

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
ネット注文登録

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

2020年12月1回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙11/ 提出	23	24	25	26	27
定番品11/ のお届け	30 ^{12/}	1	2	3	4
特別企画品12/ のお届け	7	8	9	10	11

寒さを
乗り切る!

今夜は野菜いっぱい

あったか鍋で温まろう♪

どちらがお好み?

すき焼き & しゃぶしゃぶ

王道のすき焼き

11 特大 鹿児島 坊津黒牛すき焼き用
霜降りがよく入り、甘みがあります。赤身主体のモモと、ジューシーなバラを合わせ切りにしました。
凍 賞30日
モモ、バラ500g **2530円(税2732円)** 通常税込2786円
鹿児島県

12 鹿児島 坊津黒牛すき焼き用170g×2
モモ肉をすき焼き用にスライスしました。
凍 賞30日
モモ170g×2 **1700円(税1836円)** 通常税込1901円
鹿児島県

13 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1771円)**
鹿児島県

14 ローズポーク 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1mm前後にスライスしました。
JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山
冷 賞届いて3日
300g **798円(税862円)** 通常税込875円
茨城県

魚介類の旨味がギュッ!
海鮮たっぷりの鍋はいかが?

魚介のダシでどんどん美味しくなる♪

20 真だら切身
北海道・青森県沖で漁獲された真だらを切身加工しました。ホイル蒸しや、鍋の具材に。
凍 賞180日
3切180g **418円(税451円)** 通常税込470円
真だら(北海道・青森県沖太平洋)

21 広島県産 冷凍かき
広島県産の新鮮なかきを急速凍結しました。鍋、グラタン、ソテーなど幅広く使えます。
凍 賞90日
300g **668円(税721円)** 通常税込788円
かき(広島県)

22 皮なしサーモン(秋鮭)切身
北海道、または三陸沖で漁獲した秋鮭を、皮、腹骨を除去し、切身にしました。
凍 賞180日
4切200g **465円(税502円)** 通常税込538円
秋鮭(国内産)

23 天然寒ぶり切身
九州近海で寒の時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しいいただけます。
凍 賞30日
約80g×3 **598円(税646円)** 通常税込698円
ぶり(九州近海)

542 150ml
生しぼりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えた、さわやかな味のほん酢。たん白加水分解物使用。
森文醸造(愛媛県・内子町) 米大 小
320円(税346円) 通常税込356円
前日OK!
543 360ml
530円(税572円) 通常税込616円
アセロラ(国内産)

24 冷凍 稲庭うどん(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 小
200g×5 **398円(税430円)** 通常税込441円
小麦(国内産)

25 江川さんのキウイフルーツ
江川農園(神奈川県・小田原市)
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。
500g **450円(税486円)**
[放] 不検出 <4.0 <4.4
神奈川県

26 3玉
おきたま興農舎・本田さん達(山形県・高畠町)
420円(税454円)
27 5kg
2698円(税2914円)
[放] 不検出 <3.4 <4.8
山形県

【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)

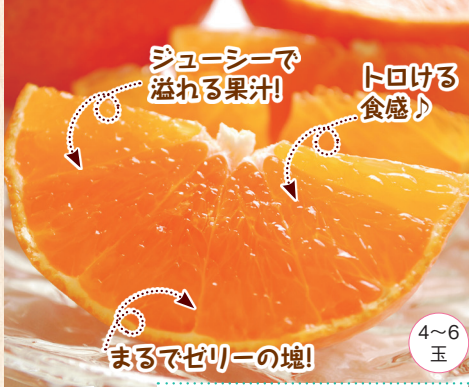
以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。
・空欄になっている商品は以下の通りです。
①検査対象地域外
②記載が間に合わなかった商品

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

温州みかんだけじゃない! 希少な極甘柑橘がシーズンスタート

シーズン初
まさにゼリーを
食べるような
食感と甘さ



生産者の木下さん

木下さん達 (愛媛県・宇和島市)

28 紅まどんな(無選別)

愛媛県

組合員さんからの
クチコミ
昨年購入して、即リピートです! プルプル果肉はまるでゼリーみたいです♪
(土浦市: Iさん)

愛媛生まれの高級柑橘として誕生した新品種です。甘さよし、香りよし、果汁も多いです。減農薬栽培。

約700g(4~6玉) **798円**(税別 **862円**)

プリップリの果肉に驚き!

品種の名前は「天草エクスレント」。熊本県産しらぬいを手掛ける藤嶋さんが「あの“デコボン”を超える柑橘だ!」と太鼓判を押す柑橘です。皮が剥きづらいほど、パンパンに締まった果肉です。ぜひ一度お試しください。



生産者の藤嶋さん

藤嶋さん達 (熊本県・天草市)

29 天草エクスレント(無選別)

愛媛県



ほとんど市場に出ていない柑橘です
あの“デコボン”を超えと呼ばれる新品種。タネがなく、多汁、甘さも抜群です。

組合員さんからの
クチコミ
天草エクスレント本当に美味しかったです。まさにエクスレントでした! (つくば市: Kさん)

愛媛県

希少な農薬無散布・無化学肥料の

レモン

日本における国産レモンの流通量は約1割といわれています。まして、農薬や化学肥料に頼らず栽培している生産者は全国でもまれです。草花をむやみに取らないレモンの農園には、その草花を食べにくる虫が多種多様にいます。害虫も現れますが、それをエサとする虫も現れ、結果として食物連鎖が成り立っている為、レモン果樹の被害は最小限に抑えられているのです。



松永さん



松永農園 (静岡県・静岡市)

松永さんのレモン

30 400g

31 1kg

静岡県

410円(税別 **443円**)

824円(税別 **890円**)



無農薬

[放] 不検出 <3.6 <4.1

常総生協がおすすめする

みかん



江川さん



渥美さん



江川さん

From 小田原

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味の興津、宮川。十分に味をのせてからの収穫を心がけています。減農薬栽培。

江川農園 (神奈川県・小田原市)

江川さんのみかん

32 1kg

33 5kg

神奈川県



315円(税別 **340円**)

1550円(税別 **1674円**)

[放] 不検出 <3.3 <4.2

From 静岡

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。

渥美農園 (静岡県・浜松市)

渥美さんの温州みかん

34 800g (7~13玉)

398円(税別 **430円**)

35 2kg

780円(税別 **842円**)

[放] 不検出 <3.3 <4.0

From 愛媛

濃厚な味わいが特徴です!

無茶々園 (愛媛県・西予市) 極早生に比べ、甘みがの濃厚な味わいが特徴です。農薬は0~3回。

無茶々園の温州みかん

36 1kg

37 3kg

愛媛県

555円(税別 **599円**)

1498円(税別 **1618円**)

黄色系ですが、硬めで甘い!



甘み★★★★
酸味★
食感★★★★

高田さん (長野県・須坂市)

38 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 (約800g) **700円**(税別 **756円**)

長野県

黄色が濃くなり、香りがしてきたら食べごろです



さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

39 洋梨(ル・レクチェ)

養豚と果樹栽培の有機複合農業。肥料は、自家豚糞堆肥を使用します。減農薬栽培。

2玉720g前後 **698円**(税別 **754円**)

長野県

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が人気の柿。減農薬栽培。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

富有柿

40 約900g

420円(税別 **454円**)

41 わけあり 1.8kg

461円(税別 **498円**)

奈良県



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徳用価格で。減農薬栽培。

無農薬



赤羽根さん (栃木県・壬生町)

42 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ぎゅっと詰まっています。

200g (3~4玉入り) **260円**(税別 **281円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

もっちりした食感と甘味が◎

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。

ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)

43 ペルーバナナ

約450~600g **310円**(税別 **335円**)

ペルー (トゥンベス地域)

無農薬



無農薬



檜谷さん達 (熊本県)

44 にんにく

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

約100g **220円**(税別 **238円**)

熊本県

料理の薬味にどうぞ



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)

45 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**(税別 **172円**)

高知県



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

46 ゆず

大紀コープファームの頭根さん達より。除草剤は使用せず、広い果樹園を草刈機で除草します。農薬も一般の半分以下に抑えています。

約300g **330円**(税別 **356円**)

奈良県、和歌山県

無農薬



上野さん達 (栃木県・上三川町)

47 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束(約100g) **115円**(税別 **124円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

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)

48 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良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g **51円**(税別 **55円**)

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ください



中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)

49 中村さんのベビーリーフ

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

40g **160円**(税別 **173円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

シーズン初



1粒で栄養たっぷり



無農薬

波動農法研究会・畑さん達 (長野県・長野市)

50 ぎんなん

古くから中国ではスタミナ食や薬用として知られています。殻を割って茹でてどうぞ。農薬無散布。

80g **150円**(税別 **162円**)

長野県



無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

51 長島さんのレタス

1玉 **250円**(税別 **270円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



無農薬

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

52 長島さんのサニーレタス

1玉 **170円**(税別 **184円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



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**(税別 **298円**)

熊本県



右田さん達 (熊本県・芦北町)

54 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**(税別 **238円**)

熊本県



広瀬さん達 (熊本県・八代市)

55 トマト(麗旬系)

粉殻、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**(税別 **616円**)

熊本県



無農薬

波動農法研究会・畑さん達 (長野県・長野市)

50 ぎんなん

古くから中国ではスタミナ食や薬用として知られています。殻を割って茹でてどうぞ。農薬無散布。

80g **150円**(税別 **162円**)

長野県



無農薬

メキシコ・ベストプロデュース社

56 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て作りました。農薬無散布。

1玉 **320円**(税別 **346円**)

メキシコ



藤嶋さん (熊本県・天草市)

57 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**(税別 **248円**)

熊本県



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

58 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**(税別 **153円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

59 小松菜

アク抜きせずに使って便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) **150円**(税別 **162円**)

茨城県



微生物農法の会・宮内さん達 (茨城県・行方市)

60 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**(税別 **190円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

冬の葉物野菜はビタミンCが豊富♪



無農薬

浅野さん(茨城県・常総市)

61 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

木村農園(茨城県・つくば市)

62 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)

63 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

無農薬

井上さん(埼玉県・美里町)

64 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

木村農園(茨城県・つくば市)

65 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

木村農園(茨城県・つくば市)

66 木村さんの黒田五寸人参

収量が少なく作付けする農家が減っている品種です。やわらかくて美味しいと好評です。減農薬栽培。

1kg **218円**(税 **235円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.9

※イメージ

田中農園(茨城県・石岡市)

67 田中農園の野菜セット

八郷の有機農業生産者(田中さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布・無化学肥料栽培。

4品目 **720円**(税 **778円**)
茨城県

木村農園(茨城県・つくば市)

68 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)

69 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)

70 木村さんのかぶ

ビタミン豊富な葉は炒めたり、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・高柳さん(茨城県・行方市)

71 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてムチっとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。

400g **480円**(税 **518円**)
茨城県 [放] 不検出 <2.2 <1.1

無農薬

三須さん達(千葉県・富里市)

72 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

無農薬

央戸さん達(北海道・士別市)

73 かぼちゃ(カット)

品種は栗系の粉質のものを選定。サラダやコロッケ、スープに。農薬無散布。

600g前後 **450円**(税 **486円**)
北海道

あゆみの会・村野さん達(鹿児島県・中種子町)

74 みつき(安納紅)

安納芋は種子島だけで作られている甘みの強いさつまいもです。ねっとりした食感が特長です。減農薬栽培。

500g **400円**(税 **432円**)
鹿児島県

木村農園(茨城県・つくば市)

75 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

無農薬

木村農園(茨城県・つくば市)

76 木村さんの里芋

肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。

800g **298円**(税 **322円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

無農薬

微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

77 大和田さんのさつまいも

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。

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

あゆみの会・白鳥干しいも生産組合(茨城県・鉾田市)

78 干しいも

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

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

上村さん達(青森県・おいらせ町)

79 人参(洗い)

1kg **380円**(税 **410円**)
500g **205円**(税 **221円**)
青森県 [放] 不検出 <0.6 <0.5

無農薬

煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

渡部さん(北海道・上士幌町)

81 じゃがいも

1kg **280円**(税 **302円**)
3kg **800円**(税 **864円**)
北海道

まごころの里(北海道・栗山町)

83 玉ねぎ

1kg **200円**(税 **216円**)
3kg **570円**(税 **616円**)
北海道

微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市)

85 長芋

山芋の中では水分が多めで比較的粘りも少なめ。千切りにしてサラダに。農薬無散布。

500g **398円**(税 **430円**)
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

無農薬

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)

90 エリンギ

肉質はきめ細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、日持ちするのが特長です。

100g **261円**(税 **282円**)
三重県

栗のように甘い!? 黄色のサッシー

イメージ

特

サッシーとは?

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

まごころの里(北海道・美幌町)

86 じゃがいも(サッシー)

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

700g **185円**(税 **200円**)
北海道 通常税込 **216円**

きのこを 食べよう

食物繊維 たっぶり♪

きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がりとされる「食物繊維」が多く含まれています。毎日の食事にきのこをプラスすることで、無理なく食物繊維を摂取することができます。

山田さん(茨城県・つくば市)

87 山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おがく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。

200g **250円**(税 **270円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

丸金(長野県・長野市)

88 ブラウンエのき茸

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

村上さん(栃木県・高根沢町)

91 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

江藤さん(大分県・玖珠町)

92 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)

89 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。

70g **115円**(税 **124円**)
福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)

93 飯泉さんの生しいたけ 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

94 B品

200g **225円**(税 **243円**)
茨城県

畑 地場の有機野菜セット 新規契約者募集中です!

1回の「お試し」からでもOK!!

子育てクーポン対象

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

野菜セットの契約を申し込みます

①ご希望の野菜セット、②配達週・毎週隔週・4週に1度・お試しに○をつけて、注文書と一緒に提出ください。

鮭ほぐし、帆立貝柱は16ページ北海道特集に掲載

水産品

常総生協の水産品は

- ・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鰻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。

岩手県
宮古港



料理
ラクラク!
島香さん
からの
お便り

島香さんの魚

お便りありがとうございます!あなごは活魚をセリ落とし、加工場で活締めしてから開きます。大きすぎないものを鮮度の良いうちに処理しているのが美味しい秘訣なのかな〜、と思います。ただ、今回はシーズンオフ間近で、欠品回避のため、**鮮魚開きを急速凍結したもの**をお届けします。鮮魚と遜色なく美味しくいただけるかと思います。(丸友しまか 島香友一)

秋の旬魚です!



丸友しまか (岩手県・宮古市)

95 島香さんの鮮魚セット(下処理済)

冷蔵 賞2日 2〜3種 **1138円(税1229円)** 通常税込1294円

季節の鮮魚(岩手県)

鮮魚

特

宮古港とその周辺の浜に水揚げされる旬の鮮魚です。水揚げ当日に料理しやすいように下処理します。

天候不良で水揚げ無の場合、遅配、欠品の可能性があります。

丸友しまか (岩手県・宮古市)

96 開きあなご

宮古魚市場に水揚げされる真あなごを開いてカットし、急速凍結しました。塩焼き、煮あなご、天ぷらなどに。

冷蔵 賞60日

150g **598円(税646円)** 通常税込670円

真あなご (岩手県)

ふっくらとした食感が楽しめます!

丸友しまか (岩手県・宮古市)

96 開きあなご

宮古魚市場に水揚げされる真あなごを開いてカットし、急速凍結しました。塩焼き、煮あなご、天ぷらなどに。

冷蔵 賞60日

150g **598円(税646円)** 通常税込670円

真あなご (岩手県)

組合員さんからの便り

「鮮開きあなご」を煮穴子にした、とても美味しかったです。

柔らかくてふっくらして、美味しいです。

はやっぱりうなぎより穴子が好きだと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

きたと再確認できました。

魚の鍋で温まろう!



たっぷり3〜4人前 しめは雑炊・おうどん!

トクスイコーポレーション (福岡県・福岡市)

97 だし香る海鮮寄せ鍋(醤油)

冷蔵 賞180日 卵か米大小 372g+鍋スープ70g **1118円(税1207円)** 通常税込1240円

赤魚(カナダ)、すけそうだら(国内産)、かき(国内産)、ほたて(国内産)

赤魚切身4切100g、すけそうだら切身4切100g、カキ4個72g、ボイルホタテ4個60g、かにつみれ4個40g、醤油鍋スープ70gのセットです。

3〜4人前

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

98 かにとえびのやわらかしんじょ

蟹と海老を白身魚のすり身などと合わせ、ふんわりとしたしんじょに仕上げました。※山芋が入っています

冷蔵 賞180日 え卵か小 6個180g **398円(税430円)** 通常税込448円

かに(国内産)

特



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

98 かにとえびのやわらかしんじょ

蟹と海老を白身魚のすり身などと合わせ、ふんわりとしたしんじょに仕上げました。※山芋が入っています

冷蔵 賞180日 え卵か小 6個180g **398円(税430円)** 通常税込448円

かに(国内産)

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたき身です。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたき身です。

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

99 とれとれいわし たたき身

冷蔵 賞120日 300g (150g×2) **398円(税430円)** 通常税込448円

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

とれとれいわし タタキ身

しっかりご飯で元気に過ごそう！

肉厚!マヨ七味で♪



中村商店 (北海道・函館市)

125 生干いか

北海道で水揚げされたするめいかを鮮度の良い物だけ厳選し塩のみで干しあげました。焼きすぎにご注意!

凍 賞90日

1枚 **360円**(税**389円**) 通常税込**405円**

するめいか (北海道)

食べやすい腹骨取り



東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

126 北海道産バクッと真ほっけ一夜干し

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。

凍 賞180日

4〜6枚 **380円**(税**410円**) 通常税込**430円**

真ほっけ (北海道)

ごはんによく合う
漬け具合!

東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

127 銀だら味噌漬

アメリカ(アラスカ)産の銀だらを仙台味噌をベースにした漬床に24時間漬け込みました。

凍 賞180日 米大

2切120g **388円**(税**419円**) 通常税込**464円**

銀だら (アメリカ)

年末の食卓に彩り添える

旨味しっかり!
冷蔵でお届け!

丸友しまか (岩手県・宮古市)

128 ミズダコボイル (刺身用)

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでボイル後、冷蔵でお届け。旨味がしっかりあります。

冷 賞4日

150g **498円**(税**538円**) 通常税込**562円**

ミズダコ (岩手県沖)

16ページ北海道特集もぜひ!
おうちで
北海道気分!

札幌中一 (北海道・札幌市)

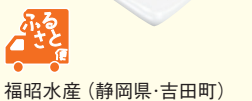
129 秋鮭漬け丼

北海道産の秋鮭を醤油ベースのオリジナルのタレに漬け込みました。冷蔵庫で解凍後、ご飯にのせて。

凍 賞90日 米大 小

160g (80g×2) **628円**(税**678円**) 通常税込**697円**

秋鮭 (北海道)

シーズン最終!
次回は5月の
春漁で登場します!

福昭水産 (静岡県・吉田町)

130 駿河湾産生しらす (1番競り限定)

静岡県吉田港水揚げ限定です。水揚げから競りまでの時間が短いので鮮度抜群です。

凍 賞120日

70g **480円**(税**518円**) 通常税込**538円**

いわし稚魚 (駿河湾)



マストミ (徳島県・徳島市)

131 まぐろ漬け丼用 (メバチマグロ)

鮮度の良いメバチマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に良く合います。

凍 賞30日 米大 小

70g×2 **498円**(税**538円**) 通常税込**583円**

メバチマグロ (太平洋)

忙しい年末
流水解凍OK!の丼

マストミ (徳島県・徳島市)

132 まぐろ丼(イカ入り)

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デイカを合わせました。

凍 賞15日 米大 小

50g×2、タレ20g×2 **430円**(税**464円**)

めばちまぐろ (台湾)、ソデイカ (沖縄県)



マストミ (徳島県・徳島市)

133 つぶつぶまぐろたたき身

高鮮度のめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残しました。

凍 賞20日

50g×2 **498円**(税**538円**)

めばちまぐろ (台湾)



マストミ (徳島県・徳島市)

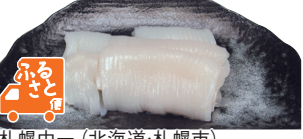
134 めばちまぐろ短冊

船上凍結の鮮度の良いめばちまぐろをサク取り。全て食べられるよう皮、骨、血合い除去済み。※台湾船籍船漁獲

凍 賞20日

2冊200g **980円**(税**1058円**)

めばちまぐろ (太平洋)



札幌中一 (北海道・札幌市)

135 函館産いかソーメン

函館近海産のいかを極細切りにしました。いか本来の甘み、歯ごたえをご堪能下さい。

凍 賞180日

100g **528円**(税**570円**)

いか (北海道)



マストミ (徳島県・徳島市)

136 炭火焼まぐろタタキ

焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろを炭火で香ばしくタタキにしました。袋のまま10分間流水解凍。

凍 賞30日

140g **530円**(税**572円**)

きはだまぐろ (太平洋)

～脂のり良い～
大きめのさばを使用!

千倉水産加工販売 (千葉県・南房総市)

137 しめさば

国内産(主に三陸沖)のさばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍の状態で切ってください。

凍 賞180日 米大 小

2枚210g **485円**(税**524円**)

さば (国内産)



カネヨ水産 (千葉県・九十九里町)

138 いわしごま漬

かたぐちいわしの頭、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。

凍 賞90日 米大 小

100g **280円**(税**302円**)

かたぐちいわし (千葉県) [販] 不検出<3.1<3.9



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

139 モツタイナイ魚・白身魚切り落としの煮付け

美味しいのに、変わった名前の為に利用されないねずみざめを煮付けにしました。

凍 賞90日 米大 小

220g **398円**(税**430円**) 通常税込**464円**

ねずみざめ (太平洋)



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

140 モツタイナイ魚・めかじき尾肉煮付け

めかじきの尾部分を食べやすい大きさにカットし、無添加の調味料で煮付けました。コラーゲン豊富。湯煎で。

凍 賞90日 米大 小

200g **430円**(税**464円**)

めかじき (太平洋)



タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

141 フライパンで簡単! いわし竜田揚げ

境港産の真いわしを、国産丸大豆醤油で下味を付け、北海道産ばれいしょでん粉で粉付けしました。

凍 賞180日 米大 小

7〜10枚160g **365円**(税**394円**) 通常税込**410円**

真いわし (鳥取県)



つかさ食品 (千葉県・南房総市)

141 フライパンで簡単! いわし竜田揚げ

境港産の真いわしを、国産丸大豆醤油で下味を付け、北海道産ばれいしょでん粉で粉付けしました。

凍 賞180日 米大 小

7〜10枚160g **365円**(税**394円**) 通常税込**410円**

真いわし (鳥取県)



三米商店 (静岡県・浜松市)

142 フライパンでできる白身魚の蒲焼風

北海道産のすけそうだらをカットし、パリッと仕上がるでんぷん主体の粉をまぶしました。甘めのタレ付き。

凍 賞180日 米大 小

210g (粉付魚180g+タレ30g) **498円**(税**538円**)

すけそうだら (北海道)



千倉水産加工販売 (宮城県・女川町)

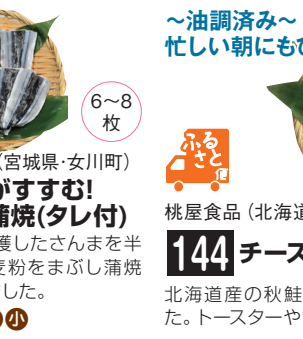
143 ごはんがすすむ! さんま蒲焼(タレ付)

主に北海道沖で漁獲したさんまを半分に切り、国産小麦粉をまぶし蒲焼用のタレを添付しました。

凍 賞180日 米大 小

6〜8枚160g +タレ50g **460円**(税**497円**)

さんま (国内産)



桃屋食品 (北海道・札幌市)

144 チーズ入り鮭フライ

北海道産の秋鮭にチーズをはさみ衣をつけて揚げました。トースターや電子レンジで凍ったまま温めて下さい。

凍 賞90日 卵乳小

2枚120g **480円**(税**518円**)

秋鮭 (北海道)



大黒淡水 (静岡県・焼津市)

145 うなぎ蒲焼 70g×2

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、砂糖とシンプルな内容。

凍 米大 小

70g×2 **2180円**(税**2354円**) 通常税込**2452円**

うなぎ (愛知県)

酒粕を使った おすすめレシピ

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**387** 玄米酒粕**621** 小麦粉**553** オリーブオイル

酒粕クラッカー

◆材料	
玄米酒粕	40g
小麦粉	200g
油(ごま油またはオリーブオイル)	大4
塩	小1
水	大4

◆作り方

- ① 水以外の材料をボウルに入れ、混ぜてぼろぼろにする。
- ② 水を加えて練らずにまとめる。まとまりにくければ少しずつ水を足す。
- ③ まな板に打ち粉(分量外)をし、厚さ2〜3mmに伸ばして棒状に切る。
- ④ オープンの天板にオープンペーパーを敷いて、③を並べ、170℃で10分、160℃で10分焼く。

切り取ってご活用ください

小麦粉は
全粒粉でも
おいしいです

材料は3つだけで簡単♪ 保温モード放置でOK

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**5** サツラク牛乳**7** 八郷の卵**508** 粗精糖

炊飯器deプリン

◆材料(5合炊)	
牛乳	600cc
卵	7個
砂糖	30g

◆作り方

- ① 鍋に牛乳、砂糖を入れ中弱火で40秒くらい加熱しながら混ぜ溶かし火を止める。
- ② 大き目のボウルに卵を割り入れ、泡だて器で混ぜたら①に加えてよく混ぜる。
※混ぜにくいので、卵だけ先に溶いておくとやりやすいです。
- ③ 取り出しやすいように炊飯器に油を塗って、ザルで②を漉して入れる。
- ④ 炊飯器の保温モードで4時間ほど加熱したら、粗熱をとって冷蔵庫で冷やせば完成。

切り取ってご活用ください

お好みで
カラメルソースを
トッピングして
どうぞ!

旬の野菜もたっぷり入れて
からだポカポカ「みぞれ鍋」



脂身の少ない、味の濃い
部位です。すじ切りして。
厚さ3mm。

JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

146 ローズポーク 肩スライス

冷蔵 賞6日

茨城県



300g 450円(税込486円) 通常税込497円

寒い日に
ピッタリ！
キムチ鍋で
体の中から温まろう



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。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

147 中津豚バラスライス

冷蔵 賞4日

神奈川県



200g 450円(税込486円) 通常税込497円

骨付きで旨味がたっぷり！
素材を活かした「水炊き」で



シャモのモモとムネ肉を骨付きで
お届け。煮物や鍋で、骨からしみ出
るうまみまでご堪能ください。

北浦軍鶏農場（茨城県・かすみがうら市）

148 地鶏 北浦しゃも骨付きブツ切

凍

茨城県



250g 720円(税込778円) 通常税込799円

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。



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

149 ローズポーク パラブロック 300g

冷蔵 賞6日

茨城県

300g 580円(税込626円)



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

150 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。

冷蔵 賞6日

茨城県

150g×2 390円(税込421円)



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

151 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。

冷蔵 賞6日

茨城県

200g×2 510円(税込551円)



JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

152 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

茨城県

300g 460円(税込497円)



JA全農いばらき（茨城県）野口商店

153 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

茨城県

400g 650円(税込702円)



中津ミート（神奈川県・愛川町）

154 中津豚ロース切身

冷蔵 賞4日

神奈川県

2枚200g 549円(税込593円)



きめが細かく脂が程よく入ったロー
ス肉を、厚さ1cmの切身にしました。
とんかつやソテーに。



中津ミート（神奈川県・愛川町）

155 中津豚肩ロース スライス

肩に近いロース部位。脂身が適度
に入り旨みがあります。厚さ3mm。

冷蔵 賞4日

神奈川県

200g 471円(税込509円)

さっぱりモモしゃぶしゃぶもおすすり
脂身の少ないモモ
のしゃぶしゃぶ用
スライスです。厚
さ2mm。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

156 中津豚モモしゃぶしゃぶ用

冷蔵 賞4日

神奈川県

200g 435円(税込470円) 通常税込481円



中津ミート（神奈川県・愛川町）

157 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。

冷蔵 賞4日

神奈川県

200g 360円(税込389円)



中津ミート（神奈川県・愛川町）

158 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。豚そぼろ、肉
団子などに。

冷蔵 賞4日

神奈川県

200g 355円(税込383円)



中津ミート（神奈川県・愛川町） 2枚

159 中津豚ロース ステーキ香味焼用

豚ロースを厚めにスライスし、まわり
に香辛料とパン粉を付けました。ご
家庭で焼いてお召上がり下さい。

凍 賞180日 小

豚肉（神奈川県）

80g×2 515円(税込556円)



中津ミート（神奈川県・愛川町）

160 中津豚レバー焼肉用（味付）

自社牧場で育てた豚のレバー（肝臓）
を、オリジナルのタレに漬けました。
そのまま焼いてどうぞ。

凍 賞120日 米大小

豚レバー（神奈川県）

200g 324円(税込350円)



中津ミート（神奈川県・愛川町）

161 中津豚レバーの 唐揚げ（衣つき）

自社牧場で育てた豚のレバーを醤油味
のタレに漬け込み、衣をつけました。
凍ったまま油で3～4分揚げてどうぞ。

凍 賞180日 米大小

豚レバー（神奈川県）

125g 330円(税込356円)

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）

162 つくば茜鶏 ムネ

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。

凍 賞180日

茨城県

300g 370円(税込400円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

163 つくば茜鶏 モモ

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。

凍 賞180日

茨城県

300g 490円(税込529円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

164 つくば茜鶏 ムネモモ小間切

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

茨城県

250g 490円(税込529円)



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

茨城県

250g 490円(税込529円)



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

茨城県

400g 525円(税込567円)



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

茨城県

400g 525円(税込567円)



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

茨城県

300g 560円(税込605円)



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

茨城県

250g 240円(税込259円)



田仲さん達（茨城県・桜川市）

170 つくば茜鶏 挽肉

自家製の鶏団子でお鍋に！

凍 賞180日

茨城県

500g 640円(税込691円) 通常税込713円



ちょっとだけ使いたい時に重宝する
バラ凍結品。



北浦軍鶏農場（茨城県・かすみがうら市）

171 地鶏 北浦しゃもムネ正肉

凍

茨城県

150g 610円(税込659円)



北浦軍鶏農場（茨城県・かすみがうら市）

172 地鶏 北浦しゃもモモ正肉

凍

茨城県

150g 740円(税込799円)



じっくりと時間をか
けて育てたシャモ
のムネ肉。弾力ある
食感とかむほどこ
にあふれ出すうまみ、
香りが特徴。

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、波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)
173 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし
炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。
凍 賞30日
170g **690円**(税込**745円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
174 国産牛小間切
肉じゃが、カレー、シチューなどの煮物、炒め物、焼肉と幅広く使えます。ウデ、モモ、バラ肉を使用。
凍 賞30日
160g **445円**(税込**481円**)
福岡県、大分県



福永産業(福岡県・遠賀町)
175 国産牛焼肉
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



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
176 茨城牛(山方)モモスライス
山方のF-1牛の赤身のやわらかいモモ肉を、拍子木切りにしやすい厚さにスライスしました。
冷 賞6日
200g **1100円**(税込**1188円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
177 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



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
178 茨城牛(山方)牛豚合挽肉
茨城牛(山方)とローズポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛・豚比率5:5。
凍 賞30日
250g **525円**(税込**567円**)
茨城県

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。



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
179 鎌倉あらびきウインナー×2
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×2 **350円**(税込**378円**)
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
180 鎌倉あらびきウインナー×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**)
[放] 不検出<3.7<3.8



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
181 鎌倉ボンレスハム×2
合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。
冷 賞15日
60g×2 **450円**(税込**486円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出<3.9<3.9



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
182 鎌倉バラベコンスライス×2
豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。
冷 賞15日
85g×2 **540円**(税込**583円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出<3.5<4.7

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
183 鎌倉ポークソーセージ
冷 賞20日
200g **350円**(税込**378円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出<3.7<4.2



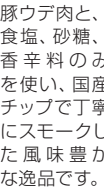
中津ミート(神奈川県・愛川町)
184 中津皮なしベビーウインナー
豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。
冷 賞7日
120g **278円**(税込**300円**)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
185 中津ロースハムスライス
安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げてあります。
冷 賞7日
100g **398円**(税込**430円**)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
186 中津シュルダベーコンスライス
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)
187 ボロニアソーセージスライス(レッドベル)
豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペッパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。
凍 賞180日
120g **340円**(税込**367円**)
豚肉(神奈川県)

お好みの野菜も入れて温かもち煮込み



中津ミート(神奈川県・愛川町)
188 中津もつ煮込み(味噌味)
冷 賞24日 米大小
250g **350円**(税込**378円**)
豚モツ(神奈川県) [放] 不検出<4.2<3.7



中津ミート(神奈川県・愛川町)
189 中津麻婆豆腐の素
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。
冷 賞24日 米大小
200g **361円**(税込**390円**)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
190 神戸満る里の牛生ハンバーグ
冷 賞180日 卵乳大小
130g×4個 **898円**(税込**970円**)
牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)



大進食品(神奈川県・横浜市)
191 神戸満る里の牛生ハンバーグ
冷 賞180日 卵乳大小
130g×4個 **898円**(税込**970円**)
牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)



国産牛肉の旨みがしっかり残った正統派ハンバーグに上げました。1個130gでボリュームたっぷり。



田仲さん達(茨城県・桜川市)
191 つくば茜鶏親子丼の素 2袋
つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。
凍 賞180日 米大小
130g(鶏肉40g タレ90g)×2 **300円**(税込**324円**)
鶏肉(茨城県)

鈴木牧場

ピンは洗ってお返してください

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。



コチ申期木ラ登牧場はの牛乳

鈴木牧場のヨーグルトができるまで

7:00 搾乳。健康に育った牛たちの生乳のみが原料

8:00 牛乳の殺菌・冷却。乳酸菌を添加



10:00 ひとつひとつ手作業で瓶詰め、秤量

11:30~17:30 発酵。36℃で6時間

17:30~翌6:00 冷却。

ゆっくりと固まり、完成!



ピンは再利用します。キャップ内側の白い円プタを取って、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
冷 賞届いて10~11日 乳

192 プレーン
400g **361円**(税込**390円**)

193 微糖
400g **370円**(税込**400円**)
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.4



鈴木牧場(茨城県・石岡市)
194 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ
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。
鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ
195 プレーン
30g **181円**(税込**195円**)
生乳(茨城県)



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。
鈴木牧場(茨城県・石岡市)
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ
196 ペッパー
30g **190円**(税込**205円**)
[放] 不検出<3.3<3.1

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

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。

サツラク農協(北海道・札幌市)
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)



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



宇治田農場(茨城県・石岡市)
8 宇治田さんの平飼い卵
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。
冷 賞7日 卵
6個 **330円**(税込**356円**)
茨城県 [放] 不検出<3.3<3.4

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
3 1ℓ 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



天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)
契約「やさとの間」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日 卵
6個入り **330円**(税込**356円**)
茨城県 [放] 不検出<3.5<3.7

手間暇をかけて作ります
伝統の『チャーシュー製法』

かつてバターは、この「バターチャーシュー」を使用し、生クリームを激しく攪拌することで作られるのが主流でした。現在でも原理は同じですが、効率の良い「連続式バターマシン」と呼ばれる装置により製造されることが多くなっています。一般的な製法は大量に連続してバターが作られるのですが、チャーシュー製法は一定の量を少しずつ作ります。少しずつ丁寧に作り上げているので一般的な製法のバターよりも、クリーミーで優しい口溶けが特徴です。

北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーシュー(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。長期保存は冷凍で。

北海道酪農公社(北海道・江別市)

407 北海道チャーシューバター 2個組

冷蔵賞60日乳 100g×2 **550円**(税込**594円**) 通常税込616円
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3



よつ葉乳業(北海道・音更町)

204 よつ葉北海道十勝スモークチーズ

十勝産チェダーチーズ100%を国産桜チップで燻製。子供でも食べやすいひと口サイズ。おやつ、おつまみに。

冷蔵賞180日乳 45g **210円**(税込**227円**)
生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)

205 よつ葉バター ホワイト加塩

北海道産生乳100%の加塩バターです。

冷蔵賞180日乳 150g **298円**(税込**322円**)
生乳(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)

206 パンにめりやすいよつ葉バター&ひまわりオイル

北海道産バターを60%使用。ひまわり油を使用し、バターそのものの味を活かしながらパンに塗りやすくなっています。

冷蔵賞90日乳 120g **358円**(税込**387円**)
生乳(北海道)

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(神奈川県・相模原市)

207 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。

冷蔵賞届いて5日大 330g **189円**(税込**204円**)
大豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

208 おかべや 雅きぬ

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。

冷蔵賞届いて5日大 330g **189円**(税込**204円**)
大豆(国内産)



おかべや(神奈川県・相模原市)

209 おかべや おぼろとうふ

北海道産大豆で作った豆腐。大豆の風味、甘みが際立つ味わいです。消泡剤無添加。

冷蔵賞届いて3日大 300g **164円**(税込**177円**)
大豆(北海道)



おかべや(神奈川県・相模原市)

210 おかべや 生おから

熊本県産大豆と南大東島の天然にがりで作ったおかべや豆腐のおから。

冷蔵賞届いて3日大 300g **120円**(税込**130円**)
大豆(熊本県)



おかべや(神奈川県・相模原市)

211 おかべや 枝豆入り野菜がんも

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

冷蔵賞届いて3日大 1個 **150円**(税込**162円**)
枝豆(北海道)



JAやさと(茨城県・石岡市)

223 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷蔵賞7日米大 35g×3 **148円**(税込**160円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2



JAやさと(茨城県・石岡市)

224 本味納豆(タレ・カラシ無)

茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。

冷蔵賞7日大 40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.0



登喜和食品(東京都・府中市)

225 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)

北海道十勝産の生産者限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。

冷蔵賞9日米大 40g×2 **172円**(税込**186円**)
大豆(北海道)



水府納豆(茨城県・常陸太田市)

226 水府納豆ミニ2(タレ・カラシ付)

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。

冷蔵賞10日米大 40g×2 **100円**(税込**108円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7



水府納豆(茨城県・常陸太田市)

227 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)

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加わります。

冷蔵賞10日大 40g×2 **165円**(税込**178円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2



登喜和食品(東京都・府中市)

228 丸大豆てんべ

北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理をして長期保存を実現。

冷蔵賞30日米大 100g **265円**(税込**286円**)
大豆(北海道)



よつ葉乳業(北海道・音更町)

197 よつ葉 プレーンヨーグルト

北海道の原乳使用。糖分を加えていないので、お料理やお菓子作りにも。酸味をおさえたマイルドタイプ。

冷蔵賞届いて12日前後乳 400g **230円**(税込**248円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3



よつ葉乳業(北海道・音更町)

200 よつ葉のむヨーグルト(プレーン)

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このシンプルな素材で作りました。微糖タイプ。

冷蔵賞21日乳 250g **176円**(税込**190円**)
生乳(北海道)



ホリ乳業(石川県・金沢市)

198 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。

冷蔵賞21日乳 380g **550円**(税込**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

201 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。

冷蔵賞15日乳 65ml×10 **178円**(税込**192円**)
[放] 不検出 <3.4 <4.1



ホリ乳業(石川県・金沢市)

199 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。

冷蔵賞21日乳 90g×3 **465円**(税込**502円**)
生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



モンテール(東京都・足立区)

202 牛乳と卵のデザートワッフル

自家製カスタードクリームとホイップクリームのミックスを、ワッフルで包みました。

冷蔵賞届いて4日卵乳大小 4個 **227円**(税込**245円**)
[放] 不検出 <3.4 <3.6



サツラク農協(北海道・札幌市)

405 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)

冷蔵賞18日乳 80g×3 **202円**(税込**218円**) 通常税込229円
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



茨城乳業(茨城県・石岡市)

203 タマゴプリン

牛乳・卵は茨城県産のみ使用。家庭作りと同じく蒸して固めています。凝固剤、安定剤不使用。

冷蔵賞14日卵乳 85g×3 **235円**(税込**254円**)
牛乳・卵(茨城県) [放] 不検出 <3.7 <3.8



丸和食品(東京都・練馬区)

212 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。

冷蔵賞届いて4日大 300g **176円**(税込**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)

213 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。

冷蔵賞届いて4日大 300g **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

生産者のおすすめは
炊き込みご飯!

丸和食品(東京都・練馬区)

214 ミニもめん豆腐

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。

冷蔵賞届いて4日大 150g×2 **180円**(税込**194円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

215 ミニきぬ豆腐

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。

冷蔵賞届いて4日大 150g×2 **175円**(税込**189円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

217 絹とうふ(充填豆腐)

青森県、秋田県産大豆をブレンド。消泡剤を使用せず、にがりで固めた日持ちする充填豆腐。

冷蔵賞30日大 300g×3 **395円**(税込**427円**)
大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出 <3.6 <3.4

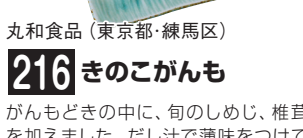


丸和食品(東京都・練馬区)

218 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。

冷蔵賞届いて6日大 3枚 **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

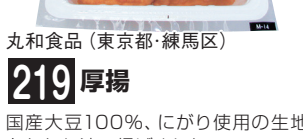


丸和食品(東京都・練馬区)

216 きのがんも

がんもどきの中に、旬のしめじ、椎茸を加えました。だし汁で薄味をつけていますので、そのままでも、煮物にも。

冷蔵賞届いて5日米大 2個 **235円**(税込**254円**) 通常税込286円
ぶなしめじ(茨城県、他) [放] 不検出 <2.1 <2.2



丸和食品(東京都・練馬区)

219 厚揚げ

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷蔵賞届いて4日大 90g×2 **155円**(税込**167円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2



JAやさと(茨城県・石岡市)

223 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷蔵賞7日米大 35g×3 **148円**(税込**160円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2



JAやさと(茨城県・石岡市)

224 本味納豆(タレ・カラシ無)

茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。

冷蔵賞7日大 40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.0



登喜和食品(東京都・府中市)

225 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)

北海道十勝産の生産者限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。

冷蔵賞9日米大 40g×2 **172円**(税込**186円**)
大豆(北海道)



丸和食品(東京都・練馬区)

220 味付いなり揚げ

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。湯煎すると聞きやすくなります。

冷蔵賞90日米大 10枚 **395円**(税込**427円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

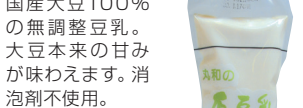


丸和食品(東京都・練馬区)

221 豆腐からあげ

国産大豆の生地を、にんにく醤油で下漬けした、からあげ風のがんもどき。お肉を控えている方にもおすすめです。

冷蔵賞届いて4日米大 10個 **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.2



丸和食品(東京都・練馬区)

222 豆乳

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。

冷蔵賞30日大 300cc **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.5 <0.6



水府納豆(茨城県・常陸太田市)

226 水府納豆ミニ2(タレ・カラシ付)

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。

冷蔵賞10日米大 40g×2 **100円**(税込**108円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7



水府納豆(茨城県・常陸太田市)

227 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)

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加わります。

冷蔵賞10日大 40g×2 **165円**(税込**178円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2



登喜和食品(東京都・府中市)

228 丸大豆てんべ

北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理をして長期保存を実現。

冷蔵賞30日米大 100g **265円**(税込**286円**)
大豆(北海道)

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%です。
- ・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。

しらたきは



表紙で
ご案内しています



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

229 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの缶蒸し製法で作ったこんにゃくです。

冷蔵賞90日 220g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.9



シーズン初



グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

230 白菜の手もみ漬け

旬の白菜、きゅうり、人参を食塩と米酢、昆布だけで浅漬けにしました。

冷蔵 賞7日 米

200g **260円**(税 **281円**) 通常税込 **292円**

白菜 (国内産)



シーズン初



浜食 (東京都・調布市)

231 ピリ辛れんこん 醤油漬

冷蔵 賞60日 米 大小

120g **220円**(税 **238円**) 通常税込 **248円**

れんこん (茨城県)・唐辛子 (中国) [放] 不検出 <3.9 <3.2



大根、卵、鶏団子、ちくわ、厚あげ、こんにゃくの6種



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

232 天然だしの こだわりおでん

冷蔵 賞90日 卵 米 大小

6種470g **570円**(税 **616円**) 通常税込 **626円**

鶏節、宗田鶏節、さば節、椎茸、昆布の5種の天然だしを使い、じっくり煮込みました。温めてお召上がり下さい。



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

233 炊き込みご飯の素 きのこ五目

冷蔵 賞90日 米 大小 (2合用)

170g **389円**(税 **420円**) 通常税込 **430円**

ぶなしめじ (国内産)

玉山の土地に根付く『雁喰豆』

表皮にはっきりとしたしわの出る特徴があり、渡り鳥、雁が落とした一粒の種から芽吹き育ったという言い伝えもある、旧玉山村(岩手県)の在来品種。大粒で独特の弾力としっかりとした歯ごたえがあります。煮豆にすると、こくのある風味でふっくらと仕上がリ、その味は丹波黒豆を凌ぐとも言われています。



菊田商店 (東京都・練馬区)

234 煮豆 黒豆(雁喰豆)

冷蔵 賞90日 米 大小

150g **370円**(税 **400円**) 通常税込 **410円**

黒大豆 (岩手県)



岩手県特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楽しめます。



浜食 (東京都・調布市)

235 洗いもずく

沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。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。

冷蔵 賞10日 米

200g **240円**(税 **259円**)

もずく (沖縄県)



リアス (千葉県・船橋市)

236 石巻十三浜産 絆わかめ

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。水戻ししてご利用ください。

冷蔵 賞90日

100g **380円**(税 **410円**)

わかめ (宮城県) [放] 不検出 <4.2 <4.6



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

237 ミックスビーンズの水煮

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。

冷蔵 賞90日 大

150g **265円**(税 **286円**)

豆 (新潟県、北海道)



リアス (千葉県・船橋市)

238 高菜ちりめん

高菜漬を細かく刻み、ちりめんとうもろこしを加えました。ふりかけ、お茶漬等に。

冷蔵 賞30日

40g **250円**(税 **270円**)

ちりめん (鹿児島県)



共生食品 (神奈川県・相模原市)

239 内麦焼そば (ソース無)

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。

冷蔵 賞6日 卵 小

150g×3 **197円**(税 **213円**)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



金子製麺 (神奈川県・中井町)

240 あしがら車屋 醤油らーめん(2食入)

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。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。

冷蔵 賞21日 卵 大小

麺120g×2 スープ47g×2 **365円**(税 **394円**)

小麦 (国内産)



仁徳 (千葉県・船橋市)

241 甘口昆布

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っくらと炊き上げました。

冷蔵 賞30日 大小

80g **225円**(税 **243円**)

昆布 (北海道)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

242 糖しぼり大根

砂糖、塩、米酢のみで大根を漬け込みました。適度に大根の水分が抜け、パリパリした食感が楽しめます。

冷蔵 賞30日 米

250g **320円**(税 **346円**)

大根 (国内産)



グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

243 大根しょうゆ漬け

大根を醤油・砂糖・米酢を合わせた調味液で漬け込みました。かつおだしもきいています。

冷蔵 賞12日 米 大小

150g **298円**(税 **322円**)

大根 (国内産)



やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)

244 白菜キムチ「頂」

白菜の美味しさを逃がさずに、熟練の技とこだわりの素材で漬けた白菜キムチです。カット済です。

冷蔵 賞14日 米 米 大小 300g **498円**(税 **538円**)

白菜 (国内産)



やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)

245 こわれほたてキムチ

冷蔵 賞7日 米 米 大小 150g **830円**(税 **896円**)

ほたて (北海道)



北海道(猿払・雄武地方)の生ほたて貝柱(割れ欠け)をオリジナルのヤンニョムジャンでキムチにしました。

丸山園 (静岡県・河津町)

246 わさび漬け

天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(茎20%、根10%、酒粕55%)

冷蔵 賞14日 米 大

100g **265円**(税 **286円**)

わさび (静岡県) [放] 不検出 <3.7 <3.8

発酵食品で 冬こそ「菌活」からだの中から元気に!

菌活とは菌の力を利用した食品を食べることで、腸内環境を整え、もっとイキイキとした生活を送ろう! というものです。寒い時期こそ腸内環境をしっかりと整えて『冬の菌活生活』で元気に過ごしましょう♪

炊飯器を上手に活用して『手作り甘酒』

◆材料
米…………… 96g
米こうじ… 300g

※途中で何度かかき混ぜてあげると良いでしょう。

◆作り方
お粥を炊いて、少し冷ましてから(60℃くらい) こうじを入れ、ふたを少し開けたまま8時間ほど保温します。

組合員さんからのクチコミ
生協の米こうじで甘酒を手作りしたら、とても美味しくできました。

やまこみそ (茨城県・守谷市)

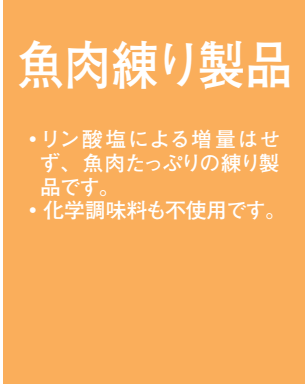
茨城産コシヒカリ100%。使い切りサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作りに。

247 米こうじ 300g

冷蔵 賞届いて15日前後 米

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

米 (茨城県) [放] 不検出 <0.5 <0.6



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。



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

248 長崎 漁師町おでんだネ(つゆ付)

長崎で水揚げされる多様な魚をたっぷり使用した揚げ天5種にあごだしつゆを添付しました。

冷蔵 賞30日 卵 米 大小

5種12個254g、つゆ80ml **660円**(税 **713円**)

たら (国内産)、えそ (タイ)、あじ (長崎県)、雑魚 (長崎県、熊本県)



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

249 長崎 いわし団子

冷蔵 賞29日 卵 米 大 4個 112g **290円**(税 **313円**) 通常税込 **324円**

いわし (国内産)



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

250 長崎 漁師揚げ

あじ、さわらなど長崎近海の魚100%を主原料に、食感に弾力を出し、薄く揚げた蒲鉾。

冷蔵 賞7日 卵

100g **290円**(税 **313円**)

雑魚 (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♪

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

251 おとうふ揚げ

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。

凍 賞180日 米 大

5個175g **295円**(税 **319円**)

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

252 ソフトはんぺん

お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。

凍 賞180日 卵 米

4枚200g **386円**(税 **417円**) 通常税込 **427円**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

253 7種の野菜揚げ

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。

凍 賞180日 米

5個165g **315円**(税 **340円**)

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

254 チヂミ風さつま揚げ

北海道タラすり身に国産ニラ・人参、イカ、オキアミを練りこんだ揚げかまぼこ。程よい食感で香ばしい。

凍 賞180日 米

3枚126g **296円**(税 **320円**)

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

255 海老巾着入り おでん種セット

凍 賞60日 米 卵 米 大

7種10品333g **843円**(税 **910円**) 通常税込 **940円**

すけそうだら (北海道)・海老 (インド他)

◆材料
米…………… 96g
米こうじ… 300g

※途中で何度かかき混ぜてあげると良いでしょう。

◆作り方
お粥を炊いて、少し冷ましてから(60℃くらい) こうじを入れ、ふたを少し開けたまま8時間ほど保温します。

組合員さんからのクチコミ
生協の米こうじで甘酒を手作りしたら、とても美味しくできました。

やまこみそ (茨城県・守谷市)

茨城産コシヒカリ100%。使い切りサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作りに。

247 米こうじ 300g

冷蔵 賞届いて15日前後 米

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

米 (茨城県) [放] 不検出 <0.5 <0.6

冷凍食品

- ・化学調味料は不使用です。
- ・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。

 **かぼちゃ** 北海道産

イズックス（東京都・中央区）

256 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** (税込 **353円**)

かぼちゃ（北海道）

 **ほうれん草**

日岡商事（兵庫県・加古川市）

257 冷凍ほうれん草

九州地方の高品質のほうれん草を栄養分と風味を大切に素早く下処理し冷凍しました。お浸し、和え物等に。

凍 200g **330円** (税込 **356円**)

ほうれん草（国内産）

サラダ・あえもの・丼に！

 **アボカド**

日本生活協同組合連合会

258 COアボカドスライス 150g

皮むき、種取したアボカドをスライスにしました。凍ったまま皿に広げ室温で解凍して。（20℃で約30～40分）

凍 150g **297円** (税込 **321円**)

アボカド（ペルー）

特

 **ふわふわ豆腐**

ニッコー（神奈川県・大和市）

263 ふわふわ豆腐 煮込みハンバーグ

豆腐ハンバーグをイタリア産パルサミコ酢を使った甘酢ソースで煮込みました。湯煎かレンジで加熱して。

凍 卵米大小

90g×2 **356円** (税込 **384円**) 通常税込 400円

大豆・鶏肉（国内産）

2個入

特

駿河湾産桜えび入りでボリュームたっぷりです

 **桜えび**

日岡商事（兵庫県・加古川市）

264 桜えびかきあげ

駿河湾産桜えび、国産の野菜（玉ねぎ、人参、小松菜）と国産小麦を使用し、non-GMO菜種油で揚げました。

凍 え小

160g (2枚入) **509円** (税込 **550円**) 通常税込 564円

野菜（国内産）

2枚入

 **ブルーベリー**

小林さん（長野県・高山村）

259 冷凍ブルーベリー 2パック

品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。たっぷり使える2パックです。農業無散布。

凍

110g×2 **716円** (税込 **774円**)

ブルーベリー（長野県）

 **わかめ**

コタニ（岩手県・大船渡市）

260 冷凍めかぶ (岩手県産)

岩手県沖で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、使い易く小分けしました。解凍してそのまま使えます。

凍 40g×5パック **324円** (税込 **350円**) 通常税込 369円

わかめ（岩手県） [放] 不検出<2.8<3.0

 **わかめ**

コタニ（岩手県・大船渡市）

261 すぐに使える 生わかめ (岩手県産)

岩手県沖で、3月に収穫したわかめをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。

凍 40g×5パック **390円** (税込 **421円**)

わかめ（岩手県） [放] 不検出<0.6<0.6

 **青えんどう豆**

日本生活協同組合連合会

262 CO十勝の 青えんどう豆200g

北海道十勝地方で収穫された緑鮮やかな青えんどう豆（グリーンピース）を急速凍結。サラダや豆ご飯などに。

凍

200g **248円** (税込 **268円**) 通常税込 288円

青えんどう豆（北海道）

 **豆腐**

ニッコー（神奈川県・大和市）

263 ふわふわ豆腐 煮込みハンバーグ

豆腐ハンバーグをイタリア産パルサミコ酢を使った甘酢ソースで煮込みました。湯煎かレンジで加熱して。

凍 卵米大小

90g×2 **356円** (税込 **384円**) 通常税込 400円

大豆・鶏肉（国内産）

 **桜えび**

日岡商事（兵庫県・加古川市）

264 桜えびかきあげ

駿河湾産桜えび、国産の野菜（玉ねぎ、人参、小松菜）と国産小麦を使用し、non-GMO菜種油で揚げました。

凍 え小

160g (2枚入) **509円** (税込 **550円**) 通常税込 564円

野菜（国内産）

お弁当におかずに

 **鶏ごぼうハンバーグ**

ニッコー（神奈川県・大和市）

265 鶏ごぼうハンバーグ

国産鶏肉にごぼうと玉ねぎを合わせた、小さめのハンバーグ。お弁当やおつまみに。レンジまたは焼いて。

凍 卵米大小

26g×8 **400円** (税込 **432円**)

鶏肉（国内産）

お弁当にもピッタリ

 **チキンナゲット**

秋川牧園（山口県・山口市）

266 チキンナゲット

開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉を使用。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。

凍 卵米小

200g **423円** (税込 **457円**)

鶏肉（山口県、他）

しっとりホクホク食感の 紅はるか使用

 **焼きいもスティック**

農事組合法人マルツボ（茨城県・かすみがうら市）

267 焼きいもスティック

茨城県産さつまいも100%使用したスティックタイプの焼きいも。お弁当・サラダに。レンジか自然解凍でも。

凍

300g **300円** (税込 **324円**)

さつまいも（茨城県） [放] 不検出<3.5<3.7

マストミ自社製塩麴使用

 **神山鶏の塩麴竜田**

マストミ（徳島県・徳島市）

268 神山鶏の塩麴竜田

自家製塩麴にじっくり漬け込み、神山鶏の旨味を引き出しました。レンジまたはトースターで仕上げて。

凍 150g **360円** (税込 **389円**)

鶏肉（徳島県）

 **鶏のから揚げ**

マストミ（徳島県・徳島市）

269 鶏のから揚げ

無投薬の神山鶏の肉を特製旨味タレに漬けた柔らかくジューシーな中華唐揚げ。レンジかトースターで温めて。

凍 卵米大小

200g **425円** (税込 **459円**)

鶏肉（徳島県）

鍋セットで 楽ラク

野菜たっぷり入れて美味しいあったか鍋

職員の試食でもすごく美味しい!と目を丸くする人が続出するくらい絶品な味わいでした。是非お試しください。

原材料：牛小腸（国産）、スープ〔食塩、砂糖、発酵調味料、鰹だし、昆布だし、酵母エキス、デキストリン〕

次回は12月5回の予定

本場博多のもつ鍋

臭みがない、こだわりの塩味です

鍋物、煮物、炒め物、カレーやシチューに幅広く使えます

 **鶏つくね**

秋川牧園（山口県・山口市）

273 鶏つくね

若鶏のムネ肉に鶏皮を加えてジューシーを出し塩麴で旨味を引き出した柔らかい食感の鶏だんご。加熱調理済みなのですぐに使えます。

凍 卵米大小

200g **330円** (税込 **356円**)

極上の味わい スープ2袋目は鍋のめに

人気の高い国産牛の小腸のみを丁寧に処理、臭みがありません。素材の良さが味わえる塩味スープのセットです。

大進食品（神奈川県・横浜市）

272 博多名物 国産牛モツ鍋セット

凍 400g(牛内臓肉200g スープ100g×2) **1898円** (税込 **2050円**) 通常税込 2100円

牛小腸（国内産）

新

鶏鍋セット(塩)

秋川牧園（山口県・山口市）

274 鶏鍋セット(塩)

鶏モモ・ムネ肉、つくね、若鶏をじっくり煮出した鶏がらスープに鰹と昆布の旨味をきかせた塩味スープのセット。

凍 550g (鶏肉・つくね 各200g、スープ150g) **991円** (税込 **1070円**) 通常税込 1111円

鶏肉（山口県、他）

特

鶏鍋セット(塩)

秋川牧園（山口県・山口市）

274 鶏鍋セット(塩)

鶏モモ・ムネ肉、つくね、若鶏をじっくり煮出した鶏がらスープに鰹と昆布の旨味をきかせた塩味スープのセット。

凍 550g (鶏肉・つくね 各200g、スープ150g) **991円** (税込 **1070円**) 通常税込 1111円

鶏肉（山口県、他）

冷めても美味しい! 1個約50gと大きめサイズ

おかからじゃがいもをベースにした素朴な味のコロック。夕飯のおかずやお弁当に。揚げるとレンジで温めて。

 **おかからクリーミーコロック**

ニッコー（神奈川県・大和市）

270 おかからクリーミーコロック

200g(4個入) **287円** (税込 **310円**)

おかから（国内産）

4個入

フライパンで簡単!

 **チキンカツ(和風醤油)**

秋川牧園（山口県・山口市）

271 チキンカツ(和風醤油)

若鶏むね肉に下味をつけ、にんにく・生姜・醤油が薫る和風のチキンカツ。フライパンでカラッと焼き上げて。

凍 卵米大小

200g **403円** (税込 **435円**) 通常税込 447円

鶏肉（国内産）

ハーブとチーズの香り豊かな味わい

 **ささみハーブカツ**

秋川牧園（山口県・山口市）

275 ささみハーブカツ

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ました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。

凍 卵乳米小

200g **412円** (税込 **445円**)

鶏肉（山口県、他）

ふんわり食感、黒酢の酸味がいい

調理イメージ

 **大きな豆腐肉団子(黒酢あん)**

ニッコー（神奈川県・大和市）

276 大きな豆腐肉団子(黒酢あん)

団子の豆腐は国産大豆・天然にがり使用、タレは玄米原料の黒酢を使用。湯煎かレンジで温めて。

凍 卵米大小

8個340g(固形量208g) **454円** (税込 **490円**) 通常税込 515円

野菜・豆腐・鶏肉（国内産）

特

飛鳥の 彩りシューマイ

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

280 飛鳥の 彩りシューマイ

彩りがきれいな国産野菜を入れて、お子様にも食べやすいサイズにしました。冷めても美味しく食べられます。

凍 12個180g **365円** (税込 **394円**)

豚肉（国内産）

おうちで 本格中華

 **香港黄金しょうが餃子**

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

277 香港黄金しょうが餃子

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・小麦使用で仕上げました。

凍 大小

360g (18g×20) **398円** (税込 **430円**) 通常税込 442円

野菜・豚肉・小麦（国内産）

20個入

16ページに あります

ヨコハマの餃子は

 **ジャンボ餃子**

日岡商事（兵庫県・加古川市）

278 ジャンボ餃子

国内産小麦粉の皮で具をたっぷりと包み、コクとボリューム感をだしました。焼いても揚げても。

凍 大小

45g×5個 **343円** (税込 **370円**)

キャベツ・豚肉・玉葱（国内産）

5個入

一つひとつ丁寧に手作りで作っています

 **飛鳥の海鮮水餃子**

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

279 飛鳥の海鮮水餃子

豚肉にえび・帆立・干し貝柱を具にたっぷり加え国産小麦粉にほうれん草パウダーを混ぜた皮で包みました。

凍 15個250g **494円** (税込 **534円**)

小麦（国内産）、えび（ベトナム）

15個入

 **飛鳥の 彩りシューマイ**

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

280 飛鳥の 彩りシューマイ

彩りがきれいな国産野菜を入れて、お子様にも食べやすいサイズにしました。冷めても美味しく食べられます。

凍 12個180g **365円** (税込 **394円**)

豚肉（国内産）

12個入

ふっくら柔らかくて、やさしい味わいです

 **飛鳥の えびシューマイ**

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

281 飛鳥の えびシューマイ

国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふっくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 12個180g **418円** (税込 **451円**)

すけとうだら（北海道）、えび（ベトナム）

12個入

 **国産原料にこだわった お徳用春巻**

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

282 国産原料にこだわった お徳用春巻

豚肉、キャベツ等、国産の具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。

凍 米大小

14本420g **410円** (税込 **443円**)

小麦（国内産）

14本入

 **フライパンで キーマ春巻**

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

283 フライパンで キーマ春巻

豚肉、玉葱、トマトピューレ、スパイスを使った本格キーマカレーを春巻に。フライパンかオーブンで。

凍 6本150g **373円** (税込 **403円**)

豚肉（国内産） [放] 不検出<4.2<2.6

6本入

 **天然えびの チリソース**

マストミ（徳島県・徳島市）

284 天然えびの チリソース

厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。

凍 130g **380円** (税込 **410円**)

えび（インドネシア、ミャンマー）

130g

簡単!本格中華の素

調理例

 **野菜で仕上げる 回鍋肉**

マストミ（徳島県・徳島市）

285 野菜で仕上げる 回鍋肉

コチュジャンの辛味と味噌の風味が食欲をそそります。キャベツやピーマンを炒めたあとに加えて混ぜれば完成。

凍 110g **365円** (税込 **394円**)

豚肉（鹿児島県、宮崎県）

110g

新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。

 **中華丼の具(塩)**

ニッコー（神奈川県・大和市）

286 中華丼の具(塩)

2食入

特

組合員さんからの クチコミ

内麦焼きそば(9ページ239)に、この中華丼の具を絡めて炒めるだけで、シーフード感もちゃんと楽しめる塩焼きそばに仕上がりに、親子で大絶賛です。

凍 180g×2 **486円** (税込 **525円**) 通常税込 535円



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

287 えび天そば

2食入

国産小麦粉と北米産そば粉の蕎麦にえび天やねぎの具材を盛付けました。加工でん粉：具の約0.2%

凍 緑 え 卵 米 ぞ 大 小

2食496g 480円(税) 518円(通常税込) 538円

えび(インドネシア、ベトナム他)



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

292 ライスバーガー 国産牛焼肉

醤油で焼きあげたライスプレートに特製焼肉たれで仕上げた国産牛と玉葱をサンド。加工澱粉：全体の0.5%以下

凍 青 米 大 小 5個 600g 1028円(税) 1110円(通常税込) 1126円

米・牛肉(国内産)



フジワラ化学(愛媛県・西条市)

296 フジワラの青汁

有機栽培ケールにクマザサ、シン葉エキスを配合。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。

凍 青 米 大 小

90ml×7 1190円(税) 1285円

ケール(愛媛県)



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

288 わかめどっさりうどん

2食入

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。鰹、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 青 え 米 大 小

2食556g 350円(税) 378円

わかめ(韓国)



大進食品(神奈川県・横浜市)

293 阿波鶏と徳島蓮根ハンバーグ お惣菜セット

徳島県産蓮根と鶏肉のハンバーグ・茄子の揚げ浸し・ひじきと大豆の煮物・青菜とじゃこのお浸しを詰めました。

凍 米 大 小

230g 685円(税) 740円(通常税込) 756円

鶏ひき肉・れんこん(徳島県)



ニッコー(神奈川県・大和市)

297 豆乳カステラ

新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用して焼き上げました。しっとりとした食感をお楽しみください。

凍 卵 大 小

5切 335円(税) 362円

大豆(国内産)



ニッコー(神奈川県・大和市)

298 大判焼き(白あん)

はちみつの入ったしっとりとした皮で、大手亡豆から作った口当たりの良い甘さの白あんを包みました。

凍 卵 小

4個340g 398円(税) 430円

小麦(国内産)

食品調味料

- ・常総生協がおすすめする調味の基本は「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。

【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

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)

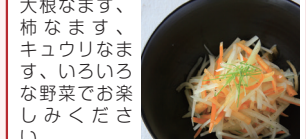
303 富士ゆずなま酢

米

150ml 370円(税) 400円(通常税込) 420円

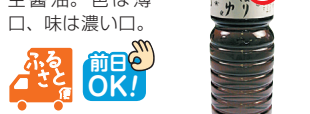
米(京都府)

祝いの膳に手軽になますが作れます!



- ① お好みの野菜を千切りにして軽く塩をする。
- ② しんなりしたら水けを絞る。
- ③ ゆずなま酢を和える。

煮物の素材の色が引き立ちます
火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃口。



入正醤油(千葉県・東庄町)

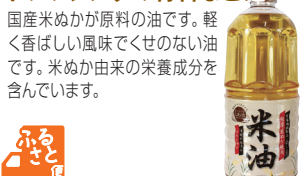
524 入正生しぼり醤油

大 小

1L 540円(税) 583円(通常税込) 594円

大豆(アメリカ、ブラジル)

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに



ポーソー油脂(千葉県・船橋市)

306 米油

米

910g 698円(税) 754円

米糠(国内産)

かけぼんに加えて、中華風ドレッシング!



九鬼産業(三重県・四日市市)

307 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。

600g 890円(税) 961円(通常税込) 972円

胡麻(ナイジェリア、他)

たっぷりの生玉ねぎの風味に、醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。



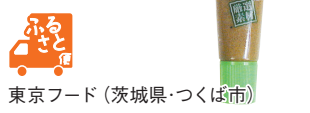
日本生活協同組合連合会

546 CO野菜たっぷり和風ドレッシング500

米 大 小 500ml 440円(税) 475円

お刺身、お蕎麦などに!

主原料のわさびは、長野県産本わさび使用(西洋わさびは不使用)。



309 生おろしわさび

賞 180日 米 大

40g 370円(税) 400円

本わさび(長野県)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ



289 冷凍うどん

国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でて下さい。温でも冷でも。

凍 賞 180日 小

200g×3玉 412円(税) 445円

小麦粉(国内産)



余天堂(兵庫県・淡路市)

294 冷凍パイシート

賞 60日 乳 小 400g 852円(税) 920円(通常税込) 940円

小麦(国内産)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

299 芽吹き屋 黒豆塩大福

凍 米 大 4個220g 380円(税) 410円(通常税込) 432円

黒豆(岩手県)



ポーラスター(石川県・白山市)

290 助六寿司

太巻きと五目いなりを4個ずつ詰め合わせました。自然解凍またはレンジで解凍して。保存料不使用。

凍 米 大 小

280g(2種×4個) 430円(税) 464円

米(国内産)

1個47gで食べやすいもちもち食感を楽しんで



291 おこわおにぎり(赤飯・ひじき五目)

おこわ赤飯と五目おにぎり(鶏肉、ひじき、牛蒡、筍、人参)のセット。加工デンプン：全体の0.5%

凍 米 大 小

376g(2種×4個) 410円(税) 443円

もち米(国内産) 【放】不検出<0.3<0.4

素材にこだわり心をこめて作りました 15ページ388アーモンドクッキーシュアがあります



余天堂(兵庫県・淡路市)

294 冷凍パイシート

賞 60日 乳 小 400g 852円(税) 920円(通常税込) 940円

小麦(国内産)



余天堂(兵庫県・淡路市)

295 ザッハトルテ

賞 60日 卵 乳 小 1個(直径約12cm) 917円(税) 990円(通常税込) 1030円

生乳(北海道)



余天堂(兵庫県・淡路市)

295 ザッハトルテ

賞 60日 卵 乳 小 1個(直径約12cm) 917円(税) 990円(通常税込) 1030円

生乳(北海道)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

300 芽吹き屋 田舎風あんどんご

国産うるち米が主原料。こしあんは北海道小豆使用。1串2玉で食べやすいサイズ。自然解凍で。

凍 米 大 小

5本200g 340円(税) 367円

小豆(北海道)

食品調味料

- ・常総生協がおすすめする調味の基本は「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。

【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



ホクレン農業協同組合連合会(北海道・札幌市)

510 てんさい糖

北海道で育ったてん菜から作ったおなかにやさしい砂糖です。まろやかな風味や自然な甘みが特長。

650g 450円(税) 486円

てん菜(北海道)



海の精(東京都・大島町)

515 海の精 240g

伊豆大島の海水を太陽と風の自然力で濃縮し、ゆるやかな火の力で丹念に炊き上げて作られます。

240g 598円(税) 646円

海水(伊豆大島近海) 【放】不検出<1.9<1.6



青い海(沖縄県・糸満市)

301 粗びき塩胡椒(詰替え用)

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。

150g 460円(税) 497円

塩(沖縄県)、胡椒(マレーシア)



飯尾醸造(京都府・宮津市)

518 純米富士酢

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、コクとのおびのある純米酢に仕上げました。

米 500ml 670円(税) 724円

米(京都府)



飯尾醸造(京都府・宮津市)

302 富士すし酢

無農薬栽培の新米を100%使用した純米富士酢に、はちみつと粗糖と塩を合わせました。

米 360ml 570円(税) 616円

米(京都府)

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)

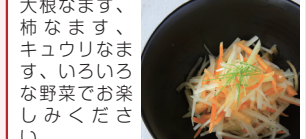
303 富士ゆずなま酢

米

150ml 370円(税) 400円(通常税込) 420円

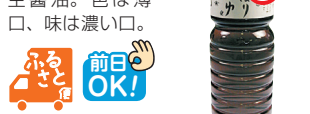
米(京都府)

祝いの膳に手軽になますが作れます!



- ① お好みの野菜を千切りにして軽く塩をする。
- ② しんなりしたら水けを絞る。
- ③ ゆずなま酢を和える。

煮物の素材の色が引き立ちます
火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃口。



入正醤油(千葉県・東庄町)

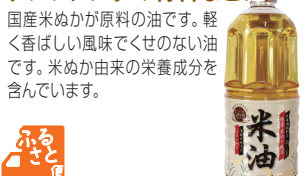
524 入正生しぼり醤油

大 小

1L 540円(税) 583円(通常税込) 594円

大豆(アメリカ、ブラジル)

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに



ポーソー油脂(千葉県・船橋市)

306 米油

米

910g 698円(税) 754円

米糠(国内産)

かけぼんに加えて、中華風ドレッシング!



九鬼産業(三重県・四日市市)

307 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。

600g 890円(税) 961円(通常税込) 972円

胡麻(ナイジェリア、他)

たっぷりの生玉ねぎの風味に、醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。



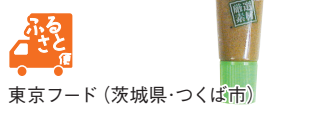
日本生活協同組合連合会

546 CO野菜たっぷり和風ドレッシング500

米 大 小 500ml 440円(税) 475円

お刺身、お蕎麦などに!

主原料のわさびは、長野県産本わさび使用(西洋わさびは不使用)。



309 生おろしわさび

賞 180日 米 大

40g 370円(税) 400円

本わさび(長野県)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

299 芽吹き屋 黒豆塩大福

凍 米 大 4個220g 380円(税) 410円(通常税込) 432円

黒豆(岩手県)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

299 芽吹き屋 黒豆塩大福

凍 米 大 4個220g 380円(税) 410円(通常税込) 432円

黒豆(岩手県)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

299 芽吹き屋 黒豆塩大福

凍 米 大 4個220g 380円(税) 410円(通常税込) 432円

黒豆(岩手県)

国産有機野菜、果実を使用。香辛料は胡椒、ナツメグ、クローブ、ローレル、桂皮等を使用。



540 お好みソース

米 大 小

360ml 350円(税) 378円

なたね(オーストラリア)

産直卵となたねサラダ油を使った、マイルドな全卵タイプのマヨネーズ。たんばく加水分解物使用。



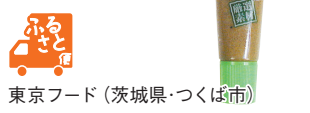
533 マヨネーズ

賞 180日 卵 米 小

500g 340円(税) 367円

なたね(オーストラリア)

お刺身、お蕎麦などに!



309 生おろしわさび

賞 180日 米 大

40g 370円(税) 400円

本わさび(長野県)



岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)

299 芽吹き屋 黒豆塩大福

凍 米 大 4個220g 380円(税) 410円(通常税込) 432円

カレー鍋にも!

幅広く使える便利な
ペーストタイプ



辛さを抑えたマイルドなやさしい味わいで、素材の旨みを生かします。辛味が苦手な方やお子様におすすぬ。約22皿分。



プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)

312 カレーの壺 (マイルド) 米

220g **560円**(税込**605円**) 通常税込**626円**

スパイス (スリランカ、他)

幅広く使える便利なペーストタイプ

たっぷり使用したトマトとレモングラスの風味が魚介の風味を引き立てます。約22皿分。



313 カレーの壺 (ミディアム) 米

220g **580円**(税込**626円**)

スパイシーでピリッとパンチの利いた辛み。スパイスをローストしたスモーク成分が食感を高めます。約22皿分。



314 カレーの壺 (スパイシー) 米

220g **560円**(税込**605円**) 通常税込**626円**

スリランカの太陽をたっぷり浴びて育った黒こしょう。ピリッとした爽やかで野性的な辛味。無農薬栽培。



プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)

315 黒粗挽き 20g **360円**(税込**389円**)

316 黒ホール 20g **360円**(税込**389円**)

黒こしょう (スリランカ)

せいふてい (神奈川県・横浜市)



317 ホワイトソースルウ

フレーク状のルウ。ホワイトソースが手早く出来る。グラタンやシチュー等に。牛脂は素性の確かなもの。

乳 米 小 150g **280円**(税込**302円**)

小麦 (国内産)

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)



318 マリオさんのココナッツミルク

スリランカ産のココナッツを搾りました。カレー、煮込み料理などに。原材料: ココナッツミルク、グアーガム

200ml **280円**(税込**302円**)

ココナッツ (スリランカ)

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)



319 スリカレー 手作りカレーセット

本格カレー用スパイスセット。スリランカカレーに必要なスパイスを適量揃えてパッキングしました

34g **450円**(税込**486円**) 通常税込**508円**

スパイス (スリランカ、インド他)

保存料・化学調味料不使用 万能!甘辛調味料

スリランカ産マンゴーの果肉を、スパイスや酢、砂糖と一緒に煮込んで作った、甘辛風味の万能調味料です。



プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)

320 マンゴーチャツネ 米

260g **669円**(税込**723円**)

マンゴー (スリランカ)

旬の白菜を美味しく食べられる、寒い季節にぴったりの素



ホールスタア (東京都・東村山市)

321 白菜の中華風 クリーム煮の素

白菜などの野菜を炒め、ハム、牛乳と一緒に1分間煮込むだけ。チキンブイヨンにほたてと昆布の旨みです。

¥180日 米 大 小

60g×2袋 **220円**(税込**238円**)

野菜を和えたり、お肉や魚を漬けて焼いても!



ホールスタア (東京都・東村山市)

322 桃花林 ゆずみそ

信州みそに愛媛県産生ゆずの香りが生きた手作りの味。

¥120日 米 大

120g **185円**(税込**200円**) 通常税込**214円**

長谷川商店 (東京都・中央区)



583 寿司はねのり

軟らかで歯切れがよく、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るのりです。

¥180日

全型10枚 **270円**(税込**292円**)

のり (国内産)

おかべや (神奈川県・相模原市)



323 おかべやの鰹だし

かつお荒節とかつお本枯節をたっぷり使い、厳選した素材を顆粒にした「かつおだし」です。

60g(5g×12袋) **636円**(税込**687円**)

荒節 (静岡県)、本枯節 (鹿児島県)

リアス (千葉県・船橋市)



570 欠け葉干し椎茸 (小さめタイプ)

原木栽培の干しいたけ。選別した際に出る欠け葉の部分ですが、味は形の整ったものと変わりありません。

50g **520円**(税込**562円**)

しいたけ (宮崎県、他)

コタニ (岩手県・大船渡市)



324 むすび昆布

釧路産のやわらかい棹前昆布を結びました。おでん、煮物に。

30g **390円**(税込**421円**)

昆布 (北海道)

おびなた (長野県・長野市)



325 そばつゆ (ストレート)

かつおだしと熟成させたかえしの味わいを楽しめる本格派のつゆ。ざるそば、ざるうどんのストレートつゆ。

米 大 小

400ml **350円**(税込**378円**)

おびなた (長野県・長野市)



326 新そば

とれたての国産そばの実を自社製粉しました。風味を損なわないよう低温乾燥、アルミ包材で包装しました。

米 大 小

200g×3 **770円**(税込**832円**)

そば (国内産)、小麦 (アメリカ、他)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)



626 国産パン粉

岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。

¥180日 小

200g **265円**(税込**286円**)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <1.0 <1.0

忙しい年末、ミネラルいっぱいの乾物でササっと調理♪

和風パスタにも!



リアス (千葉県・船橋市)

597 ねばり昆布と鰹節のふりかけ

鹿児島産の本枯れ鰹節、北海道産の粘りのある昆布などをブレンド。鰹節とあおさの香りが食欲をそそります。

¥180日 19g **440円**(税込**475円**)

かつお (鹿児島県)

水で戻して野菜と一緒に、

544 かけぼんを かけて!



リアス (千葉県・船橋市)

327 国産あかもく入り ねばり海藻サラダ

すべて国内産の海藻を7種類使用し、水で戻すだけで約10倍に増え、簡単に調理できる便利な商品です。

10g **300円**(税込**324円**)

わかめ (三陸)

香りがよく、ふっくらした歯ごたえ! ハンバーグにも!



リアス (千葉県・船橋市)

587 房州ひじき (天然 長ひじき)

房州産のひじきです。水で戻すと力サがふえます。油揚げや人参と炒め煮に。ひじきご飯に使っても美味。

25g **450円**(税込**486円**)

ひじき (千葉県) [放] 不検出 <4.6 <4.1

おにぎりや麺類のトッピングに!



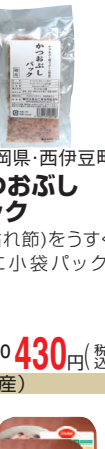
札幌中一 (北海道・札幌市)

328 りんご酢とろろ

原料昆布は利尻昆布、真昆布、ネコ足昆布の三種類をブレンド。調味液にリンゴ酢を使用。

40g **405円**(税込**437円**) 通常税込**448円**

伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)



566 かつおぶし パック 10パック 前日OK!

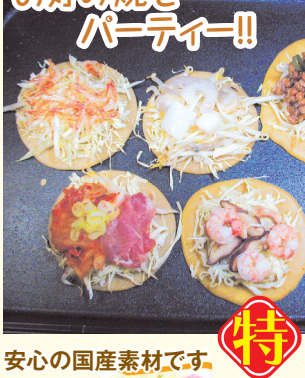
かつお節(本枯れ節)をうすく削って、風味を大切に小袋パックにしました。

¥180日

5g×10 **430円**(税込**464円**)

かつお (国内産)

具材をいろいろのせて、お好み焼きパーティー!!



安心の国産素材です

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

623 お好み焼粉

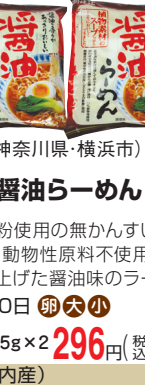
小麦粉は岐阜県産を使用し、その他、山いも粉、澱粉、昆布、しいたけも国内産使用。だし入り。

小

400g **430円**(税込**464円**) 通常税込**475円**

小麦 (岐阜県)

創健社 (神奈川県・横浜市)



330 醤油らーめん 2袋

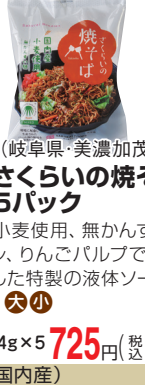
国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料・動物性原料不使用の植物性原料で仕上げた醤油味のラーメン。

¥180日 卵 大 小

99.5g×2 **296円**(税込**320円**)

小麦 (国内産)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)



642 さくらいの焼そば 5パック 前日OK!

国内産の小麦使用、無かんすい。トマトピューレ、りんごパルプでおいしさを引き出した特製の液体ソース付。

¥180日 大 小

114g×5 **725円**(税込**783円**)

小麦粉 (国内産)

ニューオークボ (千葉県・柏市)



331 イタリアンスパゲティ (1.6mm)

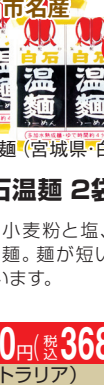
デュラム小麦の良質な部分だけを使ったスパゲッティ。つるつとした舌触りのパスタ。

小

300g **235円**(税込**254円**)

小麦 (カナダ、アメリカ)

宮城県白石市名産



332 白石温麺 2袋

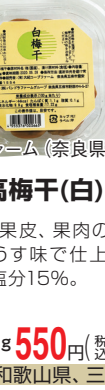
油を入れずに小麦粉と塩、水だけで練り上げた細麺。麺が短いので食べやすくなっています。

小

(100g×3)×2袋 **340円**(税込**368円**) 通常税込**388円**

小麦 (オーストラリア)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)



333 南高梅干(白)

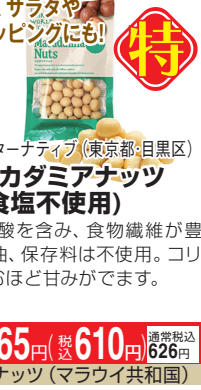
豊かな香りと果皮、果肉の軟らかさを生かして、うす味で仕上げた白梅干です。漬込塩分15%。

¥180日

160g **550円**(税込**594円**)

梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

おつまみに、サラダやカレーのトッピングにも!



プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)

334 マカダミアナッツ (食塩不使用)

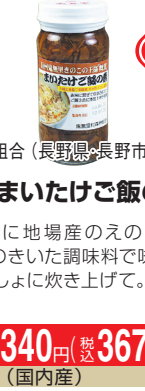
不飽和脂肪酸を含み、食物繊維が豊富。食塩や油、保存料は不使用。コリコリして噛むほど甘みがです。

¥180日

65g **565円**(税込**610円**) 通常税込**626円**

マカダミアナッツ (マラウイ共和国)

長野森林組合 (長野県・長野市)



335 まいたけご飯の素

まいたけに地場産のえのき茸を加え、だしのきいた調味料で味付け。お米といっしょに炊き上げて。3合用。

大 小

220g **340円**(税込**367円**) 通常税込**378円**

まいたけ (国内産)

ニチロ平勝食品 (北海道・更別村)



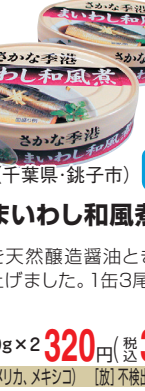
668 スイートコーン ドライパック 前日OK!

北海道十勝産のもぎたてのスイートコーンの味と香りを逃さないように、短時間で缶詰にしました。

110g×2 **280円**(税込**302円**)

スイートコーン (北海道)

信田缶詰 (千葉県・銚子市)



674 まいわけ和風煮

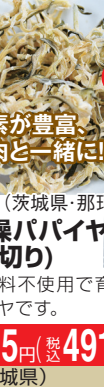
まいわけを天然醸造醤油ときび糖で薄味に仕上げました。1缶3尾前後。

大 小

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 <4.0 <3.1

酵素が豊富、お肉と一緒に!



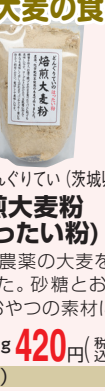
336 乾燥パパイア (千切り)

農業、化学肥料不使用で育てた茨城県産のパパイアです。

25g **455円**(税込**491円**) 通常税込**500円**

パパイア (茨城県)

From どんぐりてい



農家レストランどんぐりてい (茨城県・坂東市)

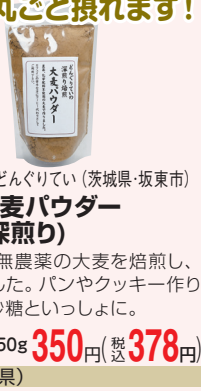
337 焙煎大麦粉 (はったい粉)

坂東市産の無農薬の大麦を焙煎し、粉末にしました。砂糖とお湯を混ぜて食べたり、おやつ素材にも。

300g **420円**(税込**454円**)

大麦 (茨城県)

農家レストランどんぐりてい (茨城県・坂東市)



338 大麦パウダー (深煎り)

坂東市産の無農薬の大麦を焙煎し、粉末にしました。パンやクッキー作りに。牛乳と砂糖といっしょに。

250g **350円**(税込**378円**)

大麦 (茨城県)

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。

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

前日OK!

創健社（神奈川県・横浜市）

706 ポテトチップス（うす塩）

原材料：馬鈴薯、植物油脂（パーム油、米油）、食塩

賞120日

60g **155円** (税込 **167円**)

じゃがいも（国内産）

前日OK!

創健社（神奈川県・横浜市）

705 ポテトチップス（野菜コンソメ）

原材料：馬鈴薯、植物油脂（米油、パーム油）、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食塩、香辛料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油

賞120日

60g **155円** (税込 **167円**)

じゃがいも（国内産）

前日OK!

サンコー（愛知県・豊橋市）

702 えびまるせん

原材料：馬鈴薯澱粉、米油、えび、オキアミ、いか、食塩、アオサ、粗糖

賞120日

50g **180円** (税込 **194円**)

馬鈴薯（北海道）

前日OK!

サンコー（愛知県・豊橋市）

708 アーモンドじゃこ

原材料：アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま

賞120日

7g×5 **200円** (税込 **216円**)

片口いわし（日本近海）

前日OK!

ムソー（大阪府・大阪市）

697 草加せんべい ごま

原材料：うるち米、ごま、醤油、麦芽糖、でんぱん

賞120日

7枚 **350円** (税込 **378円**)

前日OK!

ムソー（大阪府・大阪市）

698 草加せんべい しょうゆ

原材料：うるち米、醤油、麦芽糖、でんぱん

賞120日

7枚 **350円** (税込 **378円**)

前日OK!

サンコー（愛知県・豊橋市）

342 芋けんぴ

原材料：さつまいも、三温糖、植物油脂（米油）

賞120日

90g **174円** (税込 **188円**)

さつまいも（鹿児島県）【放】不検出<4.1<3.7

前日OK!

創健社（神奈川県・横浜市）

343 五穀黒ぜんざい

五種類の国内産穀類を種子島産粗糖で、甘さ控えめに煮上げました。素材の色を活かした黒いぜんざいです。冷しても温めても美味しく召し上がれます。

賞120日

180g **400円** (税込 **432円**)

小豆（北海道）

レンジ等で加熱してお召し上がりください

原材料：つぶあん、小麦粉（国産）、黒糖、玄米粉（国産）、パーム油、パン酵母、水飴、食塩

創健社（神奈川県・横浜市）

344 玄米パン あん入り

賞35日

3個 **420円** (税込 **454円**)

小麦粉（国内産）

原材料：小麦粉（国産）、黒糖、玄米粉（国産）、パーム油、パン酵母、水飴、食塩

創健社（神奈川県・横浜市）

345 玄米パン あんなし

賞35日

3個 **400円** (税込 **432円**)

小麦粉（国内産）

前日OK!

池田食品（北海道・札幌市）

711 匠の味 焼カシュー

原材料：インド産カシューナッツ、米粉、小麦粉、ビートグラニュー糖、醤油、唐辛子

賞180日

85g **375円** (税込 **405円**)

カシューナッツ（インド）

前日OK!

サンコー（愛知県・豊橋市）

712 包み黒糖飴

原材料：粗糖、黒糖、水飴

賞120日

95g **185円** (税込 **200円**)

黒糖（沖縄県）【放】不検出<4.1<4.3

パンのおともに
どうぞ

噛めば噛むほど
口の中で甘みが広がる

「子供に噛む習慣をつけるためにかたいお菓子が欲しい!」というお母さんの想いからできたおからのお菓子。やさしい甘みが特徴です。



原材料：国産小麦粉、おから（国産大豆）、粗糖、菜種油、黒砂糖、食塩、膨張剤（重曹）

前日OK!

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

339 きらず揚げ しお 4連

賞90日

20g×4 **220円** (税込 **238円**)

小麦（国内産）【放】不検出<4.1<4.3

原材料：国産小麦粉、おから（国産大豆）、粗糖、菜種油、黒砂糖、食塩、膨張剤（重曹）

前日OK!

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

340 きらず揚げ 黒砂糖 4連

賞90日

20g×4 **220円** (税込 **238円**)

大豆（国内産）【放】不検出<4.2<3.3

可愛いハート型の
チョコレート♪

特

北海道産ミルクを使用した、一口サイズのハート型ミルクチョコ。個包装。

個装

前日OK!

創健社（神奈川県・横浜市）

341 メイシーちゃんのおきにハートチョコ

賞120日

5g×8個 **220円** (税込 **238円**)

チョコレート（スイス）

大紀コープファーム

奈良県を中心に、和歌山、三重、高知の生産者と共に、生産～加工～流通を一貫して行う生産者グループ。

柿畑の様子

シーズン初

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

346 ゆず巻き柿

干し柿で、無農薬栽培のゆずを巻きました。柿の甘さとゆずの香りがよく合った一品です。原材料：柿、ゆず、砂糖

賞30日

190g **640円** (税込 **691円**)

柿・ゆず（奈良県、和歌山県）

シーズン初

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

347 柿のしずく 一ふそろいな干柿たち

柿2つ分をカットし、干しました。柿自体の甘味を味わえるお菓子。原材料：柿（刀根柿、平核無柿）

賞30日

70g **330円** (税込 **356円**)

柿（奈良県、和歌山県）

そのまはもちろん、紅茶などに入れても

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

348 生姜しぐれ

薄くスライスした生姜を砂糖漬けにしました。生姜独特のピリッとした辛味をお楽しみ下さい。原材料：生姜、砂糖

賞90日

80g **350円** (税込 **378円**)

生姜（高知県）

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。

前日OK!

丸富製紙（静岡県・富士市）

890 ペンギン芯なし（トイレットペーパー）

賞120日

130m×6ロール **460円** (税込 **506円**)

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

802 パックス 洗濯槽&排水パイプクリーナー

酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの相乗作用で、洗濯槽や排水パイプ等洗いにくい部分の汚れを落とします。ドラム式には使えません。

賞120日

300g×3袋 **750円** (税込 **825円**)

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

842 パックス ソルティーマミ

塩のちからで歯周炎（歯槽膿漏・歯肉炎）を予防して歯ぐきを健やかに保つ、塩入り石けんはみがき。

賞120日

120g **390円** (税込 **429円**)

前日OK!

ナイアード（東京都・福生市）

879 ヘナ 100%

ラジャスタン州のヘナ100%・無添加。水またはお湯で髪に塗ると、白髪がオレンジ系の赤色に。

賞120日

100g **1000円** (税込 **1100円**)

ヘナ（インド）

石けんでお掃除

換気扇

とろとろゼリー石けん

◆材料
粉石けん …… 1/2カップ
ぬるま湯(30～50℃) …… 500ml

◆作り方
① 粉石けんをぬるま湯で溶かす。
② そのまま常温で3時間ほど置いておく。
③ ゼリー状に固まったら、ダマが無くなるまで手で混ぜて完成。

◎芯の小さいタイプ

牛乳パック30%を含む再生紙100%のトイレットペーパー。無漂白、セミソフトタイプ。130m巻シングル。

前日OK!

丸富製紙（静岡県・富士市）

890 ペンギン芯なし（トイレットペーパー）

賞120日

130m×6ロール **460円** (税込 **506円**)

化粧水

12月2回にお届けします

ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。

前日OK!

べにばな野草園（山形県・酒田市）

352 どくだみ水

賞90日

100ml **1800円** (税込 **1980円**)

ドクダミ（山形県）

化粧水

12月2回にお届けします

ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめです。

前日OK!

べにばな野草園（山形県・酒田市）

353 よもぎ水

賞90日

100ml **1800円** (税込 **1980円**)

ヨモギ（山形県）

化粧水

12月2回にお届けします

カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をひきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにリラックス効果があります。

前日OK!

べにばな野草園（山形県・酒田市）

354 かみつれ水

賞90日

100ml **1800円** (税込 **1980円**)

カミツレ（山形県）

頑固な油汚れがついた換気扇には簡単に作れる『とろとろゼリー石けん』がおすすめ。換気扇に塗って10～20分おく→スポンジで軽くこすりながら水洗いすればピッカピカ!

before after

※汚れがひどい場合は、スポンジではなくたわし等でこすりながら水洗いで洗ってください。

特

せっけんの街（千葉県・柏市）

778 粉石けん せっけんの街

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。

賞120日

2kg **720円** (税込 **792円**)

石けん（千葉県）



今週のイチオシ！

常総市・大木さんの中玉トマト



お父さんである正一さんから引き継いで、息子の陽介さんがメインで作っています



大木さん（茨城県・常総市）

386 大木さんの中玉トマト

300g **368円** (税別 **397円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

フルティカトマトという中玉品種で、この大きさでは最高レベルの糖度です。滑らかな舌触りと弾力性のある食感をお楽しみください。

組合員の声

とにかく美味しい！シーズン真っ只中になると、さらに甘くなり、まるでフルーツ。うっとりします。（ニックネーム：よっしーさん）



大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。

発酵の里、神崎から
こだわりの酒粕をお届け



作り方は5ページ

寺田本家（千葉県・神崎町）

387 寺田本家 玄米酒粕

300g **250円** (税別 **270円**)
米（茨城県、千葉県） [放] 不検出 <4.5 <4.4

玄米酒粕は、一般の酒粕と比べると酸味が強く、甘酒や粕汁には向きませんがドーナツやクラッカーなどのお菓子類、粕床を作って肉や魚を漬けるのもおすすめです。

発芽玄米酒「むすひ」の酒粕

こだわり素材と丁寧なお菓子づくり
弁天堂のシュークリーム

ギフトでも取り扱っています！



年内最終！

特

おと

冷蔵庫にて十分に解凍して（冬場4時間）

388 アーモンドクッキーシュー

添加物は使わず国内産原材料を主に安心できる物を使用。香ばしくパリパリ感あるシュー生地仕上げました。

冷蔵60日 卵乳小 3個 **778円** (税別 **840円**)
卵・生乳（国内産）

とても美味でした。近所の大人気の洋菓子店のシュークリームに勝るとも劣らない味で、高めの値段にも納得でした!!

組合員の声

家族で笑顔になりました！ありがとうございます

今週のらくうまゴハン

黒酢で味に深みをプラス



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）、タレ漬け豚肉

食塩相当量：1.21g

グリーンリーフ（群馬県・昭和村）

389 彩り野菜と国産豚の黒酢豚

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

冷蔵60日 卵米大小

2人前（約410g） **960円** (税別 **1037円**)
玉ねぎ（国内産）、豚肉（鹿児島県）

海鮮のダシが効いて美味



調理時間 準備品
約7分 ごま油・白飯

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）、野菜ピジョン

食塩相当量：1.82g

グリーンリーフ（群馬県・昭和村）

390 海鮮中華丼の具（塩）

野菜セットとえびやイカリ入りの本格海鮮ソース、味が決まる野菜ピジョンが入った塩ベースの中華丼です。

冷蔵60日 卵米大小

2〜3人前（約430g） **1050円** (税別 **1134円**)
ハクサイ（国内産）、スルメイカ（青森県）

濃厚なソースがもちもちの麺とよく合う



調理時間 準備品
約5分 油・48もやし

セット内容：カット野菜（白菜、玉ねぎ、小松菜、パプリカ）、海鮮ソース、麺2袋（3人前）、野菜ピジョン

食塩相当量：2.28g

グリーンリーフ（群馬県・昭和村）

391（もやし無）5種野菜の海鮮焼きそば

新鮮な野菜がたっぷり入った野菜セットと麺と海鮮ソースと野菜ピジョンがついた海鮮焼きそばセットです。

冷蔵60日 卵米大小

3人前（約465g） **1198円** (税別 **1294円**)
小麦粉（東京都）、白菜（国内産）

卵ときくらげの食感が◎



調理時間 準備品
約5分 卵3〜4個・油・48もやし

セット内容：タレ漬け豚肉、カット野菜（きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参）

食塩相当量：1.41g

グリーンリーフ（群馬県・昭和村）

392（もやし無）生きくらげと豚肉の野菜炒め

新鮮な野菜とスタミナ肉が入った炒めソースのセットです。カット済みの野菜はそのまま調理できます。

冷蔵60日 卵米大小

2人前（約245g） **1100円** (税別 **1188円**)
きくらげ（群馬県）、豚肉（鹿児島県）

カシューナッツの歯ごたえが魅力



調理時間 準備品
約7分 油

セット内容：カット野菜（玉ねぎ、ピーマン、人参）、タレ漬け鶏肉、カシューナッツ

食塩相当量：1.9g

グリーンリーフ（群馬県・昭和村）

393 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

新鮮でおいしい野菜とナッツの食感が絶妙です。下処理、カット済みなので手軽に調理できます。

冷蔵60日 米大小

2人前（約340g） **998円** (税別 **1078円**)
玉ねぎ（国内産）、鶏肉（山口県）

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1kg180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北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** (税別 **2538円**)
502003 白米 2kg **945円** (税別 **1021円**)
502002 玄米 5kg **2250円** (税別 **2430円**)
JA常総ひかり・東町特裁米組合（茨城県・常総市）

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** (税別 **3780円**)
502012 玄米 5kg **3200円** (税別 **3456円**)
502013 7分 5kg **3500円** (税別 **3780円**)
502014 5分 5kg **3500円** (税別 **3780円**)
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** (税別 **3780円**)
502016 白米 2kg **1400円** (税別 **1512円**)
502017 玄米 5kg **3200円** (税別 **3456円**)
502018 7分 5kg **3500円** (税別 **3780円**)
502019 5分 5kg **3500円** (税別 **3780円**)
黒澤さん（宮城県・涌谷町）

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** (税別 **2499円**)
502032 玄米 5kg **2165円** (税別 **2338円**)
JAやさと稲作部会（茨城県・石岡市）

ひとめぼれは、初期除草剤1回のみ使用（ネオニコチノイド系農薬不使用）。化学肥料も使わず育てました。つや姫は、無農薬・無化学肥料栽培です。

山形・おきたま興農舎

502041 つや姫（白米）2kg **1630円** (税別 **1760円**)
502042 つや姫（玄米）2kg **1565円** (税別 **1690円**)
502044 ひとめぼれ（白米）5kg **2750円** (税別 **2970円**)
502045 ひとめぼれ（胚芽精米）2kg **1250円** (税別 **1350円**)
おきたま興農舎（山形県・高畠町）

雑穀



雑穀チャーハン

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%。

米粒状麦

日本生活協同組合連合会
502073 CO 米粒状麦 800g **320円** (税別 **346円**)
大麦（国内産）

アマランサス・そば・キビ・はとむぎ・大麦・キヌワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。

雑穀ブレンド

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）
502075 雑穀ブレンド 400g **711円** (税別 **768円**)

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こちらの結果を掲載）。

北海道の うまいもん 特集

丸ごと
いただく!



397 北海道産真ほっけ開き一汐干し

北海道産の真ほっけを開き、塩のみで味付け。しっとり感を残しつつ干し上げました。

凍 180日 3枚400g **465円(税502円)** 通常税込518円
真ほっけ(北海道)



394 徳用 雄武秋鮭切身(無塩)

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した天然銀毛鮭です。無塩。使いやすい50gの切身を徳用パックにしました。

凍 30日 10切500g **1198円(税1294円)** 通常税込1393円
秋鮭(北海道)



398 雄武産 毛がにむき身

北海道・雄武沖で漁獲した毛がにを塩のみでボイル後、急速凍結しました。解凍後そのまま食べられます。

凍 180日 150g **1280円(税1382円)** 通常税込1490円
毛がに(北海道)



395 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身

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

凍 180日 180g **888円(税959円)** 通常税込1058円
秋鮭(北海道)



396 北海道さけ スモークサーモン

北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。

凍 180日 40g×2 **468円(税505円)** 通常税込518円
秋鮭(北海道)



限定 30本

401 甘塩造り 村上さんのうに一夜漬

ウニのなかでは最高ランクに位置するエソバフンウニの一夜漬。甘塩です。

凍 180日 60g **2080円(税2246円)** 通常税込2592円
エソバフンウニ(北海道)

士別農園 シーズン最終となります



今年もご利用ありがとうございました



402 士別のかぼちゃ

1玉 **380円(税410円)** 通常税込430円
北海道



403 士別のじゃがいも(小玉)

500g **90円(税97円)** 通常税込108円
北海道



404 士別の玉ねぎ(小玉)

500g **90円(税97円)** 通常税込108円
北海道

酪農王国北海道から 美味しい乳製品をお届け♪



406 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

よつ葉ナチュラルチーズ(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。

冷 90日 乳 250g×2 **1096円(税1184円)** 通常税込1242円
生乳(北海道)



405 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)

冷 18日 乳 80g×3 **202円(税218円)** 通常税込229円
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



407 北海道チャーンバター 2個組

北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーン(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。長期保存は冷凍で。

冷 60日 乳 100g×2 **550円(税594円)** 通常税込616円
生乳(北海道)

安心・安全・味のこだわり 母の目線で作ってます

大進食品 特集

■大進食品さんからのメッセージ

昨今私達の日常が大きく変化しました。そして食を取り巻く環境も変わり、「お家ごはん」なんて言葉も生まれています。「冷凍食品」は手抜き?ではありません! 時には冷凍の加工品を上手に使って頂き、忙しい日々の時間に少しでも余裕ができたなら自然と「笑顔」が生まれます。家族の美味しいと笑顔のシーンのお手伝いをさせて頂きたい、との想いで商品開発をしています。そんな願いを込めて、加工品だからこその身のしっかり見える、安心で安全な美味しい商品を A momがお届けさせていただきます。

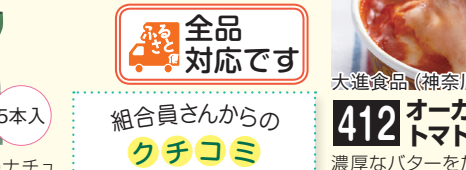


左は専務で右は営業の宮澤さん親子♪



411 マム 焼いて簡単 ピザ巻きイタリアン

5本200g **375円(税405円)** 通常税込440円
ナチュラルチーズ(北海道)



412 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と使い、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 170g×2 **509円(税550円)** 通常税込580円
小麦(イタリア)



408 北海道八雲発マムの カニクリームコロッケ

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。揚げて。

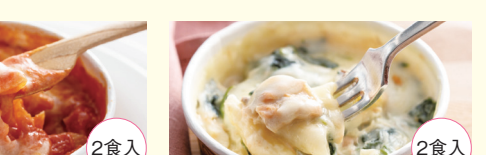
凍 40g×6 **375円(税405円)** 通常税込430円
生乳(北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.6



410 ヨコハマの餃子

国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子。焼いて。

凍 18g×25 **540円(税583円)** 通常税込613円
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0



413 マム 北海サーモン たっぶりグラタン

オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに鮭とチーズが相性抜群。レンジで温めて。

凍 170g×2 **495円(税535円)** 通常税込570円
牛乳(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.6



414 パリッと本格春巻(国産きくらげ入)

きくらげなど国内産原料にこだわった中華あんこに、手作りの皮で巻き方を工夫、パリッととした食感が楽しめます。

凍 5本200g **363円(税392円)** 通常税込422円
きくらげ・豚肉・小麦(国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0

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	
冷凍品	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	
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。	
は無農薬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 乳牛乳 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を指します。	
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。	

主原料原産地	
鈴木牧場(茨城県・石岡市)	生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
石岡 鈴木牧場 ヨーグルト(微糖)	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!	