

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

2021年1月2回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙1/提出	4	5	6	7	8
定番品1/お届け	11	12	13	14	15
特別企画品1/お届け	18	19	20	21	22

みそ作り
シーズン
スタート!!

今年も作ろう、我が家の手作り味噌

私でも簡単に
つくれるよ!

今年の
様子

今年も
しっかりサポート
しまあ!

職員も、
みんなで
みそ仕込み



みそ作り素材の企画スケジュールは同時配布のお知らせをご覧ください

青大豆の中でもふっくらして風味が良く緑色の「秘伝」という品種です。無農薬栽培。

◎90日 大
おきたま興農舎(山形県・高島町)

大豆

11 1kg 850円(税込918円)

12 2kg 1665円(税込1798円)

山形県

山形県の伝統品種「秘伝」を使い、味噌作りに便利な蒸し大豆にしました。無農薬栽培。

凍 ◎90日 大
常総生協(茨城県・守谷市)

蒸し大豆

13 1kg 乾豆1kg分 1150円(税込1242円)

14 2kg 乾豆1kg分×2 2260円(税込2440円)

山形県

組合員さんから教えてもらいました!
こうじて倍量で「白みそ」づくりも
オススメ♪

【麴の量】と「みそ開きの時期」が違うだけ!通常タイプのみそと時期をずらして食べられるのも◎味は麴の甘み溢れる、麴の粒々が残った食べるタイプの味噌に仕上がります。味噌汁はもちろん、ディップのように野菜につけて食べても。

◆分量例 ※出来上がりは約4.7kg
大豆.....1kg
米こうじ.....2kg
塩.....0.5kg

作り方は通常タイプの味噌と同じです
みそ開きのタイミングは約3ヶ月後でOK

麦こうじて倍量にする場合は最低1年の熟成期間が必要です
茨城産コシヒカリ100%。塩こうじ作りや甘酒作りに。すぐ使わないときは塩をまけて(塩きり)おいて下さい。賞味期限を10日位のばせます。

やまこみそ(茨城県・守谷市)

米こうじ

15 1kg 880円(税込950円)

16 1kg×2 特 1740円(税込1880円) 通常税込1900円

米(茨城県)

初めて『みそ作り』を
する人におすすめ♪

おきたまの蒸し大豆1袋、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。

◎90日 大
常総生協(茨城県・守谷市)

17 みそ作りチャレンジセット(蒸し大豆・米こうじ)

蒸し大豆1袋(乾豆1kg分) 米こうじ1kg、塩1kg 2290円(税込2473円)

茨城県

味噌作り初心者におすすめ

おきたまの大豆1kg、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。

◎90日 大
常総生協(茨城県・守谷市)

18 みそ作りセット(米こうじ)

大豆1kg、米こうじ1kg、塩1kg 1980円(税込2138円)

茨城県

夏を越せば好みの熟度で食べられます
贈答用としても

やまこみそを樽に仕込んだ状態でお届けします。そのまま家庭で熟成させる半製品です。

やまこみそ(茨城県・守谷市)

仕込み味噌 4kg ◎90日 大

21 粒・甘口(塩分9%) 2300円(税込2484円)

22 漉・中辛(塩分11%) 2300円(税込2484円)

大豆(国内産)

酒粕&味噌で粕汁も!
具だくさんで
栄養たっぷり

◆材料(2人分)
調味料
酒粕.....80g
味噌.....50g
塩.....少々
具材
根菜・油揚げ・鮭・手羽etc.....適宜

◆作り方
① 鮭は塩を振り、熱湯をかけ、ひと口大に切る。
② 酒粕は小さくちぎり、熱湯に15分浸す。
③ 鍋に具材とだし汁を入れて火にかける。鍋の汁で②の酒粕と味噌を溶き、鍋に入れ、あくをとりながら15分ほど煮る。

(無料)
味噌容器の貸出しも
受付中!

無料で味噌づくりの容器(樽、瓶等)を貸出できます。

こちらのQRコードからご予約ください

19 麦こうじ 1kg

創業安政2年3月(1855年)。創業以来、味噌、麴の製造販売をしてきた、我孫子・布佐にある老舗のみそ屋さんです。

◎60日
1kg 1400円(税込1512円)

大麦(国内産)

やまつね味噌(千葉県・我孫子市)

◎90日 大
常総生協(茨城県・守谷市)

20 沖縄の塩「シママース」2袋

原塩を沖縄の海水で溶解し、平釜で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

1kg×2 580円(税込626円) 通常税込648円

海水(沖縄県)

無茶々園の
ポンカンが登場!

濃厚な甘み

プリプリ&サクッと食感

シーズン初

無茶々園(愛媛県・西予市)

無茶々園のポンカン

28 1kg 554円(税込598円)

29 3kg 1498円(税込1618円)

愛媛県

粕汁レシピ

24 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切

ロシア産の紅鮭を切り身にして10切パックにしました。バラ凍結。

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

紅鮭(ロシア)

26 灘の酒粕

灘の生一本で知られる酒どころならではの香味豊かな酒粕。半練タイプなので、そのまま粕汁や甘酒に使えます。

高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

◎90日 米 200g 250円(税込270円) 通常税込292円

米(国内産)

27 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。

木村農園(茨城県・つくば市)

800g 298円(税込322円)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

鶏肉の旨みが粕汁のいいだしに
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。

◎90日 大
常総生協(茨城県・守谷市)

25 つくば茜鶏 手羽先

田仲さん達(茨城県・桜川市)

400g 515円(税込556円) 通常税込567円

茨城県

無農薬

甘塩

無茶々園の
ポンカンが登場!

濃厚な甘み

プリプリ&サクッと食感

シーズン初

無茶々園(愛媛県・西予市)

無茶々園のポンカン

28 1kg 554円(税込598円)

29 3kg 1498円(税込1618円)

愛媛県

【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] 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

りんごは「ふじ」と決めている方へ...

生産者
イチオシの

「黄色系りんご」は いかが？

黄色系ならではの
芳醇な香り♪

シナノゴールドの特徴

- 甘味が強く、酸味はほとんどありません
- 黄色系りんごならではの芳醇な香り
- シャリ感抜群の食感

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。

高田さん(長野県・須坂市)

30 りんご(シナノゴールド)



2~4玉 (約800g) 690円(税込745円) 通常税込756円

長野県

おみの
のつた

今年で最終、次回は10月から...

「無茶々園の温州みかん」を お楽しみください!!

最終
シーズ

今年の温州みかんは昨年を上回る約1200箱のご注文をいただきました。濃厚な味わいとコクがあり、常総生協でも人気のみかんです。

今シーズンもありがとうございます。来シーズンもよろしくお祈りします



生産者の原田さん

31 無茶々園の温州みかん



3kg 1398円(税込1510円) 通常税込1618円

愛媛県

Lets Try!

大和田さんのさつまいもで 自家製干しいもを作ってみよう



★軟らかいのが好きな方は、一夜干しでも、2~3日干しただけでも美味しく食べられます

品種は紅はるか又はシルクスweet。ネットリした食感と甘みがあり、毎シーズン好評です。減農薬栽培。

微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)

大和田さんのさつまいも

32 500g 220円(税込238円)

33 1kg 385円(税込416円)

茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

温州みかんの中でもやや大きめで高糖系の品種です。減農薬栽培。

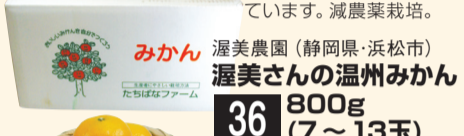


34 1kg 380円(税込410円)

35 5kg 1800円(税込1944円)

神奈川県

農業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。



36 800g (7~13玉) 398円(税込430円)

37 2kg 780円(税込842円)

静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

ほとんど市場に出ていない
柑橘です



38 天草エクセレント(無選別) 700g(7~12玉) 598円(税込646円)

愛媛県



39 江川さんの
キウイフルーツ

500g 450円(税込486円)

神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4



40 赤羽根さんの
キウイフルーツ

200g (3~4玉入り) 260円(税込281円)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

竹村さんのいちご
今週は4バック企画で
16ページに掲載中!



41 りんご(ふじ)

3玉 420円(税込454円)

山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8

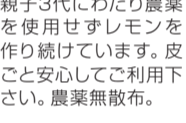
安心の無農薬栽培レモン



42 400g 410円(税込443円)

43 1kg 824円(税込890円)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



44 ペルーバナナ

約450~600g 310円(税込335円)

ペルー(トゥンベス地域)



45 にんにく

約100g 220円(税込238円)

熊本県



46 しょうが

100g 159円(税込172円)

高知県



麺類、お刺身、お肉にも♪



47 大葉

10枚 138円(税込149円)

熊本県



48 ニラ

1束(約100g) 130円(税込140円)

栃木県

鮮度が良いシャキシャキの 歯ごたえ



49 もやし

250g 51円(税込55円)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



50 中村さんの
ペピーパーフ

40g 160円(税込173円)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



51 アボカド

1玉 320円(税込346円)

メキシコ



52 きゅうり

3本 230円(税込248円)

千葉県



53 ミニトマト

約150g 220円(税込238円)

熊本県



54 初恋スマート
ミニトマト

約180g 276円(税込298円)

熊本県



55 大木さんの
中玉トマト

300g 368円(税込397円)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



56 トマト

450g 570円(税込616円)

熊本県



57 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



58 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

葉物野菜はお鍋やみそ汁に入れて♪



59 小松菜

1束(約150g) 150円(税込162円)

茨城県



60 微生物農法の会の
小松菜

1束(約200g) 176円(税込190円)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



61 チンゲン菜

2~3株 142円(税込153円)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



62 浅野さんの
ほうれん草

1束(約200g) 190円(税込205円)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



63 木村さんのターサイ

1株 160円(税込173円)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4



64 サラダスナップ

約100g 263円(税込284円)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

今が美味しい冬の野菜

ほろ苦い味わい♪ ムネ肉と菜花の 和え物



シーズン初

たちばなファーム・岩井さん(静岡県・浜松市)
65 菜花
新芽の部分を若菜とともに摘み取りました。寒さが、甘く、ほんのり苦味のある美味しい菜花を育てます。減農薬栽培。



150g **160円**(税込**173円**)
静岡県

火を通すと甘みが 増します♪ 芽キャベツと 豆腐の炒めもの



岡安さん達(愛知県・幸田町)
66 芽キャベツ
シチューや、茹でて温野菜サラダにして、マヨネーズ等をつけてどうぞ。減農薬栽培。

約130g **210円**(税込**227円**)
愛知県

蜜芋とも呼ばれています 焼き芋



あゆみの会・村野さん達(鹿児島県・中種子町)
67 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



※できるだけ葉付き
でお届けします
す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。

木村農園(茨城県・つくば市)
68 木村さんの大根(三浦系)

1本 **210円**(税込**227円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

畑 地場の有機野菜セット 新規契約者募集中です!

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

無農薬
※イメージ
田中農園(茨城県・石岡市)
69 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**(税込**778円**)
茨城県



福山さん達(宮城県・新富町)
70 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**)
宮城県



木村農園(茨城県・つくば市)
71 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 **250円**(税込**270円**)
茨城県 [放] 不検出 <2.9 <3.5



木村農園(茨城県・つくば市)
72 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



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
73 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



微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)
74 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] ¹³⁷Cs=4.9



木村農園(茨城県・つくば市)
75 木村さんのかぶ
ビタミン豊富な葉は炒めたり、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



井上さん(埼玉県・美里町)
76 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



上野さん達(栃木県・上三川町)
77 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



三須さん達(千葉県・富里市)
78 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



上村さん達(青森県・八戸市)
79 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



木村農園(茨城県・つくば市)
80 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



新村さん達(鹿児島県・大崎町)
81 かぼちゃ(カット)
エビス主体にお届けします。煮物、ソテー等に。減農薬栽培。

600g前後 **554円**(税込**598円**)
鹿児島県



浅野さん(茨城県・常総市)
82 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



木村農園(茨城県・つくば市)
83 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



渡部さん(北海道・士幌町)
84 メークイン
舌触りが「男爵」のようなさらさらした感じではなく滑らかで、ほんのりと甘みがあります。農薬無散布。

1kg **290円**(税込**313円**)
北海道



渡部さん(北海道・士幌町)
85 じゃがいも
煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

1kg **280円**(税込**302円**)
北海道



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。まごころの里(北海道・栗山町)
87 玉ねぎ

1kg **210円**(税込**227円**)
北海道



あゆみの会・白鳥干しいも生産組合(茨城県・銚田市)
89 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**(税込**583円**)
さつまいも(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



きのこ **きのこで食物繊維たっぷり!**
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るとされる「食物繊維」が多く含まれています。



山田さん(茨城県・つくば市)
91 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**(税込**270円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6



丸金(長野県・長野市)
92 えのき茸
一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。
200g **208円**(税込**225円**)
長野県



丸金(長野県・長野市)
93 ブラウンえのき茸
野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。
200g **218円**(税込**235円**)



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。
100g **196円**(税込**212円**)
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



10ヶ月かけて作った「天然」スイーツ
さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)
90 干し柿(市田柿)
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。
賞60日 7~8個200g **780円**(税込**842円**)
長野県



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。
100g **261円**(税込**282円**)
三重県



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
床土には馬糞肥、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
独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
70g **115円**(税込**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)
98 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**(税込**227円**)
茨城県



B品
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。
200g **225円**(税込**243円**)

高知県 黒潮町 **ひと足早く 早春の魚をお届け!**
土佐佐賀産直出荷組合

土佐佐賀産直出荷組合のみなさん

生産者さんからの お便り
本当にうれしいお便りありがとうございます!
さばは、土佐沖で獲れたものを使用しています。鮮度の良いうちに下処理して自社手作りの調味液に漬け込み、北海道産馬鈴薯でんぷんをはたきます。調味液は、国産丸大豆使用醤油、三河味噌、洗双糖で作っていますので後味残らずやさしい味に仕上がります。お年寄りから子どもまで、ばくばく食べられよう丁寧な下処理をしています。これからも、どうぞよろしくおねがいいたします。
土佐佐賀産直出荷組合 代表 浜町(写真左端)

フライパンで少ない油でも調理できます
組合員さんからの お便り
「さば竜田揚げ」、魚嫌いの息子も喜んで食べたのには驚きました。(守谷市の組合員さん)

高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み竜田揚げにしました。凍ったまま揚げて。

100 さば竜田揚げ
凍(賞40日) 米(大) 150g **415円(税込448円)** 通常税込464円
さば(高知県)

簡単な調理法を添付! ※セットの例

「土佐沖獲れあじ」のフライ
土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町) 3~5枚

101 土佐の色々セット(2種セット)
高知県沖で獲れた魚介をその日のうちに下処理、急速冷凍。魚種別に真空にした鮮魚冷凍です。
凍(賞40日) 2種400g以上 **900円(税込972円)**

102 あじフライ
土佐沖で獲れたあじを丁寧に下処理後、フィーレにしてフライ用にしました。凍ったまま揚げてください。
凍(賞40日) 小 3~5枚 100g **498円(税込538円)** 通常税込562円
あじ(高知県)

仙台味噌とさばのいいコンビ!

金華さばとは?
10~12月の一番美味しい時期に宮城県・金華山周辺海域で漁獲された大型のさばです。脂質は15%以上が目安で脂のりが良いです。

東北トクスイ(宮城県・塩釜市)
103 金華さば味噌漬
宮城県の金華山沖で漁獲した大型のさばを使用。仙台味噌をベースにした調味味噌に24時間漬け込みました。
凍(賞180日) 米(大) 2枚220g **398円(税込430円)**
さば(宮城県)

~早春の食卓に~
春の魚と書いて鯖
魚体1メートル前後の本さわらを、独自の西京味噌床に漬け込みました。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
104 さわら西京漬
凍(賞30日) 米(大) 2切140g以上 **675円(税込729円)** 通常税込745円
本さわら(九州沖)

冷凍のまま加熱してください

106 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)

107 酒沼のしじみ(冷凍)
全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。
凍(賞30日) 200g **360円(税込389円)**
やまとしじみ(茨城県) [放]不検出<3.6<3.8

108 からふとししゃも丸干(おす)
オスのししゃもは、卵に栄養分が取れないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。
凍(賞180日) 300g **298円(税込322円)** 通常税込378円
からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

109 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)

110 しまほっけ一夜干し
アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けして一夜干ししました。解凍して焼いてどうぞ。
凍(賞30日) 2枚330g **620円(税込670円)**
しまほっけ(アメリカ、またはロシア)

さんま&あじの定番2種セット!

111 塩屋の干物セット(2種)
塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。
凍(賞30日) さんま2枚、あじ2枚 **555円(税込599円)** 通常税込626円
さんま(国内産)、あじ(オランダ)

小ぶりですが、さんまの旨みがしっかり味わえます

112 骨抜きさんま天日干し
小ぶりなさんまの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干ししました。
凍(賞180日) 米(大) 小 4尾 150g **395円(税込427円)**
さんま(岩手県)

113 利尻昆布漬赤魚
北海道産の天然利尻昆布より抽出しただし汁に赤魚を漬け込み、上乾干しにしました。
凍(賞180日) 米(大) 小 2枚260g **450円(税込486円)**
アラスカメヌケ(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。

114 2枚 片身2枚240g **398円(税込430円)**
115 3枚 片身3枚360g **588円(税込635円)**
真さば(ノルウェー)

116 氷温造り 山陰産 さばみりん漬
山陰沖で漁獲されたさばを独自の氷温製法で旨味を凝縮し、甘口のみりん醤油で味付けしました。
凍(賞180日) 米(大) 小 5切285g **365円(税込394円)**
さば(山陰)

117 赤魚本仕込み粕漬
アイスランド産の赤魚を使用。石巻の墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬け込んだ本仕込みの粕漬です。
凍(賞180日) 米 2切(約140g) **460円(税込497円)**
赤魚(アイスランド)

118 氷温造り シルバー醤油漬
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)を甘口のみりん醤油に漬けました。
凍(賞180日) 米(大) 小 4切220g **450円(税込486円)**
シルバー(主にニュージーランド)

119 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)

120 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)

121 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)

122 さばフィーレ(甘塩)
鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。
凍(賞30日) 片身2枚200g **398円(税込430円)**
真さば(長崎県、佐賀県)

123 銀だら切身
アメリカ(アラスカ)産。延縄船で漁獲した銀だらを国内搬入後、2枚におろし切身にしました。
凍(賞180日) 2切160g **398円(税込430円)** 通常税込462円
銀だら(アメリカ)

124 真あじフィーレ
長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。
凍(賞30日) 片身5~8枚前後 200g **440円(税込475円)**
真あじ(長崎県)

漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かいらい切身を。

125 2切 2切200g **390円(税込421円)**
126 3切 3切300g **554円(税込598円)**
浅羽かいらい(アラスカ)

野菜を加えてボリュームアップ!
北海道産の秋鮭、ほたて、いか、じゃがもち、コーンたっぷりの鍋セットです。みそスープとバター付き。

127 北海道みそバター鍋セット
凍(賞180日) 米(大) 小 3~4人前 410g(具材5種290g) スープ50g×2、バター2個 **1198円(税込1294円)** 通常税込1382円
秋鮭・ほたて・いか(北海道)

128 氷温熟成 辛子明太子(切子)
厳冬のロシア産の原料を使用。魚卵業界では唯一の「氷温熟成」で仕上げました。お得な切子です。
凍(賞180日) 米(大) 小 90g **380円(税込410円)**
すけとうだらの卵(ロシア)

129 氷温熟成 たらこ(切子)
ロシア産の鮮度の良いすけとうだらの卵と塩だけを使用し、氷温製法で素材の旨味を引き出しました。
凍(賞180日) 90g **380円(税込410円)**
すけとうだらの卵(ロシア)

130 さんまぼろぼろ
根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのままご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。
凍(賞180日) 米(大) 小 110g **298円(税込322円)**
さんま(北海道)

水産品の放射能検査について
・調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。
主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

お正月明け 備えて安心

魚介のダシが出て炒め物・煮物にも最適♪

久々登場!



131 シーフードミックス

いか、えび、ほたて貝をミックスし、バラ凍結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタや焼きそばの具などに。

凍 210g **398円** (税込 **430円**) (通常税込 **464円**)

いか(チリ)、えび(インド)、ほたて(青森県)

やわらか〜バター醤油でぜひ!



132 国産やわらかいかステーキカット

八戸港水揚げの紫いか。皮をむき、カノコ目を入れてあります。焼き物、炒め物、フライ、天ぷらなどに。

凍 3枚 220g **465円** (税込 **502円**) (通常税込 **518円**)

紫いか(国内産)

ストックしておくとかかと便利



133 徳用 かじき切身

インドネシア船籍のまぐろ延縄船で漁獲し船内で急速凍結したばしょうかじきを国内で切身加工しました。

凍 10切 500g **899円** (税込 **971円**) (通常税込 **1026円**)

ばしょうかじき(インドネシア)

1月17日は冬土用の入り

うなぎ屋さん応援! 高知県・四万十市

加持さんのうなぎ

稚魚の漁獲減や資材高騰、消費の伸び悩みで苦境が続く鰻業界。加持さんの鰻は1年以上の時間をかけ、蜜飼いせず、よく運動させます。身がしまっており「天然に近い味」と評価されている加持さんの鰻、ぜひお試しを。

代表の加持さん

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

凍 70g×2 2枚 **1880円** (税込 **2030円**) (通常税込 **2138円**)

凍 70g×3 3枚 **2780円** (税込 **3002円**) (通常税込 **3132円**)

うなぎ(愛知県)

加持養鰻場(高知県・四万十市)

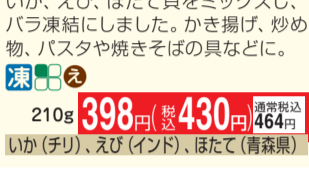
134 加持さんのうなぎ蒲焼

四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を1年以上の歳月をかけてじっくり育てました。

凍 130g+タレ 15cc+粉山椒 **2248円** (税込 **2428円**) (通常税込 **2484円**)

うなぎ(高知県)

脂のり・鮮度良い一本釣りがつおをタタキに!



138 焼津港のとろかつお炭火焼き

日本太平洋沖北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きに。生きたまま凍結した原料なので鮮度抜群です。

凍 2個 150g **465円** (税込 **502円**) (通常税込 **518円**)

かつお(日本太平洋沖北部)

炭火で炙り漬け并用に!

7月〜10月にかけて日本太平洋沖北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きにし、無添加たれに漬けました。



139 焼津港のとろかつお炭火焼き炙り丼

110g(固形量80g+たれ30g) **418円** (税込 **451円**)

かつお(日本太平洋沖北部)

大黒淡水(静岡県・焼津市)

うなぎ蒲焼

136 70g×2 **1880円** (税込 **2030円**) (通常税込 **2138円**)

70g×2 2枚・山椒付

137 70g×3 **2780円** (税込 **3002円**) (通常税込 **3132円**)

70g×3 3枚・山椒付

うなぎ(愛知県)

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

凍 70g×2 2枚 **1880円** (税込 **2030円**) (通常税込 **2138円**)

凍 70g×3 3枚 **2780円** (税込 **3002円**) (通常税込 **3132円**)

うなぎ(愛知県)

抗生剤不使用のうなぎの安心な肝です!



135 加持さんのうなぎの肝

肝吸いや照り焼きなどでお召上がりください。粉山椒や柚子胡椒などお好みの薬味を添えてどうぞ。

凍 60g **360円** (税込 **389円**)

うなぎの肝(高知県)

ヤマボシ(静岡県・焼津市)

2個

143 いわしチーズはさみ

真いわしを開き腹骨を取り、よつ葉乳業のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。フライパンで焼いて。

凍 5〜6個 200g **420円** (税込 **454円**)

真いわし(国内産)

海泉フーズ(静岡県・吉田町)

11〜13枚

144 やわらかいかの簡単焼き

アカイカに鹿の子を入れ短冊型の唐揚げ風に仕上げました。冷めても軟らかです。

凍 200g(11〜13枚) **498円** (税込 **538円**)

アメリカオアアカイカ(ペルー)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

140 あぶり焼しめさば

三枚におろして骨を取り、一晚じっくり調味酢に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。

凍 2枚 180g **498円** (税込 **538円**)

さば(国内産)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

141 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 6〜8粒 100g **498円** (税込 **538円**)

ほたて貝柱(北海道)

松岡水産(千葉県・銚子市)

142 紅鮭 スモークサーモン

塩のみで味付けし、「冷燻方式」で仕上げました。桜のチップでスモークした本格スモークサーモンです。

凍 70g **470円** (税込 **508円**)

紅鮭(アラスカ)

やまた水産(鹿児島県・阿久根市)

146 生から作ったきびなごフライ

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

凍 180g **320円** (税込 **346円**)

きびなご(鹿児島県)

土佐沖で捕れたシイラを食べやすい大きさに切り身に。特製こだわり調味液でケチャップ煮にしました。



148 白身魚のケチャップ煮

140g(固形70g、調味液70g) **550円** (税込 **594円**)

シイラ(高知県)

土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

147 ぶり甘酢あんかけ

天然ぶり切身に衣を付けてカラッと揚げ、オリジナル調味液に漬けた、調理済甘酢あんかけです。

凍 140g(固形70g、調味液70g) **550円** (税込 **594円**)

ぶり(高知県)

ダイマツ(鳥取県・米子市)

149 氷温造りあじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、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 220g **320円** (税込 **346円**)

真あじ(日本海)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

145 フライパンでできるあじ南蛮漬(タレ付)

フライパンで焼き、玉ねぎやピーマン等を添えて添付のタレをかけるだけで南蛮漬の出来上がり。

凍 6〜11枚 150g+タレ50g **375円** (税込 **405円**)

真あじ(千葉県)

大新(鳥取県・境港市)

150 あじごぼうつみれ

国内産のあじとイトヨリダイのすり身に、国産のごぼう、玉ねぎを加えました。

凍 160g **338円** (税込 **365円**)

あじ(国内産)

新鮮のきびなごなどをすぐに衣つけ!



人気!

加熱調理済 野菜を足してバランスの良いひと皿

おさかな惣菜

約2人前



147 ぶり甘酢あんかけ

凍 90日 140g(固形70g、調味液70g) **550円** (税込 **594円**)

ぶり(高知県)

土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

148 白身魚のケチャップ煮

140g(固形70g、調味液70g) **550円** (税込 **594円**)

シイラ(高知県)

流水解凍でOK



149 氷温造りあじの南蛮漬

凍 220g **320円** (税込 **346円**)

真あじ(日本海)

新年も具だくさんのお味噌汁で元気!



150 あじごぼうつみれ

凍 160g **338円** (税込 **365円**)

あじ(国内産)

食べ応え満点! 色々な組み合わせで楽しんで

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

42 レモン

47 大葉

154 豚挽肉

たくさん作って保存すればいつでも温かいお味噌汁♪

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

77 長ねぎ

312 沼屋手造りみそ

324 おぼろ昆布

自家製ソーセージ

◆材料(4人分)

- 豚挽肉 300g
- 塩 大1
- 大葉(みじん切り) 適量
- レモン汁 1/2個分
- 黒こしょう 適量
- 片栗粉 大1弱
- 水 40cc
- にんにくすりおろし 少々

◆作り方

- ① ボウルに挽肉と塩を入れて、良く捏ねる。粘りが出たらAを全て入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ② ①をソーセージの大きさに成形しラップで巻いて両端をキャンディのようにねじる。
- ③ ②を耐熱皿に並べて、電子レンジで5〜6分加熱する。
- ④ 食べる前にフライパンで軽く焼き目をつければ出来上がり。

切り取ってご活用ください

みそ玉

◆材料(みそ玉10個分)

- みそ 180g
- 和風だしの素 小1〜2
- 乾物の具材 適量
- 刻みねぎ お好みで

◆作り方

- ① 具材は小さく切ったり、砕いたりする。
- ② ボウルに、みそとだしを入れてムラのないように、しっかり混ぜる。
- ③ みそを10等分して、好きな具材を混ぜて手のひらで転がすように丸めるか、やわらかいときにはラップに包んで丸める。
- ④ ラップに包んで、口をキュッとねじり閉じる。
- ⑤ 食べるときには、みそ玉を1つ器に入れて熱湯160〜180mlを注ぎ、よく混ぜて溶かしてできあがり。

ポイント

- ※余っている乾物や市販のかわいいお麩を利用して!
- ※トースターで焼いた油揚げやベーコン、チーズ、柚子の皮などいろいろ入れてみてください!
- ※みそ玉の保存…保存容器に入れて冷蔵庫で1週間、冷凍庫で約1か月保存できます。

切り取ってご活用ください

旬の根菜をたっぷり入れて
けんちん汁



特
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)
151 中津豚バラスライス
冷 賞4日 200g **450円**(税送 **486円**) 通常税込 **497円**
神奈川県

厚切りの肉を漬けて味噌の風味が食欲をそそります

豚肉の味噌漬



特
赤身の中に適度な脂が入り交じる美味な部位。とんかつやソテー等に。

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
152 ローズポーク 肩ロース切身
冷 賞6日 2枚200g **460円**(税送 **497円**) 通常税込 **508円**
茨城県

漬けて冷凍、解凍して焼くだけ
メインディッシュが完成です♪

鶏肉の味噌マヨ漬焼き



特
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。

田仲さん達(茨城県・桜川市)
153 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用
凍 賞180日 250g **480円**(税送 **518円**) 通常税込 **529円**
茨城県

肉ダネをラップで包んで蒸すだけ

手作りソーセージ



お手軽
作り方は5ページ

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
154 ローズポーク 挽肉
凍 賞30日 300g **450円**(税送 **486円**) 通常税込 **497円**
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)ミートバル村山
155 ローズポーク 肩ブロック
味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込む料理にも。

冷 賞6日 400g **610円**(税送 **659円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
156 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**(税送 **529円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
157 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**(税送 **421円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
158 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**(税送 **551円**)
茨城県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
159 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**(税送 **589円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
160 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**(税送 **594円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
161 中津豚モモブロック
赤身主体でやわらかいモモ肉のブロック。煮物、焼き物、カツ等にどうぞ。

冷 賞4日 400g **860円**(税送 **929円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
166 中津豚ロース 塩こうじ漬
豚ロース肉を、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 2枚200g **550円**(税送 **594円**)
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)
167 中津豚こま味噌漬
豚こまを自家製味噌ダレで漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷 賞6日 200g **415円**(税送 **448円**)
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)
162 中津豚カシラ(ホホ)肉
豚のカシラ(ホホ)肉です。1頭から約300gしかとれない希少な部位です。しっかりとした肉質。

凍 賞120日 200g **485円**(税送 **524円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)
163 中津トントロ焼肉用
1頭から約300gしか取れない希少な部位のトントロを、焼肉用にカットしました。焼肉、炒め物に。

凍 賞120日 200g **498円**(税送 **538円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)
164 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**(税送 **389円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)
165 中津豚挽肉
赤身率8割以上の挽肉。豚さぼろ、肉団子などに。

冷 賞4日 200g **355円**(税送 **383円**)
神奈川県

中津ミート(神奈川県・愛川町)
166 中津豚ロース 塩こうじ漬
豚ロース肉を、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 2枚200g **550円**(税送 **594円**)
豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)
167 中津豚こま味噌漬
豚こまを自家製味噌ダレで漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷 賞6日 200g **415円**(税送 **448円**)
豚肉(神奈川県)

JA全農いばらき(茨城県)野口商店
168 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**(税送 **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)
400 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 **360円**(税送 **389円**) 通常税込 **400円**
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)
169 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**(税送 **529円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)
170 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、炒めものにも。

凍 賞180日 250g **490円**(税送 **529円**)
茨城県

鶏肉の旨みが粕汁のいいだしに
田仲さん達(茨城県・桜川市)
25 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 **515円**(税送 **556円**) 通常税込 **567円**
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)
171 つくば茜鶏 手羽元
唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日 400g **525円**(税送 **567円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)
172 つくば茜鶏 ササミ
脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。

凍 賞180日 300g **560円**(税送 **605円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)
173 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**(税送 **259円**)
茨城県

田仲さん達(茨城県・桜川市)
174 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**(税送 **713円**)
茨城県

牛肉
・坊津黒牛(鹿児島)：鹿児島県坊津地区の榎木さん、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)
175 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用
霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。

凍 賞30日 180g **1030円**(税送 **1112円**)
鹿児島県

ふるさと
福永産業 (福岡県・遠賀町)
176 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

ふるさと
福永産業 (福岡県・遠賀町)
177 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・肉じゃが用
脂が適度に入ったバラ部位を牛丼・肉じゃが用にスライスしました。
凍 賞30日
200g **950円**(税込 **1026円**)
鹿児島県

ふるさと
福永産業 (福岡県・遠賀町)
178 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

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山
179 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

やっぱり牛丼!
能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢肉センター
180 牛切り落とし (3分割)
いろいろな部位を使用。炒め物などの料理にどうぞ。使いやすい分割トレー。
凍 190g **970円**(税込 **1048円**)
大阪府

肉みそ丼で!
能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢肉センター
181 牛ミンチ
2度挽きしている肉質がまるやかなミンチです。
凍 200g **870円**(税込 **940円**)
大阪府

畜産加工品
・発色剤、結着剤、保存料、化学調味料不使用です。
・リン酸塩による増量もしていません。

特
鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
182 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 **265円**(税込 **286円**) 通常税込 **297円**
豚肉 (国内産)

特
鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
183 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ため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 **325円**(税込 **351円**) 通常税込 **362円**
豚肉 (国内産) [放] 不検出 <4.4 <4.1

特
鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
184 鎌倉ローズハム 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 **480円**(税込 **518円**) 通常税込 **540円**
豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.3

ふるさと
能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢肉センター
180 牛切り落とし (3分割)
凍 190g **970円**(税込 **1048円**)
大阪府

ふるさと
能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢肉センター
181 牛ミンチ
凍 200g **870円**(税込 **940円**)
大阪府

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
185 鎌倉串だし フランクフルト
豚肉、塩、香辛料のみを使用したポークフランクを串に刺しました。そのまま焼いて。
冷 賞10日
40g×5 **370円**(税込 **400円**)
豚肉 (国内産)

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)
186 鎌倉チョコリソー
国内産豚肉で肉を粗挽きして、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コリソーです。
冷 賞15日
30g×5 **385円**(税込 **416円**)
豚肉 (国内産)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
187 中津粗挽ウインナー
ジューシーでコクのある粗挽き。焼いたり、ポイルしてどうぞ。炒め物にも。
冷 賞7日
120g **290円**(税込 **313円**)
豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
188 中津バラベーコンスライス
甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。
冷 賞7日
100g **380円**(税込 **410円**)
豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
189 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)

中津ミート (神奈川県・愛川町)
190 中津スモークレバー
中津ミートの豚レバーを海塩、三温糖、香辛料のみで味付けし、スモークしました。スライスしてどうぞ。
凍 賞180日
100g **330円**(税込 **356円**)
豚肉 (神奈川県)

ふるさと
中津ミート (神奈川県・愛川町)
191 中津ミートのハンバーグ(ミノ)3パック
牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。お弁当にぴったり。
凍 賞180日 卵乳小
(30g×6)×3 **998円**(税込 **1078円**)
豚肉 (神奈川県)

要望品
ふるさと
中津ミート (神奈川県・愛川町)
192 中津サラミソーセージ
凍 賞180日
100g **527円**(税込 **569円**) 通常税込 **580円**
豚肉 (神奈川県)

特
※盛付例
中津ミート (神奈川県・愛川町) 9個入
193 中津肉団子 (甘酢タレ)
中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心できる肉団子です。
冷 賞24日 米大 小
240g(9個入) **417円**(税込 **450円**)
豚肉 (神奈川県)

ミートバル村山 (茨城県・土浦市)
194 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)

手作り味噌ドレッシング(作り方はP13)でサラダに!
ふるさと
田仲さん達 (茨城県・桜川市)
195 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 **340円**(税込 **367円**) 通常税込 **378円**
鶏肉 (茨城県)

特
つくば茜鶏 (茨城県・桜川市)
195 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン
凍 賞180日 乳 160g **340円**(税込 **367円**) 通常税込 **378円**
鶏肉 (茨城県)

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

2021年も よろしくお願ひします!
ヨーグルト、チーズの美味しい食べ方アイデア、ご感想など随時募集中です。注文用紙の「意見・要望連絡欄」に書いてお寄せください。

ヨーグルトのキャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい
健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでプツツと脂肪のかたまりができますが、口当たり違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
196 プレーン 400g **361円**(税込 **390円**)
197 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(非遺伝子組換え)、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

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

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

北海道酪農公社 (北海道・江別市)
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
冷 賞届いて10日 乳
1ℓ **219円**(税込 **237円**)
生乳 (北海道)

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。
冷 賞届いて3日 乳
サツラク農協 (北海道・札幌市)
3 サツラク低温殺菌牛乳
1ℓ **302円**(税込 **326円**)
生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
201 よつ葉ミルクコーヒー
冷 賞届いて6~10日 乳
1ℓ **277円**(税込 **299円**)
生乳 (北海道)

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
198 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレ
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)
199 石岡 鈴木牧場 スカモルツァ(プレーン)
鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。
冷 賞7日以上 乳
40g **292円**(税込 **315円**)
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.8 <4.1

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
200 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

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)
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

北海道酪農公社 (北海道・江別市)
4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)
冷 賞届いて10日 乳
1ℓ **219円**(税込 **237円**)
生乳 (北海道)

北海道十勝産の生乳を50%以上使用。砂糖、ブラジル産コーヒー、乳製品のみで作りました。
よつ葉乳業 (北海道・音更町)
201 よつ葉ミルクコーヒー
冷 賞届いて6~10日 乳
1ℓ **277円**(税込 **299円**)
生乳 (北海道)

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
198 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレ
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)
199 石岡 鈴木牧場 スカモルツァ(プレーン)
鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。
冷 賞7日以上 乳
40g **292円**(税込 **315円**)
生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.8 <4.1

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)
200 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7日 卵 6個入り **330円**(税込 **356円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

ホリ乳業 (石川県・金沢市)
202 腸内活性 ヨーグルト(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

ホリ乳業 (石川県・金沢市)
203 腸内活性 ヨーグルト(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

サツラク農協(北海道・札幌市)
204 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。
 冷蔵 賞18日 乳
 500g **265円**(税込 **286円**)
 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

サツラク農協(北海道・札幌市)
205 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 **212円**(税込 **229円**)
 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

日本生活協同組合連合会
206 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

酪王乳業(福島県・郡山市)
207 生乳たっぷり のむヨーグルト
 生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖
 冷蔵 賞19日 乳
 180ml×2 **240円**(税込 **260円**)
 生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

酪王乳業(福島県・郡山市)
208 牛乳寒天
 生乳を60%以上使用し、練乳でコクをプラスした懐かしい味わいの牛乳寒天。
 冷蔵 賞19日 乳
 70g×3 **140円**(税込 **151円**)
 生乳(福島県)

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)
209 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。
 冷蔵 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)
210 豆乳ぷりん 抹茶
 国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらもほろ苦い抹茶の風味が活かした抹茶プリンです。
 冷蔵 賞30日 卵大
 80g×4 **298円**(税込 **322円**)
 豆乳(国内産)

北海道酪農公社(北海道・江別市)
211 北海道 クリームチーズ
 北海道の生乳クリーム100%。チーズケーキや料理のベースに。パンやクラッカーにつけても。
 冷蔵 賞60日 乳
 100g **285円**(税込 **308円**)
 生乳(北海道)

北海道酪農公社(北海道・江別市)
212 北海道 チャンバター
 北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャン(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。
 冷蔵 賞60日 乳
 100g **285円**(税込 **308円**)
 生乳(北海道)

サツラク農協(北海道・札幌市)
213 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。
 冷蔵 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。

組合員さんからのクチコミ
 もはや、豆腐に関してはおかべやさんの豆腐以外食べてません(断言!)。本物に出会えて幸せです!

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。

おかべや(神奈川県・相模原市)

おかべや(神奈川県・相模原市)
214 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)
215 おかべや 雅きめ
 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)
217 おかべや きめ生揚げ
 北海道産大豆・天然にがり100%使用。風味豊かな国産一番搾り菜種油で揚げました。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 2個 **280円**(税込 **302円**)
 大豆(北海道)

丸和食品(東京都・練馬区)
220 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)
218 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)
219 きめ豆腐
 国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚丁寧に手揚げした油揚げ。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 2枚 **220円**(税込 **238円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

丸和食品(東京都・練馬区)
222 丸和のおでん種鍋セット
 人気の「京がんも」、「ひじきがんも」、「つみれがんも」、「厚揚げ」、「もち中華」を合わせたおでんにぴったりのセット。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 5種9品 **480円**(税込 **518円**)
 大豆(国内産)

JAやさと(茨城県・石岡市)
227 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
 茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。
 冷蔵 賞7日 米大 小
 35g×3 **148円**(税込 **160円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2

水府納豆(茨城県・常陸太田市)
228 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。
 冷蔵 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)
229 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。
 冷蔵 賞9日 米大 小
 40g×2 **172円**(税込 **186円**)
 大豆(北海道)

丸和食品(東京都・練馬区)
223 京がんも
 国産大豆使用の生地に野菜や昆布を加え、一口大に丸めて菜種油で揚げました。
 冷蔵 賞届いて5日 大
 7個 **255円**(税込 **275円**)
 大豆・野菜(国内産) [放] 不検出 <1.8 <1.6

丸和食品(東京都・練馬区)
224 一口厚揚げ
 厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。
 冷蔵 賞届いて3日 大
 8個 **225円**(税込 **243円**)
 大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

登喜和食品(東京都・府中市)
230 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。
 冷蔵 賞9日 米大 小
 80g **206円**(税込 **222円**)
 大豆(茨城県) [放] 137Cs=3.7

登喜和食品(東京都・府中市)
231 黒大豆てんべ
 北海道産黒大豆をテンペ菌で発酵させました。発酵終了後、低温加熱処理をし長期保存を実現しました。
 冷蔵 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。
- ・麵・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)
225 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。あく抜きせずに使えます。
 冷蔵 賞90日
 220g×2 **260円**(税込 **281円**)
 こんにゃく芋(国内産)

丸和食品(東京都・練馬区)
226 生芋あく抜き しらたき
 国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のよい白濁です。
 冷蔵 賞90日
 180g **140円**(税込 **151円**)
 こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6

丸和食品(東京都・練馬区)
227 生芋あく抜き しらたき
 国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のよい白濁です。
 冷蔵 賞90日
 180g **140円**(税込 **151円**)
 こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6

浜食(東京都・調布市)
232 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**(税込 **259円**)
 もずく(沖縄県)

コタニ(岩手県・大船渡市)
233 岩手産生わかめ(カット)
 岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。
 冷蔵 賞90日
 120g **340円**(税込 **367円**)
 わかめ(岩手県)

三立食品(東京都・葛飾区)
234 春巻の皮(みちのく)
 国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりに。
 冷蔵 賞25日 小
 10枚 **235円**(税込 **254円**)
 小麦(北海道、岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.9

共生食品(神奈川県・相模原市)
235 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。
 冷蔵 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

三立食品(東京都・葛飾区)
236 春巻の皮(みちのく)
 国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりに。
 冷蔵 賞25日 小
 10枚 **235円**(税込 **254円**)
 小麦(北海道、岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.9

共生食品(神奈川県・相模原市)
237 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。
 冷蔵 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

1日1個の「元気玉」
みそ玉で毎日の食事に
お味噌汁

みそ玉

作り方は5ページ

地元守谷の**「やまこみそ」**
特製・甘酒糀

甘酒をつくるために、通常よりも長く寝かしてつくった麹。米と一緒に炊飯器などを使い、自分で甘酒を作ります。

限定130個 **特**

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

今週のおすすめ **特**

手間暇かけておいしく仕上げる
冬季限定のお漬物

シーズン初

山形県庄内地方の砂丘畑で採れた大根を、干してから桜のチップで燻製し、ぬか漬にしました。ぬかが香けにしました。歯ごたえ、香りの良さが特徴です。今だけの味わいをお楽しみください。

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)

236 きざみ揚げ(冷凍) 2袋

100g×2 **398円(税430円)** 通常税込449円

大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.9

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)

237 甘酒糀

500g **590円(税637円)** 通常税込648円

米(茨城県)

238 椎茸含め煮

飯泉さんの椎茸を含め煮にしました。そのままはもちろん、刻んでちらし寿司の具にも。

100g **410円(税443円)** 通常税込456円

椎茸(茨城県)

239 いぶしたくあん

250g **445円(税481円)** 通常税込495円

大根(山形県) [放] 不検出<1.5<1.4

今週のおすすめ

共生食品(神奈川県・相模原市)

240 内麦生ラーメン味噌(3食入)

国産小麦粉使用の無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具だくさんです。

麺120g×3
 スープ36g×3 **355円(税383円)**

小麦(岩手県) [放] 不検出<3.4<4.1

納豆のトッピングに!

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

241 やさとの半熟たまご(温玉)

4個(タレ無) **185円(税200円)** 通常税込211円

卵(茨城県)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

242 ひじき五目煮

大豆、ひじき、こんにゃく、油揚げ、人参を、鰹節のダシをとって煮付けました。

100g **325円(税351円)**

ひじき(長崎県)

増田商店の落花生で作っています!

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

243 ピーナッツみそ

八街・増田商店の落花生をポーソー油脂の菜種油で揚げ、味噌、水飴、砂糖、ごま、寒天で仕上げました。

80g **285円(税308円)**

落花生(千葉県)

菊田商店(東京都・練馬区)

244 煮豆 金時豆

北海道十勝産の大正金時豆を使用。直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシを残して歯ごたえよく仕上げました。

150g **260円(税281円)**

大正金時豆(北海道)

組合員さんからのクチコミ

江戸前です!生のり佃煮、とても美味しかったので、ぜひまたお願いします。

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

245 江戸前です!生のり佃煮

85g **360円(税389円)**

のり(千葉県)

のりの佃煮製造風景

千葉県木更津の盤州干潟で養殖された黒のりを、鮮度良く生のまま昔ながらの直火炊きで時間をかけて炊き上げました。

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

246 江戸前です!梅のり佃煮

昔ながらの直火炊きで時間をかけて炊き上げた海苔に紀州産の南高梅ペーストを加えることで梅の酸味と磯の風味が絶妙に混ざり合う絶品の佃煮に仕上げました。

85g **385円(税416円)**

のり(千葉県)、梅(和歌山県) [放] 不検出<3.5<3.8

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

247 米こうじ 300g

やまこみそ(茨城県・守谷市)

1kgは1ページでご案内しています

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

300g **370円(税400円)**

米(茨城県)

塩こうじ、醤油こうじ作り

塩こうじ

醤油こうじ

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

248 国産とりごぼうご飯の素

山口・秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使用。冷めても美味しいのでお弁当やおにぎりに。化学調味料不使用。

170g(2合用) **550円(税594円)**

鶏肉(山口県)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

249 甲南なら漬(瓜、守口大根)

灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。

130g **370円(税400円)**

瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)

高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

249 甲南なら漬(瓜、守口大根)

灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。

130g **370円(税400円)**

瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

250 紅花たくあん

庄内地方の砂丘畑で取れた大根を干し、乾燥紅花、米ぬか、赤唐辛子、洗双糖、天日塩で漬け込みました。

250g **390円(税421円)** 通常税込430円

大根(山形県)

豊富な乳酸菌が腸内環境を整えます

汁ごと食べる辛くないキムチ、具よりも汁がメイン。発酵が進みますので、お好みの酸味でどうぞ。

趙さんの味(宮城県・仙台市)

251 趙さんの味 水キムチ

300g **500円(税540円)**

白菜(国内産)

士別農園(北海道・士別市)

252 士別農園 福神漬

野菜をすべて手きざみし、農園独自の調味液で漬け込みました。

150g **330円(税356円)**

きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)

士別農園(北海道・士別市)

253 士別農園 三五八漬の素

自社栽培米から作った米こうじを使用した硬めの漬床。野菜に適量まぶして袋に入れるだけでまろやかな甘さの漬物ができます。

400g **370円(税400円)**

米(北海道)

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。

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

254 こだわりさつま揚げ(磯の香)

鹿児島島の魚で作る自家製すり身を使い、オキアミとおおさ粉の風味を効かせました。

3枚90g **250円(税270円)**

すけそうだら(北海道)

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

255 こだわりさつま揚げ(黒ごま香)

すけそうだら、いとよくだい、鹿児島県の魚を使った自家製すり身にさつま芋と黒ごまを混ぜ込みました。

3枚120g **310円(税335円)**

すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

259 いわしだんご

三陸産の真いわしと北海道産のタラのすり身を合わせ、ねぎと味噌を練り込んだ柔らかい食感のだんごです。

5個150g **291円(税314円)** 通常税込324円

いわし(宮城県)

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

256 こだわりさつま揚げ(ごぼう天)

すり身の柔らかい食感の中に合わせる、ごぼうのシャキシャキとした食感が心地よいさつま揚げ。

3枚90g **250円(税270円)**

すけそうだら(北海道)

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

257 かに風味かまぼこ

無リンのスケソウダラすり身を国内産かのに煮汁、いわし魚醤で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。

10本125g **320円(税346円)**

すけそうだら(北海道)

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

258 焼ちくわ

無リンの魚肉すりみ(スケソウダラ、イトヨリダイ)を主原料にみりん、魚醤、食塩だけでシンプルに味付け。

5本130g **260円(税281円)**

すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

261 椎茸入おとうふ揚げ

国産の干し椎茸が入った、岩手県近郊大豆の豆腐と北海道助宗タラすり身をベースにふんわりした食感の練り製品。

5個150g **300円(税324円)**

すけそうだら(北海道) [放] 不検出<3.9<3.5

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

262 曲がりネギちりめん揚げ

曲がりネギの自然な甘さとちりめん塩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。

100g **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)

263 笹かまぼこ

無リンのたらと小魚すり身を使用。笹かま発祥の地である宮城の昔ながらの味が楽しめます。自然解凍OK。

5枚125g **340円(税367円)**

すけそうだら(北海道)

冷凍食品

・化学調味料は不使用です。
・原材料の素性がわかる。
・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)

264 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

265 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 250g **296円** (税込 **320円**)
枝豆 (北海道)



日本生活協同組合連合会

266 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)



267 CO5種のお豆ミックス300g

日本生活協同組合連合会

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

凍 300g **262円** (税込 **283円**)
大豆 (北海道)



デリカ横綱 (愛知県・春日井市)

270 こだわりのピザ(プレーン)

国内産小麦粉100%の生地に無添加のトマトソース・北海道産シュレッドチーズで仕上げたプレーンピザ。

凍 約180g(2枚入) **528円** (税込 **570円**)
小麦粉・シュレッドチーズ (国内産)

ポテトサラダやグラタンに♪ 味染み抜群!



268 マッシュポテトベース

北海道産の美味しいじゃがいもを皮ごと蒸し、皮むき後に裏ごしして冷凍。解凍はレンジで1個約3分(500W)。

凍 375g(3個入) **285円** (税込 **308円**)
馬鈴薯 (北海道)

栄養満点のレバー入り!



269 レバー入りミートボール

レバー入り(約13%)ミートボール。ソースで絡めたり、カレーやシチューにも。トースター、レンジで温めて。

凍 400g **560円** (税込 **605円**)
鶏肉 (山口県、他)



273 鶏の焼きつくね

秋川牧園 (山口県・山口市)

香ばしく焼いた大きめのつくねに、濃口醤油タレをからめました。お弁当やおかずの一品に。加熱して。

凍 180g **350円** (税込 **378円**)
鶏肉 (山口県、他)



274 からあげ

秋川牧園 (山口県・山口市)

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

凍 150g **436円** (税込 **471円**)
鶏肉 (山口県、他)

ダイスタマトとケチャップでしっかりトマト味



275 有機パスタのナポリタン

有機デュラム小麦のセモリナの麺、国産玉葱と人参使用。ソーセージは発色剤不使用。袋ごと湯煎かレンジで。

凍 400g(2食入) **521円** (税込 **563円**)
小麦 (イタリア)

レンジかフライパンで温めて



味噌煮こみ風にしても♪

化学調味料、保存料、着色料不使用



2食入



276 プチカレーコロケ

ニッコー (神奈川県・大和市)

6個入

凍 20g×6 **245円** (税込 **265円**) (通常税込 **281円**)
じゃがいも (国内産)



277 手羽先煮物

秋川牧園 (山口県・山口市)

若鶏手羽先を特製タレと一緒にじっくり加熱し、味よく染み込んだ柔らかい煮物に仕上げました。レンジが湯煎で。

凍 180g **468円** (税込 **505円**) (通常税込 **526円**)
鶏肉 (山口県、他)

レンジかトースターで温めて



278 手羽元 ゆずこしょう焼き

若鶏手羽元を九州特産「ゆずこしょう」と国産丸大豆醤油を使った特製タレに漬け、じっくり焼きました。

凍 250g **477円** (税込 **515円**)
鶏肉 (山口県、他)

ニッコー (神奈川県・大和市)

279 ふんわり豆腐ハンバーグ2パック

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

凍 (90g×3)×2 **842円** (税込 **910円**) (通常税込 **940円**)
大豆・鶏肉 (国内産)

西川食品 (和歌山県・紀の川市)

280 オムライス

国産米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを牛乳を加えた玉子で包み込みました。レンジで温めて。加工澱粉:1%

凍 180g×2 **469円** (税込 **507円**) (通常税込 **517円**)
鶏卵・米 (国内産)



281 鶏の生姜焼き

秋川牧園 (山口県・山口市)

凍 200g **350円** (税込 **378円**)
鶏肉 (国内産)



282 ヨコハマの餃子

大進食品 (神奈川県・横浜市)

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 **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



283 徳用北京餃子

ニッコー (神奈川県・大和市)

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 18g×15 **400円** (税込 **432円**)
豚肉 (国内産)



284 神山鶏のばくばく餃子(国産しそ入り)

ドリームラーズ (大阪府・八尾市)

ばくばく何個でも食べられるクセのない食べやすい餃子。国産大豆味噌、国産しそ使用。焼いても茹でても。

凍 18g×20 **478円** (税込 **516円**)
キャベツ (国内産)



285 キムチ屋の造るゲタン麺セット

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

鍋一つで作れる本格的辛味のとろみスープに喉ごしよい麺のうどん。好みの野菜を加えて。加工でん粉:麺の3.5%

凍 170g×2 スープ47g×2 **481円** (税込 **519円**) (通常税込 **544円**)
小麦 (国内産)

辛味ととろみがスープはおじやに



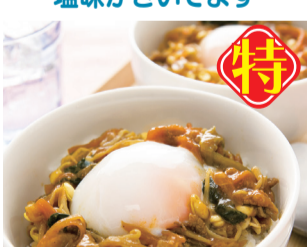
286 ビビンバの具

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

国産野菜と国産牛肉を使用したビビンバの具。湯煎してご飯にかけてどうぞ。湯煎して。

凍 100g×2 **440円** (税込 **475円**) (通常税込 **505円**)
鶏肉 (国内産)

国産味噌のコチュジャンの塩味がきいています



287 マム 女性のための餃子(国産きくらげ入)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

国産乾燥きくらげを使用し、にんにく等を使っておりませんでくせのない食べやすい餃子になっています。

凍 18g×20 **543円** (税込 **586円**)
キャベツ・小麦粉・豚肉(5g) (国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.4

さっぱりしたクセのない美味しさ! 試食で大好評!



288 肉しゅうまい

ニッコー (神奈川県・大和市)

国産豚肉、玉ねぎがたっぷり入ったしゅうまいです。皮も国産小麦粉使用。ポークエキス、かつおエキス使用。

凍 16g×15 **410円** (税込 **443円**)
豚肉 (国内産)

289 点心えびしゅうまい

ニッコー (神奈川県・大和市)

国産小麦粉で作った皮の中に、プリプリとしたえびがたっぷり入ったしゅうまいです。

凍 27g×7 **395円** (税込 **427円**)
えび (インドネシア、ベトナム、他)

組合員さんからのクチコミ



290 アジア薫るガバオ丼(鶏肉のバジル炒め)

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの香りが食欲をそそります。湯煎して。

凍 100g×2 **407円** (税込 **440円**) (通常税込 **467円**)
鶏肉 (国内産)

291 韓国風太巻 牛肉ナムルキンパ

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

酢飯ではなく、食塩とごまをませたご飯に、ナムル等の具材を巻いた韓国風海苔巻き。レンジで解凍して。

凍 300g **676円** (税込 **730円**) (通常税込 **756円**)
豚肉 (国内産)

292 飛鳥のカレーシューマイ

飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

スパイシーながらも辛味を抑えた、食べやすいカレー味。お弁当の一品に。蒸すか、レンジで加熱して。

凍 120日 大 小 **375円** (税込 **405円**) (通常税込 **419円**)
豚肉 (国内産)

特

おやつや夜食・弁当などに

大進食品 (神奈川県・横浜市)

293 阿波鶏のあんかけ唐揚げ お惣菜プレート

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

凍 米 大 小 250g **685円** (税込 **740円**) 通常税込 **756円**

鶏肉 (徳島県)

アイケイ食品 (埼玉県・川口市) **4個入**

294 国産豚角煮ちまき

国産もち米をサワラ材せいろでじっくり蒸し国産干しいたけを混ぜたおこわに国産豚角煮をトッピング。

凍 米 大 小 320g(4個入) **986円** (税込 **1065円**)

米・豚肉 (国内産)

ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) **2食入**

295 讃岐かき揚げうどん

国産小麦使用のコシの強い麺に、野菜(牛蒡、玉葱、人参、いんげん)のかき揚げをのせたらうどん。つゆ付。

凍 米 大 小 2食560g **430円** (税込 **464円**)

小麦 (国内産)

シマタヤ (東京都・渋谷区)

296 冷凍 稲庭風うどん (5食入)

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

凍 米 小 200g×5 **408円** (税込 **441円**)

小麦 (国内産)

シーズン初

ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) **2食入**

297 具たっぷりけんちんうどん

国産小麦で作った麺にたっぷりの具(大根、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、豚肉)をのせたらけんちんうどんです。関西風つゆ添付。

凍 米 大 小 2食610g **543円** (税込 **586円**) 通常税込 **596円**

小麦 (国内産)

ランチ、おやつにどうぞ

ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

298 ライスバーガー ねぎ塩豚焼肉

醤油をつけ焼いたライスプレートに特製甘辛塩たれで仕上げた葱と国産豚肉の焼肉をサンド。加工澱粉:0.2%

凍 米 大 小 5個575g **889円** (税込 **960円**) 通常税込 **970円**

米・豚肉 (国内産)

大阪のB級グルメ★ 食べ応えあります

美雷 (大阪府・宇佐市) **2個入**

299 大阪の味 イカ焼き

国産小麦粉と卵・青森県産いかを使い、味付にオーガニックとんかつソースをたっぷり使用。レンジで温めて。

凍 米 大 小 180日 卵 大 小 130g(2個入) **518円** (税込 **559円**)

いか (青森県)

ニッコー (神奈川県・大和市) **15個入**

300 ねぎ入りたこ焼

ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。

凍 米 大 小 180日 卵 小 15個300g **380円** (税込 **410円**)

たこ(ベトナム) [放] 不検出<3.7<4.4

手打ちそばに勝るとも劣らない風味

創健社 (神奈川県・横浜市) **2食入**

301 生冷凍 長野県産 石臼挽10割そば

長野県産のそば粉100%で作った生冷凍10割そば。生のまま冷凍する事で香りが損なわれていません。

凍 米 小 130g×2 **590円** (税込 **637円**)

そば (長野県)

麺にのせてもおやつにも

無茶々園 (愛媛県・西予市) **6個入**

302 無茶々園お子さまじゃこ天

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

凍 米 大 小 90日 15g×6 **370円** (税込 **400円**) 通常税込 **410円**

小魚 (愛媛県)

小正月には小豆粥 ☆ かわりに小豆の和菓子はいかが

日本生活協同組合連合会 **3袋入**

303 CO白玉ぜんざい3袋入 (100g×3袋)

北海道産小豆を炊き上げたあんを使った白玉ぜんざい。食べやすい1食ずつ個包装。加工でん粉:全体の約3%

凍 米 大 小 100g×3袋 **264円** (税込 **285円**) 通常税込 **298円**

小豆 (北海道)・米 (アメリカ等)

甘さ控えめ ポリュームたっぷり

ハマセイ (愛知県・春日井市) **5個入**

304 大判焼き 小倉

皮は国産小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみブレンドしたミックス粉で餡は十勝産小豆にこだわった今川焼。

凍 米 小 85g×5個 **420円** (税込 **454円**) 通常税込 **464円**

小麦粉 (北海道、九州)

ココのあるカスタード。レンジで温めて

ニッコー (神奈川県・大和市) **4個入**

305 大判焼き(カスタード)

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

凍 米 小 4個320g **420円** (税込 **454円**)

小麦 (国内産)

日本生活協同組合連合会 **3個入**

306 COフローズンヨーグルト 105ml×3個

乳酸菌が生きています。さくっとした口当たりとさっぱりした後味。

凍 米 乳 105ml×3 **284円** (税込 **307円**)

牛乳 (国内産)

冷凍和菓子の先駆者 芽吹き屋

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市) **6個入**

307 芽吹き屋 おはぎ

無漂白の道明寺粉を使用。あんは厳選した小豆で、あまのこない甘さに仕上げています。

凍 米 6個300g **511円** (税込 **552円**) 通常税込 **562円**

小豆 (北海道)

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市) **4本入**

308 芽吹き屋 よもぎだんご

国産の上新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、北海道産小豆の粒あんを包みました。自然解凍で。

凍 米 4本180g **400円** (税込 **432円**)

よもぎ (国内産)

食品調味料

- ・常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さしすせそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。
- ・昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。

※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・名古屋市中) **前日OK!**

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)

沖繩物産企業連合 (沖縄県・那覇市) **前日OK!**

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。甘味と苦味の両方が口に広がります。

200g **290円** (税込 **313円**) 通常税込 **324円**

さとうきび (沖縄県)

海はいのち (長崎県・南島原市) **前日OK!**

513 にっぼんの海塩

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

500g **250円** (税込 **270円**)

海水 (長崎県)

卓上ビンの詰替用

海の時 (東京都・大島町) **前日OK!**

309 「海の時」 やきしお詰替用

日本特有の伝統的製法で作られた「海の時」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。

60g **238円** (税込 **257円**)

海水 (伊豆大島近海)

お刺身、卵かけご飯に 濃厚な旨味が味わえる純・天然醸造のしょう油。

入正醤油 (千葉県・東庄町) **前日OK!**

523 入正特醸醤油

1ℓ **350円** (税込 **378円**)

大豆 (アメリカ、ブラジル)

くせのないまるやかな味が何にでも合います。

創健社 (神奈川県・横浜市) **前日OK!**

519 有機純米酢

500ml **395円** (税込 **427円**)

米 (国内産)

梅干しの副産物「梅酢」と砂糖だけで作りしました。香りのよいすし飯が作れます。

大紀コープファーム (奈良県・五條市) **前日OK!**

311 すし梅酢

90日 200ml **280円** (税込 **302円**)

梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

いろいろな味噌で、合わせ味噌を楽しみましょう! P5にみそレシピがあります

沼屋本店 (茨城県・つくば市) **特**

312 沼屋 手造りみそ

白みそ 茨城県産大豆と、国産米こうじを使い、3ヶ月熟成で色を白く仕上げました。塩分12%。

1kg **510円** (税込 **551円**) 通常税込 **572円**

大豆 (茨城県)

はつゆき屋 (鹿児島県・日置市) **特**

313 鹿児島麦みそ

鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で塩っぽい麦みそです。塩分8.4%。

1kg **810円** (税込 **875円**) 通常税込 **886円**

大麦 (愛媛県)

伊藤商店 (愛知県・豊島町)

314 傳右衛門 生みそ(豆)

赤みそ 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。

500g **800円** (税込 **864円**)

大豆 (国内産)

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。

ユニオンソース (栃木県・日光市) **前日OK!**

533 マヨネーズ

500g **340円** (税込 **367円**)

なたね (オーストラリア)

「米一升・みりん一升」の本場三河の伝統製法で作られた本格みりんは、米の旨味たっぷりのおいしさです。

角谷文治郎商店 (愛知県・碧南市) **前日OK!**

505 三州三河みりん

700ml **1025円** (税込 **1128円**)

もち米 (佐賀県)

お料理の隠し味として欠かせません。

日本生活協同組合連合会 **前日OK!**

502 CO虹の宴 料理酒

900ml **370円** (税込 **407円**)

米 (国内産)

オーストラリア産 菜種から圧搾法により搾り取ったサラダ油です。

ポーソー油脂 (東京都・中央区) **前日OK!**

547 一番しぼり菜種油 910g

910g **510円** (税込 **551円**)

菜種 (オーストラリア)

バターの代わりとして お菓子作りにも

九鬼産業 (三重県・四日市市) **前日OK!**

315 九鬼 太白純正胡麻油

厳選した胡麻を炒らずに低温圧搾しました。胡麻本来の旨味が生き、無色無臭で普段使えてる油です。

340g **630円** (税込 **680円**)

胡麻 (ナイジェリア、他)

P13にレシピがあります

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市) **前日OK!**

552 エキストラ パージンオリーブ油

430g **2300円** (税込 **2484円**) 通常税込 **2700円**

オリーブ (イタリア)

イタリアで栽培されたオリーブの完熟した実を、低温で圧搾しました。

ナガノトマト (長野県・松本市) **前日OK!**

535 国産つぶ野菜入り 信州生まれのケチャップ

信州産トマト愛果(まなか)を使用し、国産のたまねぎ、にんじんのみじん切りを加えたケチャップ。

295g **320円** (税込 **346円**)

トマト (長野県)



生春巻きセット
お弁当にもたっぴりの野菜を！
おすすすめは、手軽に食べられる

- ◆作り方
- 生春巻きに、ゆで豚や蒸し鶏、味付け焼肉、ポイルえびなどと、好みの野菜をのせる。
 - セットのチリソースやお好みのソース、ドレッシングなどを加える。
 - 春巻きを巻いて、ラップに包む。
※味付き肉で作ると、タレなしで便利です。

316 CO生春巻きセット 10本分
日本生活協同組合連合会
米粉 (ベトナム等)
10本分 **290円**(税込**313円**) 通常税込**324円**

塩分が気になる方や 離乳食にも!
鍋のしめにそのまま 入れてオッケー!



317 無塩温麺(国産小麦)
北海道産小麦を使い、油、塩を使わずに練り上げた細麺。胃に負担が少なく、麺が短いので食べやすいです。
90g×3 **290円**(税込**313円**) 通常税込**324円**
小麦粉 (北海道)

321 きりたんぼ (比内地鶏スープ付)
米どころ秋田のあきたこまちで作りました。きりたんぼ鍋に。化学調味料を使用しない比内地鶏スープ付。
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

冬は鍋がおいしい!

318 かつお香るごまみそめんつゆ
2倍希釈タイプ
鮪だしをきかせたつゆに、ねりごま、すりごま、信州みそを加えました。香り豊かでコクのあるつゆです。
455g **420円**(税込**454円**)
脱脂大豆(アメリカ)、小麦(アメリカ、カナダ)

319 富士ゆずぼん酢
飯尾醸造 (京都府・宮津市)
360ml **780円**(税込**842円**)
ゆず (徳島県)、かぼす (大分県)

320 無茶々園 ゆずストレート果汁
自社栽培のゆず100%のストレート果汁。香りが良く、ほんのりと甘みがあります。
150ml **535円**(税込**578円**)
ゆず (愛媛県)

みそ玉やお味噌汁に! P5にみそ玉レシピあります

578 和風だし一番
創健社 (神奈川県・横浜市)
化学調味料、合成甘味料、保存料不使用の顆粒状のだしの素。
8g×10 **362円**(税込**391円**)

323 万能汁物の具
コタニ (岩手県・大船渡市)
若手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。
30g **370円**(税込**400円**) 通常税込**410円**
わかめ (岩手県) [放] 不検出 <4.1 <4.3

570 欠け葉干し椎茸 (小さめタイプ)
リアス (千葉県・船橋市)
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)

322 趙さんの味 コチュジャン
趙さんの味 (宮城県・仙台市)
料理にひとさじ加えれば、まるやかな辛味でコクのある味わいに仕上がります。酢で割って刺身のつけタレとしても。
150g **505円**(税込**545円**) 通常税込**562円**

327 みそもち
白鷹農産加工研究会 (山形県・白鷹町)
自家製みそにごまを調合、ごまの香ばしさと、甘さを抑えたみその風味が楽しめます。置賜地方の保存食。
500g **630円**(税込**680円**) 通常税込**691円**
もち米 (山形県) [放] 不検出 <4.0 <3.7

573 だしパック
伊豆海産 (静岡県・西伊豆町)
さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。
8g×18 **440円**(税込**475円**)
さば (国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.5

561 だし削り(6種混合)
鯨節のカネイ (兵庫県・神戸市)
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)

577 チキンコンソメ
コープ自然派事業連合
国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。湯をそいでスープ、煮込み料理のベースに。
80g(4g×20) **348円**(税込**376円**)

324 おぼろ昆布
リアス (千葉県・船橋市)
北海道産昆布をすいたもの。おにぎりに巻いても、ラーメンや味噌汁、お吸い物にも。
40g **390円**(税込**421円**)
昆布 (北海道)

325 切干大根
リアス (千葉県・船橋市)
宮崎県産。大根の栄養がぎっしりつまってます。酢の物、煮物、炒め物、味噌汁の具にと広く使って下さい。
60g **270円**(税込**292円**)
大根 (宮崎県)

326 無茶々園の乾燥大根葉
無茶々園 (愛媛県・西予市)
農業、除草剤、化学肥料をいっさい使用しない育てた有機栽培の大根の葉を刻んで天日で乾燥させました。
20g **255円**(税込**275円**)
大根 (愛媛県)

330 ビーフン
協和洋行 (山梨県・昭和町)
米粉で作った乾麺で、国内で製造したビーフンです。炒め物やスープに。
300g **405円**(税込**437円**)
米 (タイ)

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

624 ホットケーキミックス(無糖)
桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)
岐阜県産の農林61号小麦を使用。膨張剤に重曹を使用し、砂糖は使っていませんので、お好みで甘味を加えて。
400g **350円**(税込**378円**)
小麦 (岐阜県)

1月15日は小正月

小正月は農作物の豊作や家族の健康を願う家庭的な行事です。餅花を飾り、多くの神社ではどんど焼きが行われます。そして、小豆粥を食べ今年1年の無病息災を祈ります。小豆粥は、お粥に茹でた小豆を入れて混ぜ、塩で味付けします。お餅を入れても。

炊飯器で 茹で小豆
小豆には利尿作用があり、腎臓からくる不調(むくみなど)を改善してくれます。
◆材料
小豆……………100g
① 鍋に小豆と水300ccを入れ2～3分煮立てたらざるにあげる。(あく抜き)
② 炊飯器に①の小豆と水500ccを入れて、炊飯する。炊き上がったてが芯が残っていたらもう少し炊飯する。

582 士別農園 小豆
北海道士別農園の減農薬栽培あずきです。皮が柔らかく、ふっくら煮上がります。
300g **395円**(税込**427円**)
小豆 (北海道)

328 広島県産 熟成味付け海苔
リアス (千葉県・船橋市)
瀬戸内海の内海で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。無酸処理。
板のり7枚(8切56枚) **485円**(税込**524円**) 通常税込**540円**
乾海苔 (広島県)

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

624 ホットケーキミックス(無糖)
桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)
岐阜県産の農林61号小麦を使用。膨張剤に重曹を使用し、砂糖は使っていませんので、お好みで甘味を加えて。
400g **350円**(税込**378円**)
小麦 (岐阜県)

332 まいわし和風煮 12缶
信田缶詰 (千葉県・銚子市)
まいわし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。
100g×12 **1860円**(税込**2009円**) 通常税込**2074円**
いわし (銚子沖) [放] 不検出 <4.0 <3.1

333 いわしみそ味アーモンドペースト入 12缶
信田缶詰 (千葉県・銚子市)
千葉県産の白みそと奄美諸島のさとうきびを使用。アーモンドペーストでコクのある味に。増粘剤使用。
100g×12 **1890円**(税込**2041円**) 通常税込**2074円**
いわし (銚子沖) [放] 不検出 <3.1 <3.8

阪神淡路大震災から26年
いざという時のための備えを!!

ローリングストック法
食べながら備蓄する

- 普段使いの食料品で、保存期間が長いものを多めに買い置きます。
- 消費した分だけ買い足して補充する。

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

332 まいわし和風煮 12缶
信田缶詰 (千葉県・銚子市)
まいわし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。
100g×12 **1860円**(税込**2009円**) 通常税込**2074円**
いわし (銚子沖) [放] 不検出 <4.0 <3.1

333 いわしみそ味アーモンドペースト入 12缶
信田缶詰 (千葉県・銚子市)
千葉県産の白みそと奄美諸島のさとうきびを使用。アーモンドペーストでコクのある味に。増粘剤使用。
100g×12 **1890円**(税込**2041円**) 通常税込**2074円**
いわし (銚子沖) [放] 不検出 <3.1 <3.8

632 パーミセリ神戸 (1.4mm)
日本製麻 (富山県・砺波市)
デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。ゆで時間約4分。
300g×2 **245円**(税込**265円**)
小麦 (カナダ)

334 早ゆでローマンスパゲッチ
日本製麻 (富山県・砺波市)
早ゆでパスタ1.8mm、業務サイズ大容量3kgです。もちもちとした食感です。
3kg **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1080円**
小麦 (カナダ、他)

335 いわし油漬唐辛子入り 12缶
信田缶詰 (千葉県・銚子市)
まいわしを紅花油と塩で油漬にし、唐辛子でアクセントをつけました。
100g×12 **1890円**(税込**2041円**) 通常税込**2074円**
いわし (銚子沖) [放] 不検出 <3.7 <3.6

668 スイートコーン ドライパック
ニチロ十勝食品 (北海道・更別村)
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)

670 CO フルーツみつ豆 205g×3P
日本生活協同組合連合会
寒天、黄桃、りんご、みかん、さくらんぼ、赤えんどうが入っています。あずきやアイスクリームを添えます。
205g×3 **465円**(税込**502円**)

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

336 ポテトチップス しお味
国内産のじゃがいもを植物油でパリッとフライし、さっぱりと塩で味つけしました。原材料：馬鈴薯、植物油、食塩
◎120日 ◎
60g **148円**(税込**160円**)
じゃがいも(国内産)

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
◎120日 ◎
50g **180円**(税込**194円**)
馬鈴薯(北海道)

685 ひじきスティック
原材料：小麦粉、三温糖、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、加糖脱脂練乳、昆布パウダー、食塩、ひじき、脱脂粉乳、膨張剤(重碳酸アンモニウム、重曹)
◎115日 ◎
115g **230円**(税込**248円**)
小麦(国内産) [放] 不検出<4.0<4.2

689 うの花クッキー
原材料：小麦粉、てんさい糖、ショートニング(パーム油、米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹
◎180日 ◎
20枚 **175円**(税込**189円**)
小麦(国内産) [放] 不検出<3.7<4.4

337 きらず揚げ しお
原材料：国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)
おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)
◎90日 ◎
160g **270円**(税込**292円**)
小麦(国内産) [放] 不検出<4.1<4.3

338 きらず揚げ 黒砂糖 4連
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)
◎90日 ◎
20g×4 **220円**(税込**238円**)
大豆(国内産) [放] 不検出<4.2<3.3

339 CO国産素材 卵黄ポーロ95g
日本生活協同組合連合会
チャックシール付きで少量ずつ召し上がっていただけるお子様 お年寄りしやすい食感です。全て国内産原料で作った乳児用規格適用食品です。
◎95日 ◎
95g **145円**(税込**157円**)
卵乳

340 CO風味豊かな発酵バターSB12本
発酵バター21%、北海道バター10%を使用し、風味豊かに焼き上げたショートブレッドです。
◎115日 ◎
2本×6袋 **297円**(税込**321円**)
小麦粉(日本、アメリカ)

341 黒棒
原材料：黒砂糖、小麦粉、水飴、鶏卵、膨張剤(重曹、重碳酸アンモニウム)
◎90日 ◎
8本 **247円**(税込**267円**)
さとうきび(タイ)、小麦(国内産)

709 ごま入り味付けいりこ
原材料：片口いわし、砂糖(三温糖)、水飴、ごま
◎150日 ◎
2.5g×12 **285円**(税込**308円**)
片口いわし(瀬戸内海) [放] 不検出<4.1<4.7

714 フルーツラムネの森
原材料：砂糖、甘藷でん粉、果汁(レモン、オレンジ、いちご、リンゴ)、香料、着色料(べにばな黄色素、アナトー色素、紫コチン色素)
◎180日 ◎
110g **188円**(税込**203円**)
[放] 不検出<3.2<3.6

342 玄米パン あんなし
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
◎35日 ◎
3個 **400円**(税込**432円**)
小麦粉(国内産)

343 玄米パン あん入り
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
◎35日 ◎
3個 **420円**(税込**454円**)
小麦粉(国内産)

344 十穀シリアル
原材料：甜菜糖、玄米、白米、丸麦、もち玄米、もち黒米、たかきび、食塩、はとむぎ、もちきび、もちあわ、うるち、ひえ
◎150日 ◎
150g **530円**(税込**572円**)
雑穀(国内産)

345 生しょうが飴
大紀コープファームの生姜を、京都の大字宇治本舗で飴に。原材料：麦芽水飴、砂糖(粗糖)、生姜、ごま
◎80日 ◎
80g **265円**(税込**286円**)

346 松永さんのレモンジャム
松永さんが無農薬栽培したレモンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。原材料：レモン、砂糖
◎190日 ◎
190g **525円**(税込**567円**)
レモン(静岡県) [放] 不検出<2.8<3.0

347 松永さんのブルーベリージャム
自園の完熟ブルーベリーを使用。製造工程で種を少し取り除いているので、年配の方でも食べやすいです。
◎190日 ◎
190g **655円**(税込**707円**)
ブルーベリー(静岡県)

609 香るピーナツクリーム(スイートタイプ)
落花生100%のピーナツクリーム(加糖タイプ)です。
◎180日 ◎
230g **740円**(税込**799円**)
落花生(千葉県) [放] 不検出<4.1<4.2

348 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。
◎6日 ◎
6g×4 **491円**(税込**530円**)

349 化学調味料無添加 いろいろみそ汁セット
4種類の化学調味料無添加みそ汁が味わえるおみそ汁セットです。熱湯を約160ml注いで軽くかき混ぜてください。
◎8袋 ◎
8袋 **980円**(税込**1058円**)
卵乳米大小

827 詰替用 バックスナチュロン シャンプー
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
◎500日 ◎
500ml **650円**(税込**715円**)

841 バックスナチュロン 緑茶石けんはみがき
緑茶エキス、甘草エキス、天然ビタミンE 配合。虫歯・口臭を防ぎ、歯垢を除去します。
◎120日 ◎
120g **743円**(税込**817円**)

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 ◎
2kg **730円**(税込**803円**)

822 固形せっけん うてなちゃん
原料油脂のうち7割が、家庭で使用された廃食油。水を含んだスポンジでせっけんをとってお使いください。
◎250g ◎
250g **335円**(税込**369円**)

819 米ぬか台所用 液体せっけん詰替用
米ぬか脂肪酸とヤシ脂肪酸を組み合わせ、肌にやさしい液体石けん。さわやかな柑橘系の合成香料使用。
◎400ml ◎
400ml **189円**(税込**208円**)

827 詰替用 バックスナチュロン シャンプー
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
◎500日 ◎
500ml **650円**(税込**715円**)

831 詰替用 バックスナチュロン リンス
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
◎500日 ◎
500ml **650円**(税込**715円**)

898 花束吸収名人 キッチンペーパー
組合員から回収した牛乳パックが原料。吸湿性、弾力性に富んでいます。エンボス加工。蛍光染料不使用。
◎100w×3箱 ◎
100w×3箱 **390円**(税込**429円**)

858 美の友 浴用石けん
浴用から台所まで使える万能石けんです。香料、保存料、着色料不使用。
◎120g×3 ◎
120g×3 **450円**(税込**495円**)

351 業務用マッシャー
業務用の丈夫な造りで味噌作りの豆つぶすのに最適。金属部=ステンレス鋼、持ち手=天然木、全長31cm。
◎1本 ◎
1本 **1300円**(税込**1430円**)

353 調味料ビン 500ml
自分好みのドレッシングを作るときに便利。合わせ調味料入れにも。合わせ調味料のレシピ付。
◎1個 ◎
1個 **1100円**(税込**1210円**)

892 ワンタッチコアレス(トイレトペーパー)
丸富製紙(静岡県・富士市)
◎130m×6ロール ◎
130m×6ロール **480円**(税込**528円**)

892 ワンタッチコアレス(トイレトペーパー)
丸富製紙(静岡県・富士市)
◎130m×6ロール ◎
130m×6ロール **480円**(税込**528円**)

352 業務用マッシャー
大豆1kg、麴1kgで作るときに適した大きさ。
◎1個 ◎
1個 **6980円**(税込**7678円**)

353 調味料ビン 500ml
これは便利調味料ビン 500ml
◎1個 ◎
1個 **1100円**(税込**1210円**)

※紛失された場合は供給担当まで

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(神奈川県・相模原市)
354 おかべや 豆乳角型食パン
半斤3枚
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
届いて2日 米 大 小
半斤3枚 **185円**(税込 **200円**)
小麦(北海道)



おかべや(神奈川県・相模原市)
355 おかべや 豆乳ノースライスパン
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
届いて2日 米 大 小
1斤6枚 **353円**(税込 **381円**)
小麦(北海道)



おかべや(神奈川県・相模原市)
357 おかべや もち麦ロール
5個
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
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)
362 おかべや おから甘食(ごま油使用)
3個
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
届いて4日 卵 大 小
3個 **412円**(税込 **445円**)
小麦(北海道)

人気商品



組合員さんからの **クチコミ**
おかべやの紅茶オレンジがこのところ毎週ピックアップされていってうれしいです。届くとすぐに食べてしまいます。



おかべや(神奈川県・相模原市)
358 おかべや 素焼きパン(いちじく・くるみ)
1個
原材料:小麦粉(北海道)、いちじく、くるみ、天然酵母、種子島の粗糖、塩
届いて3日 米 小
1個 **535円**(税込 **578円**)
小麦(北海道)



おかべや(神奈川県・相模原市)
359 おかべや いちじくカンパーニュ
1個
原材料:小麦粉(北海道)、干しいちじく、天然酵母、塩
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)
360 おかべや ぎゅっしりオーガニックレーズン
1個
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
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)

北海道産小豆を使った自家製あんがたっぷり



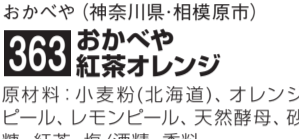
おかべや(神奈川県・相模原市)
361 おかべや 小倉あんぱん
2個
原材料:小倉あん、国産小麦(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日塩、豆乳、黒ごま
届いて2日 乳 米 大 小
2個 **370円**(税込 **400円**)
小豆・小麦(北海道)

プレスオールタナティブのフルーツとナッツを使用



おかべや(神奈川県・相模原市)
368 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
1斤
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
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)

おかべや(神奈川県・相模原市)



363 おかべや 紅茶オレンジ
1個
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
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)

自家製酵母パン Le・Lourdes

(レ・ルルド)

届いて1~2日 小

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

364 パン・ド・ミ(食パン) 1斤
6枚
270円(税込 **292円**)

365 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

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

届いて1~2日 小

Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

366 パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤
8枚
425円(税込 **459円**)

367 ノースライス
415円(税込 **448円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.0 <4.7

※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



Le・Lourdes(神奈川県・中井町)

368 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
1斤
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
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)

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)

368 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
1斤
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
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)

369 ドッグパン
3個
原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩
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

浅野さんのほうれん草 いばらきベーグル

シーズン初

カタログでもお馴染み、浅野さんのほうれん草をペースト状にし生地につぶりと混ぜ合わせました。素材そのものの美味しさが特徴のベーグルです。



原材料:小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、ほうれん草(浅野農園)、粗精糖、天日塩、天然酵母

いばらきベーグル(茨城県・常総市)

370 ほうれん草ベーグル
1個
凍 賞30日 米 小
1個 **210円**(税込 **227円**) 通常税込 **240円**
小麦粉(北海道)、ほうれん草(茨城県)



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

371 プレーンベーグル
1個
原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母
凍 賞30日 米 小
1個 **167円**(税込 **180円**)
小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

373 国産全粒粉プチパン
約40g×5
凍 賞180日 小
約40g×5 **415円**(税込 **448円**)
小麦(国内産)



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

374 ブリュッセルワッフル
約65g×6
凍 賞180日 卵 乳 大 小
約65g×6 **605円**(税込 **653円**)
小麦(カナダ、他)

内麦小麦を使用した、朝食やおやつにぴったりのクロワッサン。



パネックス(長野県・伊那市)

375 内麦クロワッサン
10個
凍 賞45日 卵 乳 米 大 小
10個 **580円**(税込 **626円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

無農薬の大麦を低温でゆっくり煎り上げた麦茶。1袋から2Lを約5回煮出せます。〈同一製造ライン上で大豆と米の使用あり〉



庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

725 低温焙煎庄内の麦茶
500g
凍 賞30日 米 小
500g **475円**(税込 **513円**)
大麦(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

食物繊維を多く含む、ごぼうを生かした香ばしいお茶



小川生葉(徳島県・東みよし町)

734 国産ごぼう茶
1.5g×18
凍 賞30日 米 小
1.5g×18 **480円**(税込 **518円**)
ごぼう(国内産)

えんめい草



黒姫和漢薬研究所(長野県・信濃町)

737 えんめい草
5g×24
凍 賞30日 米 小
5g×24 **360円**(税込 **389円**)
えんめい草(新潟県、長野県)

飲料

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

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



ランカスター(千葉県・千葉市)

378 アッサムティー(リーフ)
100g
凍 賞30日 米 小
100g **550円**(税込 **594円**)
紅茶(インド)

水で煮出して牛乳を加えてお召し上がりください



プレス・オールタナティブ(東京都・目黒区)

379 チャイパック
3g×12パック
凍 賞30日 米 小
3g×12パック **440円**(税込 **475円**)
紅茶(インド)

国産原産地100%



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

380 国産しょうが湯
20g×5
凍 賞30日 米 小
20g×5 **330円**(税込 **356円**)
生姜(高知県)

日本生活協同組合連合会



742 COミックスキャロット 125ml
7種類の果汁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%をミックス。
賞120日
125ml×12 **816円**(税込 **876円**)
にんじん(国内産)

ナガノトマト(長野県・松本市) 20缶



381 信州生まれのおいしいトマト(無塩)
190g×20
凍 賞30日 米 小
190g×20 **2150円**(税込 **2322円**)
トマト(長野県)

日本生活協同組合連合会



382 COただの炭酸水 500mlPET
500ml×6
凍 賞30日 米 小
500ml×6 **468円**(税込 **504円**)
ノンシュガー、ノンカロリー。糖分の気になる方、炭酸水をたくさん使用したい方、一度には使い切れない方に特におすすめです。

岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)



383 龍泉洞の水 500ml×24本
500ml×24
凍 賞30日 米 小
500ml×24 **2880円**(税込 **3110円**)
岩手県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

酸化防止剤無添加



井筒ワイン(長野県・塩尻市)

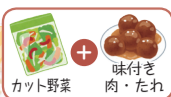
384 井筒ワイン ケルナー白(やや辛口)
720ml
凍 賞30日 米 小
720ml **1365円**(税込 **1502円**)
ぶどう(長野県)

ストレート、オンザロック、お湯割り、炭酸割で



東亜酒造(埼玉県・羽生市)

385 蔵出しまるやか ゆず酒
1ℓ
凍 賞30日 米 小
1ℓ **640円**(税込 **704円**)
柚子(国内産)



今週のらくうまごはん♪

黒酢で味に深みをプラス



調理時間 準備品
約6分 油

1食当り **480円** (税別)

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)

386 彩り野菜と国産豚の黒酢豚
新鮮な野菜と豚肉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。
冷蔵届いて1~2日 卵米大 小
2人前(約410g) **960円** (税込 **1037円**)
玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

白身魚の旨味と野菜がマッチ



調理時間 準備品
約5分 油

1食当り **499円** (税別)

セット内容: 調理魚、カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、パプリカ)

食塩相当量: 1.0g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

387 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬
新鮮な野菜と、下味がついた国産の白身魚のセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つでどうぞ。
冷蔵届いて1~2日 米大 小
2人前(約375g) **998円** (税込 **1078円**)
玉ねぎ (国内産)、シラ (長崎県)

スタミナメニューの定番品



調理時間 準備品
約4分 油・49もやし

1食当り **480円** (税別)

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(人参、ニラ)

食塩相当量: 1.1g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

388 (もやし無) 国産豚のニラレバ炒め
新鮮でおいしい野菜と本格ニラレバソースのセットです。野菜は下処理カット済みです。
冷蔵届いて1~2日 米大 小
2人前(約280g) **960円** (税込 **1037円**)
ニラ (国内産)、豚レバー (神奈川県)

海鮮の旨味がたっぷり



調理時間 準備品
約4分 油・49もやし

1食当り **470円** (税別)

セット内容: カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、人参)、具材入り添付たれ

食塩相当量: 1.5g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

389 (もやし無) 5種野菜と天然えびの海鮮塩炒め
新鮮でおいしい野菜と本格海鮮ソースのセットです。下処理カット済みです。
冷蔵届いて1~2日 卵大 小 元
2人前(約460g) **940円** (税込 **1015円**)
白菜 (国内産)、えび (ベトナム)

もっちり麺がピリ辛スープに絡む



調理時間 準備品
約6分 油・49もやし

1食当り **600円** (税別)

セット内容: カット野菜、麺×2袋、坦々スープの素

食塩相当量: 7.87g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

390 (もやし無) 半日分の野菜が摂れる担々麺
新鮮な野菜とごまの風味たっぷりの担々の素に、もっちり麺と濃厚なスープがセットになりました。
冷蔵届いて1~2日 卵大 小
2人前(約490g) **1200円** (税込 **1296円**)
小麦粉 (神奈川県)、にら (国内産)

毎日使うものだから... **前日OK!**には **常総生協こだわりの商品がいっぱい!**

一部をご紹介します

※前日OKは供給前日の17:00まで電話かFAX(web会員はwebでも)でご注文できます
※商品リストをご希望の方は意見欄又は問合せフォームにご記入ください。

大正11年から続く老舗 **私市(キサイチ)醸造のマヨネーズ**

化学調味料は一切使わず、こだわりの原料で作っています。そのまま野菜につけて食べるのはもちろん、ポテトサラダやタルタルソースにも◎。素材の良さが感じられる味わいのマヨネーズです。

全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。

前日OK! 私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

531 マヨネーズ(キサイチ)
卵 330g **475円** (税込 **513円**)
なたね (オーストラリア)

素材そのもののおいしさを活かした **濃厚で自然な優しい味わいのケチャップ**

最大の特徴が食感。滑らかなビューレ状にするのではなく、トマトの繊維や果肉感をあえて残していることで、原料のおいしさがそのまま感じられます。素材にも絡みやすく、適度な果肉感がお料理の見栄にも華やかさを加えてくれます。

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

前日OK! ユニオンソース (栃木県・日光市)

534 あらびき完熟ケチャップ
300g **360円** (税込 **389円**)
トマト (国内産)

香りと色は全て原料由来 **ソースが体にいいことを知ってほしい**

漢方薬にも使われるような10種以上のスパイスを、生のニンジン、セロリ、玉ねぎと一緒に高压釜で煮出し、お酢、砂糖、塩、リンゴ、トマトなどを加えて、ソースに仕上げています。体にいいと言われるお酢はたくさん摂れるし、一滴の油も使っていないので実は低カロリーなんです!

国産の果物と野菜に、12種のスパイスと3種のビネガーを加え、芳醇な味わいに仕上げました。

前日OK! ポールスタア (東京都・東村山市)

538 国産野菜果実中濃レストランソース
200ml **370円** (税込 **400円**)

伝統製法の醤油と味噌が決め手 **沼屋オリジナルのドレッシング**

沼屋本店の天然醸造味噌と本醸造醤油を基本に地元つくばで栽培されたヤーコンの粉末を使用しています。ヤーコンは、オリゴ糖・ポリフェノール・食物繊維・ミネラル類等が豊富な健康食材。洋風にも和風にも相性バッチリのドレッシングです。

沼屋の醤油と味噌を使い、地元谷田部で収穫したヤーコンを加えて作ったドレッシングです。

前日OK! 沼屋本店 (茨城県・つくば市)

545 沼屋ドレッシング
卵 360ml **490円** (税込 **529円**)
ヤーコン (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.2

注文書の6ヶ欄に記載をお願いします

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。

子育てクーポン対象 **契約(定期購入)登録者募集中!**

★登録して頂くこと、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おのみご要望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)

前日OK! JA常総ひかり・東町特産米組合 (茨城県・常総市)

502001 白米 5kg 2350円 (税込 **2538円**)
502003 白米 2kg 945円 (税込 **1021円**)
502002 玄米 5kg 2250円 (税込 **2430円**)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。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)

前日OK! 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)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

前日OK! 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)

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)

前日OK! 無農薬

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)

3代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。注文を受けてからもみ摺、精米をしてお届けします。

宮城・黒澤さんのササニシキ

前日OK! 無農薬

502020 白米 5kg 3500円 (税込 **3780円**)
黒澤さん (宮城県・涌谷町) [放] 不検出 <0.1 <0.1

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい
粉の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたこまち。中村商店 (神奈川県・横浜市)

502072 有機発芽玄米「ぐるめくらぶ」
冷 500g **1150円** (税込 **1242円**)
米 (岩手県)

農業の専門学校で学生達が日々の実習の中で栽培したお米です。減農薬・減化学肥料栽培で、特別栽培米基準の内容です。

鯉淵学園のコシヒカリ

前日OK! 無農薬

自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ヶ崎市)

502051 白米 5kg 1998円 (税込 **2158円**)
502052 玄米 5kg 1898円 (税込 **2050円**)
鯉淵学園 (茨城県・水戸市)

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ヶ崎市)

502074 白米用雑穀セット
500g **1048円** (税込 **1132円**)
[放] 不検出 <0.5 <0.5

502077 玄米用雑穀セット
500g **1143円** (税込 **1234円**)
[放] 不検出 <0.7 <0.7

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
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ つや姫	不検出	不検出
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	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)

腸内環境を整えて
免疫力UP!

発酵食品 de 「腸活」

発酵食品「納豆」と
色々な食材を組み合わせて
毎日の食卓に

JAやさと(茨城県・石岡市)

391 八郷小粒納豆3連
(タレ・カラシ付)2個組

冷蔵 7日 米 大 小

(35g×3)×2 **268円**(税込**290円**) 通常税込**320円**
【放】不検出 <4.0 <3.9

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆で

三五八
素材にまぶして、
冷蔵庫で1晩でOK!



お魚をつけて

お肉をつけて

調味料として使っても◎
塩3、麴5、蒸し米8の割合で熟成させた漬床。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。

藤巻商店(千葉県・印西市)

399 三五八漬けの素

冷蔵 米

700g **425円**(税込**459円**) 通常税込**470円**

米(国内産)

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分水分につけて戻してから。

大紀コブファーム(奈良県・五條市)

392 割干大根

冷蔵 90日

大根(和歌山県) 80g **320円**(税込**346円**)

使い切りパックで便利



海泉水産(静岡県・浜松市)

395 しらす干し

冷蔵 120日

しらす(遠州灘~伊勢湾) 20g×3 **435円**(税込**470円**) 通常税込**486円**

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚げ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)

393 三陸岩手
いかの糸造り

冷蔵 180日

するめいか(三陸) 80g **448円**(税込**484円**)



趙さんの味(宮城県・仙台市)

396 趙さんの味
熟成白菜キムチ

冷蔵 14日 米 大 小

白菜(国内産)、唐辛子(中国) 200g **355円**(税込**383円**) 通常税込**394円**

小分けパックで食べやすい



マルター長沼商店(宮城県・石巻市)

394 宮城県産めかぶ(タレ付)

宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ベースの別添タレ付きです。
冷蔵 180日 米 大 小
めかぶ(宮城県) 40g×4(タレ4個付) **351円**(税込**379円**) 通常税込**389円**
【放】不検出 <4.3 <4.7



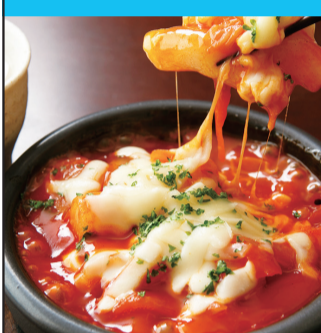
大紀コブファーム(奈良県・五條市)

397 つぶれ梅干

しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。塩分16~18%。製造工程で漬れたりしたものを話合せました。
冷蔵 180日

800g **1530円**(税込**1652円**)
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

乳製品



よつ葉乳業(北海道・音更町)

401 よつ葉シュレッドチーズ

1個

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。
冷蔵 90日 乳

250g **575円**(税込**621円**)

生乳(北海道)



402 2個組

250g×2 **1096円**(税込**1184円**) 通常税込**1242円**



サツラク農協(北海道・札幌市)

403 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。
冷蔵 18日 乳 (80g×3)×2

生乳(北海道) **368円**(税込**398円**) 通常税込**458円**
【放】不検出 <3.4 <4.1



よつ葉乳業(北海道・音更町)

404 よつ葉バターホワイト加塩 2個組

北海道産生乳100%の加塩バターです。
冷蔵 180日 乳 150g×2

生乳(北海道) **586円**(税込**632円**) 通常税込**644円**



通常1500円相当の商品が入っています。人気の中華点心から、黒豚水餃子15個250g、手作りミニ肉まん5個250g、手作り帆立シューマイ6個192g、カレーまん3個270gのうち3つをセット。

飛鳥食品(東京都・江戸川区)

405 飛鳥の中華点心 福袋

冷蔵 120日 米 乳 米 大 小

おまかせ3種 **1292円**(税込**1395円**) 通常税込**1500円**
豚肉・小麦(国内産)

年の初めの運試し
お得な福袋が大集合!



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

406 鎌倉新春お祝いセット

冷蔵 15日 3種230g **660円**(税込**713円**) 通常税込**745円**

豚肉(国内産)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

407 鳴門の初売り福袋

お届けは1月3回になります
冷蔵 米 大 小 2~4品入 **1114円**(税込**1203円**) 通常税込**1512円**



定番商品の押し豆腐220g、厚揚げ2個、京がんと7個をセットにしました。

丸和食品(東京都・練馬区)

408 丸和の新春初夢セット

冷蔵 届いて4~21日 大 3種 **640円**(税込**691円**) 通常税込**707円**

大豆(国内産)

「昨年のお客さんの声」
どわも美味!ほんとに「福袋」でした(^^)



竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

409 竹村さんのいちご(4パック)

200g×4 **1598円**(税込**1726円**) 通常税込**1858円**

茨城県



サンコー(愛知県・豊橋市)

410 2021福袋
お菓子の詰め合わせ

冷蔵 120日 米 乳 米 大 小 7種 **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1313円**

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

- 冷蔵品
- 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

- OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
- 無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

「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

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!