーナッツをチョコレートに練り込みました。
乳乳大 70g **100円**(税込**108円**)

347 CO ファミリーチョコレート 200g
日本生活協同組合連合会
一口タイプのミルクチョコレートを食べやすく一つ一つひねり包装にしてみました。
乳乳大 200g **276円**(税込**298円**)

348 まろやか酢昆布
尾札部産真昆布と、飯尾醸造の無農薬米使用の富士酢で作った、自然な酸味の酢昆布。原材料：真昆布、米酢
組合員さんからのクチコミ
まろやか酢昆布、夫・子どもにも大好評でした！
米 20g **265円**(税込**286円**)
昆布(北海道)

2020年産新物
千葉県八街産 **ますだの落花生**

349 160g
ますだ(千葉県・八街市)
天日干しさやいり落花生
350 300g
落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.4

351 バターピー
ますだ(千葉県・八街市)
植物油でカラッと揚げたバターピーです。
賞90日 乳乳大 120g **426円**(税込**460円**)
落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.2 <4.4

352 うす皮煎り落花生
ますだ(千葉県・八街市)
うす皮がついたまま塩水につけ味付け。香ばしくて止まらないおいしさです。原材料：落花生、食塩
賞90日 落 170g **680円**(税込**734円**)
落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.8 <4.2

パンと一緒に

541 有機ピザソース
ヒカリ食品(徳島県・上板町)
甘みのある有機トマトと有機野菜に白コショウ、オレガノ等を加え、香り豊かなピザソースに仕上げました。
米 225g **400円**(税込**432円**)
トマト(日本、アメリカ、他)

556 メープルシロップアンバー
Citadelle Maple Syrup Producer's Cooperatives
サトウカエデの樹液を煮詰めて作られる100%天然のメープルシロップ。上品な甘みと香りがあります。
250g **850円**(税込**918円**)
楓樹液(カナダ)

354 ヨーグルトと食べるドライフルーツ
プレス・オールターナティブ(東京都・目黒区)
マンゴー、クランベリー、レーズン、パイナップルの4種をミックス。漂白剤など添加物は一切不使用です。
賞180日 100g **580円**(税込**626円**)
ドライマンゴー(メキシコ)

355 CO十勝スイートコーンうらごし180g
日本生活協同組合連合会
北海道十勝平野で収穫したスイートコーンをうらごしにし、味と香りを逃さないよう缶詰にしました。
180g **143円**(税込**154円**)
とうもろこし(北海道)

356 国産大豆の無調整豆乳
丸富製紙(静岡県・富士市)
国産大豆(非遺伝子組換え)と水だけで作りました。大豆本来のおいしさを追求した無調整豆乳です。
賞120日 大 1000ml **320円**(税込**346円**)
大豆(国内産)

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。
は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

778 せっけんの街 粉せっけん
せっけんの街(千葉県・柏市)
廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです。水に溶けやすく、汚れがよく落ちます。
2kg **730円**(税込**803円**)

油よこれよく落ちます
オレンジオイルを配合し、ほのかな柑橘の香りが漂う台所用の液体石けん。そのままスポンジにつけて、または少し薄めてご利用ください。
せっけんの街(千葉県・柏市)
台所用液体せっけん おれんじ
357 本体 300ml **320円**(税込**352円**)
358 詰替用 650ml **420円**(税込**462円**)
ボトル2本分でおトク

892 130m×6ロール
丸富製紙(静岡県・富士市)
ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)
460円(税込**506円**)
893 (130m×6ロール)×8 ケース供給 **3570円**(税込**3927円**)
通常税込4048円

846 パックスオリー詰替用シャンプー
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
オリーブスクワンと髪にやさしい天然成分を配合し、洗髪中のきしみを和らげるようにしました。マンダリンオレンジの爽やかな香り。
500ml **840円**(税込**924円**)

850 パックスオリー詰替用リンス
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
オリーブスクワン、ホホバ油を贅沢に配合、しなやかな髪にまとまります。天然成分で髪の健康も維持。マンダリンオレンジの爽やかな香り。
500ml **840円**(税込**924円**)

柔軟剤や安定剤などの添加物は不使用
日本生活協同組合連合会
COポリエチレンラップ
894 ミニ 40m 22cm×40m **100円**(税込**110円**)
895 レギュラー 40m 30cm×40m **110円**(税込**121円**)

890 130m×6ロール
丸富製紙(静岡県・富士市)
ペンギン芯なし(トイレットペーパー)
460円(税込**506円**)
891 (130m×6ロール)×10 ケース供給 **4460円**(税込**4906円**)
通常税込5060円



今週のイチオシ！

熊野鼓動からの新提案

一口サイズのミニ釜餅です

熱烈なファンがいる、熊野鼓道の釜餅。年末年始だけでなく、少し食べたいなという時に手頃な一口サイズが新登場！素材のこだわりは同じです。風味をお楽しみください。



熊野鼓動 (和歌山県・田辺市) 熊野本宮 釜餅 (古代米) 4個入 熊野本宮 釜餅 (よもぎ) 6個入

和歌山県本宮町の本宮大社大鳥居前の田んぼで栽培したもち米で自家製の粒あんを手包みしました。

通常 180日 米大 55g×4 676円(税込) 730円(通常税込) 744円(通常税込) もち米・黒米 (国内産)

昔ながらの直火炊き

色んな味が楽しめます

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」より煮豆5種を小袋にしてセットでおとどけます。色々な味をちょっとずつ楽しみたい方におすすめ。



セット内容：昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喉豆

菊田商店 (東京都・練馬区)

393 菊田煮豆小袋セット

通常 90日 米大 40g×5種 430円(税込) 464円(通常税込) 475円(通常税込) 豆 (国内産)

今回限りの限定企画！

資源保護から漁期が2か月しかない希少な松葉ガニのメス。オスに比べて小さく可食部分は少ないですが、外子と内子と呼ばれる卵と味噌がとても美味で毎年待っているファン多数。目利きの山本さんがプロの技で茹であげます。

冷蔵でお届け



394 浜坂のセコがに (松葉ガニの雌)

通常 4日 2〜3杯 2180円(税込) 2354円(通常税込) 2570円(通常税込) 山米 (兵庫県・新温泉町) スワイガニの雌 (兵庫県)



ご飯のお供や酒の肴にも 外子の醤油漬

◆作り方

- 1 外子を軽く塩もみして洗う。
- 2 だし醤油、または酒・しょうゆ・みりん(1:1:1)で合わせた物で漬け込む。
- 3 一晚漬け込めば出来上がり

※食べ方リーフレット同封。
※一杯に2〜3本脚が欠けていることがあります。
※水揚げ無い場合は遅配・欠品の可能性もあります。

今週のらくうまゴハン♪

5種野菜と天然えびの 海鮮塩炒め



こちらの商品はやしがつきません。ご希望の場合は 51 もやしをご利用ください

調理時間 約4分 準備品 油・51もやし 2人前

セット内容：カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、人参)、具材入り添付たれ

食塩相当量：1.5g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

395 (もやし無) 5種野菜と天然えびの海鮮塩炒め

新鮮でおいしい野菜と本格海鮮ソースのセットです。下処理カット済みです。

通常 届いて1〜2日 卵大 小 2人前(約460g) 940円(税込) 1015円(通常税込) 白菜 (国内産)、えび (ベトナム)

海鮮のダシが効いて美味



調理時間 約7分 準備品 ごま油・白飯 2〜3人前

セット内容：海鮮塩炒めソース、カット野菜(白菜、玉ねぎ、人参、ニラ)、野菜パイオン

食塩相当量：1.82g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

396 海鮮中華丼の具 (塩)

野菜セットとえびやイカ入りの本格海鮮ソース、味が決まる野菜パイオンが入った塩ベースの中華丼です。

通常 届いて1〜2日 米大 小 2〜3人前(約430g) 945円(税込) 1021円(通常税込) 1134円(通常税込) ハクサイ(国内産)、スルメイカ (青森県)

スタミナメニューの 定番品



調理時間 約7分 準備品 油・51もやし 2人前

セット内容：タレ漬豚肉、カット野菜(人参、ニラ)

食塩相当量：1.1g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

397 (もやし無)国産豚のニラレバ炒め

新鮮でおいしい野菜と本格ニラレバソースのセットです。野菜は下処理カット済みです。

通常 届いて1〜2日 米大 小 2人前(約280g) 960円(税込) 1037円(通常税込) ニラ (国内産)、豚レバー (神奈川県)

黒酢で味に深みをプラス



調理時間 約6分 準備品 油 2人前

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

食塩相当量：1.21g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

398 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

新鮮な野菜と酢豚ソースのセットです。下処理、カット済みなでフライパン一つで簡単調理できます。

通常 届いて1〜2日 卵大 小 2人前(約410g) 960円(税込) 1037円(通常税込) 玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

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。

4月1回からお米・雑穀が「6ケタ番号」となりました。注文書の6ケタ欄に記載をお願いします。

契約(定期購入) 登録者募集中！

★登録して頂くと、ご希望のスケジュール通りにお米が届きます。
★年間1回からでも受け付けています。(詳細は生協、または配達担当者までお問い合わせください。電話：0297-48-4911)

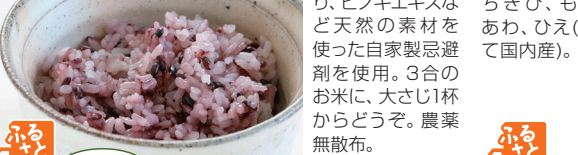
■契約者特別価格について
「めぐみちゃん」5kgは、通常組合員価格から70円(税込76円)引き。2kgは25円(税込27円)引き。
「黒澤さんのお米」は、通常組合員価格から100円(税込108円)引き。また黒澤さんの無農薬米の「米ぬか」については契約者にはのみご要望の際は1kg 180円(税込194円)でお届けしています。

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)。

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(通常税込)
502003 白米 2kg 945円(税込) 1021円(通常税込)
502002 玄米 5kg 2250円(税込) 2430円(通常税込)
JA常総ひかり・東町特裁米組合 (茨城県・常総市)

炊く時にお酢を少し加えると 鮮やかな紫色に



庄内協同ファーム・富樫さん (山形県・鶴岡市)

502071 白山紫黒 (有機栽培紫黒米)

通常 300g 670円(税込) 724円(通常税込) 山形県 [放] 不検出 <1.2 <1.1

4代50年にわたって農薬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「もみ摺」「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)

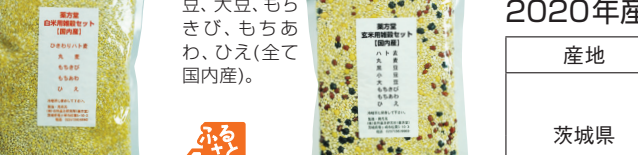
502011 白米 5kg 3500円(税込) 3780円(通常税込)
502012 玄米 5kg 3200円(税込) 3456円(通常税込)
502013 7分 5kg 3500円(税込) 3780円(通常税込)
502014 5分 5kg 3500円(税込) 3780円(通常税込)
黒澤さん (宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農薬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(通常税込)
502016 白米 2kg 1400円(税込) 1512円(通常税込)
502017 玄米 5kg 3200円(税込) 3456円(通常税込)
502018 7分 5kg 3500円(税込) 3780円(通常税込)
502019 5分 5kg 3500円(税込) 3780円(通常税込)
黒澤さん (宮城県・涌谷町)

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。



自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ヶ崎市)

502074 白米用 雑穀セット

通常 500g 1048円(税込) 1132円(通常税込) [放] 不検出 <0.5 <0.5

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。

やさとのお米(コシヒカリ)

502031 白米 5kg 2314円(税込) 2499円(通常税込)
502032 玄米 5kg 2165円(税込) 2338円(通常税込)
JAやさと稲作部会 (茨城県・石岡市)

白米・胚芽米に3割ほど 混ぜてご利用下さい

粉の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたこまち。中村商店 (神奈川県・横浜市)

502072 有機発芽玄米 「ぐるめくらぶ」

通常 1kg 1150円(税込) 1242円(通常税込) 米 (岩手県)

399 もち米

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

2020年産 新米の検査結果は順次お知らせいたします

2020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 (2020年産)	コシヒカリ	最高値0.1Bq/kg	最高値0.2Bq/kg
	【参考】めぐみちゃん (2019年産)		最高値0.2Bq/kg	最高値0.4Bq/kg
宮城県	黒澤さんのお米	コシヒカリ	不検出	不検出 検出限界0.1Bq/kg (同位体研究所)

・検査機関：常総生活協同組合・判定法：ゲルマニウム半導体γ線スペクトルメーターによる核種判定
※生協では引き続き精度の高い検査をしています(生産者が外部機関で検査をしている場合はそちらの結果を掲載)。

安心・安全素材で母の味づくり

いい にっこー
11月25日は「ニッコーの日」

ニッコー特集

人にも環境にも優しい
食づくりを心がけて
います!

- ・無農薬の野菜作りに挑戦!
- ・清掃は「せっけん」で
- ・電気はクリーン
エネルギーを使用

ニッコーさんの
メッセージ
アップ中!

自社農場で野菜作り

全品
特価全品
対応です

ニッコー (神奈川県・大和市)

405 大きな豆腐肉団子

凍 卵米 大小

鶏肉 (国内産)

組合員さんからの
クチコミ

お豆腐が入っている
ので、柔らかくて、
味も優しく、胃にも
重すぎなくてとても
よい商品です。お弁
当にも、もう一品ほ
いときにもオスス
メです。

国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆
腐を主体に、少し大きめの肉団子を
作り、特製のタレをからめました。



ニッコー (神奈川県・大和市)

406 ひとくちソースとんかつ

粗挽きたんぱくを油で揚げ、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す。

凍 卵米 大小

豚肉 (国内産)

国産小麦を使った皮で
優しい味付けの
具を包みました

ニッコー (神奈川県・大和市)

402 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 大小

豚肉 (国内産)

甘すぎず、子どもたちの
おやつにも
ちょうどいい

ニッコー (神奈川県・大和市)

403 ミニたい焼き(あずき)

国産小麦を使用し、北海道産小豆を
製餡して、ミニタイプに仕上げまし
た。小さなお子さんのおやつに。

凍 小

小豆 (北海道)

コクのある
カスタードです

グリシンや乳化剤を使用せず、
コクのあるカスタードに仕上げ
ています



ニッコー (神奈川県・大和市)

404 大判焼き(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とした
国産小麦粉使用の皮で包みました。

凍 卵乳 小

小麦 (国内産)

秋のうまいもん 特集

今週は れんこん

レンコンは調理方法に
よって、様々な食感を
楽しむことができます。
牛肉は切り落とし部位
を使うことで、味が染
み込みやすく適度な脂
でレンコンをコーティ
ングしてくれます。旨味
たっぷり、シャキシャキ
でご飯が進みますよ!



組合員さん直伝!
牛肉とレンコンの
シャキシャキ炒め

れんこん7変化!
切り方、調理法で
変わります

詳細は
5ページ
レシピで
掲載して
います!

みそ汁やうどんの具
としても

丸和食品 (東京都・練馬区)

411 きざみ揚げ(冷凍) 2袋

国産大豆100%使用。製造段階で出
来てしまった規格外の油揚げを細か
く刻み、冷凍しました。

凍 大

大豆 (国内産)

すりおろしてフワフワ!
れんこん団子

れんこんをすりおろ
して鶏ひき肉とまぜ
るだけ…れんこん団
子はいかがですか?
揚げるともよし、お
吸い物として煮込む
のもよし、フワッとし
た食感をお楽しみ
ください!



上村さん達 (青森県・おいらせ町)

413 人参(洗い)

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー
等に。農薬無散布。

凍 大

青森県



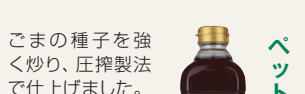
田仲さん達 (茨城県・桜川市)

414 つくば茜鶏 挽肉

ちょっとだけ使いたい時に重宝する
バラ凍結品。

凍 大

茨城県



九鬼産業 (三重県・四日市市)

415 九鬼 純正胡麻油

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

凍 大

胡麻 (ナイジェリア、他)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

416 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切

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。

凍 大

紅鮭 (ロシア)



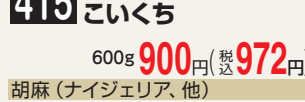
共和水産 (岩手県・宮古市)

417 三陸産するめいか

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 大

するめいか (岩手県、青森県)



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

418 生芋あく抜き

こんにゃく芋のアクや不純物を原料
の段階で除去しました。アク抜きせ
ずに使えます。

凍 大

こんにゃく芋 (国内産)

魚を入れてもダシが出て美味!



今週のおすすめ 高柳さんの「れんこん」

高柳さんからの
メッセージ

茨城県行方市北浦で
収穫したれんこんは、
もちもちした食感が
特徴的です。実はこのれんこん、特
別な連田で育ちました。土の部分が
深く、れんこんがのびのび育つ環
境にあり、そこで育ったれんこんは柔
らかく、見た目にもきれいに育ちま
す。れんこんは生ものですので、な
るべく早くのご利用をお願いします。

職員との
交流会にて

特



歯ざわりが良く、それ
でいてムチッとした食
感を楽しむれんこ
んです。初期に殺虫剤
を1回使用。

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

409 400g

400g

465円(税502円) 通常税込518円

410 1本

1本 (1.2~1.5kg)

1250円(税1350円) 通常税込1366円

茨城県

[放] 不検出 <2.2 <1.1

表示マークのご案内

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

お届け時の温度帯

凍 冷凍品
冷 冷蔵品

・表記のないものについて
は常温でのお届けです。
・農産品については季節に応じ
た温度帯でお届けします。

その他

前日OK! 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。

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。

アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かにか
・「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
認下さい。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であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の
可能性があることをいいます。
・アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断を
お願いいたします。

前日OK!

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。

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。

前日OK!

は通常のご注文はもちろん、『ふるさと便』にもご利用頂けます。
ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。

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

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
000 石岡 鈴木牧場
ヨーグルト(無糖)

・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!