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

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～

2021年2月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	1/25	26	27	28	29
定番品のお届け	2/1	2	3	4	5
特別企画品のお届け	2/8	9	10	11	12

腸にやさしい♪ 体ぽかぽか

醗酵鍋で 風邪とウィルスに負けない 体づくり

味噌+キムチ鍋
これぞ醗酵鍋の極み！お好みで加熱に強い納豆を入れても♪メにはそのまま入れてOKな内麦焼きそばを入れて煮込んだラーメン風がおすすめです

特

やがちゃんキムチ（千葉県･柏市）
11 白菜キムチ「頂」
白菜の美味しさを逃がさずに、熟練の技とこだわりの素材で漬け上げたキムチです。カット済です。
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）

8ページ 221 の豆乳で **豆乳+味噌鍋**

隠し味に味噌を入れたり、お好みで甘酒を入れても♪

バランスよく栄養が摂れる!
白菜
食物繊維・βカロテン・カルシウムなどのミネラル、様々なアミノ酸を含んでいますがこれらは加熱しても失われません。ビタミン類もバランスよく含んでいます。

風邪やウィルス対策に強い!
ネギ
殺菌・抗ウイルス作用を持つ成分「ネギオール」は加熱しても失われません。
※11ページコラムも参照ください♪

トマト+チーズ鍋
トマトの赤い色素リコピンは抗酸化作用があり、加熱することで吸収率が増える効果が。チーズは味がまろやかになり、腸内環境を整えてくれます。

特

木村農園（茨城県･つくば市）
14 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 230円（税込248円）通常税込270円
茨城県 ［放］不検出 <2.9 <3.5

塩分9%

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。塩分9%です。原材料：米、大豆、塩
やまこみそ（茨城県･守谷市）
15 やまこ味噌（粒･甘口）
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

特

よつ葉乳業（北海道･音更町）
16 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 398円（税込430円）通常税込448円
生乳（北海道）

特

よつ葉乳業（北海道･音更町）
17 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 548円（税込592円）通常税込621円
生乳（北海道）

国内産完熟トマトを100%使用して作りました。トマトの味を生かした煮込み料理などに。

ふるさと便 前日OK!
ユニオンソース（栃木県･日光市）
536 トマトピューレ
200g 290円（税込313円）
トマト（国内産）

特

共生食品（神奈川県･相模原市）
13 内麦焼そば（ソース無）
国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。
冷 賞6日 卵 小
150g×3 187円（税込202円）通常税込213円
小麦（岩手県） ［放］不検出 <3.4 <4.1

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
12 ローズポーク バラスライス
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。
冷 賞6日
250g 515円（税込556円）
茨城県

酒粕+生姜+たっぷり具材で
これぞ腸活! 粕汁

組合員さんからのクチコミ
大紀コープファームの「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!

特

灘の生一本で知られる酒どころならではの香味豊かな酒粕。半練タイプなので、そのまま粕汁や甘酒に使えます。
高嶋酒類食品（兵庫県･神戸市）
19 灘の酒粕
冷 賞90日 米
200g 250円（税込270円）通常税込292円
米（国内産）

お鍋、炒め物にもどうぞ♪

特

無農薬
上野さん達（栃木県･上三川町）
18 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 206円（税込222円）通常税込238円
栃木県 ［放］不検出 <4.1 <3.7

特

北海道･雄武(おうむ)沖で漁獲した天然銀毛鮭です。無塩。使いやすい50gの切身を徳用パックにしました。
鳴門魚類（徳島県･鳴門市）
20 徳用 雄武秋鮭切身（無塩）
凍 賞30日
10切500g 1198円（税込1294円）通常税込1393円
秋鮭（北海道）

やっぱり「おでん」が美味しいね♪

特

いい出汁がでます
国産の無リンすり身を使用、魚の旨味を追及したおでん種セット。だしがスープに溶け込み、絶妙な味わい。
ふるさと便
高橋徳治商店（宮城県･東松島市）
22 おでん種セット
凍 賞60日 卵 米 大
7種13品380g 752円（税込812円）通常税込842円
すけそうだら（北海道）

蒸し釜で加熱、弾力ある軟らかさに仕上げました

特

ふるさと便
高橋徳治商店（宮城県･東松島市）
23 ソフトはんぺん
お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。
凍 賞180日 卵 米
4枚 200g 384円（税込415円）通常税込427円
すけそうだら（北海道）

鍋、煮物、シチュー等に幅広く使えます

特

ふるさと便
秋川牧園（山口県･山口市）
24 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 315円（税込340円）通常税込356円

特

ふるさと便
原材料：粗糖（さとうきび（鹿児島県））、でん粉（馬鈴薯（北海道））、吉野本葛(葛でん粉(国産))、黒糖（さとうきび(沖縄県))、しょうが汁（しょうが（高知県））
大紀コープファーム（奈良県･五條市）
21 国産しょうが湯
20g×5 315円（税込340円）通常税込356円
生姜（高知県）

特

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。
ふるさと便
塩屋（茨城県･ひたちなか市）
26 広島県産 冷凍かき
凍 賞90日
200g 498円（税込538円）通常税込559円
かき（広島県）

自然循環の中で作り上げる

松永さんのポンカン

レモンでお馴染みの松永農園さんから時季限定「ポンカン」を扱える事になりました。みかんより甘みが強いコクのある味わいと「ポンカン」ならではの独特の甘い香りが特徴。サクサクした食感も心地よいです。

無農薬･無化学肥料の美味しいポンカン♪
無農薬
松永農園（静岡県･静岡市）
25 松永さんのポンカン
約1kg 410円（税込443円）
静岡県 ［放］不検出 <4.0 <3.9

組合員さんからのクチコミ
松永さんのポンカンとても味が濃くて甘くて香りも良くて最高でした。（我孫子市：Mさん）

みかんより甘みが強いコクのある味わいと「ポンカン」ならではの独特の甘い香りが特徴。サクサクした食感も心地よいです。農薬無散布。

【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。

愛媛県・西予市 南の風便り 無茶々園（むちゃちゃえん）

生産者の皆様

無茶々園が農業や漁業を営むのは、単に生きていく為の手段でありません。これからも心地よく暮らしていける“ふるさと”を残す為に、極力環境に負荷をかけない農法を選んでいることも理由の一つです。新物の「人参」を時季限定でスタートしましたので、ぜひご利用ください。

無農薬

無茶々園（愛媛県・西予市）
27 無茶々園の人参
期間限定のお楽しみです。柑橘でおなじみの無茶々園の人参です。農薬無散布。
1kg 430円（税込464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
28 1kg 554円（税込598円）
29 3kg 1498円（税込1618円）
愛媛県

地元では「いい予感」で縁起物！

無茶々園（愛媛県・西予市）
30 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

特

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。

無茶々園（愛媛県・西予市）
31 無茶々園のはるか
1kg 518円（税込559円）通常税込598円
愛媛県

生産者・宇都宮利治さん直伝！ 無茶々園の金柑を使って「きんかんの甘露煮」を作ってみよう♪

◆材料
金柑 …… 300g
米のとぎ汁
または水 …… 適量
砂糖 …… 300g
しょうゆ …… 少々

宇都宮利治さん

☆ワンポイント
かくし味にしょうゆを2～3滴入れると美味しいです。

◆作り方
1. 金柑をよく洗う。
2. 金柑に2～3ヶ所切れ目を入れる。
3. 米のとぎ汁または水から、50～60分煮て、あく抜きをする。
4. 種子を取り出す場合は、あく抜き後にようじ等で丁寧に取り出す。
5. 一晩、水につける。
6. 果肉のかすなどを洗い落とし、水切りをする。
7. 鍋に入れて砂糖を全体にふりかけ、水気が出てくるまで2～3時間置く。
8. 湯煎またはとろ火で果皮が透き通ってくるまで焦げないように注意しながらゆっくりと煮詰めて(最低3時間)出来上がり。

シーズン初

無農薬
無茶々園（愛媛県・西予市）
32 無茶々園の金柑
生で食べてもおいしいですが、風邪をひきやすい季節には甘露煮にして常備しておくと便利です。農薬無散布。
300g 499円（税込539円）
愛媛県

シーズン最盛期！ しらぬい（デコポン）

「清見」×「ポンカン」の掛け合わせで、簡単に手で剥くことができます。

組合員さんからのクチコミ
昨シーズン、はまりました。果肉はみっちり・濃厚で甘くてやみつきです！（つくば市:Iさん）

特

3～5玉

木下さん達（愛媛県・西予市）
33 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 580円（税込626円）通常税込648円
愛媛県

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）
江川さんの大津みかん
34 1kg 380円（税込410円）
35 5kg 1800円（税込1944円）
神奈川県

竹村さん（茨城県・かすみがうら市）
36 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

産地協力企画！

小林さん（長野県・中野市）
37 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。減農薬栽培。
3玉 350円（税込378円）
長野県

おきたま興農舎・本田さん達（山形県・高畠町）
38 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

シーズン初

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）
39 はっさく
1.5kg 554円（税込598円）
奈良県

無農薬

赤羽根さん（栃木県・壬生町）
40 赤羽根さんのキウイフルーツ
3～4玉
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。農薬無散布。
200g（3～4玉入り）260円（税込281円）
栃木県 ［放］不検出 <3.9 <4.0

無農薬

江川農園（神奈川県・小田原市）
41 江川さんのキウイフルーツ
樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。
500g 450円（税込486円）
神奈川県 ［放］不検出 <4.0 <4.4

無農薬

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）
42 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

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。

松永農園（静岡県・静岡市）
松永さんのレモン
43 400g 410円（税込443円）
44 1kg 824円（税込890円）
静岡県 ［放］不検出 <3.6 <4.1

麺類、お刺身、お肉にも♪

作本さん達（熊本県・熊本市）
45 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

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）
46 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

無農薬

樫谷さん達（熊本県）
47 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

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

イバラキ食品（茨城県・石岡市）
48 もやし
筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり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

無農薬

上野さん達（栃木県・上三川町）
49 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

メキシコ・ベストプロデュース社
50 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

右田さん達（熊本県・芦北町）
51 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）
52 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

大木さん（茨城県・常総市）
53 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

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）
54 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
55 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

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がりください

無農薬

中村農芸・中村さん（茨城県・取手市）
56 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

井上さん（埼玉県）、岩下さん達（熊本県）
57 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

岡安さん達（愛知県・幸田町）
58 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

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）
59 チンゲン菜
軟らかくてクセがない中国野菜。サイズが小さい時は3株になる場合もあります。減農薬栽培。
2～3株 142円（税込153円）
茨城県 ［放］不検出 <3.9 <3.6

無農薬
お手軽150g

あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）
60 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）
61 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

ビタミンA

無農薬

浅野さん（茨城県･常総市）

62 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

β-カロテン(風邪予防にも)

浅野さん（茨城県･常総市）

63 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

タンニン(抗酸化作用)

微生物農法の会･高柳さん（茨城県･行方市）

64 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

厳冬時季限定です♪

木村農園（茨城県･つくば市）

65 木村さんの聖護院大根

漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1個 (800g~1kg) 183円(税込198円)

茨城県

無農薬

農家レストランどんぐりてい･倉持さん達（茨城県･坂東市）

66 倉持さんの長ねぎ

自家製の有機たい肥を使い、無農薬･無化学肥料で丁寧に育てました。

300g 220円(税込238円)

茨城県

無農薬

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

山田さん（茨城県･つくば市）

68 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

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

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。

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		

組合員番号

お名前

お届け開始回 月 回~

切り取ってご提出下さい

木村農園（茨城県･つくば市）

69 木村さんのターサイ

クセがなく、下茹でせずに使える青菜。サイズが小さい時は2株になる場合もあります。減農薬栽培。

1株 160円(税込173円)

茨城県 ［放］不検出 <3.3 <3.4

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）

71 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 <0.6 <0.6

木村農園（茨城県･つくば市）

72 木村さんのかぶ

漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1束(4~5玉) 183円(税込198円)

茨城県 ［放］不検出 <4.0 <3.7

あゆみの会･白鳥干しいも生産組合（茨城県･鉾田市）

73 干しいも

ねっとり食感と甘味の強い紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。
※原料の干しいもは減農薬栽培。

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）

74 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

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

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）

76 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

無農薬

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。

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）

木村農園（茨城県･つくば市）

77 木村さんの大根(三浦系)

葉付きでお届けします

1本 210円(税込227円)

茨城県 ［放］不検出 <3.7 <4.0

無農薬

微生物農法の会･大和田さん（茨城県･行方市）

78 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 <3.9 <3.6

あゆみの会･村野さん達（鹿児島県･中種子町）

79 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）

80 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

木村農園（茨城県･つくば市）

81 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

無農薬

木村農園（茨城県･つくば市）

82 木村さんの里芋

肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。

800g 298円(税込322円)

茨城県 ［放］不検出 <3.8 <3.6

切ってサラダに、すってとろろにも◎

上村さん達（青森県･八戸市）

83 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

加瀬さん達（千葉県）

84 人参(洗い)

土作りから始まり、農薬に頼らない栽培をしています。農薬無散布。

1kg 390円(税込421円)

千葉県 ［放］不検出 <4.0 <4.3

まごころの里（北海道･美幌町）

85 じゃがいも(サッシー)

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

700g 200円(税込216円)

北海道

煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

無農薬

渡部さん（北海道･上士幌町）

じゃがいも

86 1kg 280円(税込302円)

87 3kg 800円(税込864円)

北海道

きのこで食物繊維をたっぷり摂ろう♪

きのこ

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）

90 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)

長野県

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）

91 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

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。

あゆみの会･水谷さん達（三重県･尾鷲市）

92 エリンギ

冷 100g 261円(税込282円)

三重県

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

88 1kg 210円(税込227円)

89 3kg 598円(税込646円)

北海道

あゆみの会･渡辺さん（千葉県･旭市）

93 ホワイトマッシュルーム

床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。

100g 248円(税込268円)

千葉県 ［放］不検出 <3.7 <4.0

安田さん（福島県･郡山市）

94 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）

95 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

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

96 A品 100g 210円(税込227円)

97 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

からだ温めて免疫力アップ！

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。

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

98 海鮮寄せ鍋(スープ付)

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）

丸友しまか（岩手県・宮古市）

99 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）

マストミ（徳島県・徳島市）

100 まぐろつみれ

10個入

加熱すると軟らかく、旨味が濃いスジ部分を使用しました。中華スープの具材、煮物、揚げ物などでどうぞ。

凍 賞30日 卵 大 小 10個200g 380円（税込410円）

めばちまぐろ（台湾）

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

101 とれとれいわしたたき身

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。

凍 賞120日 300g(150g×2) 398円（税込430円）

いわし（鳥取県、千葉県、他）［放］不検出 <3.8 <3.9

※天候不良で水揚げ無い時は欠品となります。

わが家のお気に入り

「活きがよく、とてもおいしかったよ（生サバ、イカ…どれも）。食べていない人はぜひ一度は食べてみて！」（守谷市の組合員さん）

丸友しまか（岩手県・宮古市）

102 島香さんの鮮魚セット(下処理済)

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

冷 賞2日 2〜3種 1138円（税込1229円）通常税込1294円

季節の鮮魚（岩手県）

わが家のお気に入り

「やわらかくて、上品な味でした！」（柏市の組合員さん）

丸友しまか（岩手県・宮古市）

103 ミズダコボイル(刺身用)

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

冷 賞4日 150g 498円（税込538円）通常税込562円

ミズダコ（岩手県沖）

まるたか水産（宮城県・石巻市）

104 荻浜湾で育った二年子生かき(生食用)

牡鹿半島の外洋に面した荻浜産中心にお届け。水無しパックなので、かき本来の甘み、食感が楽しめます。

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

冷凍のまま加熱調理してください

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

105 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）

106 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ください。

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

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

107 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 320円（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）

桜葉香る早春のひと皿

島源商店（静岡県・伊東市）

108 真サバ桜葉香仕上げ

長崎産の真サバを三枚におろし、塩水に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。

凍 賞45日 2枚160g 380円（税込410円）通常税込430円

真さば（長崎県）

島源商店（静岡県・伊東市）

109 伊豆のカマス桜葉香仕上げ

静岡県伊東産のカマスを開き、塩汁に漬け込み伊豆松崎産の桜葉粉末を振り仕上げました。解凍後焼いてどうぞ。

凍 賞45日 2枚110g 350円（税込378円）

カマス（静岡県）

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

110 朝食用 近海真あじ開き

九州近海産の真あじを開き、塩のみで仕上げました。朝食用にちょうどいい大きさです。

凍 賞30日 3枚220g 438円（税込473円）

真あじ（九州近海）

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

111 北海道産パクッと真ほっけ一夜干し

北海道噴火湾で4〜6月に漁獲した真ほっけを三枚におろし、食べやすいように腹骨を除去して干し上げました。

凍 賞180日 4〜6枚220g 398円（税込430円）

真ほっけ（北海道）

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

112 無頭さんま開き(中骨取り)

北海道沖で漁獲したさんまの頭、中骨を除去し、開き加工しました。解凍後、グリル等で焼いて下さい。

凍 賞180日 4枚220g 448円（税込484円）

さんま（北海道）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

113 寒さばフィーレみりん干し

長崎産の脂のりの良い寒さばを使用。無添加のみりんタレにじっくりひと晩漬け込み、天日で干し上げました。

凍 賞30日 米 大 小 2枚160g以上 498円（税込538円）

真さば（長崎県）

中村商店（北海道・函館市）

114 生干いか

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

凍 賞90日 1枚 375円（税込405円）

するめいか（北海道）

京都やま六（京都府・京都市）

115 さわら西京漬

東シナ海で漁獲したさわらを、京都老舗の西京味噌床に漬け込みました。

凍 米 大 2切140g 435円（税込470円）通常税込484円

さわら（韓国）

京都やま六（京都府・京都市）

116 紅鮭西京漬

紅鮭を、京都老舗の西京味噌床に漬け込みました。味噌を軽く落として弱火で焼いて下さい。

凍 米 大 2切150g 598円（税込646円）

紅鮭（ロシア）

京都やま六（京都府・京都市）

117 かれい柚子こしょう味噌漬

白身で脂ののったからすかれいを、京都老舗の西京味噌に漬け込みました。柚子こしょうがきいています。

凍 米 大 2切140g 570円（税込616円）

からすかれい（デンマーク）

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

118 銀だら味噌漬

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

凍 賞180日 米 大 2切120g 398円（税込430円）通常税込464円

銀だら（アメリカ）

次回から規格と価格が変更になります

千倉水産加工販売・女川工場（宮城県・女川町）

119 さんま糠漬け

国内産(主に北海道沖漁獲)のさんまの頭、内臓を除去し、塩のみでこしらえた糠床に漬け込みました。

凍 賞180日 米 4尾230g 428円（税込462円）

さんま（国内産）

照り焼きは「料理の名人」だけでOK!

原材料：国産丸大豆醤油、国産粗糖、発酵調味料(味の母)、三河みりん

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

120 料理の名人(万能調味タレ)

少し甘めで濃厚な調合済みの調味タレです。アレンジして、わが家の味を見つけて下さい。

冷 賞60日 米 大 小 250cc 498円（税込538円）通常税込562円

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

121 寒さわら切身(無塩)

五島列島、済州島海域で漁獲した、魚体1メートル前後の本さわらを切身に。無塩なのでアレンジ自在です。

凍 賞30日 約70g×2 535円（税込578円）通常税込594円

さわら（五島列島、済州島海域）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

122 寒さばフィーレ(無塩)

長崎県(又は佐賀県)に水揚げされた鮮度の良い真さばを、生から三枚おろしに。産地1回凍結品。

凍 賞30日 片身2枚200g前後 390円（税込421円）

真さば（長崎県、佐賀県）

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

126 エビホタテミックス

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要な分だけ取り出せて便利です。

凍 え 200g 398円（税込430円）通常税込454円

えび（ミャンマー）、ほたて（北海道、青森県）

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

123 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）

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(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）

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

125 脂ののった真いわし三枚おろし

入梅時期に千葉県沖で漁獲される大羽いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結しました。

凍 賞180日 6〜10枚200g 370円（税込400円）

真いわし（千葉県）［放］不検出 <3.4 <3.7

共和水産（岩手県・宮古市）

127 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

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。

～震災からもうすぐ10年～ 東北の海の生産者応援

宮城県 名取市 センシン食品のお魚惣菜

センシン食品 代表の高橋永真さん

特

水揚げされたばかりの肉厚なアジを鮮魚の状態からすぐに加工し、急速凍結しました。

センシン食品（宮城県・名取市）

128 アジフライ

凍 賞120日 米 小

2枚 380円（税込410円） 通常税込427円

アジ（国内産） ［放］不検出 <3.7 <3.5

宮城県 石巻市 まるたか水産のかき&うにのお惣菜

お届けは2月2回になります

特

まるたか水産の高橋雄治さんと万石浦の稚かき

三陸牡鹿半島の大粒生かきを使用!

三陸牡鹿半島の清浄海域で育った良質の大粒生かきを使用し、パン粉をまぶして仕上げました。揚げて。

まるたか水産（宮城県・石巻市）

131 大粒かきフライ

凍 賞90日 米 小

4～8個220g 425円（税込459円） 通常税込475円

かき（宮城県）

岩手県 陸前高田市 タイム缶詰の煮魚

ふっくらと煮付けました!

特

タイム缶詰 代表の小向長悟さん

脂のりの良い「八戸前沖さば」を、オリジナルの無添加タレで煮付けました。湯煎で食べられます。

タイム缶詰（岩手県・陸前高田市）

134 ふっくら煮魚 八戸前沖さば煮付

凍 賞90日 米 大 小

100g(固形60g)×2 365円（税込394円） 通常税込410円

さば（青森県）

高橋さんのオススメセット!

センシン食品（宮城県・名取市）

129 相馬のおんちゃまセット

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

凍 賞90～180日

3～5種詰合せ 1480円（税込1598円）

旬の地魚（三陸、常磐産）

常総生協オリジナル

センシン食品（宮城県・名取市）

130 「ねばうま」（松前漬）

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

凍 米 大 小

100g 438円（税込473円）

するめいか（北海道）

まるたか水産（宮城県・石巻市）

132 蒸しかき

グリコーゲンが一番多くなる春に漁獲した牡蠣を厳選し、殻をむいてすぐに、何も加えず蒸しました。

凍 賞90日

60g 345円（税込373円）

かき（宮城県）

まるたか水産（宮城県・石巻市）

133 がぜみそ（うに味噌漬）

旬の時期(6月～8月)の宮城県産天然きたむらさきうにを使用。仙台味噌、砂糖、日本酒で味付けしました。

凍 賞90日 米 大

80g 630円（税込680円）

きたむらさきうに（宮城県）

美味しいのですが ちょっと変わった名前のため あまり出回りません!

タイム缶詰（岩手県・陸前高田市）

135 モッタイナイ魚・白身魚切り落としの煮付け

ねずみざめ(別名：毛鹿鮫)を食べやすい大きさにカットし、無添加の調味料で煮付けました。湯煎で。

凍 賞90日 米 大 小

220g 430円（税込464円）

ねずみざめ（太平洋）

取れる量が少ない部位で、なかなか出回りません!

タイム缶詰（岩手県・陸前高田市）

136 モッタイナイ魚・めかじき切落とし煮付

めかじきの切り落とし部分を無添加の調味料で柔らかく煮付けました。湯煎で。

凍 賞90日 米 大 小

100g(固形60g)×2袋 398円（税込430円）

めかじき（太平洋）

ごはんによく合う漬け丼!

特

マストミ（徳島県・徳島市）

137 まぐろ漬け丼用（メバチマグロ）

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

凍 賞30日 米 大 小

70g×2 498円（税込538円） 通常税込583円

メバチマグロ（太平洋）

紅(まぐろ)・白(いか)の丼!

船上凍結処理された鮮度の良いめばちまぐろに、モチモチとした食感のソデイカを合わせました。

マストミ（徳島県・徳島市）

138 まぐろ丼(イカ入り)

凍 賞15日 米 大 小

50g×2、タレ20g×2 430円（税込464円）

めばちまぐろ（台湾）、ソデイカ（沖縄県）

やまかけで!

船内凍結の鮮度の良いめばちまぐろをサク取り。全て食べられるよう皮、骨、血合い除去済み。

※台湾船籍船漁獲

マストミ（徳島県・徳島市）

139 めばちまぐろ短冊

凍 賞20日 2冊200g 980円（税込1058円）

めばちまぐろ（太平洋）

札幌中一（北海道・札幌市）

140 訳あり帆立貝柱

北海道産の帆立貝柱の割れ品。見た目が欠けているだけで鮮度は抜群です。解凍してそのままお刺身でも。

凍 賞90日 200g 750円（税込810円）

帆立貝柱（北海道）

柚子香るしめさばです

高知県産のゆず皮を使用

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

141 しめさば(柚子風味)

国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬け込みました。

凍 賞180日 米 大 小 2枚210g 498円（税込538円）

さば（国内産）

房州の郷土料理

カネヨン水産（千葉県・九十九里町）

142 いわしごま漬

かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬けにし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。

凍 賞90日 米 小 100g 280円（税込302円）

かたくちいわし（千葉県） ［放］不検出 <3.1 <3.9

札幌中一（北海道・札幌市）

143 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）

マストミ（徳島県・徳島市）

144 炭火焼まぐろタタキ

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

凍 賞30日 140g 530円（税込572円）

きはだまぐろ（太平洋）

おにぎりなどに

三河屋（愛知県・岡崎市）

145 愛知産しらす干し徳用

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 290円（税込313円）

いわし稚魚（愛知県）

佐井村漁協（青森県・佐井村）

146 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

フライパンでOK!

つかさ食品（千葉県・南房総市）

147 フライパンで簡単! いわし竜田揚

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

凍 賞180日 大 小

7～10枚160g 380円（税込410円）

真いわし（鳥取県）

お弁当にも!

小麦・卵・乳成分・大豆・山芋を含みます

大新（鳥取県・境港市）

148 国産野菜とチーズのおさかなバーグ

いわしで作ったミニハンバーグ。荒挽き感が生きています。チーズ入りで子供も食べやすいです。

凍 賞180日 卵 乳 米 大 小

240g(12個) 360円（税込389円）

いわし（国内産）、すけそうだら（国内産）

湯煎でラクラク♪

お得なWパック!

特

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

149 さば味噌煮 2袋

鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。

凍 賞30日 米 大 小

(片身1枚2切)×2 480円（税込518円） 通常税込562円

さば（長崎県、佐賀県）

特

大黒淡水（静岡県・焼津市）

150 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）

いつもの鍋を美味しくアレンジ♪❶

白菜と豚バラのカマンベールチーズ鍋

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

12 豚バラ肉　16 カマンベールチーズ　14 白菜

◆材料(3～4人分)

白菜	1/4～1/3個
豚バラ	150～200g
カマンベールチーズ	1個
水	300cc
めんつゆ	大2
塩	少々
酒	大1

◆作り方

❶ 白菜は1枚ずつはがし、白菜とバラ肉を交互に重ねる。
❷ ①を均等な長さに切って、鍋の淵から並べていく。
❸ 水にめんつゆと塩、酒を混ぜて、土鍋に入れて火をつける。
❹ 白菜に火が通ってきたら、真ん中にカマンベールチーズ(表面に十字を入れておく)を丸ごと入れる。
❺ チーズが溶けてきたら、豚肉と白菜をチーズに絡めて食べる。

ポイント
※大人は黒コショウをかけてもいいです。
※鍋のしめに、残ったスープにご飯やパスタを入れてみてください!

切り取ってご活用ください

いつもの鍋を美味しくアレンジ♪❷

生協の冷凍餃子は皮がしっかりしてます!

皮がつるっともちもちの餃子鍋

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

59 チンゲン菜　280 北京餃子　317 中華風だし一番

◆材料(3～4人分)

冷凍餃子	1袋
チンゲン菜	1束
もやし	1袋
中華風だし	大1
ポン酢	適量
ラー油	適量

◆作り方

❶ チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
❷ 土鍋に水4カップと中華だしのもとを入れて火にかける。
❸ 沸いてきたら、チンゲン菜、もやし、餃子(凍ったまま)を入れる。
❹ 火が通ったら、ポン酢につけて食べる。

ポイント
※お好みでポン酢にラー油を入れて。
※野菜は、ニラやネギなどお好みで。
※寒い日はニンニクみそ味にすると温まります。

切り取ってご活用ください

常総生協の定番! 鶏モモおでん

鶏肉を鍋の底に沈めて一緒に
煮込めばホロホロ食感♪

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。

田仲さん達（茨城県・桜川市）

151 つくば茜鶏 モモ

凍 賞180日　300g **480円**（税込**518円**）通常税込529円

茨城県

骨からしみ出る シャモのうまみ!

体を芯から温めてくれる冬の定番、水炊き。
シンプルさを極めた料理だからこそ、
素材の良さが引き立ちます。

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

北浦軍鶏農場（茨城県・かすみがうら市）

152 地鶏 北浦しゃも骨付きブツ切

凍 賞2021.6.9　250g **646円**（税込**698円**）通常税込799円

茨城県

たっぷり作って 2日目はカレーに!

ポトフは大鍋でたっぷり作って、
2日目はカレールゥを足してアレンジ。
野菜の出汁がよく出た
美味しいカレーになります♪

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。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

153 中津生ウインナー

凍 賞180日　6本120g **298円**（税込**322円**）通常税込335円

豚肉（神奈川県）

すき焼きは残り汁まで 美味しくいただく!

肉のうまみが溶け出したすき焼きの残り汁は
煮物のベースにするのが◎。212の生おからを
残り汁で炊けば立派な1品に。

霜降りがよく入り甘みがあります。赤身主体のモモとジューシーなバラの合わせ切り。2個組の徳用パックです。

福永産業（福岡県・遠賀町）

154 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用

凍 賞30日　モモ、バラ170g×2 **1700円**（税込**1836円**）通常税込1922円

鹿児島県

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

155 ローズポーク バラブロック 300g

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

冷 賞6日　300g **580円**（税込**626円**）

茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

156 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

157 ローズポーク 小間切

飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を、生産者限定でお届けします。

冷 賞6日　150g×2 **390円**（税込**421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 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

159 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）

160 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

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。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

161 中津豚 肩ローススライス

冷 賞4日　200g **471円**（税込**509円**）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

162 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）

163 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 **445円**（税込**481円**）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

164 中津豚小間切

各部位から集めています。火の通りが良いので野菜炒め、カレーなどに。

冷 賞4日　200g **360円**（税込**389円**）

神奈川県

中津ミート（神奈川県・愛川町）

165 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。豚そぼろ、肉団子などに。

冷 賞4日　200g **355円**（税込**383円**）

神奈川県

JA全農いばらき（茨城県）野口商店

166 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）　2枚

167 中津豚 ロースステーキ香味焼用

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

凍 賞180日 小　80g×2 **515円**（税込**556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）

168 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）

169 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）

170 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

ムネ肉とモモ肉を唐揚げ用にカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日　250g **490円**（税込**529円**）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

171 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）

172 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）

173 つくば茜鶏 ササミ

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。茹でてサラダに。バラ凍結。

凍 賞180日　300g **560円**（税込**605円**）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

174 つくば茜鶏 レバー

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日　250g **240円**（税込**259円**）

茨城県

田仲さん達（茨城県・桜川市）

175 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

北浦軍鶏農場（茨城県・かすみがうら市）

176 地鶏 北浦しゃも ムネ正肉

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

凍　150g **610円**（税込**659円**）

茨城県

北浦軍鶏農場（茨城県・かすみがうら市）

177 地鶏 北浦しゃも モモ正肉

じっくりと時間をかけて育てたシャモのモモ肉。弾力ある食感とかむほどにあふれ出すうまみ、香りが特徴。

凍　150g **740円**（税込**799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。

福永産業（福岡県・遠賀町）

178 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。

凍 賞30日　170g **690円**（税込**745円**）

鹿児島県

福永産業（福岡県・遠賀町）

179 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

180 茨城牛(山方)モモスライス

山方のF-1牛の赤身のやわらかいモモ肉を、拍子木切りにしやすい厚さにスライスしました。

冷 200g 1100円(税込1188円)

茨城県

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

181 茨城牛(山方)切り落とし

用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。

冷 賞6日 200g 645円(税込697円)

茨城県

畜産加工品

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

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

182 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)

183 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

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

184 鎌倉ボンレスハム×2

合成添加物を使わない成形ハム。お得な2パック組です。

冷 賞15日 60g×2 450円(税込486円)

豚肉（国内産） [放] 不検出 <3.9 <3.9

お弁当にもピッタリ♪

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）

185 鎌倉ポークソーセージ

冷 賞20日 200g 350円(税込378円)

※調理例

豚肉（国内産） [放] 不検出 <3.7 <4.2

中津ミート（神奈川県・愛川町）

186 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）

187 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）

1～2人前×2袋

田仲さん達（茨城県・桜川市）

188 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）

※調理例

鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

189 中津麻婆豆腐の素

冷 賞24日 米 大 小

200g 361円(税込390円)

豚肉（神奈川県）

お好みの具材を足して

※盛り付け例

中津自社牧場で健康に育った豚の腸のみを、特製味噌で煮込みました。

中津ミート（神奈川県・愛川町）

190 中津もつ煮込み(味噌味)

冷 賞24日 米 大 小

250g 361円(税込390円)

豚モツ（神奈川県） [放] 不検出 <4.2 <3.7

ほどよい玉ねぎ加減♪ 特

大進食品（神奈川県・横浜市）

191 神戸満る里の牛生ハンバーグ

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

凍 賞180日 卵 乳 大 小

130g×4個 898円(税込970円) 通常税込998円

牛肉・玉ねぎ・卵（国内産）

知ってますか!? ベーコンの豆知識

日本で一般的に『ベーコン』と言われている物のほとんどは、豚バラ肉(三枚肉)を原料にしたバラベーコンです。他の部位に比べると脂身が多く、ジューシーであることから、ベーコンを作るのにも最適と言われています。脂肪のうまみが特徴で、ベーコンの代表ともいえます。対して『ショルダーベーコン』は豚の肩肉(腕肉)から作られており、脂肪がほどほどでコクがあり、濃厚な肉のうまみを楽しめるのが特徴です。ベーコンも好みや料理によって使い分けてみてはいかがでしょうか。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

192 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

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）

193 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）

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←

鈴木牧場が実践している循環型酪農の基本である『土作り』。その健康な土で育った牧草を使ったサイレージにはほのかな甘みがあります。そんな美味しい牧草は牛達も大好物!お腹がいっぱいでもこの牧草だけは別腹とばかりに催促されることもあるとか。

ビンは再利用します。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

194 プレーン 400g 361円(税込390円)

195 微糖 400g 370円(税込400円)

生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.4 <3.4

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家プラントで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていない)なのでプツプツと脂肪のかたまりができますが、口当たりに違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

196 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

197 プレーン 30g 181円(税込195円)

198 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)

10 500㎖ 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）

有機農業の循環の中から産まれた卵です

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

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）

腸内活性ヨーグルメイト 冷 賞21日 乳

199 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。

380g 520円（税込562円）通常税込594円

200 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。

90g×3 436円（税込471円）通常税込502円

生乳（石川県） ［放］不検出 <4.0 <4.0

よつ葉乳業（北海道・音更町）

201 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

サツラク農協（北海道・札幌市）

202 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

日本生活協同組合連合会

203 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

モンテール（東京都・足立区） 4個

204 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

茨城乳業（茨城県・石岡市）

205 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

よつ葉乳業（北海道・音更町）

206 よつ葉北海道十勝スモークチーズ

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

冷 賞180日 乳

45g 210円（税込227円）

生乳（北海道）

よつ葉乳業（北海道・音更町）

207 よつ葉バター ホワイト加塩

北海道産生乳100%の加塩バターです。

冷 賞180日 乳

150g 298円（税込322円）

生乳（北海道）

加工油脂を使わずにパンに塗りやすく仕上げました。

よつ葉乳業（北海道・音更町）

208 パンにぬりやすい よつ葉バター&ひまわりオイル

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

冷 賞90日 乳

120g 358円（税込387円）

生乳（北海道）

大豆加工品

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

おかべや

おかべや（神奈川県・相模原市）

209 おかべや 宴もめん

210 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。

209 冷 賞届いて5日 大　330g 189円（税込204円）

210 冷 賞届いて5日 大　330g 189円（税込204円）

大豆（国内産）

丸和

16ページの「丸和食品特集」もぜひご覧ください！

丸和食品（東京都・練馬区）

213 もめん豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

冷 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

214 きぬ豆腐

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

おかべや（神奈川県・相模原市）

211 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 164円（税込177円）

大豆（北海道）

すき焼きの残り汁を有効活用!

熊本県産大豆と南大東島の天然にがりで作った おかべや豆腐のおから。

おかべや（神奈川県・相模原市）

212 おかべや 生おから

冷 賞届いて3日 大

300g 120円（税込130円）

大豆（熊本県）

おから(すき焼き二次利用レシピ)

冷 賞届いて4日 大

丸和食品（東京都・練馬区）

215 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

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。

216 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

豆乳濃度が高く大豆の味わいが深い豆腐

丸和食品（東京都・練馬区）

217 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×2 240円（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）

399 油揚げ 2袋

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×2 310円（税込335円）通常税込356円

大豆（国内産） ［放］不検出 <1.5 <1.5

丸和食品（東京都・練馬区）

218 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。湯煮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）

219 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

大豆＋大麦

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

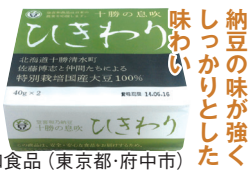
225 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)

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）

220 豆腐からあげ 10個入

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

冷 賞届いて4日 米 大 小

10個 210円（税込227円）

大豆（国内産） ［放］不検出 <1.4 <1.2

お鍋のベースにも!

国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。

丸和食品（東京都・練馬区）

221 豆乳

冷 賞30日 大　300cc 198円（税込214円）通常税込227円

大豆（国内産） ［放］不検出 <0.5 <0.6

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

かじかわ農場（新潟県・新発田市）

230 ミックスビーンズの水煮

4種の豆を水煮にしました。大豆、青大豆、白いんげん豆、金時豆はすべて国産。

冷 賞90日 大

150g 265円（税込286円）

豆（新潟県、北海道）

浜食（東京都・調布市）

231 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）

生産者・リアス・常総の「絆」です

リアス（千葉県・船橋市）

232 石巻十三浜産絆わかめ

震災復興で立ち上がった漁師が品質にもこだわったわかめです。水戻ししてご利用ください。

冷 賞90日

100g 380円（税込410円）

わかめ（宮城県） ［放］不検出 <4.2 <4.6

寒〜い夜はあったかメニューがおすすめ♪

キムチ鍋の味付けに!

やがちゃんキムチ（千葉県･柏市）

233 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 480円(税込518円) 通常税込538円

唐辛子（中国）

大根、卵、鶏団子、ちくわ、厚あげ、こんにゃくの6種

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

かじかわ農場（新潟県･新発田市）

234 天然だしのこだわりおでん

冷 賞90日 卵 米 大 小

6種470g 570円(税込616円) 通常税込626円

※調理例

甲州名物･ほうとうを国産小麦で作りました。うどんすきにも適した生うどんです。便利なスープ付き。

平井屋（山梨県･西桂町）

235 甲州名物生ほうとう

冷 賞20日 米 大 小

400g(めん300g みそ50g×2) 348円(税込376円) 通常税込387円

小麦（国内産）

※調理例

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加醤油スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。

金子製麺（神奈川県･中井町）

236 あしがら車屋 醤油らーめん(2食入)

冷 賞21日 卵 大 小

麺120g×2 スープ47g×2 355円(税込383円) 通常税込394円

小麦（国内産）

野菜のようなサクサク食感!

今の時季だけのお楽しみ

1月〜3月しか食べられない、生のわかめです。いつものわかめとはまったく別物の味!磯の風味とサクサクして柔らかい食感がクセになること間違いなし。

届いたらなるべく早めに全て袋から出し、30〜40秒ほど湯通ししてください。その後すぐに流水で冷やし、水を良くきってからご使用ください。茹でた後は冷蔵庫で保管のうえ、なるべく4日以内にお召し上がりください。長期保存の場合は、茹でててから冷凍保存してください。

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）

237 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

コリコリの食感を活かしてきんぴら風に

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

リアス（千葉県･船橋市）

238 三陸産カットくきわかめ

冷 賞90日 100g 270円(税込292円)

わかめ（三陸） [放] 不検出 <3.8 <4.1

共生食品（神奈川県･相模原市）

13 内麦焼そば(ソース無)

国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小麦粉のおいしさを味わえます。

冷 賞6日 卵 小

150g×3 187円(税込202円) 通常税込213円

小麦（岩手県） [放] 不検出 <3.4 <4.1

昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喰豆の5種セット

開放釜による、昔ながらの直火炊きを行う老舗煮豆屋「菊田商店」の煮豆小袋セット。

菊田商店（東京都･練馬区）

239 菊田煮豆小袋セット

冷 賞90日 米 大 小

40g×5種 430円(税込464円) 通常税込475円

豆（国内産）

組合員さんからのクチコミ

菊田さんの煮豆の大ファンになりました。これこそ滋味!素材を慈しんでいるお味だと思いました。

菊田商店（東京都･練馬区）

240 煮豆 黒豆(雁喰豆)

岩手県特産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、豆本来の味と、芯まで染み込んだ甘みを味わえます。

冷 賞90日 米 大 小

150g 380円(税込410円)

黒大豆（岩手県）

仁徳（千葉県･船橋市）

241 甘口昆布

刻んだ北海道産の昆布を入正醤油と砂糖のみで時間をかけてふっくらと炊き上げました。

冷 賞30日 大 小

80g 225円(税込243円)

昆布（北海道）

リアス（千葉県･船橋市）

242 高菜ちりめん

高菜漬を細かく刻み、ちりめんとゴマを加えました。ふりかけ、お茶漬等に。

冷 賞30日

40g 250円(税込270円)

ちりめん（鹿児島県）

ほかほか炊き込みご飯♪

かじかわ農場（新潟県･新発田市）

243 北海道産ほたての五目炊き込み御飯 2合用

北海道産ほたてと豊富な具材でボリューム感のある炊き込み御飯の素。いりこと昆布の天然だしを使用。

冷 賞90日 米 大 小 200g(2合用) 430円(税込464円)

ほたて（北海道）

グリンリーフのお漬物

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

247 大根しょうゆ漬け

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

冷 賞12日 米 大 小 150g 298円(税込322円)

大根（国内産）

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

248 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）

浜食（東京都･調布市）

244 ピリ辛きゅうり醤油漬

厚切りしたきゅうりを醤油、白だし、純米酢、唐辛子などの調味液で、パリパリした食感に仕上げました。

冷 賞60日 米 大 小

200g 290円(税込313円)

きゅうり（国内産）

丸山園（静岡県･河津町）

245 わさび漬け

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

冷 賞14日 米 大

100g 265円(税込286円)

わさび（静岡県） [放] 不検出 <3.7 <3.8

朝採りのかぶをその日のうちにキムチに!

やがちゃんキムチ（千葉県･柏市）

246 かぶカクテキ

地元柏市の名産「豊四季かぶ」をキムチにしました。かぶの甘みとヤンニョムジャンの辛みが相性抜群です。

冷 賞14日 え 米 大 小

200g 398円(税込430円) 通常税込443円

かぶ（千葉県）

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

249 農家で漬けた白菜漬け

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。好みの召し上がり方でどうぞ。

冷 賞9日 米

250g 260円(税込281円)

白菜（国内産）

久々登場!

グリンリーフ（群馬県･昭和村）

250 昆布だしで漬けた浅漬け三昧

国内産の白菜、きゅうり、大根、人参をシンプルな原料で浅漬けにしました。

冷 賞6日 米 大 小 200g 285円(税込308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。

昆布や大根を足してどうぞ

いちうろこ（静岡県･静岡市）

251 いちうろこ 静岡おでん種セット

静岡おでんを代表する黒はんぺんをはじめ、人気の練り物をセットに。国産の無リンすり身を使用し、魚肉の旨味を引き出しました。

冷 賞10日 卵 米

6種13品 498円(税込538円) 通常税込562円

すけそうだら（アメリカ、北海道）

いちうろこ（静岡県･静岡市）

252 黒はんぺん

駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。

冷 賞14日 米

5枚150g 369円(税込399円)

いわし（駿河湾）

いちうろこ（静岡県･静岡市）

253 小判揚

すけそうだらのすり身を使った小判型のさつま揚げ。香ばしく揚がった魚肉の旨味をお楽しみください。

冷 賞14日 米

5枚150g 315円(税込340円)

すけそうだら（アメリカ、北海道）

いちうろこ（静岡県･静岡市）

254 小竹輪

石臼ですったすけそうだらのすり身を使った素朴な味わいのちくわです。魚肉の味がしっかり味わえます。

冷 賞10日 米

5本 310円(税込335円)

すけそうだら（アメリカ、北海道）

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♪

化学調味料･保存料は不使用

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

255 チヂミ風さつま揚げ

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

凍 賞180日 米

3枚126g 287円(税込310円) 通常税込320円

すけそうたら（北海道）

おつまみ、お弁当にも

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

256 ささがきごぼうさつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜ、食べやすいサイズに揚げました。

凍 賞180日 米

130g 347円(税込375円) 通常税込389円

すけそうだら（北海道）

組合員さんからのクチコミ

高橋徳治商店さんの商品は味付けも良く、他の店のものよりも格別に美味しいです。私にはぴったりの品々です。安心して注文することができます。ささがきごぼう揚げはおつまみにも最高です。

5個入

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

257 おとうふ揚げ

国産大豆の豆腐と、北海道のすけそうだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。

凍 賞180日 米 大

5個175g 295円(税込319円)

すけそうだら（北海道）

野菜の食感と甘みを生かしました

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

258 7種の野菜揚げ

無リンすり身に、キャベツやじゃがいも等7種の国産野菜をたっぷり混ぜ込みました。自然解凍でもOK。

凍 賞180日 米

5個165g 315円(税込340円)

すけそうだら（北海道）

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

259 さつま揚げ

北海道の無リンたらすり身を原料に小魚を練りこみ深みある味と食感に仕上げました。プレーンなさつま揚げ。

凍 賞180日 米

5枚185g 380円(税込410円)

すけそうだら（北海道）

シリーズ 市販品との違い 冷凍食品

カップ入り惣菜編

比べてみました!

ニッコーのこだわり
国産原料使用
化学調味料不使用
国内工場で製造

市販品と比較してみました

市販品	ニッコー商品
きんぴらごぼう	
野菜（ごぼう、にんじん）、しょうゆ、植物油脂、ぶどう糖、みりん、ごま、砂糖、でん粉、風味調味料、食塩、チキンエキスパウダー、唐辛子/調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（キサンタン）、甘味料（アスパルテーム･L-フェニルアラニン化合物）	野菜（ごぼう（国産）、にんじん（国産））、発酵調味料、植物油脂（ごま油、なたね油）、しょうゆ、ポークエキス、砂糖、でん粉、とうがらし、ごま
ひじき煮	ひじきの五目煮
ひじき、にんじん、大豆、植物油脂、しょうゆ、水あめ、みりん、砂糖、風味調味料、ポークエキスパウダー、食塩/調味料（アミノ酸等）、酢酸Na、グリシン、甘味料（アスパルテーム･L-フェニルアラニン化合物）、炭酸水素Na	大豆（国産）、ひじき（国産）、にんじん（国産）、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、油揚げ、発酵調味料、なたね油、清酒、かつおエキス、昆布エキス、イーストエキスパウダー/加工デンプン、水酸化ナトリウム
小松菜おひたし	小松菜の煮びたし
野菜（小松菜、にんじん）、油揚げ、しょうゆ、水あめ、清酒、ぶどう糖、みりん、風味調味料、砂糖、食塩、こんぶエキス/調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、豆腐用凝固剤	野菜（こまつな（国産）、にんじん（国産））、油揚げ、なたね油、しょうゆ、酵母エキス、かつおエキス

小分けのお弁当惣菜。凍ったままお弁当箱に。きんぴらごぼう、ひじき五目煮、小松菜の煮びたしのセット。

ニッコー（神奈川県･大和市）

260 お好みお弁当セット

凍 米 大 小

3種×2個 120g 392円（税込423円） 通常税込443円

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）

261 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）

日岡商事（兵庫県･加古川市）

262 冷凍ほうれん草

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

凍 200g 330円（税込356円）

ほうれん草（国内産）

あったか鍋でポカポカに♪

サラダ･あえもの･丼に!

日本生活協同組合連合会

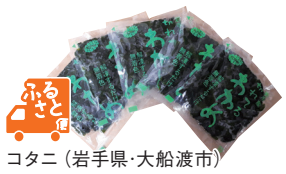
263 COアボカドスライス150g

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

凍 賞2021.6以降

150g 297円（税込321円）

アボカド（ペルー）



コタニ（岩手県･大船渡市）

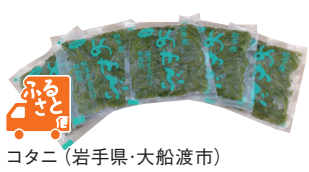
264 すぐに使える生わかめ（岩手県産）

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

凍 賞180日

40g×5パック 390円（税込421円）

わかめ（岩手県） [放] 不検出 <0.6 <0.6



コタニ（岩手県･大船渡市）

265 冷凍めかぶ（岩手県産）

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

凍 賞180日

40g×5パック 338円（税込365円）

わかめ（岩手県） [放] 不検出 <2.8 <3.0

鍋やおでん、スープに

日岡商事（兵庫県･加古川市）

266 ロールキャベツ

国産豚もも肉と契約農家の新鮮なキャベツを使用した手作りロールキャベツです。沸騰後30分弱火で煮込んで。

凍 大 小

4個240g 543円（税込586円）

キャベツ（国内産）

お弁当におかずに♪

秋川牧園（山口県･山口市）

267 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）

秋川牧園（山口県･山口市）

268 チキンカツ(和風醤油)

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

凍 卵 米 大 小 200g 403円（税込435円） 通常税込447円

鶏肉（国内産）

大進食品（神奈川県･横浜市）

269 マム 学校帰りのコロッケ

5個入

北海道育ちの男爵芋をたっぷり使いました。お弁当にも。油で揚げて。

凍 乳 米 大 小 60g×5 380円（税込410円）

じゃがいも（北海道）

四宮蒲鉾店（徳島県･徳島市）

270 阿波のフィッシュカツ

徳島近海の小魚をたっぷり使った練り物を揚げて上品なカレー味に仕上げました。トースターで温めて。

凍 賞30日 米 小 2枚130g 330円（税込356円）

すけとうだら（北海道）

組合員さんからのクチコミ

阿波のフィッシュカツ、パンにもよく合い、とてもおいしくいただいています。

ニッコー（神奈川県･大和市） 8個入

271 鶏ごぼうハンバーグ

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

凍 卵 米 大 小 26g×8 400円（税込432円）

鶏肉（国内産）

マストミ（徳島県･徳島市）

272 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）

マストミ（徳島県･徳島市）

273 神山鶏の塩麹竜田

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

凍 賞90日 卵 米 大 小 150g 360円（税込389円）

鶏肉（徳島県）

秋川牧園（山口県･山口市） 5本入

274 焼き鳥もも串セット

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

凍 大 小 150g(5本) 616円（税込665円）

鶏肉（山口県、他）

マストミ（徳島県･徳島市）

275 天然えびのチリソース

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

凍 賞90日 え 卵 米 大 小 130g 370円（税込400円） 通常税込410円

えび（インドネシア、ミャンマー）

大進食品（神奈川県･横浜市） 2食入

276 オーガニックペンネのトマトソースグラタン

濃厚なバターをたっぷりと使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用。レンジで温めて。

凍 え 乳 小 170g×2 528円（税込570円） 通常税込580円

小麦（イタリア）

秋川牧園（山口県･山口市） 2食入

277 牛乳グラタン(鶏肉とポテト)

自社の牛乳と鶏肉を使いコクのあるホワイトソースで包みました。トースターかオーブンで約15～20分温めて。

凍 乳 米 小 100g×2 518円（税込559円） 通常税込575円

牛乳（山口県、他）

ニッコー（神奈川県･大和市） 2個入

278 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ

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

凍 卵 米 大 小 90g×2 370円（税込400円）

大豆･鶏肉（国内産）

カタログ16ページは

ニッコー特集です

秋川牧園（山口県･山口市）

279 ささみハーブカツ

ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。

凍 卵 乳 米 小 200g 412円（税込445円）

鶏肉（山口県、他）

今週のおすすめ

焼くだけじゃなく鍋やスープにも♪

皮がしっかりしているので、茹でたり、スープに入れても美味しく頂けます。ニッコーさんのロングセラー商品の一つで、人気商品です。ぜひご利用ください!

ニッコー（神奈川県･大和市） 15個入

280 徳用北京餃子

普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

凍 大 小 18g×15 387円（税込418円） 通常税込432円

豚肉（国内産）

おうちで本格中華♪

大進食品（神奈川県･横浜市） 25個入

281 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

日岡商事（兵庫県･加古川市） 5個入

282 ジャンボ餃子

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

凍 大 小 45g×5個 343円（税込370円）

キャベツ･豚肉･玉葱（国内産）

飛鳥食品（東京都･江戸川区）

283 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 403円（税込435円）

豚肉（国内産）

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 12個入

284 飛鳥のえびシューマイ

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

凍 賞120日 え 米 小 12個180g 418円（税込451円）

すけとうだら（北海道）、えび（ベトナム）

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 15個入

285 飛鳥の黒豚水餃子

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

凍 賞120日 え 米 大 小 15個250g 482円（税込521円） 通常税込535円

豚肉（国内産）

ニッキーフーズ（大阪府･大阪市） 14本入

286 国産原料にこだわったお徳用春巻

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

凍 米 大 小 14本420g 410円（税込443円）

小麦（国内産）

飛鳥食品（東京都･江戸川区） 6本入

287 フライパンでキーマ春巻

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

凍 賞120日 乳 米 小 6本150g 373円（税込403円）

豚肉（国内産） [放] 不検出 <4.2 <2.6

大進食品（神奈川県･横浜市） 5本入

288 パリッと本格春巻（国産きくらげ入）

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

凍 大 小 5本200g 391円（税込422円）

きくらげ･豚肉･小麦（国内産） [放] 不検出 <4.0 <4.0

お好みの具を加えて飲み干したくなるスープです

秋川牧園（山口県・山口市）

289 鶏鍋セット(醤油)

鶏肉モモ・ムネ、鶏つくね、若鶏ガラから煮出したスープをベースに鰹の旨味がきいた醤油スープのセット。

凍 賞180日 卵 米 大 小

550g 972円(税込1050円) 通常税込1093円

鶏肉（国内産）

極上の味わいスープ2袋目は鍋の〆に

組合員さんからのクチコミ

牛モツ鍋セット本当に臭みがなくおいしかったです。もっと食べたいと夫が言うので今回は2パック注文しました。

大進食品（神奈川県・横浜市）

290 博多名物 国産牛モツ鍋セット

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

凍 賞180日 米

400g 1898円(税込2050円) 通常税込2100円

牛小腸（国内産）

煮干し・鯖・鰹のだしがきいたつゆ付

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

291 えび天そば 2食入

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

凍 え 卵 米 そ 大 小

2食496g 470円(税込508円) 通常税込538円

えび（インドネシア、ベトナム他）

駿河湾産桜えび入りでボリュームたっぷりです

日岡商事（兵庫県・加古川市）

292 桜えびかきあげ 2枚

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

凍 え 小

160g(2枚入) 504円(税込544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）

293 わかめどっさりうどん 2食入

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

凍 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）

294 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）

鍋で作るお手軽ラーメン♪

ニッコー（神奈川県・大和市）

295 野菜たっぷりあんかけラーメン

沸騰した湯に凍ったまま入れて湯がくだけ。モンゴルかんすい使用。具はもやし・キャベツ・玉葱・人参等

凍 卵 米 大 小

450g(麺160g) 385円(税込416円)

小麦（国内産）

大進食品（神奈川県・横浜市）

296 阿波鶏と野菜のつくねお惣菜プレート

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

凍 卵 米 大 小

250g 685円(税込740円) 通常税込756円

鶏肉（徳島県）

今回で終売です

ニッコー（神奈川県・大和市） 2種×4

297 おこわおにぎり(赤飯・ひじき五目)

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

凍 米 大 小

376g(2種×4個) 410円(税込443円)

もち米（国内産） [放] 不検出 <0.3 <0.4

ランチ、おやつに

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）

298 ライスバーガー 国産牛焼肉

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

凍 米 大 小

5個 600g 1028円(税込1110円) 通常税込1126円

米・牛肉（国内産）

ポーラスター（石川県・白山市） 2種×4

299 助六寿司

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

凍 卵 米 大 小

280g(2種×4個) 430円(税込464円)

米（国内産）

冷凍和菓子の先駆者 岩手阿部製粉 芽吹き屋

塩味が全体の風味を引き立てます

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 4個入

300 芽吹き屋 黒豆塩大福

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 380円(税込410円) 通常税込432円

黒豆（岩手県）

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 5本入

301 芽吹き屋 田舎風みたらしだんご

芽吹き屋より。国産うるち米で作りました。たれは甘さひかえめ。1串2玉で食べやすいサイズ。自然解凍で。

凍 米 大 小

5本200g 340円(税込367円)

小豆（北海道）

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市） 5本入

302 芽吹き屋 田舎風あんだんご

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

凍 米 大 小

5本200g 340円(税込367円)

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

1袋 約170円

フジワラ化学（愛媛県・西条市）

303 フジワラの青汁

凍

90mℓ×7 1097円(税込1185円) 通常税込1285円

ケール（愛媛県）

組合員さんからのクチコミ

とても青臭くていかにも青汁そのままーという感じで私は大好きです。疲れたなと思うときサッと取出し解凍後飲むと体が活々としてきます。スーパー等で飲みやすくされているものは、いま一つ味にパンチや苦みなく元気回復力も違うように感じます。まさに良薬は口に苦しで苦さも体に必要なんですね。

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。たっぷり使える2パックです。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）

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

通常の砂糖と同じようにお使い下さい

前日OK!

アルファフードスタッフ（愛知県・名古屋市）

508 粗精糖(自然派style)

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

1kg 340円(税込367円)

さとうきび（鹿児島県）

前日OK!

海はいのち（長崎県・南島原市）

513 にっぽんの海塩

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

500g 240円(税込259円) 通常税込270円

海水（長崎県）

手作りサラダチキンにも!

海の精（東京都・大島町）

305 海の精 ハーブソルト

「海の精やきしお」と海外有機認証のドライハーブ(オレガノ、バジル、パセリ、タイム)をブレンド。

55g 480円(税込518円)

海水（伊豆大島近海）

米酢や粕酢などをブレンドしたマイルドな酢。

前日OK!

私市醸造（千葉県・鎌ケ谷市）

521 食酢

米

500mℓ 152円(税込164円)

米（国内産）

ありあわせの野菜を一晩漬けるだけ

飯尾醸造（京都府・宮津市）

306 富士ピクル酢

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

米

360mℓ 560円(税込605円) 通常税込626円

米（京都府）

煮物の素材の色が引き立ちます

火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。

前日OK!

入正醤油（千葉県・東庄町）

524 入正生しぼり醤油

大 小

1ℓ 550円(税込594円)

大豆（アメリカ、ブラジル）

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

前日OK!

井ゲタ醤油（島根県・出雲市）

307 しじみだし醤油

米 大 小

500mℓ 625円(税込675円)

2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、しいたけのだしを加えただしの素。

前日OK!

笛木醤油（埼玉県・川島町）

529 金笛 春夏秋冬だしの素

大 小

1ℓ 910円(税込983円)

大豆（国内産、アメリカ、カナダ）

風邪のひきはじめに 鼻水が出てきたら…

ねぎみそ湯

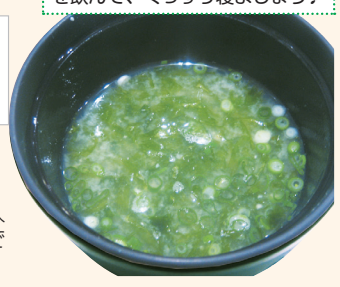
◆材料

みそ(あれば豆みそ)…… 大1
ねぎ …… 10㎝くらい
熱湯 …… 200cc

◆作り方

1. ねぎをみじん切りにする。
2. みそとねぎをカップなどに入れてよく混ぜ、熱湯を注いで熱いうちに飲む。

ねぎは血行を良くし体を温め、殺菌力もあり風邪の初期に効果的です。みそも体を温めます。体の芯から温まる「ねぎ味噌湯」を飲んで、ぐっすり寝ましょう♪



原料にもち米、米麹を使用し、じっくり糖化熟成させたみりんです。醸造アルコール、糖類を添加しています。

酒類

日本生活協同組合連合会

507 CO本みりん 前日OK!

米

1ℓ 390円(税込429円)

もち米（タイ、他）

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! 酒類

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 1000円(税込1100円)

米（福島県） [放] 不検出 <3.8 <3.4

綿実油と米油を使った、風味豊かな油です。非遺伝子組み換え原料使用。

前日OK!

岡村製油（大阪府・柏原市）

549 あげもの油

米

1380g 990円(税込1069円)

綿実（トルコ、ギリシャ）、菜種（オーストラリア）、米ぬか（国内産）

お菓子作りにも

九鬼産業（三重県・四日市市）

310 九鬼 太白純正胡麻油

ごまを煎らずに低温圧搾法でしぼったごま油。焙色や香りがなく、クセのない風味です。ペットボトル入り。

600g 980円(税込1058円) 通常税込1080円

胡麻（ナイジェリア、他）

塩分9%

やまこみそ（茨城県・守谷市）

308 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）

豆みそです

伊藤商店（愛知県・武豊町）

309 傳右衛門 生みそ(豆)

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

冷 賞150日 大

500g 800円(税込864円)

大豆（国内産）

ゆず&かぼすのダブル果汁に、鰹節だしと昆布だしをプラス。本醸造再仕込み醤油と、純米富士酢使用。

飯尾醸造（京都府・宮津市）

311 富士ゆずぽん酢

米 大 小

360mℓ 780円(税込842円)

ゆず（徳島県）、かぼす（大分県）

海藻サラダ、チキンサラダ、パスタなどに

リアス（千葉県・船橋市）

312 昆布ドレッシング

北海道産真昆布を使用した海藻専門店のドレッシングです。遺伝子組換え原材料不使用。

賞180日 卵 米 大 小

200mℓ 435円(税込470円) 通常税込481円

真昆布（北海道）

丼物や煮物にも

ポールスタア（東京都・東村山市）

313 すき焼割り下

米 大 小

400mℓ 430円(税込464円)

大豆（アメリカ、カナダ、ブラジル）

組合員さんからのクチコミ

肉じゃがや親子丼などのお肉料理に使うと、とっても美味しくなります。

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

かつお本節
厚削りを使って
意外と簡単！
出汁とり♪

お家で本格だしが!感動しました!!
(守谷市：Kさん)

◆材料
かつお厚削り… 40g
昆布 …… 10cm
水…… 1ℓ

◆作り方
❶ 水に昆布を浸しておく。(30分以上)
❷ ①を火にかけて、沸騰する前に昆布を引き上げる。
❸ 沸騰したら厚削り節を入れて、中火で6分煮だす。
❹ 火を止め、厚削り節が沈んだら、布巾などでこす。

かつお節を厚削りにしました。そばやうどんのだしとして、風味の良いだしがとれます。

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）
562 かつお本節厚削り
賞180日 200g 700円(税込756円) 通常税込767円
かつお（静岡県）

絶品!!
「だしがら」で作る
佃 煮

◆作り方
❶ 厚削りのだしがらにみりんとしょう油を同量、酒を適量加えて中火で炒り煮にする。
❷ 水分がなくなってきたら、いりごまを大さじ1～2入れて火を止める。

創健社（神奈川県・横浜市）
314 えごま一番 胡麻ドレッシング
えごまの実から搾った一番しぼりえごま油を使い、まろやかでコクのある味に。サラダや、しゃぶしゃぶにも。
大小
150mℓ 400円(税込432円)

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

沼屋本店（茨城県・つくば市）
545 沼屋ドレッシング
米大小
360mℓ 480円(税込518円) 通常税込529円
ヤーコン（茨城県） [放] 不検出 <3.3 <3.2

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

ユニオンソース（栃木県・日光市）
533 マヨネーズ
賞180日 卵米小
500g 340円(税込367円)
なたね（オーストラリア）

きざみ野菜入りで、いろいろな料理に使えます

ナガノトマト（長野県・松本市）
535 国産つぶ野菜入り信州生まれのケチャップ
信州産トマト愛果(まなか)を使用し、国産のたまねぎ、にんじんのみじん切りを加えたケチャップ。
米 295g 320円(税込346円)
トマト（長野県）

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

ヒカリ食品（徳島県・上板町）
540 お好みソース
米大小
360mℓ 350円(税込378円)

ポールスタア（東京都・東村山市）
315 桃花林 ゆずみそ
信州みそに愛媛県産生ゆずの香りが生きた手作りの味。
賞120日 米大
120g 198円(税込214円)

ご飯がすすむ一品です

ポールスタア（東京都・東村山市）
316 豚バラ焼大根のたれ
大根と豚肉を一緒に炒めるだけ。醤油をベースにかきエキス調味料、チキンエキス、昆布エキス、ごま油などを加え、オイスターの風味香るうまみ深い味わいに仕上げました。1袋2～3人前。
賞180日 米大小
70g×2袋 220円(税込238円)

組合員さんからの クチコミ
とても美味しかったです。岩瀬さんの豚バラで作りましたが、ジューシーでごはんに良く合う甘辛味で幸せな夕食になりました。仕事をしていてささっと出来て、おいしく安全がとてもうれしいです。

リアス（千葉県・船橋市）
557 だし昆布(カット)
日高昆布を使いやすく15cm位にカットしました。だしとりに。
60g 390円(税込421円)
昆布（北海道）

リアス（千葉県・船橋市）
570 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ)
原木栽培の干ししいたけ。選別した際に出る欠け葉の部分ですが、味は形の整ったものと変わりありません。
50g 520円(税込562円)
しいたけ（宮崎県、他）

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

化学調味料・たん白加水分解物は不使用

創健社（神奈川県・横浜市）
317 中華風だし一番
中華料理の要となるだしのうまみを凝縮した万能だしです。野菜とオイスターのうまみを効かせた味とコク。
乳大小
8g×10 353円(税込381円)

煮物が簡単に出来ます

リアス（千葉県・船橋市）
318 大牧農場打豆とひじき煮だしセット
芽ひじき、大豆、切干大根、ごぼう、人参、椎茸にだしがセットになっています。
賞180日 米大小
具材28g+だし40mℓ 455円(税込491円) 通常税込508円
大豆（北海道）、ひじき（国内産）

小山製麩（北海道・札幌市）
319 北海道全粒粉小町麩
北海道産全粒粉使用。水で戻した後はふんわりとし、弾力があります。味噌汁、スープ、酢の物などに
小
30g 340円(税込367円) 通常税込378円
小麦（北海道）

シーズン最終

創健社（神奈川県・横浜市）
320 まろやかおでんの素
国産素材で作ったおでんだしの素です。 化学調味料、たんぱく加水分解物、酵母エキス不使用。
大小
16.5g×4 365円(税込394円) 通常税込410円

東京フード（茨城県・つくば市）
321 練りからし
カナダ産オーガニックからしを使用。香料、着色料、酸味料、乳化剤不使用。
賞180日 米
40g 330円(税込356円)
からし（カナダ）

隠し味に、お料理を引き立てます！

森文醸造（愛媛県・内子町）
322 ゆずこしょう
青こしょうとゆずのすりおろしに塩を加えた生タイプの風味の良い薬味です。めん類、鍋物、お刺身の薬味に。
50g 570円(税込616円)

リアス（千葉県・船橋市）
589 きざみ昆布
日高昆布を細かくきざんであります。数分で煮上がります。
28g 298円(税込322円)
昆布（北海道）

長谷川商店（東京都・中央区）
323 焼のり(有明産)
有明海で12月に収穫した一番摘みを風味良く焼き上げました。口溶けが良く、甘みがあるのが特長。
賞180日
全型10枚 380円(税込410円)
のり（有明海）

お腹の不調や、子どもの整腸に！
りんごのくず練り

◆材料
りんご…1/2
葛粉 … 大1

◆作り方
❶ りんごは細かく刻み、大さじ2の水を加えてふたをして火にかける。
❷ りんごが透明になってきたら、2倍の水で溶いた葛粉を入れて、混ぜながら葛粉が透明になるまで煮る。

マルヨネ（新潟県・三条市）
324 車麩
国産グルテン・小麦粉のみを使用して焼き上げた4回巻の車麩です。10～15分水戻しし、お好みのサイズに切ってお使い下さい。
小 6枚 560円(税込605円)
小麦（群馬県、北海道） [放] 不検出 <3.5 <3.5

江別製粉（北海道・江別市）
618 強力全粒粉(北海道産小麦使用)
北海道産のハルユタカ、ホロシリ、ホクシンのブレンド。食物繊維、ミネラルを含んだ全粒粉。
賞120日 小
500g 350円(税込378円)
小麦（北海道）

化学調味料・保存料不使用

和田萬商店（大阪府・大阪市）
598 のりとたまごとごまとかつおのふりかけ
胡麻専門店が作った無添加のふりかけ。のり、卵、かつおに胡麻をたっぷり、少し甘めのやさしい味です。
卵大小
30g 290円(税込313円) 通常税込324円
胡麻（エチオピア、他）

おつまみ、おやつに！

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

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）
326 ピスタチオ(食塩不使用)
有機農法の、クリーミーな濃い味のピスタチオ。たんぱく質、食物繊維、鉄分、銅、ビタミンB1が豊富です。
賞180日 70g 580円(税込626円)
ピスタチオ（アメリカ）

川光商事（東京都・中央区）
327 玉三本葛
山野に自生する葛の根から採取し、精製した本葛粉です。きめが細かく、素材の旨みを生かします。
70g 470円(税込508円) 通常税込518円

埼玉県の小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感とつるりとした喉越しのうどんにしました。

三上製麺（埼玉県・所沢市）
638 もっちりつるっこおいしいおうどん
小 300g×2 470円(税込508円)
小麦（埼玉県、他） [放] 137Cs=5.1

茹で時間約12分

ニューオークボ（千葉県・柏市）
328 タリアテレ
幅広の平打ち麺。小麦の風味と抜群のもちもち感が楽しめます。カルボナーラ、ボロネーゼなどの濃厚なソースに合います。
小 300g 280円(税込302円)
小麦（カナダ、アメリカ）

手で開けられる紙容器入り

ナガノトマト（長野県・松本市）
329 トマトのソース(トマト&ガーリック)
イタリア産完熟トマトをふんだんに使用し、ガーリックの味わいを効かせたソースです。
390g 350円(税込378円)
トマト（イタリア）

創健社（神奈川県・横浜市）
330 お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 3袋
無かんすい麺。魚介類や玉ねぎのおいしさが凝縮された味。器に麺とスープを入れ、お湯を注いで3分。
賞150日 え大小
73g×3 495円(税込534円) 通常税込567円

創健社（神奈川県・横浜市）
331 醤油らーめん 2袋
国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料・動物性原料不使用の植物性原料で仕上げた醤油味のラーメン。
賞180日 卵大小
99.5g×2 296円(税込320円)
小麦（国内産）

アイスクリームに混ぜたり、カマンベールチーズを漬けても

「木槽搾り」にて丁寧に搾った酒粕を丁寧に濾しました。農薬・化学肥料不使用米使用。

青砥酒造（島根県・安来市）
332 木槽搾り純米酒粕
冷賞180日 米
500g 620円(税込670円)
米（国内産）

そば、うどんの具に

長野森林組合（長野県・長野市）
333 山菜味くらべ
山ふき、わらび、しいたけ、姫竹をうすく味付けし、ビン詰めにしました。長野の地場産を中心に国産原料を使用。
米 140g 200円(税込216円)

長野森林組合（長野県・長野市）
334 野沢菜の油いため
米大小
130g 220円(税込238円) 通常税込248円
野沢菜（長野県）

組合員さんからの クチコミ
残ったご飯に混ぜておにぎりに。翌朝にはなくなってました。主人大絶賛です♪

長野県鬼無里の野沢菜に人参を加えて味付けし、油で炒めました。そのままで、野沢菜チャーハンにして。

日本生活協同組合連合会
667 COひじきドライパック110g
水戻し不要の素材缶。そのまま調理に使えます。油揚げや厚揚げ、大豆ドライパック、人参などと炒め煮に。
110g 190円(税込205円)
芽ひじき（国内産）

そのままは勿論、サラダや煮物に

マルユウ（北海道・根室市）
683 さけ中骨水煮 2缶
北海道根室海峡で獲れた新鮮な秋鮭の中骨を水煮にしました。
180g×2 730円(税込788円)
鮭（北海道）

日本生活協同組合連合会
676 COライトツナフレーク まぐろ油無添加3P
化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。
70g×3 365円(税込394円) 通常税込405円
きはだまぐろ（台湾、他）

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

ふるさと便
ますだ（千葉県・八街市）

335 うす皮煎り落花生

うす皮がついたまま塩水につけ味付け。香ばしくて止まらないおいしさです。原材料：落花生、食塩

賞90日 落

170g 680円（税込734円）

落花生（千葉県）　[放] 不検出 <3.8 <4.2

ふるさと便
ますだ（千葉県・八街市）

336 バタービー

植物油でカラッと揚げたバタービーです。

賞90日 乳 落 大

120g 426円（税込460円）

落花生（千葉県）　[放] 不検出 <4.2 <4.4

ふるさと便
ますだ（千葉県・八街市）

337 千葉のかほり

近隣の契約農家の落花生を、独自の製法でゆで落花生にしました。

賞90日 落

100g 375円（税込405円）

落花生（千葉県）

ふるさと便　前日OK!
創健社（神奈川県・横浜市）

696 玄米せんべい黒胡麻

原材料：うるち玄米（国内産）、黒胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

賞120日 米 大 小

100g 265円（税込286円）

黒胡麻（ミャンマー）

ふるさと便　前日OK!
創健社（神奈川県・横浜市）

695 玄米せんべい白胡麻

原材料：うるち玄米（国内産）、白胡麻、醤油、麦芽糖、馬鈴薯澱粉

賞120日 米 大 小

100g 265円（税込286円）

白胡麻（パラグアイ、中南米）

自然の恵みを美味しくいただく

しらたかノラの会

ノラの会では、土や水に負担をかけないよう、できる限り農薬に頼らずに育てた農産物を原料に、化学調味料などの添加物を使わない製品作りをしています。

しらたかノラの会の皆さん

特

しらたかノラの会（山形県・白鷹町）

338 アップルシロップ

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。

冷 賞90日

150g 290円（税込313円）通常税込324円

りんご（山形県）

特

ふるさと便
しらたかノラの会（山形県・白鷹町）

339 3色煮り豆

原材料：大豆、青大豆（秘伝）、黒大豆

賞60日 大

75g 290円（税込313円）通常税込322円

大豆（山形県）

ふるさと便
精華堂霰総本舗（東京都・江東区）

340 玄米揚げ 塩

原材料：有機もち米、有機植物油(紅花・菜種)、食塩

賞100日 米

30g 245円（税込265円）

もち米（国内産）

ふるさと便
精華堂霰総本舗（東京都・江東区）

341 深川巻

原材料：有機もち米、有機醤油(大豆・小麦を含む)、有機砂糖、のり、みりん、昆布、かつお節

賞160日 米 大 小

38g 335円（税込362円）

もち米（国内産）

ふるさと便
精華堂霰総本舗（東京都・江東区）

342 黒糖かりん

原材料：有機もち米、有機黒糖、有機植物油(紅花・菜種)、有機醤油(大豆・小麦を含む)、みりん

賞100日 米 大 小

32g 245円（税込265円）

もち米（国内産）

ふるさと便　前日OK!
サンコー（愛知県・豊橋市）

692 はとむぎおこし

原材料：水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、砂糖(てんさい糖含蜜糖)、はと麦、パーム油、イソマルトオリゴ糖、食塩

賞120日 米

10枚 208円（税込225円）

はと麦（タイ、ラオス）　[放] 不検出 <4.1 <4.2

ふるさと便
サンコー（愛知県・豊橋市）

343 ミニどら焼き

原材料：砂糖(三温糖)、鶏卵、小麦粉(国内産)、小豆(北海道産)、水飴、植物油脂(米油)、蜂蜜、膨張剤(重曹)

賞70日 卵 米 小

6個 269円（税込291円）

小麦粉（国内産）

ふるさと便　前日OK!
サンコー（愛知県・豊橋市）

709 ごま入り味付けいりこ

原材料：片口いわし、砂糖(三温糖)、水飴、ごま

賞150日

2.5g×12 285円（税込308円）

片口いわし（瀬戸内海）　[放] 不検出 <4.1 <4.7

ふるさと便
サンコー（愛知県・豊橋市）

344 玄米粉入り蒸しパン

原材料：小麦粉(国内産)、砂糖(てん菜糖)、焙煎発芽玄米粉、有機ショートニング、イースト(酵母)、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー)

賞60日 米 小

3個 345円（税込373円）

小麦粉（国内産）

ふるさと便
プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

345 干しいちじく

有機栽培認証のいちじくを天日乾燥したもの。添加物、オイルコーティング無し。そのまま、素材としても。

賞120日

140g 580円（税込626円）

いちじく（アメリカ）

アイスのトッピングやお菓子の素材に

特

ふるさと便
プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）

346 ラム酒漬 ドライフルーツナッツ

パウンドケーキ

レーズン、ドライクランベリー、くるみを、粗糖とラム酒で漬け込みました。お菓子作りに。

120g 630円（税込680円）通常税込691円

レーズン（アメリカ）

一つ一つ手作業で種を取り除いています！

宮崎県を中心に収穫されたきんかんをはちみつに漬け込み、喉に優しいさわやかな味に仕上げました。きんかん特有の苦味を抑えるため一つ一つ丁寧に種を取りのぞき、皮も実もそのまま食べられます。ヨーグルトや炭酸水、紅茶に入れるのもおすすめです。

パンと一緒に

ふるさと便　前日OK!
森食品（長野県・千曲市）

616 完熟杏ジャム

木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さをいかした風味です。人工的にペクチンを使わないので軟らかめでさらさらとしたジャムです。

245g 430円（税込464円）

杏（長野県）

ふるさと便
ますだ（千葉県・八街市）

347 香るピーナッツクリーム（無糖）

落花生100%のピーナッツクリーム(無糖タイプ)です。

賞180日 落

230g 740円（税込799円）

落花生（千葉県）　[放] 不検出 <4.1 <4.2

北海道スイートコーン使用

特

ふるさと便　前日OK!
味日本（広島県・広島市）

645 国産野菜入りコーンポタージュスープ

3種の国産野菜を使ったコーンポタージュスープの素。北海道産スイートコーン使用。

乳 小

104.4g（17.4g×6袋） 440円（税込475円）通常税込486円

とうもろこし（北海道）

ふるさと便
藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

348 ミャンマー産ひまわりはちみつ

ミャンマーのひまわり畑のはちみつです。くせのすくないさわやかな風味のはちみつです。

1kg 1500円（税込1620円）

はちみつ（ミャンマー）

特

ふるさと便
藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

349 きんかんはちみつ漬

種抜ききんかんをはちみつに漬け込みました。きんかんは喉の痛みの緩和、疲労回復等に良いとされています。

260g（個形量130g） 730円（税込788円）通常税込810円

きんかん（国内産）

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

ふるさと便
ボーソー油脂（東京都・中央区）

350 台所用 米ぬか粉せっけん

米ぬか由来の油脂を主原料にした水環境と手肌にやさしい台所用石けん。合成界面活性剤、蛍光増白剤不使用。

330g 360円（税込396円）

米ぬか脂肪酸とヤシ脂肪酸を組み合わせた、手肌にやさしい液体石けん。さわやかな柑橘系の合成香料使用。

詰替用

ふるさと便
ボーソー油脂（東京都・中央区）

818 ボトル（500㎖）

238円（税込262円）

819 詰替用（400㎖）

189円（税込208円）

前日OK!

洗濯槽もぴっかぴか！

洗濯槽にはせっけんカスやカビなどが付着している可能性があります。すっきりしたお洗濯のために、洗濯槽の定期的なお掃除をおすすめします。

特

ふるさと便　前日OK!
太陽油脂（神奈川県・横浜市）

802 パックス 洗濯槽&排水パイプクリーナー

酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの作用で、洗いにくい部分の汚れを落とします。ドラム式は使えません。

300g×3袋 720円（税込792円）通常税込825円

歯ぐきケアタイプ

ふるさと便　前日OK!
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）

◎芯の小さいタイプ

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

ふるさと便　前日OK!
丸富製紙（静岡県・富士市）

890 ペンギン芯なし（トイレットペーパー）

130m×6ロール 480円（税込528円）

トリートメント剤としても

ふるさと便　前日OK!
ナイアード（東京都・福生市）

879 ヘナ 100%

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

100g 1000円（税込1100円）

ヘナ（インド）

化粧水
2月2回にお届けします

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

ふるさと便
べにばな野草園（山形県・酒田市）

351 どくだみ水

賞90日

100㎖ 1800円（税込1980円）

ドクダミ（山形県）

化粧水
2月2回にお届けします

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

ふるさと便
べにばな野草園（山形県・酒田市）

352 よもぎ水

賞90日

100㎖ 1800円（税込1980円）

ヨモギ（山形県）

化粧水
2月2回にお届けします

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

ふるさと便
べにばな野草園（山形県・酒田市）

353 かみつれ水

賞90日

100㎖ 1800円（税込1980円）

カミツレ（山形県）

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）
おかべや 豆乳角型食パン
354 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）

355 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）
356 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）
357 おかべや 素焼きパン
原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩
賞届いて3日 米小
1個 515円(税込556円)
小麦（北海道）

おかべや（神奈川県・相模原市）
358 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）

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

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

おかべや（神奈川県・相模原市）
361 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）

原料にラム酒を使っています

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

北海道産小豆を使った自家製あんがたっぷり

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

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

自家製酵母パン Le·Lourdes（レ・ルルド）

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

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

Le·Lourdes（神奈川県・中井町）
パン・ド・ミ(食パン) 1斤
賞届いて1～2日 小
365 8枚 270円(税込292円)
366 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

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

Le·Lourdes（神奈川県・中井町）
367 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス
賞届いて1～2日 小　1斤 300円(税込324円)
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

Le·Lourdes（神奈川県・中井町）
368 バンズ
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

プレスオールターナティブのフルーツとナッツを使用

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

Le·Lourdes（神奈川県・中井町）
369 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
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）

組合員さんからの クチコミ
ドライフルーツとナッツの量が半端ないです。美味しすぎるので、自分へのご褒美に♪とついつい買ってしまいます。

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターで OK!

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

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

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

オリオンベーカリー（岩手県・花巻市）
373 発芽玄米入りクロワッサン
岩手県産の小麦を使ったクロワッサンです。
賞35日 卵乳米大小
10個 600円(税込648円)
小麦（岩手県）　[放] 不検出 <3.8 <4.2

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。

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）
719 上煎茶 前日OK!
若い葉を茶刈り機で収穫したお茶です。渋みの少ない香りある若芽のお茶をお楽しみください。農薬無散布。
賞180日
100g 1310円(税込1415円)
茶葉（静岡県）　[放] 不検出 <0.5 <0.5

かわばた園（静岡県・静岡市）
723 煎茶(ティーバッグ) 前日OK!
上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶を粉砕して無晒しパックに詰めました。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。無農薬栽培のお茶を手軽に楽しめます。
賞180日
3g×10 620円(税込670円)
茶葉（静岡県）

庄内協同ファーム（山形県・鶴岡市）
374 低温焙煎 庄内の麦茶(ティーバッグ)
無農薬の大麦を低温でゆっくり煎り上げた麦茶。500mlの熱湯を入れた水筒に一袋いれて、2時間程度で美味しい麦茶に。
30g×10 550円(税込594円)
大麦（山形県）

ランカスター（千葉県・千葉市）
375 ジャスミン茶(ティーバッグ)
中国を代表する花茶の1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。
2g×30 398円(税込430円)
ジャスミン（中国）

ランカスター（千葉県・千葉市）
376 ペパーミントティー(ティーバッグ)
セイロン紅茶にペパーミントをブレンドしました。清涼感のある爽やかなミントの香りが楽しめます。
2g×20 500円(税込540円)
ペパーミント（ブルガリア）

プレス・オールターナティブ（東京都・目黒区）
377 サンタ・フェリサコーヒー(粉)
グアテマラで4代続くサンタフェリサ農園より。完熟した実のみを使用した、手摘み・天日乾燥のコーヒーです。
200g 900円(税込972円)
コーヒー豆（グアテマラ）

お子様からお年寄りまで

廣八堂（福岡県・朝倉市）
378 本くず湯〈蓮根〉
滋養豊富な蓮根が入ってとても贅沢な最高級のくず湯です。本葛使用でのどごしが良く、なめらかな舌ざわり。
賞180日
23g×5 510円(税込551円)
本葛・れんこん（国内産）

新物原料で作った 人参ジュースをお届けします

お待たせしました!

組合員さんからの クチコミ
「にんじんジュース100%」とても美味しかったです。体が欲しがっているのはコレだ！という感じでした。

龍崎さん、香取さんを中心に、千葉県の生産者が無農薬栽培した人参のみを搾った100%ストレートジュース。

三里塚物産（千葉県・成田市）
379 無農薬のにんじんジュース100%
冷 賞30日 320g 440円(税込475円) 通常税込486円
人参（千葉県）　[放] 不検出 <3.6 <4.1

花粉症対策にも

三里塚物産（千葉県・成田市）
380 しそジュース(希釈用)
無農薬栽培のしそ、粗糖、醸造酢が原料。ポリフェノールを多く含みます。
米 210g 370円(税込400円)
しそ（千葉県）　[放] 不検出 <3.2 <3.9

果糖ブドウ糖液糖を使用していません

ヒカリ食品（徳島県・上板町）
381 オーガニックジンジャーエール
国産有機しょうがを使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地に有機しょうがの辛みをきかせた刺激的な味わいです。
250ml 140円(税込151円)
しょうが（国内産）

光食品（徳島県・上板町）
382 レモンサイダー
国内産ビート糖(遺伝子組換でない)を使用しています。着色料、保存料、酸味料、香料は使っていません。果汁3%
250ml 140円(税込151円)
レモン（スペイン・イタリア他）

ゴールドパック（長野県・松本市）
383 北海道トマト100%(無塩)
北海道の大地で真っ赤に育ったトマトを収穫して直ぐ搾ったストレートタイプのトマトジュースです。食塩無添加。
160g×20 2850円(税込3078円)
トマト（北海道）

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

出羽三山の地下水を170mの深井戸からくみ上げました。くせのない飲みやすいミネラルウォーターです。

日本生活協同組合連合会
756 CO月山の水2ℓ ≪PET≫ 前日OK!
2ℓ 125円(税込135円)
山形県　[放] 不検出 <0.5 <0.5

お酒

エチゴビール（新潟県・新潟市）
384 エチゴビール エレガントブロンド
飲み口の爽やかなビールです
小 350ml 266円(税込293円)
麦芽（フランス）、ホップ（チェコ、ドイツ）

酸化防止剤無添加

コンコード種のぶどうの2番搾りジュース(プレスラン)から作りました。フルーティーな香りが特長的。

お酒

井筒ワイン（長野県・塩尻市）
766 井筒ワイン プレスラン 赤(甘口) 前日OK!
720ml 850円(税込935円)
ぶどう（長野県）

今週のイチオシ！

昔ながらのはざかけ·天日干し
農薬無散布·化学肥料不使用の長島さんのお米

天日干し風景

無農薬·無化学肥料栽培で、更に天日干しで仕上げた米を分けて頂きます。

米は機械で刈り、脱穀、乾燥まで行うのが一般的です。この米は昔ながらの手作業収獲し、稲架(はさ)と呼ばれる横木に吊るして2 ～ 3週間ほど乾燥させています。機械と比べて時間も手間もかかりますが、甘みやうまみなど「ひと味違う」と評判です。

ふるさと便 米

微生物農法の会·長島さん（茨城県·行方市）

長島さんの天日干し米(コシヒカリ)

385 白米 5kg 3375円(税込3645円)

386 玄米 5kg 3125円(税込3375円)

茨城県

規格外でも味は一級品
色々な料理に役立ちます

製造時にどうしても出てしまう色々な商品の規格外品をお得な詰合せにしました。冷凍庫に常備しておけば役立ちます!!

※イメージ

ふるさと便

中津ミート（神奈川県·愛川町）

387 **中津規格外品 ウインナーセット**

凍 賞180日 大 小

200g 400円(税込432円)

豚肉（神奈川県）

製造時に出来た規格外です。長さが異なっていたり、スモークにむらがあったりしている商品です。

油を通して国内の農業を支えたい
貴重な国産油脂原料で作っています

国産油脂原料である米ぬかが原料の油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでおり、ビタミンEや植物ステロールをはじめ、米油特有の成分であるγオリザノールやトコトリエノールなども含んでいます。

ふるさと便 米

ボーソー油脂（千葉県·船橋市）

米油

388 910g 698円(税込754円)

389 1350g 780円(税込842円)

米糠（国内産）

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。

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）

390 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）

391 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）

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）

392 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）

餃子と白湯スープの旨味がたっぷり♪

1食当り 405円(税抜)

調理時間 約8分 | 準備品 油

2人前

セット内容：カット野菜(白菜、長ねぎ、人参、きくらげ)、餃子、調味タレ

食塩相当量：6.3g

グリンリーフ（群馬県·昭和村）

393 白菜と水餃子の白湯スープ

新鮮でおいしい野菜と餃子のセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つで手軽に調理できます。

冷 賞届いて1～2日 大 小

2人前(約370g) 810円(税込875円)

白菜（国内産）、豚肉（国内産）

もっちり麺がピリ辛スープに絡む

今週からは、もやしがつきます

1食当り 600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、麺×2袋、坦々スープの素、もやし

食塩相当量：7.87g

グリンリーフ（群馬県·昭和村）

394 半日分の野菜が摂れる担々麺

新鮮な野菜とごまの風味たっぷりの担々の素に、もっちり麺と濃厚なスープがセットになりました。

冷 賞届いて1～2日 卵 大 小

2人前(約490g) 1200円(税込1296円)

小麦粉（神奈川県）、にら（国内産）

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）。

ふるさと便 米

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）

ふるさと便

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。

宮城·黒澤さんのひとめぼれ（今摺米） 米 無農薬

502011 白米 5kg 3500円(税込3780円)

502012 玄米 5kg 3200円(税込3456円)

502013 7分 5kg 3500円(税込3780円)

502014 5分 5kg 3500円(税込3780円)

黒澤さん（宮城県·涌谷町）

ふるさと便

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城·黒澤さんのコシヒカリ 米 無農薬

502015 白米 5kg 3500円(税込3780円)

502016 白米 2kg 1400円(税込1512円)

502017 玄米 5kg 3200円(税込3456円)

502018 7分 5kg 3500円(税込3780円)

502019 5分 5kg 3500円(税込3780円)

黒澤さん（宮城県·涌谷町）

減農薬·減化学肥料栽培（ネオニコチノイド系農薬不使用）のお米です。JAやさと稲作部会の精鋭66名よりお届け。

ふるさと便 米

やさとのお米(コシヒカリ)

502031 白米 5kg 2314円(税込2499円)

502032 玄米 5kg 2165円(税込2338円)

JAやさと稲作部会（茨城県·石岡市）

ふるさと便

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) 米 無農薬 2kg 1630円(税込1760円)

502042 つや姫(玄米) 米 無農薬 2kg 1565円(税込1690円)

502044 ひとめぼれ(白米) 米 5kg 2750円(税込2970円)

502045 ひとめぼれ(胚芽精米) 米 2kg 1250円(税込1350円)

おきたま興農舎（山形県·高畠町）

雑穀
白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!

雑穀チャーハン

米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富。国内産大麦100%。

ふるさと便

日本生活協同組合連合会

502073 CO 米粒状麦

800g 320円(税込346円)

大麦（国内産）

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。

ふるさと便

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)

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)。

全品特価 丸和食品特集

●国産大豆及び国産野菜を使い続けることで、日本の国産農産物を支える「食べものづくり」を目指しています。
●大量生産・効率性・価格よりも、手間がかかっても【ひと】が自らの手と目で鼻で触り確認しながら、進めていく「ものづくり」をモットーにしています。

煮物、おでん、鍋物に最適!

丸和食品（東京都・練馬区）
395 豆腐屋が作った揚げ物セット
人気の「きつねがんも」、「一口厚揚げ」、「一口京がんも」を合わせたバラエティ豊かなお得セット。
冷 賞届いて3日 大 3種7品 215円（税込232円）通常税込259円
大豆（国内産） [放] 不検出 <1.8 <1.6

丸和食品（東京都・練馬区）
396 絹とうふ(充填豆腐) 2袋セット
青森県、秋田県産大豆使用。消泡剤を使わず、にがりで固めた日持ちする豆腐。
冷 賞30日 大
(300g×3)×2 748円（税込808円）通常税込853円
大豆（青森県、秋田県） [放] 不検出 <3.6 <3.4

お肉の代わりに

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。

丸和食品（東京都・練馬区）
397 押し豆腐 2袋
冷 賞21日 大 220g×2 430円（税込464円）通常税込508円
大豆（国内産） [放] 不検出 <1.4 <1.1

組合員さんからのクチコミ
いつも冷蔵庫に常備しています。日持ちもするし、片栗粉をつけて濃い目の味つけにするとお腹も満足！照り焼き風やしょうが焼き風でも！

丸和食品（東京都・練馬区）
398 ごま入り寄せ豆腐
寄せ豆腐の中に練りごまを加え、栄養価と風味をアップ。しつこくない後味のよい甘みです。
冷 賞届いて4日 大
200g 173円（税込187円）通常税込194円
大豆（国内産） [放] 不検出 <1.0 <1.3

丸和食品（東京都・練馬区）
399 油揚げ 2袋
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×2 310円（税込335円）通常税込356円
大豆（国内産） [放] 不検出 <1.5 <1.5

17 シュレッドチーズでピザ風に♪

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

丸和食品（東京都・練馬区）
400 手揚げ油揚 2袋
冷 賞届いて3日 大
2枚入×2 410円（税込443円）通常税込475円
大豆（国内産） [放] 不検出 <1.6 <1.7

丸和食品（東京都・練馬区）
401 青豆入り具だくさんがんも
丸和の豆腐に人参、ごぼう、青大豆、生姜、山芋粉、切昆布、黒ごまを加え、菜種一番搾りの油で揚げました。
冷 賞届いて5日 大
80g×2 265円（税込286円）通常税込319円
大豆（国内産） [放] 不検出 <1.2 <1.4

丸和食品（東京都・練馬区）
402 きつねがんも
具だくさんのがんもを油揚げで包みました。肉厚な油揚げが煮汁をよく含むので、煮物、おでん、鍋物に最適。
冷 賞届いて5日 大 4個 215円（税込232円）通常税込248円
大豆（国内産） [放] 不検出 <1.2 <1.3

丸和食品（東京都・練馬区）
403 白和え 2袋 2袋
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×2 380円（税込410円）通常税込454円
大豆（国内産）

全品特価 株式会社ニッコー 特集

ニッコー（神奈川県・大和市）
404 大きな豆腐肉団子
国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に、少し大きめの肉団子を作り、特製のタレをからめました。
凍 卵 米 大 小 340g 444円（税込480円）通常税込491円
鶏肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市） 2食入
405 中華丼の具(塩)
新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。
凍 賞180日 え 米 大 小
180g×2 486円（税込525円）通常税込535円

ニッコー（神奈川県・大和市） 3個入
406 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ
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 卵 米 大 小
3個210g 412円（税込445円）通常税込459円
大豆・鶏肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市） 6個入
407 ひとくちソースとんかつ
粗挽きした豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずに最適。レンジ加熱または自然解凍で。
凍 米 大 小
6個120g 380円（税込410円）通常税込427円
豚肉（国内産）

ニッコー（神奈川県・大和市） 5個入
408 天津包子(あんまん)
国産小麦粉を使用した皮で、北海道産のあずきに黒ごまを練りこんだ中華あんを包みました。
凍 賞180日 乳 小
55g×5 384円（税込415円）通常税込432円
小麦（国内産）

食べやすいプチサイズ!

国産小麦粉を使った皮に、国産豚肉、野菜を使った具をたっぷり包みました。化学調味料を使用せず味付け。

ニッコー（神奈川県・大和市） 8個入
409 プチ肉まん
凍 乳 米 大 小 240g(8個入) 404円（税込436円）通常税込456円
小麦（国内産）

乳・卵不使用でアレルギーの方にも安心

ニッコー（神奈川県・大和市） 6本入
410 ミニアメリカンドック
衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウインナー使用。ミニタイプでお子さんにぴったり。
凍 小 6本150g 384円（税込415円）通常税込432円

小腹のすいたときに自然解凍可

ニッコー（神奈川県・大和市） 8個入
411 ミニたい焼き(ずんだあん)
自社製ずんだ餡は枝豆の食感が残るように、国産小麦を使用した生地はふわふわに仕上げました。
凍 卵 大 小
8個272g 417円（税込450円）通常税込470円
小麦粉（国内産）・枝豆（タイ）

クリーミーでちょうどいい甘さです

ニッコー（神奈川県・大和市） 4個入
412 大判焼き(白あん)
はちみつの入ったしっとりとした皮で、大手亡豆から作った口当たりの良い甘さの白あんを包みました。
凍 卵 小
4個340g 380円（税込410円）通常税込430円
小麦（国内産）

3月1回まで掲載の予定です 手作り味噌素材

組合員さんからのクチコミ
今年も子供たちと味噌を仕込みました。毎年いつも思いますが、蒸し大豆を温めた時の香りがすばらしい!ひとしきりお豆をそのまま食べてから((笑))つぶす作業に入ります。

味噌がめ3号を返却します。美味しいお味噌が出来ました!

今年は約500kg出来ました! 農薬無散布 化学肥料不使用 横瀬さんの大豆

昨年は約100kgほどしか出来ませんでしたが、昨年よりさらに堆肥を施し、地力のある畑で育てた結果、今年は約500kg収穫することができました。

茨城県守谷市で有機農業を営んでいる横瀬さん。自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で育てました。

横瀬さん（茨城県・守谷市）
413 横瀬さんの大豆
大 1kg 720円（税込778円）
茨城県

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
414 1kg 850円（税込918円）
415 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
416 1kg 乾豆1kg分 1150円（税込1242円）
417 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）
418 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）
419 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）

味噌作り初心者におすすめ

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

常総生協（茨城県・守谷市）
421 みそ作りセット(米こうじ)
おきたまの大豆1kg、米こうじ1kg、塩(シママース)1kgのセット。
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)
健康は牛から搾った新鮮な生乳を原料に自家ブランドで作りました。ノンホモ(脂肪球を砕いていないもの)でプリプリ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。
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!