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・おうちゴハン!
～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4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出 12/	14	15	16	17	18
定番品のお届け 12/	21	22	23	24	25
特別企画品のお届け 1/	4	5	6	7	8

我が家の定番・鶏鍋♪

秋川牧園（山口県·山口市）

11 鶏鍋セット(塩) 3～4人前

凍 賞180日 卵 米 大 小

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。

550g（鶏肉·つくね各200g スープ150g） 963円（税込1040円） 通常税込1111円

鶏肉（山口県、他）

田仲さん達（茨城県·桜川市）

12 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g 510円（税込551円） 通常税込567円

茨城県 ［放］不検出<3.6 <3.4

秋川牧園（山口県·山口市）

13 いろいろ使える鶏つみれ

若鶏のムネ肉のミンチを生姜をきかせて味付けしました。つみれ鍋、焼きつくね、豆腐ハンバーグなどアイデア次第で何にでも。

凍 卵 米 大 小 200g 315円（税込340円） 通常税込351円

鶏肉（山口県、他）

うすくち醤油をベースにゆず果汁を使用したぽん酢醤油。マイルドな味わいなので、いろいろな料理に合います。

チョーコー醤油（長崎県·長崎市）

544 ゆず醤油 かけぽん

米 大 小

400mℓ 400円（税込432円）

山田さん（茨城県·つくば市）

14 山田さんのしめじ(増量)

香り·風味が良い、こだわりのひらたけしめじを栽培しています。

冷 200g+50g 250円（税込270円）

茨城県

木村農園（茨城県·つくば市）

15 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 182円（税込197円） 通常税込214円

茨城県 ［放］不検出 <3.5 <4.2

飛鳥食品（東京都·江戸川区）

16 飛鳥の黒豚水餃子 15個入

国産小麦粉を使用した厚めの皮で包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。

凍 賞120日 え 米 大 小

15個250g 481円（税込519円） 通常税込535円

豚肉（国内産）

斎藤昭一商店（秋田県·秋田市）

17 きりたんぽ(比内地鶏スープ付)

賞120日 米 大 小

65g×5本、スープ200g 980円（税込1058円）

米（秋田県） ［放］不検出 <3.7 <3.9

魚介のだしで美味しく 海鮮鍋

赤魚切身(4切100g)、すけそうだら切身(4切100g)、かき(4個60g)、ホタテ(4個60g)、かに団子(4個40g)、スープのセットです。

トクスイコーポレーション（東京都·中央区）

18 海鮮寄せ鍋(スープ付) 3～4人前

凍 賞180日 卵 か 米 大 小

5種360g+スープ80g 980円（税込1058円） 通常税込1102円

赤魚（デンマーク、ロシア、アメリカ）、すけそうだら（アメリカ、ロシア）、かき（広島県）

年内最終!

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。 甘塩

トクスイコーポレーション（東京都·中央区）

19 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切

凍 賞180日 10切550g 1480円（税込1598円） 通常税込1663円

紅鮭（ロシア）

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。

大新（鳥取県·境港市）

20 いわしごぼうつみれ

凍 賞120日 米 小 180g 335円（税込362円）

いわし（国内産）

辛さの中に旨味あり! 豚キムチ鍋

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）

21 中津豚バラスライス

冷 賞4日 200g 460円（税込497円）

神奈川県

はさみ込みキムチは年内最終!

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。

超さんの味（宮城県·仙台市）

22 超さんの味 はさみ込みキムチ

冷 賞14日 え 米

350g 535円（税込578円） 通常税込589円

白菜（国内産）

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）ミートパル村山

23 ローズポーク ロースしゃぶしゃぶ用

冷 賞届いて3日 300g 810円（税込875円）

茨城県

忙しい中でもしっかり食べよう!冬休みのランチ♪

ニッコー（神奈川県·大和市）

24 中華丼の具(塩) 2パック×2個組 2パック×2

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。

凍 賞180日 え 米 大 小

(180g×2)×2 962円（税込1038円） 通常税込1070円

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。湯煎で約5分程度温めてお召し上がり下さい。

デリカ横綱（愛知県·春日井市）

25 近江牛のこだわり牛丼 2食入

冷 賞60日 米 大 小

140g×2 570円（税込616円） 通常税込630円

牛肉（滋賀県）

化学調味料を使わないで、安全で美味しい豚肉を使い、シンプルな味付けにしました。お湯で温めてどうぞ。

中津ミート（神奈川県·愛川町）

26 中津豚どんの具 3パック

冷 賞24日 米 大 小

135g×3 801円（税込864円） 通常税込930円

豚肉（神奈川県）

10ヶ月かけて作った“天然”スイーツ

表面の白い粉はカビではなく糖分で、主としてブドウ糖です。1/3になるまで乾燥させて糖度を高めました。

さんさんファーム·宮下さん達（長野県·松川町）

27 干し柿(市田柿)

賞60日 7～8個200g 760円（税込821円） 通常税込842円

長野県

【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

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方（数値単位：Bq/kg）

千葉県 ［放］不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合：セシウム137、134の順で各検出限界値を掲載

茨城県 ［放］^{137}Cs=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］^{137}Cs=9.4 ^{134}Cs=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

日本一早い!? ポンカンが早くも登場!

世界遺産の島・また生産の最南端といわれる「屋久島」で育てたポンカンです。化学肥料や農薬を使わず、亜熱帯の気候条件をいかしながら育てました。労総生協の企画の中でも

天候不順により
生育不良のため、
お届けが出来ません

特

岩川さん達（鹿児島県・屋久島町）

屋久島ポンカン 無農薬

約800g 632円（税込683円） 通常税込699円

樹にストレスをかけないように園地を整備しています。肥料にも工夫をこらし栽培しています。農薬無散布。

鹿児島県

自宅用、帰省の手土産にも 年末年始のビタミン補給に

何かと人が集まる機会が多い年末年始。12月は寒さでみかんの糖度がグッと高まり、甘さが際立ちます。こたつの上の必需品としてどうぞ!

江川農園（神奈川県・小田原市）

29 江川さんのみかん 1kg

305円（税込329円） 通常税込340円

30 5kg

1510円（税込1631円） 通常税込1674円

特

品種は早生でも糖度が高く濃厚な味わいの興津、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。

神奈川県 ［放］不検出 <3.3 <4.2

あなたは赤・青どっちが好み?

人気No.1品種!

甘み ★★★
酸味 ★
食感 ★★★

黄色系ならではの芳醇な香り♪

甘み ★★★
酸味 ★★
食感 ★★★

組合員さんからの クチコミ

りんごふじ3玉、めちゃめちゃ美味でした!また買いたいです。 （守谷市：Aさん）

組合員さんからの クチコミ

サクサクと引き締まった歯ごたえ!香りと甘さも良かったです。 （守谷市：Kさん）

おきたま興農舎・本田さん達（山形県・高畠町）

31 りんご(ふじ)

甘みと酸味のバランスが良く、多汁で香りも高い人気の品種。減農薬栽培。

3玉 420円（税込454円）

山形県 ［放］不検出 <3.4 <4.8

高田さん（長野県・須坂市）

32 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（税込756円）

長野県

まるでゼリーの塊! 甘さも抜群♪

4〜6玉

木下さん達（愛媛県・宇和島市）

33 紅まどんな(無選別)

甘さ良し、香り良し、果汁も多く、メディアでも取り上げられました。大小無選別でお買い得ですので、ぜひ一度ご賞味ください。減農薬栽培。

約700g（4〜6玉） 798円（税込862円）

愛媛県

ほとんど市場に出ていない柑橘です

7〜12玉

藤嶋さん達（熊本県・天草市）

34 天草エクセレント(無選別)

あの"デコポン"を超えると呼ばれる新品種。タネがなく、多汁、甘さも抜群です。減農薬栽培。

700g(7〜12玉) 598円（税込646円）

熊本県

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

35 800g（7〜13玉）

398円（税込430円）

36 2kg

780円（税込842円）

静岡県 ［放］不検出 <3.3 <4.0

濃厚な味わいが特徴です!

無茶々園（愛媛県・西予市）

無茶々園の温州みかん

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。

37 1kg 555円（税込599円）

38 3kg 1498円（税込1618円）

愛媛県

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720g前後 698円（税込754円）

長野県

竹村さん（茨城県・かすみがうら市）

40 竹村さんのいちご

自分の子供に食べさせられるものをモットーに自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。

200g×2 1050円（税込1134円）

茨城県 ［放］不検出 <0.9 <1.0

無農薬

江川農園（神奈川県・小田原市）

41 江川さんのキウイフルーツ

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（税込486円）

神奈川県 ［放］不検出 <4.0 <4.4

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

3〜4玉

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っしり詰まっています。

200g（3〜4玉入り） 260円（税込281円）

栃木県 ［放］不検出 <3.9 <4.0

安心の無農薬栽培レモン

無農薬

松永農園（静岡県・静岡市）

松永さんのレモン

43 400g

410円（税込443円）

44 1kg 824円（税込890円）

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。

静岡県 ［放］不検出 <3.6 <4.1

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

45 徳用 ゆず

除草剤は不使用。農薬も慣行栽培の半分以下に抑えています。見た目は少し劣りますが香り等は変わりません。

約500g 345円（税込373円）

奈良県、和歌山県

無農薬

もっちりした食感と甘味が◎

ヒロインターナショナル（神奈川県・横浜市）

46 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）

ペルー（トゥンベス地域）

無農薬

りん片バラでお届けする場合があります

樫谷さん達（熊本県）

47 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかっています。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）

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）

48 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）

高知県

麺類、お刺身、お肉にも♪

久々登場!

作本さん達（熊本県・熊本市）

49 大葉

独特の芳香を生かして薬味、天ぷらなどに。自家製活性液等で病害虫防除対策をしています。減農薬栽培。

10枚 138円（税込149円）

熊本県

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）

50 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと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。

冷 250g 51円（税込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

無農薬

中村農芸・中村さん（茨城県・取手市）

51 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（税込173円）

茨城県 ［放］不検出 <4.0 <4.3

調理に合わせてトマトを選ぼう♪

小さいサイズ ⇔ 大きいサイズ

右田さん達（熊本県・荒北町）

52 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）

熊本県

パリッパリの食感が特徴♪

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180g 276円（税込298円）

熊本県

大木さん（茨城県・常総市）

54 大木さんの中玉トマト

大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ビ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。

300g 368円（税込397円）

茨城県 ［放］不検出 <3.5 <3.9

食べ応えのある大玉トマト

広瀬さん達（熊本県・八代市）

55 トマト

籾殻、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（税込616円）

熊本県

石毛さん（千葉県・旭市）

56 きゅうり

農薬使用を徐々に減らしながら、有機肥料資材を使用しています。そのままでも、サラダにもどうぞ。減農薬栽培。

3本 230円（税込248円）

千葉県

無農薬

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て作りました。農薬無散布。

1玉 320円（税込346円）

メキシコ

無農薬

微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）

58 長島さんのレタス

1玉 250円（税込270円）

茨城県 ［放］不検出 <4.4 <3.9

完熟、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。

無農薬

59 長島さんのサニーレタス

1玉 170円（税込184円）

茨城県 ［放］不検出 <3.2 <3.6

蒸して温野菜でどうぞ♪

あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）

60 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（税込153円）

茨城県 ［放］不検出 <3.9 <3.6

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（税込205円）

茨城県 ［放］不検出 <4.3 <3.7

無農薬

お手軽150g

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）

茨城県

無農薬

200g

微生物農法の会・宮内さん達（茨城県・行方市）

63 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）

茨城県 ［放］不検出 <4.1 <4.5

年末年始はこれでストック!
野菜炒めを常備しよう

何かと忙しい年末年始。でも「野菜は摂りたい…」。大きなフライパンでもやし、ニラ、キャベツなど一気に塩コショウで炒めてタッパーなどで冷蔵庫にストック。お肉・お魚料理、ラーメン、焼きそばなど、ちょっとしたトッピングにぜひお使いください♪

木村農園（茨城県・つくば市）
64 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(税込198円)
茨城県 ［放］不検出 <0.5 <0.4

まごころの里（北海道・栗山町）
65 玉ねぎ
丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。
1kg 210円(税込227円)
北海道

浅野さん（茨城県・常総市）
67 浅野さんの人参
風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。
500g 174円(税込188円)
茨城県 ［放］不検出 <3.8 <3.5

無農薬

上野さん達（栃木県・上三川町）
66 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) 130円(税込140円)
栃木県

素材の味とムチムチの食感が大好評!

組合員さんからのクチコミ

毎年、土の中かられんこんを掘り出し、大変な重労働に頭が下がります。美味しいれんこんはビタミンCがいっぱいでもちもちの食感が楽しみです。ありがとうございます。
（守谷市：Iさん）

微生物農法の会・高柳さん（茨城県・行方市）
68 高柳さんのれんこん
歯ざわりが良く、それでいてムチッ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(税込518円)
茨城県 ［放］不検出 <2.2 <1.1

畑そのままに 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(税込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(税込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(税込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(税込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(税込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(税込1350円)		
	②	隔週	お試し	

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、注文書と一緒にご提出ください。

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

木村農園（茨城県・つくば市）
69 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(税込173円)
茨城県 ［放］不検出 <3.3 <3.4

木村農園（茨城県・つくば市）
70 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(税込184円)
茨城県 ［放］不検出 <4.1 <4.1

福山さん達（宮崎県・新富町）
71 ピーマン
肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。
約130g 194円(税込210円)
宮崎県

無農薬

微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）
72 ブロッコリー
ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。
1個 276円(税込298円)
茨城県 ［放］不検出 <3.5 <3.9

お鍋、炒め物にもどうぞ♪

無農薬

上野さん達（栃木県・上三川町）
73 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(税込238円)
栃木県 ［放］不検出 <4.1 <3.7

無農薬

井上さん（埼玉県・美里町）
74 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(税込259円)
埼玉県 ［放］不検出 <4.4 <4.1

井上さん（埼玉県）、岩下さん達（熊本県）
75 サラダスナップ
さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。
約100g 263円(税込284円)
埼玉県、熊本県 ［放］不検出 <4.0 <4.5

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）
76 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(税込162円)
長野県

4〜5玉

木村農園（茨城県・つくば市）
77 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(税込198円)
茨城県 ［放］不検出 <4.0 <3.7

あゆみの会・村野さん達（鹿児島県・中種子町）
78 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的です。減農薬栽培。
500g 400円(税込432円)
鹿児島県

無農薬

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(税込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）
80 干しいも
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。
※原料の干しいもは減農薬栽培。
贅60日 150g 540円(税込583円)
さつまいも（茨城県） ［放］不検出 <3.6 <3.9

無農薬

加瀬さん（千葉県・香取市）
81 ミニ大根
肉質は緻密で歯切れがよく、鮮やかな色みをいかしてサラダなどの生食、おろしや漬物にも最適です。農薬無散布。
約400g 174円(税込188円)
千葉県

冬はお鍋にみそ汁にどうぞ

※できるだけ葉付きでお届けします

無農薬

三須さん達（千葉県・富里市）
82 大根
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。
1本(900g以上) 190円(税込205円)
千葉県 ［放］不検出 <3.3 <4.2

※できるだけ葉付きでお届けします

シーズン初

無農薬

木村農園（茨城県・つくば市）
83 木村さんの大根（三浦系）
ずんぐりと中央がふくらんだ形状で、肉質はきめ細かく、加熱すると甘みが増します。農薬無散布。
1本 210円(税込227円)
茨城県 ［放］不検出 <3.7 <4.0

木村農園（茨城県・つくば市）
84 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(税込235円)
茨城県 ［放］不検出 <3.6 <3.9

まごころの里（北海道・美幌町）
85 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 200円(税込216円)
北海道

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）
じゃがいも
86 1kg
280円(税込302円)
87 3kg
800円(税込864円)
北海道

無農薬

木村農園（茨城県・つくば市）
88 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(税込322円)
茨城県 ［放］不検出 <3.8 <3.6

切ってサラダに、すってとろろにも◎

上村さん達（青森県・八戸市）
89 長芋
産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。
200g 220円(税込238円)
青森県 ［放］不検出 <4.0 <4.0

きのこ

しめじ(増量)は1ページ14に掲載中です

地元長野県・近県の間伐材のオガ粉(木の粉)が菌床の原料。一般的な輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

丸金（長野県・長野市） 冷
92 えのき茸 200g 208円(税込225円)
93 ブラウンえのき茸 200g 218円(税込235円)
長野県

村上さん（栃木県・高根沢町）
94 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。
冷 100g 196円(税込212円)
栃木県 ［放］不検出 <3.6 <4.3

あゆみの会・水谷さん達（三重県・尾鷲市）
95 エリンギ
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。
冷 100g 261円(税込282円)
三重県

木村農園（茨城県・つくば市）
90 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(税込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）
91 玉ねぎ
丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。
3kg 598円(税込646円)
北海道

あゆみの会・渡辺さん（千葉県・旭市）
96 ホワイトマッシュルーム
床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。
100g 248円(税込268円)
千葉県 ［放］不検出 <3.7 <4.0

安田さん（福島県・郡山市）
97 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。
冷 70g 115円(税込124円)
福島県 ［放］不検出 <4.3 <4.3

江藤さん（大分県・玖珠町）
98 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。
冷 100g 322円(税込348円)
大分県 ［放］不検出 <3.4 <3.4

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

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。
なかのきのこ園・飯泉さん（茨城県・つくば市）
飯泉さんの生しいたけ 冷
99 A品 100g 210円(税込227円)
100 B品 200g 225円(税込243円)
茨城県

水産品

常総生協のお魚は・・・

- 加工→急速凍結して鮮度をそのままにお届け。だから酸化防止剤も必要なし。家庭で解凍した時が「できたての鮮度」です。
- 近海、天然ものが中心です。養殖ものは飼料内容が明確なうなぎとえびを扱っています。

寒〜い今夜は やっぱり鍋!

特

かき260g、すけそうだら切身2切50g、秋鮭切身2切50g、味噌スープ120gのセット。3〜4人前。

ふるさと便

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

101 かきたっぷり海鮮鍋(スープ付)

3〜4人前

凍 賞180日 米大

3種360g+スープ120g 1188円(税込1283円) 通常税込1382円

かき（広島県、岡山県、兵庫県）、すけそうだら（ロシア、アメリカ）、秋鮭（国内産）

ほくほくの身質!

ふるさと便

東北トクスイ（宮城県･塩釜市）

102 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 435円(税込470円)

真だら（北海道･青森県沖太平洋）

キムチを足してポッカポカ!

つみれ入りキムチ汁

ふるさと便

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

103 とれとれいわしたたき身

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。

凍 賞120日 300g(150g×2) 398円(税込430円)

いわし（鳥取県、千葉県、他） ［放］不検出 <3.8 <3.9

ちょっと大き目サイズ! 生開き干し

特

ふるさと便

ヤマフ（佐賀県･唐津市）

104 九州産真あじの生開き干し

厳選した九州産の鯵(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いて下さい。

凍 2枚160g 380円(税込410円) 通常税込430円

真あじ（九州）

黒糖、すりごまのいいコンビ!

ふるさと便

3切

東北トクスイ（宮城県･塩釜市）

105 しまほっけ黒糖みりん漬

脂が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 米大小 3切210g 415円(税込448円)

しまほっけ（アメリカ）

パリッと焼いて! おにぎり、お茶漬けにも!

ふるさと便

東北トクスイ（宮城県･塩釜市）

106 紅鮭かま(甘塩)

6〜8月にアラスカ湾で漁獲した紅鮭のかま部分です。脂のりも程よいです。甘塩タイプ(塩分2〜3%)。

凍 300g(3〜5切) 430円(税込464円)

紅鮭（アメリカ）

さっと洗い、冷凍のまま加熱してください

ふるさと便

塩屋（茨城県･ひたちなか市）

107 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(税込417円)

あさり（熊本県、愛知県、三重県、千葉県）

ふるさと便

塩屋（茨城県･ひたちなか市）

108 涸沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元涸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(税込389円)

やまとしじみ（茨城県） ［放］不検出 <3.6 <3.8

特

ふるさと便

塩屋（茨城県･ひたちなか市）

大粒

109 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 398円(税込430円) 通常税込448円

やまとしじみ（北海道）

半解凍でじっくり焼いて

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

110 天日干しアジ

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。

凍 賞30日 4枚210g以上 548円(税込592円)

真あじ（佐賀県）

大きくて満足感あり!

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

111 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(税込680円)

縞ほっけ（アメリカ）

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。

ふるさと便

凍 賞120日

丸一商店（千葉県･南房総市）

さば一夜干し

112 2枚 片身2枚240g 398円(税込430円)

113 3枚 片身3枚360g 588円(税込635円)

真さば（ノルウェー）

さんまの旨味がギュッとつまっています!

ふるさと便

カネヘイ下谷商店（千葉県･銚子市）

114 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(税込378円)

さんま（北海道）

ごまの風味が香ばしい! 野菜を加えてホイル焼きでも♪

漬床原料(共通)：味噌、粗糖、発酵調味料、ごま油

特

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

2枚

115 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(税込502円) 通常税込518円

さば（長崎県）

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

116 香ばし味噌のぶり切身

5〜6切

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(税込697円)

ぶり（長崎県）

砂糖不使用 夕食にちょうどいいサイズ!

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

117 雄武秋鮭みりん漬け

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。

凍 賞30日 米大小 140g(2切) 548円(税込592円)

秋鮭（北海道）

身離れ良く食べやすい!

ふるさと便

ダイマツ（鳥取県･米子市）

118 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)を生姜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(税込378円)

シルバー（主にニュージーランド）

個包装で便利!

ふるさと便

東北トクスイ（宮城県･塩釜市）

4枚入

119 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(税込430円)

さば（宮城県） ［放］不検出 <3.4 <2.9

中辛

ふるさと便

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

120 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切

東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。

凍 賞180日 2切140g 380円(税込410円)

紅鮭（ロシア）

甘塩

ふるさと便

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

121 ロシア産紅鮭切身(甘塩)

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく1切約55gにしました。甘塩です。

凍 賞180日 3切165g 498円(税込538円)

紅鮭（ロシア）

無塩

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

122 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

北海道･雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。

凍 賞30日 70g×3 548円(税込592円)

秋鮭（北海道）

センシン食品のお魚惣菜（宮城県･名取市）

年内最終！

高橋さんのおすすめ品をセレクト!

刺身、切身、煮物、揚げ物用など「相馬のおんちゃま」こと高橋さんが調理した商品のセットです。

ふるさと便

センシン食品（宮城県･名取市）

124 相馬のおんちゃまセット

凍 賞90〜180日 3〜5種詰合せ 1480円(税込1598円)

旬の地魚（三陸、常磐産）

一度は食べてほしい! 鮮魚あじをフライに!

特

ふるさと便

センシン食品（宮城県･名取市）

123 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(税込410円) 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

アツアツのご飯にのせて!

ふるさと便

センシン食品（宮城県･名取市）

125 かき味噌

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 398円(税込430円)

かき（宮城県） ［放］不検出 <4.2 <3.7

常備して安心! 定番切身

ふるさと便

ダイマツ（鳥取県･米子市）

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、脂がのっています。

126 氷温造り 甘塩さば切身4切

凍 賞120日 4切260g 450円(税込486円)

さば（ノルウェー）

ふるさと便

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

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。

127 真あじフィーレ

5〜8枚

凍 賞30日 片身5〜8枚前後200g 440円(税込475円)

真あじ（長崎県）

ふるさと便

共和水産（岩手県･宮古市）

128 三陸産するめいかつぼ抜き

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 3〜6枚230g 410円(税込443円)

するめいか（岩手県、青森県） ［放］不検出 <3.8 <3.9

ふるさと便

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

129 えび･いかミックス

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。

凍 え 180g 380円(税込410円)

えび（インド）、アカイカ（北太平洋）

水産品の放射能検査について

･調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県の太平洋沿岸、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。

年内最終！みんなのお気に入り♪

年内最終! お正月用にも!

ココがいいね！

市販品はしょっぱ過ぎてあまり好きではないのですが、「ねばうま」は塩分もちょうど良く美味しいです!
(守谷市の組合員さん)

センシン食品（宮城県･名取市）

130「ねばうま」（松前漬）

全国からの支援で相馬の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。常総生協の2年仕込み丸大豆醤油を使用。

凍 米 大 小

100g 418円(税込451円) 通常税込473円

するめいか（北海道）

しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット

ココがいいね！

塩と酢のしめ具合がちょうどよく美味しいです。
(龍ヶ崎市の組合員さん)

千倉水産加工販売（千葉県･船橋市）

131 しめさば3種セット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

凍 賞180日 米 大 小

3枚 300g 680円(税込734円) 通常税込754円

さば（国内産） ［放］不検出 <3.7 <3.9

中心まで加熱済み! 濃厚なかきの旨味はそのまま!

ココがいいね！

かきが苦手でもこの蒸しかきは生臭みなく食べられます!
(つくばみらい市の組合員さん)

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

132 高橋徳治商店の蒸しかき

旨味成分グリコーゲンを多く含む牡蠣。加熱済なので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。

凍 賞60日

105g 380円(税込410円) 通常税込430円

かき（宮城県）

ココがいいね！

ざっくり大ぶりな下足。下味もしっかりしており年末のおつまみにも良さそうですね。
(柏市の組合員さん)

タイセイフーズ（青森県･むつ市）

133 国産やわらかいか下足竜田揚

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 大 小

200g 380円(税込410円) 通常税込430円

アカイカ（国内産）

たっぷり300g! 年末大活躍!

ココがいいね！

とにかくオトク!色んな料理に使えるので冷凍庫に常備しています。
(松戸市の組合員さん)

共和水産（岩手県･宮古市）

134 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 398円(税込430円) 通常税込462円

カナダマツイカ（アメリカ）

湯煎で 本格さば味噌!

ココがいいね！

煮魚を上手に作れない私には、温めるだけでこの美味しさが味わえてとっても嬉しい!
(つくばみらい市の組合員さん)

鳴門魚類（徳島県･鳴門市）

135 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 小

(片身1枚2切)×2 480円(税込518円) 通常税込562円

真さば（長崎県、佐賀県）

流水解凍で 海鮮の丼

ヤマボシ（静岡県･焼津市）

136 焼津港のまぐろ漬け丼 2パック

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 小

160g(2パック) 480円(税込518円) 通常税込538円

きはだまぐろ（太平洋）

共和水産（岩手県･宮古市）

137 おらがつくった宮古の磯丼 2食入

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 小

50g×2 418円(税込451円)

するめいか･めかぶ･いくら（岩手県） ［放］不検出 <3.5 <4.0

ヤマボシ（静岡県･焼津市）

138 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(税込610円)

めばちまぐろ（太平洋）

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚されたいかを短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。

共和水産（岩手県･宮古市）

139 三陸岩手いかの糸造り

凍 賞180日

80g 448円(税込484円)

するめいか（三陸）

千倉水産加工販売（千葉県･船橋市）

140 猿払産刺身用ほたて貝柱

オホーツク海に面する猿払(さるふつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てます。

凍 賞180日

6～8粒100g 498円(税込538円)

ほたて貝柱（北海道）

丸三水産（千葉県･南房総市）

141 生からつくったあじ刺身 生姜醤油漬

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 大 小

80g 390円(税込421円)

真あじ（千葉県） ［放］不検出 <2.8 <2.9

塩屋（茨城県･ひたちなか市）

142 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 え

60g 330円(税込356円)

しらす（遠州灘～伊勢湾）

三河屋（愛知県･岡崎市）

143 愛知産しらす干し徳用 2個組

大きめで味の良いいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍

60g×2 556円(税込600円) 通常税込626円

いわし稚魚（愛知県）

湊水産（宮城県･石巻市）

144 無添加たらこ(切子込み)

すけそうだらの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(税込367円)

すけそうだらの卵（ロシア、アメリカ）

湊水産（宮城県･石巻市）

145 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、唐辛子のシンプルな味付けです。

凍 賞30日 米

60g 340円(税込367円)

すけそうだらの卵（ロシア、アメリカ）

流水解凍でOK！

ダイマツ（鳥取県･米子市）

146 氷温造り さわらの雪見おろし(南蛮柚子)

国産(一部韓国産)のさわらを米油で調理。酢とゆず果汁を加えた大根おろしで和えました。

凍 賞180日 米

220g 335円(税込362円)

さわら（国内産、韓国）

ダイマツ（鳥取県･米子市）

147 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(税込430円)

秋鮭（北海道）

久々登場! フライパンでOK! 夕食のあと1品にも!

千倉水産加工販売（千葉県･南房総市）

148 フライパンでできる鮭とチーズのカリカリ包 6個入

北海道産の秋鮭とチーズを合わせた具を、春巻きの皮で包みました。フライパンで両面を焼いてください。

凍 賞180日 乳 大 小 150g(6個) 398円(税込430円)

秋鮭（北海道）

千倉水産加工販売（千葉県･南房総市）

149 さんまチーズサンド

開いたさんまによつ葉のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いて。

凍 賞180日 乳 小

6～8個150g 395円(税込427円)

さんま（国内産）

千倉水産加工販売 女川工場（宮城県･女川町）

150 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付) 5～7枚

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 小

5～7枚180g、タレ50g 398円(税込430円)

真ほっけ（北海道）

サクサク&軟らか!

キョーワ（香川県･三豊市） 4枚入

151 静岡県産カツオフライ

静岡県産の鰹をパン粉(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(税込451円)

かつお（静岡県）

大黒淡水（静岡県･焼津市）

152 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 たれ･山椒付 1880円(税込2030円) 通常税込2138円

うなぎ（愛知県）

おせちならではの1品 今年は手作りにチャレンジ!

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

7 八郷の卵　140 ほたて貝柱　267 はんぺん

手作り伊達巻

◆材料(1本分)

- 卵…… 9コ
- はんぺん …… 1と1/2枚
- 帆立貝柱(刺身用) …… 50g
- 砂糖 …… 80～90g
- 白だし…… 小1/2
- 酒…… 大1
- 塩…… 少々
- みりん…… 大2

◆作り方

❶ はんぺんは細かく切り、卵、調味料と一緒にミキサー(フードプロセッサー)に2～3分かける。(帆立貝柱を入れる場合は、はんぺんの前にミキサーにかけておく)

❷ オーブン皿にクッキングシートを敷き、①を流し込み、180℃のオーブンで20分位焼く。

❸ 焼き上がった卵を鬼すだれにのせて巻き、輪ゴムで留め、冷めてからすだれを取る。

オーブンを使用しない場合は卵焼器に流し、ふたをして蒸し焼きにしてもよい。
鬼すだれがない場合は普通のまきすでも。

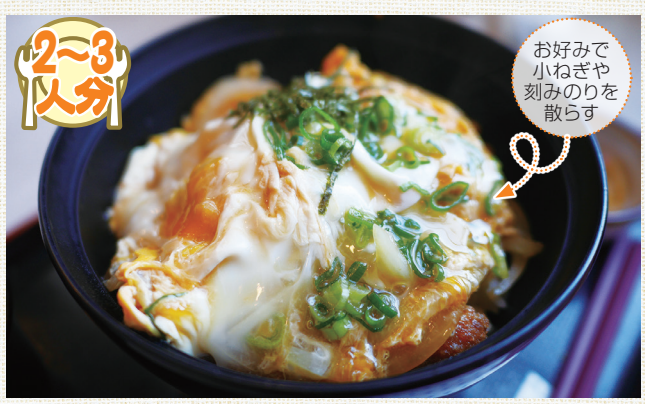
切り取ってご活用ください

お肉が入ってなくても 煮汁がじゅわっと 染みだします

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

650 あげ麸　65 玉ねぎ　529 春夏秋冬だしの素

あぶら麸の卵とじ



◆材料(2～3人前)

- あげ麸 …… 40g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 卵…… 2個
- だしの素 …… 1/3カップ
- 砂糖 …… 大1
- 水…… 2カップ

◆作り方

❶ 玉ねぎは薄切りに、卵は割りほぐしておく。

❷ 鍋に水とだしの素、砂糖を入れ、沸いてきたら玉ねぎを入れる。

❸ 玉ねぎが透き通って来たらあげ麸を入れる。

❹ あげ麸につゆがしみてきたらひっくり返し、卵をまわしいれる。

❺ 卵が半熟になったら火を止めて、ふたをして1分くらい蒸らす。

切り取ってご活用ください

旬の野菜と一緒にあったかお鍋♪

味付け肉で簡単cooking♪

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

153 徳用 ローズポーク しゃぶしゃぶセット

ローズポークのロース、モモ、バラをしゃぶしゃぶ用に厚さ1mmにスライスしました。

冷 賞届いて3日

200g×3種 1280円（税込1382円） 通常税込1458円

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

154 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 550円（税込594円） 通常税込605円

茨城県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

155 中津豚小間切(徳用)

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

500g 880円（税込950円） 通常税込961円

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

156 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 落 米 大

200g（固形量約80g×2） 554円（税込598円）

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

157 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）

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

158 ローズポーク小間切 (タレ付)

ローズポークの豚小間を桃花林焼肉のタレで味付けしました。野菜と一緒に炒めるだけで一品が完成します。

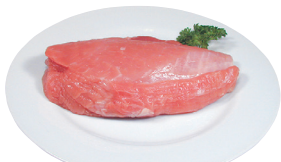
冷 賞14日 米 大 小

250g 425円（税込459円）

豚肉（茨城県）

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。



JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

159 ローズポーク モモブロック

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えるようにブロックでお届け。

冷 賞6日

500g 980円（税込1058円）

茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

160 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）ミートパル村山

161 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）ミートパル村山

162 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）ミートパル村山

163 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

中津ミート（神奈川県・愛川町）

164 中津豚ヒレ一口カツ用

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）

165 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）

166 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）

167 中津トントロ焼肉用

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）

168 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

242 餃子の皮を使って

わが家の手作り餃子

中津ミート（神奈川県・愛川町）

169 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 賞4日

200g 355円（税込383円）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

170 中津豚上挽肉

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 425円（税込459円）

神奈川県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

171 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

172 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

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）

173 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

300g 370円（税込400円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

174 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

300g 490円（税込529円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

175 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

250g 490円（税込529円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

176 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）

177 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）

12 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g 510円（税込551円） 通常税込567円

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

178 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

田仲さん達（茨城県・桜川市）

179 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 賞180日

500g 660円（税込713円）

茨城県

秋川牧園（山口県・山口市）

180 若鶏手羽中ハーフ (バラ凍結)

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。

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）

牛 肉

- 坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区の梯木さん、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）

181 徳用 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用

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。

凍 賞30日

300g 1450円（税込1566円） 通常税込1598円

鹿児島県

煮込み料理に

福永産業（福岡県･遠賀町）

182 鹿児島 坊津黒牛 角切りビーフシチュー用

モモ、スネなどをカレーやシチューに最適な角切りにカット。

凍 賞30日

170g 700円（税込756円）

鹿児島県

福永産業（福岡県･遠賀町）

183 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし170g×2

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。たっぷり使える2パック組でお届けします。

凍 賞30日

170g×2 1370円（税込1480円）

鹿児島県

福永産業（福岡県･遠賀町）

184 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

福永産業（福岡県･遠賀町）

185 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

特

牛挽の肉じゃが

JA全農いばらき（茨城県） ミートパル村山

186 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

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）

187 鎌倉つかいっきり ポークウインナー×3

使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。

冷 賞10日

49g×3 275円（税込297円）

豚肉（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県･横浜市）

188 鎌倉マイルド ポークウインナー×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

能勢農場（大阪府･能勢町） 能勢食肉センター

189 牛切り落し(大)

いろいろな部位の切り落とし。炒め物など様々な料理にどうぞ。使いやすい分割トレー。

凍

280g 1350円（税込1458円） 通常税込1490円

大阪府

能勢農場（大阪府･能勢町） 能勢食肉センター

190 牛ミンチ

2度挽きしている肉質がまろやかなミンチです。

凍 200g 870円（税込940円）

大阪府

野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県･横浜市）

191 鎌倉粗挽 ロングウインナー

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）

192 鎌倉チョリソー

国内産豚うで肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させたチョリソーです。

冷 賞15日

30g×5 385円（税込416円）

豚肉（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県･横浜市）

193 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）

194 中津皮なし 和風ミニウインナー

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 大小

120g 287円（税込310円）

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県･愛川町）

195 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）

特

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県･横浜市）

201 鎌倉ボンレスハム 400g

脂肪が少なく味が濃い、豚もも肉で作ったハム。そのままはもちろん、ハムステーキやスープにも。

冷 賞20日

400g 1180円（税込1274円） 通常税込1350円

豚肉（国内産）

中津ミート（神奈川県･愛川町）

196 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）

豚肉本来の味を大切にしたシンプルな味付け。豆板醤を使っていないので、辛いのが苦手な方でも。

中津ミート（神奈川県･愛川町）

197 中津麻婆豆腐の素（甘口）

冷 賞4日 大小

200g 375円（税込405円）

豚肉（神奈川県）

ミートパル村山（茨城県･土浦市）

198 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、又はローズポーク使用。

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）

199 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）

デリカ横綱（愛知県･春日井市）

200 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）

鈴木牧場

ビンは洗ってお返しください

ビンは再利用いたしますので、**食べ終わったらビ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。

鈴木牧場牛乳 定期登録のお申込みはコチラ←

ヨーグルト、牛乳の瓶は きれいに洗って ご返却ください

鈴木牧場では、環境に負荷をかけない為にもリユース可能なガラス瓶を使用しています。消費した後は中をきれいに洗って返却してください。

牛乳瓶の洗浄は飲み終わったらすぐがポイント

おすすめの方法は

①ぬるま湯を入れて、瓶をシャカシャカ振る(熱湯はNG)

②ぬるま湯&食器用洗剤を入れてシャカシャカ振る

③牛乳瓶洗いを入れてシャカシャカ振る

牛乳瓶洗い

手作り牛乳瓶洗いをご希望の方は生協までご連絡ください

ビンは再利用します。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

202 プレーン

400g 361円（税込390円）

203 微糖

400g 370円（税込400円）

生乳（茨城県） ［放］不検出 <3.4 <3.4

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。

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

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 おいしさまろやか（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。

冷 賞届いて3日 乳

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

鈴木牧場（茨城県･石岡市）

204 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）

205 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

茨城産有機栽培バジル使用

鈴木牧場（茨城県･石岡市）

206 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

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

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 卵 6個入り 330円（税込356円）

茨城県 ［放］不検出 <3.5 <3.7

腸内環境を整えよう！

ホリ乳業（石川県・金沢市）

207 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 賞21日 乳

380g 520円(税込562円) 通常税込594円

生乳（石川県） [放] 不検出 <4.0 <4.0

ホリ乳業（石川県・金沢市）

208 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 賞21日 乳

90g×3 436円(税込471円) 通常税込502円

生乳（石川県） [放] 不検出 <4.0 <4.0

サツラク農協（北海道・札幌市）

209 サツラク酪農家限定ヨーグルト(プレーン)

サツラク農協、11戸の生産牧場限定の生乳を100%使用したプレーンヨーグルト。クリーミーな食感です。

冷 賞18日 乳

500g 265円(税込286円)

生乳（北海道） [放] 不検出 <3.9 <3.1

お得な2個組は16ページ

サツラク農協（北海道・札幌市）

210 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 賞18日 乳

80g×3 212円(税込229円)

生乳（北海道） [放] 不検出 <3.9 <3.1

酪王乳業（福島県・郡山市）

生乳たっぷりのむヨーグルト

211 2本組

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

冷 賞19日 乳

180mℓ×2 256円(税込276円)

212 5本組

冷 賞19日 乳

180mℓ×5 590円(税込637円) 通常税込680円

生乳（福島県） [放] 不検出 <3.7 <4.5

日本生活協同組合連合会

213 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 賞15日 乳

65mℓ×10 178円(税込192円)

[放] 不検出 <3.4 <4.1

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

214 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。

冷 賞20日 卵 乳 大

100g×2 250円(税込270円)

牛乳（愛知県） [放] 不検出 <3.8 <3.5

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

215 豆乳ぷりん 黒ごま

4個入

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。

冷 賞30日 卵 大

80g×4 298円(税込322円)

豆乳（国内産）

※イメージ

創健社（神奈川県・横浜市）

216 べに花ハイプラスマーガリン

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。

冷 乳 大

180g 290円(税込313円)

サツラク農協（北海道・札幌市）

217 サツラク北海道純生クリーム

乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。

冷 賞届いて4～7日 乳

200mℓ 455円(税込491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

おかべや（神奈川県・相模原市）

218 おかべや 宴もめん

219 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 賞届いて5日 大

330g 189円(税込204円)

冷 賞届いて5日 大

330g 189円(税込204円)

大豆（国内産）

丸和

丸和食品（東京都・練馬区）

223 もめん豆腐

224 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 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

冷 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

年内最終！

227 絹とうふ(充填豆腐) 2袋セット

丸和食品（東京都・練馬区）

青森県、秋田県産大豆使用。消泡剤を使わず、にがりで固めた日持ちする豆腐。

冷 賞30日 大

(300g×3)×2 780円(税込842円) 通常税込853円

大豆（青森県、秋田県） [放] 不検出 <3.6 <3.4

おかべや（神奈川県・相模原市）

220 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。

冷 賞20日 大

75g×4 189円(税込204円)

大豆（国内産）

おかべや（神奈川県・相模原市）

221 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。

冷 賞届いて2日 大

6個 250円(税込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）

222 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。

冷 賞届いて3日 大 小

1個 150円(税込162円)

銀杏（新潟県）

丸和食品（東京都・練馬区）

225 押し豆腐

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。

冷 賞21日 大

220g 235円(税込254円)

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.4 <1.1

丸和食品（東京都・練馬区）

226 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 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

お得2個組

JAやさと（茨城県・石岡市）

230 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)2個組

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

冷 賞7日 米 大 小

(35g×3)×2 268円(税込290円) 通常税込320円

大豆（茨城県） [放] 不検出 <4.0 <3.9

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

231 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。

冷 賞10日 米 大 小

40g×3 140円(税込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）

232 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。

冷 賞9日 米 大 小

80g 206円(税込222円)

大豆（茨城県） [放] ^{137}Cs=3.7

年内最終！

※調理例

丸和食品（東京都・練馬区）

228 味付いなり揚げ 2個組

肉厚の油揚げを、かつおだしをしっかりきかせて家庭煮の味付けに。湯せんで温めると口が開けやすいです。

冷 賞90日 米 大 小

10枚×2 780円(税込842円) 通常税込853円

大豆（国内産） [放] 不検出 <0.9 <1.0

生揚げと小松菜の煮びたし

丸和食品（東京都・練馬区）

229 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。

冷 賞届いて4日 大

230g 205円(税込221円)

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.6 <1.5

登喜和食品（東京都・府中市）

233 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。

冷 賞9日 米 大 小

40g×2 172円(税込186円)

大豆（北海道）

納豆の味が強くしっかりとした味わい

登喜和食品（東京都・府中市）

234 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を限定した大豆を、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。

冷 賞9日 米 大 小

40g×2 172円(税込186円)

大豆（北海道）

登喜和食品（東京都・府中市）

235 黒大豆てんぺ

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。

冷 賞30日 米 大

100g 350円(税込378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。

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

236 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。

冷 賞60日

450g 110円(税込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）

237 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。

冷 賞60日

400g 110円(税込119円)

こんにゃく粉（群馬県） [放] 不検出 <3.7 <3.5

お得2個組

浜食（東京都・調布市）

415 洗いもずく 2個組

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

冷 賞10日 米

200g×2 460円(税込496円) 通常税込518円

もずく（沖縄県）

年末のおそばにも！

わかめそば

リアス（千葉県・船橋市）

238 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 賞90日

100g 380円(税込410円)

わかめ（宮城県） [放] 不検出 <4.2 <4.6

676 ツナ缶と和えてサラダに

リアス（千葉県・船橋市）

239 三陸産カットくきわかめ

わかめの茎の部分をカットして塩蔵しました。コリコリとした食感が特長。塩抜きをして炒め物や煮物、サラダ等に。

冷 賞90日

100g 260円(税込281円) 通常税込292円

わかめ（三陸） [放] 不検出 <3.8 <4.1

ソース無は16ページ

共生食品（神奈川県・相模原市）

240 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。

冷 賞6日 卵 大 小

麺150g×3 ソース30g×3 257円(税込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）

241 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。

冷 賞7日 卵 大 小

麺120g×3 スープ30g×3 350円(税込378円)

小麦（岩手県） [放] 不検出 <3.4 <4.1

皮類の企画は 年内最終！ です！

金子製麺（神奈川県・中井町）

242 地粉餃子の皮

自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りました。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。

冷 賞14日 小　20枚 198円（税込214円） 通常税込221円

小麦（国内産）

金子製麺（神奈川県・中井町）

243 地粉春巻きの皮

一般の春巻きの皮と違い、生地を焼いていない生タイプで、地粉の香りや旨みが味わえます。18cm角。

冷 賞14日 小　10枚 310円（税込335円） 通常税込346円

小麦（国内産）

金子製麺（神奈川県・中井町）

244 地粉シュウマイの皮

地粉100%による昔ながらの味わいのするシューマイの皮。コシと風味のある食感が楽しめます。6.5cm角。

冷 賞14日 小　30枚 145円（税込157円） 通常税込167円

小麦（国内産）

大根、卵、鶏団子、ちくわ、厚あげ、こんにゃくの6種

鰹節、宗田鰹節、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。温めてお召し上がり下さい。

かじかわ農場（新潟県・新発田市）

245 天然だしのこだわりおでん

冷 賞90日 卵 米 大 小　6種470g 570円（税込616円） 通常税込626円

かじかわ農場（新潟県・新発田市）

246 青大豆のひたし豆

青大豆のあっさりした淡白な旨みを引き出した惣菜豆です。そのままはもちろん、サラダに混ぜ合わせても。

冷 賞90日 米 大 小　120g 276円（税込298円） 通常税込310円

青大豆（新潟県）

今週のおすすめ 定番の漬物以外にも お好みのお肉や魚を漬けて焼くのもおすすめ

藤巻商店（千葉県・印西市）

247 三五八漬けの素

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。

冷 米　700g 425円（税込459円） 通常税込470円

米（国内産）

2合用

かじかわ農場（新潟県・新発田市）

248 炊き込みご飯の素 五目鶏めし

自社製のいりこと昆布のだしをベースに国内産の具材を煮込んだ炊き込みご飯の素です。米2合用。

冷 賞90日 米 大 小　180g(2合用) 398円（税込430円）

鶏肉（国内産）

4個

JAやさと鶏卵部会（茨城県・石岡市）

249 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。

冷 賞10日 卵　4個（タレ無） 195円（税込211円）

卵（茨城県）　[放] 不検出 <3.3 <3.4

菊田商店（東京都・練馬区）

250 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 賞90日 米　150g 324円（税込350円）

とら豆（北海道）

菊田商店（東京都・練馬区）

251 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 賞90日 米 大 小　130g 220円（税込238円）

大豆（秋田県）　[放] 不検出 <2.9 <3.2

仁徳（千葉県・船橋市）

252 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 賞30日 大 小　80g 265円（税込286円）

昆布（北海道）

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

253 しらすくるみ

瀬戸内海産しらすを直火釜で焚き、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 賞90日 米 大 小　100g 580円（税込626円）

しらす（瀬戸内海）

コリコリした食感がやみつき！

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

254 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 賞90日 大 小　90g 461円（税込498円）

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）

255 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。ラーメンのトッピングにはもちろん、そのままでもごはんのおかずや箸休めにも最適な逸品です。

冷 賞90日 大 小　90g 461円（税込498円）

たけのこ（愛媛県）

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

256 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 賞90日 米 大 小　100g 315円（税込340円）

ザーサイ（神奈川県、茨城県）　[放] 不検出 <3.7 <4.1

樽の味（和歌山県・御坊市）

257 すっぱいいなか漬け（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 賞120日 米　140g 325円（税込351円）

大根（宮崎県）

小田原屋（福島県・郡山市）

258 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 賞150日 米 大 小　100g 417円（税込450円）

ごぼう（国内産）

八幡屋（茨城県・古河市）

259 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、かつおだしで漬込み。

冷 賞90日 米 大 小　100g×2 320円（税込346円）

大根（国内産）　[放] 不検出 <3.5 <3.0

趙さんの味（宮城県・仙台市）

260 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 賞14日 え 米 大 小　200g 365円（税込394円）

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

樽の味（和歌山県・御坊市）

261 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、渋柿の皮、唐辛子、昆布を加えてあります。

冷 賞180日 米 大　1kg 510円（税込551円）

米ぬか（和歌山県）

お好みの野菜やお肉を加えて♪

トックが入ってたっぷり4人前！

4人前

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。

趙さんの味（宮城県・仙台市）

262 趙さんのキムチ鍋セット

冷 賞14日 え 米 大 小　4人前 610円（税込659円） 通常税込670円

白菜（国内産）

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。

煮物や炒め物、うどん・そばの具材に

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。

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）

263 長崎 もずく天

冷 賞8日 え 米　2枚 368円（税込397円）

魚肉（国内産・タイ）、もずく（国内産）

高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり♪

カット面が彩り鮮やかお弁当にも♪

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）　5個入

266 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）

すけそうだら（北海道）

手作り伊達巻に (5ページレシピをご覧ください)

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

267 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（税込417円） 通常税込427円

すけそうだら（北海道）

「東北人でしか作れない おでん種」がコンセプト

内容：ごぼう丸天30g×2、ぼたんちくわ33g×2、わかめはんぺん50g×1、さんまつみれ30g×2、いわしだんご30g×1、おとうふ揚げ(椎茸入り)30g×2

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

270 三陸おでん種セット

宮城県産のいわし、さんま、サメ、岩手県産のわかめ、豆腐など東北の食材にこだわって作りました。

凍 賞60日 卵 米 大　6種10品 326g 602円（税込650円） 通常税込670円

すけそうだら（北海道）

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）

264 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 賞7日 米　30g×4 270円（税込292円）

すけそうだら（北海道、アメリカ）

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）

265 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 賞7日 卵 米　25g×5 368円（税込397円）

甘鯛（長崎県）

惣菜やお酒のつまみに

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

268 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の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）

すけそうだら（北海道）

蒲焼にも♪解凍後そのまま食べても

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

269 焼ちくわ

石巻港水揚の小魚と北海道無リンスケソ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）

スケソウタラ（北海道）

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。

イズックス（東京都･中央区）

271 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）

日本生活協同組合連合会

272 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（税込265円）

とうもろこし（北海道）

海藻のミネラルと繊維を摂ってバランスの良い食事を

ポン酢やだし醤油をかけて

リアス（千葉県･船橋市）

273 国産あかもくめかぶミックス

3個入

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

凍 40g×3 315円（税込340円）通常税込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）

274 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（税込270円）

あかもく（宮城県） ［放］不検出 <3.8 <4.0

サラダやスープ、煮込み料理などに

日本生活協同組合連合会

275 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 大 300g 262円（税込283円）

大豆（北海道）

年内最終！

日本生活協同組合連合会

276 CO北海道のそのまま枝豆250g

北海道十勝産のえだまめを茹で急速凍結しました。塩味がついていますのでそのまま召し上がれます。

凍 大 250g 273円（税込295円）通常税込320円

枝豆（北海道）

身体の芯からぽっかぽか

野菜と一緒にぐつぐつ♪ 鍋セット や 湯煎で簡単♪ スープはいかが？

株式会社 高橋徳治商店 の冷凍牡蠣を使いました。辛さの中にも甘味、旨味、まろやかさを味わえます。

鍋にタレと水300cc、冷凍の牡蠣、お好みの野菜などを加えてどうぞ。

様々な風味が織り成す奥深い味わい

カラミノフーズ（東京都･新宿区） 2食入

279 アジア薫るトムヤムクン

えびの旨味、唐辛子の辛味、ライムの酸味にココナツミルクがまろやかな、タイを代表するスープ。湯煎して。

凍 え 米 大 180g×2 627円（税込677円）通常税込707円

えび（国内産）、ふくろ茸（中国）

お好みの野菜や豆腐をたっぷり加えてどうぞ

高橋徳治商店（宮城県･東松島市） 牡蠣150g タレ100g

277 牡蠣キムチ鍋セット

宮城県産の牡蠣を高鮮度の状態で急速凍結。高橋徳治商店オリジナルのこだわりキムチダレを添付。

凍 賞60日 え 米 大 小 250g 732円（税込791円）通常税込810円

牡蠣（宮城県）

高橋徳治商店（宮城県･東松島市） 牡蠣150g タレ100g

278 牡蠣味噌鍋セット

宮城県産の牡蠣を高鮮度の状態で急速凍結。オリジナルのこだわり味噌ダレを添付。

凍 賞60日 米 大 小 250g 685円（税込740円）通常税込756円

牡蠣（宮城県）

カラミノフーズ（東京都･新宿区） 2食入

280 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（税込698円）

牛肉（国内産）

お弁当におかずに♪

食べ応えあり！お弁当にも

8個入

ニッコー（神奈川県･大和市）

281 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（税込373円）

ごぼう（国内産）

ニッコー（神奈川県･大和市） 4個入

282 エビカツフライ

魚のすり身を一切使わず、新鮮なえびの身を使った本物のエビカツ。電子レンジで温めて。

凍 え 卵 米 大 小 4個152g 395円（税込427円）

えび（インドネシア、ベトナム、タイ）

ジューシーな手羽中のからあげです

秋川牧園（山口県･山口市）

283 チキンバー

秋川牧園の若鶏の手羽中を2つにカットした食べやすいサイズ。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（税込473円）

鶏肉（国内産）

レンジかトースターでご飯にもパンにも合う

秋川牧園（山口県･山口市） 4個入

284 黒豚メンチカツ

秋川牧園の黒豚ミンチにたっぷりの国産玉葱、秋川牧園の卵と牛乳も加え味付けをし衣で包み揚げました。

凍 卵 乳 米 大 小 120g(4個) 356円（税込384円）通常税込397円

豚肉（国内産）

オーブントースターがレンジで

秋川牧園（山口県･山口市）

285 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 396円（税込428円）

鶏肉（山口県、他）

大進食品（神奈川県･横浜市） 2食入

286 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 え 乳 小 170g×2 537円（税込580円）

小麦（イタリア）

人気のやきとりセットの中から、もも串だけをセット♪

秋川牧園（山口県･山口市） 5本入

287 焼き鳥もも串セット

こんがりジューシーに焼き上げたもも肉と甘辛い醤油だれの組合せが美味しい焼き鳥。湯煎またはレンジで。

凍 大 小 150g(5本) 602円（税込650円）通常税込665円

鶏肉（山口県、他）

お弁当に･副菜に　美味しく便利な「おいも」商品

半解凍でも美味

鳴門のいも屋（徳島県･鳴門市）

288 ごまポテ

さつまいも(国産紅はるか)を程よい甘さに味付け。食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。

凍 賞180日 大 280g 528円（税込570円）

さつまいも（国内産）

鳴門のいも屋（徳島県･鳴門市）

289 芋棒

徳島県産鳴門金時芋を使ったスティック状の大学芋。中はほっこり、外はカリッとした食感。半解凍でも美味。

凍 賞180日 大 280g 462円（税込499円）

鳴門金時芋（徳島県）

レンジかトースターで

パイオニアフーズ（北海道･京極町）

290 ミニポテト オーブントースター用

北海道のじゃがいも使用。シュレッドしたポテトの食感がたまりません。ほんのり塩味がきいています。

凍 米 500g 298円（税込322円）

じゃがいも（北海道）

お酒のおつまみにおすすめ

秋川牧園（山口県･山口市）

291 鶏肝のコンフィ

ごま油で肝の臭みが抑えられトロッとしたレバーと柔らかいハツの食感が楽しめます。湯煎かレンジで温めて。

凍 106g 261円（税込282円）

鶏肉（山口県、他）

レンジかフライパンで温めて

スンドゥブ風に

ニッコー（神奈川県･大和市） 3個×2

292 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック

消泡剤を使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、産直鶏肉を加えた豆腐ハンバーグ。

凍 卵 米 大 小 (90g×3)×2 842円（税込910円）通常税込940円

大豆･鶏肉（国内産）

おうちで本格中華・アジアン料理♪

大進食品（神奈川県･横浜市） 25個入

293 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 大 小 18g×25 556円（税込600円）通常税込613円

豚肉（国内産） ［放］不検出 <3.3 <4.0

ほどよい生姜が一口食べるとクセになる

トクスイコーポレーション（東京都･中央区） 20個入

294 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) 409円（税込442円）

野菜･豚肉･小麦（国内産）

濃厚なえびの旨味に舌鼓！湯煎またはレンジ加熱で

カラミノフーズ（東京都･新宿区）

295 殻まで丸ごと えびのアヒージョ

アヒージョとはオリーブ油とにんにくで素材を煮込むスペイン料理。煮汁はパンにつけたりパスタに絡めて。

凍 え 100g 477円（税込515円）通常税込540円

えび（国内産）

ハーブの風味豊かな、こだわりグリーンカレー

カラミノフーズ（東京都･新宿区） 2食入

296 アジア薫るグリーンカレー

パンチの効いた辛さ、ココナッツミルクのまろやかさ、ハーブの風味が癖になる味わい。レンジ又は湯煎して。

凍 え 米 小 160g×2 620円（税込670円）通常税込698円

ココナッツ（タイ）、鶏肉（国内産）

ニッコー（神奈川県･大和市） 15個入

297 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 18g×15 400円（税込432円）

豚肉（国内産）

皮がもっちり

ニッコー（神奈川県･大和市） 10個入

298 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 え 米 大 小 18g×10 385円（税込416円）

えび（インドネシア、ベトナム、他）

レンジで温めて

ニッコー（神奈川県･大和市） 8個入

299 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、味わい深い仕上がりのシュウマイ。

凍 卵 米 大 小 27g×8 355円（税込383円）

鶏肉（国内産）

自家製のねぎ油で味にコクを出しました

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 4個入

300 飛鳥の野菜まん

国産小麦使用の皮で国産のチンゲン菜、人参、きくらげ、椎茸、春雨で作った具を手作りで成形し包みました。

凍 賞120日 小 4個240g 433円（税込468円）

チンゲン菜（国内産）

手軽に本格的なチャプチェを楽しめます

カラミノフーズ（東京都･新宿区） 2食入

301 チャプチェ

プルプ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（税込647円）

春雨（国内産）

レンジで温めて

カラミノフーズ（東京都･新宿区） 4個入

302 鶏五目中華ちまき

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

凍 米 大 小 320g(4個入) 640円（税込691円）

もち米･鶏肉（国内産）

ニッキーフーズ（大阪府･大阪市） 2食入

303 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 え 米 大 小

2食520g 320円（税込346円）

小麦（国内産）

野菜を加えればボリュームUP!

組合員さんからの クチコミ

人参、ニラ、玉子、エノキを入れて具だくさんでいただきました。スープもとてもおいしかったです。

特

4人前

ニッキーフーズ（大阪府･泉佐野市）

305 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 大 小

4人前 244g 370円（税込400円） 通常税込410円

豚肉（国内産）

シマダヤ（東京都･渋谷区）

304 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 小

200g×5 408円（税込441円）

小麦（国内産）

素材にこだわり 心をこめて作りました

アレンジイメージ

直径約15cm

弁天堂（兵庫県･淡路市）

306 スポンジケーキ台（プレーン）5号

国内産小麦、「たむらのタマゴ」の養鶏卵、国内産砂糖、よつば乳業の牛乳を使用した5号サイズのスポンジケーキです。袋入りです。

凍 賞80日 卵 乳 小

180g（直径約15cm） 1028円（税込1110円）

卵、粗糖、小麦（国内産）

アレンジしても♪

長さ約9cm

弁天堂（兵庫県･淡路市）

309 昔ながらのココアロールケーキ

卵とハ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 694円（税込750円）

卵･生クリーム（国内産）

弁天堂（兵庫県･淡路市） 2個入

307 国産レモンのレアチーズケーキ

国産レモンの酸味を活かしたレアチーズケーキ。香料や酸味料等の添加物不使用。国産原料主体で作りました。

凍 賞60日 卵 乳 小

2個 700円（税込756円）

クリームチーズ（北海道）

今回で終売予定

弁天堂（兵庫県･淡路市） 2個入

308 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）

大進食品（神奈川県･横浜市）

310 阿波鶏と野菜のつくね お惣菜プレート

徳島県産の鶏肉のつくね、卵の含め煮、切昆布の煮物、なると金時のすだち煮を詰めました。レンジで温めて。

凍 卵 米 大 小

250g 685円（税込740円） 通常税込756円

鶏肉（徳島県）

ポーラスター（石川県･白山市） 8切入

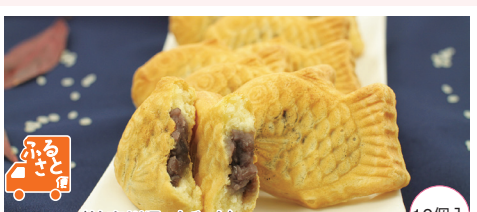
311 太巻寿司

干ぴょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干ぴょうは中国産。

凍 卵 米 大 小

8切300g 446円（税込482円）

米（国内産）



ニッコー（神奈川県･大和市） 10個入

312 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

10個400g 400円（税込432円）

小豆（北海道） ［放］不検出 <3.3 <3.3

鳥取県大山乳業農協の生乳を70%配合。乳化剤、安定剤、香料を使用せずミルクの風味を生かしたアイスバー。

日本生活協同組合連合会 10本入

313 CO 牛乳70%アイスバー 10本

凍 乳 30㎖×10本 231円（税込249円） 通常税込260円

生乳（鳥取県）

食品調味料

- 常総生協がおすすめする調味の基本は「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

通常の砂糖と同じようにお使い下さい

アルファフードスタッフ（愛知県･名古屋市）

508 粗精糖（自然派style）

鹿児島県のサトウキビから直接作られた砂糖です。特に煮物などお料理によく合います。

1kg 340円（税込367円）

さとうきび（鹿児島県）

沖縄物産企業連合（沖縄県･那覇市）

511 波照間島特産 黒糖かちわり

さとうきびの汁を煮詰めただけの伝統的な製法で作られた黒糖。舌の上でさらさらと溶け、甘味と苦味の両方が口に広がります。

200g 300円（税込324円）

さとうきび（沖縄県）

冷凍和菓子の先駆者 岩手阿部製粉 芽吹き屋

終売予定

岩手阿部製粉（岩手県･花巻市） 4個入

314 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）

岩手阿部製粉（岩手県･花巻市） 4本入

315 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）

海はいのち（長崎県･南島原市）

513 にっぽんの海塩

長崎県崎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。

500g 250円（税込270円）

海水（長崎県）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

316 梅紫蘇塩（しそ入）

沖縄の塩「シママース」に赤梅酢を漬け込み、乾燥させました。梅の酸味と紫蘇の風味がアクセントになった塩。

賞90日

25g 240円（税込259円） 通常税込270円

塩（沖縄県）

飯尾醸造（京都府･宮津市）

317 富士ピクル酢

純米富士酢をベースに、粗糖、塩、ドライトマト、香辛料を加えたピクルスの素。お好みの野菜を漬けるだけ。

ありあわせの野菜を一晩漬けるだけ

米 360㎖ 580円（税込626円）

米（京都府）

飯尾醸造（京都府･宮津市）

318 紅芋酢 500㎖

無農薬栽培の紅芋が原料。抗酸化物質･ポリフェノールを豊富に含みます。薄めて健康ドリンクとして。

蔵人が毎朝、健康のために飲むお酢です！

米 500㎖ 2400円（税込2592円）

紅芋（京都府）

キノエネ醤油（千葉県･野田市）

525 本仕込しょうゆ

お刺身やお寿司に最適

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。

大 小 1ℓ 550円（税込594円）

大豆（アメリカ）

キノエネ醤油（千葉県･野田市）

526 丸大豆減塩しょうゆ

丸大豆を原料にした減塩しょうゆ。一般のしょうゆに比べて食塩50%カット。

大 小 1ℓ 440円（税込475円）

大豆（アメリカ、他）

塩分12%

士別農園（北海道･士別市）

319 しべつみそ

士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。

冷 賞180日 米 大

1kg 700円（税込756円）

大豆（北海道）

伊藤商店（愛知県･武豊町）

味噌煮込みうどんやもつ煮込みに!

320 傳右衛門 生みそ（豆）

国産丸大豆と豆麹だけで作った3年熟成の赤みそ。他のみそと合わせてみそ汁に使うとおいしさが増します。

冷 賞150日 大

500g 785円（税込848円） 通常税込864円

大豆（国内産）

味の一醸造（埼玉県･狭山市）

これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます

米と米麹を醗酵させて生まれた自然な甘みが、素材の旨さを引き出してくれる醗酵調味料。

321 味の母

米 720㎖ 750円（税込810円）

米（国内産）

おびなた（長野県･長野市）

322 そばつゆ（ストレート）

かつおだしと熟成させた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です。

米 大 小

400㎖ 340円（税込367円） 通常税込378円

井ゲタ醤油（島根県･出雲市）

おすましや炊き込みご飯にも

323 しじみだし醤油

宍道湖産の大和しじみ、北海道産利尻昆布、枕崎産荒節の旨味を純米酒「蔵の素」で最大限に引き出しました。

米 大 小

500㎖ 625円（税込675円）

米澤製油（埼玉県･熊谷市）

324 圧搾一番しぼり なたねサラダ油（丸缶）

オーストラリア産なたね使用。圧搾一番しぼりのみ使用。コシが強く、繰り返し使えます。

600g 560円（税込605円）

なたね（オーストラリア）

九鬼産業（三重県･四日市市）

325 九鬼純正胡麻油 こいくち

厳選した胡麻原料を強く煎り、胡麻特有の香りをより引き出した胡麻油です。

340g 565円（税込610円） 通常税込626円

胡麻（ナイジェリア、他）

笛木醤油（埼玉県･川島町）

326 金笛 胡麻ドレッシング

ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料：植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄

賞100日 卵 米 大 小

390㎖ 890円（税込961円）

胡麻（中国）

ポールスタア（東京都･東村山市）

327 すき焼割り下

丼物や煮物にも

北海道産昆布からだしをとり、鹿児島伝統の黒酒を使用。旨味のきいたすき焼割り下。

米 大 小

400㎖ 430円（税込464円）

大豆（アメリカ、カナダ、ブラジル）

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。

300g 360円（税込389円）

トマト（国内産）

ポールスタア（東京都･東村山市）

フライ物にかけたり、お好み焼やたこ焼きのソースにも

537 国産野菜果実 とんかつレストランソース

国産のりんご、トマト、柿、玉ねぎ、にんじん、セロリを使用し、12種のスパイスと3種のビネガーを使用。

米 200㎖ 370円（税込400円）

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。たんぱく加水分解物使用。

ふるさと便 前日OK!

ユニオンソース（栃木県・日光市）

533 マヨネーズ

賞180日 卵 米 小

500g 340円（税込367円）

なたね（オーストラリア）

炒め物、煮込み料理、焼きそば、シュウマイに

ふるさと便

丸新商会（千葉県・市川市）

328 オイスターソース

国産カキエキスで作りました。料理にコクとうま味を加えます。少量で料理素材のあじを引き立てます。

145g 420円（税込454円）

カキ（国内産）

特

ふるさと便

野菜や魚、肉と一緒に煮込んだり、炒めたりして使える万能調味料です。お酢を加えてドレッシングとしても。

組合員さんからのクチコミ

辛くなくて6歳、3歳の子供も「おいしい！」と喜んで食べました。チキン（むね肉）を漬けこんで片栗粉もつけて焼いただけなのでママも時短で助かります。

趙さんの味（宮城県・仙台市）

329 趙さんの味 薬念醤（ヤンニョムジャン）

米 大 小

240g 540円（税込583円 通常税込594円）

ふるさと便

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）

572 こだわりのだしパック

前日OK!

かつお節の良品に、細かくしたしいたけと昆布をブレンド。かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。

賞180日

8g×18 575円（税込621円）

かつお（静岡県） ［放］不検出 <2.9 <2.7

上品な風味のだしが取れます

ふるさと便 前日OK!

鰹節のカネイ（兵庫県・神戸市）

561 だし削り（6種混合）

国産の削り節6種（さば、あじ、さんま、いわし、うるめいわし、かつお）をブレンドした削り節です。

150g 390円（税込421円）

さば（鹿児島県、熊本県、愛媛県）

化学調味料、たんぱく加水分解物、酵母エキス不使用

ふるさと便

創健社（神奈川県・横浜市）

330 まろやかおでんの素

1袋に対し水750ccです。焼津産かつお荒節、北海道産昆布、国産椎茸エキス、国産大豆・小麦で作った粉末醤油など、原料にこだわりました。

大 小

16.5g×4 380円（税込410円）

旬の白菜を美味しく食べられるソース！

特

ふるさと便

2〜3人前×2袋

ポールスター（東京都・東村山市）

331 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。

賞180日 米 大 小

60g×2袋 210円（税込227円 通常税込238円）

旬のれんこんを使って！

特

ふるさと便

2〜3人前×2袋

ポールスタア（東京都・東村山市）

332 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。

賞180日 米 大 小

100g×2袋 210円（税込227円 通常税込238円）

シーズン最終

次回春登場

ふるさと便

2人前×2袋

ポールスタア（東京都・東村山市）

333 ロコモコソース（2人前×2袋）

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

賞180日 乳 米 大 小

80g×2袋 220円（税込238円）

ホットケーキや焼いたお餅にも

ふるさと便

ポールスタア（東京都・東村山市）

334 桃花林 大学いものたれ

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。

大 小

たれ100g×3袋 200円（税込216円）

ふるさと便

リアス（千葉県・船橋市）

335 国産天然芽ひじき

国産の天然芽ひじきです。ふっくら軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。

30g 380円（税込410円）

ひじき（国内産）

ふるさと便

コタニ（岩手県・大船渡市）

336 万能汁物の具

岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。

賞180日

30g 380円（税込410円）

わかめ（岩手県） ［放］不検出 <4.1 <4.3

ふるさと便

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

337 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。

賞90日

80g 320円（税込346円）

大根（和歌山県）

料理の辛み付けに

ふるさと便

無茶々園（愛媛県・西予市）

338 無茶々園鷹の爪

農薬、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の唐辛子を、丸ごと丁寧に乾燥させました。

賞180日 7g 240円（税込259円）

唐辛子（愛媛県）

ふるさと便

リアス（千葉県・船橋市）

339 手造り佃煮の素

ボウルに乾燥具材とタレを入れ、よく和えてから鰹節を加わえ混ぜてください。

賞180日 米 大 小

60g+タレ50ml 500円（税込540円）

たれに漬けるだけ♪

特

ふるさと便

国産真イカするめと釧路産昆布を使用。

コタニ（岩手県・大船渡市）

340 松前漬（タレ付）

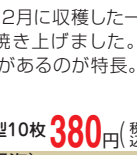
賞180日 乳 大

40g+タレ60g 385円（税込416円 通常税込427円）

［放］不検出 <3.4 <3.6

作り方

タレ1袋と水80cc〜100ccを容器に入れ、昆布とスルメを入れて約3時間漬け込む。お好みで人参や数の子を入れる。



ふるさと便

長谷川商店（東京都・中央区）

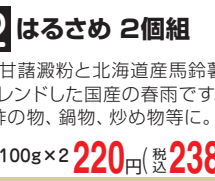
341 焼のり（有明産）

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。

賞180日

全型10枚 380円（税込410円）

のり（有明海）



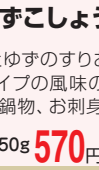
ふるさと便

日本澱粉工業（鹿児島県・鹿児島市）

342 はるさめ 2個組

九州産甘藷澱粉と北海道産馬鈴薯澱粉をブレンドした国産の春雨です。サラダ、酢の物、鍋物、炒め物等に。

100g×2 220円（税込238円）



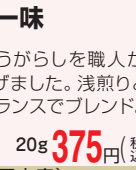
ふるさと便

森文醸造（愛媛県・内子町）

343 ゆずこしょう

青こしょうとゆずのすりおろしに塩を加えた生タイプの風味の良い薬味です。めん類、鍋物、お刺身の薬味に。

50g 570円（税込616円）



ふるさと便

向井珍味堂（大阪府・大阪市）

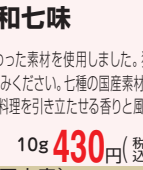
344 一味

国産のとうがらしを職人がていねいに煎り上げました。浅煎りと深煎りを絶妙なバランスでブレンド。

20g 375円（税込405円）

唐辛子（国内産）

めん類、汁物、鍋物、漬物、からあげ、その他の風味づけに



ふるさと便

向井珍味堂（大阪府・大阪市）

345 和七味

純国産にこだわった素材を使用しました。独自配合の香りと辛みをお楽しみください。七種の国産素材を独自に配合。辛みをおさえ、料理を引き立たせる香りと風味があります。

10g 430円（税込464円）

唐辛子（国内産）

P5にレシピがあります

特

ふるさと便

山形屋商店（宮城県・登米市）

650 あげ麩

前日OK!

国産小麦粉とグルテンで作った麩を大豆油で揚げました。汁物にそのまま入れて、水戻しして煮物や炒め物に。

賞180日 大 小

40g 250円（税込270円 通常税込281円）

小麦（国内産）

ふるさと便

小山製麩（北海道・札幌市）

346 北海道全粒粉小町麩

北海道産全粒粉使用。水で戻した後はふんわりとし、弾力があります。味噌汁、スープ、酢の物などに

小 30g 350円（税込378円）

小麦（北海道）

化学調味料無添加

ふるさと便

九鬼産業（三重県・四日市市）

347 九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ

国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。

25g 250円（税込270円）

白ごま（国内産）

梅干しの果肉をペースト状にしたもの。甘味料などは不使用。使いやすいチューブ状。

ふるさと便

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

348 梅びしお（チューブ入り）

賞60日 100g 320円（税込346円）

梅（奈良県、和歌山県、三重県）

ソバ粥としても

ふるさと便

中田農園（茨城県・坂東市）

349 そばの実

特別栽培の常陸秋そばです。甘皮が付いた状態です。

そ 賞90日 500g 1060円（税込1145円）

ふるさと便 前日OK!

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。

賞180日 小

200g 265円（税込286円）

小麦（岩手県） ［放］不検出 <1.0 <1.0

特

ふるさと便

創健社（神奈川県・横浜市）

350 コーンクリームシチュールゥ

国産小麦粉使用。乳化剤や化学調味料は使用していません。5皿分。

乳 小 115g 320円（税込346円 通常税込356円）

幅広めんです。煮込みうどんなどに！

1.5cmの幅広麺。季節の野菜と煮込んだり、冷たい「ざる」でもつるつる、もちもちの歯ごたえを楽しめます。

ふるさと便

星野物産（群馬県・みどり市）

351 ひもかわうどん

小 200g 170円（税込184円）

小麦（群馬県）

冬休みのランチに！

茹で時間目安7分

ふるさと便 前日OK!

日本生活協同組合連合会

633 CO スパゲッティ 1.6mm 1kg

デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm、茹で時間の目安は7分です。

小 1kg 380円（税込410円）

小麦（カナダ、アメリカ、他）

ふるさと便

川光商事（東京都・中央区）

654 いりぬか

前日OK!

蒸気を使用しているので、均一に煎られています。

卵 米 500g 110円（税込119円）

米ぬか（国内産） ［放］ ^{137}Cs=2.2

ピリ辛が食欲を誘います

特

ふるさと便

長野森林組合（長野県・長野市）

352 えのき茸茶漬 七味唐辛子入り

自社で煮込んだ鰹だしと丸大豆醤油で味付けしたえのき茸に、ピリ辛の七味唐辛子を加えました。酸化防止剤、増粘剤不使用。

賞180日 米 大 小

215g 310円（税込335円 通常税込346円）

えのき（長野県）

業界では不可欠とされる酸化防止剤、増粘剤不使用。

ふるさと便 前日OK!

長野森林組合（長野県・長野市）

600 うす塩えのき茸

賞180日 米 大 小

215g 298円（税込322円）

えのき茸（長野県）

ふるさと便 前日OK!

日本生活協同組合連合会

666 CO大豆ドライパック 140g×3

北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮上げた素材缶。サラダや五目煮等に。

大 140g×3 420円（税込454円）

大豆（北海道）

かば焼き丼に！

特

ふるさと便

日本生活協同組合連合会

680 COいわし蒲焼 100g×3

前日OK!

栄養豊かないわしを甘さ控えめに味付けしました。そのままおかずにしたり、あたたかいご飯にのせても。

米 大 小 100g×3 430円（税込464円 通常税込475円）

いわし（国内産、メキシコ）

ふるさと便

日本生活協同組合連合会

353 COほたて貝柱水煮ほぐし身 70g×3

国産の帆立貝柱を料理に使いやすいほぐし身（フレーク状）に仕上げました。

70g×3 1120円（税込1210円）

ほたて貝柱（国内産）

菓子

・化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。
※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

ますだ（千葉県・八街市）
354 うす皮煎り落花生（Qなっつ）
うす皮がついたまま塩水につけ味付。はっきりした甘み、あっさりした食べやすい味が特徴。
賞90日 落
120g 520円（税込562円）
落花生（千葉県）

ますだ（千葉県・八街市）
355 バターピー（ほそ実）
原材料：落花生、フレッシュバター、植物油脂（パーム核油）、食塩（原材料の一部に大豆を含む）
賞90日 乳 落 大
120g 420円（税込454円）
落花生（千葉県） ［放］不検出 <3.7 <3.7

北海道産原料にこだわった「純国産シリーズ」

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
358 純国産北海道黒豆の甘納豆
北海道産の原材料を100%使用。昔ながらの製法で炊き上げた優しい甘さと豆の食感をお楽しみください。
賞90日 乳 米 小
95g 310円（税込335円）
光黒大豆（北海道）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
359 純国産北海道パリポリ昆布
原材料：昆布、砂糖大根糖、米黒酢、さんま魚醤、昆布だし、かつおだし、しいたけだし
賞120日 米
35g 520円（税込561円）
昆布（北海道）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
360 純国産北海道ホタテ貝ひも
原材料：ほたて貝ひも、砂糖大根糖、食塩、昆布だし、かつおだし、しいたけだし、さんま魚醤
賞120日 50g 540円（税込583円）
ほたて貝ひも（北海道）

個装

サンコー（愛知県・豊橋市）
356 玄米おこし
原材料：水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、てんさい含蜜糖、落花生、パーム油、イソマルトオリゴ糖、食塩
賞120日 落 米
10枚 208円（税込225円）

サンコー（愛知県・豊橋市）
692 はとむぎおこし
原材料：水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、砂糖（てんさい糖含蜜糖）、はと麦、パーム油、イソマルトオリゴ糖、食塩
賞120日 米
10枚 208円（税込225円）
はと麦（タイ、ラオス） ［放］不検出 <4.1 <4.2

ミサワ食品（東京都・足立区）
357 麩菓子（国産原料100%）
すべての原材料を国産100%にこだわりました。原材料：黒糖、小麦たん白（グルテン）、小麦粉
賞90日 小
12本 170円（税込184円）
黒糖（沖縄県） ［放］不検出 <3.5 <3.5

サンコー（愛知県・豊橋市）
690 きな粉ウエハース
原材料：小麦粉、ショートニング（パーム油、ヤシ油）、砂糖、きな粉（遺伝子組み換えでない）、澱粉、玄米粉、植物油脂（パーム油）、モルトエキス
賞120日 米 大 小
30個 173円（税込187円）
大豆（国内産） ［放］不検出 <4.3 <4.2

サンコー（愛知県・豊橋市）
686 ごぼうスナック
原材料：馬鈴薯澱粉、米油、乾燥ごぼう、粗糖、食塩、白すりごま、黒いりごま、発酵調味料、鰹節粉末、ハトムギ粉末、小麦胚芽、酵母エキス
賞120日 米 大 小
55g 175円（税込189円）
ごぼう（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
361 アーモンドじゃこ 2個組
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）×2 390円（税込422円） 通常税込432円
片口いわし（日本近海）

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 米
60g 155円（税込167円）
じゃがいも（国内産）

創健社（神奈川県・横浜市）
704 ポテトチップス（バター・しょうゆ）
原材料：馬鈴薯、植物油脂（米油、パーム油）、バターパウダー、粉末醤油、乳糖、ぶどう糖、食塩、発酵調味料、酵母エキス、脱脂粉乳
賞120日 乳 米 大 小
60g 155円（税込167円）
じゃがいも（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
362 玄米粉入り蒸しパン
原材料：小麦粉（国内産）、砂糖（てん菜糖）、焙煎発芽玄米粉、有機ショートニング、イースト（酵母）、食塩、膨張剤（ベーキングパウダー）
賞60日 米 小
3個 345円（税込373円）
小麦粉（国内産）

大紀コープファーム（奈良県・五條市）
363 干し柿ゼリー
原材料：水飴、干し柿、砂糖、寒天、こんにゃく粉、澱粉［馬鈴薯（国産）、甘薯（国産）］、なたね油、レシチン（大豆由来）
賞180日 大
130g 340円（税込367円）
柿（奈良県、和歌山県）

大紀コープファーム（奈良県・五條市）
364 干柿スライス
大紀コープのたねなし柿（刀根柿、平核無柿）の皮を剥き1cmスライスし干し上げました。無燻蒸仕上げ。原材料：柿
賞90日
40g 270円（税込292円） 通常税込302円
柿（奈良県、和歌山県）

創健社（神奈川県・横浜市）
365 ビッグアーモンドチョコレート
カリッと香ばしいアーモンドに新鮮なよつ葉牛乳から作ったミルクパウダーをたっぷり使いました。
冷 乳
400g 1350円（税込1458円） 通常税込1577円

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）
366 よくばりナッツ
原材料：くるみ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ
賞180日 小
80g 570円（税込616円） 通常税込626円
ピスタチオ（アメリカ）

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）
367 はちみつキャンディー
レンゲ蜂蜜を25%使用し、さっぱりとした甘さに仕上げました。原材料：砂糖、レンゲ蜂蜜、水あめ、麦芽糖
冷
80g 270円（税込292円）
レンゲはちみつ（中国）

森食品（長野県・千曲市）
616 完熟杏ジャム
木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さをいかした風味です。ペクチンを使わないので軟らかめです。
245g 430円（税込464円）
杏（長野県）

ますだ（千葉県・八街市）
368 香るピーナッツクリーム（無糖）
落花生100%のピーナッツクリーム（無糖タイプ）です。
賞180日 落
230g 720円（税込778円） 通常税込799円
落花生（千葉県） ［放］不検出 <4.1 <4.2

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）
369 国産百花はちみつ
ミツバチが国内のいろいろな花から集めたはちみつです。まろやかな味で食べやすいです。
450g 2100円（税込2268円）
はちみつ（国内産）

創健社（神奈川県・横浜市）
370 オニオンスープ
淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みがつまったスープです。
乳 大 小
6g×4 491円（税込530円）

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! 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

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。
2kg 730円（税込803円）

油よごれもよく落ちます
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
371 本体 300mℓ 320円（税込352円）
372 詰替用 650mℓ 420円（税込462円）
ボトル2本分でおトク

太陽油脂（神奈川県・横浜市）
857 パックス化粧石けんE
無香料、無着色、合成酸化防止剤を使用せず、天然ビタミンEを配合した肌にやさしい石けん。
95g×3 260円（税込286円）

カーペットやぬいぐるみなどの洗濯できないものの汚れ落としや染み抜きに
せっけんの街（千葉県・柏市）
373 高機能水 オルタクリーナー
水を電気分解して作ったアルカリ電解イオン水です。ph12。
300mℓ 1700円（税込1870円） 通常税込1980円

太陽油脂（神奈川県・横浜市）
846 パックスオリー 詰替用シャンプー
オリーブスクワランや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）

太陽油脂（神奈川県・横浜市）
850 パックスオリー 詰替用リンス
オリーブスクワラン、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

野菜や果物のみずみずしさを保つ食品保存用ラップです。
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）

1月～値上げになります

◎芯の大きいタイプ
牛乳パック40%を含む再生紙100%のトイレットペーパー、シングルです。ゴミになる紙管がありません。

丸富製紙（静岡県・富士市）
892 ワンタッチコアレス（トイレットペーパー）
130m×6ロール 460円（税込506円）

パン

- 国産小麦 100%。
- イーストフード不使用。天然酵母で発酵させます。

おかべや、Le.louedesのパンは今回が年内最終。
12月5回、1月1回はお休みになります。

おかべや天然パン工房

おかべや（神奈川県・相模原市）
374 おかべや 豆乳角型食パン
半斤3枚 185円(税込200円)

375 1斤6枚
原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞届いて2日 米 大 小
1斤6枚 353円(税込381円)

おかべや（神奈川県・相模原市）
376 おかべや 素焼きパン
原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩
賞届いて3日 米 小
1個 515円(税込556円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
377 おかべや もち麦ロール
原材料：小麦粉(北海道)、もち麦粉、バター、種子島の粗糖、天然酵母、豆乳、天日塩
賞届いて2日 乳 米 大 小
5個 352円(税込380円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
378 おかべや とうふ丸パン
原材料：小麦粉(北海道)、国産大豆とうふ、種子島の粗糖、天然酵母、胡麻油、塩
賞届いて2日 米 大 小
3個 260円(税込281円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
379 おかべや 塩フランス
原材料：小麦粉(北海道)、バター、天然酵母、白胡麻油、麦芽水飴、塩
賞届いて2日 乳 米 小
3個 370円(税込400円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
380 おかべや いちじくカンパーニュ
原材料：小麦粉(北海道)、干しいちじく、天然酵母、塩
賞届いて2日 米 小
1個 350円(税込378円)
小麦（北海道）、いちじく（トルコ）

原料にラム酒を使っています

おかべや（神奈川県・相模原市）
381 おかべや ぎっしりオーガニックレーズン
原材料：小麦粉(北海道)、オーガニックレーズン、バター、砂糖、天然酵母、塩、豆乳、ラム酒、卵
賞届いて2日 卵 乳 米 大 小
1個 171円(税込185円)
小麦（北海道）、レーズン（アメリカ）

おかべや（神奈川県・相模原市）
382 おかべや 紅茶オレンジ
原材料：小麦粉(北海道)、オレンジピール、レモンピール、天然酵母、砂糖、紅茶、塩/酒精、香料
賞届いて2日 米 小
1個 176円(税込190円)
小麦（北海道）、紅茶（スリランカ）

北海道産小豆を使った自家製あんがたっぷり

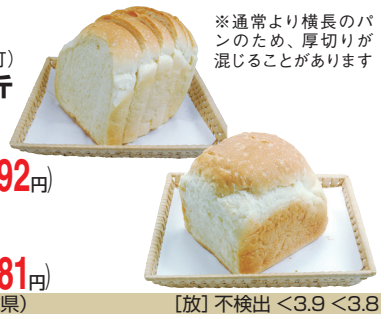
おかべや（神奈川県・相模原市）
383 おかべや 小倉あんぱん
原材料：小倉あん、国産小麦(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳、黒ごま
賞届いて2日 乳 米 大 小
2個 370円(税込400円)
小豆・小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
384 おかべや おから甘食(ごま油使用)
原材料：小麦粉(北海道)、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹
賞届いて4日 卵 大 小
3個 412円(税込445円)
小麦（北海道）

自家製酵母パン Le·Lourdes（レ・ルルド）

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

賞届いて1～2日 小
Le·Lourdes（神奈川県・中井町）
パン・ド・ミ(食パン) 1斤



※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

385 6枚
270円(税込292円)
386 ノースライス
260円(税込281円)
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）　[放] 不検出 <3.9 <3.8

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

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

387 8枚
425円(税込459円)
388 ノースライス
415円(税込448円)
原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、レーズン(レーズン食パンのみ)、塩
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）　[放] 不検出 <4.0 <4.7

プレスオールタナティブのフルーツとナッツを使用

Le·Lourdes（神奈川県・中井町）
389 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、レーズン、アーモンド、胡桃、いちじく、塩
賞届いて1～2日 小
1斤 616円(税込665円)
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

Le·Lourdes（神奈川県・中井町）
390 ドッグパン
原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩
賞届いて1～2日 小
3個 300円(税込324円)
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）　[放] 不検出 <3.5 <3.9

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターで OK!

10個入 1個あたり税込約65円
オリオンベーカリー（岩手県・花巻市）
391 発芽玄米入りクロワッサン
岩手県産の小麦を使ったクロワッサンです
賞35日 卵 乳 米 大 小
10個 600円(税込648円)
小麦（岩手県）　[放] 不検出 <3.8 <4.2

ハッコー食品（千葉県・千葉市）
392 国産全粒粉プチパン
原材料：小麦粉、全粒粉、天然酵母、ロースト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩
凍 賞180日 小
約40g×5 415円(税込448円)
小麦（国内産）

池田食品（埼玉県・所沢市）
393 ママン モチモチ手のばしナン
手のばしで焼き上げたもっちり食感。自然解凍(1枚あたり約30分)後、軽くオーブントースターで焼いて。
凍 小
210g(3枚入り) 300円(税込324円)
小麦粉（北海道）

ハッコー食品（千葉県・千葉市）
394 ブリュッセルワッフル
原材料：小麦粉、牛乳、卵、植物油脂、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料
凍 賞180日 卵 乳 大 小
約65g×6 605円(税込653円)
小麦（カナダ、他）

飲 料

- 緑茶：無農薬です。
- ジュース類：果汁 100% のストレートジュースを中心に扱います。
- ※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

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

若い葉を茶刈り機で収穫したお茶です。渋みの少ない香りのある若芽のお茶をお楽しみください。農薬無散布。

かわばた園（静岡県・静岡市）
719 上煎茶
賞180日
100g 1200円(税込1296円) 通常税込1415円
茶葉（静岡県）　[放] 不検出 <0.5 <0.5

上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶です。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。普段用にも。農薬無散布。

かわばた園（静岡県・静岡市）
720 煎茶
賞180日
100g 910円(税込983円) 通常税込1000円
茶葉（静岡県）

かわばた園（静岡県・静岡市）
722 ほうじ茶
秋に収穫したお茶を主体に、鉄釜で焙じたお茶です。香りが強く、味はさっぱりとしていて、特に食後におすすめします。農薬無散布。
賞180日
100g 620円(税込670円) 通常税込691円
茶（静岡県）　[放] 不検出 <0.4 <0.5

かわばた園（静岡県・静岡市）
723 煎茶(ティーバッグ)
上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶を粉砕して無晒しパックに詰めました。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。無農薬栽培のお茶を手軽に楽しめます。
賞180日
3g×10 590円(税込637円) 通常税込670円
茶葉（静岡県）

小川生薬（徳島県・東みよし町）
395 みんなのはと麦茶
100%国内産はと麦使用。3分～5分、弱火で煮出してお飲みください。水出しもおすすめ。
8g×20 580円(税込626円)
はと麦（栃木県、徳島県）

ランカスター（千葉県・千葉市）
733 セイロン紅茶(ティーバッグ)
品質を追求し、徹底的に無駄を省いた紅茶。組合員の利用によりこの価格が維持されています。
2g×50 320円(税込346円)
紅茶（スリランカ）

ランカスター（千葉県・千葉市）
396 ジャスミン茶(リーフ)
中国を代表する花茶のひとつ。沸騰したお湯で1～2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひきたちます。
100g 398円(税込430円)
緑茶・ジャスミン（中国）

ランカスター（千葉県・千葉市）
397 シナモンティー(ティーバッグ)
食欲増進、発汗作用、鎮痛などに効果があると言われるシナモンをブレンドしました。農薬無散布。
2g×20 500円(税込540円)

九鬼産業（三重県・四日市市）
398 九鬼 黒ごまラテ
たっぷり使用した黒ごまと国産きなこの香ばしい風味と、素焚糖の優しい甘みの黒ごまラテです。牛乳や豆乳に溶かして、ほっと一息つきたい時の一杯にどうぞ。
賞180日 米 大
150g 400円(税込432円)
黒ごま（ミャンマー、他）

のどを優しくいたわるので、風邪をひいた時にもどうぞ

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）
399 はちみつドリンク 生姜
身体を温める生姜汁にはちみつを加えました。お湯で約3倍に割って生姜湯にしたり、焼酎やウイスキーに入れて。
300mℓ 800円(税込864円)
生姜（国内産）

日本生活協同組合連合会
743 CO ミックスキャロット AB200mℓ
果汁50%(りんご、温州みかん、オレンジ、白ぶどう、パイナップル、バナナ、レモン)、にんじん汁50%。
賞120日
200mℓ×12 1044円(税込1128円)
にんじん（国内産）

日本生活協同組合連合会
752 CO無糖ジャワティー 1ℓ
無糖タイプなので、すっきりした味わい。食事やおやつに。
賞180日
1ℓ 106円(税込114円)
紅茶（インドネシア）

国産大豆(非遺伝子組換え)を使用し、乳化剤、糊料、香料などは使用していない豆乳です。大豆固形分9%以上の濃厚なタイプの調整豆乳ながら、サラッとおいしく仕上げました。特定保健用食品です。
マルサンアイ（愛知県・岡崎市）
400 国産大豆の調整豆乳
賞120日 大
200mℓ 100円(税込108円)
大豆（国内産）

代表・寺田優さん
寺田本家（千葉県・神崎町）

401 寺田本家のマイグルト
米と水だけで発酵させた、乳酸菌をたくさん含む発酵飲料。糀が醸した甘みと乳酸菌の酸味が特長。
冷 賞180日 米
160g 324円(税込350円)
米（千葉県）　[放] 不検出 <3.9 <4.0

フジワラ化学（愛媛県・西条市）
402 フジワラの青汁(粉末タイプ)
有機栽培ケール100%。ケールは自社及び契約農家が有機栽培しています。携帯に便利な粉末タイプ。
3g×30包 2850円(税込3078円)
ケール（愛媛県）

日本生活協同組合連合会
403 CO富士山麓 峠の湧水2ℓ
富士・御坂山系「三ツ峠」の山腹から湧き出るミネラルウォーター。硬度36mg/Lの軟水です。
2ℓ 130円(税込140円)
山梨県　[放] 不検出 <0.5 <0.4

甘口で女性にもおすすめ

「かどっこ」「奥まった角」のことを飛騨弁で「すま」と言います。「すますま」とは「すみずみまで」という造語です。お口の中の隅々まで炭酸がはじける甘口のお酒です。

天領酒造（岐阜県・下呂市）
761 スパークリング日本酒「すますま」
250mℓ 470円(税込517円) 通常税込528円
米

小正醸造謹醸の玄米焼酎に減農薬栽培の奈良県王隠堂農園の梅を漬け込みました。くせがなく、まろやかで上品な味わいの梅酒です。

小正醸造（鹿児島県・日置市）
404 玄米焼酎仕込み梅酒
720mℓ 1645円(税込1810円)
梅（国内産）

イチオシ 今週のイチオシ！

御屠蘇をはじめ、ハレの席を彩るお酒です

新年のお祝いを上質なお酒とともに

「屠蘇」とは、中国から伝わった薬酒の一種で、元旦に飲むと一年中の邪気を払い、元気に過ごせるといわれています。2年以上熟成させたみりんを使用し、まろやかな甘さとコクがあります。

お酒 ふるさと便

甘強酒造（愛知県・蟹江町）

405 御屠蘇酒

蔵元にて予め、屠蘇散をみりんに浸し、手軽に飲みやすくしました。原材料：みりん、焼酎乙類、屠蘇散 アルコール分11度。

米 180mℓ 600円（税込660円）

もち米（国内産）

御屠蘇酒で良いお正月を

お酒 ふるさと便

天領酒造（岐阜県・下呂市）

406 純金箔入り 純米酒 喜金

飛騨の酒造好適米『ひだほまれ』を100%使用してお酒を醸しました。やや辛口。アルコール分14度。

米 300mℓ 490円（税込539円）

米（岐阜県）

桜の花を形どった金箔入り祝い酒

お酒 ふるさと便

越後鶴亀（新潟県・新潟市）

407 招福神 純米吟醸

新潟県を代表する酒造好適米の五百万石を使用。喉ごしよく、甘辛酸がほどよく感じられるやや辛口。アルコール度数15度以上16度未満。

賞180日 米

720mℓ 1468円（税込1615円）

米（新潟県）

一日一杯のおみそ汁で

年末年始もおいしく元気

塩分9%

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。塩分9%です。原材料：米、大豆、塩

やまこみそ（茨城県・守谷市）

408 やまこ味噌（粒・甘口）

冷 賞60日 米 大

1kg 600円（税込648円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <3.2 <3.5

塩分11%

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料：米、大豆、塩

やまこみそ（茨城県・守谷市）

409 やまこ味噌（漉・中辛）

冷 賞90日 米 大

1kg 600円（税込648円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <3.2 <3.5

毎年好評です！

地元「やまこみそ」特製・甘酒糀

シーズン初

甘酒をつくるために、通常よりも長く寝かせてつくった麹。米と一緒に炊飯器などを使い、自分で甘酒を作ります。甘酒は発酵由来の栄養素が豊富で、代謝に働くビタミンB群やアミノ酸、オリゴ糖などを含み「飲む点滴」とも称されます。飲むほか、料理やお菓子の甘みづけにもどうぞ。

茨城産コシヒカリ100%。みそ麹よりも少し長くねかせた糀です。

やまこみそ（茨城県・守谷市）

410 甘酒糀

冷 賞14日 米

500g 590円（税込637円） 通常税込648円

米（茨城県）

特

組合員さんからの クチコミ

やまこみそさんの甘酒用米こうじが絶品です。甘みと旨みが濃厚で毎週甘酒を作っている主人が感動していました。

クセになる美味しさ

ご飯のお供、お茶請け、おつまみにも

要望品

職員が遠忠食品の工場と店舗を訪問した際にみんなで試食して「美味しい、クセになる味！これは組合員の皆さんにも紹介したい！」という事で企画が始まった商品です。おかげ様で大好評！おかずの一品に、お茶請けに、おつまみに、ぜひお試しください。

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

411 揚げごぼう（甘酢漬）

冷 賞90日 大 小

80g 310円（税込335円） 通常税込346円

ごぼう（国内産）

国内産のごぼうを細くカットし、菜種油でサッと揚げて、りんご酢ベースの甘酢でからめました。

特

～年末に大活躍～

これがホントの「鮭フレーク」！

通常の鮭フレークとは違い、油脂の添加もありません。おにぎりはもちろん、お茶漬け、玉子ご飯の上に振りかけるなど、アレンジ自在です。

- オホーツク海の雄武沖で獲れた秋鮭を使用。
- 塩を振り、48時間漬け込むことで身を引き締め、旨味を凝縮した「山漬」が原料です。
- 遠赤外線で焼き上げ、手ほぐしで粗く仕上げました。

特

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

雄武漁協（北海道・雄武町）

412 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身

冷 180g 880円（税込950円） 通常税込1058円

秋鮭（北海道）

年内最終！

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。

子育てクーポン対象

契約（定期購入）登録者募集中！

水海道のめぐみちゃん　黒澤さんのひとめぼれ

★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栽米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ（ネオニコチノイド系農薬不使用）。

お得な2袋組（白米5kg）は16ページ

ふるさと便

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）	
502003	白米	2kg	945円（税込1021円）	
502002	玄木	5kg	2250円（税込2430円）	

JA常総ひかり・東町特栽米組合（茨城県・常総市）

ふるさと便

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） 米 無農薬

502011	白米	5kg	3500円（税込3780円）	
502012	玄米	5kg	3200円（税込3456円）	
502013	7分	5kg	3500円（税込3780円）	
502014	5分	5kg	3500円（税込3780円）	

黒澤さん（宮城県・涌谷町）

ふるさと便

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 米 無農薬

502015	白米	5kg	3500円（税込3780円）	
502016	白米	2kg	1400円（税込1512円）	
502017	玄米	5kg	3200円（税込3456円）	
502018	7分	5kg	3500円（税込3780円）	
502019	5分	5kg	3500円（税込3780円）	

黒澤さん（宮城県・涌谷町）

新米

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。

ふるさと便 米

やさとのお米（コシヒカリ）

502031	白米	5kg	2314円（税込2499円）
502032	玄米	5kg	2165円（税込2338円）

JAやさと稲作部会（茨城県・石岡市）

炊く時にお酢を少し加えると鮮やかな紫色に

ミネラル補給の為に塩を散布したり、ヒノキエキスなど天然の素材を使った自家製忌避剤を使用。3合のお米に、大さじ1杯からどうぞ。農薬無散布。

ふるさと便 無農薬

庄内協同ファーム・冨樫さん（山形県・鶴岡市）

502071 白山紫黒（有機栽培紫黒米）

米 300g 670円（税込724円）

山形県 ［放］不検出 <1.2 <1.1

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい

糀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 有機籾発芽玄米「ぐるめくらぶ」

冷 米 1kg 1150円（税込1242円）

米（岩手県）

ひきわりハトムギ、丸麦、もちきび、もちあわ、ひえ（全て国内産）。

ふるさと便

自然薬方研究所 薬方堂（茨城県・龍ケ崎市）

502074 白米用雑穀セット

500g 1048円（税込1132円）

［放］不検出 <0.5 <0.5

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）。

ふるさと便 大

自然薬方研究所 薬方堂（茨城県・龍ケ崎市）

502077 玄米用雑穀セット

大 500g 1143円（税込1234円）

［放］不検出 <0.7 <0.7

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）。

年末年始準備 第2弾

鶴田食品千葉（千葉県･流山市）

413 生芋あく抜き板こんにゃく 2個組

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。

冷 賞90日　220g×2　260円（税込281円）　通常税込302円

こんにゃく芋（国内産）

鶴田食品千葉（千葉県･流山市）

414 生芋あく抜きしらたき 2個組

国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味しみの良い白滝です。

冷 賞90日　180g×2　260円（税込281円）　通常税込302円

こんにゃく芋（国内産）

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

浜食（東京都･調布市）

415 洗いもずく 2個組

冷 賞10日 米　200g×2　460円（税込496円）　通常税込518円

もずく（沖縄県）

いつでもあって嬉しい日配品

みそ汁やうどんの具としても

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。

丸和食品（東京都･練馬区）

416 きざみ揚げ(冷凍) 2袋

凍 大　100g×2　398円（税込430円）　通常税込449円

大豆（国内産）　［放］不検出 <1.2 <1.9

JAやさと（茨城県･石岡市）

417 本味納豆(タレ･カラシ無)2個組

茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。タレ、カラシ無し。

冷 賞7日 大　(40g×3)×2　260円（税込280円）　通常税込302円

大豆（茨城県）　［放］不検出 <3.5 <3.4

共生食品（神奈川県･相模原市）

418 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 賞6日 卵 小　150g×3　187円（税込202円）　通常税込213円

小麦（岩手県）　［放］不検出 <3.4 <4.1

鈴木食品（埼玉県･北本市）

419 べったら漬×2袋

新鮮な大根の皮を手むきし塩漬け後、砂糖の浸透で甘く仕上げた東京の代表的な漬物。酸味料、酸化防止剤使用。

冷 賞20日 米　200g×2　548円（税込592円）　通常税込600円

サツラク農協（北海道･札幌市）

420 サツラク酪農家限定ヨーグルト 加糖 2個組

11戸の生産牧場限定の生乳使用。生乳を90%以上使用し、まろやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。

冷 賞18日 乳　(80g×3)×2　368円（税込398円）　通常税込458円

生乳（北海道）　［放］不検出 <3.4 <4.1

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 賞180日

松岡水産（千葉県･銚子市）

北海道さけスモークサーモン

421 2パック　40g×2　480円（税込518円）

422 4パック　40g×4　924円（税込998円）　通常税込1036円

秋鮭（北海道）

千倉水産加工販売（千葉県･船橋市）

423 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、大き目サイズのものをお届けします。

凍 賞180日　7~12尾　7~12尾150g　288円（税込311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）

ランチ、おやつにどうぞ

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

6個入

ニッキーフーズ（大阪府･大阪市）

424 ライスバーガー ポーク生姜焼(増量)

凍 米 大 小　6個690g　952円（税込1028円）　通常税込1058円

米（国内産）

ご飯のおかずにも、お弁当にも便利

12個×2

飛鳥食品（東京都･江戸川区）

425 飛鳥の黒豚シュウマイ 2パック

九州産の黒豚肉をたっぷり使用。ジューシーで味わい豊かな一品。蒸すかレンジで温めて。2パックでのお届け。

凍 賞120日 大 小　12個180g×2　759円（税込820円）　通常税込842円

豚肉（国内産）

5個×2

飛鳥食品（東京都･江戸川区）

426 飛鳥の手作り ミニ肉まん2パック

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

凍 賞120日 大 小　5個250g×2袋　806円（税込870円）　通常税込902円

小麦（国内産）　［放］不検出 <3.7 <3.2

秋川牧園（山口県･山口市）

427 フライドチキン(手羽元)

若鶏手羽元に薄く衣を付けて揚げ、数種のスパイスの香りが食欲をそそるジューシーなフライドチキンです。

凍 乳 米 大 小　400g　768円（税込829円）　通常税込849円

鶏肉（国内産）

お弁当にもピッタリ

秋川牧園（山口県･山口市）

428 徳用 チキンナゲット

飼育から加工まで一貫生産。開放鶏舎で育った若鶏を使用(主にムネ肉)。加熱するとカリッと仕上がります。油調済。

凍 卵 米 小　400g　689円（税込744円）　通常税込784円

鶏肉（山口県、他）

乳･卵不使用でアレルギーの方にも安心

6本入

ニッコー（神奈川県･大和市）

429 ミニアメリカンドック

衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウインナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。

凍 小　6本150g　384円（税込415円）　通常税込432円

JA常総ひかり･東町特栽米組合（茨城県･常総市）

430 めぐみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)

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んでいます。初期除草剤1回のみ使用。

米　5kg×2　4500円（税込4860円）　通常税込5076円

茨城県

日本生活協同組合連合会

439 CO おいしい赤飯 160g×3個パック

国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したレトルト包装米飯。レンジ、湯せんで調理可能。

賞180日 米　160g×3　340円（税込367円）

小豆（北海道）

長谷川商店（東京都･中央区）

440 はねだし焼きのり 全型10枚×2袋

厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをはね出したもの。

賞180日　全型10枚×2袋　460円（税込497円）　通常税込508円

のり（有明海、瀬戸内海）

創健社（神奈川県･横浜市）

441 長崎皿うどん 3袋

2食×3袋

国産小麦粉使用。パリッとした揚げ麺にあんかけスープが合います。シーフード、肉、野菜をたっぷり入れて。

賞120日 卵 大 小　2食×3袋　892円（税込963円）

小麦（国内産）

年内最終！

おびなた（長野県･長野市）

442 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させ、アルミ包材で包装しました。

そ 小　200g×3　770円（税込832円）

そば（国内産）、小麦（アメリカ、他）

クリスマスメニューにも♪

人気のクロワッサンを20個入りでお届け

20個入

パネックス（長野県･伊那市）

443 内麦クロワッサン 20個

賞45日 卵 乳 米 大 小　20個　1110円（税込1199円）　通常税込1242円

内麦小麦を使用のクロワッサン。賞味期限45日と日持ちするので、ストックにもおすすめ。

小麦（国内産）　［放］不検出 <4.3 <4.2

無農薬

たっぷり1kg入り！

江川農園（神奈川県･小田原市）

444 江川さんのキウイフルーツ

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。

1kg　760円（税込821円）　通常税込842円

神奈川県

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。

アレルゲン表示

卵 乳 米 大 そ 小 落 え 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ア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。

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(微糖)
400g 370円（税込400円）
生乳（茨城県）

・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！

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。

ふるさと便 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。