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

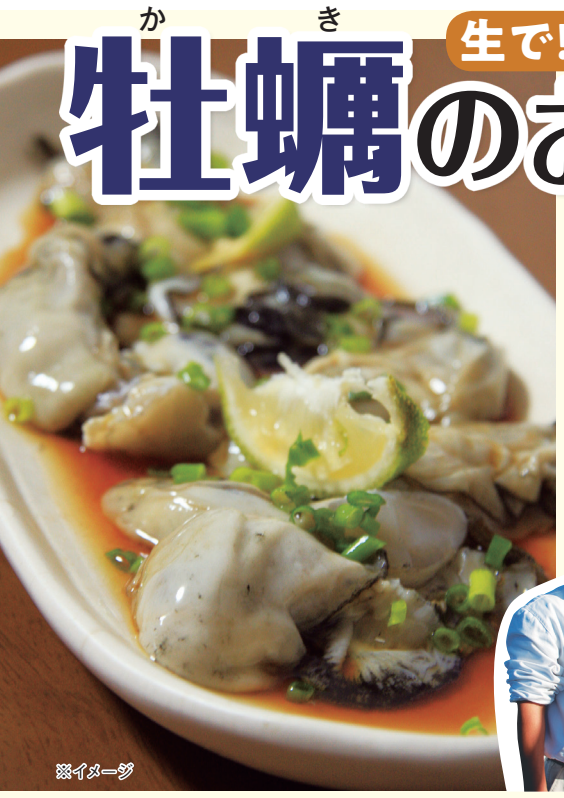
インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp
左記QRコードから登録出来ます
ネット注文登録
tel：0297-48-4911
fax：0297-45-6675

2021年1月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	1/11	12	13	14	15
定番品のお届け	1/18	19	20	21	22
特別企画品のお届け	1/25	26	27	28	29

牡蠣(かき)のおいしい～ 季節到来!

生で! 鍋で! フライで!


※イメージ

「海のミルク」と言われるほど栄養豊富な牡蠣。特に、鉄、亜鉛、ビタミンB12が食品の中でもダントツに多く含まれています。まるたか水産の生かきは、旬の味を“そのまま”味わってほしいから「水なしパック」でお届け。牡蠣そのものの濃厚な味わいが楽しめます。

まるたか水産
高橋社長

特 ふるさと便

広島県産の新鮮なかきを急速凍結しました。鍋、グラタン、ソテーなど幅広く使えます。

塩屋（茨城県・ひたちなか市）
12 広島県産 冷凍かき
凍 賞90日 200g 499円(税込539円) 通常税込559円
かき（広島県）

解凍してそのまま。パスタ、鍋、スープでも!

ふるさと便

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
13 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 398円(税込430円)
かき（宮城県）

特 鮮魚

牡鹿半島の外洋に面した荻浜産を中心とした二年子かき。水無しパックなので、かき本来の甘みが楽しめます。

まるたか水産（宮城県・石巻市）
11 荻浜湾で育った二年子生かき(生食用)
冷 賞3日 100g 555円(税込599円) 通常税込621円
かき（宮城県） ［放］不検出 <3.3 <3.4

組合員さんからの クチコミ
「二年子かき」を酢のものにして食べました。主人が「本当においしい～」と、それから他のかきを食べる時はいつも「二年子の方がおいしかったな～」と言います。
（柏市の組合員さん）

かき好きも納得のフライ!
三陸産のかきを使用。身がぷりっと引き締まり、味も濃厚なかきフライです。

ふるさと便 久々登場! 6～7個入

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
14 高橋徳治商店のかきフライ
凍 賞180日 卵 大 小 240g 658円(税込711円) 通常税込734円
かき（国内産）

生かきやフライにキュッと絞って
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。

特 無農薬

松永農園（静岡県・静岡市）
15 松永さんのレモン
400g 398円(税込430円) 通常税込443円
静岡県 ［放］不検出 <3.6 <4.1

アヒージョに
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。

特 ふるさと便 前日OK!

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）
552 エキストラバージンオリーブ油
430g 2300円(税込2484円) 通常税込2700円
オリーブ（イタリア）

炒め物、煮込み料理、焼きそば、シュウマイに
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。

ふるさと便

丸新商会（千葉県・市川市）
16 オイスターソース
145g 420円(税込454円)
カキ（国内産）

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。

特 ふるさと便

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
17 牡蠣味噌鍋セット
凍 賞60日 米 大 小 250g（牡蠣150g・タレ100g） 685円(税込740円) 通常税込756円

10ページ 271にキムチ味もあります

寒～い夜は

アツアツお鍋で

特

脂と赤身が層になったバラ肉を厚さ3～3.5mm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
18 ローズポークバラスライス
冷 賞6日 250g 510円(税込551円) 通常税込556円
茨城県

特

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。

おかべや（神奈川県・相模原市）
19 おかべや 雅きぬ
冷 賞届いて5日 大 330g 180円(税込194円) 通常税込204円
大豆（国内産）

組合員さんからの クチコミ
採ってそのまま生わかめのおいしさは格別でした。

鶏ササミとわかめのしゃぶしゃぶ

P5にレシピがあります

シーズン初

『採ってそのまま』のシーズンスタートです
今年も わかめの概念が覆される、抜群の歯ごたえと磯の香り

海から採ったそのまま。茎もついた茶褐色のわかめをお届けします。磯の香りが豊かで、みずみずしいシャキシャキとした食感が楽しめます。湯通しすることで、茶褐色は鮮やかな緑色に変わります。まずはしゃぶしゃぶがおすすめ。わかめが持つ香りと食感が存分に感じられます。

時季限定

茹でる前

茹でた後

鮮やかな緑色

茎付きで茶褐色のものをお届けします。届いたら一両日中に沸騰した鍋に塩少々を入れて湯通ししてください。鮮やかな緑色に変わります。わさび醤油、生姜醤油、アセローラぽん酢、梅みそでどうぞ。

特

リアス（千葉県・船橋市）
23 採ってそのまま生わかめ
冷 賞届いて2～3日 250g 398円(税込430円) 通常税込448円
わかめ（宮城県）

木村農園（茨城県・つくば市）
20 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

お得 +50g

山田さん（茨城県・つくば市）
21 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

無農薬

微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）
22 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

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。

特 ふるさと便 前日OK!

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 390円(税込421円) 通常税込432円

わかめと一緒にしゃぶしゃぶで
作り方は5ページ

特 ふるさと便

田仲さん達（茨城県・桜川市）
24 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

【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

今年もやってきた!
甘みとコクは温州みかん以上!? 無茶々園の「ポンカン」

いつもおせわさまです。無茶々園のポンカン、甘くておいしかったので今回も注文します!(柏市:Hさん)

温州みかんよりも酸味が少ない分、甘味がより強く感じられ、独特な香りも特徴です。じょうのう(薄皮)もやわらかく食べやすいので、子どもから大人まで幅広い年齢層に愛されている品種です。

無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園のポンカン

甘みが強くて多汁な果肉。皮もむきやすくて食べやすい柑橘です。農薬0~3回。

25 1kg 530円(税込572円) 通常税込598円

26 3kg 1398円(税込1510円) 通常税込1618円

愛媛県

地元では「いい予感」で縁起物!

シーズン初

無茶々園(愛媛県・西予市)
27 無茶々園の伊予柑

みかんとオレンジの交配から生まれた伊予柑の、芳香と甘く軟らかい果肉をお楽しみ下さい。農薬0~3回。

1kg 480円(税込518円)

愛媛県

ご協力をお願いします!
小林さんのはねだしりんご

シーズン初

本当に香りがよくておいしいです。黒星病、一皮をそこだけとりのぞけば大丈夫です。味も香りもはなまるです。買いつづけます!!(我孫子市:Yさん)

小林さんのサンふじ(はねだし)は、瑞々しくてとてもおいしかったです。(牛久市:Oさん)

リンゴ好きなのでこの企画はありがたいです。ありがとうございます。(龍ヶ崎市:Sさん)

小林さん(長野県・中野市)
28 長野・小林さんのサンふじ(はねだし)

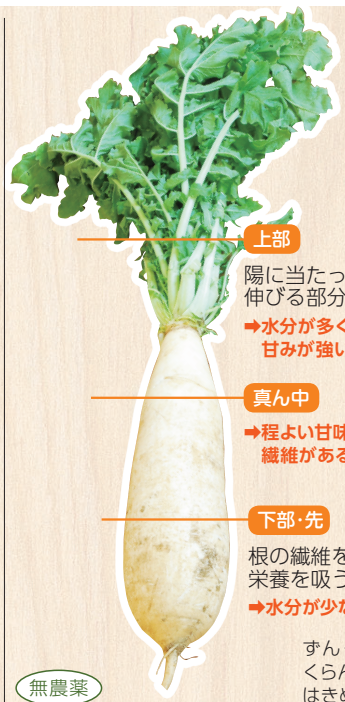
着色不良、小玉、果皮のこすれ、さび等があるリンゴ。規格無選別。減農薬栽培。※蜜症部分が茶褐色へ変化している場合があります。可食出来ないほどに傷んでいた際はご連絡下さい。

3玉 350円(税込378円)

長野県

※できるだけ葉付きでお届けします

三浦大根を1本 無駄なく使い切ろう



上部
陽に当たって伸びる部分
➡水分が多く甘みが強い

真ん中
➡程よい甘味と繊維がある

下部・先
根の繊維を伸ばして栄養を吸う部分
➡水分が少なく、辛味が強い

無農薬

木村農園(茨城県・つくば市)
29 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

渥美さんのみかん、今年は豊作の為1月末まで企画予定!

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

30 800g(7~13玉) 398円(税込430円)

31 2kg 780円(税込842円)

静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

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。

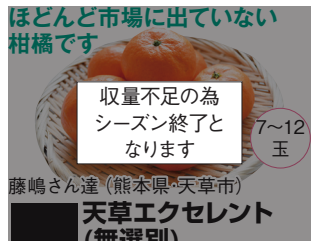
江川農園(神奈川県・小田原市)
江川さんの青島みかん

32 1kg 380円(税込410円)

33 5kg 1800円(税込1944円)

神奈川県

ほどんど市場に出ていない柑橘です



収量不足の為シーズン終了となります

7~12玉

藤嶋さん達(熊本県・天草市)
[redacted] 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

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)
35 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×2 860円(税込929円)

茨城県

おきたま興農舎・本田さん達(山形県・高畠町)
36 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

1kgは16ページ

無農薬

江川農園(神奈川県・小田原市)
37 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) 3~4玉
38 赤羽根さんのキウイフルーツ

有機JAS認証のキウイです。ホルモン剤不使用の為、比較的小ぶりですが、キウイ本来の甘さがぎ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

松永さんのレモン400gは1ページに掲載

安心の無農薬栽培レモン

無農薬

松永農園(静岡県・静岡市)
39 松永さんのレモン

親子3代にわたり農業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。

1kg 824円(税込890円)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

もっちりした食感と甘味が◎

小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

無農薬

ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
40 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)

無農薬

樫谷さん達(熊本県)
41 にんにく

りん片バラでお届けする場合があります

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)
42 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♪

作本さん達(熊本県・熊本市)
43 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

無農薬

上野さん達(栃木県・上三川町)
44 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

無農薬

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
45 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

46 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

右田さん達(熊本県・芦北町)
47 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)
48 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。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

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

イバラキ食品(茨城県・石岡市)
51 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり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

石毛さん(千葉県・旭市)
52 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
53 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

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がり下さい

無農薬

中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)
54 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

大木さん(茨城県・常総市)
49 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)
50 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

無農薬

浅野さん(茨城県・常総市)
55 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

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
56 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

微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
57 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

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)
58 チンゲン菜

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

2~3株 142円(税込153円)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

シャキっと食感

サッと茹でて、炒め物やサラダにも。シャキシャキの食感がやみつきに♪

井上さん（埼玉県）、岩下さん達（熊本県）

59 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

ムチっと食感

高柳さんが選ぶれんこんの品種「金澄34号」は、ムチっとした食感で火を通すと甘味が増します。

素材の味とムチムチの食感が大好評!

微生物農法の会・高柳さん（茨城県・行方市）

60 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］^{137}Cs=4.9

福山さん達（宮崎県・新富町）

61 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

岡安さん達（愛知県・幸田町）

62 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

木村農園（茨城県・つくば市）

63 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

たちばなファーム・岩井さん（静岡県・浜松市）

64 菜花

新芽の部分を若葉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

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）

65 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

お鍋、炒め物にもどうぞ♪

無農薬

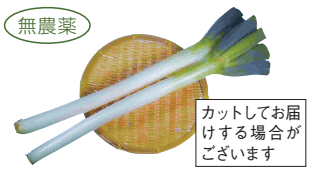
上野さん達（栃木県・上三川町）

66 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

カットしてお届けする場合がございます

井上さん（埼玉県・美里町）

67 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

4〜5玉

木村農園（茨城県・つくば市）

68 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

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）

69 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

新村さん達（鹿児島県・大崎町）

70 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

無農薬

微生物農法の会・大和田さん（茨城県・行方市）

71 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・村野さん達（鹿児島県・中種子町）

72 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

上村さん達（青森県・八戸市）

73 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）

74 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

浅野さん（茨城県・常総市）

75 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）

76 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

無農薬

木村農園（茨城県・つくば市）

77 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

まごころの里（北海道・美幌町）

78 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

渡部さん（北海道・上士幌町）

79 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、ほんのりと甘味があります。農薬無散布。

1kg 290円（税込313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

80 1kg　280円（税込302円）

81 3kg　800円（税込864円）

北海道

無農薬

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）

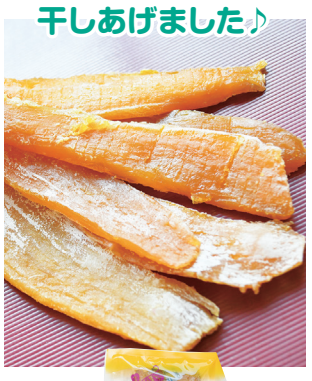
玉ねぎ

82 1kg　210円（税込227円）

83 3kg　598円（税込646円）

北海道

ネットリ甘い紅はるかを干しあげました♪



ふるさと便

あゆみの会・白鳥干しいも生産組合（茨城県・鉾田市）

84 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

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）

85 干し柿（市田柿）

賞60日

7〜8個200g 780円（税込842円）

長野県

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。

日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感

丸金（長野県・長野市）

86 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。

冷 200g 208円（税込225円）

白えのきにはない、コクのある味が特徴

丸金（長野県・長野市）

87 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。シャキっとした歯ごたえと風味をお楽しみください。

冷 200g 218円（税込235円）

長野県

あゆみの会・水谷さん達（三重県・尾鷲市）

88 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

村上さん（栃木県・高根沢町）

89 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

安田さん（福島県・郡山市）

90 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

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

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

91 A品　100g 210円（税込227円）

92 B品　200g 225円（税込243円）

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。

茨城県

岩手県 宮古港 丸友しまか

競り場に立つ島香友一さん

早春の旬魚

宮古港とその周辺港に水揚げされた旬の魚を切身にし、急速冷凍しました。3種入りの楽しいセットです。

※セット例

島香さんおすすめの旬の魚をお届け!

丸友しまか（岩手県·宮古市）

93 島香さんの切身セット

凍 賞60日 1袋（120g×3種） 832円（税込899円） 通常税込950円

旬の魚（岩手県）

今が旬!

鍋にも!

丸友しまか（岩手県·宮古市）

94 真だら切身

岩手県宮古とその周辺の浜に水揚げされる鮮魚真だらを切身にし、急速凍結しました。

凍 賞60日 2切120g 418円（税込451円） 通常税込475円

真だら（岩手県）

人気!

丸友しまか（岩手県·宮古市）

95 冷凍·ミズダコボイル(刺身用)

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでボイルしました。旨味がしっかりあります。

凍 賞60日 150g 498円（税込538円） 通常税込562円

ミズダコ（岩手県沖）

甘すぎない黒糖みりんがご飯に合う!

2切

東北トクスイ（宮城県·塩釜市）

96 銀だら黒糖みりん漬け

アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。

凍 賞180日 米 大 小

2切120g 398円（税込430円） 通常税込454円

銀だら（アメリカ）

脂のり良い大型のさばを使用!

3切

東北トクスイ（宮城県·塩釜市）

97 金華さば醤油漬け

金華山周辺海域で漁獲された大型のさばを切身加工後、醤油をベースのタレに漬け込みました。

凍 米 大 小

3切(180g) 398円（税込430円）

さば（宮城県）

洋風の漬魚ですがご飯に合います!

4切

千倉水産加工販売（宮城県·女川市）

98 サーモンバジルオリーブ

北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

凍 賞180日

4切240g 488円（税込527円）

秋鮭（北海道）

さっと洗い、冷凍のまま加熱してください

塩屋（茨城県·ひたちなか市）

99 国内産冷凍あさり(増量)

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+20g 386円（税込417円）

あさり（熊本県、愛知県、三重県、千葉県）

塩屋（茨城県·ひたちなか市）

100 徳用 涸沼のしじみ(冷凍)

有数のやまとしじみの産地、涸沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。

凍 賞30日

500g 765円（税込826円）

しじみ（茨城県） [放] 不検出 <3.6 <3.8

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

101 宍道湖産大粒しじみ(冷凍)

宍道湖で水揚げした大粒のやまとしじみを砂抜きしそのまま急速凍結。大粒です。

凍 賞60日

180g 498円（税込538円）

しじみ（島根県）

中村海産（富山県·氷見市）

102 氷見産まいわしみりん干し

富山県氷見産のまいわしを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬け込みました。

凍 賞180日 米

80g 330円（税込356円）

まいわし（富山県）

千倉水産加工販売（千葉県·船橋市） 7~12尾

103 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150g 298円（税込322円） 通常税込346円

からふとししゃも（ノルウェー、アイスランド、カナダ）

主に九州産のあじを使用。夕食にも!

塩屋（茨城県·ひたちなか市）

104 ふっくらやわらかあじ開き

主に九州産の真あじを、塩水に漬け込み、低温で12時間以上干し上げました。冷めてもふっくらしています。

凍 賞30日 2枚150g 350円（税込378円）

真あじ（国内産）

グリルにちょうどいいサイズ!

高木商店（千葉県·南房総市）

105 北海道産真ほっけ開き一汐干し

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

凍 賞180日 3枚400g 480円（税込518円）

真ほっけ（北海道）

肉厚で食べ応えあり!

塩屋（茨城県·ひたちなか市）

106 赤魚切身一夜干し

アメリカ産(主にアラスカ沖ベーリング海漁獲)の大型の赤魚を切身にし、食塩のみで仕上げました。

凍 賞30日 2枚(約300g) 498円（税込538円）

赤魚（アメリカ）

焼いてレモン汁をかけるだけでも旨い!

千倉水産加工販売（千葉県·船橋市） 4~6枚

107 北海道産ソフト身欠きにしん

脂のりの良いにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁をかけたり、大根おろしを添えても。

凍

4~6枚200g 390円（税込421円）

にしん（北海道）

千倉水産加工販売（宮城県·女川市） 4切

108 真だらバジルオリーブ

北海道産の真だらの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

凍 賞180日

4切240g 480円（税込518円） 通常税込538円

真だら（北海道）

わが家のお気に入り

バター醤油でいただくのがお気に入りです。バジル感が良く、本当においしいです。（松戸市の組合員さん）

小さめで食べやすい 北海道の漬魚

網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だしで作ったオリジナルの漬床に漬けました。

札幌中一（北海道·札幌市）

109 秋鮭の粕漬

凍 賞90日 米 大

4切200g 490円（税込529円）

秋鮭（北海道）

札幌中一（北海道·札幌市）

110 鱈の西京漬

北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。

凍 賞90日 米 大

4切200g 480円（税込518円）

たら（北海道）

中辛

トクスイコーポレーション（東京都·中央区）

111 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

トクスイコーポレーション（東京都·中央区）

112 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）

ぶり大根に!

九州近海で寒の時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。

鳴門魚類（徳島県·鳴門市）

113 天然寒ぶり切身

凍 賞30日 約80g×3 646円（税込698円）

ぶり（九州近海）

さっぱりと「梅肉焼き」もいいですね!

千倉水産加工販売（千葉県·船橋市） 8~11枚

114 真いわし三枚おろし

千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。

凍 賞120日 8~11枚150g 298円（税込322円）

真いわし（千葉県） [放] 不検出 <3.3 <3.5

三枚おろしなので骨も気になりません!

千倉水産加工販売（千葉県·船橋市） 7~16枚

115 千葉県産 真あじ三枚おろし

千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。

凍 賞120日 7~16枚170g 370円（税込400円）

真あじ（千葉県） [放] 不検出 <3.9 <3.9

北海道では今が旬!

札幌中一（北海道·札幌市）

116 北海道産にしん(2尾)

12月下旬~1月の一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。大きめサイズで、旨味抜群です。

凍

2尾(360g) 480円（税込518円）

にしん（北海道）

常備して便利

トクスイコーポレーション（東京都·中央区）

117 天然むきエビ(特大)

マレーシア·ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然えびを、現地工場で急速バラ凍結した1回凍結品です。

凍 賞180日 え

160g 548円（税込592円）

えび（マレーシア）

トクスイコーポレーション（東京都·中央区）

118 エビ·ホタテ·タコミックス

むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすくバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げなどにどうぞ。

凍 え

180g 398円（税込430円） 通常税込454円

タコ（ベトナム）、エビ（インド）、ホタテ（青森県）

共和水産（岩手県·宮古市）

119 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

お得 15g増量

トクスイコーポレーション（東京都·中央区）

120 たらこ(切れ子)増量

ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。

凍

55g+15g 368円（税込397円）

すけそうだらの卵（ロシア）

~大根おろしと一緒に~ やわらかな「釜揚げ」

三河屋（愛知県·岡崎市）

121 愛知産釜揚げしらす徳用

大きめで味の良いいわし稚魚を釜揚げ(加熱蒸気加工)しました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。

凍

60g 290円（税込313円）

いわし稚魚（愛知県）

水産品の放射能検査について

·調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県の太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

こんなわけで わが家のお気に入りです♪

限定400パック

「わけあり」ですが変わらず旨い!

「わけあり」のわけ：通常は片口いわしの稚魚主体ですが、今回は少し黄色いのが特徴の「うるめいわし」の稚魚が混ざっています。味は変わらずおいしいですよ!

うるめいわし混じりとのことですが変わらず美味しいです（つくばみらい市の組合員さん）

無茶々園（愛媛県・西予市）

122 無茶々園のちりめん(わけあり)

無茶々園の前浜、宇和海産。いつものちりめんに、柔らかで味の濃いいうるめいわしの稚魚が混ざっています。

冷 賞30日

80g 480円(税込518円) 通常税込540円

いわしの稚魚（愛媛県）

「常総醤油」使用でまろやか〜

はじめて注文しました。まろやかでとっても美味しかったです。（取手市の組合員さん）

センシン食品（宮城県・名取市）

123「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 438円(税込473円)

するめいか（北海道）

とにかくやわらかです!

柔らかく美味しく焼けます。マヨネーズに七味唐辛子、醤油、味噌を少々入れたものに付けて食べると、おかずにもおつまみにも。（つくば市の組合員さん）

共和水産（岩手県・宮古市）

124 フライパンで出来る!三陸いか一夜干カット

三陸北部沖で漁獲した新鮮なするめいかを一夜干しにし、食べやすいようにカット。フライパンで焼いて。

凍

180g 380円(税込410円) 通常税込430円

するめいか（三陸北部沖）

具だくさんつみれ汁で!

すり潰さない「たたき身」なので、粗挽き感あり美味しいです。（土浦市の組合員さん）

大新（鳥取県・境港市）

125 とれとれあじたたき身

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

凍 賞120日

300g(150g×2) 398円(税込430円) 通常税込451円

真あじ（国内産）　[放] 不検出 <3.5 <3.5

北海道のさんま屋さん応援!

昨秋のさんま漁は近年でも最も漁獲量が少ない状況でした。漁場が遠く、小型の「日戻り船」はほとんど漁ができず「日戻りさんま」は残念ながらしばらくお休みです。そんな中でも、北海道・厚岸のさんま専門店・秋元さんが鮮度抜群のさんまを何とか確保。限りはありますが、ぜひ「みんなの1尾」でさんま屋さんにエールを!

「厚岸さんま」の製造元秋元商店・代表の秋元さん

札幌中一（北海道・札幌市）

北海道 厚岸のさんま

126 2尾

127 3尾

北海道の厚岸(あっけし)に水揚げされたさんまです。2020年は大不漁でしたがなんとか確保できました。

凍 賞90日

2尾(180g以上) 398円(税込430円)

凍 賞90日

3尾(270g以上) 480円(税込518円) 通常税込538円

さんま（北海道）

流水でOK!

マストミ（徳島県・徳島市）

128 まぐろ漬け丼用(ビンチョウマグロ)

鮮度の良いビンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。

凍 賞30日 米 大 小

80g×2 480円(税込518円) 通常税込540円

ビンチョウマグロ（太平洋）

マストミ（徳島県・徳島市）

129 かつお漬け丼用

モッチリとした身質のかつおを適度な厚さにスライスしています。食べ応えのある一品です。

凍 賞15日 米 大 小

80g×2 498円(税込538円)

かつお（太平洋）

マストミ（徳島県・徳島市）

130 めばちまぐろ切り落としスライス

太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。

凍 賞15日

100g 480円(税込518円)

めばちまぐろ（太平洋）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

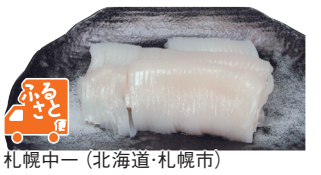
131 雄武産 ほたて貝柱(生食用)

北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。

凍 賞30日

5〜7粒約100g 598円(税込646円)

ほたて貝柱（北海道）



札幌中一（北海道・札幌市）

132 函館産いかソーメン

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

凍 賞180日

100g 528円(税込570円)

いか（北海道）

フライパンでラクラク♪ お弁当・夕食のあと一品にも

千倉水産加工販売（千葉県・南房総市）

133 しめさば

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

凍 賞180日 米 大 小

2枚210g 485円(税込524円)

さば（国内産）

松岡水産（千葉県・銚子市）

134 北海道さけスモークサーモン

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

凍 賞180日

40g×2 480円(税込518円)

秋鮭（北海道）

千倉水産加工販売（千葉県・南房総市）

135 フライパンでできる鮭とチーズのカリカリ包

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）

乙浜シーフーズ（千葉県・南房総市）

136 フライパンで焼く鮭ごま竜田

秋鮭に醤油の下味をつけ、白ごまと小麦粉をまぶしました。冷凍のままフライパンで両面を焼いてください。

凍 賞180日 米 大 小

180g(5〜7切) 398円(税込430円)

秋鮭（北海道）

つかさ食品（千葉県・南房総市）

137 フライパンで簡単!さんま照りゴマ

北海道産のさんまを蒲焼のタレに漬け込み、小麦粉とゴマをまぶしました。お弁当にも、夕食の一品にも。

凍 賞180日 米 大 小

6〜7個160g 410円(税込443円)

さんま（北海道）

大新（鳥取県・境港市）

138 4種野菜のおさかなつくね

あじに4種の国産野菜(玉ねぎ、人参、ごぼう、長芋)を混ぜたつくねです。仕上げに添付たれをからめて。

凍 賞180日 卵 米 大 小

330g(つくね10個 タレ40g×2) 438円(税込473円)

あじ（国内産）

サクサクの揚げたてをぜひ!

千倉水産加工販売（千葉県・南房総市）

139 生から作ったいわしフライ

5〜6枚

鮮魚のいわしを使用しているので、身がやわらかく、ふっくらとしており、臭みもありません。揚げて下さい。

凍 大 小

5〜6枚280g 398円(税込430円)

真いわし（国内産）

湯煎で本格しぐれ煮&みぞれ煮

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

140 ほたてしぐれ煮

北海道産ほたての風味を活かす為、醤油、みりん、三温糖、酒、生姜でシンプルに炊き上げました。

凍 賞30日 米 大 小

約100g 418円(税込451円)

ほたて貝柱（北海道）

松岡水産（千葉県・銚子市）　2食入

141 さばのみぞれ煮

うまみを逃がさない真空調理法により仕上げました。加熱調理済みの個食パックです。

凍 賞180日 米 大 小

180g(固形量120g)×2 450円(税込486円)

さば（ノルウェー）

佐井村漁協（青森県・佐井村）

142 津軽海峡鮭フレーク

鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料：秋鮭、菜種油、食塩

冷 賞90日

100g 520円(税込562円)

秋鮭（青森県）　[放] 不検出 <4.0 <4.4

大黒淡水（静岡県・焼津市）

143 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）

秋川牧園の佐藤さんおすすめ甘辛味でご飯が進む

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

390 若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)増量

506 みりん

310 しょう油

名古屋風甘辛チキンバー

◆材料(4人分)

手羽中ハーフカット……500g
小麦粉 …… 大4

タレ

醤油 ……大 4
みりん……大 2
砂糖 ……大 2
にんにくすりおろし… 1片分
酒……大 3
ゴマ油 …… 小 1/2
サラダ油 ……適量

ゴマ ……適量
こしょう ……適量

下準備：タレの調味料を混ぜ合わせておきます。

◆作り方

❶ 手羽中に小麦粉をまぶします。
❷ フライパンを中火で温めサラダ油を熱して鶏肉を焼きます。
❸ 焼き目がついたら裏返して全体に火が通るまで焼きます。
❹ タレを加えて強火にし、全体に絡むようにとろみがつくまで煮ます。
❺ 器に盛ってゴマとこしょうをふって出来上がり。

切り取ってご活用ください

旬のわかめをササミと一緒につるっとした喉ごし

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

23 採ってそのまま生わかめ

24 つくば茜鶏ササミ

66 長ねぎ

鶏ササミとわかめのしゃぶしゃぶ

◆材料（2人分）

ササミ …… 300g
長ねぎ …… 1本
わかめ …… 50g
A 水……1ℓ
A 酒…… 1/2カップ
A 昆布 …… 10cm

◆作り方

❶ ササミは薄いそぎ切り、長ねぎは斜め切り、わかめは湯通しして一口大に切る。
❷ 鍋にAを入れて弱火でひと煮立ちさせ、長ねぎとわかめを入れる。
❸ 沸騰したらササミをしゃぶしゃぶにして、わかめ、長ねぎと一緒にいただく。

切り取ってご活用ください

みそを使った和風仕立て みそ煮込みハンバーグ

味噌とトマトは相性が良いので、ソースにトマトピューレやケチャップを使うのもおすすめ。通常のソースの隠し味として味噌を使うのも味に深みが増すので◎。

ふるさと便
JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
144 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

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
145 ローズポーク ヒレブロック
最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。
冷 賞6日 250g 850円（税込918円）
茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
146 ローズポーク 肩スライス
脂身の少ない、味の濃い部位です。すじ切りして。厚さ3mm。
冷 賞6日 300g 460円（税込497円）
茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
147 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
148 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

中津ミート（神奈川県・愛川町）
149 中津豚ロース切身
きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、厚さ1cmの切身にしました。とんかつやソテーに。
冷 賞4日 2枚200g 549円（税込593円）
神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）
150 中津豚バラブロック
コクのあるバラ肉のブロックです。角煮やシチュー、カレーなどに。
冷 賞4日 400g 900円（税込972円）
神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）
151 中津豚肩ロース スライス
肩に近いロース部位。脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。
冷 賞4日 200g 471円（税込509円）
神奈川県

あったかお鍋が美味しい季節♪

特
中津ミート（神奈川県・愛川町）
152 中津豚バラスライス
脂と赤身が層になったバラ肉を約3mmにスライス。肉巻きや炒め物、鍋など様々な料理に。
冷 賞4日 200g 450円（税込486円）通常税込497円
神奈川県

※イメージ

特
中津ミート（神奈川県・愛川町）
153 中津豚モモ しゃぶしゃぶ用
脂身の少ないモモのしゃぶしゃぶ用スライスです。厚さ2mm。
冷 賞4日 200g 435円（税込470円）通常税込481円
神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）
154 中津豚モモスライス
脂身の少ない赤身の多い部位です、厚さ3mm。
冷 賞4日 200g 430円（税込464円）
神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）
155 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

中津ミート（神奈川県・愛川町）
156 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

ふるさと便
JA全農いばらき（茨城県）野口商店
157 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

※調理例

自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。丼に。野菜を加えて炒めても。

中津ミート（神奈川県・愛川町）
158 中津豚こま 生姜焼き用（味付）
冷 賞5日 落 米 大 小
200g 407円（税込440円）
豚肉（神奈川県）

組合員さんからのクチコミ

カタログのコメント通り、キャベツ、にんじん、玉ネギと炒めました。野菜の甘味も増し、他の調味料は一切使用しませんでしたが、ちょうど良い味で食が進みました。家族にも大好評でした！

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）。

100gあたり約133円
ふるさと便
田仲さん達（茨城県・桜川市）
159 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

100gあたり約176円
ふるさと便
田仲さん達（茨城県・桜川市）
160 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

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。

ふるさと便
田仲さん達（茨城県・桜川市）
161 つくば茜鶏 ムネモモ小間切
凍 賞180日
茨城県

鶏のクリームシチュー

特
250g 480円（税込518円）通常税込529円

ふるさと便
田仲さん達（茨城県・桜川市）
162 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

ふるさと便
田仲さん達（茨城県・桜川市）
163 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

ふるさと便
田仲さん達（茨城県・桜川市）
164 つくば茜鶏 手羽元
唐揚げやスープ煮に。
凍 賞180日 400g 525円（税込567円）
茨城県

わかめと一緒にしゃぶしゃぶで！
作り方は5ページ

ふるさと便
特
田仲さん達（茨城県・桜川市）
24 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

ふるさと便
田仲さん達（茨城県・桜川市）
165 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

鶏団子でお鍋の具材にも♪

ふるさと便
特
田仲さん達（茨城県・桜川市）
166 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 640円（税込691円）通常税込713円
茨城県

牛肉

- 坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区の梛木さん、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。

ふるさと便
福永産業（福岡県・遠賀町）
167 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 1480円（税込1598円）
鹿児島県

モモ肉をすき焼き用にスライスしました。

特
※イメージ

ふるさと便
福永産業（福岡県・遠賀町）
168 鹿児島 坊津黒牛すき焼き用 170g×2
凍 賞30日 モモ170g×2 1700円（税込1836円）通常税込1901円
鹿児島県

ふるさと便
福永産業（福岡県・遠賀町）
169 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

ふるさと便
福永産業（福岡県・遠賀町）
170 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし
炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。
凍 賞30日 170g 690円（税込745円）
鹿児島県

ふるさと便
福永産業（福岡県・遠賀町）
171 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

ふるさと便
福永産業（福岡県・遠賀町）
172 国産牛挽肉
福岡県、大分県の3名の生産者のホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。
凍 賞30日 200g 390円（税込421円）
福岡県、大分県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

173 茨城牛(山方) 切り落とし

用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。

冷 賞6日

200g 645円(税込697円)

茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

174 茨城牛(山方) 牛豚合挽肉

茨城牛(山方)とローズポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛・豚比率5：5。

凍 賞30日

250g 525円(税込567円)

茨城県

畜産加工品

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

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

175 鎌倉あらびきウインナー×2

無添加(発色剤・結着剤・保存料・化学調味料不使用)で、澱粉による増量はしていません。

冷 賞15日

85g×2 350円(税込378円)

176 鎌倉あらびきウインナー×3

冷 賞15日

85g×3 498円(税込538円) 通常税込567円

豚肉（国内産）［放］不検出 <3.7 <3.8

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

177 鎌倉ポークソーセージ

冷 賞20日

200g 350円(税込378円)

豚肉（国内産）［放］不検出 <3.7 <4.2

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

178 鎌倉バラベーコンスライス×2

豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。

冷 賞15日

85g×2 560円(税込605円)

豚肉（国内産）［放］不検出 <3.5 <4.7

中津ミート（神奈川県・愛川町）

179 中津皮なしベビーウインナー

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。

冷 賞7日

120g 278円(税込300円)

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

180 中津皮なしノンスパイスウインナー

皮なしで豚肉、海塩、粗糖だけで作りました。香辛料を使用していないので、小さいお子さんにもどうぞ。

冷 賞5日

120g 278円(税込300円)

豚肉（神奈川県）

ポトフにおすすめ!

中津ミート（神奈川県・愛川町）

181 中津生ウインナー

原材料は通常のポークウインナーと同じ豚肉、食塩、砂糖、香辛料です。生なので加熱調理して下さい。

凍 賞180日

6本120g 310円(税込335円)

豚肉（神奈川県）

豚ウデ肉と、食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

182 中津ショルダーベーコンスライス

冷 賞7日

100g 380円(税込410円)

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

183 中津ロースハムスライス

安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げてあります。

冷 賞7日

100g 398円(税込430円)

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

184 中津ポークウインナー

海塩の旨味と香辛料が引きたてるシンプルな味。

冷 賞7日

120g 287円(税込310円)

豚肉（神奈川県）

秋川牧園（山口県・山口市）

185 サラダチキン(プレーン)

若鶏のむね肉を使用し柔らかく仕上げました。お肉本来のうまみを味わっていただけるよう薄味に仕上げています。自然か流水解凍で。お好みのサイズに切り分けてお召し上がりください。

凍 米

100g 359円(税込388円)

鶏肉（国内産）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

186 中津ミートのハンバーグ

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。飽きのこないシンプルなおいしさのハンバーグです。

凍 賞180日 卵 乳 小

200g (100g×2) 360円(税込389円)

豚肉（神奈川県）

※調理例

1～2人前×2袋

田仲さん達（茨城県・桜川市）

187 つくば茜鶏親子丼の素 2袋

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。

凍 賞180日 米 大 小

130g(鶏肉40g タレ90g)×2 300円(税込324円)

鶏肉（茨城県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

188 中津もつのスタミナ焼き(味噌味)

自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。

凍 賞120日 落 米 大

200g 361円(税込390円)

豚モツ（神奈川県）

合成添加物を使わない成形ハム。お得な3パック組です。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

189 鎌倉ボンレスハム×3

冷 賞15日

60g×3 640円(税込691円) 通常税込729円

豚肉（国内産）

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←

おいしさのひみつ ヨーグルトのつぶつぶ

一般的に、ヨーグルトは品質保持の目的で乳脂肪分中の脂肪球を細かく砕き、均質化を行います。これをホモジナイズドと呼びます。鈴木牧場ではこの作業を行わないため、写真のようなつぶが残っています。ホモジナイズドをしないこと(略してノンホモ)で、生乳本来のうまみ、風味を味わえるのです。

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。

ヨーグルトのキャップ内側の白い円ブタを取って、必ずご返却下さい

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

190 プレーン 400g 361円(税込390円)

191 微糖 400g 370円(税込400円)

生乳（茨城県）［放］不検出 <3.4 <3.4

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

192 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

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

石岡 鈴木牧場 さけるチーズ

冷 賞14日以上 乳

193 プレーン 30g 181円(税込195円)

194 ペッパー 30g 190円(税込205円)

生乳（茨城県）［放］不検出 <3.3 <3.1

牛乳・卵

- サツラク…組合員（酪農家）が土・草・牛づくりにこだわり、生乳の生産から加工まで一貫しておこなっています。
- 卵：飼料は non・GMO（非遺伝子組換）、抗生物質や抗菌剤など使用しないものを与えています。

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

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

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）

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

よつ葉乳業（北海道・音更町）

195 よつ葉 プレーンヨーグルト

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

冷 賞届いて12日前後 乳

400g 230円（税込248円）

生乳（北海道） [放] 不検出 <3.3 <3.3

ホリ乳業（石川県・金沢市）

196 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 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）

197 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×3 465円（税込502円）

生乳（石川県） [放] 不検出 <4.0 <4.0

お得な2個組は16ページ

サツラク農協（北海道・札幌市）

198 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(加糖)

11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料：生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)

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

199 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×2 240円（税込260円） 通常税込276円

200 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

201 CO乳酸ドリンク 65mℓ×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

冷 賞15日 乳

65mℓ×10 178円（税込192円）

[放] 不検出 <3.4 <4.1

茨城乳業（茨城県・石岡市）

202 タマゴプリン

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

冷 賞14日 卵 乳

85g×3 235円（税込254円）

牛乳・卵（茨城県） [放] 不検出 <3.7 <3.8

モンテール（東京都・足立区） 4個

203 牛乳と卵の デザートワッフル

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

冷 賞届いて4日 卵 乳 大 小

4個 227円（税込245円）

[放] 不検出 <3.4 <3.6

よつ葉乳業（北海道・音更町）

204 よつ葉 シュレッドチーズ

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

冷 賞90日 乳

250g 575円（税込621円）

生乳（北海道）

よつ葉乳業（北海道・音更町）

205 よつ葉 カマンベールチーズ

非遺伝子組換飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。

冷 賞180日 乳

90g 415円（税込448円）

生乳（北海道）

よつ葉乳業（北海道・音更町）

206 よつ葉 パンにおいしい発酵バター

北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。

冷 賞180日 乳

100g 306円（税込330円）

生乳（北海道）

大豆加工品

- 国産大豆 100% 使用。
- 豆腐は海水にがりで固め、消泡剤も不使用です。

おかべや（神奈川県・相模原市）

207 おかべや 宴もめん

19 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 180円（税込194円） 通常税込204円

冷 賞届いて5日 大

330g 180円（税込194円） 通常税込204円

大豆（国内産）

丸和食品（東京都・練馬区）

211 もめん豆腐

212 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

250 キムチと一緒に!

キムチ豆腐

おかべや（神奈川県・相模原市）

208 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×4 179円（税込193円） 通常税込204円

大豆（国内産）

おかべや（神奈川県・相模原市）

209 おかべや おぼろとうふ

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

冷 賞届いて3日 大

300g 148円（税込160円） 通常税込177円

大豆（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）

210 おかべや 白ごま葛とうふ

白ごまと葛粉、鰹だし、粗糖、塩を昔ながらの直火で練り上げた風味豊かなごまとうふ。

冷 賞届いて3日

100g 328円（税込354円） 通常税込367円

葛粉（鹿児島県）

使い切り少量パック

1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。

冷 賞届いて4日 大

丸和食品（東京都・練馬区）

213 ミニもめん豆腐

150g×2 180円（税込194円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.2 <1.2

214 ミニきぬ豆腐

150g×2 175円（税込189円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <0.9 <1.2

丸和食品（東京都・練馬区）

215 有機国産大豆 寄せ豆腐

秋田県産有機大豆と海水にがりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。

冷 賞届いて4日 大

100g×2 230円（税込248円） 通常税込259円

大豆（秋田県） [放] 不検出 <0.9 <1.0

JAやさと（茨城県・石岡市）

222 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 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

JAやさと（茨城県・石岡市）

223 本味納豆 (タレ・カラシ無)

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

冷 賞7日 大

40g×3 140円（税込151円）

大豆（茨城県） [放] 不検出 <3.4 <3.0

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

224 水府納豆ミニ2 (タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆100%。軟らかめの豆を風味よくねかせました。

冷 賞10日 米 大 小

40g×2 100円（税込108円）

大豆（茨城県） [放] 不検出 <2.9 <3.7

丸和食品（東京都・練馬区）

216 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

丸和食品（東京都・練馬区）

217 味付いなり揚げ

肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。

冷 賞90日 米 大 小

10枚 395円（税込427円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <0.9 <1.0

丸和食品（東京都・練馬区）

218 厚揚

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷 賞届いて4日 大

90g×2 155円（税込167円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.1 <1.2

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

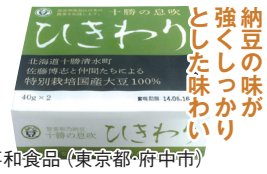
225 押し麦入り納豆 (タレ・カラシ無)

茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。

冷 賞10日 大

40g×2 165円（税込178円）

大豆（茨城県） [放] 不検出 <3.5 <3.2



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）

226 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）

227 丸大豆てんぺ

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

冷 賞30日 米 大

100g 265円（税込286円）

大豆（北海道）

丸和食品（東京都・練馬区）

219 白和え

絹ごし豆腐に、こんにゃく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出しただしで味付けしました。

冷 賞21日 米 大 小

150g 210円（税込227円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.4 <1.4

丸和食品（東京都・練馬区）

220 生おから

国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。

冷 賞30日 大

200g 157円（税込170円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.3 <1.3

すぐに使えて便利

丸和食品（東京都・練馬区）

221 水煮大豆

国産の大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。

冷 賞21日 大

200g 240円（税込259円）

大豆（国内産）

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）

228 生芋あく抜き こんにゃく

昔ながらの缶蒸し製法で作りあげたこんにゃくです。

冷 賞90日

220g 140円（税込151円）

こんにゃく芋（国内産） [放] 不検出 <3.5 <3.9

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

229 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、歯切れと味しみの良い白滝です。

冷 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

市川食品（群馬県・高崎市） 2袋

230 青のり入りさしみこんにゃく

青のり入りのさしみこんにゃく。ぷりぷりとした食感がやみつきに。酢味噌付き。お好みでわさび醤油でも。

冷 賞60日 米 大

さしみこんにゃく150g×2 酢味噌20g×2 285円（税込308円） 通常税込324円

こんにゃく粉（群馬県） [放] 不検出 <3.7 <4.2

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

231 こんにゃくみそおでん(特製タレ付)

国産こんにゃく粉を使用。白、黒の2色が串にさしてあります。特製のみそだれを添付しました。

冷 賞60日 米 大 小 10本入 260円（税込281円） 通常税込292円

こんにゃく粉（群馬県、栃木県）

たけのこご飯にも!
掘りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

ニッカンフーズ（大分県・日田市）
232 たけのこ水煮（スライス）
冷 賞180日
300g 465円（税込502円） 通常税込513円
たけのこ（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）
233 洗いもずく
冷 賞10日 米
200g 240円（税込259円）
もずく（沖縄県）

茎は使わず葉の部分のみ使用

無茶々園（愛媛県・西予市）
234 無茶々園のわかめ（塩蔵）
無茶々園の前浜、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。
冷 賞180日
100g 330円（税込356円）
わかめ（愛媛県）

今週のおすすめ
石巻・十三浜からお届け 春を告げる時季限定の旬の味

石巻十三浜わかめ生産者とリアス坂詰専務（左）

海から採ってそのまんまの「生わかめ」を楽しめるのは、1～3月のみ。4月以降に収穫したものは湯通し・塩蔵わかめになります。収穫時期が早くても遅くてもダメなのです。産地の漁師さんと顔が見えるお付き合いをしているリアスさんだからこそできる企画です！

特 シーズン初

茎付きで茶褐色のものをお届けします。届いたら一両日中に沸騰した鍋に塩少々を入れて湯通ししてください。鮮やかな緑色に変わります。わさび醤油、生姜醤油、アセローラぽん酢、梅みそでどうぞ。

リアス（千葉県・船橋市）
23 採ってそのまま生わかめ
冷 賞届いて2～3日
250g 398円（税込430円） 通常税込448円
わかめ（宮城県） ［放］不検出 <4.5 <3.4

中華風の温かスープで!
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。

野菜たっぷり餃子スープ

金子製麺（神奈川県・中井町）
235 地粉餃子の皮
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）
236 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 155円（税込167円）
小麦（国内産）

金子製麺（神奈川県・中井町）
237 あしがら車屋 味噌らーめん（2食入）
地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。
冷 賞21日 卵 米 大 小
麺120g×2 スープ47g×2 375円（税込405円）
小麦（国内産）

共生食品（神奈川県・相模原市）
238 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×3 197円（税込213円）
小麦（岩手県） ［放］不検出 <3.4 <4.1

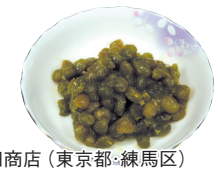
しらたかノラの会（山形県・白鷹町）
239 鶏五目ご飯の素
3合用
会で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。
冷 賞30日 大 小 170g(3合用) 380円（税込410円）
鶏肉（山形県） ［放］不検出 <3.5 <3.4

たむらのタマゴ（徳島県・阿南市）
240 茶碗蒸し
遺伝子組換えのない飼料を養鶏に使用した卵を使用。化学調味料を使用せず、素材の持ち味を生かしました。
冷 賞12日 え 卵 米 大 小
150g×2 450円（税込486円）
卵（徳島県）

炒飯にも!
地鶏そぼろチャーハン

たむらのタマゴ（徳島県・阿南市）
241 地鶏そぼろ
遺伝子組換えのない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。
冷 賞13日 米 大 小
100g 245円（税込265円） 通常税込275円
鶏肉（徳島県）

たむらのタマゴ（徳島県・阿南市）
242 味付けゆで玉子
非遺伝子組換え、自家配合飼料で健康に育てた養鶏卵を使用。化学合成調味料を使わずに味付け。
冷 賞13日 卵 米 大 小
M3個 198円（税込214円）
卵（徳島県）



菊田商店（東京都・練馬区）
243 煮豆 青豆
北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上がり。
冷 賞90日 米
120g 320円（税込346円）
青えんどう豆（北海道）

菊田商店（東京都・練馬区）
244 煮豆 お福豆（紫花豆）
北海道の紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこわさず煮上げました。
冷 賞90日 米
120g 320円（税込346円）
紫花豆（北海道）

リアス（千葉県・船橋市）
245 山椒ちりめん
上乾ちりめんを醤油、みりんで味付けし、山椒の実を加えました。
冷 賞60日 米 大 小
20g 320円（税込346円）
ちりめん（国内産）

山九水産（山口県・長門市）
246 お魚ソーセージ（3本入）
化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を使った、素材の風味を大切にした魚肉ソーセージ。
冷 賞90日
40g×3 298円（税込322円）
魚肉（国内産）

大紀コープファーム（奈良県・五條市）
247 紅生姜（きざみ）
高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。
冷 賞90日
80g 170円（税込184円）
生姜（高知県）

シーズン初

ヨーグルトのトッピングに♪

ピリッとした辛さがやみつきに

しらたかノラの会（山形県・白鷹町）
248 ピリカラ大根
ノラの会で育てた大根に、生姜、赤唐辛子を加えて醤油ベースの調味液で煮ました。ご飯のおともに。
冷 賞30日 大 小
100g 280円（税込302円）
大根（山形県） ［放］不検出 <3.3 <3.5

三里塚物産（千葉県・成田市）
249 三里塚らっきょう田舎漬
千葉に伝わる「ころがし法」をヒントに、低塩で下漬け、乳酸発酵させたものを醸造酢と三温糖で漬込みました。
冷 賞150日 米
100g 460円（税込497円）
らっきょう（千葉県、茨城県） ［放］不検出 <2.3 <2.5

白菜が旬の時期はキムチもひと味違います!
白菜の美味しさを逃がさずに、熟練の技とこだわりの素材で漬け上げたキムチです。カット済です。

やがちゃんキムチ（千葉県・柏市）
250 白菜キムチ「頂」
冷 賞14日 え 米 大 小
300g 485円（税込524円） 通常税込538円
白菜（国内産）

やがちゃんキムチ（千葉県・柏市）
251 マイルド薬念醤（キムチの素）
やがちゃんキムチ特製のヤンニョムジャンです。下漬けしたお好みの野菜でキムチが作れます。お鍋や料理の味付けにも使える万能タレ。
冷 賞45日 え 米
200g 498円（税込538円）
唐辛子（中国）

契約生産者のりんごを、洗双糖で煮て出た汁を、さらに煮詰めました。素材の甘みが凝縮されており、濃いけれど優しい甘さに仕上っています。

しらたかノラの会（山形県・白鷹町）
252 アップルシロップ
冷 賞90日
150g 300円（税込324円）
りんご（山形県）

魚肉練り製品

- リン酸塩による増量はせず、魚肉たっぷりの練り製品です。
- 化学調味料も不使用です。

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）
253 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）
254 長崎うずら天
うずら卵を丸ごとすり身で包んだ揚げ蒲鉾です。おでん種の1品や煮物、お弁当のおかずにも。
冷 賞30日 卵 米
3個入 290円（税込313円）
魚肉、うずら卵（国内産）

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）
255 長崎 じゃこ天
長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。
冷 賞30日 卵 米
2枚100g 260円（税込281円）
雑魚（長崎県）

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）
256 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ
スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。
冷 賞7日 米 小
90g 268円（税込289円）
ごぼう（国内産）

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）
257 長崎 さつま揚げ
長崎近海のあじ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。
冷 賞8日 米
5枚100g 225円（税込243円）
あじ・たちうお（長崎県）

株式会社 高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり♪

「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）
258 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）

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
259 おとうふ揚げ
国産大豆の豆腐と、北海道のすけそうだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。
凍 賞180日 米 大
5個175g 287円（税込310円） 通常税込319円
すけそうだら（北海道）

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
260 お好みさつま揚げ
北海道のすけそうだらすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。
凍 賞180日 卵 米
2枚160g 370円（税込400円）
すけそうだら（北海道）

玉ねぎの甘さがたまらない

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
261 玉ねぎ揚げ
北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。
凍 賞180日 米 大
165g(5個) 305円（税込329円）
すけそうだら（北海道）

野菜の甘みを味わって

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
262 お魚あられ
たらのすり身に国産のじゃがいも・南瓜・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練物。離乳食にも。
凍 賞180日
180g 310円（税込335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）

263 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）

サラダやまぐろ丼に

日本生活協同組合連合会

264 COアボカド（ダイスカット）150g

皮むき、種取りしたアボカドをダイスカット。解凍するだけで使用できます。凍ったまま室温で解凍して。

凍 150g 297円（税込321円）

アボカド（ペルー）

日岡商事（兵庫県・加古川市）

265 ミックスベジタブル

北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットにしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。

凍 200g 428円（税込462円）

野菜（北海道）

あったか鍋でポカポカ温まろう♪

鍋に入れても♪

日本生活協同組合連合会

266 COとろろ芋（大和芋入り）40g×4袋入

国産の長芋と大和芋を7対3で配合した1袋40gの使い切りサイズ。解凍してそのまま、蕎麦やうどんに。

凍 40g×4袋 314円（税込339円）

長芋・大和芋（国内産）

表紙17に牡蠣味噌鍋セットもあります

大進食品（神奈川県・横浜市）

267 北海道八雲発マムのカニクリームコロッケ

北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したカニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。

凍 か 乳 米 小 6個入 40g×6 398円（税込430円）

生乳（北海道）［放］不検出 <3.4 <4.6

揚げたてでサクサクの衣を味わって！

日岡商事（兵庫県・加古川市）

268 黒豚ポテトコロッケ

じゃがいもと黒豚肉の素朴で優しい味わい。国産原料の醤油やノンホモ牛乳等素材にこだわりました。揚げて。

凍 賞180日 乳 米 大 小 3個入 3個180g 291円（税込314円）通常税込324円

じゃがいも（北海道）、豚肉（鹿児島県）

手軽に、ご家庭で手づくりの味が楽しめます♪

サンフレッセ（埼玉県・伊奈町）

269 冷凍内麦ピザ生地

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

凍 卵 乳 小 480g（4個入）333円（税込360円）

小麦（国内産）

鍋物、煮物、炒め物、カレーやシチューに幅広く使えます

秋川牧園（山口県・山口市）

270 鶏つくね

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

凍 卵 米 大 小 200g 330円（税込356円）

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

271 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。辛さの中にも甘味、旨味、まろやかさを味わえます。

凍 賞60日 え 米 大 小 250g（牡蠣150g・タレ100g）732円（税込791円）通常税込810円

牡蠣（宮城県）

お弁当におかずに♪ お弁当にもピッタリ

秋川牧園（山口県・山口市）

272 チキンナゲット

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

凍 卵 米 小 200g 423円（税込457円）

鶏肉（山口県、他）

ニッコー（神奈川県・大和市）

273 ひとくち味噌かつ

名古屋名物味噌カツをお弁当用にアレンジ。鰹だしのきいた豆味噌ダレは甘さ控えめ。トレーごとレンジOK。

凍 米 大 小 6個 108g 384円（税込415円）通常税込432円

豚肉（国内産）

組合員さんからのクチコミ

高校生の娘の弁当用に買ってみました。レンジで温めて詰めるだけですので非常に助かりますし、何より味噌かつが大好きで味にうるさい娘が「おいしい!!」と喜んでおります。

ニッコー（神奈川県・大和市）

274 お弁当用ソースメンチカツ

具材の鶏肉、豚肉、キャベツ、玉ねぎは全て国産。油調済み。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 米 大 小 6個入 20g×6 310円（税込335円）

鶏肉・豚肉（国内産）

生姜とごま油の風味が香ります

しっかり味で生姜がきいています

ポン酢、塩等との相性良し

秋川牧園（山口県・山口市）

275 とり天

スティック状にカットした柔らかいムネ肉の天ぷら。ふんわりとした衣が新食感。トースター、電子レンジで加熱。

凍 卵 米 大 小 170g 413円（税込446円）

鶏肉（山口県、他）

マストミ（徳島県・徳島市）

276 鶏のから揚げ

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

凍 卵 米 大 小 200g 425円（税込459円）

鶏肉（徳島県）

ニッコー（神奈川県・大和市）

277 照り焼きミートボール

豚肉と鶏肉で作ったミートボールに餡をかけ、使い易い小分けトレーに詰めました。レンジで温めて。

凍 卵 米 大 小 12個 12個180g 395円（税込427円）

鶏肉・豚肉（国内産）

マストミ自社製塩麹使用

マストミ（徳島県・徳島市）

278 マグロの塩麹竜田

塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロの竜田揚げ。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。

凍 賞90日 卵 米 大 小 150g 420円（税込454円）

びんちょうまぐろ（太平洋）

秋川牧園（山口県・山口市）

279 鶏の塩麹漬け

ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨みを引き出しました。生姜とごま油の風味が香ります。解凍後焼いて。

凍 米 150g 319円（税込345円）通常税込360円

鶏肉（山口県、他）

マストミ（徳島県・徳島市）

280 神山鶏やわらか揚げ親子丼の素

徳島県の山間部で放し飼いされた神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にあけ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。

凍 賞90日 米 大 小 2食入 160g×2 449円（税込485円）通常税込497円

鶏肉（徳島県）

半解凍でも美味

鳴門のいも屋（徳島県・鳴門市）

281 ごまポテ

さつまいも（国産紅はるか）を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）

282 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）

秋川牧園（山口県・山口市）

283 鶏レバー甘辛焼き

開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふっくら焼き、甘辛いたれをからめました。湯煎かレンジで。

凍 米 大 小 120g 378円（税込408円）

鶏肉（山口県、他）

ほどよい甘酢っぱさ♪お弁当や夕飯に

秋川牧園（山口県・山口市）

284 甘酢のやわらかチキン南蛮

ふんわり衣に特製甘酢たれを染み込ませ、柔らかな食感です。レンジで温めて。タルタルソースレシピあり。

凍 卵 米 大 小 150g 347円（税込375円）通常税込388円

鶏肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市）

285 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック

消泡剤を使わず天然にがりを加えた豆腐に国産野菜とひじきを加えたハンバーグ。レンジまたは焼いて。

凍 賞180日 卵 米 大 小 3個入×2 (70g×3)×2 824円（税込890円）通常税込918円

大豆・鶏肉（国内産）

相性抜群のバター&じゃがいも 春巻きに包んで美味しさUP↑

5本入

組合員さんからのクチコミ

子供達に好評でした。「たくさん食べたい」と言って、あっと言う間になくなってしまいました。真似して作ってみたら大好評！我が家の定番になりそうです

大進食品（神奈川県・横浜市）

286 マム 焼いて簡単手巻きじゃがバター

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

凍 乳 小 5本 200g 393円（税込424円）通常税込435円

じゃがいも（国内産）

とろ～りホワイトソースと海老のコラボがたまらない

2食入

大進食品（神奈川県・横浜市）

287 マム 海老とオーガニックペンネのグラタン

オーガニックペンネマカロニと天然海老を入れホワイトソースで仕上げました。レンジで温めて。

凍 え 乳 小 170g×2 537円（税込580円）通常税込594円

海老（マレーシア）

おうちで本格中華♪

一口ほおばれば舌の上に餡のスープが♪

16個入

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

288 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子

黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子。ひとつひとつ手包みしました。焼いて。

凍 賞120日 米 大 小 16個280g 472円（税込510円）通常税込526円

豚肉（国内産）

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

289 トクスイ餃子

豚肉とたっぷりのキャベツを使い作りました。ニラの風味が控えめで脂っぽさの少ないあっさり味。焼いて。

凍 大 小 30個入 540g（18g×30）580円（税込626円）

豚肉・キャベツ（国内産）

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

290 国産原料にこだわったお徳用春巻

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

凍 米 大 小 14本 14本420g 410円（税込443円）

小麦（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市）

291 しそさっぱり餃子

具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも召し上がれます。

凍 米 大 小 10個 10個180g 375円（税込405円）

しそ（国内産）

16ページで飛鳥食品の特集しています

是非ご覧ください!

盛付け例

マストミ（徳島県・徳島市）

292 黒酢の酢豚

北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎ・ピーマン・人参)に黒酢を加えたまろやか風味の酢豚。湯煎で。

凍 賞90日 卵 米 大 小 330g 595円（税込643円）

豚肉（北海道）

富山県産白えび入りでボリュームたっぷりです

2枚入

日岡商事（兵庫県・加古川市）

293 白えびかきあげ

富山県産白えび、国産の野菜（玉ねぎ、人参、小松菜）と国産小麦を使用し、non-GMO菜種油で揚げました。

凍 え 小

160g（2枚入） 512円（税込553円） 通常税込564円

野菜（国内産）

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 2食入

294 わかめどっさりうどん

国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鰹、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 え 米 大 小

2食556g 350円（税込378円）

わかめ（韓国）

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

日岡商事（兵庫県・加古川市）

295 冷凍うどん

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

凍 賞180日 小

200g×3玉 412円（税込445円）

小麦粉（国内産）

本場九州産のちゃんぽん麺♪

沸騰した湯に凍ったまま入れ湯がくだけ。自社製生麺でコシがあり、国産野菜と豚肉など具もたっぷりです。

ニッコー（神奈川県・大和市）

296 野菜たっぷりチャンポン

凍 え 卵 米 大 小

280g（麺130g） 380円（税込410円）

小麦（国内産）

たこ焼きと同じサイズ

12個入

日岡商事（兵庫県・加古川市）

297 プチ焼きおにぎりしょう油味

醤油味であっさりとした味付の小さく丸い焼きおにぎり。形が崩れにくいのでお茶漬けにも。レンジで温めて。

凍 米 大 小

276g（12個入り） 474円（税込512円）

［放］不検出 <4.1 <4.5

ポーラスター（石川県・白山市） 8切入

298 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）

今回で終売です

濃厚なチョコレートムースとスポンジの間にクッキークランチ入りのチョコレートがサンドされています。

直径約12cm

フェアトレードのチョコレートを使用

弁天堂（兵庫県・淡路市）

299 チョコレートケーキ(4号)

凍 賞60日 卵 乳 小

1個（直径約12cm） 1180円（税込1274円） 通常税込1310円

生クリーム（国内産）

大豆を丸ごと使った乳酸菌による発酵食品。毎日大さじ1杯食べることで腸内細菌が増え、腸の力を高めます。半解凍で小分け後、再凍結可。

プレマラボ（東京都・中央区）

豆汁グルト 凍 大 小

300 1個 450g 1200円（税込1296円）

301 4個セット 450g×4個 4320円（税込4666円）

大豆（北海道）

ランチ、おやつにどうぞ

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 5個入

302 ライスバーガー てりやきチキン

醤油をつけ焼きあげたライスプレートに甘辛たれで仕上げた国産若鶏もも肉をサンド。加工澱粉：全体の0.6%

凍 米 大 小 5個575g 787円（税込850円） 通常税込862円

米（国内産）、鶏肉（国内産）

大進食品（神奈川県・横浜市）

303 国産鮭の塩焼き お惣菜セット

北海道産の鮭の塩焼きをメインに野菜炒め・切干大根・ひじきと大豆の煮ものを詰めました。レンジで温めて

凍 米 大 小 230g 690円（税込745円） 通常税込756円

鮭（北海道）

小林さん（長野県・高山村）

304 冷凍ブルーベリー 2パック

品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。農薬無散布。

凍 110g×2 694円（税込750円） 通常税込774円

ブルーベリー（長野県）

半解凍で!おいしく召し上がれます

日本生活協同組合連合会

305 COおいしいカットマンゴー 150g

ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロッとなめらかで濃厚な味わい。

凍 150g 197円（税込213円）

マンゴー（ベトナム）

冷凍和菓子の先駆者 岩手阿部製粉 芽吹き屋

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 4本入

306 芽吹き屋 くるみだんご

国産うるち米を原料とした上新粉を使用。白あんにくるみを加え、程よい甘さと香ばしさが人気です。自然解凍で。

凍 米 大 4本180g 400円（税込432円）

くるみ（アメリカ）

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 4個入

307 芽吹き屋 よもぎ大福

国産餅米と天然よもぎ、北海道産小豆の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。

凍 米 4個220g 332円（税込359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の基本は「さ・さしすせそ（酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌）」です。
- 昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。

前日OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。

※紛失された場合は供給担当まで

東京フード（茨城県・坂東市）

308 甜菜糖

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

500g 380円（税込410円）

甜菜（北海道）

前日OK!

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）

前日OK!

海の精（東京都・大島町）

516 海の精 500g

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

500g 1200円（税込1296円）

海水（伊豆大島近海） ［放］不検出 <1.9 <1.6

青い海（沖縄県・糸満市）

309 粗びき塩胡椒（詰替え用）

平釜でじっくり煮詰めた沖縄の海水塩と香味豊かなホワイト&ブラックペッパーの粗びきをブレンド。

150g 460円（税込497円）

塩（沖縄県）、胡椒（マレーシア）

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

前日OK!

私市醸造（千葉県・鎌ケ谷市）

520 純米酢

米

500ml 225円（税込243円） 通常税込252円

米（国内産）

純米酢と純粋はちみつに沖縄の塩を加えた調味酢。甘酢漬、ドレッシング、マリネ、南蛮漬、ピクルスなどに。

前日OK!

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

522 食菜酢

米 360ml 495円（税込535円）

米（国内産）

2年半の長期熟成。もろみのおいしさが前面に出たコクのある醤油。

沼屋本店（茨城県・つくば市）

310 国産丸大豆寒仕込みしょう油

大 小 500ml 740円（税込799円）

大豆（国内産）

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

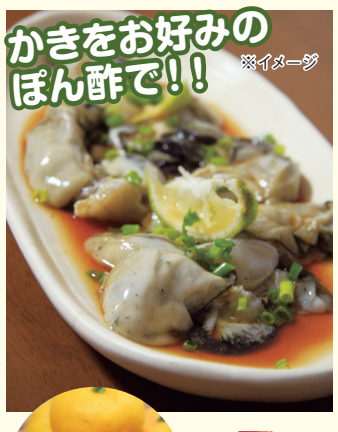
前日OK!

笛木醤油（埼玉県・川島町）

527 金笛減塩醤油

大 小 600ml 540円（税込583円）

大豆（国内産、アメリカ、カナダ）



焼き魚や冷ややっこにも!

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

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

311 梅ドレぽん酢

米 大 小

200ml 495円（税込535円） 通常税込551円

梅（奈良県）

天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

前日OK!

大和川酒造店（福島県・喜多方市）

501 料理酒「蔵の素」（契約栽培米使用）

米

720ml 990円（税込1089円） 通常税込1100円

米（福島県） ［放］不検出 <3.8 <3.4

藤巻商店（千葉県・印西市）

314 味噌「母ごころ」（中辛）

国産大豆・国産米を原料に杉の大樽でじっくり約1年熟成させた、中辛口のみそです。原材料：大豆、米、塩

冷 賞150日 米 大

750g 500円（税込540円） 通常税込551円

大豆（国内産） ［放］不検出 <3.1 <3.2

塩分9%

やまこみそ（茨城県・守谷市）

315 やまこ味噌（粒・甘口）容器入り

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

冷 賞120日 米 大

750g 550円（税込594円）

大豆（国内産）

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

前日OK!

相生ユニビオ（愛知県・西尾市）

506 三河伝統製法「古式 本みりん」

米 500ml 534円（税込587円）

もち米（日本、中国）

※イメージ

筑波山特産の福来（ふくれ）みかんの果汁に常総醤油を加えて作ったぽん酢。

沼屋本店（茨城県・つくば市）

312 常総醤油で作った福来ぽんす

米 大 小

360ml 398円（税込430円）

福来みかん（茨城県） ［放］不検出 <3.9 <4.3

ぽん酢とごま油で簡単中華ドレッシング!

愛媛県産の伊予柑、ゆず、だいだい果汁、梅酢をたっぷり使い、天然だしでさっぱりした味に仕上げました。

森文醸造（愛媛県・内子町）

313 愛媛の果汁たっぷりぽんず

大 小 360ml 660円（税込713円） 通常税込724円

ぽん酢にお好みの量のごま油を混ぜるだけ！

料理に風味を持たせます。

前日OK!

米澤製油（埼玉県・熊谷市）

550 ごま油

450g 990円（税込1069円）

胡麻（ナイジェリア、他）

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに

国産米ぬかが原料の油です。軽く香ばしい風味でくせのない油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでいます。

ボーソー油脂（千葉県・船橋市）

316 米油

米 910g 698円（税込754円）

米糠（国内産）

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。

米澤製油（埼玉県・熊谷市）

317 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(丸缶)

600g 560円（税込605円）

なたね（オーストラリア）

日本生活協同組合連合会

318 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300

たっぷりの生玉ねぎの風味に、生醤油のコク。生にこだわったドレッシングです。具材は全て国内産原料です。

米 大 小

300㎖ 310円(税込335円)

フライ物、目玉焼き、天ぷらなどにかけたり、カレーなどに

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

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。

米 200㎖ 370円(税込400円)

私市醸造（千葉県･鎌ケ谷市）

531 マヨネーズ(キサイチ)

全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。

卵

330g 460円(税込497円) 通常税込513円

なたね（オーストラリア）

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）

319 青森県田子町産100%おろしにんにく

青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種のにんにくをおろしました。塩とクエン酸を少量添加。

80g 390円(税込421円)

にんにく（青森県） [放] 不検出 <3.4 <3.6

淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。

チヨダ（埼玉県･戸田市）

320 ラー油

45g 380円(税込410円)

ごま（ミャンマー、他）

常総生協オリジナル

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

7皿分

常総生協（茨城県･守谷市）

655 甘口カレールゥ

小 150g 280円(税込302円) 通常税込313円

656 中辛カレールゥ

大 小 150g 290円(税込313円) 通常税込324円

創健社（神奈川県･横浜市）

321 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 330円(税込356円)

伊豆海産（静岡県･西伊豆町）

572 こだわりのだしパック

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

鰹節のカネイ（兵庫県･神戸市）

322 昆布･椎茸入りだし削り

国産の削り節と北海道の昆布、九州の椎茸をブレンドしました。香りとコクのある濃いだしが手軽にとれます。

150g 390円(税込421円)

さば･いわし･かつお（鹿児島県、熊本県、愛媛県、他）

味噌汁はもちろん、酢の物やサラダにも

リアス（千葉県･船橋市）

323 北海道産春採りやわらかカット昆布

通常より早い1月末～4月に採れた、北海道産の肉の薄い軟らかい昆布を、食べやすいようにカットしました。

14g 270円(税込292円)

昆布（北海道）

忙しい時の味方

手軽で便利な **おにぎりを**

シンプルなおにぎりには美味しいお塩

516 海の精を！

ここ数年の梅の不作により、今回から規格、価格が変更になります

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

324 徳用 梅干し

昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。塩分16～18%。サイズ無選別。

賞180日

500g 1490円(税込1609円) 通常税込1620円

梅（奈良県、和歌山県、三重県）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

325 小梅干し

大紀の小梅を低農薬栽培のしそ、沖縄の塩で漬けた梅干し。塩分16～18%。

賞180日

120g 420円(税込454円)

梅（奈良県、和歌山県、三重県）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

326 しその葉ふりかけ

大紀コープファームの生産者が栽培した農薬不使用のしそをもみしそにし、乾燥させて細かくしたものです。

賞90日 50g 190円(税込205円)

しそ（和歌山県）

地元千葉県産の焼き海苔です! 甘味･香りが強く、歯切れよく、色つやがあります

金庄（千葉県･船橋市）

327 徳用 千葉産石焼のり

熱した石を使い、低温で時間をかけてじっくり焼きました。

賞180日

全型20枚 580円(税込626円) 通常税込646円

のり（千葉県） [放] 不検出 <4.0 <4.4

白ごまの香りが生きています

大村屋（大阪市平野区）

328 練り胡麻･白

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

240g 646円(税込698円)

白胡麻（グアテマラ）

消化促進　便秘解消　免疫力の強化

ねばねばを摂り入れて!

こんなにいいことが…

疲労回復　むくみ解消など

昆布をスライスし、ソフトな食感に仕上げました。ご飯にふりかけたり、お吸い物･酢の物の具にどうぞ。

リアス（千葉県･船橋市）

329 ソフト納豆昆布

賞180日 35g 300円(税込324円)

昆布（北海道）

鰹節とあおさの香りが食欲をそそります

リアス（千葉県･船橋市）

597 ねばり昆布と鰹節のふりかけ

鹿児島産の本枯れ鰹節、北海道産の粘りのある昆布などをブレンド。素材の旨味を生かしたふりかけです。

賞180日

19g 430円(税込464円) 通常税込475円

かつお（鹿児島県）

化学調味料不使で、後味がいいです

リアス（千葉県･船橋市）

330 利尻とろろ昆布

味の良い利尻昆布と真昆布、米酢を使用して仕上げたふんわり優しい食感のとろろ昆布です。

米 20g 350円(税込378円)

庄内協同ファーム（山形県･鶴岡市）

331 庄内 玄米切り餅

減農薬、無化学肥料栽培。

賞90日 米

500g 645円(税込697円)

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

川光商事（東京都･中央区）

622 片栗粉

北海道産馬鈴薯澱粉100%使用。とろみが強く透明度があります。あんかけ、とろみづけ、唐揚げに。

400g 210円(税込227円)

じゃがいも（北海道）

米粉 de シフォンケーキやお菓子、料理のとろみにも!

「美味しい米粉」がコンセプトです

おきたま興農舎（山形県･高畠町）

332 ライスフラワー(米粉)

お菓子やパン作りに使えるように微粒粉末に加工しました。通常使われるぐ米ではないお米を使用。

米

500g 580円(税込626円) 通常税込648円

うるち米（山形県）

生のままテーブルナッツとしてくるみ和えにも

プレス･オールターナティブ（東京都･目黒区）

333 クルミ(生)

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

賞180日 65g 580円(税込626円)

クルミ（アメリカ）

プレス･オールターナティブ（東京都･目黒区）

334 アーモンド(無塩)

カリフォルニア産のアーモンドを、国内でロースト。食塩、油は不使用です。

賞180日 70g 580円(税込626円)

アーモンド（アメリカ）

あったか麺類でほっこりと!

茹で時間9～10分

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。

星野物産（群馬県･みどり市）

335 ひもかわうどん

小

200g 160円(税込173円) 通常税込184円

小麦（群馬県）

茹で時間5分半

国産原料のみ使用。従来の八割そばの食感と違う、つるつるとした喉越しを極めました。

おびなた（長野県･長野市）

336 八割そば

そ 小 240g 440円(税込475円)

そば（国内産）、小麦（国内産）

便利なチャック付き

茹で時間目安7分

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）

茹で時間約9分

ニューオークボ（千葉県･柏市）

339 スパゲティ ブロンズタイプ(1.9mm)

デュラム小麦の良質な部分だけを使ったスパゲッティ。ソースに絡みやすいパスタ。茹で時間約9分。

小 300g 235円(税込254円)

小麦（カナダ、アメリカ）

茹で時間約10分

ニューオークボ（千葉県･柏市）

631 ペンネマカロニ

手打式製法のマカロニ。高熱をかけていないので麺体は透き通っていません。ペン先の形をしたマカロニです。

小 100g 110円(税込119円)

小麦（カナダ、アメリカ）

日本生活協同組合連合会

340 CO パルメザンチーズ 70g

ニュージーランド産とオーストラリア産原料を100%使用した、豊かな風味とコクのパルメザンチーズです。スパゲッティ、グラタンなどの味をいっそう引き立てます。

乳

70g 325円(税込351円) 通常税込359円

生乳（ニュージーランド･オーストラリア）

創健社（神奈川県･横浜市）

337 塩らーめん 2袋

国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料不使用の主に植物性原料で仕上げた塩味のラーメン。

賞180日 大 小

102g×2 296円(税込320円)

小麦（国内産）

創健社（神奈川県･横浜市）

338 博多風らーめん 2袋

化学調味料、及び豚以外の肉エキスを使わず、豚の旨みと野菜の甘みに魚介類を合わせた豚骨味のラーメン。

賞180日 え 卵 大 小

106g×2 310円(税込334円) 通常税込346円

小麦（国内産）

(水煮) さば缶を料理にいろいろアレンジ♪

料理の素材としても

創健社（神奈川県･横浜市）

678 さば水煮

長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、天日塩でさっぱりと水煮にしました。

190g(固形量140g) 260円(税込281円) 通常税込292円

さば（長崎県、他）

こちらは味付き!そのままおかずはもちろん、料理の素材としても♪

創健社（神奈川県･横浜市）

679 さば味付

長崎県を中心とした西日本で水揚げされたさばを、本醸造醤油と喜界島産粗糖のみで味付しました。

大 小

190g(固形量140g) 280円(税込302円)

さば（長崎県、他）

全国農業協同組合連合会（東京都･千代田区）

341 たけのこ ドライパック缶

福岡県八女産のたけのこをドライパックにしました。缶を開けたらすぐに料理に使える便利な素材缶。

120g 270円(税込292円)

たけのこ（福岡県）

菓子

- 化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。

※お子さんが食べる機会が多い為、原材料を表記しています。

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

サンコー（愛知県・豊橋市）

685 ひじきスティック

原材料：小麦粉、三温糖、植物油脂(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(重炭酸アンモニウム、重曹)

乳 米 小　115g 230円(税込248円)
小麦（国内産）　[放] 不検出 <4.0 <4.2

キング製菓（愛知県・小牧市）

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

賞180日 米 大 小

20枚 189円(税込204円)
小麦（国内産）　[放] 不検出 <3.7 <4.4

バレンタインのご試食企画！

2月2回でも企画予定です

原材料：カカオマス、やし油、砂糖、ココアバター、ココアパウダー、レシチン(大豆由来、非遺伝子組換)(原材料の一部に乳を含む)

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

342 ラ・トリュフ（チョコレート）

冷 乳 大　8g×8 740円(税込799円)
カカオ（コートジボワール、ガーナ他）

原材料：粗糖、ココアバター、全粉乳、ヘーゼルナッツ乳、カカオマス、黒糖、バニラ

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

343 プラリネチョコレート

冷 乳　100g 600円(税込648円)
カカオ（ドミニカ共和国、ペルー他）

2本×6袋

日本生活協同組合連合会

344 CO風味豊かな発酵バターの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。

乳 小

2本×6袋 297円(税込321円)
小麦粉（日本、アメリカ）

日本生活協同組合連合会

345 CO国産素材 卵黄ボーロ95g

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・お年寄りにやさしい食感です。全て国内産原料で作った乳児用規格適用食品です。

卵 乳　95g 145円(税込157円)

サンコー（愛知県・豊橋市）

346 スイートポリコーン

原材料：とうもろこし(遺伝子組み換えでない)、砂糖(てん菜糖)、植物油脂(パーム油)、食塩、膨張剤(重曹)

賞120日　85g 150円(税込162円)
とうもろこし（アメリカ）

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

347 珈琲豆チョコレート

原材料：チョコレート(砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス)、コーヒー豆(焙煎済)

冷 乳　50g 440円(税込475円)
コーヒー（ペルー）

原材料：チョコレート(砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス)、ドライクランベリー(クランベリー、砂糖、ひまわり油)

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

348 クランベリーチョコ

冷 賞180日 乳　40g 350円(税込378円)
クランベリー（アメリカ）

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）

687 畑のクラッカー

原材料：小麦粉、植物油脂(パーム油)、ショートニング(パーム油)、乾燥野菜(玉ねぎ、ねぎ、赤ピーマン、人参、キャベツ)、食塩、イースト、膨張剤(重曹)

賞120日 小

135g 220円(税込238円)
小麦（国内産）　[放] 不検出 <3.4 <4.0

個装

精華堂霰総本舗（東京都・江東区）

349 あんこおかき

原材料：有機もち米、有機白醤油、砂糖、有機植物油、小豆、みりん、昆布、かつお節、塩

賞100日 米 大 小

9個 420円(税込454円)
もち米（宮城県）　[放] 不検出 <3.7 <3.5

個装

精華堂霰総本舗（東京都・江東区）

350 カマンベールチーズおかき

原材料：有機もち米、ナチュラルチーズ、有機植物油、有機白醤油、砂糖、昆布、かつお節、みりん

賞100日 乳 米 大 小　9個 465円(税込502円)
もち米（宮城県）　[放] 不検出 <4.1 <4.3

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

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

351 生姜しぐれ

賞90日　80g 350円(税込378円)
生姜（高知県）

大紀コープファーム（奈良県・五條市）

352 柿のしずく ふぞろいな干柿たち

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

賞30日　70g 330円(税込356円)
柿（奈良県、和歌山県）

サンコー（愛知県・豊橋市）

353 栗しぐれ

原材料：白餡、砂糖(てん菜糖)、水飴

賞90日

120g(個包装) 281円(税込303円)
手亡豆（北海道）　[放] 不検出 <3.2 <4.0

個装

黒砂糖の風味豊かな九州銘菓

サンコー（愛知県・豊橋市）

354 黒棒

原材料：黒砂糖、小麦粉、水飴、鶏卵、膨張剤(重曹、重炭酸アンモニウム)

賞90日 卵 小

8本 247円(税込267円)
さとうきび（タイ）、小麦（国内産）

ミサワ食品（東京都・足立区）

355 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

創健社（神奈川県・横浜市）

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、紫コーン色素)

賞180日

110g 188円(税込203円)
[放] 不検出 <3.2 <3.6

個装

創健社（神奈川県・横浜市）

356 梅エキスキャンディー

原材料：砂糖、水飴、梅エキス、黒糖、菜種油

冷　75g 305円(税込329円)

糖度40度

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

357 いちごジャム

いちごは九州産の「さがほのか」。はちみつ、レモン果汁を使い、食べやすいあっさり味に仕上げました。

180g 430円(税込464円)
いちご（九州）

特

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

358 白桃ジャム

長野県産川中島白桃を使用。清涼感のある甘みが特徴。糖度40度の低糖度仕上げ。原材料にはちみつを含みます。

180g 420円(税込454円) 通常税込464円
桃（長野県）

特

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

359 国産純粋はちみつ レンゲ

鹿児島、熊本のれんげ草の花から採れるはちみつ。甘い香りとあっさりした甘さが好まれます。

180g 1450円(税込1566円) 通常税込1598円
はちみつ（鹿児島県、熊本県）

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

617 バジルペースト

大分県で無農薬で栽培されたバジルを使用。調味料を最低限に抑えているので、各種料理に利用できます。原材料にはちみつを含みます。

95g 745円(税込805円)
バジル（大分県）

日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう！

- 合成界面活性剤を含むものは扱いません。
- 生分解性が良く、人体にも優しいせっけんをおすすめします。

前日OK! 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

無香料

ボーソー油脂（東京都・中央区）

788 安心生活洗濯用 液体石けん無香料 詰替用

米ぬかから取れたコメ脂肪酸を最大限配合(主原料ヤシ、コメ)した無香料タイプの植物性液体石けん。溶け残りの心配なし。

900㎖ 390円(税込429円)

1・8ℓのお徳用サイズ

ボーソー油脂（東京都・中央区）

790 安心生活洗濯用 液体石けん詰替用1.8ℓ

溶けやすいヤシ、パーム脂肪酸にコメ脂肪酸を配合。溶け残りや衣類への付着の心配はありません。

1.8ℓ 700円(税込770円)

歯ぐきケアタイプ

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

842 パックス ソルティーはみがき

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

120g 390円(税込429円)

乾燥しがちな手肌のケアに

特

ボーソー油脂（東京都・中央区）

874 スクワナチュレ ハンドクリーム

スクワラン油を主体に作った手あれ防止のクリーム。水仕事の後に。かかとやひじのお手入れにも。

80g 470円(税込517円) 通常税込528円

特

ボーソー油脂（東京都・中央区）

873 スクワナチュレ オイル

スクワラン100%。人の皮脂に含まれる成分で肌なじみのよい保湿油。髪の毛からかかとまで全身に使えます。

60㎖ 980円(税込1078円) 通常税込1320円

詰替用は便利なチャック付き

酸素の漂白作用で黄ばみを防止します。黒ずみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌にも安心して使えます。キッチン、衣類の両方に使えます。

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

パックス酸素系漂白剤

800 本体

430g 420円(税込462円)

801 詰替用

500g 420円(税込462円)

1枚布のカヤ生地を8枚重ねに折り、ていねいに縫い上げた台ふきん。吸水性、水切れ抜群です。

けんこう舎（東京都・調布市）

888 かや生地折り重ね台ふきん

5枚組 665円(税込732円)

ナイアード（東京都・福生市）

878 天然染髪料 ヘナ+木藍

ヘナの赤みを抑え黒っぽく染めたい方のための染髪料。大青よりも濃く染まり黒茶に近い状態になります。

100g 1500円(税込1650円)
ヘナ（インド）

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。

おかべや天然パン工房

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

361 6枚
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）
362 おかべや 豆乳ノースライスパン
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 353円(税込381円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
363 おかべや もっちり玄米五穀パン
原材料：小麦粉(北海道)、玄米、黒米、もち粟、もちきび、もち麦、ういろう豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩
賞届いて2日 米大小
3個 387円(税込418円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
364 おかべや くるみのプチパン
原材料：小麦粉(北海道)、くるみ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、天日塩
賞届いて2日 乳米大小
2個 352円(税込380円)
小麦（北海道）、くるみ（アメリカ）

おかべや（神奈川県・相模原市）
365 おかべや 素焼きパン(いちじく・くるみ)
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
賞届いて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）
366 おかべや 豆乳ショコラ
原材料：小麦粉(北海道)、豆乳、種子島の粗糖、チョコレート、胡麻油、天然酵母、塩
賞届いて2日 乳米大小
3個 361円(税込390円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
367 おかべや 豆ぱん
原材料：小麦粉(北海道)、金時豆、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳
賞届いて2日 乳米大小
2個 333円(税込360円)
金時豆（国内産）

おかべや（神奈川県・相模原市）
368 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）

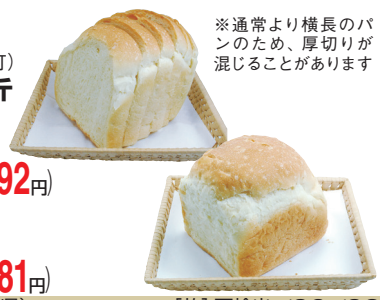
617 バジルペーストと一緒に
原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩

おかべや（神奈川県・相模原市）
369 おかべや フランスパン
賞届いて2日 米小
1本(30cm以内) 322円(税込348円) 通常税込359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
370 6枚 270円(税込292円)
371 ノースライス 260円(税込281円)



※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

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
372 8枚 425円(税込459円)
373 ノースライス 415円(税込448円)

※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

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

プレスオールター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）
374 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）

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。

10個入

パネックス（長野県・伊那市）
375 内麦クロワッサン
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

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

かわばた園（静岡県・静岡市）
720 煎茶 前日OK!
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。
賞180日
100g 926円(税込1000円)
茶葉（静岡県）

かわばた園（静岡県・静岡市）
376 粉末煎茶「風月茶」
かわばた園の上煎茶を石臼で挽いた粉末のお茶です。お茶の葉全部を安心してお飲みください。農薬無散布。
賞180日
50g 845円(税込913円)

常陸屋本舗（東京都・江東区）
726 はと麦茶 ティーパック 前日OK!
新陳代謝を活発にするカリウムを多く含んだおいしいお茶です。タイ産のはと麦100%使用。
8g×50 430円(税込464円)
はと麦（タイ）

リアス（千葉県・船橋市）
377 ねばりこんぶ茶
がごめ昆布、真昆布、羅臼昆布をブレンドし風味豊かなこんぶ茶にしました。
30g 408円(税込441円)
がごめ昆布（北海道）

ランカスター（千葉県・千葉市）
378 アールグレイティー(リーフ)
柑橘系の香りが爽やかなフレーバーティー。ホットはもちろん低温でも香り高いのでアイスでも。
100g 550円(税込594円)
紅茶（スリランカ）

ランカスター（千葉県・千葉市）
379 アールグレイティー(ティーバッグ)
柑橘系のベルガモットの香りが爽やかなフレーバーティーです。
2g×20 480円(税込518円)
紅茶（スリランカ）、香料（スリランカ）

ランカスター（千葉県・千葉市）
380 ジンジャーティー(ティーバッグ)
セイロン紅茶にスリランカ産の生姜を乾燥させてブレンドしました。生姜の鮮烈な風味。体を温めます。
2g×20 500円(税込540円)
紅茶・生姜（スリランカ）

30缶

創健社（神奈川県・横浜市）
753 丹沢サイダー 前日OK!
神奈川県中西部に広がる丹沢山系に湧くおいしい水からつくりました。甘さ控えめでさわやかな後味です。
250㎖×30 2820円(税込3046円)
[放] 不検出 <3.3 <4.0

日本生活協同組合連合会
743 CO ミックスキャロットAB200㎖ 前日OK!
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
200㎖×12 1044円(税込1128円)
にんじん（国内産）

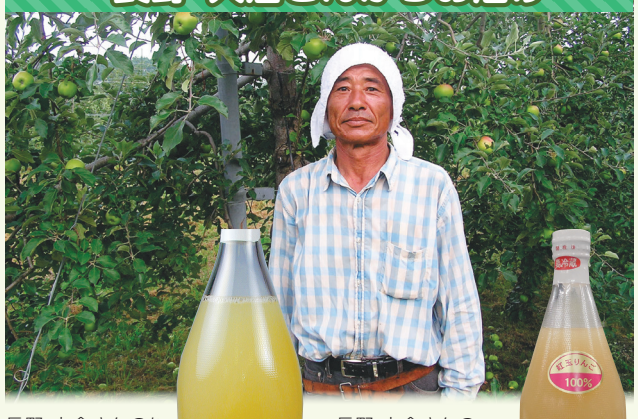
国産大豆(非遺伝子組換え)を使用し、乳化剤、糊料、香料などは使用していない豆乳です。大豆固形分9%以上の濃厚なタイプの調整豆乳ながら、サラッとおいしく仕上げました。特定保健用食品です。

マルサンアイ（愛知県・岡崎市）
381 国産大豆の調整豆乳
賞120日 大
200㎖ 100円(税込108円)
大豆（国内産）

30缶

ナガノトマト（長野県・松本市）
382 信州生まれのおいしいトマト(低塩)
信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、低塩タイプのトマトジュース。
190g×30 3000円(税込3240円)
トマト（長野県）

長野・大倉さんからお届け



長野・大倉さんのりんごを搾りました。りんごの風味、味わいを楽しめるジュースです。

大倉さん（長野県・安曇野市）
383 長野 大倉さんのりんごジュース
1ℓ 680円(税込734円)
りんご（長野県）

長野・大倉さんの紅玉を搾りました。紅玉の風味、味わいを楽しめるジュースです。

大倉さん（長野県・安曇野市）
384 長野 大倉さんの紅玉りんごジュース
1ℓ 830円(税込896円)
りんご（長野県）

おいしい冬にんじんをシーズンパック

有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているので、よく振ってからお飲みください。

二本松有機農業研究会（福島県・二本松市）
有機人参まるごとジュース
385 200㎖ 267円(税込288円)
386 1ℓ 1027円(税込1109円)
人参（福島県）　[放] 不検出 <0.5 <0.4

国産はちみつと米こうじのみでつくったお酒。蜂蜜の黄金色、香りを実現。アルコール10%で、飲みやすい。清酒酵母を用いて醸し、はちみつの優しさと甘さと果実酒を連想させるさわやかな香りです。

お酒

お届けは1月4回になります

天鷹酒造（栃木県・大田原市）
389 はちみつのお酒
米 200㎖ 1000円(税込1100円)

エールモルトと最高級アロマホップから生まれた、コクと香りが特長のエールビール。

お酒

前日OK!

ヤッホー・ブルーイング（長野県・佐久市）
758 よなよなエール
賞150日
350㎖ 248円(税込273円)
大麦（イギリス）

梅のエキスたっぷりの蜂蜜飲料。5～7倍に薄めて飲んで下さい。

大紀コープファーム（奈良県・五條市）
387 梅ハニー
500㎖ 720円(税込778円)
梅（奈良県、和歌山県、三重県）

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。

日本生活協同組合連合会
388 CO富士山麓峠の湧水2ℓ
2ℓ 130円(税込140円)
山梨県　[放] 不検出 <0.5 <0.4

契約農園で有機的に育てられたぶどうが原料の、まろやかな甘みのワイン。酸化防止剤無添加。

お酒

前日OK!

天然ワイン醸造・林真澄（岐阜県・岐阜市）
771 天然葡萄酒 赤甘口
720㎖ 1380円(税込1518円)
ぶどう（岐阜県）

久慈川上流の珂北酒造の地酒。さらっとした口当たりで好評です。

お酒

前日OK!

珂北酒造（茨城県・大子町）
775 地酒 奥久慈「湯の里」
米 1.8ℓ 1480円(税込1628円)
米（国内産）

今週のイチオシ！

ど～んと700gでお届け

人気の手羽中ボリュームパック!

食べやすいと人気の手羽中をお得なボリュームパックでお届けします!シンプルに塩こしょうでグリル焼はもちろんですが、秋川牧園の担当佐藤さんのおすすめは「甘辛焼」。ぜひお試しください。

秋川牧園（山口県･山口市）

390 若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)増量

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の手羽中をお得なボリュームパックでお届け。

凍 賞180日　700g 1240円(税込1339円)

鶏肉（山口県･島根県･福岡県･熊本県）

うに、はちみつ、りんごが隠し味!!

贅沢すぎる!? 宮城・黒澤さんの「幸せキムチ」

農薬無散布･化学肥料不使用でお米を手がける宮城･黒澤さん。実は野菜も同じ農法で作っており、黒澤さんの畑で採れた白菜を使って自家製キムチを作りました。1ページ 12 冷凍かきと合わせて贅沢な「牡蠣キムチ鍋」も最高です!

お届けは1月4回になります

黒澤さん（宮城県･涌谷町）

391 黒澤さんの幸せキムチ

冷 賞製造日より2週間 大 小

300g 690円(税込745円)

白菜（宮城県）　［放］不検出 <4.0 <3.7

チョコたっぷり

弁天堂オリジナルのザッハトルテ

根強いファンも多い商品です。昨年より原料のバランスを変え、チョコレートをふんだんに使いつつ、スポンジは軽めにリニューアルしました。是非ご賞味ください。

直径約12cm

弁天堂（兵庫県･淡路市）

392 ザッハトルテ

乳化剤香料不使用のチョコ、オーガニックココアを使用。スポンジはオーガニック菜種油で軽い仕上がりに。

凍 賞60日 卵 乳 小

1個（直径約12cm） 926円(税込1000円) 通常税込1030円

生乳（北海道）

原材料：生クリーム(乳成分を含む)(国内製造)、チョコレート、粗糖、卵、小麦粉、菜種油、牛乳、ココア

今週のらくうまゴハン♪

カット野菜 ＋ 味付き肉・たれ

黒酢で味に深みをプラス

1食当り 480円(税抜)

調理時間 約6分　準備品 油

2人前

セット内容：カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量：1.21g

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

393 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

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

冷 賞届いて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）

カシューナッツの歯ごたえが魅力

1食当り 499円(税抜)

調理時間 約7分　準備品 油

2人前

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

食塩相当量：1.9g

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

394 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

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

冷 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約340g) 998円(税込1078円)

玉ねぎ（国内産）、鶏肉（山口県）

白身魚の旨味と野菜がマッチ

1食当り 499円(税抜)

調理時間 約5分　準備品 油

2人前

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

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

395 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 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約375g) 998円(税込1078円)

玉ねぎ（国内産）、シイラ（長崎県）

えび･イカの旨味がたっぷり

1食当り 525円(税抜)

調理時間 約7分　準備品 ごま油・白飯

2～3人前

セット内容：海鮮塩炒めソース、カット野菜（白菜、玉ねぎ、人参、ニラ）、野菜ブイヨン

食塩相当量：1.82g

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

396 海鮮中華丼の具(塩)

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

冷 賞届いて1～2日 え 大 小

2～3人前(約430g) 1050円(税込1134円)

ハクサイ(国内産)、スルメイカ（青森県）

スタミナメニューの定番品

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

1食当り 480円(税抜)

調理時間 約4分　準備品 油・51 もやし

2人前

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

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

397 (もやし無)国産豚のニラレバ炒め

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

冷 賞届いて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）

注文書の6ケタ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!

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）。

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	玄米	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）

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）

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

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)

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）

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

山形・おきたま興農舎

502041	つや姫(白米)	無農薬	2kg	1630円(税込1760円)
502042	つや姫(玄米)	無農薬	2kg	1565円(税込1690円)
502043	つや姫(胚芽精米)	無農薬	2kg	1690円(税込1825円)
502044	ひとめぼれ(白米)		5kg	2750円(税込2970円)

おきたま興農舎（山形県・高畠町）

雑穀

雑穀を食べよう

雑穀ミートソース

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

桜井食品（岐阜県･美濃加茂市）

502075 雑穀ブレンド

そ　400g 711円(税込768円)

希少な国内産ハトムギです。お米と一緒に炊く場合、ハトムギを一晩水に漬けてから炊いて下さい。

桜井食品（岐阜県･美濃加茂市）

502076 国内産ハトムギ

150g 540円(税込583円)

国内産

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	不検出	不検出
		つや姫		
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)。

本場中国での作り方を日本で！

飛鳥食品特集 全品特価

日中国交回復後、旧満州から中国残留孤児たちが引き上げてきた際、その帰国者が日本で自立するための職場として発足。中国の家庭の味を“手作り”に近い製造方法で、1個1個丁寧に作っています。

ふるさと便 全品対応です

一つひとつ丁寧に手作りで作っています

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 15個入

399 飛鳥の海鮮水餃子

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

凍 賞120日 え 卵 米 大 小

15個 250g 463円（税込500円） 通常税込534円

小麦（国内産）、えび（ベトナム）

飛鳥食品（東京都･江戸川区）

400 飛鳥の黒豚シュウマイ

豚肉たっぷりのシュウマイです。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。蒸すかレンジで温めて。

凍 賞120日 大 小

12個 180g 370円（税込400円） 通常税込435円

豚肉（国内産）

おやつにちょうどいい大きさ

飛鳥食品（東京都･江戸川区）

401 飛鳥の手作りミニ肉まん

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 389円（税込420円） 通常税込451円

小麦（国内産）

甘さ控えめ。ごまの風味がきいてます

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 4個入

402 飛鳥のあんまん

ごまの風味がしっかりと利いた甘さ控えめの餡を、国産小麦の生地で包みました。蒸してお召し上がりください。

凍 賞120日 小

4個240g 380円（税込410円） 通常税込444円

小麦（国内産）

モチモチで美味しいと好評です！

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 25個入

398 徳用 飛鳥の黒豚水餃子

国産小麦粉を使用した厚めの皮で具材を包みました。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

25個 727円（税込785円） 通常税込835円

小麦（国内産）

組合員さんからの クチコミ

おすすめされて買ってみました。飛鳥食品さんの製品は大好きでいろいろ食べてみましたが、水餃子は初めてでした。皮がギョウテンのおいしさ!!肉まん等で感じていましたが、まさか、ここまで本格的な水餃子を家で食べられるなんて…おすすめしていただいて、本当、良かったです。ありがとうございました。（つくば市：Y さん）

飛鳥食品（東京都･江戸川区）

403 飛鳥の手作り帆立シューマイ

帆立をたっぷり加えたジューシーでコクのある味わい。大きめで食べ応え満点です。蒸すか、レンジで温めて。

凍 賞120日 大 小

6個 192g 509円（税込550円） 通常税込583円

帆立（青森県、北海道）

カレー餡が絶品!と人気です

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 3個入

404 飛鳥のカレーまん

手でほぐした鶏肉と野菜を3種のカレーでじっくり煮込み、国産小麦の皮で包みました。

凍 賞120日 乳 米 大 小

3個270g 407円（税込440円） 通常税込477円

小麦（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

405 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 407円（税込440円） 通常税込468円

チンゲン菜（国内産）

あったかメニュー・ドリンク&発酵食品で風邪予防

セット内容：キムチ200g、鍋の素200g、トック70g、コチュジャン20g

趙さんの味（宮城県･仙台市） 4人前

406 趙さんのキムチ鍋セット

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

冷 賞14日 え 米 大 小 4人前 620円（税込670円）

白菜（国内産）

ふるさと便 3～4人前

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

407 海鮮寄せ鍋（スープ付）

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。

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）

組合員さんからの クチコミ

鍋セット、具材もスープもとてもおいしかったです。是非また載せて下さい。食べたいです。（流山市：I さん）

お得2個組 特

サツラク農協（北海道･札幌市）

408 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

無農薬

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。

江川農園（神奈川県･小田原市）

409 江川さんのキウイフルーツ

通常より130円(税込)お得

1kg 780円（税込842円）

神奈川県

1kgでこの価格はお買い得です 特

藤井養蜂場（福岡県･朝倉市）

555 アルゼンチン産はちみつ

前日OK!

アルゼンチンの大草原の中のいろいろな花から採れたはちみつです。はちみつ漬におすすめ。

1kg 1550円（税込1674円） 通常税込1728円

はちみつ（アルゼンチン）

組合員さんからの クチコミ

蜂蜜を砂糖代わりにつかうことがあるので、とても重宝しています。（つくば市：I さん）

生姜のしぼり汁を加えて風邪予防にも

藤巻商店（千葉県･印西市）

410 生あま酒 2パック

賞90日 米

麹でご飯を糖化させたものです。米麹もすべて国産米使用。同量の水を加えてあたためてください。

300g×2 500円（税込540円）

米（国内産） ［放］不検出 <0.5 <0.5

組合員さんからの クチコミ

甘酒のもと、牛乳で割るとさっぱりしておいしかったです。（D さん）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

411 国産しょうが湯

原材料：洗双糖、生姜、でんぷん粉（馬鈴薯）、吉野本葛、黒砂糖

20g×5 330円（税込356円）

生姜（高知県）

組合員さんからの クチコミ

「国産しょうが湯」に少量のお湯で溶かした「灘の酒粕」を入れたら、すごーく美味しい甘酒になりました!!おためし下さーい!（龍ヶ崎市：O さん）

水で4～5倍に希釈してお召し上がりください

ニュージーランドで育った果実、カシスをおいしい飲料にしました。このカシスにはポリフェノールがたっぷり含まれており、なかでもブルーベリーにはない2種類のアントシアニンを含有しています。

創健社（神奈川県･横浜市）

412 醗酵カシス(飲料)

565㎖ 1890円（税込2041円）

カシス（ニュージーランド）

3月1回まで掲載の予定です

手作りみそ用素材

今年もJOSO食材で手作りみそにチャレンジ♪

「瓶やかめが無いからできない…」そんな方にも朗報です！今年もみそ瓶・かめの無料貸し出しも実施中♪予約確認後、次週お届けいたします。

こちらのフォームからご予約ください→

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。

賞90日 大

おきたま興農舎（山形県･高畠町）

大豆

413 1kg 850円（税込918円）

414 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 賞90日 大

常総生協（茨城県･守谷市）

蒸し大豆

415 1kg 乾豆1kg分 1150円（税込1242円）

416 2kg 乾豆1kg分×2 2260円（税込2440円）

山形県

やまこみそ（茨城県･守谷市）

417 米こうじ 1kg

茨城産コシヒカリ100%。すぐ使わないときは塩をまぜて(塩きり)おいて下さい。賞味期限を10日位のばせます。

冷 賞届いて15日前後 米

1kg 880円（税込950円）

米（茨城県） ［放］不検出 <3.7 <4.1

やまつね味噌（千葉県･我孫子市）

418 麦こうじ 1kg

創立安政2年3月(1855年)。創業以来、味噌、麹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。

冷 賞60日

1kg 1400円（税込1512円）

大麦（国内産）

青い海（沖縄県･糸満市）

419 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×2 600円（税込648円）

海水（沖縄県）

味噌作り初心者におすすめ

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。

常総生協（茨城県･守谷市）

420 みそ作りチャレンジセット（蒸し大豆）

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

茨城県

おきたまの大豆1kg、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。

常総生協（茨城県･守谷市）

421 みそ作りセット(米こうじ)

米 大 大豆1kg、米こうじ1kg 塩1kg 1980円（税込2138円）

茨城県

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 卵　乳 牛乳　米 米　大 大豆　そ そば　小 小麦　落 落花生　え えび　か 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。

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。

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)

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(均質処理)を使っていないのでプリプリと脂肪のかたまりが出てきますが、口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。

冷 賞届いて10～11日 乳

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！