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4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	1/18	19	20	21	22
定番品のお届け	1/25	26	27	28	29
特別企画品のお届け	2/1	2	3	4	5

2月2日 節分

2月2日は節分。節分は文字通り季節の分かれ目のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。旧暦では立春前の節分は大晦日に当たる大切な日だったので、前年の厄をはらう様々な行事が行われました。豆まきはその代表です。また、鰯の頭をひいらぎに刺し玄関に飾ると鬼が退散し災いが入り込まないと言われています。

3尾入りのいわし丸干しは5ページに掲載

組合員さんの声
「大羽いわし丸干し」、激旨でした～。(つくば市の組合員さん)

下園薩男商店（鹿児島県・川内市）

14 大羽いわし丸干し

脂ののった大ぶりの真いわしを程よく塩をきかせて乾燥させました。焼いてそのまま、煮付けても。

凍 賞180日
2尾200g 318円(税込343円) 通常税込356円
真いわし（青森県、岩手県）

庄内産大豆と天日塩が原料。カリカリとした歯ざわりの素朴な豆菓子です。原材料：大豆、食塩

庄内協同ファーム（山形県・鶴岡市）

11 元気豆(煎豆)

賞180日 大
100g 185円(税込200円)
大豆（山形県） [放] 不検出 <1.5 <1.7

サンコー（愛知県・豊橋市）

12 福豆

原材料：大豆
賞180日 大
9袋入
45g(5g×9袋) 200円(税込216円)
大豆（国内産）

千葉八街産。今ではめずらしくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。原材料：落花生

ますだ（千葉県・八街市）

13 天日干しさやいり落花生300g

賞90日 落
300g 1185円(税込1280円)
落花生（千葉県） [放] 不検出 <3.7 <4.4

中村海産（富山県・氷見市）

15 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 320円(税込346円) 通常税込356円
まいわし（富山県）

下園薩男商店（鹿児島県・川内市）

16 薩摩の味 うるめいわし丸干し(上乾)

鹿児島県で朝獲りしたうるめいわしを3日かけて干しあげました。解凍後、フライパンで炒って。

凍 賞180日
35g 285円(税込308円) 通常税込319円
うるめいわし（鹿児島県）

節分 恵方巻

福を巻き込むことから巻き寿司。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切ってはいけません。七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされています。お肉、魚、魚肉など定番の具材をお好みでどうぞ♪

今年の常総流恵方巻はこれで決まり!
ネバ辛まき

長谷川商店（東京都・中央区）

はねだし焼きのり 賞180日

584 1袋 全型10枚 235円(税込254円) 前日OK!

19 2袋
全型10枚×2袋 460円(税込497円) 通常税込508円 特
のり（有明海、瀬戸内海）

お得5kg×2袋 特

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励んでいます。初期除草剤1回のみ使用。

JA常総ひかり・東町特栽米組合（茨城県・常総市）

17 めぐみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)

米
5kg×2 4600円(税込4968円) 通常税込5076円
茨城県

JAやさと（茨城県・石岡市）

18 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)2個組

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

冷 賞7日 米大小
(35g×3)×2 268円(税込290円) 通常税込320円
大豆（茨城県） [放] 不検出 <4.0 <3.9

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

趙さんの味（宮城県・仙台市）

20 趙さんの味 熟成白菜キムチ

冷 賞14日 え米大小
200g 355円(税込383円) 通常税込394円
白菜（国内産）、唐辛子（中国）

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。

福永産業（福岡県・遠賀町）

21 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし 170g×2

凍 賞30日 170g×2 1360円(税込1469円) 通常税込1480円
鹿児島県

対馬西沖の脂のり良いあなごを使用。無添加のオリジナルのたれでじっくり煮込みました。

対馬地域商社（長崎県・対馬市）

22 対馬産煮あなご

凍 賞180日 米大小
100g 1480円(税込1598円) 通常税込1696円
マアナゴ（長崎県）

そのままで、ほぐしてサラダや手巻き寿司に

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

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

23 かに風味かまぼこ

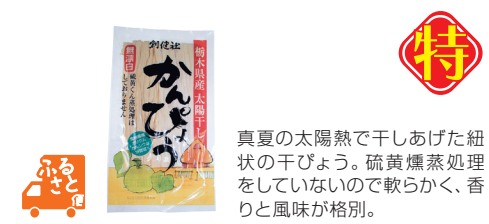
冷 賞60日 か
10本 125g 298円(税込322円) 通常税込346円
すけそうだら（北海道）

仁徳（千葉県・船橋市）

24 黄金でんぶ

タラのすり身と本醸造特選醤油を使って、風味豊かなでんぶに仕上げました。

冷 賞30日 大小
45g 175円(税込189円) 通常税込194円



真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干びょう。硫黄燻蒸処理をしていないので軟らかく、香りと風味が格別。

創健社（神奈川県・横浜市）

25 無漂白の干びょう

30g 320円(税込346円) 通常税込356円
かんぴょう（栃木県） [放] 不検出 <5.0 <4.5

ポーラスター（石川県・白山市）

26 ハーフサイズの太巻寿司

厚焼き玉子、かんぴょう煮、しいたけ煮、ほうれん草、桜でんぶの5種の具材を巻いた太巻寿司をハーフカットしました。レンジで解凍後すぐに召し上がれます。

凍 卵米大小
4本480g 759円(税込820円) 通常税込842円
米（国内産）

節分には美味しいデザート

竹村さん（茨城県・かすみがうら市）

27 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) 通常税込1134円
茨城県 [放] 不検出 <0.9 <1.0

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。

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)

3玉 350円(税込378円)
長野県

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市）

29 芽吹き屋 黒豆塩大福 2個組

岩手産「平黒大豆」を国産もち米の生地に粒のまま練り込み、すっきりした甘さの粒あんを包みました。

凍 米大
4個220g×2 760円(税込820円) 通常税込864円
黒豆（岩手県）

【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

農産

・地産地消が基本です。土づくりを大切に考える生産者の農産物です。
・野菜についてはネオニコチノイド系農薬は使用しておりません。

節分は「五目豆」を作ろう♪

水煮大豆はP8 225です♪

日本のおまじないや風習に登場する食べ物は健康に良く、大豆もその一つです。大豆の30%はタンパク質で、ビタミンやイソフラボンもたっぷり。地場の人参、ごぼう、れんこんなどと合わせてどうぞ!

浅野さん（茨城県・常総市）

30 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 160円（税込173円） 通常税込188円

茨城県 ［放］不検出 <3.8 <3.5

木村農園（茨城県・つくば市）

31 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 180円（税込194円） 通常税込207円

茨城県 ［放］不検出 <4.3 <3.8

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）

32 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 465円（税込502円） 通常税込518円

茨城県 ［放］^{137}Cs=4.9

愛媛からシーズン初の柑橘が続々登場！

ジューシーで甘みと酸味のバランスが◎

甘み★★★
酸味★★
食感やわらかめ

地元では「いい予感」で縁起物!

無茶々園（愛媛県・西予市）

33 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 430円（税込464円） 通常税込518円

愛媛県

見た目を裏切る甘さ!? 酸味も少ないです♪

シーズン初

甘み★★★
酸味★
食感プルプル

手で剥きづらいので、ナイフで切れ目を入れるとよいでしょう

無茶々園（愛媛県・西予市）

34 無茶々園のはるか

日向夏の偶発品種。レモン色の果皮でやさしい香りと甘さが特徴。皮が厚めなので包丁等で切って。農薬0～5回。

1kg 554円（税込598円）

愛媛県

プリプリの食感に濃厚な甘み♪

シーズン初

甘み★★★
酸味★
食感プリプリ

木下さん達（愛媛県・西予市）

35 しらぬい(デコポン)

甘みが強く人気の晩柑。果頂部のデコは樹齢と共に低くなるものもあります。減農薬栽培。

800g 600円（税込648円）

愛媛県

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。

無茶々園（愛媛県・西予市）

無茶々園のポンカン

36 1kg 554円（税込598円）

37 3kg 1498円（税込1618円）

愛媛県

組合員さんからのクチコミ

いつもありがとうございます。無茶々園のポンカン、甘くておいしいです！毎回注文します（柏市：Hさん）

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

38 1kg 380円（税込410円）

39 5kg 1800円（税込1944円）

神奈川県

無農薬・無化学肥料の美味しいポンカン♪

シーズン初

無農薬

松永農園（静岡県・静岡市）

40 松永さんのポンカン

「ポンカン」ならではの独特の甘い香りが特徴で、サクサクした食感も心地よいです。農薬無散布。

1kg 410円（税込443円）

静岡県 ［放］不検出 <4.0 <3.9

安心の無農薬栽培レモン

無農薬

松永農園（静岡県・静岡市）

松永さんのレモン

41 400g 410円（税込443円）

42 1kg 824円（税込890円）

親子3代にわたり農薬を使用せずレモンを作り続けています。皮ごと安心してご利用下さい。農薬無散布。

静岡県 ［放］不検出 <3.6 <4.1

おきたま興農舎・本田さん達（山形県・高畠町）

43 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

黄色系ですが、硬めで甘い♪

高田さん（長野県・須坂市）

44 りんご(シナノゴールド)

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

2～4玉（約800g） 700円（税込756円）

長野県

無農薬

江川農園（神奈川県・小田原市）

45 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

もっちりした食感と甘味が◎

ヒロインターナショナル（神奈川県・横浜市）

46 ペルーバナナ

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

約450～600g 310円（税込335円）

ペルー（トゥンベス地域）

無農薬

樫谷さん達（熊本県）

47 にんにく

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

りん片バラでお届けする場合があります

約100g 220円（税込238円）

熊本県

料理の薬味にどうぞ

大紀コープファーム・しょうが生産者グループ（奈良県）

48 しょうが

爽やかな香りは薬味として。しょうが湯にも安心してお使いください。減農薬栽培。

100g 159円（税込172円）

高知県

麺類、お刺身、お肉にも♪

作本さん達（熊本県・熊本市）

49 大葉

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

10枚 138円（税込149円）

熊本県

無農薬

上野さん達（栃木県・上三川町）

50 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

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

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）

52 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

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

微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）

53 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

無農薬

54 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

早春の野菜は“ほろ苦い”だけでなく…

さっと茹で、お浸しや胡麻和えでどうぞ

食味だけでなく、栄養素の多さも大きな特徴です。カルシウムは小松菜並み、カロテンはピーマンの5倍あるとされています。ビタミンCについては100mgを超えている事も驚異的でパセリとほぼ同等です。パセリは一回で数グラムしか食べられませんが、菜花は一度に50g程度は食べられるのが決定的な違いです。

たちばなファーム・岩井さん（静岡県・浜松市）

55 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

右田さん達（熊本県・芦北町）

56 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）

57 初恋スマートミニトマト

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

約200g 276円（税込298円）

熊本県

大木さん（茨城県・常総市）

58 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

無農薬

メキシコ・ベストプロデュース社

59 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

寒さでぐっと甘みが増した葉物野菜

無農薬

浅野さん（茨城県・常総市）

60 浅野さんのほうれん草

秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。

1束 約200g 190円（税込205円）

茨城県 ［放］不検出 <4.3 <3.7

無農薬

お手軽150g

あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）

61 小松菜

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) 150円（税込162円）

茨城県

無農薬

200g

微生物農法の会・宮内さん達（茨城県・行方市）

62 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）

63 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

田中さん

畑の状況で内容は毎回変わります

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。

※イメージ

無農薬

田中農園（茨城県・石岡市）

64 田中農園の野菜セット

4品目 720円(税込778円)

茨城県

井上さん（埼玉県）、岩下さん達（熊本県）

65 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

木村農園（茨城県・つくば市）

66 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

今週のおすすめ

毎年楽しみにしている大根 おでんや煮物でどうぞ

組合員さんからのクチコミ

木村さんの三浦系大根は巨大（大げさでなく）でも皮まで甘く生で手前みそをつけて食べてもよし、拍子切りにして少し干して煮てもよし、味噌漬けにしてもおでん煮にしても、とにかく最高に美味しかったです。毎日食べても飽きずに食べられます。（つくば市:Kさん）

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。

特

無農薬

葉付きでお届けします

木村農園（茨城県・つくば市）

71 木村さんの大根（三浦系）

1本 198円(税込214円) 通常税込227円

茨城県 ［放］不検出 <3.7 <4.0

あゆみの会・白鳥干しいも生産組合（茨城県・鉾田市）

67 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

さんさんファーム・宮下さん達（長野県・松川町）

68 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

石毛さん（千葉県・旭市）

69 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

福山さん達（宮崎県・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)

宮崎県

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

岡安さん達（愛知県・幸田町）

73 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）

74 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

無農薬

微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）

75 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

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）

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

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）

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

4～5玉

木村農園（茨城県・つくば市）

78 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）

79 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

あゆみの会・村野さん達（鹿児島県・中種子町）

80 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

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

無農薬

微生物農法の会・大和田さん（茨城県・行方市）

82 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

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

切ってサラダに、すってとろろにも◎

上村さん達（青森県・八戸市）

84 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

無農薬

木村農園（茨城県・つくば市）

85 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

あなたはどのじゃがいもが好み？

組合員さんからのクチコミ

じゃがいもサッシー、最高です。家族全員、わが家のじゃがいもは全てサッシーにしたい！と言っているほどです。（柏市：Mさん）

増量パックは16ページ

まごころの里（北海道・美幌町）

86 じゃがいも（サッシー）

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

700g 200円(税込216円)

北海道

無農薬

シーズン最終

渡部さん（北海道・上士幌町）

87 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

88 1kg 280円(税込302円)

89 3kg 800円(税込864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)

90 玉ねぎ 1kg

210円(税込227円)

91 3kg

598円(税込646円)

北海道

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）

92 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。

冷 200g 250円(税込270円)

茨城県 ［放］不検出 <3.5 <3.6

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）

93 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）

94 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。

冷 200g 218円(税込235円)

長野県

安田さん（福島県・郡山市）

95 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

村上さん（栃木県・高根沢町）

96 舞茸

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

冷 100g 196円(税込212円)

栃木県 ［放］不検出 <3.6 <4.3

あゆみの会・渡辺さん（千葉県・旭市）

97 ホワイトマッシュルーム

床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。

100g 248円(税込268円)

千葉県 ［放］不検出 <3.7 <4.0

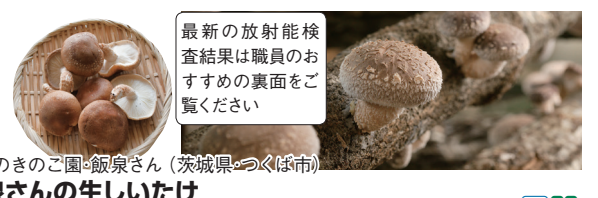
あゆみの会・水谷さん達（三重県・尾鷲市）

98 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


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

99 A品 100g 210円(税込227円)

100 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

2月2日は 節分

松岡水産（千葉県・銚子市）

101 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×2 468円（税込505円） 通常税込518円

秋鮭（北海道）

丸千水産（千葉県・南房総市）

102 サラダ用 ボイルむきえび

タイ産のバナメイエビを塩だけを使って茹で上げました。自然解凍、または袋のまま流水解凍し、サラダ等で。

凍 え

100g 435円（税込470円）

バナメイエビ（タイ）

流水で約5分で解凍ラクラク♪

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

凍 賞20日

マストミ（徳島県・徳島市）

つぶつぶまぐろたたき身

103 2袋 50g×2 462円（税込499円） 通常税込538円

104 徳用 50g×4 895円（税込967円） 通常税込1058円

めばちまぐろ（台湾）

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。

大黒淡水（静岡県・焼津市）

105 うなぎ蒲焼 70g×2

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）

節分いわしは 蒲焼で！ つみれ汁で！

6～12枚

つかさ食品（千葉県・南房総市）

106 いわし蒲焼用（タレ付）

国内で漁獲された真いわしを三枚におろして腹骨を取り、国産小麦粉をまぶしました。別添タレ付き。

凍 賞180日 米 大 小

6～12枚180g＋タレ50g 398円（税込430円）

真いわし（国内産）

大新（鳥取県・境港市）

107 いわしごぼうつみれ

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

凍 賞120日 米 小

180g 323円（税込349円） 通常税込362円

いわし（国内産）

冷凍のまま加熱してください

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

108 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）

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

109 涸沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元涸沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。

凍 賞30日

200g 360円（税込389円）

やまとしじみ（茨城県）　[放] 不検出 <3.6 <3.8

大粒

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

110 網走湖産 冷凍しじみ(大粒)

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

凍 賞30日

150g 415円（税込448円）

やまとしじみ（北海道）

7～12尾

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

111 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）

ヤマフ（佐賀県・唐津市）

112 九州産 真あじの生開き干し

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

凍

2枚160g 398円（税込430円）

真あじ（九州）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

113 天日干しアジ

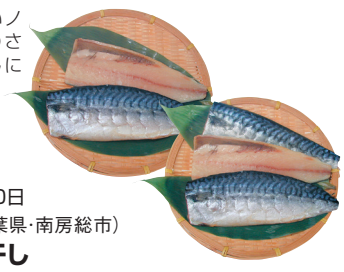
佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。

凍 賞30日

4枚210g以上 548円（税込592円）

真あじ（佐賀県）

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。



凍 賞120日

丸一商店（千葉県・南房総市）

さば一夜干し

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）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

116 甘塩縞ほっけ開き

脂の乗りがよい縞ほっけを原料に丁寧に甘塩で仕上げました。焼き物に最適です。

凍 賞30日

約350g 630円（税込680円）

縞ほっけ（アメリカ）

カネヘイ下谷商店（千葉県・銚子市）

117 さんま開き2枚

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

凍 賞120日

2枚170g 398円（税込430円）

さんま（北海道）

香ばし味噌シリーズ

2枚

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

118 香ばし味噌のさばフィーレ

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

凍 賞30日 米 大

200g(片身2枚入) 465円（税込502円） 通常税込518円

さば（長崎県、佐賀県）

5～6切

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

119 香ばし味噌の ぶり切身

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

凍 賞30日 米 大

5～6切170g 645円（税込697円）

ぶり（長崎県）

夕食にちょうどいいサイズ!

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

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

120 雄武秋鮭みりん漬け

凍 賞30日 米 大 小 140g(2切) 548円（税込592円）

秋鮭（北海道）

3切

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

121 しまほっけ黒糖みりん漬

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

凍 米 大 小 3切210g 415円（税込448円）

しまほっけ（アメリカ）

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

122 石巻産さば生姜醤油漬

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

凍 賞180日 米 大 小 4枚240g 398円（税込430円）

さば（宮城県）　[放] 不検出 <3.4 <2.9

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

ダイマツ（鳥取県・米子市）

123 氷温造り 生姜焼き用 シルバー切身

凍 賞180日 米 大 小 2切140g 350円（税込378円）

シルバー（主にニュージーランド）

中辛

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

124 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）

125 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）

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

126 紅鮭かま(甘塩)

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

凍

300g(3～5切) 430円（税込464円）

紅鮭（アメリカ）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

127 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）

ダイマツ（鳥取県・米子市）

128 氷温造り 甘塩さば切身4切

ノルウェー産のさばを、甘塩タイプの塩さばにしました。脂質20%以上で、脂がのっています。

凍 賞120日

4切260g 450円（税込486円）

さば（ノルウェー）

5～8枚

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

129 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）

共和水産（岩手県・宮古市）

130 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

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

131 えび・いかミックス

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

凍 え 180g 365円（税込394円） 通常税込410円

えび（インド）、アカイカ（北太平洋）

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

3～4人前

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

132 かきたっぷり 海鮮鍋(スープ付)

凍 賞180日 米 大

3種360g+スープ120g 1198円（税込1294円） 通常税込1382円

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

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

133 真だら切身

北海道・青森県沖で漁獲された真だらを切身加工しました。ホイル蒸しや、鍋の具材に。

凍 賞180日

3切180g 435円（税込470円）

真だら（北海道・青森県沖太平洋）

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。

人気!

タイセイフーズ（青森県･むつ市）

134 国産やわらかいか下足竜田揚

青森県八戸港水揚げのアカイカ(ムラサキイカ)の下足を醤油、砂糖で味付けし、馬鈴薯澱粉をまぶしました。

凍 大 小

200g 398円(税込430円)

アカイカ（国内産）

フライパンでラクラク!

特

6～8個

千倉水産加工販売（千葉県･南房総市）

135 さんまチーズサンド

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

凍 賞180日 乳 小

6～8個 150g 380円(税込410円) 通常税込427円

さんま（国内産）

個包装で便利! 湯煎でOK!

4食入

ダイマツ（鳥取県･米子市）

136 氷温造り さばの味噌煮

ノルウェー産のさばを信州みそベースのみそ煮にしました。湯煎するだけですぐに食べられます。

凍 賞180日 米 大 小

80g(固形量50g)×4袋 550円(税込594円)

さば（ノルウェー）

研いだお米と一緒に炊き込むだけ!

特

2合用

カネキ水産（兵庫県･神戸市）

137 明石蛸たこめしの素(2合用)

年間を通じて旨味のある、明石浦産の真だこを使用。お米と一緒に炊き込むだけで召し上がれます。

凍 賞90日 米 大 小

240g(蛸100g 液140g) 640円(税込691円) 通常税込713円

真だこ（兵庫県）

親から子へ引き継がれる伝統の丸干し

千葉県 大網白里市

まるしち水産のいわし丸干し

まるしち水産（安川覚さん）

2尾入は表紙に掲載

まるしち水産は、今ではめずらしい「いわし丸干し」を専門に作る魚屋さんです。亡きお父さんの跡を継ぎ、お母さんと一緒に伝統の丸干しを作ります。

大きいサイズなので食べ応えあり!

特

- 鮮度良い大型の真いわしを使用。
- 3%の塩水に漬けて、1%塩分に仕上げます。
- 素材を見極め、冷風でじっくり、ゆっくり干しあげます。

まるしち水産（千葉県･大網白里市）

138 真いわし丸干し(大)

千葉県に水揚げされた真いわしを塩水に漬け、冷風乾燥しました。

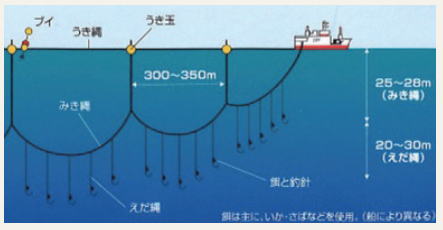
凍 賞30日

3尾約300g 380円(税込410円) 通常税込430円

真いわし（千葉県） ［放］不検出 <3.6 <3.9

紀州勝浦港 近海まぐろ漁師応援!

かつて、近海でのまぐろ延縄(はえなわ)漁(釣り)は盛んに行われていましたが、まぐろ資源や漁業者の減少、輸入増により今ではとても少なくなりました。近海の延縄漁は魚を一網打尽に獲る旋網(まきあみ)漁よりも資源に優しい伝統的漁法。ぜひ支えてください。



延縄漁(ロープに針を付けて1本ずつ釣り上げる漁法)

特

2食入

マストミ（徳島県･徳島市）

139 紀州勝浦産 まぐろの漬け丼用

近海の延縄漁(釣り)により漁獲されたきはだまぐろを使用。タレは近海まぐろに合う特別仕立てです。

凍 賞15日 米 大 小

70g×2 480円(税込518円) 通常税込540円

きはだまぐろ（和歌山県）

練ごま&白ごまでまろやか仕上げ

2食入

マストミ（徳島県･徳島市）

140 まぐろ漬け丼(胡麻ダレ)

「ご飯に合う」をコンセプトに仕上げた漬け丼です。醤油ベースのタレに練ごま、白ごまを加えてまろやかに。

凍 賞30日 米 大 小

80g×2 498円(税込538円)

びんちょうまぐろ（太平洋）

2食入

共和水産（岩手県･宮古市）

141 おらがつくった宮古の磯丼

三陸産のいか、めかぶ、いくらを独自の調味液で味付けした磯丼用の具材です。流水解凍後、ご飯にかけて。

凍 賞180日 米 大 小

50g×2 418円(税込451円)

するめいか･めかぶ･いくら（岩手県） ［放］不検出 <3.5 <4.0

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

共和水産（岩手県･宮古市）

142 三陸岩手いかの糸造り

凍 賞180日

80g 448円(税込484円)

するめいか（三陸）

丸三水産（千葉県･南房総市）

143 生からつくったあじ刺身 生姜醤油漬

鮮度良い鮮魚あじを厳選し、一口サイズにカットして醤油に漬け込み、生姜、ねぎ、ごまを乗せました。

凍 賞180日 大 小

80g 390円(税込421円)

真あじ（千葉県） ［放］不検出 <2.8 <2.9

明太子･たらこの500g徳用、しらす干しは16ページに掲載!

湊水産（宮城県･石巻市）

144 無添加たらこ(切子込み)

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

凍 賞30日 米

60g 340円(税込367円)

すけそうだらの卵（ロシア、アメリカ）

湊水産（宮城県･石巻市）

145 無添加明太子(切子込み)

着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。

凍 賞30日 米

60g 340円(税込367円)

すけそうだらの卵（ロシア、アメリカ）

新登場 節分の食卓にもぜひ!

「骨までやわらか」シリーズ

「健康に良いいわしをもっと食べてほしい!」そんな魚屋さんの願いを込めて、骨を気にすることなく丸ごと食べられるお惣菜を作りました。

- 圧力釜で骨までやわらかく煮ました。
- 湯煎で約10分でOK!
- 2パック小分けパックで便利。

特 新

2食入

千倉水産加工販売（千葉県･南房総市）

149 骨までやわらかいわし生姜煮

加圧処理済みで骨まで食べられます。醤油、砂糖、みりん、生姜などで味付け。加工澱粉：全体の0.6%。

凍 米 大 小

75g×2 355円(税込383円) 通常税込399円

真いわし（国内産）

美味しくカルシウム補給!

塩屋（茨城県･ひたちなか市）

146 魚屋さんの混ぜちりめん

国産の小魚と7種類の海藻をブレンド。混ぜご飯のほか、おにぎり、汁もの、パスタなど幅広く使えます。

凍 賞30日 え

60g 330円(税込356円)

しらす（遠州灘～伊勢湾）

流水解凍ですぐに食卓へ!

特

ダイマツ（鳥取県･米子市）

147 氷温造り 秋鮭の南蛮漬

北海道産の秋鮭を国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 賞180日 米 大

200g 380円(税込410円) 通常税込430円

秋鮭（北海道）

少し唐辛子が入っています

ダイマツ（鳥取県･米子市）

148 氷温造り さわらの雪見おろし(南蛮柚子)

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

凍 賞180日 米

220g 335円(税込362円)

さわら（国内産、韓国）

新 おかか煮

2食入

千倉水産加工販売（千葉県･南房総市）

150 骨までやわらかいわしおかか煮

加圧処理済みで骨まで食べられます。醤油ベースの煮汁に生姜、鰹節を加えました。加工澱粉：全体の0.6%。

凍 米 大 小

75g×2 369円(税込399円)

真いわし（国内産）

新 梅しそ煮

2食入

千倉水産加工販売（千葉県･南房総市）

151 骨までやわらかいわし梅しそ煮

加圧処理済みで骨まで食べられます。醤油、砂糖、みりん、梅肉などで味付け。加工澱粉：全体の0.6%。

凍 米 大 小

75g×2 369円(税込399円)

真いわし（国内産）

炊き込みご飯で「福はうち」煎り豆の香ばしい香りが楽しめます

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

11 元気豆（煎豆）

30 浅野さんの人参

336 徳用 塩吹昆布

大豆ごはん

◆材料

米	カップ3
元気豆	カップ1/2
人参	30g
塩吹昆布	15g
醤油	大1/2
酒	小1
セリ	適量

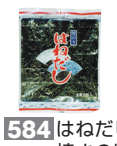
◆作り方

1. 米は炊く30分～1時間前に研いでおく。
2. 人参は3cm長さのせん切り、セリはゆでて2～3cm長さに切る。
3. 米は分量の水をセットし、元気豆、人参、塩吹昆布を入れ、醤油と酒を加えて普通に炊く。
4. 炊き上がったらよく混ぜて器に盛り、セリを添えてどうぞ。

切り取ってご活用ください

節分には お家で恵方巻を作ろう!

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。



584 はねだし焼きのり

602 すし酢

240 味付かんぴょう

太巻きの巻き方

◆材料(1本分)

すめし	300g
のり	全型1枚

お好みの具

マグロ、うなぎ、スモークサーモン、卵焼き、かんぴょう、きゅうりなど

1. 巻きすはかがり糸を向こうに、竹の皮側(平らなほう)を上にして置く。

2. 海苔は表(光沢のあるほう)を下にし巻きすの手前側にのせる。
3. すめしは、海苔の向こう側を4センチほど残し、指の腹を使い均一に広げる。
4. すめしの中央に具を彩りよくのせる。

5. 具を指で押さえながら巻きすを持ち上げ、手前を向こう側のすめしの端と合わせる。

6. 巻きすを手前に引き、ぎゅっとすめしをしめて具をまとめる。
7. 海苔の合わせ目が下になるように回転させて、形を整える。

切り取ってご活用ください

お好みの具材で

『わが家の恵方巻』

生姜焼でボリュームUP!

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

152 ローズポーク ロースしょうが焼き用

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。

冷 賞6日

250g 580円（税込626円） 通常税込637円

茨城県

チキンカツで

田仲さん達（茨城県・桜川市）

153 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

味付け肉を巻いて

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

154 ローズポーク小間切（タレ付）

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

冷 賞14日 米 大 小

250g 415円（税込448円） 通常税込459円

豚肉（茨城県）

甘辛味がご飯とベストマッチ

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

デリカ横綱（愛知県・春日井市）

155 近江牛のしぐれ煮

冷 賞60日 米 大 小

180g 416円（税込449円） 通常税込460円

牛肉（滋賀県）

子どもも喜ぶウインナー♪

野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

156 鎌倉粗挽 ロングウインナー

冷 賞10日

27g×5 270円（税込292円） 通常税込302円

豚肉（国内産）

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

157 ローズポーク モモブロック

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えるようにブロックでお届け。

冷 賞6日

500g 980円（税込1058円）

茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

158 ローズポーク モモスライス

赤身主体部位であるモモ肉をスライスしました。厚さ3mm。

冷 賞6日

250g 490円（税込529円）

茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

159 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

160 ローズポーク 徳用小間切

たっぷり使えてうれしい量の小間切徳用タイプ。

冷 賞6日

200g×2 510円（税込551円）

茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

161 ローズポーク 挽肉

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」の挽肉。赤身率8割です。

凍 賞30日

300g 460円（税込497円）

茨城県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

162 中津豚ヒレ 一口カツ用

希少なヒレ肉を一口カツのサイズにカットしました。

冷 賞4日

200g（5～6切） 735円（税込794円）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

163 中津豚ロースしゃぶしゃぶ用

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

冷 賞4日

200g 550円（税込594円）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

164 中津豚バラスライス

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

冷 賞4日

200g 460円（税込497円）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

165 中津トントロ焼肉用

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

凍 賞120日

200g 498円（税込538円）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

166 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）

167 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。豚そぼろ、肉団子などに。

冷 賞4日

200g 355円（税込383円）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

168 中津豚上挽肉

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

冷 賞4日

200g 425円（税込459円）

神奈川県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

169 豚レバー

ビタミン、鉄分豊富なレバー。牛乳につけて臭みをとって、ニラレバ炒め等に。

凍 賞30日

300g 210円（税込227円）

国内産 ［放］不検出 <4.1 <4.2

JA全農いばらき（茨城県）野口商店

170 豚挽肉（バラ凍結）

茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。

凍 賞90日

400g 650円（税込702円）

茨城県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

171 中津豚ロース味噌漬

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

組合員さんからのクチコミ

お肉の中でも親子丼々一番のお気に入りです。

2枚

冷 賞6日 落 米 大

200g（固形量約80g×2） 554円（税込598円）

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

172 中津豚ヒレ 塩こうじ漬

豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。

冷 賞6日 米

5～7枚200g 700円（税込756円）

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県・愛川町）

173 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 落 米 大

200g 415円（税込448円）

豚肉（神奈川県）

鶏肉

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

田仲さん達（茨城県・桜川市）

174 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ。蒸しどり、唐揚げ、煮物に。

凍 賞180日

300g 370円（税込400円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

175 つくば茜鶏 モモ

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

凍 賞180日

300g 490円（税込529円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

176 つくば茜鶏 ムネモモ小間切

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

凍 賞180日

250g 490円（税込529円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

177 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 480円（税込518円） 通常税込529円

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

178 つくば茜鶏 手羽先

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

凍 賞180日

400g 525円（税込567円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

179 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g 525円（税込567円）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

180 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 230円（税込248円） 通常税込259円

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

181 つくば茜鶏 挽肉

ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

凍 賞180日

500g 660円（税込713円）

茨城県

秋川牧園（山口県:山口市）

182 若鶏手羽中ハーフ（バラ凍結）

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

凍 賞180日

300g 580円（税込626円）

鶏肉（山口県·島根県·福岡県·熊本県）

牛肉

- 坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区の梛木さん、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。

福永産業（福岡県·遠賀町）

183 徳用 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用

程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。

凍 賞30日

300g 1450円（税込1566円）通常税込1598円

鹿児島県

福永産業（福岡県·遠賀町）

184 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用×2

モモ·肩肉をダイス状にカットしました。お得な2パックでお届け。

凍 賞30日

170g×2 1770円（税込1912円）通常税込1944円

鹿児島県

福永産業（福岡県·遠賀町）

185 鹿児島 坊津黒牛 特選 切り落とし150g×2

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

凍 賞30日

150g×2 1640円（税込1771円）

鹿児島県

福永産業（福岡県·遠賀町）

186 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）ミートパル村山

187 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

組合員さんからの クチコミ

牛切り落し（3分割）は一人分には大変便利で助かります。また取り扱ってください。

能勢農場（大阪府·能勢町）能勢食肉センター

188 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

能勢農場（大阪府·能勢町）能勢食肉センター

189 牛ミンチ

2度挽きしている肉質がまろやかなミンチです。

凍

200g 870円（税込940円）

大阪府

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）

190 鎌倉つかいっきり ポークウインナー×3

使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。

冷 賞10日

49g×3 275円（税込297円）

豚肉（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県·横浜市）

191 鎌倉マイルド ポークウインナー×2

焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

冷 賞10日

94g×2 335円（税込362円）

豚肉（国内産）　[放] 不検出 <4.4 <4.1

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県·横浜市）

192 鎌倉チョリソー

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

冷 賞15日

30g×5 385円（税込416円）

豚肉（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県·横浜市）

193 鎌倉ロースハム スライス×2

ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。

冷 賞15日

60g×2 500円（税込540円）

豚肉（国内産）　[放] 不検出 <3.4 <3.3

中津ミート（神奈川県·愛川町）

194 中津皮なし 和風ミニウインナー

温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。

冷 賞7日 大 小

120g 287円（税込310円）

豚肉（神奈川県）

中津ミート（神奈川県·愛川町）

195 中津バラベーコン 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）

196 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）

※調理例

中津ミート（神奈川県·愛川町）

197 中津麻婆豆腐の素（甘口）

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

冷 賞24日 大 小

200g 375円（税込405円）

豚肉（神奈川県）

原料高騰の為、次回から値上げとなります

デリカ横綱（愛知県·春日井市）

198 近江牛のこだわり牛丼

2食入

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

冷 賞60日 米 大 小

140g×2 583円（税込630円）

牛肉（滋賀県）

チャーシュー丼

ミートパル村山（茨城県·土浦市）

199 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）

温野菜と一緒にサラダで

田仲さん達（茨城県·桜川市）

200 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン

つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。

凍 賞180日 乳

160g 350円（税込378円）

鶏肉（茨城県）

鈴木牧場

ビンは洗ってお返しください

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

鈴木牧場牛乳 定期登録のお申込みは コチラ←

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

201 プレーン

冷 賞届いて10～11日 乳

400g 361円（税込390円）

202 微糖

400g 370円（税込400円）

生乳（茨城県）　[放] 不検出 <3.4 <3.4

牛乳・卵

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

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

サツラク農協（北海道·札幌市）

5 サツラク牛乳

冷 賞15日 乳

1ℓ 250円（税込270円）

生乳（北海道）　[放] 不検出 <0.5 <0.4

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）

10 500㎖ 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

500㎖ 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）

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。

お届けは2月1回になります

よつ葉乳業（北海道·音更町）

206 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）

203 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツァレラ

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7～11日 乳

100g 500円（税込540円）

生乳（茨城県）　[放] 不検出 <3.5 <3.2

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

204 石岡 鈴木牧場 スカモルツァ（プレーン）

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

冷 賞7日以上 乳

40g 292円（税込315円）

生乳（茨城県）　[放] 不検出 <3.8 <4.1

茨城産有機栽培バジル使用

鈴木牧場（茨城県·石岡市）

205 石岡 鈴木牧場 さけるチーズ（バジル）

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

冷 賞14日以上 乳

30g 199円（税込215円）

生乳（茨城県）　[放] 不検出 <3.3 <3.1

JAやさと鶏卵部会（茨城県·石岡市）

7 八郷の卵

全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし·大豆等)を鶏に与えています。

冷 賞11日 卵

10個 236円（税込255円）

茨城県　[放] 不検出 <3.7 <4.0

宇治田農場（茨城県·石岡市）

8 宇治田さんの平飼い卵

多量の自家牧草+地元産主体の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。薬·抗生物質不使用。

冷 賞7日 卵

6個 330円（税込356円）

茨城県　[放] 不検出 <3.3 <3.4

有機農業の循環の中から産まれた卵です

卵パックは再利用しますので必ずご返却下さい

黄身の弾力、味に濃厚さがあり、卵ご飯で食べるのがオススメです。(Mさん)

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

ホリ乳業（石川県・金沢市）

207 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。

冷 賞21日 乳

380g 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）

208 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用定住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

冷 賞21日 乳

90g×3 465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）

209 サツラク酪農家限定ヨーグルト(プレーン)

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

冷 賞18日 乳

500g 265円(税込286円)

生乳（北海道） [放] 不検出 <3.9 <3.1

サツラク農協（北海道・札幌市）

210 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

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

冷 賞18日 乳

80g×3 212円(税込229円)

生乳（北海道） [放] 不検出 <3.9 <3.1

こってり濃厚なのに、後味さっぱり!

ファンが多い人気商品

子供が気に入っています。「内側にこびりついたヨーグルトの塊が凄く美味しい。」と、スプーンですくっていつもきれいに食べています。

組合員さんからのクチコミ

さらさら〜っと入ってくるのかと思いきや、かむかむ〜っと食べごたえよく入ってきて、そのコクと美味しさに驚きです!こんなにコクうまたっぷりでも、意外と口の中に味が残らなくて、ここもポイント。

特

日本生活協同組合連合会

211 CO乳酸ドリンク 65㎖×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

65㎖×10 178円(税込192円)

[放] 不検出 <3.4 <4.1

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

212 豆乳ぷりん 黒ごま

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

冷 賞30日 卵 大

80g×4 298円(税込322円)

豆乳（国内産）

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

213 濃厚豆乳プリン

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

冷 賞20日 卵 乳 大

100g×2 250円(税込270円)

牛乳（愛知県） [放] 不検出 <3.8 <3.5

創健社（神奈川県・横浜市）

214 べに花 ハイプラスマーガリン

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

冷 乳 大

180g 290円(税込313円)

酪王乳業（福島県・郡山市）

215 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 賞19日 乳

180㎖×2 240円(税込260円) 通常税込276円

生乳（福島県） [放] 不検出 <3.7 <4.5

大豆加工品

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

おかべや

おかべや（神奈川県・相模原市）

216 おかべや 宴もめん

217 おかべや 雅きぬ

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

冷 賞届いて5日 大

330g 189円(税込204円)

冷 賞届いて5日 大

330g 189円(税込204円)

大豆（国内産）

丸和食品（東京都・練馬区）

221 もめん豆腐

222 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

五目豆に!

特

おかべや（神奈川県・相模原市）

218 おかべや 萬歳豆腐

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

冷 賞20日 大

75g×4 189円(税込204円)

大豆（国内産）

おかべや（神奈川県・相模原市）

219 おかべや 銀杏入り野菜がんも

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

冷 賞届いて3日 大 小

1個 150円(税込162円)

銀杏（新潟県）

おかべや（神奈川県・相模原市）

220 おかべや 一口生揚げ

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

冷 賞届いて2日 大

6個 250円(税込270円)

大豆（青森県） [放] 不検出 <3.9 <4.0

丸和食品（東京都・練馬区）

223 押し豆腐

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

冷 賞21日 大

220g 235円(税込254円)

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.4 <1.1

丸和食品（東京都・練馬区）

224 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）

225 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 230円(税込248円) 通常税込259円

大豆（国内産）

お得 2個組

特

JAやさと（茨城県・石岡市）

18 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)2個組

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

冷 賞7日 米 大 小

(35g×3)×2 268円(税込290円) 通常税込320円

大豆（茨城県） [放] 不検出 <4.0 <3.9

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 賞9日 米 大 小

40g×2 172円(税込186円)

大豆（北海道）

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

230 水府納豆ミニ3(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

冷 賞10日 米 大 解凍

40g×3 140円(税込151円)

大豆（茨城県） [放] 不検出 <3.0 <3.4

丸和食品（東京都・練馬区）

226 絹生揚げ

絹豆腐で作った厚揚げです。なめらかな食感と大豆のおいしさを味わえます。

冷 賞届いて4日 大

230g 205円(税込221円)

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.6 <1.5

丸和食品（東京都・練馬区）

227 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

国内産黒大豆100%。消泡剤不使用。無調整のため黒豆本来の甘みが味わえます。そのままでも温めても。

丸和食品（東京都・練馬区）

228 黒豆豆乳

冷 賞30日 大

200g 200円(税込216円)

大豆（国内産）

昔ながらの経木で包んでいます!

登喜和食品（東京都・府中市）

231 遊作納豆(タレ・カラシ付)

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

冷 賞9日 米 大 小

80g 206円(税込222円)

大豆（茨城県） [放] ^{137}Cs=3.7

黒大豆てんぺの天ぷら

登喜和食品（東京都・府中市）

232 黒大豆てんぺ

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

冷 賞30日 米 大

100g 350円(税込378円)

大豆（北海道）

日配品

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

節分はこんにゃくでお腹の砂おろし

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

特

かみなりこんにゃく

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

233 上州産徳用こんにゃく

冷 賞60日

450g 105円(税込113円) 通常税込119円

こんにゃく粉（群馬県） [放] 不検出 <4.2 <3.7

鶴田食品千葉（千葉県・流山市）

234 上州産徳用しらたき

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

冷 賞60日

400g 110円(税込119円)

こんにゃく粉（群馬県） [放] 不検出 <3.7 <3.5

浜食（東京都・調布市）

235 洗いもずく

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

冷 賞10日 米

200g 240円(税込259円)

もずく（沖縄県）

お届けは2月1回になります

武田食品（兵庫県・洲本市）

236 淡路島 天然わかめ(塩蔵)

淡路島・由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。

冷 賞90日

150g 410円(税込443円)

わかめ（兵庫県）

1パックの塩分相当量は約1.6g

お届けは2月1回になります

武田食品（兵庫県・洲本市）

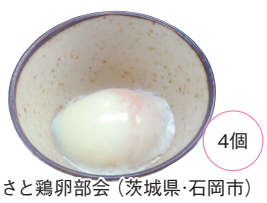
237 うす塩味 くきわかめ煮

薄塩で出汁のおいしさを最大限に活かして仕上げたお惣菜。ほんのりと甘めな味で、天然くきわかめのホクッとした食感も楽しめます。

冷 賞60日 米 大 小

80g 300円(税込324円)

わかめ（淡路島近海）



4個

JAやさと鶏卵部会（茨城県・石岡市）

238 やさとの半熟たまご(温玉)

非遺伝子組換え飼料で育てたやさとの産直卵を温泉たまごにしました。

冷 賞10日 卵

4個(タレ無) 195円(税込211円)

卵（茨城県） [放] 不検出 <3.3 <3.4

お好みの具材で「わが家の恵方巻き」

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。

山丸水産（山口県・長門市）

239 お魚ソーセージ（3本入）

冷 賞90日

40g×3 280円（税込302円） 通常税込322円

魚肉（国内産）

国産無漂白かんぴょうを砂糖、醤油、みりん、水あめを使って調味。手巻寿司やちらし寿司に。

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

240 味付かんぴょう

冷 賞90日 米 大 小

100g 415円（税込448円） 通常税込459円

かんぴょう（栃木県）　[放] 不検出 <3.5 <3.7

無漂白のタラそぼろを水飴、砂糖、塩で炊き上げました。紅は紅麹色素使用。

仁徳（千葉県・船橋市）

241 寿しおぼろ

冷 賞30日

80g 295円（税込319円） 通常税込329円

すけそうだら（北海道）

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

趙さんの味（宮城県・仙台市）

242 趙さんの味 はさみ込みキムチ

冷 賞14日 え 米

350g 535円（税込578円） 通常税込589円

白菜（国内産）

朝打った、作り立てをお届けします

麺にコシがあり風味が豊か。まるでお店でいただくような味わいを家庭で楽しめるとあって、毎回大人気の一品です。ぜひ届いた目にお召し上がりください。

節分そばに

地元坂東市の倉持さんより。自家栽培の「常陸秋そば」8に栃木産小麦粉2を加え、栃木尚仁沢の湧き水を使って打ちました。

麺工房一九（茨城県・坂東市）

243 麺工房一九 手打そば　2人分

冷 そ 小

280g（2人分） 700円（税込756円） 通常税込778円

そば（茨城県）　[放] 不検出 <3.7 <4.1

組合員さんからのクチコミ

一九の手打ちそばは、そば湯もおいしいです。スーパーの生そばのそば湯は、すっぱくて飲めませんでしたが、このそば湯はおいしかったです。

共生食品（神奈川県・相模原市）

244 内麦焼そば（ソース付）

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

冷 賞6日 卵 大 小

麺150g×3 ソース30g×3 257円（税込278円）

小麦（岩手県）　[放] 不検出 <3.4 <4.1

共生食品（神奈川県・相模原市）

245 内麦生ラーメン醤油（3食入）

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

冷 賞7日 卵 大 小

麺120g×3 スープ30g×3 350円（税込378円）

小麦（岩手県）　[放] 不検出 <3.4 <4.1

菊田商店（東京都・練馬区）

246 煮豆 とら豆

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

冷 賞90日 米

150g 324円（税込350円）

とら豆（北海道）

菊田商店（東京都・練馬区）

247 昆布豆

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

冷 賞90日 米 大 小

130g 220円（税込238円）

大豆（秋田県）　[放] 不検出 <2.9 <3.2

コリコリした食感がやみつきに!

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

248 国産山くらげたまり漬

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

冷 賞90日 大 小

90g 461円（税込498円）

山くらげ（茨城県）　[放] 不検出 <3.6 <3.5

細かく刻んでチャーハンの具やサラダのトッピングにも

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

249 国産味付ザーサイ

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

冷 賞90日 米 大 小

100g 315円（税込340円）

ザーサイ（神奈川県、茨城県）　[放] 不検出 <3.7 <4.1

貴重な国産たけのこを使用

遠忠食品（埼玉県・越谷市）

250 国産味付メンマ

国産(愛媛県)のたけのこを使用し、食感を生かした歯ごたえのある味付けメンマです。ラーメンのトッピングにはもちろん、そのままでもごはんのおかずや箸休めにも最適な逸品です。

冷 賞90日 大 小

90g 461円（税込498円）

たけのこ（愛媛県）

樽の味（和歌山県・御坊市）

251 すっぱいいなか漬け（寒干し沢庵・糠漬）

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

冷 賞120日 米

140g 325円（税込351円）

大根（宮崎県）

小田原屋（福島県・郡山市）

252 里ごぼう

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

冷 賞150日 米 大 小

100g 417円（税込450円）

ごぼう（国内産）

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

253 糖しぼり大根

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

冷 賞30日 米

250g 320円（税込346円）

大根（国内産）

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

254 農家で漬けたゆず白菜

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をおけば酸味のある漬物に。

冷 賞9日 米

250g 250円（税込270円） 通常税込281円

白菜（国内産）

魚肉練り製品

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

節分といえば「いわし」!

いわしやあじを主原料の無リンすり身にいわしほぐし身を加え、合わせ味噌でいわしの風味を活かしました。

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）

258 長崎 いわし団子

冷 賞29日 卵 米 大

4個112g 290円（税込313円） 通常税込324円

いわし（国内産）

八幡屋（茨城県・古河市）

255 福神漬(2個組)

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

冷 賞90日 米 大 小

100g×2 320円（税込346円）

大根（国内産）　[放] 不検出 <3.5 <3.0

樽の味（和歌山県・御坊市）

256 熟成ぬか床

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

冷 賞180日 米 大

1kg 510円（税込551円）

米ぬか（和歌山県）

1kgは16ページ

やまこみそ（茨城県・守谷市）

257 米こうじ 300g

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。

冷 賞届いて15日前後 米

300g 370円（税込400円）

米（茨城県）　[放] 不検出 <0.5 <0.6

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）

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

259 長崎 漁師町おでんだネ(つゆ付)

冷 賞30日 卵 米 大 小

5種12個254g、つゆ80㎖ 650円（税込702円） 通常税込713円

たら（国内産）、えそ（タイ）、あじ（長崎県）、雑魚（長崎県、熊本県）

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）

260 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）

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♪

茶豆が鮮やかで香ばしい

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

264 ごろごろ茶豆ちぎり揚

北海道産たらの無リンすり身とたっぷりの茶豆(全体の60%以上)の練り物。自然解凍かレンジで温めて。

凍 賞180日 米 大

100g 329円（税込355円） 通常税込368円

茶豆（国内産）・すけそうだら（北海道）

「東北人でしか作れないおでん種」がコンセプト

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。

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

265 三陸おでん種セット

凍 賞60日 卵 米 大

6種10品326g 602円（税込650円） 通常税込670円

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

すけそうだら（北海道）

長崎蒲鉾（長崎県・長崎市）

261 長崎甘鯛入りさつま揚げ

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

冷 賞7日 卵 米

25g×5 368円（税込397円）

甘鯛（長崎県）

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

262 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さる、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。

冷 賞30日 米

3枚90g 250円（税込270円）

すけそうだら（北海道）

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

263 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。

冷 賞15日 米

5本130g 260円（税込281円）

すけそうだら（北海道）

惣菜やお酒のつまみに

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

266 曲がりネギちりめん揚げ

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

凍 賞180日 米

100g 315円（税込340円）

すけそうだら（北海道）

蒲焼にも♪解凍後そのまま食べても

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

267 焼ちくわ

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

凍 賞180日 卵 米

7本224g 360円（税込389円）

スケソウタラ（北海道）

カット面が彩り鮮やかお弁当にも♪

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

268 おとうふ揚げ(五目)

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

凍 賞180日 米 大

5個175g 312円（税込337円）

すけそうだら（北海道）

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）

269 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

270 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）

ラザニアにいれても♪

デリカ横綱（愛知県・春日井市） 2袋

271 ローストオニオン

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

凍 賞180日 100g×2 412円（税込444円） 通常税込456円

玉ねぎ（国内産）

久々登場！

組合員さんからの クチコミ

出たら必ず買っています。手作りのホワイトソースとミートソースで絶品ラザニアになります。主人の大好物です。

茹で時間目安3～4分

原材料：国産小麦粉、デュラム小麦粉、卵、塩、オリーブオイル

ハッコー食品（千葉県・千葉市）

276 ラザニア皮

乾燥のものに比べてソフトでコシがあります。冷蔵庫で自然解凍し、たっぷりの湯で茹でてご使用下さい。

凍 賞180日 卵 小 20枚（9cm×9cm） 403円（税込435円） 通常税込448円

小麦（カナダ、オーストラリア、他）

ラザニア皮と一緒にどうぞ

パスタなら2人前

化学調味料を使わず、シンプルな味付けで作りました。中津ミートの豚肉たっぷりのミートソースです。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

275 中津ミートのミートソース

冷 賞24日 大 250g 407円（税込440円）

豚肉（神奈川県）

腸内環境を整えるために海藻も積極的に摂りましょう

注目のフコイダンがたっぷり

人気！

リアス（千葉県・船橋市）

272 松島湾産おさしみあかもく

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

凍 100g 244円（税込264円） 通常税込270円

あかもく（宮城県） ［放］不検出 <3.8 <4.0

リアス（千葉県・船橋市）

273 国産あかもくめかぶミックス

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

凍 40g×3 330円（税込356円）

あかもく（国内産）、めかぶ（三陸）

サラダやスープ、煮込み料理などに

豆スープ

日本生活協同組合連合会

274 CO5種のお豆ミックス300g

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

凍 大 300g 255円（税込275円） 通常税込283円

大豆（北海道）

お弁当におかずに♪

ジューシーな手羽中のからあげです

秋川牧園（山口県・山口市）

277 チキンバー

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

凍 卵 米 大 小 200g 438円（税込473円）

鶏肉（国内産）

トースター、レンジで

秋川牧園（山口県・山口市）

278 からあげ

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

凍 卵 米 大 小 150g 421円（税込455円） 通常税込471円

鶏肉（山口県、他）

おつまみ・おやつ・お弁当に♪

日本生活協同組合連合会

279 CO北海道のそのまま枝豆250g

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

凍 大 250g 273円（税込295円） 通常税込320円

枝豆（北海道）

大進食品（神奈川県・横浜市） 2食入

280 マム 北海サーモンたっぷりグラタン

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

凍 乳 小 170g×2 528円（税込570円）

牛乳（国内産） ［放］不検出 <3.2 <3.6

ニッコー（神奈川県・大和市） 4個入

281 エビカツフライ

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

凍 え 卵 米 大 小 4個152g 395円（税込427円）

えび（インドネシア、ベトナム、タイ）

レンジかトースターで

パイオニアフーズ（北海道・京極町）

282 ミニポテト オーブントースター用

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

凍 米 500g 298円（税込322円）

じゃがいも（北海道）

食べ応えあり！お弁当にも

ニッコー（神奈川県・大和市） 8個入

283 ごぼうとひじきの豆腐団子

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

凍 卵 米 大 小 8個144g 345円（税込373円）

ごぼう（国内産）

秋川牧園（山口県・山口市）

284 チキンソースカツ

厚めにそぎ切りしたムネ肉をカラッと揚げ、特製のソースをたっぷり絡めました。レンジ、トースターで。

凍 卵 米 大 小 150g 384円（税込415円） 通常税込431円

鶏肉（山口県、他）

鶏肉の美味しさと醤油タレの優しい風味がよくマッチ♪

秋川牧園（山口県・山口市） 3種×各2本

285 やきとりセット

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

凍 卵 米 大 小 180g（3種各2本） 646円（税込698円）

鶏肉（山口県、他）

オーブントースターかレンジで

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

秋川牧園（山口県・山口市）

286 スパイシーささみカツ

凍 卵 米 小 160g 396円（税込428円）

鶏肉（山口県、他）

組合員さんからの クチコミ

巻き寿司の具に入れるのが好きです。

レンジかトースターでご飯にもパンにも合う

秋川牧園（山口県・山口市） 4個入

287 黒豚メンチカツ

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

凍 卵 乳 米 大 小 120g（4個） 368円（税込397円）

豚肉（国内産）

骨がなくて食べやすい

秋川牧園（山口県・山口市）

288 フライドチキン（骨なし）

塩麹で若鶏むね肉に柔らかさと旨みを加えコーンフレークの衣でサクサク食感をプラス。骨なしタイプ。

凍 卵 乳 米 小 300g 840円（税込907円） 通常税込927円

鶏肉（国内産）

レンジかフライパンで温めて

ニッコー（神奈川県・大和市） 3個×2

289 ふんわり豆腐ハンバーグ 2パック

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

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

大豆・鶏肉（国内産）

おうちで本格中華・アジアン料理♪

手軽に食べられるスティック状の肉まん

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

290 飛鳥のスティックまん

豚肉、牛肉、玉ねぎを醤油ベースの調味料で味付けし、もっちり感たっぷりの皮で包みました。

凍 賞120日 米 大 小 3個240g 457円（税込494円）

小麦粉（北海道、栃木県）、豚肉（国内産）

大進食品（神奈川県・横浜市） 25個入

291 ヨコハマの餃子

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

凍 大 小 18g×25 568円（税込613円）

豚肉（国内産） ［放］不検出 <3.3 <4.0

皮がもっちり

ニッコー（神奈川県・大和市） 10個入

292 えびにら餃子

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

凍 え 米 大 小 18g×10 385円（税込416円）

えび（インドネシア、ベトナム、他）

手軽に本格的なチャプチェを楽しめます

カラミノフーズ（東京都・新宿区） 2食入

293 チャプチェ

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

凍 米 大 小 180g×2 599円（税込647円）

春雨（国内産）

お得 2個組

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

カラミノフーズ（東京都・新宿区）

294 冷凍ナムルセット（2個組）

凍 米 大 小 150g×2 880円（税込950円） 通常税込994円

ごぼうの旨味がきいてます レンジで温めて

ニッコー（神奈川県・大和市） 8個入

295 鶏ごぼうシュウマイ

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

凍 卵 米 大 小 27g×8 343円（税込370円） 通常税込383円

鶏肉（国内産）

大進食品（神奈川県・横浜市） 5本入

296 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

北海道よつ葉乳業のナチュラルチーズとトマトソースで仕上げたピザ風の春巻。フライパンで焼いて。

凍 乳 米 小 5本200g 407円（税込440円）

ナチュラルチーズ（北海道） ［放］不検出 <4.3 <4.4

カラミノフーズ（東京都・新宿区） 2食入

297 食べるユッケジャンスープ

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

凍 米 大 小 250g×2 646円（税込698円）

牛肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市） 2食入

298 中華丼の具（醤油）

凍 米 大 小 180g×2 440円（税込475円） 通常税込491円

鶏がら（静岡・鶏一番の鶏）を煮出してダシをとり、白菜・人参・椎茸等の国産野菜を煮込みました。湯煎して。

組合員さんからの クチコミ

初めて食べたのですが、食べなれた塩味と同様にとてもおいしかったのでまた扱ってください。

レンジかトースターで温めて

菅原食品販売（宮城県・塩竈市）

299 天ぷらセット(濃縮たれ付) 2人前

凍 米 大 小

200g（2人前、5種×2個） 541円（税込584円） 通常税込594円

かぼちゃ、さつまいも（国内産）

組合員さんからの クチコミ

あと少しおかずを足したい時にも便利ですよ。薄めて使うたれもついているので、パパッと出来て、簡単美味しい！

5種の野菜(南瓜、さつま芋、舞茸、茄子、野菜かきあげ)を米油で揚げた天ぷらセット。たれは希釈して。

国産野菜・小麦使用 トースター仕上げでサクサクに

ニッコー（神奈川県・大和市） 4個入

300 野菜かき揚げ

国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。レンジで加熱後トースターで。

凍 小

4個260g 430円（税込464円）

玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市） 10個入

301 ミニたい焼き(あずき)

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

凍 小

10個400g 400円（税込432円）

小豆（北海道） [放] 不検出 <3.3 <3.3

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 4本入

302 芽吹き屋 三色だんご

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

凍 米 大

4本180g 410円（税込443円）

冷凍のままでも、半解凍でも美味しい

ナカシン冷食（鹿児島県・いちき串木野市）

303 カット ゴールデンパイン

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

凍 200g 280円（税込302円）

パインアップル（フィリピン）

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 2食入

304 関西風きつねうどん

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

凍 え 米 大 小

2食520g 320円（税込346円）

小麦（国内産）

シマダヤ（東京都・渋谷区）

305 冷凍 稲庭風うどん(5食入)

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

凍 小

200g×5 408円（税込441円）

小麦（国内産）

魚介の旨みある醤油あんかけ♪

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 2食入

306 細打ち野菜あんかけうどん

細めの麺に具(キャベツ・椎茸・きざみ揚げ・ほうれん草・人参・葱)をトッピング。加工澱粉：全体の約6%

凍 米 大 小 596g(2食) 389円（税込420円） 通常税込430円

小麦粉（国内産）

素材にこだわり心をこめて作りました

ふんわりとした昔懐かしい味

香ばしい黒豆きな粉の風味とクリームのやさしい甘みがマッチしています。冬は常温で夏は冷蔵庫解凍で。

弁天堂（兵庫県・淡路市） 長さ約9cm

309 昔ながらの黒豆きな粉ロールケーキ

凍 賞60日 卵 乳 大 小

1個 671円（税込725円） 通常税込740円

卵・黒豆きな粉（国内産）

手巻きで恵方巻風に♪

ニッコー（神奈川県・大和市） 2合用

307 五目寿しの素

鰹と鯖からとった一番だしのみを使用。酢は入っていないのでお好みに合わせて二杯酢または三杯酢を加えて。

凍 米 大 小 200g 426円（税込460円） 通常税込475円

お得 6個入 ランチ、おやつにどうぞ

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

308 ライスバーガー ポーク生姜焼(増量)

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

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

米（国内産）

高品質なマダガスカル産バニラ・ビーンズを使用

弁天堂（兵庫県・淡路市）

310 エクレア(2個入)

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

凍 賞60日 卵 乳 小

2個 507円（税込548円）

生乳（北海道）・小麦粉（国内産）

冷蔵庫にて十分に(冬場4時間)解凍して

弁天堂（兵庫県・淡路市） 3個入

311 アーモンドクッキーシュー

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

凍 賞60日 卵 乳 小 3個 778円（税込840円） 通常税込861円

卵・生乳（国内産）

大進食品（神奈川県・横浜市）

312 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・ひじきと大豆の煮物を詰めました。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）

レンジで温めて

カラミノフーズ（東京都・新宿区） 4個入

313 鶏五目中華ちまき

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

凍 米 大 小

320g(4個入) 640円（税込691円）

もち米・鶏肉（国内産）

ふっくら仕上げ 1枚すつの手焼きです

美雷（大分県・宇佐市） 2枚

314 関西風お好み焼き

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

凍 卵 大 小

160g×2枚 536円（税込579円）

小麦（北海道）、キャベツ（福岡県）

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

ホクレン農業協同組合連合会（北海道・札幌市） 前日OK!

510 てんさい糖

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

650g 440円（税込475円） 通常税込486円

てん菜（北海道）

海の精（東京都・大島町） 前日OK!

515 海の精 240g

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

240g 598円（税込646円）

海水（伊豆大島近海） [放] 不検出 <1.9 <1.6

サラサラしていて、早くなじみます

HSコーポレーション（愛知県・豊明市）

517 地蔵ノ塩 前日OK!

「地蔵(ちくら)ノ塩」は、何億年も山の中で熟成されたヒマラヤの岩塩。ミネラルが豊富でまろやかな味わい。

500g 750円（税込810円）

岩塩（パキスタン）

組合員さんからの クチコミ

岩塩なのにサラサラして扱いやすく、おにぎりに使うと今までに味わったことのないような仕上がりになります。一般的な塩でにぎると塩がなじむまで時間がかかるのに、にぎった直後からおいしくいただけます。朝ごはんに重宝して家族に喜ばれています！おすすめです！

明治26年の創業より変わらぬ製法で造った

「純米富士酢」

たっぷりのお米を原料にしているため、うまみが強く濃厚な味わいが特長です。

無農薬栽培した新米を100%使用。静置発酵と長期間の熟成により、コクとのびのある純米酢に仕上げました。

飯尾醸造（京都府・宮津市）

518 純米富士酢 前日OK!

米

500㎖ 660円（税込713円） 通常税込724円

米（京都府）

簡単すし酢(米1合分)

◆材料

純米富士酢 …… 25cc
塩 …… 3g(小さじ1/2)
砂糖 …… 6～10g(小さじ2～3)

酢の物にも

醸造酢に砂糖、塩、昆布だしを加えたバランスのよい寿司酢です。

私市醸造（千葉県・鎌ケ谷市） 前日OK!

602 すし酢(昆布だし入り)

米

360㎖ 250円（税込270円）

酒類

日本生活協同組合連合会

315 CO虹の宴 料理酒 1.8ℓ

お料理の隠し味として欠かせません。

米 1.8ℓ 730円（税込803円）

米（国内産）

お刺身やお寿司に最適

丸大豆醤油を塩水のかわりに用いた再仕込み醤油。濃厚な味わいが特長。

前日OK!

キノエネ醤油（千葉県・野田市）

525 本仕込しょうゆ

大 小 1ℓ 550円（税込594円）

大豆（アメリカ）

丸大豆を原料にした減塩しょうゆ。一般のしょうゆに比べて食塩50%カット。

前日OK!

キノエネ醤油（千葉県・野田市）

526 丸大豆減塩しょうゆ

大 小 1ℓ 440円（税込475円）

大豆（アメリカ、他）

塩分9%

やまこみそ（茨城県・守谷市）

316 やまこ味噌(粒・甘口)

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

1kg 600円（税込648円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <3.2 <3.5

塩分11%

やまこみそ（茨城県・守谷市）

317 やまこ味噌(漉・中辛)

国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料：米、大豆、塩

冷 賞120日 米 大

1kg 600円（税込648円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <3.2 <3.5

みりんのうま味と爽やかな清酒の風味を調合した発酵調味料。

キノエネ醤油（千葉県・野田市）

504 酒みりん 前日OK!

米

1ℓ 560円（税込605円） 通常税込616円

これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます

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

味の一醸造（埼玉県・狭山市）

318 味の母

米 720㎖ 750円（税込810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。

前日OK!

ボーソー油脂（東京都・中央区）

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）

くせがなくマイルドな風味のオリーブオイルです。パスタ料理や煮込み料理、揚げ物など幅広く使えます。

前日OK!

日本生活協同組合連合会

553 COオリーブオイル 400g

400g 520円（税込562円）

オリーブ（スペイン）

手で開けられる紙容器入り

ナガノトマト（長野県・松本市）

319 トマトのソース(トマト&バジル)

イタリア産完熟トマトをふんだんに使用し、バジルの味わいを効かせたソースです。

390g 340円（税込367円） 通常税込378円

トマト（イタリア）

生しぼりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えたぽん酢。たん白加水分解物使用。

前日OK!

森文醸造（愛媛県・内子町）

543 アセローラぽんず(360㎖)

米 大 小

360㎖ 570円（税込616円）

アセロラ（国内産）

主原料のわさびは、長野県産本わさび使用（西洋わさびは不使用）。

東京フード（茨城県・つくば市）

320 生おろしわさび

賞180日 米 大

40g 370円（税込400円）

本わさび（長野県）

天候不順による不作、後継者不足などで次回より値上げになります

向井珍味堂（大阪府・大阪市）

321 山椒

和歌山県の大粒のぶどう山椒を使用しています。爽やかなかんきつ系の香りとピリリとした刺激が特徴です。

10g 490円（税込529円） 通常税込540円

山椒（和歌山県）

スパイスで、体の中からぽっかぽか♪

幅広く使える便利なペーストタイプ

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

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

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

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

322 カレーの壺（マイルド） 米 220g 580円（税込626円）

323 カレーの壺（ミディアム） 米 220g 580円（税込626円）

324 カレーの壺（スパイシー） 米 220g 580円（税込626円）

スパイス（スリランカ）

チャツネは、主に「野菜のコク」を出すために使います。カフェ・レストランなどでは「簡単にこうま味が出せる」として大変重宝されている調味料です。カレーだけでなく、ビーフシチュー、トマトソースやミートソース、ハンバーグなどに使えます。トマト、ケチャップ、スパイス料理との相性がいいです！

保存料・化学調味料不使用 万能!甘辛調味料

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

325 マンゴーチャツネ

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

260g 650円（税込702円） 通常税込723円

マンゴー（スリランカ）

ポールスタア（東京都・東村山市）

326 青森県田子町産100% みじん切りにんにく

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

賞180日

70g 380円（税込410円） 通常税込421円

にんにく（青森県） ［放］不検出 <3.2 <3.2

遺伝子組換え原料を使用しないで作りました

日本生活協同組合連合会

327 CO野菜たっぷり和風ドレ(瓶)195㎖

生玉葱の風味と生醤油のコク。生に拘ったおいしいドレッシング。醸造酢の一部にりんご酢使用。

大小 195㎖ 300円（税込324円）

玉ねぎ（国内産）

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

笛木醤油（埼玉県・川島町）

328 金笛 胡麻ドレッシング

賞100日 卵米大小

390㎖ 880円（税込950円） 通常税込961円

胡麻（中国）

フライ物にかけたり、お好み焼やたこ焼きのソースにも

ポールスタア（東京都・東村山市）

537 国産野菜果実 とんかつレストランソース

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

米 200㎖ 370円（税込400円）

炒め物、煮込み料理、焼きそば、シュウマイに

丸新商会（千葉県・市川市）

329 オイスターソース

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

145g 420円（税込454円）

カキ（国内産）

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）

573 だしパック

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。

賞180日

8g×18 440円（税込475円）

さば（国内産） ［放］不検出 <3.8 <3.5

リアス（千葉県・船橋市）

330 羅臼切り出し昆布

濃厚でコクのあるだしが特長の徳用昆布。肉しゃぶ、鍋物、めんつゆ、煮物、みそ汁など幅広いだしとりに。茶色がかった葉の色が特徴です。

40g 415円（税込448円）

昆布（北海道）

コタニ（岩手県・大船渡市）

331 むすび昆布

釧路産のやわらかい棹前昆布を結びました。おでん、煮物に。

30g 390円（税込421円）

昆布（北海道）

リアス（千葉県・船橋市）

332 海藻たっぷり根菜入り みそ汁の具

海藻と野菜が一緒になった便利な乾物ミックスのみそ汁の具です。いざという時の保存食にも役に立ちます。

賞180日 米大

26g 398円（税込430円）

切干大根（宮崎県）、素干しばらのり（国内産）

すべて国内産の海藻を使用

リアス（千葉県・船橋市）

333 国産あかもく入り ねばり海藻サラダ

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

10g 290円（税込313円） 通常税込324円

わかめ（三陸）

コープ自然派事業連合

334 クリームシチュールゥ

素性の確かな国内産牛脂を使用。さまざまな料理のベースに使えます。1袋約7皿分。

賞180日 乳米小

150g 270円（税込292円）

小麦（北海道）

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

623 お好み焼粉

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

小 400g 440円（税込475円）

小麦（岐阜県）

小川（広島県・尾道市）

335 国産素干えび

無添加、無着色の国産小えびです。おつまみやサラダなどそのままでお召し上がりいただけます。

賞90日 え

40g 320円（税込346円） 通常税込356円

えび（国内産）

リアス（千葉県・船橋市）

P5にレシピがあります

336 徳用塩吹昆布

原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。

賞180日 大小

75g 530円（税込572円） 通常税込598円

昆布（北海道）

うどん、そば、鍋などに

那須バイオファーム（栃木県・高根沢町）

337 乾燥まいたけ

新鮮な舞茸をまるごと乾燥しました。ぬるま湯に入れて、1～2時間かけゆっくりもどし、汁はだし汁として。

30g 550円（税込594円）

舞茸（栃木県）

宮城県白石市名産

はたけなか製麺（宮城県・白石市）

338 白石温麺 2袋

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

小

(100g×3)×2袋 340円（税込368円） 通常税込388円

小麦（オーストラリア）

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

624 ホットケーキミックス(無糖)

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。

小 400g 350円（税込378円）

小麦（岐阜県）

ホットケーキや焼いたお餅にも

ポールスタア（東京都・東村山市）

339 桃花林 大学いものたれ

さつまいもを揚げてからめるだけで、お手軽に大学いもが作れます。フライパン調理もOKです。

大小

たれ100g×3袋 200円（税込216円）

江別製粉（北海道・江別市）

621 薄力粉（北海道産小麦使用）

北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。

小 1kg 342円（税込369円）

小麦（北海道）

茹で時間7分

ニューオークボ（千葉県・柏市）

340 イタリアンスパゲティ(1.6mm)

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

小 300g 235円（税込254円）

小麦（カナダ、アメリカ）

茹で時間4分

ニューオークボ（千葉県・柏市）

629 スクリューマカロニ

デュラム小麦のセモリナ粉を使って作ったスクリュー型のマカロニ。

小 100g 110円（税込119円）

小麦（カナダ、アメリカ）

茹で時間10分

ニューオークボ（千葉県・柏市）

630 エルボマカロニ

デュラム小麦の中心だけの粉を使って、麺に負担をかけないよう手打式で時間をかけて作りました。

小 100g 110円（税込119円）

小麦（カナダ、アメリカ）

北海道産の小麦100%です

アルファフードスタッフ（愛知県・名古屋市）

619 パン用粉(強力粉)

北海道産の小麦を使ったパン用の強力粉です。パンの他、ピザ生地や餃子の皮などにお使いいただけます。

小 1kg 420円（税込454円）

小麦（北海道）

サラ秋田白神（東京都・八王子市）

341 白神天然酵母ドライ

白神山地から発見された、純天然酵母。無添加の酵母で発酵力に優れ、本格的なパンを短時間で焼き上げます。

10g×5 670円（税込724円） 通常税込734円

創健社（神奈川県・横浜市）

342 お湯かけ麺 カレーうどん 3袋

動物性の油脂、エキスを使用せず、スパイスの香り豊かな和風仕立て。

賞150日 米大小

81g×3 525円（税込567円）

節分をお祝いしましょう！

長谷川商店（東京都・中央区）

P5にレシピがあります

343 太巻ずし用寿司のり

日本橋の老舗問屋・長谷川商店が、太巻用に用意しました。1.5帖入りのお徳用。

賞180日

全型15枚 485円（税込524円） 通常税込540円

のり（国内産）

日東醸造（愛知県・碧南市）

344 卵焼きのもと

国産原料のみを使用した、甘くてなつかしい、冷めてもおいしい卵焼きが出来ます。たまご2個に本品大さじ1(15CC)を加え、よく混ぜて焼いてください。

賞180 米小

150㎖ 450円（税込486円） 通常税込497円

節分におそばを! 節目に食べると縁起がいいそうです

東京かじの（東京都・小平市）

637 国産の十割そば

北海道産そば粉100%で打ったそばです。麺は細めです。食塩無添加、そば湯もどうぞ。

そ 200g 480円（税込518円）

そば（北海道）

お赤飯を食べて、節分の厄除けに!

日本生活協同組合連合会

345 CO おいしい赤飯 160g×3個パック

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

賞180日 米

160g×3 340円（税込367円）

小豆（北海道）

日本生活協同組合連合会

666 CO大豆ドライパック 140g×3

北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮上げた素材缶。サラダや五目煮等に。

大 140g×3 420円（税込454円）

大豆（北海道）

相浦缶詰（長崎県・佐世保市）

346 いわし水煮

九州山陰地方で水揚げされたまいわしを、「地中海の天日塩」のみで水煮にしました。化学調味料は使用しておりません。

100g（固形量70g） 300円（税込324円） 通常税込340円

いわし（九州、山陰地方）

日本生活協同組合連合会

680 COいわし蒲焼 100g×3EO角5A缶

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

米大小

100g×3 440円（税込475円）

いわし（国内産、メキシコ）

化学調味料無添加

九鬼産業（三重県・四日市市）

599 九鬼ごましお

厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとコクを引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。

30g 120円（税込130円）

ごま（ミャンマー、他）

みんなが大好きなラーメンだからこそ

「安心・安全」をしっかりと!

国内産の小麦粉を使用した無かんすいのラーメンです。

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

639 さくらいのラーメン しお 5パック

麺は国内産の小麦粉を使用、かんすいは不使用です。天日塩のまろやかな味にチキンエキスを加えました。

賞180日 大小

99g×5 700円（税込756円） 通常税込783円

小麦粉（国内産）

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

640 さくらいのラーメン みそ 5パック

魚介のダシがきいた香りの良いスープでコクと旨みを出しました。麺は国産小麦粉を使用、無かんすい。

賞180日 大小

101g×5 700円（税込756円） 通常税込783円

小麦粉（国内産）

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

347 さくらいのラーメン しょうゆ 5パック

麺は国内産の小麦粉を使用、無かんすい。魚介と肉エキスをベースに、飽きのこないあっさり醤油スープです。

賞180日 大小

99g×5 700円（税込756円） 通常税込783円

小麦粉（国内産）

菓子

・化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。
※お子さんが食べる機会が多い為、原材料を表記しています。

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

サンコー（愛知県・豊橋市）

348 牛乳かりんとう

原材料：国産小麦粉、牛乳、三温糖、米油、加糖練乳、水飴、イースト、塩

賞90日 乳 米 小

125g 190円（税込205円）

小麦（国内産）［放］不検出 <3.5 <4.5

サンコー（愛知県・豊橋市） 前日OK!

693 黒ごまかりん糖

原材料：小麦粉、黒糖、植物油脂(パーム油)、甜菜糖、黒胡麻、イースト

賞120日 小

135g 150円（税込162円）

小麦（国内産）［放］不検出 <4.3 <3.9

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

349 きらず揚げ しょうゆ

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

賞90日 大 小

160g 270円（税込292円）

小麦（国内産）［放］不検出 <3.9 <3.6

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

350 きらず揚げ 黒ごま

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

賞90日 大 小

160g 270円（税込292円）

小麦（国内産）［放］不検出 <3.8 <3.9

日本生活協同組合連合会

351 CO国産小麦の海藻バー 85g

3種類の海の素材(昆布、ひじき、わかめ)をさっくり軽い食感の生地に練り込んだスティックビスケットです。

乳 小

85g 100円（税込108円）

小麦粉（国内産）

後片づけが楽ちん♪

今ではめずらしくなった天日干し乾燥。はっきりした甘み、あっさりした食べやすい味が特徴

特

ますだ（千葉県・八街市）

353 天日干しさやいりQなっつ 150g

賞90日 落

150g 640円（税込691円） 通常税込702円

落花生（千葉県）

特

国産青大豆と北海道の真昆布を炒り上げ、薄く塩味をつけました。原材料：大豆、昆布、食塩、三温糖

創健社（神奈川県・横浜市）

352 翁豆(おきな豆)

賞180日 大

150g 388円（税込419円） 通常税込430円

大豆（国内産）

特

日本生活協同組合連合会

354 CO ファミリーチョコレート 200g

一口タイプのミルクチョコレートを食べやすく一つ一つひねり包装につつみました。

冷 乳 大

200g 266円（税込287円） 通常税込298円

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

355 純国産塩けんぴ

芋けんぴに北海道産のオホーツクの塩をまぶした贅沢なお菓子。国産の米油で揚げ、あっさりとした味わい。

賞90日 米

110g 230円（税込248円）

さつまいも（九州）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）

356 純国産 北海道バタークッキー

原材料：小麦粉、バター、砂糖大根糖、卵、食塩

賞120日 卵 乳 小

2枚×5包 280円（税込302円）

小麦・バター（北海道）

サンコー（愛知県・豊橋市）

357 荒挽きえびせんミニ

原材料：馬鈴薯でん粉(馬鈴薯(国産))、植物油脂(米油)、乾燥えび、えび、砂糖(粗糖)、食塩、白すりごま/着色料(紅麹色素、パプリカ色素)

賞150日 え 米

135g (9g×15袋) 750円（税込810円）

ふんわりやさしい口どけのおせんべい

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

358 赤ちゃんせんべい

原材料：うるち米、てんさい糖、食塩
※原材料に牛乳、卵、そば、落花生を使っていません。

賞180日 米

2枚×11 200円（税込216円）

うるち米（国内産）［放］不検出 <3.5 <3.4

サンコー（愛知県・豊橋市） 前日OK!

708 アーモンドじゃこ

原材料：アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま

賞120日

7g×5 200円（税込216円）

片口いわし（日本近海）

サンコー（愛知県・豊橋市）

359 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

サンコー（愛知県・豊橋市）

360 干し柿寒天

原材料：水飴、砂糖、干し柿、寒天、オブラート、レシチン(大豆由来)*レシチンはオブラートに含まれています。

賞180日 大

110g 230円（税込248円）

干し柿（長野県）

リアス（千葉県・船橋市）

361 まろやか酢昆布

尾札部産真昆布と、飯尾醸造の無農薬米使用の富士酢で作った、自然な酸味の酢昆布。原材料：真昆布、米酢

米

20g 265円（税込286円）

昆布（北海道）

お豆腐屋さんが作った「豆乳ドーナツ」

水は使わず、豆乳のみで練り上げたドーナツです。生地のモチモチ感と、なんだか懐かしい「ほっと」するシンプルな味わいが人気です♪

丸和食品（東京都・練馬区）

362 豆乳ドーナツ(白蜜)

国産の小麦粉と大豆にこだわり、北海道産甜菜糖を使用。水を使わずに豆乳だけで練り上げたドーナツです。

賞60日 乳 大 小

155g 220円（税込238円）

小麦（国内産）

丸和食品（東京都・練馬区）

363 豆乳ドーナツ(黒糖)

国産の小麦粉と大豆にこだわり、黒糖を使用。水を使わず豆乳だけで練り上げたドーナツです。

賞60日 乳 大 小

155g 220円（税込238円）

小麦（国内産）

簡単

あんマーガリントースト♪

❶ 食パンを軽くトーストして、214べに花ハイプラスマーガリンを塗る。
❷ 茹で小豆をのせて全体にのばして出来上がり！
※もちろんバターでも。

日本生活協同組合連合会 前日OK!

669 COゆであずき(北海道)190g

北海道小豆100%使用。糖度を38～42%におさえました。ぜんざい、お汁粉、小倉トースト、あんみつなどに。

190g 155円（税込167円）

小豆（北海道）

冬はホットで！ バーモントドリンクで、風邪予防!!

契約栽培による樹上完熟のスターキングを使用。1年以上熟成して瓶詰めしました。

特

太田酢店（福島県・須賀川市）

364 りんご酢

300㎖ 580円（税込626円） 通常税込648円

りんご（福島県）

特

ハンガリーに咲くアカシアの花から採れたはちみつ。すっきりとした品のある味わいです。

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

365 ハンガリー産 アカシアはちみつ

350g 890円（税込961円） 通常税込983円

はちみつ（ハンガリー）

創健社（神奈川県・横浜市）

366 けんちん汁 みそ仕立て

岩手県産の丸大豆と国内産米で仕込んだ味噌を使用。野菜たっぷり、味噌の風味豊かなけんちん汁です。

米 大 小

10g×4 560円（税込605円）

大豆（岩手県）

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

スプーンは入っていません

ボーソー油脂（東京都・中央区）

367 洗濯用米ぬか粉せっけん

米ぬか由来の油脂を主原料にした洗浄力が豊富で水に溶けやすい粉せっけん。蛍光増白剤不使用。

3kg 980円（税込1078円）

油よごれもよく落ちます

オレンジオイルを配合し、ほのかな柑橘の香りが漂う台所用の液体石けん。そのままスポンジにつけて、または少し薄めてご利用ください。

せっけんの街（千葉県・柏市）

台所用液体せっけん おれんじ

368 本体 300㎖ 320円（税込352円）

369 詰替用 650㎖ 420円（税込462円）

ボトル2本分でおトク

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

857 パックス 化粧石けんE

無香料、無着色、合成酸化防止剤を使用せず、天然ビタミンEを配合した肌にやさしい石けん。

95g×3 260円（税込286円）

お届けは2月1回になります

天然杉のやさしい香りが好評

駒村清明堂（茨城県・石岡市）

370 水車杉線香

100年変わらない伝統の製法を続ける駒村清明堂より。筑波山周辺の杉の葉を水車で挽いて粉にして作ります。

約190g サイズ13cm 1200円（税込1320円）

太陽油脂（神奈川県・横浜市） 前日OK!

846 パックスオリー 詰替用シャンプー

オリーブスクワランや髪にやさしい天然成分を配合し、洗髮中のきしみを和らげるようにしました。マンダリンオレンジの爽やかな香り。

500㎖ 840円（税込924円）

太陽油脂（神奈川県・横浜市） 前日OK!

850 パックスオリー 詰替用リンス

オリーブスクワラン、ホホバ油を贅沢に配合、しなやかな髪にまとまります。天然成分で髪の健康も維持。マンダリンオレンジの爽やかな香り。

500㎖ 840円（税込924円）

柔軟剤や安定剤などの添加物は不使用

野菜や果物のみずみずしさを保つ食品保存用ラップです。

日本生活協同組合連合会

COポリエチレンラップ

894 ミニ 40m 前日OK!

22cm×40m 100円（税込110円）

895 レギュラー 40m 前日OK!

30cm×40m 110円（税込121円）

◎芯の大きいタイプ

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

丸富製紙（静岡県・富士市） 前日OK!

892 ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)

130m ×6ロール 480円（税込528円）

パン

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

おかべや天然パン工房

おかべや（神奈川県・相模原市）
371 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
賞届いて2日 米大小
半斤3枚 185円(税込200円)
小麦（北海道）

372 1斤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）
373 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）
374 おかべや フランスパン
原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩
賞届いて2日 米小
1本(30cm以内) 332円(税込359円)
小麦（北海道）

小麦の旨みがギュッ!
噛めば噛むほど味わい深い
バター、マーガリン等の油を使わず、小麦の旨味をギュッと閉じ込めました。噛めば噛むほど天然酵母が醸し出した旨味を味わえます。薄くスライスしてトーストし、まずは何も付けずにお召し上がり下さい。

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

おかべや（神奈川県・相模原市）
376 おかべや チーズロール
原材料：小麦粉(北海道)、ナチュラルチーズ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、塩、豆乳
賞届いて2日 乳米大小
2個 310円(税込335円)
小麦（北海道）

レモン風味のさわやかなメロンパン

おかべや（神奈川県・相模原市）
377 おかべや メロンパン
原材料：小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、卵、塩、レモンピール、豆乳
賞届いて2日 卵乳米大小
2個 352円(税込380円)
小麦（北海道）

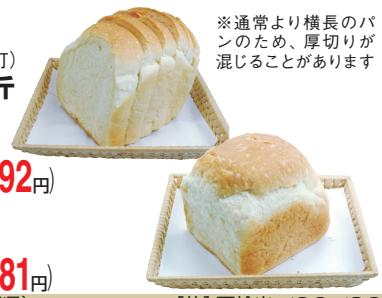
おかべや（神奈川県・相模原市）
378 おかべや 紅茶オレンジ
原材料：小麦粉(北海道)、オレンジピール、レモンピール、天然酵母、砂糖、紅茶、塩/酒精、香料
賞届いて2日 米小
1個 176円(税込190円)
小麦（北海道）、紅茶（スリランカ）

おかべや（神奈川県・相模原市）
379 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）

おかべや（神奈川県・相模原市）
380 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）

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。



※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

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
381 6枚 270円(税込292円)
382 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

※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

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
383 8枚 425円(税込459円)
384 ノースライス 415円(税込448円)
原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、レーズン(レーズン食パンのみ)、塩
小麦（北海道、神奈川県、茨城県） [放] 不検出 <4.0 <4.7

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

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

野菜ベーグル専門店 いばらきベーグル

いばらきベーグル（茨城県・常総市） 1個入
387 プレーンベーグル
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）

いばらきベーグル（茨城県・常総市） 1個入
388 全粒粉ベーグル
原材料：小麦粉(北海道)、全粒粉(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 194円(税込210円)
小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）

浅野さんのほうれん草を使いました

いばらきベーグル（茨城県・常総市） 1個入
389 ほうれん草ベーグル
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
凍 賞30日 米小
1個 222円(税込240円)
小麦粉（北海道）、ほうれん草（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。

パネックス（長野県・伊那市）
390 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

童仙房茶舗（京都府・南山城村）
391 童仙房茶舗 有機煎茶
有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。
100g 700円(税込756円)
緑茶（京都府）

童仙房茶舗（京都府・南山城村）
392 童仙房茶舗 宇治有機粉末緑茶
農薬・化学肥料を使用しないで育てた有機栽培宇治煎茶を粉末にしました。急須がなくてもお手軽に緑茶を楽しめます。
30g 460円(税込497円)
緑茶（京都府）

かわばた園（静岡県・静岡市）
722 ほうじ茶 前日OK!
秋に収穫したお茶を主体に、鉄釜で焙じたお茶です。香りが強く、味はさっぱりとしていて、特に食後におすすめします。農薬無散布。
賞180日 100g 640円(税込691円)
茶（静岡県） [放] 不検出 <0.4 <0.5

常陸屋本舗（東京都・江東区）
727 六条麦茶 ティーパック 前日OK!
国内産の六条大麦を100%使用し、麦の芯まで均一に煎り上げた、まろやかな味の麦茶。
10g×5×8 305円(税込329円)
大麦（国内産）

南アフリカで飲み継がれてきた、ミネラル豊富な健康茶

小川生薬（徳島県・東みよし町）
735 有機ルイボスティー 前日OK!
有機ルイボスの中でも最高等級であるスーペリアランクの葉を使用。煮出し、水出しどちらでも。ノンカフェイン。
2g×24 430円(税込464円)
ルイボス（南アフリカ共和国）

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

現地の味そのままに再現した本格的チャイ

ランカスター（千葉県・千葉市）
394 チャイスパイスティー(ティーバッグ)
セイロン紅茶にジンジャー、シナモン、カルダモン、クローブ、ナツメグ、ペッパーの6種のスパイス入り。
2g×20 500円(税込540円)
紅茶（スリランカ）

創健社（神奈川県・横浜市）
395 有機栽培緑茶(ペットボトル)
長崎県佐々町で契約栽培された有機栽培茶葉使用。マイルドな旨みと深みのある香りです。ビタミンCは添加。
500㎖ 150円(税込162円)
茶葉（長崎県）

長野興農（長野県・長野市）
396 信州りんごジュース(シナノスイート)
長野県産のオリジナル品種であるシナノスイートのみを使用しております。シナノスイートはふじとつがるの交配によって生まれました。果実本来の風味を変化させてしまう酸化防止剤不使用。
160g×6 740円(税込799円)
りんご（長野県）

国産りんご100%使用。リキャップ付きで冷蔵庫でもこぼれません。濃縮還元果汁使用。

日本生活協同組合連合会
397 COりんごジュース100 1ℓ国産混濁
賞90日
1ℓ 285円(税込308円)
りんご（国内産）

国産大豆(非遺伝子組換え)と水だけで作りました。大豆本来のおいしさを追求した無調整豆乳です。

マルサンアイ（愛知県・岡崎市）
398 国産大豆の無調整豆乳
賞120日 大
1000㎖ 320円(税込346円)
大豆（国内産）

受験勉強のお供に
あったか飲料

水やお湯で約5倍に希釈してお召し上がりください
国産生姜を酵母発酵技術を用い、飲みやすい発酵飲料に仕上げました。生姜粉末を加える事により生姜のパンチも効かせております。

創健社（神奈川県・横浜市）
400 醗酵生姜(飲料)
565㎖ 1980円(税込2138円)
生姜（国内産）

24缶
日本生活協同組合連合会 前日OK!
754 CO ただの炭酸水 200㎖
福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。
200㎖×24 1248円(税込1344円)

岩泉ホールディングス（岩手県・岩泉町） 前日OK!
757 龍泉洞の水 2ℓ×6本
岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。
2ℓ×6 1300円(税込1404円)
岩手県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

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

フルーティーな香りと小麦特有のコクのある、飲みやすいビール。ビール酵母によるオリと濁りが特長です。

前日OK!
銀河高原ビール（岩手県・西和賀町）
759 銀河高原 小麦のビール
賞180日 小
350㎖ 267円(税込294円)
小麦（ドイツ）

同量の水や牛乳、ヨーグルトなどを加えて

天領酒造（岐阜県・下呂市）
747 造り酒屋の甘酒のもと 前日OK!
賞120日 米
500g 550円(税込594円)
米（国内産）

日本生活協同組合連合会 前日OK!
755 CO粉末レモネード
ホットでもアイスでも、レモンのさわやかな風味を楽しめるレモネード。広島県瀬戸田産のレモンを使用。
賞180日
17g×10 280円(税込302円)
レモン（広島県）

嬉しい 美味しい の声が届いています！

組合員さんの声広場

リピート続出の人気商品です

子どもから大人まで、みんな大好きなウインナー！中でも人気の鎌倉あらびきウインナーを400gのボリュームパックでお届けします♪

組合員さんのお子さんから
お肉が美味しいです。他と比べると、ぜんぜん違います。ウィンナーの味がおいしいです！

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。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

401 鎌倉あらびきウインナー(増量)

冷 賞15日 400g 798円(税込862円) 通常税込900円

豚肉（国内産）

フルーツの魅力をギュッとひとまとめ

ドライマンゴー、ドライクランベリー、レーズン、ドライパイナップルの4種をミックス。体の調子を整えるビタミン、ミネラルやおなかの調子を整えてくれる食物繊維も豊富です。

そのまま食べても美味しいですが、ヨーグルトに半日くらい漬けておくとドライフルーツがプルプルになって生のように柔らかくなります。食べ方によって食感も変化が楽しめるところも気に入ってます♪

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

402 ヨーグルトと食べるドライフルーツ

賞180日 100g 560円(税込605円) 通常税込626円

マンゴー、クランベリー、レーズン、パイナップルの4種をミックス。漂白剤など添加物は一切不使用です。

ドライマンゴー（メキシコ）

豆の甘み、うまみが楽しめる一品

原材料：大豆、青大豆(秘伝)、黒大豆

調味料は使用していませんが、大豆の風味がしっかりとあるので、そのまま食べてもおいしい炒り豆です。子どものおやつにもぴったり！

しらたかノラの会（山形県・白鷹町）

403 3色煎り豆

賞60日 大 75g 290円(税込313円) 通常税込322円

大豆（山形県）

今週のらくうまゴハン♪

カット野菜 ＋ 味付き肉・たれ

甘辛みそタレでご飯がすすむ

1食当り 428円(税抜)

調理時間 約6分 | 準備品 油 | 2人前

セット内容：タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

食塩相当量：2.28g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

404 国産豚の回鍋肉セット

新鮮な野菜と本格回鍋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でどうぞ。

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約360g) 855円(税込923円) 通常税込1026円

キャベツ（国内産）、豚肉（香川県、徳島県）

カシューナッツの歯ごたえも魅力

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）

405 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）

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）

406 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）

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）

407 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）

豆腐入りでふんわり食感

1食当り 462円(税抜)

調理時間 約5分 | 準備品 油 | 2人前

セット内容：具材入りタレ(豆腐団子)、玉ねぎ、ピーマン、人参、水煮たけのこ

食塩相当量：1.5g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

408 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め

新鮮な野菜と豆腐団子甘酢ソースのセットです。下処理カット済みなので、フライパンで調理できます。

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約450g) 924円(税込998円)

豆腐・玉ねぎ（国内産）

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。

契約(定期購入)登録者募集中！

水海道のめぐみちゃん　黒澤さんのひとめぼれ

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

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

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特栽米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ（ネオニコチノイド系農薬不使用）。

お得な2袋組(白米5kg)は1ページ

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ) 米

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） 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 米 無農薬

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

黒澤さん（宮城県・涌谷町）

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) 米

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）

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい

籾の状態から常温に近い水温で発芽させて、栄養分の高い発芽玄米にしました。原料は有機栽培した岩手県産あきたこまち。

中村商店（神奈川県・横浜市）

502072 有機籾発芽玄米「ぐるめくらぶ」

冷 米 1kg 1150円(税込1242円)

米（岩手県）

庄内協同ファーム（山形県・鶴岡市）

409 もち米

減農薬、無化学肥料栽培。

米 2kg 1100円(税込1188円)

もち米（山形県）

炊く時にお酢を少し加えると鮮やかな紫色に

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

無農薬

庄内協同ファーム・冨樫さん（山形県・鶴岡市）

502071 白山紫黒(有機栽培紫黒米) 米

300g 670円(税込724円)

山形県　[放] 不検出 <1.2 <1.1

ひきわりハトムギ、丸麦、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

自然薬方研究所 薬方堂（茨城県・龍ケ崎市）

502074 白米用雑穀セット

500g 1048円(税込1132円)

[放] 不検出 <0.5 <0.5

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

自然薬方研究所 薬方堂（茨城県・龍ケ崎市）

502077 玄米用雑穀セット

大 500g 1143円(税込1234円)

[放] 不検出 <0.7 <0.7

2020年産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)。

訳あって… お買い得 & ボリュームパック 大集合

形が悪い、色ムラがある、製造時に端材が出てしまう…でも味は正規品と変わらない。賞味期限が短め。そんな「訳あり」商品が大集合!
フードロス対策にもなるお買い得企画です。
また正規品でいつもよりちょっと多めの「ボリュームパック」もぜひ。

シーズン初

今年は暖冬で収穫早め&豊作傾向です!

程よい甘みと酸味があります。シャキッとした歯ごたえの爽やかな晩柑。減農薬栽培。

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

410 はっさく

1.5kg 538円(税込581円) 通常税込598円

奈良県

大人気のじゃがいも(サッシー)が増量パック♪

まごころの里（北海道･美幌町）

411 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。

1kg 262円(税込283円) 通常税込297円

北海道

みそ汁やうどんの具としても

お得 2袋

丸和食品（東京都･練馬区）

412 きざみ揚げ(冷凍) 2袋

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

凍 大

100g×2 398円(税込430円) 通常税込449円

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.2 <1.9

お得 2袋

鈴木食品（埼玉県･北本市）

413 べったら漬×2袋

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

冷 賞20日 米

200g×2 548円(税込592円) 通常税込600円

徳用パックで大特価!

大特価 要望品

凍 賞80日 米

湊水産（宮城県･石巻市）

414 無添加明太子(バラコ)徳用パック

着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。バラコです。

500g 980円(税込1058円) 通常税込1382円

415 無添加たらこ(バラコ)徳用パック

着色料や化学調味料を使わないで味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。バラコです。

500g 980円(税込1058円) 通常税込1382円

助宗鱈の卵（ロシア、アメリカ）

たっぷり300g!

共和水産（岩手県･宮古市）

416 いかの一夜干しカット(わけあり)

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

凍 300g 398円(税込430円) 通常税込462円

カナダマツイカ（アメリカ）

旧パッケージがお買い得

秋川牧園（山口県･山口市）

417 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。自然が流水解凍で。お好みのサイズに切り分けてお召し上がりください。

凍 賞2021年6月15日以降 米

100g 330円(税込356円) 通常税込388円

鶏肉（国内産）

使い勝手が良い切り落とし

中津ミート（神奈川県･愛川町）

418 徳用 中津ベーコン切り落とし

無添加ベーコンの切り落としです。いろいろな料理にお使い下さい。

凍 100g 310円(税込335円) 通常税込346円

豚肉（神奈川県）

お得 2個組

三河屋（愛知県･岡崎市）

419 愛知産しらす干し 徳用 2個組

大きめで味の良いいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍 60g×2 556円(税込600円) 通常税込626円

いわし稚魚（愛知県）

便利なバラ凍結のボリュームパック! お好み焼き、かき揚げなどに!

トクスイコーポレーション（東京都･中央区）

420 お徳用天然むきエビ(ボリュームパック)

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 え 500g 1580円(税込1706円) 通常税込1814円

天然えび（マレーシア）

今回限りの四角いあんまん

限定140個

飛鳥食品（東京都･江戸川区）

421 飛鳥の四角いあんまん

今回のみ

ごまのパンチがきいた餡をもちっとした手作りの皮で包みました。

凍 賞120日 小 4個320g 417円(税込450円) 通常税込470円

小麦（国内産）

賞味期限がやや短く特価! 人気の大福3種セット

3種×2

岩手阿部製粉（岩手県･花巻市）

422 芽吹き屋 大福セット

人気の大福「黒豆塩大福」「よもぎ大福」「くるみ大福」の3種を詰合せました。自然解凍で。

凍 賞2021年4月19日 米 大

6個310g 480円(税込518円) 通常税込648円

もち米（国内産）

久々登場!

調理例

片栗粉を少し混ぜて焼いただけ

高橋徳治商店（宮城県･石巻市）

423 ホタテしんじょすり身

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

凍 賞180日 え 卵 米

150g 352円(税込380円) 通常税込420円

ホタテ（北海道）

色は白いものが混ざってますが味に違いありません

無茶々園（愛媛県･西予市）

424 無茶々園乾燥ひじき(わけあり)

収穫期終盤、色の白いものが混ざった物を天日乾燥してお手頃価格でお届け。味に違いはありません。

40g 414円(税込447円)

ひじき（愛媛県）

賞味期限がやや短く特価!

サンコー（愛知県･豊橋市）

425 珈琲キャラメル

ミルク風味のキャラメル生地に、香り高い有機珈琲を加え、甘さ控えめに仕上げました。

賞2021年3月27日 乳

140g(個包装込み) 250円(税込270円) 通常税込302円

コーヒー（コロンビア）

原材料：水飴(国内製造)、加糖れん乳、砂糖(三温糖)、ショートニング、有機インスタントコーヒー、食塩/乳化剤

在庫がたくさんあります!

プレス･オールターナティブ（東京都･目黒区）

426 リックさんのメープルシュガー

着色料など添加物は使用せず、原材料はメープルシロップのみで作られています。上品でまろやか、かつ深みとコクのある甘さと、メープルらしい芳醇な香りが特徴。

125g 750円(税込810円) 通常税込961円

メープルシロップ（カナダ）

限定150P 水出しタイプ 6包

プレス･オールターナティブ（東京都･目黒区）

427 簡単カフェパック

水出しできるパック入りレギュラーコーヒーです。一晩、水にコーヒーパックを入れておくだけで出来上がり。

賞2021年9月1日

90g(15g×6包) 461円(税込498円) 通常税込626円

コーヒー豆（グアテマラ･ブラジル）

手作りみそ用素材

3月1回まで掲載の予定です

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。

おきたま興農舎（山形県･高畠町）

大 **大豆**

428 1kg 850円(税込918円)

429 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

430 1kg 乾豆1kg分 1150円(税込1242円)

439 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）

440 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

今回のみ

藤巻商店（千葉県･印西市）

441 米こうじ(真空パック)

茨城県産米100%。結露防止の真空パック。冷蔵で2ヶ月保存可能。

冷 賞60日 米

1kg 1030円(税込1112円)

米（茨城県） [放] 不検出 <3.1 <3.6

やまつね味噌（千葉県･我孫子市）

442 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）

前日OK!

青い海（沖縄県･糸満市）

512 沖縄の塩「シママース」

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 300円(税込324円)

海水（沖縄県）、天日塩（オーストラリア、メキシコ）

組合員さんのギモンにこたえるQ&A

Q 初めてみそ作りをしようと思うけど、「乾大豆」と「蒸し大豆」どちらが良いの？（守谷市：Kさん）

A 乾大豆の量にもよりますが、「蒸し大豆」なら“煮る”工程が約4時間省けます。家事・仕事と忙しいご家庭でも、せめて週末にご家族やご友人とみそ作りをしてほしい―。そんな想いもあり、5年前より企画を始めました。

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。

常総生協（茨城県･守谷市）

443 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)

大豆（茨城県）

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）

444 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)

大豆（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。

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)技法を採用していないのでクリーミィな風味のかたまりができます。口当たりに優れ味もくっきりとしたヨーグルトです。
冷 裏面いて10～11日 大
400g 370円(税込400円)
生乳（茨城県）

- ・生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
- ・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめましょう!

その他

前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。

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

無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。