

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・うちごハン!
～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

tel: 0297-48-4911
fax: 0297-45-6675

2021年2月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	8	9	10	11	12
定番品のお届け	15	16	17	18	19
特別企画品のお届け	22	23	24	25	26

年に1度 日頃の
ご利用に感謝して **大特価!**



調理例...チキン照り焼き

組合員さんからの
クチコミ
塩コショウでただ焼くだけでも、市販のものより美味しさが全然違います。コツは「完全解凍してから焼くこと」。また解凍後少し出た水分をキッチンペーパーで吸い取り、焼くときも余分な脂をキッチンペーパーで吸い取ると美味しく頂けます。

地産地消で支えるこだわり養鶏

植物性飼料のみで育てられた臭みのないジューシーな鶏肉。一般的なブロイラー(肉用鶏)に比べ肥育期間も長く、肉質が充実し旨みが多いのが特徴。バラ凍結加工なので調理にも便利です。抗生物質を使わずに丁寧に育てたこだわりの鶏肉、今まで食べた事の無い方もこの機会にぜひご利用ください。



つくば養鶏指導者 田仲さん

山並みがつづく、つくば連山の峯寺山と足尾山の間の特産地には、環境が大変良いところであり、坪当たり40羽以内のゆったりとしたスペースで元気に養鶏を産んでいます。農場から見える筑波山は夕方になると山肌が茜色になり、この茜色に似ていますし、茜鶏の名前の由来に関するこの地で生産している事が一番の誇りです。常総生協の皆様、今後ともご愛顧をお願い致します。



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

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市) **特**

11 2本組 360ml x2 **960円(税込1036円)** 通常税込1070円

米(国内産)

12 つくば茜鶏 モモ 300g **450円(税込486円)** 通常税込529円

茨城県

13 つくば茜鶏 手羽元 400g **480円(税込518円)** 通常税込567円

茨城県

14 つくば茜鶏 手羽先 400g **480円(税込518円)** 通常税込567円

茨城県

POINT! 低温だからドリップも出にくい「氷水」での解凍がおすすめ

鶏肉が丸ごと入る大きさのボウルに氷水を張り、鶏肉が完全に氷水に浸かる状態にします。300gの鶏肉なら約30～40分で解凍できます。

15 つくば茜鶏 ササミ 300g **498円(税込538円)** 通常税込605円

茨城県

17 つくば茜鶏 ムネ 300g **320円(税込346円)** 通常税込400円

茨城県

18 1パック 250g **450円(税込486円)** 通常税込529円

茨城県

16 梅びしお(チューブ入り) 100g **310円(税込335円)** 通常税込346円

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

19 2パック 250g x2 **860円(税込928円)** 通常税込1058円

茨城県

20 米油 1350g **750円(税込810円)** 通常税込842円

米糠(国内産)

21 1パック 250g **460円(税込497円)** 通常税込529円

茨城県

23 つくば茜鶏 挽肉 500g **598円(税込646円)** 通常税込713円

茨城県

24 つくば茜鶏 レバー 250g **198円(税込214円)** 通常税込259円

茨城県

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

東北6県・関東1都6県・静岡県産の主要原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。
調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。
常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。
「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)

以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。
空欄になっている商品は以下の通りです。
①検査対象地域外
②記載が間に合わなかった商品
ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)

千葉県	[放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合:	セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載
茨城県	[放] ¹³⁷ Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合:	検出された数値を掲載
宮城県	[放] ¹³⁷ Cs=9.4 ¹³⁴ Cs=3.6
2種類とも検出された場合:	それぞれの検出値を掲載

今週のおすすめ

組合員さん絶賛
ムチムチの歯ごたえは
煮物料理に◎

一般市場に出回るレンコンは「パワー」という品種が多いですが、高柳さんのレンコンは食感や旨味に特化した「金澄34号」という品種です。「30年以上作っていてこれが一番美味しい!」という高柳さんの絶対の自信を持つ品種です。



高柳さんのわんこんが歯ごたえがありとっても美味しかったです!今初めて注文しました。子どもも1口食べてうまい!と言っていました。(つくば市:Tさん)

歯ごたえが良く、それでいてムチッと食感を楽しめるレンコンです。初期に殺虫剤を1回使用。

微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)

素材の味とムチムチの食感が大好評!

25 高柳さんのれんこん

400g **460円**(税) **497円**(税込) 通常税込518円
茨城県 [放] 137Cs=4.9

濃厚な甘み
柑橘の強烈な香り

シーズン初

日本最南端の産地、屋久島から稀少な農業無散布のタンカンをお届けします。



What's タンカン

味わいはオレンジに近く、柑橘の中では「指折りの高糖度」を誇ります。鹿児島・屋久島では比較的ポピュラーな果実ですが、まだまだ市場には出回っていない品種です。

岩川さん達(鹿児島県・屋久島町)

26 屋久島タンカン

約550g **555円**(税) **599円**(税込)
鹿児島県

無農薬 甘さ★★★★ 酸味★ 香り★★★★



皮がむきやすく果肉はやわらかで多汁。甘みが強く、酸味は少なく、香り豊かな柑橘です。農業無散布。

食べてエール 産地応援果実

組合員さんからの
クチコミ

「わけありはっさく」(3kg箱)どれもおいしく完食しました。他で求めた8朔に比べ甘みがあり外皮の傷は全く問題ない事を改めて知りました。大満足の一品でした。(つくば市:Sさん)



27 わけありはっさく(はねだし)

生育過程で若干のキズや模様が表面に付きましたが味は問題ないものを大小込みの徳用規格でお届けします。減農薬栽培。

3kg箱入 **647円**(税) **699円**(税込)
奈良県

組合員さんからの
クチコミ

長野小林さんのサンふじ(はねだし)とてもおいしくて、リピートしています。味や香りに何ともいえない深みを感じています。(柏市:Hさん)



28 長野・小林さんのサンふじ(はねだし)

着色不良、小玉、果皮のこすれ、さび等があるリンゴ。規格無選別。減農薬栽培。

3玉 **350円**(税) **378円**(税込)
長野県

無茶々園の柑橘 最盛期



29 無茶々園のはっさく

1kg **443円**(税) **478円**(税込) 通常税込538円
愛媛県



30 無茶々園のポンカン

1kg **554円**(税) **598円**(税込)

3kg **1498円**(税) **1618円**(税込)
愛媛県

甘みが強く多汁な果肉。皮もむきやすく食べやすい柑橘です。農業0~3回。



32 無茶々園のはるか

1kg **554円**(税) **598円**(税込)
愛媛県



33 無茶々園の伊予柑

1kg **480円**(税) **518円**(税込)
愛媛県



34 無茶々園の金柑

300g **499円**(税) **539円**(税込)
愛媛県



35 しらぬい(デコボン)

800g **600円**(税) **648円**(税込)
愛媛県



36 江川さんの青島みかん

1kg **380円**(税) **410円**(税込)

5kg **1800円**(税) **1944円**(税込)
神奈川県

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。



38 はっさく

1.5kg **554円**(税) **598円**(税込)
和歌山県



39 松永さんのポンカン

約1kg **410円**(税) **443円**(税込)
静岡県 [放] 不検出<4.0<3.9



40 松永さんのレモン

400g **410円**(税) **443円**(税込)

1kg **824円**(税) **890円**(税込)
静岡県 [放] 不検出<3.6<4.1

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



42 りんご(ふじ)

3玉 **420円**(税) **454円**(税込)
山形県 [放] 不検出<3.4<4.8



43 りんご(ふじ) 小玉

4玉 **420円**(税) **454円**(税込)
青森県



44 竹村さんのいちご

200g×2 **860円**(税) **929円**(税込)
茨城県



45 赤羽根さんのキウイフルーツ

200g (3~4玉入り) **260円**(税) **281円**(税込)
栃木県 [放] 不検出<3.9<4.0



46 江川さんのキウイフルーツ

500g **450円**(税) **486円**(税込)
神奈川県 [放] 不検出<4.0<4.4



47 ペルーバナナ

約450~600g **310円**(税) **335円**(税込)
ペルー(トゥンベス地域)



48 大葉

10枚 **138円**(税) **149円**(税込)
熊本県



49 にんにく

約100g **220円**(税) **238円**(税込)
熊本県



50 しょうが

100g **159円**(税) **172円**(税込)
高知県



51 ニラ

1束(約100g) **130円**(税) **140円**(税込)
栃木県



52 もやし

250g **51円**(税) **55円**(税込)
茨城県 [放] 不検出<3.7<3.6



53 アボカド

1玉 **320円**(税) **346円**(税込)
メキシコ



54 中村さんのベビーリーフ

40g **160円**(税) **173円**(税込)
茨城県 [放] 不検出<4.0<4.3



55 長島さんのレタス

1玉 **250円**(税) **270円**(税込)
茨城県 [放] 不検出<4.4<3.9



56 長島さんのサニーレタス

1玉 **170円**(税) **184円**(税込)
茨城県 [放] 不検出<3.2<3.6



57 ミニトマト

約150g **220円**(税) **238円**(税込)
熊本県



58 初恋スマートミニトマト

約180g **276円**(税) **298円**(税込)
熊本県

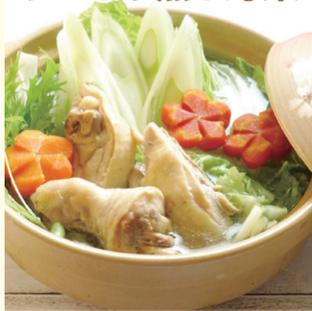


59 大木さんの中玉トマト

300g **368円**(税) **397円**(税込)
茨城県 [放] 不検出<3.5<3.9

P1の特集をチェック♪

つくば鶏には やっぱり蒸し野菜



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。農業無散布。
 1束 約200g **190円**(税込**205円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

井上さん(埼玉県・美里町)
64 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。農業無散布。
 約350g **228円**(税込**246円**)
 埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1

木村農園(茨城県・つくば市)
木村さんの大根(三浦系)
 1本 **210円**(税込**227円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

吉澤さん達(群馬県・昭和村)
68 グリーンアスパラ
 日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。農業無散布。
 約100g **250円**(税込**270円**)
 群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

井上さん(埼玉県)・岩下さぎ達(熊本県)
74 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)
79 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

木村農園(茨城県・つくば市)
80 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

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。農業無散布。
 800g **298円**(税込**322円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

木村農園(茨城県・つくば市)
86 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

山田さん(茨城県・つくば市)
90 山田さんのしめじ
 ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
 200g **250円**(税込**270円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

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

安田さん(福島県・郡山市)
92 安田さんのなめこ
 独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
 70g **115円**(税込**124円**)
 福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

村上さん(栃木県・高根沢町)
93 舞茸
 衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。
 100g **196円**(税込**212円**)
 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
94 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、日持ちするが特長です。
 100g **261円**(税込**282円**)
 三重県

あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)
95 ホワイトマッシュルーム
 床土には馬廐肥、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

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)
62 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
 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) **139円**(税込**150円**)
 茨城県

木村農園(茨城県・つくば市)
65 木村さんのキャベツ
 ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜です。減農薬栽培。
 1玉 **183円**(税込**198円**)
 茨城県 [放] 不検出 <0.6 <0.6

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

吉澤さん達(群馬県・昭和村)
69 ホワイトアスパラ
 日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。糖度が高く、甘みの強いアスパラです。農業無散布。
 約100g **258円**(税込**279円**)
 群馬県 [放] 不検出 <4.2 <4.2

岡安さん達(愛知県・幸田町)
70 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)
76 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

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)
75 ブロccoli
 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。農業無散布。
 1個 **276円**(税込**298円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

微生物農法の会・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。農業無散布。
 500g **220円**(税込**238円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

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

加瀬さん達(千葉県)
84 人参(洗い)
 土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。
 1kg **390円**(税込**421円**)
 千葉県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

山田さん(茨城県・つくば市)
90 山田さんのしめじ
 ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
 200g **250円**(税込**270円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

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

安田さん(福島県・郡山市)
92 安田さんのなめこ
 独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
 70g **115円**(税込**124円**)
 福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

村上さん(栃木県・高根沢町)
93 舞茸
 衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。
 100g **196円**(税込**212円**)
 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
94 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、日持ちするが特長です。
 100g **261円**(税込**282円**)
 三重県

あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)
95 ホワイトマッシュルーム
 床土には馬廐肥、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

野菜サポート会員(継続募集)

間もなく地場野菜の端境期に入り、野菜セットを5月までお休みする生産者も出てきます。登録者は2021年2月で180名を超えました。4~5月に向けて登録者を増やしていきたいです。みんなで地場野菜を食べて健康な身体をつくっていきましょう。

野菜サポート会員に登録! → 育てていた野菜が思ったより収穫できそう... → 生産者から生協へ品目と数量の連絡 → 収穫したての野菜が生協本部へ → 翌日、供給便でお届け!

野菜サポート会員申込書

登録者数は2021年2月までで180名です。これから春にかけて余剰がでやすい時期です。みんなで地場野菜を食べて健康な体を作っていきましょう!

QRコード

からも登録可能!

組合員番号

組合員名

希望口数 (1回のお届けで300円以下)

切り取ってご提出下さい

石毛さん(千葉県・旭市)
72 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

微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
71 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。農業無散布。
 1束(約200g) **176円**(税込**190円**)
 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

お鍋、炒め物にもどうぞ!

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

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

上野さん達(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。農業無散布。
 500g **220円**(税込**238円**)
 栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7

木村農園(茨城県・つくば市)
76 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

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。農業無散布。
 500g **220円**(税込**238円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

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

加瀬さん達(千葉県)
84 人参(洗い)
 土作りから始まり、農業に頼らない栽培をしています。農業無散布。
 1kg **390円**(税込**421円**)
 千葉県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

山田さん(茨城県・つくば市)
90 山田さんのしめじ
 ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
 200g **250円**(税込**270円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

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

安田さん(福島県・郡山市)
92 安田さんのなめこ
 独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
 70g **115円**(税込**124円**)
 福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

村上さん(栃木県・高根沢町)
93 舞茸
 衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。
 100g **196円**(税込**212円**)
 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

※できるだけ葉付きでお届けします

すんぐりと中央がふくらんだ形状で、肉質はきめ細く生育不良のシーズン終了農薬無散布。

無農薬

木村農園(茨城県・つくば市)
木村さんの大根(三浦系)
 1本 **210円**(税込**227円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

井上さん(埼玉県・美里町)
64 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。農業無散布。
 約350g **228円**(税込**246円**)
 埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1

吉澤さん達(群馬県・昭和村)
68 グリーンアスパラ
 日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。農業無散布。
 約100g **250円**(税込**270円**)
 群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

井上さん(埼玉県)・岩下さぎ達(熊本県)
74 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)
79 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

木村農園(茨城県・つくば市)
80 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

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。農業無散布。
 800g **298円**(税込**322円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.6

木村農園(茨城県・つくば市)
86 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

山田さん(茨城県・つくば市)
90 山田さんのしめじ
 ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
 200g **250円**(税込**270円**)
 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

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

安田さん(福島県・郡山市)
92 安田さんのなめこ
 独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。
 70g **115円**(税込**124円**)
 福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3

村上さん(栃木県・高根沢町)
93 舞茸
 衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。
 100g **196円**(税込**212円**)
 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
94 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、日持ちするが特長です。
 100g **261円**(税込**282円**)
 三重県

あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)
95 ホワイトマッシュルーム
 床土には馬廐肥、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

北海道・雄武の宝!

秋鮭 「雄宝」



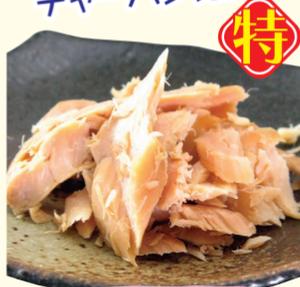
大海原で4年間を過ごし、毎年9月頃ふると雄武の浜(川)に帰ってきます。川に遡る前に沖の定置網で漁獲しますので、身質が良い美味しい鮭です。紅鮭に比べると脂は控えめですが、素材との馴染みが良いので各種お料理で美味しく召し上がれます。



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。

98 徳用 雄武秋鮭切身(無塩) 凍 30日 10切500g 1198円(税込) 1294円(通常税込1393円) 秋鮭(北海道)

お茶漬、おにぎり、チャーハンに!



雄武漁協(北海道・雄武町) 99 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身 雄武沖のオホーツク海で漁獲した旬の秋鮭を、焼いてほぐし身にしました。原材料: 秋鮭、食塩

180g 880円(税込) 950円(通常税込1058円) 秋鮭(北海道)

雄武沖で4年間じっくり育ちました



組合員さんからのクチコミ 刺身用帆立貝柱(雄武産)がとびきり美味しかった。高いけれど、毎回買わずにいられません。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 100 雄武産 ほどて貝柱(生食用) 北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育ちました。お刺身どうぞ。

凍 30日 5~7粒 約100g 580円(税込) 626円(通常税込646円) ほどて貝柱(北海道)

シーズン最終



鮮魚 まるたか水産(宮城県・石巻市) 101 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 3日 100g 555円(税込) 599円(通常税込621円) 生かき(宮城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

冷凍のまま加熱してください

塩屋(茨城県・ひたちなか市) 102 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 30日 200g+20g 386円(税込) 417円(通常税込) 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) 103 徳用 酒沼のしじみ(冷凍) 有数のやまとしじみの産地、酒沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。 凍 30日 500g 765円(税込) 826円(通常税込) しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

塩屋(茨城県・ひたちなか市) 104 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 30日 150g 415円(税込) 448円(通常税込) やまとしじみ(北海道)

骨まるごと!カルシウム補給

中村海産(富山県・氷見市) 105 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晩漬込みました。 凍 180日 80g 330円(税込) 356円(通常税込) まいわし(富山県)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 106 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が高く、大き目サイズのものをお届けします。 凍 180日 7~12尾150g 298円(税込) 322円(通常税込) 346円(通常税込) からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

塩屋(茨城県・ひたちなか市) 107 ふっくらやわらかあじ開き 主に九州産の真あじを、塩水に漬け込み、低温で12時間以上干し上げました。冷めてもふっくらしています。 凍 30日 2枚150g 350円(税込) 378円(通常税込) 真あじ(国内産)

高木商店(千葉県・南房総市) 108 北海道産真ほっけ開き一夜干し 北海道産の真ほっけを開き、塩のみで味付け。しっとり感を残しつつ干し上げました。 凍 180日 3枚400g 480円(税込) 518円(通常税込) 真ほっけ(北海道)

塩屋(茨城県・ひたちなか市) 109 赤魚切身一夜干し アメリカ産(主にアラスカ沖ベーリング海漁獲)の大型の赤魚を切身にし、食塩のみで仕上げました。 凍 30日 2枚(約300g) 498円(税込) 538円(通常税込) 赤魚(アメリカ)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 110 北海道産ソフト身欠きにしん 脂のりの良いにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁をかけたり、大根おろしを添えても。 凍 4~6枚200g 390円(税込) 421円(通常税込) にしん(北海道)

ごはんにも合う!

千倉水産加工販売(宮城県・女川市) 111 真だらパジルオーリーブ 北海道産の真だらの切身をパジル、にんにくを混ぜたオーリーブオイルに漬け込みました。 凍 180日 4切240g 498円(税込) 538円(通常税込) 真だら(北海道)

千倉水産加工販売(宮城県・女川市) 112 サーモンパジルオーリーブ 北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をパジル、にんにくを混ぜたオーリーブオイルに漬け込みました。 凍 180日 4切240g 470円(税込) 508円(通常税込) 527円(通常税込) 秋鮭(北海道)

北海道の漬魚

札幌中一(北海道・札幌市) 113 秋鮭の粕漬 網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だてで作ったオリジナルの漬床に漬けました。 凍 90日 4切200g 490円(税込) 529円(通常税込) 秋鮭(北海道)

札幌中一(北海道・札幌市) 114 鱈の西京漬 北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。 凍 90日 4切200g 480円(税込) 518円(通常税込) たら(北海道)

東北トクスイ(東京都・中央区) 115 銀だら黒糖みりん漬け アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。 凍 180日 2切120g 398円(税込) 430円(通常税込) 454円(通常税込) 銀だら(アメリカ)

東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 116 金華さば醤油漬 金華山周辺海域で漁獲された大型のさばを切身加工後、醤油をベースのタレに漬け込みました。 凍 3切(180g) 398円(税込) 430円(通常税込) さば(宮城県)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 117 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切網 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 180日 2切140g 380円(税込) 410円(通常税込) 紅鮭(ロシア)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 118 ロシア産紅鮭切身(甘塩) ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすい1切約55gにしました。甘塩です。 凍 180日 3切165g 498円(税込) 538円(通常税込) 紅鮭(ロシア)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 119 真いわし三枚おろし 千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。 凍 120日 8~11枚150g 298円(税込) 322円(通常税込) 真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.5

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 120 千葉県産真あじ三枚おろし 千葉県産の鮮度の良い真あじを、セイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼きなどでどうぞ。 凍 120日 7~16枚170g 370円(税込) 400円(通常税込) 真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.9

札幌中一(北海道・札幌市) 121 北海道産にしん(2尾) 12月下旬~1月の一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。大きめサイズで、旨味抜群です。 凍 2尾(360g) 480円(税込) 518円(通常税込) にしん(北海道)

さんまの町厚岸より

札幌中一(北海道・札幌市) 122 2尾 北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。2020年は大不漁でしたがなんとか確保できました。 凍 90日 2尾(180g以上) 398円(税込) 430円(通常税込) さんま(北海道)

札幌中一(北海道・札幌市) 123 3尾 北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。2020年は大不漁でしたがなんとか確保できました。 凍 90日 3尾(270g以上) 498円(税込) 538円(通常税込) さんま(北海道)

焼きそばにも!

トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 124 エビ・ホタテ・タコミックス むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすくバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げなどにどうぞ。 凍 180g 420円(税込) 454円(通常税込) タコ(ベトナム)、エビ(インド)、ホタテ(青森県)

三陸産するめいか つぼ抜き

共和水産(岩手県・宮古市) 125 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(通常税込) 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。

まだまだ寒い！体温めてカゼ予防

126 とれとれあじ たたき身
 大新(鳥取県・境港市)
 日本近海で5~8月に漁獲した鮮度の良いあじをタタキ身にしました。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。
 凍 120日
 300g(150g×2) **418円**(税込**451円**)
 真あじ(国内産) [放]不検出<3.5<3.5

127 高橋徳治商店の 蒸し焼き
 高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
 旨味成分グリコゲンを多く含む牡蠣。加熱済なので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。
 凍 60日
 105g **398円**(税込**430円**)
 かき(宮城県)

128 天然寒ぶり切身
 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 3切
 九州近海で寒の時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。
 凍 30日
 約80g×3 **646円**(税込**698円**)
 ぶり(九州近海)

夕食のあと一品、お弁当にも

129 4種野菜のおさかなつくね
 大新(鳥取県・境港市) 10個入
 あじに4種の国産野菜(玉ねぎ、人参、ごぼう、長芋)を混ぜたつくねです。仕上げに添付たれをからめて。
 凍 180日 卵米大
 330g(つくね10個 小麦40g×2) **438円**(税込**473円**)
 あじ(国内産)

130 ほたてしぐれ煮
 鳴門魚類(徳島県・鳴門市)
 北海道産ほたての風味を活かす為、醤油、みりん、三温糖、酒、生姜でシンプルに炊き上げました。
 凍 30日 米大
 約100g **418円**(税込**451円**)
 ほたて貝柱(北海道)

131 フライパンで簡単! さんま照りゴマ
 つかさ食品(千葉県・南房総市)
 北海道産のさんまを蒲焼のタレに漬込み、小麦粉とゴマをまぶしました。お弁当にも、夕食の一品にも。
 凍 180日 米大
 6~7個160g **410円**(税込**443円**)
 さんま(北海道)

かき好きも 納得のフライ!
132 高橋徳治商店のかきフライ
 高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
 三陸産のかきを使用。身がぷりっと引き締まり味も濃厚なかきフライです。
 凍 180日 卵大
 240g **658円**(税込**711円**) 通常税込**734円**
 かき(国内産)

四万十川流域の 葉で多ります!
133 薫焼き鱈タタキ「龍馬タタキ」
 ハマヤ(高知県・高知市)
 一本釣りした脂のりの良い鱈を、四万十川流域の稲葉を使ってあぶりしました。別添の無添加たれ付き。
 凍 60日 米大
 300g、たれ15g 天日塩6g **1390円**(税込**1501円**) 通常税込**1598円**
 かつお(三陸東沖太平洋)

「わけあり」ですが 変わらず旨い!
134 無茶々園のちりめん(わけあり)
 無茶々園の前浜、宇和海産。いつものちりめん、柔らかくて味の濃いいうめいわしの稚魚が混ざっています。
 冷 30日
 80g **500円**(税込**540円**)
 いわしの稚魚(愛媛県)

お得 15g 増量
135 たらこ(切れ子)増量
 トクスイコーボレーション(東京都・中央区)
 ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。
 凍 55g +15g **368円**(税込**397円**)
 すけそうだらの卵(ロシア)

やわらか〜な釜揚げ 大根おろしと一緒に!
136 愛知産釜揚げしらす 徳用
 三河屋(愛知県・岡崎市)
 大きめで味のいいいわし稚魚を釜揚げ(加熱蒸気加工)しました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。
 凍 60g **290円**(税込**313円**)
 いわし稚魚(愛知県)

137 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)
 マストミ(徳島県・徳島市)
 鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。
 凍 30日 米大
 80g×2 **480円**(税込**518円**) 通常税込**540円**
 ピンチョウマグロ(太平洋)

138 かつお漬け丼用
 マストミ(徳島県・徳島市)
 モッチリとした身質のかつおを適度な厚さにスライスしています。食べ応えのある一品です。
 凍 15日 米大
 80g×2 **498円**(税込**538円**)
 かつお(太平洋)

139 めばちまぐろ 切り落としスライス
 太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。
 凍 15日
 100g **480円**(税込**518円**)
 めばちまぐろ(太平洋)

139 めばちまぐろ 切り落としスライス
 太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。
 凍 15日
 100g **480円**(税込**518円**)
 めばちまぐろ(太平洋)

140 函館産いかソーメン
 札幌中一(北海道・札幌市)
 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、歯ごたえをご堪能ください。
 凍 180日
 100g **528円**(税込**570円**)
 いか(北海道)

141 北海道さけ スモークサーモン
 松岡水産(千葉県・銚子市)
 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 180日
 40g×2 **480円**(税込**518円**)
 秋鮭(北海道)

142 さばのみぞれ煮
 松岡水産(千葉県・銚子市)
 うまみを逃がさない真空調理法により仕上げました。加熱調理済みの個食パックです。
 凍 180日 米大
 180g(固形量120g)×2 **450円**(税込**486円**)
 さば(ノルウェー)

フライパンひとつで OK
時短メニューで あと1品♪
 やわらかです!
146 フライパンで出来る! 三陸いか一夜干カット
 三陸北部沖で漁獲した新鮮なすめいかを一夜干しにし、食べやすいようにカット。フライパンで焼いて。
 凍 180g **398円**(税込**430円**)
 すめいか(三陸北部沖)

145 フライパンでできる 鮭とチーズのカリカリ包
 千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)
 北海道産の秋鮭とチーズを合わせた具を、春巻きの皮で包みました。フライパンで両面を焼いてください。
 凍 180日 乳大
 150g(6個) **398円**(税込**430円**)
 秋鮭(北海道)

サクサクの揚げたてをぜひ!
143 生から作った いわしフライ
 千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)
 鮮魚のいわしを使用しているため、身がやわらかく、ふわふわとしており、臭みもありません。揚げてください。
 凍 5~6枚 280g **398円**(税込**430円**)
 真いわし(国内産)

刻んでうなぎめしもおすすめ!
144 うなぎ蒲焼 70g×2
 大黒淡水(静岡県・焼津市)
 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 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)

147 フライパンで焼く 鮭ごま電田
 乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)
 秋鮭に醤油の下味をつけ、白ごまと小麦粉をまぶしました。冷凍のままフライパンで両面を焼いてください。
 凍 180日 米大
 180g(5~7切) **398円**(税込**430円**)
 秋鮭(北海道)

147 フライパンで焼く 鮭ごま電田
 乙浜シーフーズ(千葉県・南房総市)
 秋鮭に醤油の下味をつけ、白ごまと小麦粉をまぶしました。冷凍のままフライパンで両面を焼いてください。
 凍 180日 米大
 180g(5~7切) **398円**(税込**430円**)
 秋鮭(北海道)

組合員さんのおすすめレシピ!
鶏レバーで作る レバーペースト
 ●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。
 24 つくば茜鶏 206 よつ葉バター 307 やまこみそレバー

しっとり仕上がる 鶏ハム
 ●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。
 17 鶏ムネ肉 54 ベビーリーフ 513 塩

レバーペースト
 ◆材料
 つくば茜鶏レバー..... 1袋
 玉ねぎ..... 1/2個薄切りにんにく..... 1片薄切り
 生姜..... 1かけおろす
 バター..... 20g
 味噌..... 30g
 塩..... 少々
 ◆作り方
 ① レバーを切り分け、水が牛乳につける。(30分くらい)
 ② レバーの水分をとって、バターで炒めて取り出す。
 ③ にんにく、玉ねぎを炒めて、生姜と塩を入れる。
 ④ 味噌を加えて混ぜ、火を止める。
 ⑤ 粗熱がとれたら、フードプロセッサーでペーストにする。

鶏ハム
 ◆材料
 鶏ムネ肉(300g)..... 1枚
 砂糖..... 小1/2
 塩..... 小1
 黒こしょう(粗挽き)..... 少々
 ベビーリーフ(盛り付け用)..... 10g
 レモン(くし切り)..... 2個
 ◆作り方
 ① 鶏ムネ肉は水分を拭き取り余分な脂肪を取り除き、観音開きのように肉を広げます。
 ② 両面をフォークで刺して全体に軽く穴を開け、砂糖、塩の順に全体にすり込みます。
 ③ ラップを敷いて、その上に②を皮目が下になるように置き、くるくると巻いたらラップで空気が入らないようにしっかりと包みます。
 ④ 両端をキャンディー状に片結びをして縛り、長ければはさみで切ります。もう1枚ラップで同様に水が入らないようにしっかりと包み両端を切り、更にアルミホイルで軽く包みます。
 ⑤ 沸騰した熱湯に入れ、再沸騰したら弱火で1分加熱し、蓋をして火を止めます。そのまま30分余熱で火を通します。
 ⑥ 30分たったら取り出し、ラップに包んだまま冷蔵庫に入れ1時間以上しっかりと冷やします。
 ⑦ 冷蔵庫から取り出し、食べやすいように切ります。
 ⑧ お皿にベビーリーフとレモンを盛り付け、⑦を並べ黒こしょうをかければ完成です。

切り取ってご活用ください

切り取ってご活用ください

せっかく食べるなら安心なものを

栄養の宝庫 「鶏レバー」

鶏レバーは、クセが少なく鉄分やミネラルなど栄養も豊富なのでぜひ取り入れたい食材です。ですが、市販されているものの中には効率よく大量に飼育するために抗生物質などの薬剤を与えて育てられたものも多くあります。薬剤は内臓に蓄積されるとも言われており、耐性菌などの新たな問題も出てきています。対して「つくば茜鶏」は飼育期間中、抗生物質や抗菌剤を使わない特別飼育鶏。栄養豊富な食材、食べるなら安全なものが良いですね。



	一般のプロイラー	つくば茜鶏
飼育環境	ウインドレス鶏舎	開放鶏舎
飼育日数	50日前後	70日前後
飼育密度 (平均)	50～60羽/坪 (3.3㎡)	40羽以下/坪 (3.3㎡)
投薬		使用なし

※ウインドレス鶏舎 窓のない、光も風も入らない締め切られた鶏舎

24 つくば茜鶏 レバー
田中さん達 (茨城県・桜川市)
生産者や、鶏に与えている飼料がはつきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞6日 250g **198円**(税込**214円**) 通常税込**259円**
茨城県

豚肉

- ・中津ミート：おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレス無く元気に育った豚です。養豚から加工までの一貫生産を行っています。
- ・ローズポーク：茨城県の銘柄豚です。飼育期間は約6か月。



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
148 ローズポーク ヒレブロック
最も軟らかい、脂のほとんどない部位です。カツ等に。
凍 賞6日
250g **850円**(税込**918円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
149 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。
凍 賞6日
300g **460円**(税込**497円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
150 ローズポーク パラスライス
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。
凍 賞6日
250g **515円**(税込**556円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
151 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。
凍 賞6日
150g×2 **390円**(税込**421円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
152 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。
凍 賞6日
200g×2 **510円**(税込**551円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
153 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)
154 中津豚バラブロック
コクのあるバラ肉のブロックです。角煮やシチュー、カレーなどに。
凍 賞4日
400g **900円**(税込**972円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
155 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。
凍 賞4日
2枚200g **549円**(税込**593円**)
神奈川県



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



246 のキムチであっつあつキムチ鍋!
中津ミート(神奈川県・愛川町)
157 中津豚バラスライス
凍 賞4日
200g **460円**(税込**497円**)
神奈川県

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



中津ミート(神奈川県・愛川町)
158 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。
凍 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)
159 中津豚モモスライス
脂身の少ない赤身の多い部位です。厚さ3mm。
凍 賞4日
200g **430円**(税込**464円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)
160 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。
凍 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)
161 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。
凍 賞4日
200g **355円**(税込**383円**)
神奈川県



野菜を入れてちょうどいい、少し濃い味付けになっています
中津ミート(神奈川県・愛川町)
162 中津豚こま生姜焼き用(味付)
自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。并に、野菜を加えて炒めても。
凍 賞5日 鶏米大 200g **407円**(税込**440円**)
豚肉(神奈川県)



JA全農いばらき(茨城県)野口商店
163 豚挽肉(バラ凍結)
茨城県の銘柄豚、ローズポークを使用。使いやすいバラ凍結品。赤身率8割です。
凍 賞90日
400g **650円**(税込**702円**)
茨城県

鶏肉
・つくば茜鶏：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼鶏です。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)。
※調理例

つくば茜鶏は表紙でご案内しています
※イメージ



秋川牧園(山口県・山口市)
164 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)



秋川牧園(山口県・山口市)
165 若鶏ガラ
非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏のガラ。煮だしたスープはポトフ、カレーや餃子の下味にも。
凍 賞90日 500g **380円**(税込**410円**) 通常税込**430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棚木さん、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)
166 徳用 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用
程良い霜降りに入った赤身主体のモモ肉をうす切りしました。
凍 賞30日
300g **1480円**(税込**1598円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
167 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用170g×2
モモ肉をすき焼き用にスライスしました。
凍 賞30日
モモ170g×2 **1760円**(税込**1901円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)
168 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

ピリ辛味がクセになる♪ 牛肉×キムチの相乗効果
牛肉とキムチの炊き込みご飯

- ◆材料
- 米……………カップ3
 - 牛肉……………150g
 - サラダ油……………大1
 - しょうゆ……………大2
 - 酒……………大1
 - 白菜キムチ……………200g
 - しめじ……………100g
 - 人参……………60g
 - ごま油……………大1



- ◆作り方
- ① 米は洗って水切り後、30分位水につける。
 - ② キムチは軽く絞る、2cm幅に切る。
 - ③ しめじは根元を切って小房に分け、長いものは半分に切る。人参は3cm長さのせん切りにする。
 - ④ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒め、Aで調味する。
 - ⑤ 炊飯器に①、②、③、④を入れて普通に炊く。
 - ⑥ 炊き上がったらごま油をまわして混ぜる。



福永産業(福岡県・遠賀町)
172 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)
169 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)ミートバル村山
170 茨城牛(山方)牛豚合挽肉
茨城牛(山方)とローズポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛・豚比率5:5。
凍 賞30日 250g **525円**(税込**567円**)
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
171 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。
凍 賞6日
200g **645円**(税込**697円**)
茨城県

大豆ミネストローネ



410 大豆

味噌づくりに用の大豆を少し使って

豚バラ肉と、食塩、粗糖、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。ブロックなので好みの厚さにスライスして煮込み料理などに。

中津ミート (神奈川県・愛川町)

173 中津ベーコン (ブロック)

冷蔵 7日 250g **912円** (税込 **985円**)

豚バラ肉 (神奈川県)

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)

177 鎌倉ボンレスハム x2

冷蔵 15日 60g x 2 **450円** (税込 **486円**)

豚肉 (国内産)

178 鎌倉ボンレスハム x3

冷蔵 15日 60g x 3 **640円** (税込 **691円**) (通常税込 729円)

豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.9

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

174 鎌倉あらびき ウィンナー x2

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。

冷蔵 15日 85g x 2 **350円** (税込 **378円**)

豚肉 (国内産)

175 鎌倉あらびき ウィンナー x3

冷蔵 15日 85g x 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)

176 鎌倉バラベーコン スライス x2

豚バラを塩漬、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。

冷蔵 15日 85g x 2 **560円** (税込 **605円**)

豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.7

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

179 鎌倉ポークソーセージ

組合員さんからのクチコミ
野菜炒め、カレーライス、巻きサンド etc... 応用広いです。

冷蔵 20日 200g **340円** (税込 **367円**) (通常税込 378円)

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)

180 中津皮なし ベビーウィンナー

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ィンナー。

冷蔵 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)

181 中津皮なし ノンスパイスウィンナー

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

冷蔵 5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)

182 中津ポーク ウィンナー

海塩の旨味と香辛料が引きだてるシンプルなお味。

冷蔵 5日 120g **287円** (税込 **310円**)

豚肉 (神奈川県)

根菜たっぷり温がスープに ウィンナーと野菜のスープ煮

中津ミート (神奈川県・愛川町)

183 中津生ウィンナー

凍 180日 6本120g **310円** (税込 **335円**)

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

184 中津ショルダー ベーコンスライス

冷蔵 7日 100g **380円** (税込 **410円**)

豚肉 (神奈川県)

秋川牧園 (山口県・山口市)

189 サラダチキン (プレーン)

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

凍 米 100g **359円** (税込 **388円**)

鶏肉 (国内産)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

185 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。

冷蔵 7日 100g **398円** (税込 **430円**)

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

186 中津ミートのハンバーグ

牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。飽きのこないシンプルなおいしさのハンバーグです。

凍 180日 卵乳小 200g (100g x 2) **360円** (税込 **389円**)

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

187 中津もつのスタミナ焼き(味噌味)

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

凍 120日 米大 200g **361円** (税込 **390円**)

豚モツ (神奈川県)

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。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

188 つくば茜鶏 親子丼の素 2袋

凍 180日 米大 130g(鶏肉40g、タレ90g) x 2 **260円** (税込 **280円**) (通常税込 324円)

鶏肉 (茨城県)

秋川牧園 (山口県・山口市)

189 サラダチキン (プレーン)

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

凍 米 100g **359円** (税込 **388円**)

鶏肉 (国内産)

秋川牧園 (山口県・山口市)

189 サラダチキン (プレーン)

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

凍 米 100g **359円** (税込 **388円**)

鶏肉 (国内産)

鈴木牧場

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

冬はアツアツの**グラタン**で

良質な生乳を使った鈴木牧場のヨーグルト。生乳の風味を活かして、デザートだけでなく料理にも使えます。水切り塩ヨーグルトを使ったグラタンもおおすすめです。

ピンは再利用します。キャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

石岡 鈴木牧場ヨーグルト

190 プレーン 400g **361円** (税込 **390円**)

191 微糖 400g **370円** (税込 **400円**)

生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.4 <3.4

鈴木牧場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

193 プレーン 30g **181円** (税込 **195円**)

194 ペッパー 30g **190円** (税込 **205円**)

生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

鈴木牧場 (茨城県・石岡市)

192 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレラ

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。

冷蔵 7~11日 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

193 プレーン 30g **181円** (税込 **195円**)

194 ペッパー 30g **190円** (税込 **205円**)

生乳 (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1

牛乳・卵

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

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

冷蔵 15日 500ml **146円** (税込 **158円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

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

冷蔵 15日 1ℓ **250円** (税込 **270円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

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 おいしさまるやか (成分調整牛乳)

冷蔵 賞味10日 1ℓ **219円** (税込 **237円**)

生乳 (北海道)

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを活かす為、低温殺菌で処理しました。

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**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

サツラク農協 (北海道・札幌市)

サツラク低温殺菌牛乳

10 500ml 178円 (税込 **192円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

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)を鶏に与えています。

冷蔵 11日 10個 **236円** (税込 **255円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

宇治田農場 (茨城県・石岡市)

8 宇治田さんの平飼卵

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

冷蔵 7日 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

天池さん、杉山さん (茨城県・石岡市)

契約「やさと」の仲間 平飼卵

開放的なストレスの少ない鶏舎で、地元や顔の見える関係先からの飼料を自家配合し、薬剤を与えず育てました。

冷蔵 卵入り 6個入り **330円** (税込 **356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

長く愛されるには理由がある



ヒト由来の乳酸菌を使用して、高品質な原料乳を長時間発酵、長時間熟成して製造していますので、酸味が少なくまろやかな甘さのヨーグルトになっています。酸味が少ないので、無糖のプレーンタイプでもそのままお召し上がりいただけます。



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

195 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。

冷蔵 賞21日 乳

380g **520円** (税込 **562円**) 通常税込 **594円**

生乳 (石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

ホリ乳業 (石川県・金沢市)

196 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。

冷蔵 賞21日 乳

90g×3 **436円** (税込 **471円**) 通常税込 **502円**

生乳 (石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

197 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。

冷蔵 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)

198 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

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

冷蔵 賞18日 乳

80g×3 **212円** (税込 **229円**)

生乳 (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

酪王乳業 (福島県・郡山市)

199 2本組 生乳たっぷりのむヨーグルト

生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料:生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖

冷蔵 賞19日 乳

180ml×2 **256円** (税込 **276円**)

生乳 (福島県)

200 5本組

冷蔵 賞19日 乳

180ml×5 **590円** (税込 **637円**) 通常税込 **680円**

生乳 (福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

日本生活協同組合連合会

201 CO乳酸ドリンク 65ml×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

冷蔵 賞15日 乳

65ml×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)

202 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。

冷蔵 賞届いて4日 卵 乳 大 小

4個 **217円** (税込 **234円**) 通常税込 **245円**

[放] 不検出 <3.4 <3.6

茨城乳業 (茨城県・石岡市)

203 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。

冷蔵 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

丸和食品 (東京都・練馬区)

211 もめん豆腐

国産大豆100%使用。消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。

冷蔵 賞届いて4日 大

300g **176円** (税込 **190円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

204 よつ葉シュレッドチーズ

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

冷蔵 賞90日 乳

250g **575円** (税込 **621円**)

生乳 (北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

205 よつ葉カマンベールチーズ

非遺伝子組換飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。

冷蔵 賞180日 乳

90g **415円** (税込 **448円**)

生乳 (北海道)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)

206 よつ葉バター ホワイト加塩

北海道産生乳100%の加塩バターです。

冷蔵 賞180日 乳

150g **298円** (税込 **322円**)

生乳 (北海道)

丸和食品 (東京都・練馬区)

212 きめ豆腐

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

冷蔵 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

丸和食品 (東京都・練馬区)

213 ミニもめん豆腐

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

冷蔵 賞届いて4日 大

150g×2 **180円** (税込 **194円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

214 ミニきめ豆腐

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

冷蔵 賞届いて4日 大

150g×2 **175円** (税込 **189円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

大豆加工品

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

おかべや (神奈川県・相模原市)

207 おかべや 宴もめん

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

冷蔵 賞届いて5日 大

330g **189円** (税込 **204円**)

大豆 (国内産)

おかべや (神奈川県・相模原市)

208 おかべや 雅きめ

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

冷蔵 賞届いて5日 大

330g **189円** (税込 **204円**)

大豆 (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区)

215 有機国産大豆寄せ豆腐

秋田県産有機大豆と海水にかりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。

冷蔵 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

丸和食品 (東京都・練馬区)

216 油揚げ

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。

冷蔵 賞届いて6日 大

3枚 **165円** (税込 **178円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品 (東京都・練馬区)

217 味付いなり揚げ

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

冷蔵 賞90日 大 小

10枚 **395円** (税込 **427円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

おかべや (神奈川県・相模原市)

209 おかべや おぼろとうふ

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

冷蔵 賞届いて3日 大

300g **148円** (税込 **160円**) 通常税込 **177円**

大豆 (北海道)

おかべや (神奈川県・相模原市)

210 おかべや 白ごま葛とうふ

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

冷蔵 賞届いて3日

100g **340円** (税込 **367円**)

葛粉 (鹿児島県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

218 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。

冷蔵 賞21日 大

200g **240円** (税込 **259円**)

大豆 (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区)

219 白和え

絹ごし豆腐に、こんにゃく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出した味付けにしました。

冷蔵 賞21日 大 小

150g **198円** (税込 **214円**) 通常税込 **227円**

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.4

丸和食品 (東京都・練馬区)

220 生おから

国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ポイルしてお届け。

冷蔵 賞30日 大

200g **157円** (税込 **170円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出 <1.3 <1.3

丸和食品 (東京都・練馬区)

221 八郷小粒納豆3連 (タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷蔵 賞7日 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)

222 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。

冷蔵 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)

223 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。

冷蔵 賞10日 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)

224 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの圧蒸し製法で作られたこんにゃくです。

冷蔵 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

丸和食品 (東京都・練馬区)

225 生芋あく抜きしらたき

国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のよい白滝です。

冷蔵 賞90日

180g **140円** (税込 **151円**)

こんにゃく(芋 (国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

224 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。

冷蔵 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

登喜和食品 (東京都・府中市)

225 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。

冷蔵 賞9日 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)

226 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。

冷蔵 賞30日 大

100g **265円** (税込 **286円**)

大豆 (北海道)

丸和食品 (東京都・練馬区)

227 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの圧蒸し製法で作られたこんにゃくです。

冷蔵 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

丸和食品 (東京都・練馬区)

228 生芋あく抜きしらたき

国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のよい白滝です。

冷蔵 賞90日

180g **140円** (税込 **151円**)

こんにゃく(芋 (国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6

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。

浜食 (東京都・調布市)

229 洗いもずく

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

冷蔵 賞10日 米

200g **240円** (税込 **259円**)

もずく (沖縄県)

宇和海の恵みをお届け!
5ページちりめんも一緒にどうぞ

無茶々園の前浜、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。

伊藤さん
わかめ生産者

無茶々園 (愛媛県・西予市)

230 無茶々園のわかめ (塩蔵)

冷蔵 賞180日

100g **310円** (税込 **335円**) 通常税込 **356円**

わかめ (愛媛県)

地粉の美味しさが感じられる皮と麺

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

※調理例

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。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)

231 地粉餃子の皮

冷蔵 賞14日 小

20枚 **205円** (税込 **221円**)

小麦 (国内産)

232 あしがら車屋 味噌らーめん (2食入)

冷蔵 賞21日 卵米大 小

麺120g×2、スープ47g×2 **375円** (税込 **405円**)

小麦 (国内産)

季節限定

リアス (千葉県・船橋市)

233 探ってそのまま生わかめ

空付きで茶褐色のものをお届けします。届いたら一晩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。わび醤油、生醤油、アセロラほん酢、梅みそでどうぞ。

冷蔵 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

たまらのタマゴ (徳島県・阿南市)

234 茶碗蒸し

遺伝子組換えのない飼料を養鶏に使用した卵を使用。化学調味料を使用せず、素材の持ち味を生かしました。

冷蔵 賞12日 卵米大 小

150g×2 **450円** (税込 **486円**)

卵 (徳島県)

シーズン最終

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

235 こんにやくみそおでん (特製タレ付)

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

冷蔵 賞60日 米大 小

10本入 **260円** (税込 **281円**) 通常税込 **292円**

こんにやく粉 (群馬県、栃木県)

共生食品 (神奈川県・相模原市)

236 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。

冷蔵 賞6日 卵小

150g×3 **197円** (税込 **213円**)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

237 鶏五目ご飯の素

会で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。

冷蔵 賞30日 大 小

170g(3合用) **380円** (税込 **410円**)

鶏肉 (山形県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

たまらのタマゴ (徳島県・阿南市)

238 地鶏そぼろ

遺伝子組換えのない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。

冷蔵 賞13日 米大 小

100g **255円** (税込 **275円**)

鶏肉 (徳島県)

ラーメンのトッピングに

たまらのタマゴ (徳島県・阿南市)

239 味付けゆで玉子

冷蔵 賞13日 卵米大 小

M3個 **188円** (税込 **203円**) 通常税込 **214円**

卵 (徳島県)

ご飯に混ぜて

リアス (千葉県・船橋市)

240 山椒ちりめん

冷蔵 賞60日 米大 小

20g **320円** (税込 **346円**)

ちりめん (国内産)

栄養豊富な厚揚げを上手に使って!

丸和食品 (東京都・練馬区)

241 煮豆 お福豆 (紫花豆)

北海道の紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこわさず煮上げました。

冷蔵 賞90日 米

120g **320円** (税込 **346円**)

紫花豆 (北海道)

菊田商店 (東京都・練馬区)

242 煮豆 青豆

北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上がり。

冷蔵 賞90日 米

120g **320円** (税込 **346円**)

青えんどう豆 (北海道)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

243 紅生姜(きざみ)

高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。

冷蔵 賞90日

80g **170円** (税込 **184円**)

生姜 (高知県)

しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

244 ビリカラ大根

ノラの会で育てた大根に、生姜、赤唐辛子を加えて醤油ベースの調味液で煮ました。ご飯のおともに。

冷蔵 賞30日 大 小

100g **280円** (税込 **302円**)

大根 (山形県) [放] 不検出 <3.3 <3.5

山九水産 (山口県・長門市)

245 三里塚らっきょう田舎漬

千葉に伝わる「ころがし法」をヒントに、低塩で下漬け、乳酸発酵させたものを醸造酢と三温糖で漬込みました。

冷蔵 賞150日 米

100g **460円** (税込 **497円**)

らっきょう (千葉県、茨城県) [放] 不検出 <2.3 <2.5

やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)

246 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上げたキムチです。カット済です。

冷蔵 賞14日 卵米大 小

300g **498円** (税込 **538円**)

白菜 (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区)

247 こわれほたてキムチ

北海道(猿払・雄武地方)の生ほたて貝柱(割れ欠け)をオリジナルのヤンニョムジャンでキムチにしました。

冷蔵 賞7日 卵米大 小

150g **830円** (税込 **896円**)

ほたて (北海道)

三里塚物産 (千葉県・成田市)

248 お魚ソーセージ (3本入)

化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を使った、素材の風味を大切にしました。

冷蔵 賞90日

40g×3 **298円** (税込 **322円**)

魚肉 (国内産)

山九水産 (山口県・長門市)

249 厚揚げ

国産大豆100%。にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷蔵 賞届いて4日 大

90g×2 **155円** (税込 **167円**)

大豆 (国内産)

丸和食品 (東京都・練馬区)

250 長崎 漁師町おでんだネ (つゆ付)

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

冷蔵 賞30日 卵米大 小

5種12個254g つゆ80ml **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)

山九水産 (山口県・長門市)

251 長崎 じゃこ天

長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。

冷蔵 賞30日 卵米

2枚100g **260円** (税込 **281円**)

雑魚 (長崎県)

やがちゃんキムチ (千葉県・柏市)

252 長崎 さつま揚げ

長崎近海のアジ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。

冷蔵 賞8日 米

5枚100g **225円** (税込 **243円**)

あじ・たちうお (長崎県)

丸和食品 (東京都・練馬区)

253 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ

スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。

冷蔵 賞7日 米小

90g **268円** (税込 **289円**)

ごぼう (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。

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

254 玉ねぎ揚げ

北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。

凍 賞180日 米大

165g(5個) **295円** (税込 **319円**) 通常税込 **329円**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

255 おでん種4種セット

従来のおでん種セットより少量の、ぼたんちくわ、小魚つみれ、玉ねぎ揚げ、ごぼう天の4種を2個ずつセット。

凍 賞60日 米大

4種8品242g **528円** (税込 **570円**) 通常税込 **592円**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

256 お好みさつま揚げ

北海道のすけそうだらすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。

凍 賞180日 卵米

2枚160g **370円** (税込 **400円**)

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

257 お魚あられ

たらのすり身に国産のじゃがいも・南瓜・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練物。離乳食にも。

凍 賞180日

180g **310円** (税込 **335円**)

すけそうだら (北海道)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

258 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)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

259 長崎 じゃこ天

長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。

冷蔵 賞30日 卵米

2枚100g **260円** (税込 **281円**)

雑魚 (長崎県)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

260 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ

スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。

冷蔵 賞7日 米小

90g **268円** (税込 **289円**)

ごぼう (国内産)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

261 長崎 じゃこ天

長崎近海でとれるコノシロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。

冷蔵 賞30日 卵米

2枚100g **260円** (税込 **281円**)

雑魚 (長崎県)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

262 長崎 さつま揚げ

長崎近海のアジ、たちうおなどを主原料に、ソフトな食感に仕上げました。

冷蔵 賞8日 米

5枚100g **225円** (税込 **243円**)

あじ・たちうお (長崎県)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

263 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ

スティック状にカットしたごぼうを甘辛く煮込み、まわりにすり身を付けて揚げました。

冷蔵 賞7日 米小

90g **268円** (税込 **289円**)

ごぼう (国内産)

栄養豊富な厚揚げを上手に使って!



木綿豆腐を揚げて加工した厚揚げは、脂質やたんぱく質、鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。水分が少なく密になっている分、味も栄養も凝縮されています。鉄分は木綿豆腐の約2倍、ビタミンEも2倍以上含まれていると言われています。



[放] 不検出 <1.1 <1.2

組合員さんからのクチコミ

とっても美味しく冬中リピートしようです。おつゆにもいい味がでて、最後までいただけました。

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

264 玉ねぎ揚げ

北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。

凍 賞180日 米大

165g(5個) **295円** (税込 **319円**) 通常税込 **329円**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

265 おでん種4種セット

従来のおでん種セットより少量の、ぼたんちくわ、小魚つみれ、玉ねぎ揚げ、ごぼう天の4種を2個ずつセット。

凍 賞60日 米大

4種8品242g **528円** (税込 **570円**) 通常税込 **592円**

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

266 お好みさつま揚げ

北海道のすけそうだらすり身をベースにキャベツ、人参、ホタテをふんだんに使った揚げかまぼこです。

凍 賞180日 卵米

2枚160g **370円** (税込 **400円**)

すけそうだら (北海道)

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)

259 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)

260 ミックスベジタブル

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

凍 200g **428円**(税込**462円**)
野菜(北海道)



日本生活協同組合連合会

261 COアボカド(ダイスカット)150g

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

凍 150g **297円**(税込**321円**)
アボカド(ペルー)

とろ〜りホワイトソースと海老のコラボがたまらない



大進食品(神奈川県・横浜市)

265 マム 海老とオーガニックペンネのグラタン

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

凍 170g×2 **537円**(税込**580円**)
海老(マレーシア)

組合員さんからのクチコミ
栄養的にも味の点でも申し分なし。



ニッコー(神奈川県・大和市)

266 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック

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

凍 180日 卵米大 **824円**(税込**890円**)
大豆・鶏肉(国内産)



日本生活協同組合連合会

262 COとろろ芋(大和芋入り)40g×4袋入り

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

凍 40g×4袋 **314円**(税込**339円**)
長芋・大和芋(国内産)



日岡商事(兵庫県・加古川市)

263 黒豚ポテトコロケ

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

凍 180日 卵米大 **300円**(税込**324円**)
じゃがいも(北海道)、豚肉(鹿児島県)



大進食品(神奈川県・横浜市)

264 北海道八雲発マムのカニクリームコロケ

北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したカニクリームコロケ。

凍 40g×6 **388円**(税込**419円**)
生乳(北海道)



ニッコー(神奈川県・大和市)

267 お弁当用ソースメンチカツ

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

凍 20g×6 **292円**(税込**315円**)
鶏肉・豚肉(国内産)



ニッコー(神奈川県・大和市)

268 照り焼きミートボール

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

凍 12個180g **395円**(税込**427円**)
鶏肉・豚肉(国内産)



秋川牧園(山口県・山口市)

269 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 200g **423円**(税込**457円**)
鶏肉(山口県、他)



秋川牧園(山口県・山口市)

270 鶏レバー甘辛焼き

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

凍 120g **378円**(税込**408円**)
鶏肉(山口県、他)



秋川牧園(山口県・山口市)

271 鶏の塩麹漬

ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨みを引き出しました。解凍後焼いて。

凍 150g **320円**(税込**346円**)
鶏肉(山口県、他)



マストミ(徳島県・徳島市)

272 マグロの塩麹竜田

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

凍 150g **420円**(税込**454円**)
びんちょうまぐろ(太平洋)



マストミ(徳島県・徳島市)

273 鶏のから揚げ

無投葉の神山鶏の肉を特製旨味タレに漬けた柔らかく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 200g **425円**(税込**459円**)
鶏肉(徳島県)



マストミ(徳島県・徳島市)

274 とり南蛮

徳島の神山鶏ムネ肉使用。唐揚げを甘酢に漬けました。トースター、レンジで温めて。

凍 200g **364円**(税込**393円**)
鶏肉(徳島県)



秋川牧園(山口県・山口市)

275 とり天

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

凍 170g **413円**(税込**446円**)
鶏肉(山口県、他)



秋川牧園(山口県・山口市)

276 甘酢のやわらかチキン南蛮

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

凍 150g **359円**(税込**388円**)
鶏肉(国内産)

鳴門のいも屋
やみつきになる美味しさ! で人気です
組合員さんからのクチコミ
子どもたちに大人気!! 友人にも頼まれました



277 芋棒

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

凍 280g **450円**(税込**486円**)
鳴門金時芋(徳島県)

おうちで本格中華
アジア料理



283 黒酢の酢豚

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

凍 330g **558円**(税込**603円**)
豚肉(北海道)



飛鳥食品(東京都・江戸川区)

281 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子

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 16個120日 卵米大 **487円**(税込**526円**)
豚肉(国内産)



飛鳥食品(東京都・江戸川区)

282 飛鳥の黒豚シューマイ

豚肉たっぷりのシューマイです。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 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)

286 飛鳥の手作り 帆立シューマイ

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

凍 6個120日 卵米大 **540円**(税込**583円**)
帆立(青森県、北海道)



278 ごまポテ

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

凍 280g **528円**(税込**570円**)
さつまいも(国内産)



287 アジア薫る グリーンカレー

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

凍 160g×2 **646円**(税込**698円**)
ココナッツ(タイ)、鶏肉(国内産)



288 コリアンチヂミ(たれ付)

国産小麦粉と野菜を使い、外パリパリ、中もっちりに焼き上げました。フライパンかトースターで焼いて。

凍 2枚 **477円**(税込**515円**)
小麦(国内産)



289 飛鳥のカレーまん

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

凍 3個270g **426円**(税込**460円**)
小麦(国内産)



290 飛鳥の黒豚肉まん

国産豚肉を使用した具を国産小麦使用の皮で包みました。是非蒸してお召し上がりください。

凍 3個270g **453円**(税込**489円**)
豚肉(国内産)

富山県産白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)

291 白えびかきあげ

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

160g(2枚入) 504円(税込544円) 通常税込564円



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入

292 わかめどっさりうどん

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

2食556g 350円(税込378円) 通常税込378円

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

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分半ほど茹でてください。温でも冷でも。



294 冷凍うどん

日岡商事 (兵庫県・加古川市) 200g×3玉 412円(税込445円) 通常税込445円



日本生活協同組合連合会

293 COおいしいカットマンゴー 150g

ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツクなめらかな濃厚な味わい。

150g 176円(税込190円) 通常税込213円



小林さん (長野県・高山村)

295 冷凍ブルーベリー 2パック

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

110g×2 694円(税込750円) 通常税込774円

CO-OP MAIL JOSO 毎日のスプーン1杯で腸内環境を整えて



豆の甘さを感じ、主人はお通じが良いと毎回楽しみに待っています。私達はそのまま美味しさを感じ、つつい食べ過ぎて4個を2週間食べてます。大腸の内視鏡を受けましたが、すごくきれいで3年間は内視鏡を受けなくて良いと言われ、私もびっくりしました。多分、豆汁グルトのお陰だと思っています。

花粉症対策 鍵 免疫力アップの

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

296 1個

450g 1200円(税込1296円) 通常税込1296円

297 4個セット

450g×4個 4320円(税込4666円) 通常税込4666円



大進食品 (神奈川県・横浜市)

298 阿波鶏と徳島蓮根ハンバーグ お惣菜セット

徳島県産蓮根と鶏肉のハンバーグ・茄子の揚浸し・ひじきと大豆の煮物・青菜とじゃこのお浸しを詰めました。

230g 685円(税込740円) 通常税込756円



三ツコ (神奈川県・大和市)

299 野菜たっぷりチャンポン

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

280g(麺130g) 380円(税込410円) 通常税込410円



岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

300 芽吹き屋 すんだもち

コシのあるなめらかなお餅を、青豆をすりつぶして作ったあんで包みました。

6個300g 556円(税込600円) 通常税込616円



岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

301 芽吹き屋 よもぎ大福

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

4個220g 332円(税込359円) 通常税込359円

たこ焼きと同じサイズ



日岡商事 (兵庫県・加古川市) 12個入

302 プチ焼きおにぎりしょう油味

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

276g(12個入り) 474円(税込512円) 通常税込512円

ランチ、おやつにどうぞ



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 5個入

303 ライスバーガー てりやきチキン

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

5個575g 787円(税込850円) 通常税込862円

食品調味料

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

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

通常の砂糖と同じようにお使い下さい



アルファフードスタッフ (愛知県・名古屋)

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) 通常税込367円

様々なお料理に、便利な粉末タイプです

沖縄県波照間島で採れたさとうきびのみを使用して作られた粉末黒糖です。



沖縄物産企業連合 (沖縄県・那覇市)

304 波照間島特産黒糖ふんまつ

200g 290円(税込313円) 通常税込324円



海はいのち (長崎県・南島原市)

513 にっぼんの海塩

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

500g 250円(税込270円) 通常税込270円



青い海 (沖縄県・糸満市)

305 粗びき塩胡椒 (詰替え用)

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

150g 450円(税込486円) 通常税込497円



私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

520 純米酢

国産米のみを使用した、すっきりとした風味の米酢。

500ml 233円(税込252円) 通常税込252円

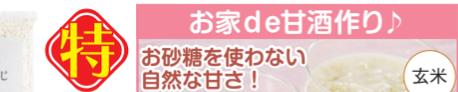


キノエネ醤油 (千葉県・野田市)

525 本仕込しょうゆ

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。

1ℓ 550円(税込594円) 通常税込594円



名刀味噌本舗 (岡山県・瀬戸内市)

306 甘酒用 乾燥こうじ

甘酒専用の米麹です。冷凍保存もできます。

500g 925円(税込999円) 通常税込1026円



やまこみそ (茨城県・守谷市)

307 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

1kg 600円(税込648円) 通常税込648円



士別農園 (北海道・士別市)

308 しべつみそ

士別農園で栽培した大豆と米を使用して仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。

1kg 700円(税込756円) 通常税込756円



相生ユニビオ (愛知県・西尾市)

506 三河伝統製法「古式本みりん」

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

500ml 534円(税込587円) 通常税込587円



井ゲタ醤油 (島根県・出雲市)

309 しじみだし醤油

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

500ml 610円(税込659円) 通常税込675円

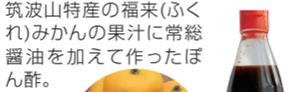


オーストラリア産なたね使用。圧搾一番しぼりのみ使用。コシが強く、繰り返し使えます。

310 圧搾一番しぼりなたねサラダ油(丸缶)

米澤製油 (埼玉県・熊谷市)

600g 560円(税込605円) 通常税込605円



沼屋本店 (茨城県・つくば市)

312 常総醤油で作った福来ぼんす

筑波山特産の福来(ふくれ)みかんの果汁に常総醤油を加えて作ったぼんす。

360ml 398円(税込430円) 通常税込430円

かどのない塩味が、材料のおいしさと調和する優しい塩だれ

平釜炊き塩を使い、醸造酢、にんにくと長ねぎのみじん切り、レモン果汁を加えたさっぱり塩味のたれです。



ポールスタア (東京都・東村山町)

313 桃花林 塩だれ

150ml 270円(税込292円) 通常税込308円



やましな (徳島県・藍住町)

314 フォロドレッシング 330ml

香ばしい玉ねぎの風味が後を引く、クリーミーなドレッシング。野菜サラダにかけてお召上がりください。

330ml 430円(税込464円) 通常税込464円

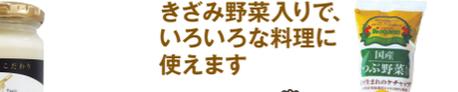


私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

531 マヨネーズ (キサイチ)

全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。

330g 475円(税込513円) 通常税込513円



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。

295g 320円(税込346円) 通常税込346円

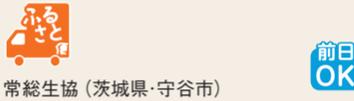
組合員の意見をもとに開発されてから 20年が経ちました!



特徴は国産の牛脂、豚脂を使用し、油脂分は33.5%と控えめ。一方市販品は約40%と、その多さにびっくりします。油脂の質も気になるところで、初めて食べる方にはあっさり感じるかもしれませんが、お好みの味付けがしやすいので我が家のカレーのベースとしてお使いください。他のカレーとブレンドしたり、中濃ソースで下味をつけたりといろいろアレンジ♪

常総生協オリジナル

組合員が意見を出しあい、使用原料のどこもと品質を確認し、非遺伝子組み換えの素材で作ったフレック状のカレー。牛脂は和牛生脂使用。



常総生協 (茨城県・守谷市) 前日OK! 7皿分

655 甘口カレー 小 150g 280円(税込) 302円(通常税込) 313円(通常税込)

656 中辛カレー 大 150g 290円(税込) 313円(通常税込) 324円(通常税込)



320 コーンクリームシチュール 国産小麦粉使用。乳化剤や化学調味料は使用していません。5皿分。

60g 115g 330円(税込) 356円(通常税込)



564 花かつお かつお節をうすく削り、おいしさや風味をそのままパックしました。おひたし、冷奴に。

180日 50g 320円(税込) 346円(通常税込)



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

180日 全型10枚×2袋 460円(税込) 497円(通常税込) 508円(通常税込)



592 青のり 瀬戸内海でとれるアオコノリを細かくもんだもの。焼そば、お好み焼き、みそ汁に。

180日 35g 220円(税込) 238円(通常税込)



590 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。

180日 大 小 35g 260円(税込) 281円(通常税込)



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

400g 200円(税込) 216円(通常税込) 227円(通常税込)



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

200g 170円(税込) 184円(通常税込)



カルボナーナなどこってりソースにあいます! 628 プロスパゲッティ (2.0mm) 麺に熱を加えないよう時間をかけて作りました。小麦の栄養と旨味が熱に破壊されず残っています。

450g 345円(税込) 373円(通常税込)



331 秋川牧園の本格チキンカレー 秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。

220g 425円(税込) 459円(通常税込) 473円(通常税込)



332 カレーの壺 とろっとナスのポークカレー 豚肉にとろとろのナスとココナッツミルクを合わせて、絶妙なスパイスで程よい辛さに仕上げました。

180g 390円(税込) 421円(通常税込)



657 マイルドカレー (甘口) 5皿分 前日OK! 創健社 (神奈川県・横浜市)

115g 320円(税込) 346円(通常税込)



658 グルメカレー (中辛) 5皿分 前日OK! 創健社 (神奈川県・横浜市)

115g 320円(税込) 346円(通常税込)



538 国産野菜果実中濃レストランソース 国産の果物と野菜に、12種のスパイスと3種のピネガーを加え、芳醇な味わいに仕上げました。

200ml 370円(税込) 400円(通常税込)



317 青森県田子町産100%おろしにんにく 青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種のにんにくをおろしました。塩とクエン酸を少量添加。

80g 390円(税込) 421円(通常税込)



321 おかべやの昆布だし 厳選した素材を顆粒にした「こんぶだし」です。お湯に戻すだけで香り豊かな美味しい「だし」ができます。

60g (5g×12袋) 675円(税込) 729円(通常税込) 745円(通常税込)



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。

180日 8g×18 440円(税込) 475円(通常税込)



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

180日 7g 240円(税込) 259円(通常税込)



325 無茶々園 切り干し大根 農業、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の大根を天日で乾燥させました。

180日 40g 255円(税込) 275円(通常税込)



626 国産パン粉 岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。

180日 小 200g 255円(税込) 275円(通常税込) 286円(通常税込)



635 パスタ 北海道産小麦マカロニタイプ 北海道産100%。一般品より軟らかな食感で、スープ仕立てや和風の味付け向き。

200g 190円(税込) 205円(通常税込)



328 CO パルメザンチーズ 70g 日本生活協同組合連合会

70g 332円(税込) 359円(通常税込)



642 さくらい焼そば5パック (5パック) 国内産の小麦使用、無かんすい。トマトピューレ、りんごバルブでおいしさを引き出した特製の液体ソース付。

180日 大 小 114g×5 700円(税込) 756円(通常税込) 783円(通常税込)



315 マリオさんのペッパー黒粗挽き スリランカの太陽をたっぷり浴びて育った黒こしょう。ピリッとした爽やかで野性的な辛味が特長。無農薬栽培。

20g 350円(税込) 378円(通常税込) 389円(通常税込)



316 鶏と根菜の黒酢あんかけたれ(2袋) 大麦黒酢とりんご果汁をブレンドしたさっぱりまるやかな甘みのたれ。1袋2~3人前。

100g×2袋 210円(税込) 227円(通常税込) 238円(通常税込)



318 ソーセージスパイス 挽肉にこのスパイスを混ぜ、フライパンで焼くだけ。スパイスでありながらお子様にも喜ばれる絶妙の味です。挽肉500gに1袋。

13g 200円(税込) 216円(通常税込)



319 王様のタンダリーチンスパイス ヨーグルトにこのスパイスを混ぜ、鶏肉を漬けておけば、あとは焼くだけ。本格的な味です。

15g 200円(税込) 216円(通常税込)



710 CO瀬戸内海産 食べる煮干 50g 瀬戸内産の小魚を100%使用。カルシウム豊富な、まるごと食べられる煮干です。原材料: 片口いわし、食塩

50g 183円(税込) 198円(通常税込)



322 宮崎県産 どんこしいたけ 宮崎県産の肉厚な椎茸(原木)。だしや煮物はもちろん、焼き物、鍋物、炒め物、天ぷらにもどうぞ。

55g 920円(税込) 994円(通常税込)



587 房州ひじき (天然長ひじき) 房州産のひじきです。水で戻すとカサがふえます。油揚げや人参と炒め煮に。ひじきご飯に使っても美味。

25g 450円(税込) 486円(通常税込)



596 わかめご飯の素 石巻十三浜のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。わかめの風味がおいしいふりかけ。

20g 510円(税込) 551円(通常税込)



326 小梅干し 大紀の小梅を低農薬栽培のしそ、沖縄の塩で漬けた梅干し。天日干しをしています。塩分16~18%。

180日 120g 420円(税込) 454円(通常税込)



600 うす塩えのき茸 業界では不可欠とされる酸化防止剤、増粘剤不使用。

180日 米 大 小 215g 288円(税込) 311円(通常税込) 322円(通常税込)



331 秋川牧園の本格チキンカレー 秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。

220g 425円(税込) 459円(通常税込) 473円(通常税込)



332 カレーの壺 とろっとナスのポークカレー 豚肉にとろとろのナスとココナッツミルクを合わせて、絶妙なスパイスで程よい辛さに仕上げました。

180g 390円(税込) 421円(通常税込)



333 カレーの壺 ひよこ豆カレー 辛さ控えめ 小麦粉、化学調味料不使用 「カレーの壺」の配合を元に、具とココナッツミルクを入れて調味した、本格的なスリランカカレーです。

180g 390円(税込) 421円(通常税込)



611 レーズン 有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。

180日 165g 400円(税込) 432円(通常税込)



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

190g (固形量140g) 280円(税込) 302円(通常税込)



677 COライトツナフレーク まぐろ油漬70×3 きはだまぐろを食べやすいように大豆油と野菜スープに漬け込み、まろやかな味に仕上げました。

70g×3 390円(税込) 421円(通常税込)

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。
※粉失された場合は供給担当まで

705 ポテトチップス (野菜コンソメ)
創健社 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
原材料: 馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、ぶどう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食塩、香辛料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油
60g **155円**(税込**167円**)
じゃがいも (国内産)

699 荒挽きえびせん
サンコー (愛知県・豊橋市) 前日OK!
原材料: 馬鈴薯澱粉、えび、植物油(米油)、三温糖、食塩、ごま、酵母エキス、唐辛子、着色料(紅麴色素、パプリカ色素)
50g **175円**(税込**189円**)
馬鈴薯 (国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.4

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

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

335 きらず揚げ しお 4連
おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市) 前日OK!
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)
20g×4 **230円**(税込**248円**)
小麦 (国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

340 ぱりまる プレーン
おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市) 前日OK!
原材料: 水煮大豆、米粉、おから、砂糖、食塩
20g×3 **280円**(税込**302円**)
大豆 (国内産)

694 醤油屋のせんべい われせん
金笛の丸大豆醤油で作ったタレで味付けしました
笹木醤油 (埼玉県・川島町) 前日OK!
原材料: うるち米、しょうゆ、ごま、キ砂糖、馬鈴薯澱粉、醗酵調味料、醗酵調味液、カツオブシエキス
125g **350円**(税込**378円**)
米 (国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.2

341 5切
さかえ屋 (千葉県・松戸市) 前日OK!
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)
5切 約225g **480円**(税込**518円**)
卵・小麦粉 (国内産)

342 10切
さかえ屋 (千葉県・松戸市) 前日OK!
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)
10切 約450g **840円**(税込**907円**)
卵・小麦粉 (国内産)

343 ミニどら焼き
サンコー (愛知県・豊橋市) 前日OK!
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(米油)、蜂蜜、膨張剤(重曹)
6個 **269円**(税込**291円**)
小麦粉 (国内産)

344 玄米おこし
サンコー (愛知県・豊橋市) 前日OK!
原材料: 水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、てんさい含蜜糖、落花生、パーム油、インマルトオリゴ糖、食塩
10枚 **208円**(税込**225円**)
個装

345 モロヘイヤおこし
庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 前日OK!
原材料: 米、グラニュー糖、水あめ、なたね油、モロヘイヤ粉、きな粉(製造ラインで落花生の使用あり)
150g **390円**(税込**421円**)
米 (山形県)

346 ポン玄米(砂糖なし)
庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 前日OK!
原材料: 玄米(製造ラインで大豆、落花生の使用あり)
100g **280円**(税込**302円**)
米 (山形県) [放] 不検出 <1.2 <0.8

347 ポン玄米(砂糖付)
庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 前日OK!
原材料: 玄米、グラニュー糖(製造ラインで大豆と落花生の使用あり)
100g **280円**(税込**302円**)
米 (山形県) [放] 不検出 <1.2 <0.8

348 よくばりナッツ
プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 前日OK!
原材料: くるみ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ
80g **570円**(税込**616円**)
ピスタチオ (アメリカ)

349 梅エキスキャンディー
創健社 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
原材料: 砂糖、水飴、梅エキス、黒糖、菜種油
75g **305円**(税込**329円**)
個装

350 プロポリスキャンディー
甘信堂製菓 (静岡県・藤枝市) 前日OK!
原材料はプロポリスと水飴、砂糖のみ。天然成分由来のプロポリスキャンディーです。
84g **600円**(税込**648円**)
プロポリスエキス (ブラジル)

ジャム・蜂蜜 スープ類
素材をいかしたジャムなどは、パンをはじめ、料理などにもお使いください。
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。
※粉失された場合は供給担当まで

351 いちごジャム
藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 前日OK!
いちごは九州産の「さがほのか」。はちみつ、レモン果汁を使い、食べやすいあっさり味に仕上げました。
180g **430円**(税込**464円**)
いちご (九州)

615 ブルーベリージャム
藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 前日OK!
熊本県産のブルーベリーの風味を生かした、あっさりとしたジャム。原材料にはちみつを含みます。
180g **590円**(税込**637円**)
ブルーベリー (熊本県)

352 無茶々園甘夏と伊予柑のマーマレード
無茶々園 (愛媛県・西予市) 前日OK!
伊予柑と甘夏の果皮がたっぷり入り、ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。
220g **580円**(税込**626円**)
甘夏・伊予柑 (愛媛県)

353 国産百花はちみつ
藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 前日OK!
ミツバチが国内のいろいろな花から集めたはちみつです。まろやかな味で食べやすいです。
150g **780円**(税込**842円**)
はちみつ (国内産)

354 国産野菜のお味噌汁
大紀コープファーム (奈良県・五條市) 前日OK!
国産の野菜をふんだんに使用したフリーズドライのお味噌汁。お湯だけで出来立てのおいしさが味わえます。
9食 (3種×各3食) **1100円**(税込**1188円**)
野菜 (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。
※粉失された場合は供給担当まで

355 洗濯用 米ぬか粉せっけん
ポーソー油脂 (東京都・中央区) 前日OK!
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**)

790 安心生活洗濯用 液体石けん詰替用1.8ℓ
ポーソー油脂 (東京都・中央区) 前日OK!
溶けやすいヤシ、パーム脂肪酸にコメ脂肪酸を配合。溶け残りや衣類への付着の心配はありません。
1.8ℓ **700円**(税込**770円**)

788 安心生活洗濯用 液体石けん詰替用900ml
ポーソー油脂 (東京都・中央区) 前日OK!
米ぬかから取れたコメ脂肪酸を最大限配合(主原料ヤシ、コメ)した無香料タイプの植物性液体石けん。溶け残りの心配なし。
900ml **390円**(税込**429円**)

毎日のはみがきから始めてみよう! わが家の石けん生活
無香料

841 パックスナチュロン 緑茶石けんはみがき
太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
緑茶エキス、甘草エキス、天然ビタミンE 配合。虫歯・口臭を防ぎ、歯垢を除去します。
120g **720円**(税込**792円**)
通常税込 **817円**

801 詰替用 パックス酸素系漂白剤
太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。
500g **420円**(税込**462円**)

878 天然染髪料ヘナ+木藍
ナイアード (東京都・福生市) 前日OK!
ヘナの赤みを抑え黒っぽく染めたい方のための染髪料。大青よりも濃く染まり黒茶に近い状態になります。
100g **1500円**(税込**1650円**)
ヘナ (インド)

888 かや生地折り重ね台ふきん
けんこう舎 (東京都・調布市) 前日OK!
1枚布のキャ生地を8枚重ねに折り、ていねいに縫い上げた台ふきん。吸水性、水切れ抜群です。
5枚組 **665円**(税込**732円**)

842 パックスソルティーはみがき
太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
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 **370円**(税込**407円**)
通常税込 **429円**

843 パックスナチュロン ごともジェルはみがき
太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
研磨剤・発泡剤を使用していないのでお子様にも安心してお使いいただけます。ただただ透明ジェルタイプのハミガキです。みんな大好きなフルーツ味なのではみがきが苦手なお子様にも、これからはみがきを始めるお子様にもオススメです!
50g **270円**(税込**297円**)
通常税込 **308円**

ますだの落花生 千葉県・八街市
落花生天日干し
千葉県八街産。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
336 天日干しさやいり落花生300g
ますだ (千葉県・八街市) 前日OK!
300g **1185円**(税込**1280円**)
落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.4

337 うす皮煎り落花生
ますだ (千葉県・八街市) 前日OK!
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
170g **680円**(税込**734円**)
落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.8 <4.2

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

339 彩り(いろいろ)
ますだ (千葉県・八街市) 前日OK!
原材料: 落花生、砂糖、粉末コーヒー、植物油(パーム核油)、マーガリン(パーム油、菜種油、ラード、魚油)、抹茶、食塩、カラメル色素、ミルクフレーバー(原材料の一部に大豆を含む)
100g **354円**(税込**382円**)
落花生 (千葉県)

10切
さかえ屋 (千葉県・松戸市) 前日OK!
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)
10切 約450g **840円**(税込**907円**)
卵・小麦粉 (国内産)

343 ミニどら焼き
サンコー (愛知県・豊橋市) 前日OK!
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(米油)、蜂蜜、膨張剤(重曹)
6個 **269円**(税込**291円**)
小麦粉 (国内産)

344 玄米おこし
サンコー (愛知県・豊橋市) 前日OK!
原材料: 水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、てんさい含蜜糖、落花生、パーム油、インマルトオリゴ糖、食塩
10枚 **208円**(税込**225円**)
個装

348 よくばりナッツ
プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 前日OK!
原材料: くるみ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ
80g **570円**(税込**616円**)
ピスタチオ (アメリカ)

349 梅エキスキャンディー
創健社 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
原材料: 砂糖、水飴、梅エキス、黒糖、菜種油
75g **305円**(税込**329円**)
個装

350 プロポリスキャンディー
甘信堂製菓 (静岡県・藤枝市) 前日OK!
原材料はプロポリスと水飴、砂糖のみ。天然成分由来のプロポリスキャンディーです。
84g **600円**(税込**648円**)
プロポリスエキス (ブラジル)

352 無茶々園甘夏と伊予柑のマーマレード
無茶々園 (愛媛県・西予市) 前日OK!
伊予柑と甘夏の果皮がたっぷり入り、ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。
220g **580円**(税込**626円**)
甘夏・伊予柑 (愛媛県)

353 国産百花はちみつ
藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市) 前日OK!
ミツバチが国内のいろいろな花から集めたはちみつです。まろやかな味で食べやすいです。
150g **780円**(税込**842円**)
はちみつ (国内産)

354 国産野菜のお味噌汁
大紀コープファーム (奈良県・五條市) 前日OK!
国産の野菜をふんだんに使用したフリーズドライのお味噌汁。お湯だけで出来立てのおいしさが味わえます。
9食 (3種×各3食) **1100円**(税込**1188円**)
野菜 (国内産)

788 安心生活洗濯用 液体石けん詰替用900ml
ポーソー油脂 (東京都・中央区) 前日OK!
米ぬかから取れたコメ脂肪酸を最大限配合(主原料ヤシ、コメ)した無香料タイプの植物性液体石けん。溶け残りの心配なし。
900ml **390円**(税込**429円**)

毎日のはみがきから始めてみよう! わが家の石けん生活
無香料

841 パックスナチュロン 緑茶石けんはみがき
太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
緑茶エキス、甘草エキス、天然ビタミンE 配合。虫歯・口臭を防ぎ、歯垢を除去します。
120g **720円**(税込**792円**)
通常税込 **817円**

888 かや生地折り重ね台ふきん
けんこう舎 (東京都・調布市) 前日OK!
1枚布のキャ生地を8枚重ねに折り、ていねいに縫い上げた台ふきん。吸水性、水切れ抜群です。
5枚組 **665円**(税込**732円**)

842 パックスソルティーはみがき
太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
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 **370円**(税込**407円**)
通常税込 **429円**

843 パックスナチュロン ごともジェルはみがき
太陽油脂 (神奈川県・横浜市) 前日OK!
研磨剤・発泡剤を使用していないのでお子様にも安心してお使いいただけます。ただただ透明ジェルタイプのハミガキです。みんな大好きなフルーツ味なのではみがきが苦手なお子様にも、これからはみがきを始めるお子様にもオススメです!
50g **270円**(税込**297円**)
通常税込 **308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 (神奈川県・相模原市)
360 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
賞味期: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)
356 おかべや 豆乳角型食パン
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞味期:2日 米大 小
半斤3枚 **185円(税込200円)**
小麦(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
357 6枚
原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩
賞味期:2日 米大 小
1斤6枚 **353円(税込381円)**
小麦(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
358 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
賞味期: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)
359 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
賞味期:3日 米小
1個 **515円(税込556円)**
小麦(北海道)



塩バター味でもっちりしっとり生地(バター)のコクが、とってもおいしいパンです。トースターで軽く焼くとジューっと染み出すバターが病みつきになります!



おかべや (神奈川県・相模原市)
365 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
賞味期:2日 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)
361 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
賞味期:2日 米大 小
2個 **310円(税込335円)**
小麦(北海道)



おかべや (神奈川県・相模原市)
362 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
賞味期: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)
363 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
賞味期:2日 卵米大 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)
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
賞味期: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)

賞味期:1~2日 小
Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
366 パンド・ミ(食パン) 1斤
6枚 **270円(税込292円)**
367 ノースライス
6枚 **260円(税込281円)**
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

※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
368 パンド・ミ(レーズン食パン) 1斤
8枚 **425円(税込459円)**
369 ノースライス
8枚 **415円(税込448円)**
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

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

※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

賞味期:1~2日 小
Le・Lourdes (神奈川県・中井町)
370 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
賞味期:1~2日 小
1斤 **616円(税込665円)**
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

プレスオールト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)
371 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
賞味期: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

10個入り
1個あたり 税込約**65円**
オリオンベーカリー (岩手県・花巻市)
372 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
賞味期:35日 卵米大 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。
※未成年者の飲酒は法律で禁止されています
OKは保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
※紛失された場合は供給担当まで

かわばた園 (静岡県・静岡市)
720 煎茶
前日OK!
上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶です。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。普段用にも。農業無散布。
賞味期:180日
100g **926円(税込1000円)**
茶葉(静岡県)

童仙房茶舗 (京都府・南山城村)
373 童仙房茶舗 宇治有機ほうじ茶
有機栽培一番茶の刈り残しを遠赤外線香ばしく焙じたほうじ茶です。香り高い飲み口とすっきりした後味をお楽しみください。
120g **550円(税込594円)**
緑茶(京都府)

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

ランカスター (千葉県・千葉市)
375 アッサムティー(リーフ)
ヒマラヤ山脈の麓アッサム地方で採れる、濃厚な味わいと香りが特徴の紅茶。農業無散布。
100g **550円(税込594円)**
紅茶(インド)

ミルクとの相性が抜群です
ランカスター (千葉県・千葉市)
376 アッサムティー(ティーバッグ)
インド、ヒマラヤ山麓のアッサム地方で採れる、濃厚な味わいと香りが特徴の紅茶。
2g×30 **480円(税込518円)**
紅茶(インド)

ランカスター (千葉県・千葉市)
377 カモミールティー(ティーバッグ)
りんごに似た香りのジャーマンカモミールとスリランカのセイロン紅茶を、絶妙な割合でブレンドしました。
2g×20 **500円(税込540円)**
紅茶(スリランカ)、カモミール(ドイツ)

プレス・オールトーナティブ (東京都・目黒区)
378 ブレンドコーヒー(粉)
ブラジルのパウリーニョさん、グアテマラのサンタフェリサ農園、ブルボン農園の豆を使い、コク深く香り高く仕上げました。
200g **900円(税込972円)**
コーヒー豆(ブラジル、グアテマラ)

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

九州産大豆の旨味を引き出し飲みやすく仕上げました
ふくれん (福岡県・朝倉市)
380 成分無調整豆乳(九州産ふくゆたか)
無菌充填の完全密封包装ですので、開栓前は常温でも保存できます。
賞味期:120日 大
1000ml **250円(税込270円)**
大豆(九州)

長野興農 (長野県・長野市)
381 信州りんごジュース(シナノゴールド)
長野県産のオリジナル品種シナノゴールドのみを使用。酸化防止剤不使用。
160g×6 **740円(税込799円)**
りんご(長野県)

ヒカリ食品 (徳島県・上板町)
382 みかんサイダー+レモン
国産有機うんしゅうみかんと海外産有機レモンを使用。果汁14%。有機砂糖使用
250ml **140円(税込151円)**

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにおわせてお飲みください。無糖、無香料。
日本生活協同組合連合会
743 CO ミックスキャロット 200ml
果汁50%(りんご、温州みかん、オレンジ、白ぶどう、パイナップル、バナナ、レモン)、にんじん汁50%。
賞味期:120日
200ml×12 **1044円(税込1128円)**
にんじん(国内産)

日本生活協同組合連合会
754 CO ただの炭酸水 200ml
24缶
200ml×24 **1248円(税込1344円)**

ホットドリンクで体を温めてカゼ予防

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)
386 醗酵生姜(飲料)
565ml **1980円(税込2138円)**
生姜(国内産)

国産の柚子を搾り、はちみつを加えた、柚子の香りが爽やかな濃縮タイプの飲料。3倍に薄めてお飲みください。
藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)
387 はちみつドリンク柚子
300ml **800円(税込864円)**
柚子(国内産)

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

小正醸造 謹醸の玄米焼酎に減農薬栽培の奈良県王隠堂農園の梅を漬けていただきました。くせがなく、まろやかで上品な味わいの梅酒です。
小正醸造 (鹿児島県・日置市)
384 玄米焼酎仕込み梅酒
720ml **1645円(税込1810円)**
梅(国内産)

有機肥料で葡萄を育てました自然のままの優しいワイン
林農園 (長野県・塩尻市)
385 五一わいん 草生栽培セイベル9110
塩尻結核ヶ原産のセイベルを100%使用、酸化防止剤不使用の自然派ワイン。雑草と共生させる栽培方法で育てたセイベル。
720ml **1580円(税込1738円)**

同量の水や牛乳、ヨーグルトなどを加えて
原料は米と米麹のみ。酒造好適米「ひだほまれ」を100%使用した濃厚な甘みが特長。冷やしても、温めても。
天領酒造 (岐阜県・下呂市)
747 造り酒屋の甘酒のもと
賞味期:120日 米
500g **550円(税込594円)**
米(国内産)

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

たくさんの 美味しい・嬉しいの声が届いています!

大好評のミールキット

包丁、まな板は使わず、全て10分以内で調理可能なミールキットを揃えました。手間なく、無駄なく、作りたての味を楽しむ手作りキット。材料は全て下処理済みです。



忙しい時、大変助かります。簡単に調理ができてとてもいいと思います。味付けが少なくてあるので、次回注文した時には、家にある野菜を少し加えて調理するとボリュームアップするし、味付けも、まるやかになるかと思っています。(牛久市:Nさん)

手早く調理できて、味付けも本格的な黒酢豚を作ることができました。たれと具の割合も丁度良い印象です。美味しくいただきました!(龍ヶ崎:Kさん)

今週のらくうまごはん♪

黒酢で味に深みをプラス

人気商品 **特**

1食当り 425円(税別)

調理時間 準備品 約6分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬豚肉

食塩相当量: 1.21g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

389 彩り野菜と国産豚の黒酢豚

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

冷蔵届いて1~2日 卵米大

2人前(約410g) **850円(税別)** **918円(税込)** 通常税込1037円

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

ケチャップベースの味付けは子供にも人気

豆腐入りで ふんわり食感

1食当り 462円(税別)

調理時間 準備品 約5分 油

セット内容: 具材入りタレ(豆腐団子)、玉ねぎ、ピーマン、人参、水揚げたけのこ

食塩相当量: 1.5g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

390 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。

冷蔵届いて1~2日 卵米大

2人前(約450g) **924円(税別)** **998円(税込)**

豆腐・玉ねぎ(国内産)

ご飯との相性バッチリ♪

1食当り 499円(税別)

調理時間 準備品 約5分 油

セット内容: カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参)、タレ漬豚肉

食塩相当量: 1.4g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

391 国産豚の野菜炒め

新鮮な野菜とスタミナ肉が入った炒めソースのセットです。スタミナ肉入りソースはご飯との相性バッチリ。

冷蔵届いて1~2日 卵米大

2人前(約510g) **998円(税別)** **1078円(税込)**

キャベツ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

卵ときくらげの食感が◎

もやしが付きます。約半分の量(120~140g)を目安にお使いください

スタミナ肉で ご飯がすすむ!

1食当り 550円(税別)

調理時間 準備品 約5分 卵3~4個・油

セット内容: タレ漬豚肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)、野菜パイオン、もやし

食塩相当量: 1.41g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

392 生きらげと豚肉の野菜炒め

新鮮な野菜とスタミナ肉が入った炒めソースのセットです。カット済みの野菜はそのまま調理できます。

冷蔵届いて1~2日 卵米大

2人前(約245g) **1100円(税別)** **1188円(税込)**

きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)

海鮮のダシともっちり麺

もやしが付きます。約半分の量(120~140g)を目安にお使いください

1食当り 400円(税別)

調理時間 準備品 約5分 油

セット内容: カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、パプリカ)、海鮮ソース、麺2袋(3人前)、野菜パイオン、もやし

食塩相当量: 2.28g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

393 5種野菜の海鮮焼きそば

新鮮な野菜がたっぷり入った野菜セットと麺と海鮮ソースと野菜パイオンがついた海鮮焼きそばセットです。

冷蔵届いて1~2日 卵米大

3人前(約465g) **1198円(税別)** **1294円(税込)**

小麦粉(東京都)、白菜(国内産)

えび・イカの旨味がたっぷり

海鮮のダシが効いて美味

1食当り 473円(税別)

調理時間 準備品 約7分 ごま油・白飯

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)、野菜パイオン

食塩相当量: 1.82g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

394 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、味が決まる野菜パイオンが入った塩ベースの中華丼です。

冷蔵届いて1~2日 卵米大

2~3人前(約430g) **945円(税別)** **1021円(税込)** 通常税込1134円

ハクサイ(国内産)、スルメイカ(青森県)

注文書6ヶ欄に記載をお願いします

お米

- ・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
- ・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。

契約(定期購入)登録者募集中!

★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おのみご要望の際は1kg180円(税込194円)でお届けしています。

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)

502001 白米 5kg **2350円(税別)** **2538円(税込)**

502003 白米 2kg **945円(税別)** **1021円(税込)**

502002 玄米 5kg **2250円(税別)** **2430円(税込)**

JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)

502011 白米 5kg **3500円(税別)** **3780円(税込)**

502012 玄米 5kg **3200円(税別)** **3456円(税込)**

502013 7分 5kg **3500円(税別)** **3780円(税込)**

502014 5分 5kg **3500円(税別)** **3780円(税込)**

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

502015 白米 5kg **3500円(税別)** **3780円(税込)**

502016 白米 2kg **1400円(税別)** **1512円(税込)**

502017 玄米 5kg **3200円(税別)** **3456円(税込)**

502018 7分 5kg **3500円(税別)** **3780円(税込)**

502019 5分 5kg **3500円(税別)** **3780円(税込)**

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製66名よりお届け。

やさとのお米(コシヒカリ)

502031 白米 5kg **2314円(税別)** **2499円(税込)**

502032 玄米 5kg **2165円(税別)** **2338円(税込)**

JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

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

山形・おきたま興農舎

502041 つや姫(白米) **1630円(税別)** **1760円(税込)**

502042 つや姫(玄米) **1565円(税別)** **1690円(税込)**

502043 つや姫(胚芽精米) **1690円(税別)** **1825円(税込)**

502044 ひとめぼれ(白米) **2750円(税別)** **2970円(税込)**

おきたま興農舎(山形県・高島町)

雑穀 雑穀を食べよう

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

502075 雑穀ブレンド 400g **711円(税別)** **768円(税込)**

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

502076 国内産ハトムギ 150g **540円(税別)** **583円(税込)**

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	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	不検出	不検出
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	不検出	不検出 検出限界0.1Bq/kg (同位体研究所)

・検査機関: 常総生活協同組合・判定法: ゲルマニウム半導体γ線スペクトルメーターによる核種判定
※生協では引き続き精度の高い検査をしています(生産者が外部機関で検査をしている場合はそちらの結果を掲載)

ウイルスに 負けない! からだづくり

↑ ↑

しっかり食べて
免疫力UP

↑ ↑

身体の芯から温めてくれる一品

特

カラミソフーズ (東京都・新宿区)

2食入

396 食べるサムゲタン風スープ

韓国の薬膳料理サムゲタンをアレンジしたスープ。ほぐした鶏肉にもち米を加えました。湯煎して。

凍米 300g×2 **611円**(税込**660円**) 通常税込**698円**

鶏肉(国内産)

宮城県 白石市名産

はたけな製麺(宮城県・白石市)

395 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 **360円**(税込**388円**)

小麦(オーストラリア)

人気商品

特

ニッキーフーズ(大阪府・泉佐野市)

4人前

397 スープワンタン

豚肉をベースに玉ねぎ、ニラを加えた具を皮に包みました。なめらかなワンタンとコンソメ味のスープです。

凍大 4人前 244g **370円**(税込**400円**) 通常税込**410円**

豚肉(国内産)

風邪予防に
あったか
メニューで

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)

398 甲州名物生ほうとう

凍大 400g(めん300g あみ50g×2) **358円**(税込**387円**)

小麦(国内産)

腸内環境を整えて

お得2個組

特

JAやさと(茨城県・石岡市)

400 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。

凍大 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

生姜のしぼり汁を加えて
風邪予防にも

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

藤巻商店(千葉県・印西市)

399 生あま酒 2パック

90日米 300g×2 **500円**(税込**540円**)

米(国内産) [放]不検出<0.5<0.5

サツラク農協(北海道・札幌市)

401 サツラク酪農家限定ヨーグルト 加糖 2個組

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

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

生乳(北海道) [放]不検出<3.4<4.1

花粉症対策も
忘れずに

三里塚物産(千葉県・成田市)

402 無農薬の にんじんジュース100%

冷大 30日 320g **450円**(税込**486円**)

人参(千葉県) [放]不検出<3.6<4.1

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。

三里塚物産(千葉県・成田市)

403 しそジュース(希釈用)

冷大 210g **370円**(税込**400円**)

しそ(千葉県) [放]不検出<3.2<3.9

海藻でミネラル・
繊維を摂り
ましょう

ビタミン
補給も

無農薬

江川農園(神奈川県・小田原市)

407 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。農業無散布。

1kg **780円**(税込**842円**)

神奈川県

特 新

カップで手軽に飲めて、じゃばらの風味ですっきりおいしい甜茶。花粉症対策にも。

小川生業(徳島県・東みよし町)

404 じゃばら入り甜茶

28g(2g×14袋) **461円**(税込**498円**) 通常税込**540円**

甜茶(中国)、じゃばら(国内産)

手作りれんこん湯に
国産れんこんの粉末に
生姜粉末を加えました。
家庭でできる手当て法の
ひとつ、れんこん湯が
簡単に作れます。

無双本舗(奈良県・奈良市)

405 蓮根粉末

凍大 50g **530円**(税込**572円**)

れんこん(国内産)

原材料: 蓮根粉末(国内製造)、生姜粉末

特

あかもく・めかぶ
ミックス

リアス(千葉県・船橋市)

406 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。

凍大 40g×3 **315円**(税込**340円**) 通常税込**356円**

あかもく(国内産)、めかぶ(三陸)

水で4~5倍に希釈してお召し上がりください

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

創健社(神奈川県・横浜市)

408 醗酵カシ(飲料)

565ml **1890円**(税込**2041円**)

カシ(ニュージーランド)

企画は3月1日までの予定です

手作り 味噌素材

今年も子供たちと味噌を仕込みました。毎年いっつも思いますが、辛い大豆を温めた時の香りがすばらしいひとききりお豆をそのまま食べてから(笑)つぷす作業に入ります。

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!

(無料) 味噌容器の貸出しも 受付中!

無料で味噌づくりの容器(樽、瓶等)を貸出できます。

こちらのQRコードからご予約ください

今年は約500kg出来ました!

農業無散布 化学肥料不使用

横瀬さんの大豆

横瀬さん(茨城県・守谷市)

409 横瀬さんの大豆

大豆 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。

おきたま農舎(山形県・高島町)

410 1kg 850円(税込**918円**)

411 2kg 1665円(税込**1798円**)

山形県 [放]不検出<0.5<0.5

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。

常総生協(茨城県・守谷市)

412 1kg 乾豆1kg分 1150円(税込**1242円**)

413 2kg 乾豆1kg分×2 2260円(税込**2440円**)

山形県 [放]不検出<1.1<0.7

やまこみぞ(茨城県・守谷市)

414 米こうじ 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)

415 麦こうじ 1kg 1400円(税込**1512円**)

大麦(国内産)

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)

416 みそ作りセット(米こうじ)

大豆 1kg、米こうじ1kg、塩1kg **1980円**(税込**2138円**)

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)

417 みそ作りチャレンジセット(蒸し大豆)

大豆 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
- アレルギー表示**
 - 卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに
- その他**
 - OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
 - 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**
 - 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。地場農産物の消費をすすめましょう!