

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2021年度 みんなで取り組む活動テーマ
笑顔ではぐくむ免疫力



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4月1回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	29	30	31	4/1	2
定番品 のお届け	5	6	7	8	9
特別企画品 のお届け	12	13	14	15	16

朝から幸せ♪

しっかり朝ごはん 1日のパワーチャージ!



朝食を食べないと「なんだか頭がぼんやりする」なんてことはありませんか? それは私たちを元気にしてくれるエネルギーが不足しているからです。朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。

また、2021年度の活動テーマ(案)は「笑顔ではぐくむ免疫力」。食材の生命をはぐくむ力、自己免疫力、そして腸内環境を整えて免疫力を高める発酵食品など、常総食材を上手に活用して、健康を維持する体作りをしていきましょう。



原材料: 小麦粉(北海道)、天然酵母、海塩、粗糖、豆
おかげや(神奈川県・相模原市) 賞味期2日
おかげや 豆乳角型食パン
11 半斤3枚 185円(税込200円)
12 1斤6枚 353円(税込381円)
小麦(北海道)

よつ葉乳業(北海道・音更町)
よつ葉 シュレットチーズ 2個組
よつ葉ナチュラルチーズ(チェダー、モッツアレラ)100%。ピザやグラタンに。セルロース(結着防止剤)不使用。
冷蔵90日 乳
250g×2 1096円(税込1184円) 通常税込1242円
生乳(北海道)

ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

14 鎌倉ロスハムスライス×2

冷蔵15日 60g×2 480円(税込518円) 通常税込540円
豚肉(国内産) [放]不検出<3.4<3.3

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

15 鎌倉マイルドポークウインナー(徳用)

焼き塩を使用しているため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。400gの徳用サイズ。

冷蔵10日 400g 680円(税込734円) 通常税込754円
豚肉(国内産)

パッケージがリニューアル

サツラク農協(北海道・札幌市)

16 サツラク酪農家限定ヨーグルト 加糖 2個組

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

冷蔵18日 乳(80g×3)×2 368円(税込398円) 通常税込458円
生乳(北海道) [放]不検出<3.4<4.1

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。

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

17 竹村さんのいちご

4月から/下

200g×2 698円(税込754円)
茨城県 [放]不検出<1.0<1.0

パンもいらずど やつぱり ごはん派

(約150g) ご飯1杯分 252kcalに 含まれる主な栄養素

- たんぱく質 3.8g (牛乳コップ1/2杯相当)
- 脂質 0.5g (食パン6枚切り/1枚相当)
- 炭水化物(糖質) 55.7g (じゃがいも3個分相当)
- カルシウム 5mg (さんま1/6尾相当)
- ビタミンB1 0.03mg (キャベツの葉1~2枚分相当)
- 食物繊維 0.5g (セロリ1/3相当)

JAやさと(茨城県・石岡市)

18 本味納豆(タレ・カラシ無)2個組

茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。タレ、カラシ無し。

冷蔵7日 大(40g×3)×2 260円(税込280円) 通常税込302円
大豆(茨城県) [放]不検出<3.5<3.4

保存料・着色料・化学調味料不使用で、かつおだし・昆布だしの旨味で漬けた昔ながらの野沢菜です。

とみき漬物(長野県・野沢温泉村)

23 昔ながらのうまい菜っば

冷蔵20日 米大 300g 470円(税込508円) 通常税込518円
野沢菜(国内産)

化学調味料不使用

リアス(千葉県・船橋市)

24 広島県産 熟成味付け海苔

瀬戸内海の内海で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。無酸処理。

板のり7枚(8切56枚) 490円(税込529円) 通常税込540円
乾海苔(広島県)

JA常総ひかり・東町特栽培米組合(茨城県・常総市)

19 めくみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)

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

米 5kg×2 4600円(税込4968円) 通常税込5076円
茨城県

樹上完熟! 柏田中完熟のトマト

寺田さん

昨年大型の台風により寺田さんのハウスが浸水する事故がありましたが、今年はハウスも建て替え再出発。暖冬傾向も重なり生育は順調です!
生産者: 寺田達男さん

通い箱(ダンボール)は再利用しますので返却下さい

時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでお得です。減農薬栽培。
JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

25 柏田中の完熟トマト

1kg 698円(税込754円)
千葉県 [放]不検出<3.9<3.2

三河屋(愛知県・岡崎市)

20 愛知産しらす干し 徳用 2個組

大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をバック詰めしました。

凍 60g×2 556円(税込600円) 通常税込626円
いわし稚魚(愛知県)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

21 天日干しアジ

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

凍 30日 4枚210g以上 528円(税込570円) 通常税込592円
真あじ(佐賀県)

瓶の口いっぱい! 身が詰まっています!

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

佐井村漁協(青森県・佐井村)

22 津軽海峡 鮭フレーク

冷蔵90日 100g 498円(税込538円) 通常税込562円
秋鮭(青森県) [放]不検出<4.0<4.4

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。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

26 石岡 鈴木牧場 フレッシュモッツアレラ

冷蔵 賞味期7~11日 乳 100g 480円(税込518円) 通常税込540円
生乳(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2

トマトと一緒に!

味酢、甘酢、ドレッシング、ピクルスなどに。

純米酢と純粋はちみつに沖縄の塩を加えた調味液。

シンク、マリネ、ドレッシング、南蛮漬。

前日OK!

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

522 食菜酢

360ml 490円(税込529円) 通常税込535円
米(国内産)

【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・静岡県産の原材料について、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
ご不明な点がございましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)

千葉県 [放]不検出<1.1<0.9
検出されなかった場合: セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載

茨城県 [放]¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載

宮城県 [放]¹³⁷Cs=9.4¹³⁴Cs=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

さわやかな香りが持ち味
流通量が少なく幻(?)の
柑橘

地産地消が基本です。土づくりに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。



初夏を感じる柑橘

(なつみ) 南津海



みかんのように食べられます♪
なつみは温州みかんのよう外皮がやわらかく、簡単に手で剥いて食べることができます。中の袋がしっかりしているので、2つに割ったり1房ずつ食べることができます。

シーズン初



糖度13~14度、酸1%前後と味のバランスがよく、果肉は、柔軟多汁で風味が良好です。減農薬栽培。

28 南津海(なつみ)

600g 520円(税込562円)

愛媛県



松永さんの甘夏が登場です!

松永さんの無農薬栽培レモン

はちみつ漬けや砂糖をまぶして。塩漬けやオイル漬けにして調味料にも使えます。



すりおろしたり、せん切りにして冷凍保存。料理の香りづけやお菓子作りにも。

31 松永さんのレモン

1kg 824円(税込890円)

静岡県

通常の温州みかんは冬までに収穫しますが、なつみは冬を超えて春先に収穫。長い時間をかけて熟成されます。



ザクザクした食感が心地よいです。皮まで安心して使えますので、手作りマーマレードにもおすすめです。

無農薬 駿河湾から駆け上がりの年中温暖な急斜面に、レモン、ビワと混植しています。農薬無散布。

29 松永さんの甘夏

3玉 360円(税込389円)

静岡県

適度な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。



34 無茶々園の甘夏

1kg 398円(税込430円)

愛媛県



36 渥美さんのグレープフルーツ

大変貴重な国産のグレープフルーツ。半分に切ってスプーンですくってどうぞ。減農薬栽培。

1kg(3~5玉) 609円(税込658円)

静岡県



37 しらぬい(デコボン)

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

800g 600円(税込648円)

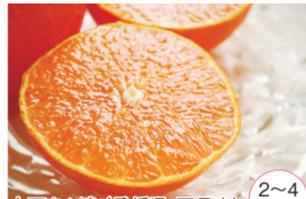
愛媛県



38 清見オレンジ

800g 520円(税込562円)

愛媛県



39 せとか

「柑橘の大トロ」と言われるほど濃厚でジューシー。減農薬栽培

600g(2~4玉) 598円(税込646円)

愛媛県



40 ジューシーフルーツ

果肉は軟らかく多汁で爽やかな柑橘。落果防止剤は使用していません。農薬無散布。

800g 399円(税込431円)

鹿児島県



41 無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)

文旦(ザボン)の枝変わりとして、果肉は軟らかく多汁です。農薬3回まで。

3kg 1498円(税込1618円)

愛媛県

HELP!! 栽培中にどうしても出てしまう「訳あり品」



一般流通においては農産物は「外皮にストレスがないもの」「大きさが均一なもの」など規格が決められています。しかし、農産物も生き物。その年の天候(自然災害)により必ずしも規格通りにはなりません。ここでは「訳あり品」と記載しておりますが、そうしたのも許容し生産者・農産物を支えていければと思います。



32 りんご(ピンクレディー) 訳あり品

希少な品種で酸味の甘みのバランスが良く、紅玉に近い味わいのりんごです。減農薬・無化学肥料栽培。

3玉(450~500g) 330円(税込356円)

長野県



33 渥美さんの畑まるごとグレープフルーツ

【大小無選別】大変貴重な国産のグレープフルーツ。半分に切ってスプーンですくってどうぞ。減農薬栽培。

1kg(3~5玉) 560円(税込605円)

静岡県



42 赤羽根さんのキウイフルーツ

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ゅぎゅ詰まっています。農薬無散布。

200g(3~4玉入り) 260円(税込281円)

栃木県



43 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



48 しょうが

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

100g 159円(税込172円)

高知県



49 大葉

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

10枚 138円(税込149円)

熊本県



54 中村さんのベビーリーフ

約20種類の品種を使って作ったベビーリーフです。食味・彩りにこだわりました。農薬無散布。

40g 160円(税込173円)

茨城県



55 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作りました。農薬無散布。

1玉 320円(税込346円)

メキシコ



44 りんご(ふじ)

果汁が豊富なうえがさが際立つ品種です。この時期でも楽しめるよう収穫後低温貯蔵したりんごをお届けします。減農薬栽培。

4玉 498円(税込538円)

青森県



45 りんご(ピンクレディー)

希少な品種で酸味と甘みのバランスが良く、紅玉に近い味わいのりんごです。減農薬・無化学肥料栽培。

3玉(450~500g) 398円(税込430円)

長野県



50 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束(約100g) 115円(税込124円)

栃木県



51 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり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。

250g 51円(税込55円)

茨城県



46 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)

千葉県



47 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかったいます。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



52 長島さんのレタス

完全、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。

1玉 250円(税込270円)

茨城県



53 長島さんのサニーレタス

微生菌農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

1玉 170円(税込184円)

茨城県



56 ミニトマト

有機資材を豊富に加え、保肥力のある土作りを行っています。木酢液等を使用し、農薬使用を最小限に。

約150g 220円(税込238円)

熊本県



57 初恋スマートミニトマト

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。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

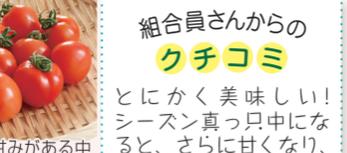


58 大木さんの中玉トマト

大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピ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



59 組合員さんからのクチコミ

とにかく美味しい! シーズン真っ只中になるよ、さらに甘くなり、まるまるとしります。(つくば市:1さん)

約180g 276円(税込298円)

茨城県

常総生協がおすすめする

「食生活のこころがけ」

野菜は緑黄色野菜を組合せ、
毎日食卓にのせましょう。

緑黄色野菜とは、カボチャ、人参など、β-カロテンを豊富に含む野菜の総称です。厚生労働省の基準では「原則として可食部100g当たりカロチン含量が600μg以上の野菜」となっております。ただし、カロチンが600μg以下でも1回に食べる量や食べる頻度の多い色の濃い野菜も含む事があります(トマト、さやいんげん、ピーマン等)。古来日本食は、野菜を主体とした食事でした。今では野菜不足で生活習慣病にかかりやすくなったり、栄養のバランスが崩れる要因になるとも言われています。なるべく緑黄色野菜を食卓にのせ、健康な体作りを心がけましょう。



掘りたてのみずみずしさを味わう「新じゃが」

「新じゃがいも」とは、春に収穫されたばかりのじゃがいものこと。通常、秋に収穫されるじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成させますが、「新じゃがいも」はこの貯蔵・熟成期間を省いて、収穫後すぐに出荷しています。そのため通常のじゃがいもとくらべて、皮が薄くやわらかく、みずみずしい食感が楽しめます。



久保さん(鹿児島県・伊仙町)
75 新じゃがいも(ニシユタカ)
800g **554円(税598円)** 新じゃがいもならではの甘味・風味をお楽しみ下さい。減農薬栽培。
鹿児島県



浅野さん(茨城県・常総市)
59 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205円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
60 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153円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
61 小松菜
アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。
1束(約150g) **150円(税162円)**
茨城県



微生物農法の会・宮内さん達(茨城県・行方市)
62 微生物農法の会の小松菜
貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。
1束(約200g) **176円(税190円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

ほろ苦く、春の訪れを感じる野菜



おきたま興農舎・高橋さん達(山形県・高島町)
63 おきたまの莖立菜
雪国山形の春をつけるほろ苦いアブラナ科の葉物です。おひたし、漬物、煮びたし、炒め煮などでどうぞ。農薬無散布。
約200g **225円(税243円)**
山形県 [放] 不検出 <4.1 <3.8



木村農園(茨城県・つくば市)
64 木村さんのかき菜
ビタミン、ミネラルも豊富に含む緑黄色野菜。おひたし、炒め物等に。減農薬栽培。
1束200g **165円(税178円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



井上さん(埼玉県)、岩下さん達(熊本県)
65 サラダスナップ
さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。
約100g **263円(税284円)**
埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5



無茶々園(愛媛県・西予市)
66 無茶々園の絹さや
お吸い物の具、茹でてサラダ、炒め物等幅広くご利用下さい。農薬無散布。
50g **218円(税235円)**
愛媛県



藤崎さん(熊本県・天草市)
67 きゅうり
ハウス栽培にて農薬をできるだけ減らして栽培しました。そのまま、またはぬか漬け、三五八漬けなどでどうぞ。減農薬栽培。
3本 **198円(税214円)** 通常税込248円
熊本県



福山さん達(宮崎県・新富町)
68 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210円)**
宮崎県



井上さん(埼玉県・美里町)
69 春ブロッコリー
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 **250円(税270円)**
埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



上野さん達(栃木県・上三川町)
70 長ねぎ
地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。
500g **220円(税238円)**
栃木県 [放] 不検出 <4.1 <3.7

素材の味とムチムチの食感が大好評!



微生物農法の会・高柳さん(茨城県・行方市)
71 高柳さんのれんこん
歯ざわりが良く、それでいてムチっ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518円)**
茨城県 [放] 137Cs=4.9



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198円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.2



熊崎さん達(愛知県・南知多町)
73 大根
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。
1本(900g以上) **198円(税214円)**
愛知県



上村さん達(青森県・八戸市)
74 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238円)**
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



福田さん達(沖縄県・宮古島)
76 かぼちゃ(カット)
ホクとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。
400g前後 **350円(税378円)**
沖縄県



微生物農法の会・大和田さん(茨城県・行方市)
77 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238円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



木村農園(茨城県・つくば市)
78 木村さんのごぼう
食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やさんぴらに。減農薬栽培。
400g **192円(税207円)**
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9



上村さん達(青森県・おいらせ町)
79 人参(洗い)
500g **205円(税221円)**
80 1kg **390円(税421円)**
青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9



林田さん達(長崎県・南島原市)
81 新玉ねぎ
1kg **440円(税475円)**
82 3kg **1200円(税1296円)**
長崎県



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
86 エリンギ
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。
100g **261円(税282円)**
三重県

きのこで食物繊維をたっぷり



きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がると思われる「食物繊維」が多く含まれています。毎日の食事にきのこをプラスすることで、無理なく食物繊維を摂取することができます。



組合員さんからの
クチコミ
きのこの味がしっかりとでるので、出汁がわりに使っています。味が濃厚で美味しいです。(牛久市:Nさん)

山田さん(茨城県・つくば市)
87 山田さんのしめじ
ひらたけのしめじです。おがくす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 **240円(税259円)**
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5



丸金(長野県・長野市)
83 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225円)**
長野県



安田さん(福島県・郡山市)
88 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。
70g **115円(税124円)**
福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



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



江藤さん(大分県・玖珠町)
89 江藤さんの原木生しいたけ
150g **369円(税399円)**
大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8



村上さん(栃木県・高根沢町)
85 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212円)**
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



組合員さんからの
クチコミ
肉厚で鮮度抜群です。(守谷市:Kさん)
江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。3月~4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。



あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
86 エリンギ
肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。



なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)
90 A品 **210円(税227円)**
91 B品 **225円(税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

常総生協がおすすめする

「食生活のこころがけ」

青魚を積極的に食卓にとり入れましょう

…とはいうものの、なかなか難しいですね。理由は様々かと思いますが、青魚（「青い背の魚」の意味で、あじ、さば、いわしなど）には、体の機能維持に必要な良質な脂がたくさん含まれていますので、ぜひ食卓に登らせてください。まずは手軽な塩焼きや、お惣菜・汁物からぜひチャレンジを！
（水産担当：横関）



青魚を美味しく食べよう！

※調理例



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

92 塩さんま

さんまの頭と内臓をとり、1尾ずつの個包装にしました。必要な量だけ使えて便利です。

凍 75g×3 **480円**(税込**518円**)
さんま(北海道、三陸) [放]不検出<3.8<3.5

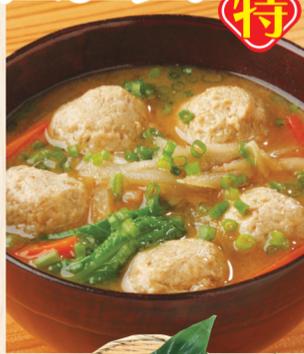


千倉水産加工販売(千葉県・南房総市)

93 いわしチーズはさみ

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

凍 5~6個 **398円**(税込**430円**)
5~6個200g **398円**(税込**430円**)
真いわし(国内産)



大新(鳥取県・境港市)

94 あじごぼうつみれ

国内産のあじとイトヨリダイのすり身に、国産のごぼう、玉ねぎを加えました。

凍 160g **328円**(税込**354円**)
あじ(国内産)

春が旬!の あさりです

ここがおすすめ! 貝専門・塩屋の冷凍あさり

- 選別は全て手作業!ヒトの五感をフル活用して選別!
- 砂は抜き、旨味は残す独自の下処理技術!
- 緩慢凍結することで、活かしている状態よりも旨味成分が増えています。

産卵前のこの時期は、旨味の云のグリコーゲンやコハク酸が豊富になります。また、貝類の中では貧血を予防する作用のあるビタミンB12が特に多いのが特徴です。砂抜き済みなので、冷凍のまま加熱調理できちゃいます。

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。

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

95 国内産冷凍あさり(増量)

凍 200g+20g **369円**(税込**399円**)
あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

今週のおすすめ

凍ったまま調理してください



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

96 酒沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。

凍 200g **360円**(税込**389円**)
やまとしじみ(茨城県) [放]不検出<3.6<3.8



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

97 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 150g **415円**(税込**448円**)
やまとしじみ(北海道)

春におすすめ! 企画時期を今回まで延長しました



島源商店(静岡県・伊東市)

98 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 2枚160g **380円**(税込**410円**)
真さば(長崎県)



島源商店(静岡県・伊東市)

99 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 2枚110g **350円**(税込**378円**)
カマス(静岡県)

脂のりの良いノルウェー産のさばを一夜干しに仕上げました。

丸一商店(千葉県・南房総市)

100 さば一夜干し

凍 2枚 片身2枚200g **398円**(税込**430円**)

101 3枚 片身3枚300g **588円**(税込**635円**)
真さば(ノルウェー)

鳴門魚類の西京床は砂糖不使用!

三河本みりんをたっぷり使うので上品な甘さに仕上がります。

三河みりん等を加え、ひたすらすり鉢で滑らかに。

漬床の原材料
国産大豆白味噌、発酵調味料(味の母)、三河みりん

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

102 寒さば西京漬

長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌床に2日間漬け込み、熟成させました。

凍 片身2枚180g以上 **460円**(税込**497円**)
真さば(長崎県)

夕食にちょうどいいサイズ!

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

103 雄武秋鮭みりん漬

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

凍 140g(2切) **548円**(税込**592円**)
秋鮭(北海道)

フライパンで簡単に調理できます!

ダイヤツ(鳥取県・米子市)

104 氷温造り 山陰産 さばみりん漬

山陰沖で漁獲されたさばを独自の氷温製法で旨味を凝縮し、甘口のみりん醤油で味付けしました。

凍 5切285g **365円**(税込**394円**)
さば(山陰)

石巻の銘産「墨廻江(すみのえ)酒造」の酒粕使用!

ヤマサコウショウ(宮城県・石巻市)

105 赤魚本仕込み粕漬

アイスランド産の赤魚を使用。石巻の墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬け込んだ本仕込みの粕漬です。

凍 2切(約140g) **448円**(税込**484円**)
赤魚(アイスランド)

ダイヤツ(鳥取県・米子市)

106 氷温造り シルバー醤油漬

主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を甘口のみりん醤油に漬けました。

凍 4切220g **450円**(税込**486円**)
シルバー(主にニュージーランド)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

107 真あじフィーレ

長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。

凍 片身5~8枚前後 200g **440円**(税込**475円**)
真あじ(長崎県)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

108 さばフィーレ(甘塩)

鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。

凍 片身2枚200g **398円**(税込**430円**)
真さば(長崎県、佐賀県)

千倉水産加工販売(千葉県・安房郡・安房町)

109 国産塩さば切身

寒の時期に日本海で漁獲した大きめのさばを三枚におろして切身に。程良く塩味をつけました。

凍 4切320g **480円**(税込**518円**)
さば(国内産)

土佐佐賀産直出荷組合

社員のほとんどは、主婦や母親でもある女性たち。商品は、そんな女性たちが「家族に安心して食べさせられるもの」を基本に、忙しい毎日の中で「手間と時間をかけずにおいしい一品になるもの」、「ひとつあれば料理の幅が広がるもの」など、食卓をあずかる立場からアイデアを練り、生まれています。

調理法を添付! 簡単な

※セット例
土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

110 土佐の色々セット(2種セット)

高知県沖で獲れた魚介をその日のうちに下処理、急速冷凍。魚種別に真空にした鮮魚冷凍です。

凍 2種400g以上 **880円**(税込**950円**)
高知県産

「土佐沖獲れあじ」のフライ

土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

111 あじフライ

土佐沖で獲れたあじを丁寧に下処理後、フィーレにしてフライ用に使いました。凍ったまま揚げてください。

凍 3~5枚100g **520円**(税込**562円**)
あじ(高知県)

フライパンで少ない油でも調理できます!

組合員さんからのクチコミ
「さば竜田揚げ」魚嫌いの息子も喜んで食べたのには驚きました。

土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

112 さば竜田揚げ

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

凍 150g **415円**(税込**448円**)
さば(高知県)

漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かいらいです。成熟卵を抱えたものを切身に。

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

113 子持ち浅羽かいらい切身

2切200g **390円**(税込**421円**)

114 3切 3切300g **554円**(税込**598円**)
浅羽かいらい(アラスカ)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

115 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 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)

116 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 3切165g **480円**(税込**518円**)
紅鮭(ロシア)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

117 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。

凍 70g×3 **548円**(税込**592円**)
秋鮭(北海道)

カネキ水産(愛知県・蒲郡市)

118 シーフードミックス

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

凍 210g **430円**(税込**464円**)
いか(チリ)、えび(インド)、ほたて(青森県)

水産品の放射能検査について

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

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。

山陰・浜坂に春がきた!



今年も鮮度抜群のホタルイカをお届けしますよ!

新物の生ほたるいかです。早朝浜に揚がったばかりの鮮度抜群の状態です。急速凍結。解凍してそのままお刺身、湯引きして酢味噌和えなどでどうぞ。

限定100P 期間限定! 浜坂・春の味覚!

山米 (兵庫県・新温泉町)

119 生ほたるいか

凍 90日 120g **357円** (税込 **386円**)

ほたるいか (兵庫県)



山米 (兵庫県・新温泉町)

120 さわら西京漬

脂のりの良い「寒さわら」を使用。「蔵の素」を加えた自家製の西京味噌に3日間じっくり漬け込みました。

凍 60日 米大 2切約120g **610円** (税込 **659円**) 通常税込 **689円**

さわら (兵庫県)



山米 (兵庫県・新温泉町)

121 はたはた下処理済み

山陰浜坂産のはたはたを水揚げ後、すぐに下処理しました。そのまま焼いて。天ぷらの具材にも。

凍 90日 100g5~7尾 **289円** (税込 **312円**) 通常税込 **322円**

はたはた (兵庫県)



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

128 ブラックタイガー 2L

インドネシア・スラウェシ島で粗放養殖。生からの1回凍結品ですので、えびの旨味、食感が違います。

凍 180日 8尾前後180g **845円** (税込 **913円**)

ブラックタイガー (インドネシア)



共和水産 (岩手県・宮古市)

129 フライパンで出来る! 三陸いか一夜干カット

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

凍 180日 180g **398円** (税込 **430円**)

するめいか (三陸北部沖)



ダイマツ (鳥取県・境港市)

130 水温熟成たらこ(切子)

ロシア産の鮮度の良いすけとうだらの卵と塩だけを使用し、水温製法で素材の旨味を引き出しました。

凍 180日 90g **380円** (税込 **410円**)

すけとうだらの卵 (ロシア)



ダイマツ (鳥取県・境港市)

131 水温熟成辛子明太子(切子)

厳冬期のロシア産の原料を使用。魚卵業界では唯一の「水温熟成」で仕上げました。お徳な切子です。

凍 180日 90g **380円** (税込 **410円**)

すけとうだらの卵 (ロシア)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

132 しめさば3種セット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

凍 180日 米大 3枚300g **680円** (税込 **734円**) 通常税込 **754円**

さば (国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.9



共和水産 (岩手県・宮古市)

133 三陸岩手いかの糸造り

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

凍 180日 80g **448円** (税込 **484円**)

するめいか (三陸)



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

134 猿払産刺身用はたて貝柱

オホーツク海に面する猿払(ざるぶつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいはたてを育てます。

凍 180日 6~8粒100g **498円** (税込 **538円**)

はたて貝柱 (北海道)



ヤマボシ (静岡県・焼津市)

135 焼津港のとろかつお炭火焼き

日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りのたけのこを炭火焼きに。生きたまま凍結した原料なので鮮度抜群です。

凍 30日 150g **465円** (税込 **502円**) 通常税込 **518円**

かつお (日本太平洋沖合北部)



ヤマボシ (静岡県・焼津市)

136 焼津港のとろかつお炭火焼き炙り丼

7月~10月にかけて日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りのたけのこを炭火焼きにし、無添加たれに漬けました。

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

かつお (日本太平洋沖合北部)



137 水温造り あじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 180日 米大 220g **320円** (税込 **346円**)

真あじ (日本海)



大黒淡水 (静岡県・焼津市)

141 うなぎ蒲焼 70g×2

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

うなぎ (愛知県)

夕食のあと一品に



ダイマツ (鳥取県・米子市)

138 水温造り あじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 180日 米大 220g **320円** (税込 **346円**)

真あじ (日本海)



千倉水産加工販売 女川工場 (宮城県・女川町)

139 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)

骨を取り切身にした後、小麦粉をまぶしました。両面を焼き、添付タレをからめてどうぞ。

凍 180日 米大 5~7枚180g タレ50g **398円** (税込 **430円**)

真ほっけ (北海道)

相性抜群のトマトと卵 牛肉を加えて メインの一品に

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

25 完熟トマト **166 牛切り落とし** **550 ごま油**

牛肉とトマトの卵炒め

- ◆材料(4人分)
- 牛肉 170g
 - トマト 中2個
 - 長ねぎ 1本
 - 小松菜 適量
 - にんにく 1片
 - しょうが 1片
 - 卵 2個
 - オイスターソース 大1
 - 塩、こしょう 少々
 - ごま油 大1



- ◆作り方
- 1 トマトは8等分のくし切りに、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。小松菜は2cm幅に切る。牛肉に塩とこしょうをしてなじませる。
 - 2 フライパンにごま油を熱し刻んだにんにくとしょうがを炒め、香りが出たら牛肉とねぎを入れて炒めながらオイスターソースを入れる。
 - 3 肉に火が通ったら、トマトと小松菜を入れる。強火で炒めて火を止めて、とき卵を流し入れかき混ぜる。

切り取ってご活用ください

春の干ものフェア 第1弾

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

122 からふとししゃも丸干(おす)

オスのししゃもは、卵に栄養分が取れないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。

凍 180日 300g **298円** (税込 **322円**) 通常税込 **378円**

からふとししゃも (アイスランド、ノルウェー、カナダ)

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

123 しまほっけ一夜干し

アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けして一夜干しました。解凍して焼いてどうぞ。

凍 30日 2枚 330g **598円** (税込 **646円**) 通常税込 **670円**

しまほっけ (アメリカ、またはロシア)

及川冷蔵 (岩手県・大船渡市)

124 骨抜きさんま天日干し

小ぶりなさんまの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干しました。

凍 180日 米大 4尾150g **380円** (税込 **410円**) 通常税込 **427円**

さんま (岩手県)

ダイマツ (鳥取県・米子市)

125 水温造りえてかえり一夜干し

山陰産のえてかえりを、天日塩のみを使用して旨味を引き出しました。焼きはもちろん、唐揚げでもどうぞ。

凍 60日 2枚 200g **465円** (税込 **502円**) 通常税込 **518円**

えてかえり (日本海)

ヤマハイフーズ (宮城県・塩釜市)

126 利尻昆布漬赤魚

北海道産の天然利尻昆布より抽出しただし汁に赤魚を漬け込み、上乾干しにしました。

凍 180日 米大 2枚 260g **435円** (税込 **470円**) 通常税込 **486円**

アラスカメヌケ (アメリカ)

塩屋 (茨城県・ひたちなか市)

127 塩屋の干物セット(2種)

塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。

凍 30日 さんま2枚 あじ2枚 **555円** (税込 **599円**) 通常税込 **626円**

さんま (国内産)、あじ (オランダ)

ダイマツ (鳥取県・境港市)

130 水温熟成たらこ(切子)

ロシア産の鮮度の良いすけとうだらの卵と塩だけを使用し、水温製法で素材の旨味を引き出しました。

凍 180日 90g **380円** (税込 **410円**)

すけとうだらの卵 (ロシア)

ダイマツ (鳥取県・境港市)

131 水温熟成辛子明太子(切子)

厳冬期のロシア産の原料を使用。魚卵業界では唯一の「水温熟成」で仕上げました。お徳な切子です。

凍 180日 90g **380円** (税込 **410円**)

すけとうだらの卵 (ロシア)

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

132 しめさば3種セット

真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。

凍 180日 米大 3枚300g **680円** (税込 **734円**) 通常税込 **754円**

さば (国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.9

ヤマボシ (静岡県・焼津市)

136 焼津港のとろかつお炭火焼き炙り丼

7月~10月にかけて日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りのたけのこを炭火焼きにし、無添加たれに漬けました。

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

かつお (日本太平洋沖合北部)

137 水温造り あじの南蛮漬

日本海産の真あじを食べやすく下処理し、国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 180日 米大 220g **320円** (税込 **346円**)

真あじ (日本海)

大黒淡水 (静岡県・焼津市)

141 うなぎ蒲焼 70g×2

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

うなぎ (愛知県)

ダイマツ (鳥取県・米子市)

139 水温造り さばの味噌煮

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

凍 180日 米大 80g(固形量) 50g × 4袋 **550円** (税込 **594円**)

さば (ノルウェー)

平庄商店 (北海道・根室市)

140 さんまぼろぼろ

根室産のさんまをそぼろ風に味付けしました。そのままご飯にかけて。お弁当にもどうぞ。

凍 180日 米大 110g **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **322円**

さんま (北海道)

大黒淡水 (静岡県・焼津市)

141 うなぎ蒲焼 70g×2

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

うなぎ (愛知県)

春のお友だち 紹介キャンペーン

今回はお友達、組合員さんの両方に シュークリームをプレゼント!

紹介いただいた組合員さんも、新しく加入されたお友達にも嬉しい特典がいっぱい!

紹介された方の特典 **お友達にプレゼント!**

紹介者の特典 **組合員にプレゼント!**

3000円分相当の常総生協利用クーポン券をプレゼント

1枚1,000円に相当し、注文提出時に添付していただく商品代金からご精算致します。出資金への振替も可能です。

2021年5月31日(月)お申し込み分まで

セット内容

- 柏田中の完熟トマト 500g
- 新玉ねぎ 1kg
- 食塩酢 360ml
- アーモンドクッキーシュー 3個

ご紹介ありがとうクーポン 3,000円分プレゼント!

今なら! Present アーモンドクッキーシュー 3個

常総生協がおすすめする

「食生活のこころがけ」

～良質なものを適量～

(食べ過ぎず腹八分目で)

肉は質の良いものを適量とりましょう。

生産者が誰で、どんな餌で育てて、どんな流通経路を辿って来るのが明確で、生産者との信頼関係がある事、そして何よりも健康に育てられているという事が大切です。



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

142 ローズポーク モモスライス

赤身主体部位であるモモ肉をスライスしました。厚さ3mm。

冷蔵 賞6日

250g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

143 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。

凍結 賞180日

250g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529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。

焼き豚



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

144 ローズポーク 肩ブロック

冷蔵 賞6日

茨城県

味の濃い部位。焼き豚を作るのに最適。じっくり煮込む料理にも。



400g **610円**(税込**659円**)



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

145 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。

冷蔵 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

146 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。

冷蔵 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

147 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。

凍結 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)

148 中津豚ロース しょうが焼用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。厚さ5mm。

冷蔵 賞4日

200g **545円**(税込**589円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)

149 中津豚ロース しゃぶしゃぶ用

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

冷蔵 賞4日

200g **550円**(税込**594円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)

150 中津豚モモブロック

赤身主体でやわらかいモモ肉のブロック。煮物、焼き物、カツ等にどうぞ。

冷蔵 賞4日

400g **860円**(税込**929円**)
神奈川県



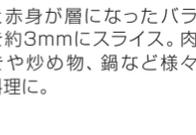
中津ミート(神奈川県・愛川町)

151 中津豚バラスライス

薄切り肉を巻いて団子の代わりに! 巻き巻きやわらか酢豚

冷蔵 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)

152 中津トントロ焼肉用

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

凍結 賞120日

200g **498円**(税込**538円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)

153 中津豚カシラ(ホホ)肉

豚のカシラ(ホホ)肉です。1頭から約300gしかとれない希少な部位です。しっかりと肉質。

凍結 賞120日

200g **485円**(税込**524円**)
神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)

154 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。

冷蔵 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)

155 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。

冷蔵 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

156 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。

凍結 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)

157 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。

凍結 賞180日

300g **370円**(税込**400円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

158 つくば茜鶏 モモ

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

凍結 賞180日

300g **490円**(税込**529円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

159 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、炒め物に。

凍結 賞180日

250g **490円**(税込**529円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

160 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍結 賞180日

400g **525円**(税込**567円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

161 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。

凍結 賞180日

400g **525円**(税込**567円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

162 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。

凍結 賞180日

300g **560円**(税込**605円**)
茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

163 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。

凍結 賞180日

250g **240円**(税込**259円**)
茨城県

常備しておくとお重宝します
お弁当や料理のアレンジに

鶏塩そぼろ

- ◆材料
- 鶏挽肉 300g
- しょうが(すりおろし) ... 1片
- みりん..... 大2
- 塩..... 小1



- ◆作り方
- ① フライパンを熱し、しょうがを入れて香りが出たら鶏挽肉、調味料を入れる。
- ② 全体に火が通り、ばらばらにほぐれたら出来上がり。

ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

田仲さん達(茨城県・桜川市)

164 つくば茜鶏 挽肉

凍結 賞180日

500g **640円**(税込**691円**) 通常税込**713円**
茨城県

牛肉

- ・坊津黒牛(鹿児島):鹿児島県坊津地区の柳木さん、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、福岡県の実産者(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)

167 鹿児島 坊津黒牛 特選切り落とし150g×2

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

凍結 賞30日

150g×2 **1640円**(税込**1771円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)

165 鹿児島 坊津黒牛カルビ焼肉用

霜降りが一番入り、味がもっとも濃い部分です。

凍結 賞30日

180g **1030円**(税込**1112円**)
鹿児島県



福永産業(福岡県・遠賀町)

166 鹿児島 坊津黒牛切り落とし170g×2

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。たっぷり使える2パック組でお届けします。

凍結 賞30日

170g×2 **1370円**(税込**1480円**)
鹿児島県

すぐに使える冷蔵タイプ

常陸大宮市(旧山方町)のF-1牛(ホルスタイン種と黒毛和種の交雑種)のモモ肉をブロックでお届けします。

ローズビーフ

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

168 茨城牛(山方)モモ ローストビーフ用

冷蔵 賞6日

モモ300g **1750円**(税込**1890円**) 通常税込**1944円**
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

169 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。

冷蔵 賞6日

200g **645円**(税込**697円**)
茨城県

JA全農いばらき(茨城県) ミートバル村山

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

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。

原料高騰のため、鎌倉ハムの商品(一部)は次回より値上げになります

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

171 鎌倉つかいっきりポークウインナー×3

使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。

冷 賞10日

49g×3 **275円**(税込**297円**)

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

172 鎌倉マイルドポークウインナー×2

焼き塩を使用しているため塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

冷 賞10日

94g×2 **335円**(税込**362円**)

豚肉(国内産) [放]不検出<4.4<4.1

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

173 鎌倉 Chorizo

国内産豚肉で肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させた Chorizo です。

冷 賞15日

30g×5 **385円**(税込**416円**)

豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

174 鎌倉串ざしフランクフルト

豚肉、塩、香辛料のみ使用したポークフランクを串に刺しました。そのまま焼いて。

冷 賞10日

40g×5 **370円**(税込**400円**)

豚肉(国内産)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

175 中津粗挽ウインナー

ジュシーでコクのある粗挽き。焼いたり、ポイルしてどうぞ。炒め物にも。

冷 賞7日

120g **290円**(税込**313円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

176 中津ボンレスハムスライス

自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でシンプルな味に仕上げました。

冷 賞7日

100g **352円**(税込**380円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

177 中津バラベーコンスライス

甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。

冷 賞7日

100g **380円**(税込**410円**)

豚肉(神奈川県)

お弁当にピッタリのミニサイズ

中津ミート(神奈川県・愛川町)

178 中津ミートのハンバーグ(ミニ)

牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産を使用。お弁当にぴったり。

凍 賞180日 卵乳小

180g(30g×6) **325円**(税込**351円**) 通常税込**362円**

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

179 中津スモークレバー

中津ミートの豚レバーを海塩、三温糖、香辛料のみで味付けし、スモークしました。スライスしてどうぞ。

凍 賞180日

100g **330円**(税込**356円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

180 中津肉団子(甘酢タレ)

中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心できる肉団子です。

冷 賞24日 米大

240g(9個入) **417円**(税込**450円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

183 中津豚ロース塩こうじ漬

豚ロース肉を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。

冷 賞6日 米

2枚200g **550円**(税込**594円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

184 中津豚こま味噌漬

豚こまを自家製味噌で漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷 賞6日 米大

200g **415円**(税込**448円**)

豚肉(神奈川県)

11 12 豆乳角型食パンを使って

サラダチキンのオープンサンド

つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。

田仲さん達(茨城県・桜川市)

185 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン

凍 賞180日 乳

160g **340円**(税込**367円**) 通常税込**378円**

鶏肉(茨城県)

ミートバル村山(茨城県・土浦市)

181 村山さんのチャーシュー

村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。

冷 賞7日 米大

200g **480円**(税込**518円**)

豚肉(茨城県)

デリッ坊横綱(愛知県・春日井市)

182 近江牛のしぐれ煮

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

冷 賞60日 米大

180g **426円**(税込**460円**)

牛肉(滋賀県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

183 中津豚ロース塩こうじ漬

豚ロース肉を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。

冷 賞6日 米

2枚200g **550円**(税込**594円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

184 中津豚こま味噌漬

豚こまを自家製味噌で漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

冷 賞6日 米大

200g **415円**(税込**448円**)

豚肉(神奈川県)

つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。

田仲さん達(茨城県・桜川市)

185 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン

凍 賞180日 乳

160g **340円**(税込**367円**) 通常税込**378円**

鶏肉(茨城県)

鈴木牧場

ピンは洗ってお返しく下さい

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

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

スカモルツァをパルメザン風にするのもおすすめ

冷凍庫で凍らせたスカモルツァをチーズグレーダー(なければ普通のおろし金)ですりおろします。ミートソースやピザトーストのトッピングとして乗せればパルメザン風!やさしいミルクの味わいです。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

26 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 賞届いて7~11日 乳

100g **480円**(税込**518円**) 通常税込**540円**

生乳(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2

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)なのでフツツと脂肪のかたまりができますが、口当たりには違和感なく、なめらかでやさしい味です。

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

186 プレーン

400g **361円**(税込**390円**)

187 微糖

400g **370円**(税込**400円**)

生乳(茨城県) [放]不検出<3.4<3.4

牛乳・卵

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

パッケージがリニューアル

サツラク農協(北海道・札幌市)

5 サツラク牛乳

冷 賞15日 乳

1ℓ **250円**(税込**270円**)

生乳(北海道) [放]不検出<0.5<0.4

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

サツラク農協(北海道・札幌市)

9 サツラク低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500ml **146円**(税込**158円**)

生乳(北海道) [放]不検出<0.4<0.5

北海道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。

パッケージがリニューアル

サツラク農協(北海道・札幌市)

3 1ℓ 302円(税込**326円**)

生乳(北海道) [放]不検出<0.5<0.5

北海道酪農公社(北海道・江別市)

4 おいしさまるやか(成分調整牛乳)

冷 賞届いて10日 乳

1ℓ **219円**(税込**237円**)

生乳(北海道)

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

サツラク低温殺菌牛乳

パッケージがリニューアル

サツラク農協(北海道・札幌市)

10 500ml 178円(税込**192円**)

生乳(北海道) [放]不検出<0.5<0.5

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

26 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 賞届いて7~11日 乳

100g **480円**(税込**518円**) 通常税込**540円**

生乳(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

188 石岡 鈴木牧場スカモルツァ(プレーン)

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

冷 賞7日以上 乳

40g **292円**(税込**315円**)

生乳(茨城県) [放]不検出<3.8<4.1

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

189 石岡 鈴木牧場さけるチーズ(バジル)

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

冷 賞14日以上 乳

30g **199円**(税込**215円**)

生乳(茨城県) [放]不検出<3.3<3.1

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

7 八郷の卵

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

冷 賞11日 卵

10個 **236円**(税込**255円**)

茨城県 [放]不検出<3.7<4.0

宇治田農場(茨城県・石岡市)

8 宇治田さんの平飼卵

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

冷 賞7日 卵

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放]不検出<3.3<3.4

有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

契約「やさと」の仲間 平飼卵

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

冷 賞6日 卵 入り

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放]不検出<3.5<3.7

発酵食品で腸内環境を整えよう!



腸内の善玉菌を増やすには『善玉菌を含む発酵食品』と『善玉菌のエサとなる食品』を組み合わせると相乗効果が期待できます。また、善玉菌を増やす効果のある発酵食品どうしを組み合わせてもプラスの効果が。味の濃さや同じような色の食品を組み合わせるのがポイントです。

体の免疫細胞の約7割は腸に集中していると言われています。腸内環境を整える食事で体の中から免疫力アップを目指しましょう!

発酵食品(ヨーグルト)×オリゴ糖(バナナ・はちみつ)

パッケージがリニューアル

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

190 サツラク酪農家限定ヨーグルト(プレーン)

500g **255円**(税込275円) 通常税込286円

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1

発酵食品(味噌)×食物繊維(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。

192 洗いもずく

200g **230円**(税込248円) 通常税込259円

もずく(沖縄県)

発酵食品(納豆)×食物繊維(めかぶなど)

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。

191 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

35g×3 **140円**(税込151円) 通常税込160円

大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2

発酵食品(チーズ)×ポリフェノール(ワイン)

北海道十勝産の生乳を100%使用したチェダーチーズを食べやすい一口サイズにカットしました。ほのかな酸味が特徴です。

193 よつ葉北海道おつまみ チーズチェダー 2パック

30g×2 **352円**(税込380円) 通常税込402円

生乳(北海道)

ホリ乳業(石川県・金沢市)

194 腸内活性ヨーグルト(プレーン)

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

380g **550円**(税込594円)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0

サツラク農協(北海道・札幌市)

196 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)使用。

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

197 CO乳酸ドリンク

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。

65ml×10 **178円**(税込192円)

[放] 不検出 <3.4 <4.1

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

198 濃厚豆乳プリン

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

100g×2 **250円**(税込270円)

牛乳(愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

199 豆乳ぶりん 抹茶

国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらもほろ苦い抹茶の風味が活きた抹茶プリンです。

80g×4 **298円**(税込322円)

豆乳(国内産)

北海道酪農公社(北海道・江別市)

200 北海道クリームチーズ

北海道の生乳クリーム100%。チーズケーキや料理のベースに。パンやクラッカーにつけても。

100g **285円**(税込308円)

生乳(北海道)

北海道酪農公社(北海道・江別市)

201 北海道チャーンバター

北海道の牛乳を使い、昔ながらのバターチャーン(攪拌機)で時間をかけて作った手作りバター。

100g **285円**(税込308円)

生乳(北海道)

サツラク農協(北海道・札幌市)

202 サツラク北海道純生クリーム

乳脂肪分47%のフレッシュで純粋な生クリーム。サツラクの新鮮なノンホモ生乳100%使用。

200ml **455円**(税込491円)

生乳(北海道)

丸和食品(東京都・練馬区)

207 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。

300g **176円**(税込190円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

丸和食品(東京都・練馬区)

208 きぬ豆腐

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

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)

211 青大豆 寄せ豆腐

青大豆で作ったコクのある甘味の寄せ豆腐です。

200g **215円**(税込232円) 通常税込243円

大豆(国内産)

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)

203 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。

330g **189円**(税込204円)

大豆(国内産)

204 おかべや 雅きぬ

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。

330g **189円**(税込204円)

大豆(国内産)

丸和食品(東京都・練馬区)

209 油揚げ

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

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)

210 きざみ揚げ(冷凍) 2袋

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

100g×2 **416円**(税込449円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9

丸和食品(東京都・練馬区)

214 一口厚揚げ

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

8個 **225円**(税込243円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

大豆製品で元気に!

大豆には食物繊維やたんぱく質、亜鉛、大豆イソフラボンなど免疫力アップに効果的な栄養成分が多く含まれています。意識的に取り入れましょう。

おかべや(神奈川県・相模原市)

205 おかべや 萬歳豆腐

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

75g×4 **189円**(税込204円)

大豆(国内産)

206 おかべや きぬ生揚げ

北海道産大豆・天然にかり100%使用。風味豊かな国産一番搾り菜種油で揚げました。

2個 **280円**(税込302円)

大豆(北海道)

丸和食品(東京都・練馬区)

212 手揚げ油揚げ

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。

2枚 **220円**(税込238円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

丸和食品(東京都・練馬区)

213 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。

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)

214 一口厚揚げ

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

8個 **225円**(税込243円)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

水府納豆(茨城県・常陸太田市)

215 水府納豆ミニ3(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

40g×3 **140円**(税込151円)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.4

登喜和食品(東京都・府中市)

216 遊作納豆(タレ・カラシ付)

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

80g **206円**(税込222円)

大豆(茨城県) [放] 137Cs=3.7

登喜和食品(東京都・府中市)

217 十勝の息吹 大粒2P(タレ・カラシ付)

北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。

40g×2 **172円**(税込186円)

大豆(北海道)

日配品

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

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

218 上州産徳用こんにゃく

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

450g **110円**(税込119円)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

219 上州産徳用しらたき

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

400g **110円**(税込119円)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5

独特の食感と磯の香りを楽しむ



リラス (千葉県・船橋市)

220 採ってそのまま生めかぶ

茶褐色をしためかぶが居きます。鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて湯通しし、冷水にとり、細かく刻んでお好みのタシで。

冷蔵 届いて2~3日 250g 410円(税443円) 通常税込 457円

めかぶ (宮城県) [放] 不検出 <4.4 <3.8

食卓に彩りを添えるひと皿



リラス (千葉県・船橋市)

221 国産生海藻サラダ(塩蔵)

国内産のわかめ、こんぶ、赤とさか、白とさかの4種類の海藻が入っています。

冷蔵 90日 80g 198円(税214円) 通常税込 227円

わかめ (徳島県)

意外と 出来ちゃう♪ 乳酸発酵パワーでヘルシーに!

ぬか漬を 楽しもう

「ぬか漬」は、伝統食であるだけでなく、健康づくりに役立つと、改めて見直されています。古くから伝わる、まさに日本の知恵といえそうですね。日々の食卓にぜひ取り入れてみませんか?



ピキナーにうれしいリーフレット付!

無農薬栽培された米のぬかと海水塩で作ったぬか床です。ぬか漬けの手引きが付きまます。

冷蔵 90日 勅使川原精麦所 (栃木県・佐野市)

うれしいぬか床

225 500g 735円(税794円)

226 1kg 1350円(税1458円)

米ぬか (栃木県)

4月2回にお届けします



コタニ (岩手県・大船渡市)

222 岩手産生わかめ(カット)

岩手県産の湯通し塩蔵わかめ。「岩手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。

冷蔵 90日 120g 368円(税397円)

わかめ (岩手県) [放] 不検出 <3.8 <3.7



ニッカンフーズ (大分県・日田市)

223 たけのこ水煮(スライス)

掘りたてのたけのこを素早くポイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

冷蔵 90日 300g 475円(税513円)

たけのこ (国内産)



JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

224 やさとの半熟たまご(温玉)

非遺伝子組換え飼料で育てたやさとの産直卵を温泉たまごにしました。

冷蔵 10日 卵 4個(タレ無) 195円(税211円)

卵 (茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

お好みの具材でピザ風も◎



三立食品 (東京都・葛飾区)

227 春巻の皮(みちのく)

国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりに。

冷蔵 25日 10枚 225円(税243円) 通常税込 254円

小麦 (北海道、岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.9

組合員さんからのクチコミ

「春巻の皮」を注文しました。とてもおいしかったのでもう一度注文したいです。市販の商品と比べると、美味しさや食感が全く違いました。安全であるのも申し分ありません。



共生食品 (神奈川県・相模原市)

228 内麦焼そば(ソース付)

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

冷蔵 6日 卵 大小 麺150g×3 ソース30g×3 257円(税278円)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



共生食品 (神奈川県・相模原市)

229 内麦生ラーメン味噌(3食入)

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

冷蔵 7日 卵 米 大小 麺120g×3、スープ36g×3 355円(税383円)

小麦 (岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

冷めても美味しいのでおにぎりに!



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

230 国産とりごぼろご飯の素

山口・秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使用。化学調味料不使用。

冷蔵 90日 米 大小 170g (2合用) 550円(税594円)

鶏肉 (山口県)



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

231 揚げだし豆腐(特製つゆ付)

国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製つゆをセットにしました。つゆをかけて電子レンジで約2分温めて。

冷蔵 届いて2日 米 大小 揚げ出し豆腐 4個、つゆ 25g 230円(税248円) 通常税込 259円

大豆 (国内産)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

232 揚げごぼう(甘酢漬)

国内産のごぼうを細くカットし、菜種油でサッと揚げて、りんご酢ベースの甘酢でからめました。

冷蔵 90日 米 大小 80g 310円(税335円) 通常税込 346円

ごぼう (国内産)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

236 江戸前いり生り佃煮

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

冷蔵 180日 米 大小 85g 360円(税389円)

のり (千葉県)



高嶋酒類食品 (兵庫県・神戸市)

237 甲南なら漬(瓜、守口大根)

灘の酒粕をふんだんに使い、昔ながらの伝統技術で丁寧に漬けました。

冷蔵 90日 米 130g 370円(税400円)

瓜 (徳島県)、守口大根 (愛知県)



趙さんの味 (宮城県・仙台市)

238 趙さんの味 熟成白菜キムチ

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

冷蔵 14日 米 大小 200g 365円(税394円)

白菜 (国内産)、唐辛子 (中国)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

233 ひじき五目煮

大豆、ひじき、こんにゃく、油揚げ、人参、鰹節のダシをとって煮付けました。

冷蔵 30日 米 大小 100g 325円(税351円)

ひじき (長崎県)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

234 ピーナッツみそ

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

冷蔵 90日 米 大小 80g 285円(税308円)

落花生 (千葉県) [放] 不検出 <3.0 <3.1



菊田商店 (東京都・練馬区)

235 煮豆 金時豆

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

冷蔵 90日 米 150g 260円(税281円)

大正金時豆 (北海道)

魚肉練り製品

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



松野下蒲鉾 (鹿兒島県・枕崎市)

242 こだわりさつま揚げ(磯の香)

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

冷蔵 29日 米 3枚90g 240円(税259円) 通常税込 270円

すけそうだら (北海道)



松野下蒲鉾 (鹿兒島県・枕崎市)

243 こだわりさつま揚げ(ごぼう天)

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

冷蔵 30日 米 3枚90g 250円(税270円)

すけそうだら (北海道)



松野下蒲鉾 (鹿兒島県・枕崎市)

244 かに風味かまぼこ

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

冷蔵 60日 米 10本125g 320円(税346円)

すけそうだら (北海道)



松野下蒲鉾 (鹿兒島県・枕崎市)

245 焼ちくわ

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

冷蔵 15日 米 5本130g 260円(税281円)

すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 こだわりの練り物



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

246 莖わかめのボール揚げ

北海道の無リンすり身に莖わかめを加え、お団子にして揚げました。解凍後そのままおつまみや具材に。

凍 180日 卵 米 150g 280円(税302円) 通常税込 313円

すけそうだら (北海道)、莖わかめ (国内産)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

247 わかめはんぺん

わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めてどうぞ。離乳食にも。

凍 180日 卵 米 4枚 200g 341円(税368円) 通常税込 378円

わかめ (岩手県)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

248 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 180日 米 大 165g(5個) 305円(税329円)

すけそうだら (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

249 曲がりネギちりめん揚げ

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

凍 180日 米 100g 315円(税340円)

すけそうだら (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

250 椎茸入おとうふ揚げ

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

凍 180日 米 大 5個150g 300円(税324円)

すけそうだら (北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.5

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)

251 冷凍かぼちゃ

北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。

凍 500g **327円**(税込**353円**)
かぼちゃ (北海道)



日本生活協同組合連合会

252 CO北海道 つぶコーン300g

北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。

凍 300g **245円**(税込**265円**)
とうもろこし (北海道)



ランチや
ごはんにも

特 手軽に手造り！
1個約20cmのピザに
4個入

253 冷凍内麦ピザ生地

凍 卵乳小 480g(4個入) **319円**(税込**345円**)
小麦 (国内産)



特 好きな具をのせてトースターで焼いて

254 こだわりのピザ (プレーン) 2枚

国内産小麦粉100%の生地に無添加のトマトソース・北海道産シュレッドチーズで仕上げたプレーンピザ。
凍 約180g(2枚入) **528円**(税込**570円**)
小麦粉・シュレッドチーズ (国内産)



イズックス (東京都・中央区)

255 冷凍 北海道産いんげん

北海道中札内村産いんげんを旬な時期に収穫して加工。凍ったまま炒めるとお召し上がりください。

凍 200g **259円**(税込**280円**)
いんげん (北海道)



日本生活協同組合連合会

256 CO5種のお豆ミックス300g

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

凍 300g **262円**(税込**283円**)
大豆 (北海道)



大進食品 (神奈川県・横浜市)

257 マム 焼いて簡単ピザ巻きイタリアン

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

凍 卵乳小 5本200g **394円**(税込**426円**)
ナチュラルチーズ (北海道) 【放】不検出 <4.3 <4.4



258 有機パスタのナポリタン

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

凍 400g(2食入) **493円**(税込**532円**)
小麦 (イタリア)



259 ひとくち味噌かつ

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

凍 米大 6個108g **400円**(税込**432円**)
豚肉 (国内産)



260 レバー入りミートボール

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

凍 卵米大 400g **546円**(税込**590円**)
鶏肉 (山口県、他)



261 CO北海道のそのまま枝豆250g

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

凍 米大 250g **273円**(税込**295円**)
枝豆 (北海道)



262 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 米大 150g(5本) **616円**(税込**665円**)
鶏肉 (山口県、他)



263 手羽元ゆずこしょう焼き

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

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



264 ハッシュドブラウンポテト

北海道・美瑛産のジャガイモ「北海こがね」を使用し、素材の旨みを生かした惣菜。パン食、おやつにも。

凍 卵米 40g×10 **468円**(税込**505円**)
ジャガイモ (国内産)



265 海老天ぷら

塩蔵の天ぷら専門メーカーが国産小麦の天ぷら粉と米油を使い、作りました。

凍 米小 3本入 **426円**(税込**460円**)
海老 (ベトナム、インドネシア)



266 鶏肝のコンフィ

レバー特有のクセがなく胡麻油との相性が絶妙で美味。ごま油で肝の臭みが抑えられトロツとしたレバーと柔らかいハツの食感が楽しめます。湯煎かレンジで温めて。

凍 米大 106g **250円**(税込**270円**)
鶏肉 (山口県、他)



267 ごぼうとひじきの豆腐団子

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

凍 卵米大 8個144g **345円**(税込**373円**)
ごぼう (国内産)



269 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 卵米大 18g×25 **568円**(税込**613円**)
豚肉 (国内産) 【放】不検出 <3.3 <4.0



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



271 神山鶏のぱくぱく餃子 (国産しそ入り)

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

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



272 肉しゅうまい

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

凍 卵米大 16g×15 **392円**(税込**423円**)
豚肉 (国内産)



273 点心えびしゅうまい

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

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



274 韓国風太巻 牛肉入ナムルキンパ

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

凍 米大 300g **676円**(税込**730円**)
小麦 (国内産)



275 中華丼の具(醤油)

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

凍 米大 180g×2 **445円**(税込**481円**)
小麦 (国内産)



268 ふんわり豆腐ハンバーグ2パック

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

凍 卵米大 (90g×3)×2 **842円**(税込**910円**)
大豆・鶏肉 (国内産)



276 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 米小 160g×2 **620円**(税込**670円**)
ココナッツ(タイ)、鶏肉 (国内産)



277 ビビンバの具

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

凍 米大 100g×2 **468円**(税込**505円**)



278 コリアンチチミ(たれ付)

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

凍 卵米大 チチミ115g×2、たれ8g×2 **477円**(税込**515円**)
小麦 (国内産)

おうちで本格中華・アジアン料理

特 総合員さんからのクチコミ
食べなれた塩味と同様にとてもおいしかったのでまた扱ってください。



280 讃岐かき揚げうどん
ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) 2食入
国産小麦使用のコシの強い麺に、野菜(牛蒡、玉葱、人参、いんげん)のかき揚げをのせたうどん。つゆ付。
凍 米 大 小 2食560g **430円**(税込**464円**)
小麦(国内産)



283 ライスバーガー ねぎ塩豚焼肉
ニッキーフーズ (大阪府・大阪市) 5個575g **880円**(税込**950円**)
米・豚肉(国内産)
醤油をつけ焼いたライスプレートに特製甘辛塩たれで仕上げた葱と国産豚肉の焼肉をサンド。加工澱粉:0.2%



289 大判焼き 小倉
ハマセイ (愛知県・春日井市) 85g×5個 **430円**(税込**464円**)
小麦粉(北海道、九州)
皮は国産小麦主体に砂糖、米粉、重層、塩のみブレンドしたミックス粉で餡は十勝産小豆にこだわった今川焼。



281 冷凍 稲庭うどん (5食入)
シマダヤ (東京都・渋谷区) 200g×5 **408円**(税込**441円**)
小麦(国内産)
国産小麦粉使用。喉ごし強いコシのゆで麺。1食分を更に半分にできる切込み付。加工澱粉:約5.5%



284 阿波鶏と野菜のつくね お惣菜プレート
大進食品 (神奈川県・横浜市) 250g **700円**(税込**756円**)
鶏肉(徳島県)
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。



290 カット ゴールデンパイナップル
ナカシ冷蔵 (鹿児島県・いちき串木野市) 200g **280円**(税込**302円**)
パイナップル(フィリピン)
フィリピン産パイナップルを一口サイズにカットして冷凍しました。ヨーグルトやデザート・おやつに。



282 生冷凍 長野県産 石臼挽十割そば
創健社 (神奈川県・横浜市) 2食入 130g×2 **590円**(税込**637円**)
そば(長野県)
長野県産のそば粉100%で作った生冷凍十割そば。生のまま冷凍する事で香りが損なわれていません。



285 ねぎ入りたこ焼
ニッキー (神奈川県・大和市) 15個入 15個300g **380円**(税込**410円**)
たこ(ベトナム) [放]不検出<3.7<4.4
ねぎのたっぷり入ったたこ焼です。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。



291 柚子のレアチーズケーキ
弁天堂 (兵庫県・淡路市) 2個 **726円**(税込**784円**)
卵・柚子(徳島県)・クリームチーズ(北海道)
従来の凝固剤(ゼラチン・寒天)を使用せずに仕上げたレアチーズケーキ。品種は鬼頭の柚子を使用。



286 ミニたい焼き (チョコクリーム)
ニッキー (神奈川県・大和市) 8個入 272g **402円**(税込**434円**)
小麦(国内産)
自家製チョコクリームを包んだミニたい焼き。小麦・卵・牛乳は国産、Non-GMOのなたね油使用。



ネージュのアイスクリーム
ネージュ (大阪府・八尾市) 120ml **215円**(税込**232円**)
450ml **728円**(税込**786円**)
牛乳(北海道)
なめらかな舌触り、濃厚なのにさっぱりとした味です。
組合員さんからのクチコミ
ミルクが濃厚で美味しかったです!!市販よりシンプルな材料だし、子どもにも気にせずあげられるアイスですね。ちょっと高くてもまた買いたくなる商品ですね。
原材料:脱脂濃縮乳、生クリーム、砂糖、加糖練乳、卵(乳脂肪分11.5%)



293 芽吹き屋 ごまとろり
芽吹き屋 (岩手県・花巻市) 12個216g **477円**(税込**515円**)
上新粉(国内産)
とろりとした黒ごまあんを、国産上新粉を使用した生地で一口サイズに包みました。



294 芽吹き屋 よもぎだんご
芽吹き屋 (岩手県・花巻市) 4本180g **400円**(税込**432円**)
よもぎ(国内産)
国産の上新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、北海道産小豆の粒あんを包みました。自然解凍で。



食品調味料
常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さすせそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。
昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。
※紛失された場合は供給担当まで



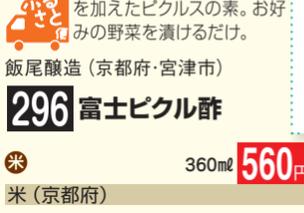
510 てんさい糖
ホクレン農業協同組合連合会(北海道・札幌市) 650g **450円**(税込**486円**)
てん菜(北海道)
北海道で育ったてん菜から作ったおなかにやさしい砂糖です。まろやかな風味や自然な甘みが特長。



295 「海の本」 やきしお 卓上ピン入り
海の本 (東京都・大島町) 60g **390円**(税込**421円**)
海水(伊豆大島近海)
伊豆大島の海水100%を原料に、日本特有の伝統製法で作られた「海の本」を焙煎して焼塩にしました。



521 食酢
私市醸造 (千葉県・鎌ケ谷市) 500ml **152円**(税込**164円**)
米(国内産)
米酢や粕酢などをブレンドしたマイルドな酢。



296 富士ピクル酢
飯尾醸造 (京都府・宮津市) 360ml **560円**(税込**605円**)
米(京都府)
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。



602 すし酢 (昆布だし入り)
私市醸造 (千葉県・鎌ケ谷市) 360ml **250円**(税込**270円**)
酢の物にも
醸造酢に砂糖、塩、昆布だしを加えたバランスのよい寿司酢です。



297 常総寒仕込みしょうゆ(生)
石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。沼屋本店 (茨城県・つくば市) 360ml **457円**(税込**494円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<3.0<3.3



523 入正特醸醤油
入正醤油 (千葉県・東庄町) 1ℓ **350円**(税込**378円**)
大豆(アメリカ、ブラジル)
時間をかけて作られた旨み成分が、煮物にコクと風味を添えます。



527 金笛減塩醤油
笹木醤油 (埼玉県・川島町) 600ml **540円**(税込**583円**)
大豆(国内産、アメリカ、カナダ)
2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。



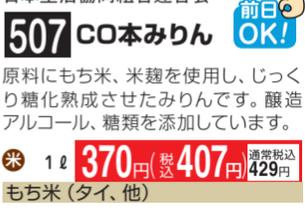
298 沼屋 手造りみそ
沼屋本店 (茨城県・つくば市) 1kg **530円**(税込**572円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<2.5<2.9
茨城県産大豆と、国産米こうじを使い、3ヶ月熟成で色を白く仕上げました。塩分12%。



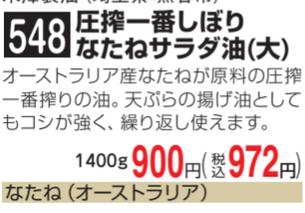
299 鹿児島麦みそ
はつゆき屋 (鹿児島県・日置市) 1kg **820円**(税込**886円**)
大麦(愛媛県)
鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で白っぽい麦みそです。塩分8.4%。



502 CO虹の宴 料理酒
日本生活協同組合連合会 900ml **370円**(税込**407円**)
米(国内産)
お料理の隠し味として欠かせません。



507 CO本みりん
日本生活協同組合連合会 1ℓ **370円**(税込**407円**)
もち米(タイ、他)
原料にもち米、米麴を使用し、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。



548 圧搾一番しほりなたねサラダ油(大)
オーストラリア産なたねが原料の圧搾一番しほりの油。天ぷらの揚げ油としてもコシが強く、繰り返し使えます。
1400g **900円**(税込**972円**)
なたね(オーストラリア)



300 九鬼 純正胡麻油 こいくち
九鬼産業 (三重県・四日市市) 600g **900円**(税込**972円**)
胡麻(ナイジェリア、他)
ごまの種子を強く炒り、圧搾製法で仕上げました。焙煎したごま油の香りを強く引き出しました。



301 昆布旨辛ぼんす
リアス (千葉県・船橋市) 200ml **580円**(税込**626円**)
いよかん(愛媛県)
昆布と愛媛県産の三種の果汁(いよかん・ゆず・だいだい)が生み出す酸味に、ゆず胡椒の辛みをピリッと効かせました。さらに天然だしと米麴の旨みをブレンドした、贅沢な味です。辛さが食欲をそそります。



302 金笛 胡麻ドレッシング
笹木醤油 (埼玉県・川島町) 390ml **890円**(税込**961円**)
胡麻(中国)
ゴマの風味が豊かな和風タイプのドレッシング。原材料:植物油、胡麻、醸造酢、醤油、三温糖、卵黄



531 マヨネーズ (キサイチ)
私市醸造 (千葉県・鎌ケ谷市) 330g **460円**(税込**497円**)
なたね(オーストラリア)
全卵と、圧搾なたね油を使用。マイルドな味のマヨネーズ。



538 国産野菜果実 中濃レストランソース
ボールスタア (東京都・東村山町) 200ml **370円**(税込**400円**)
国産の果物と野菜に、12種のスパイスと3種のペネガーを加え、芳醇な味わいに仕上げました。

朝食やお弁当にも！
ウイナーと卵の
オイスターソース炒め

- ◆材料
- ウイナー…………… 5本
- 卵…………… 2個
- 砂糖…………… 小1/2
- 「オイスターソース」…………… 大1
- A酒…………… 大1/2
- L中華風だし…………… 小1/2

- ◆作り方
- ① 卵に砂糖を入れてかき混ぜ、フライパンで炒めて少し半熟のうちに取り出す。
- ② ウイナーを一口大に切り炒めて、焼き色がついてきたら、①の卵を入れる。
- ③ Aの合わせ調味料を入れて、さっと炒めて出来上がり。



丸新商会 (千葉県・市川市)
303 オイスターソース
145g **410円**(税込**443円**) 通常税込**454円**
カキ(国内産)

列位社
無添加
洋風だし
創健社(神奈川県・横浜市)
579 洋風だし一番
野菜とほたての旨みたっぷりのスープを、使いやすい顆粒状にしました。
乳大
8g×10 **353円**(税込**381円**)

伊豆海産(静岡県・西伊豆町)
564 花かつお
かつお節をうすく削り、おいしさ風味をそのままパックしました。おひたし、冷奴に。
乳大
50g **320円**(税込**346円**)
かつお(静岡県) [放] 不検出<3.9<4.1

まろやかな辛みとコクにはまっています！
趙さんの味(宮城県・仙台市)
304 趙さんの味コチュジャン
料理にひとさじ加えれば、まろやかな辛味でコクのある味わいに仕上がります。酢で割って刺身のつけタレに。
乳大
150g **520円**(税込**562円**)

リアス(千葉県・船橋市)
306 羅臼切り出し昆布
濃厚でコクのあるだしが特長の徳用昆布。幅広いだしとりに。茶色がかった葉の色が特徴です。
乳大
40g **415円**(税込**448円**)
昆布(北海道)

青森県田子町産100%
みじん切りにんにく
青森県田子町の「福地ホワイト6片」という最高品種のにんにくを使用。塩とクエン酸を少量添加。みじん切りタイプ。
乳大
70g **390円**(税込**421円**)
にんにく(青森県) [放] 不検出<3.2<3.2

上品な風味の
だしが取れます
鯉節のカネイ(兵庫県・神戸市)
561 だし削り(6種混合)
国産の削り節6種(さば、あじ、さんま、いわし、うるめいわし、かつお)をブレンドした削り節です。
乳大
150g **390円**(税込**421円**)
さば(鹿児島県、熊本県、愛媛県)

スパイス特集！
挽肉500gに
一袋
井上スパイス(埼玉県・上尾市)
307 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。スパイシーでありながらお子様にも喜ばれる絶妙の味。
乳大
13g **200円**(税込**216円**)

2鶏もも肉
井上スパイス(埼玉県・上尾市)
308 王様のタンドリーチキンスパイス
ヨーグルトにこのスパイスを混ぜ、鶏肉を漬込んでおけば、あとは焼くだけ。本格的な味です。
乳大
15g **190円**(税込**205円**) 通常税込**216円**

井上スパイス(埼玉県・上尾市)
309 チリビーンズスパイス
刻んだタマネギと肉類を炒め、本品とトマト、豆を煮こめば出来上がり。
乳大
14g **200円**(税込**216円**)

井上スパイス(埼玉県・上尾市)
310 アジアン春雨サラダスパイス
戻した春雨にエビ・豚肉・香味野菜などお好みの具材でアジアン風味のサラダが手軽に作れます。
乳大
7g **190円**(税込**205円**) 通常税込**216円**

食物繊維豊富な切干し大根を作り置き♪
おにぎりに、汁物、煮物、酢の物、サラダなどにも
リアス(千葉県・船橋市)
311 切干大根
宮崎県産。大根の栄養がぎっしりつまっています。酢の物、煮物、炒め物、味噌汁の具にと広く使って下さい。
乳大
60g **260円**(税込**281円**) 通常税込**292円**
大根(宮崎県)

日本生活協同組合連合会
314 CO 顆粒片栗粉 とうもろちゃん 200g
水溶きをする手間が省け、料理にそのまま振りかけて使えます。必要な分だけ使えるので無駄がありません。
乳大
200g **254円**(税込**274円**)
馬鈴薯でんぷん(北海道)

白ごまの香りが生きています
大村屋(大阪市・平野区)
315 練り胡麻・白
苦味が出ないように軽く炒り上げた白胡麻を皮を剥かずすり潰しペーストにしました。和え物や胡麻だれに。
乳大
240g **630円**(税込**680円**) 通常税込**698円**
白胡麻(グアテマラ)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
316 有機シナモンパウダー
有機栽培シナモン100%。お菓子やコーヒー、マリネや肉料理の香り付けに。シナモンーストにもどうぞ。
乳大
20g **260円**(税込**281円**)
シナモン(スリランカ)

湯戻しせずそのままお鍋に入れるだけ
リアス(千葉県・船橋市)
317 凍り豆腐 みそ汁用
国産大豆100%使用の凍り豆腐。味噌汁はもちろん、ちらし寿司や五目寿司などに。
乳大
70g **405円**(税込**437円**) 通常税込**448円**
大豆(国内産)

朝食のお供におすすめです！
15~20分しっかりと水戻ししてからお使いください
無茶々園(愛媛県・西予市)
318 無茶々園の乾燥大根葉
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の葉を刻んで天日で乾燥させました。
乳大
20g **255円**(税込**275円**)
大根(愛媛県)

業界では不可欠とされる酸化防止剤、増粘剤不使用。
長野森林組合(長野県・長野市)
600 うす塩えのき茸
えのき茸(長野県)

化学調味料無添加
九鬼産業(三重県・四日市市)
599 九鬼ごましお
厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとコクを引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。
乳大
30g **120円**(税込**130円**)
ごま(ミャンマー、他)

玄米で
免疫カアッ！
玄米には免疫力を上げる栄養(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が豊富に含まれています。そして、玄米は食後の血糖値の上昇が緩やかなので、ダイエットにも効果的。一日に一食、玄米を取り入れてバランスの良い食事を！

玄米を手軽に！
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
322 玄ころもち
もち米は庄内産のでわのもち。減農薬・無化学肥料栽培。コロコロと見た目に可愛く食べやすい形の玄米もち。
乳大
8個 **320円**(税込**346円**)
もち米(山形県)

日東醸造(愛知県・碧南市)
319 卵焼きのもと
国産原料のみを使用した、甘くてなつかしい、冷めてもおいしい卵焼きが出来ます。
乳大
150ml **460円**(税込**497円**)
大豆(国内産)

大紀コブファーム(奈良県・五條市)
320 徳用梅干し
昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。
乳大
500g **1490円**(税込**1609円**) 通常税込**1620円**
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

信田伍詰(千葉県・銚子市)
674 まいわし和風煮
まいわしを天然醸造醤油ときび糖で薄味に仕上げました。1缶3尾前後。
乳大
100g×2 **320円**(税込**346円**)
いわし(日本、アメリカ、メキシコ) [放] 不検出<4.0<3.1

信田伍詰(千葉県・銚子市)
675 いわしみそ味アーモンドペースト入り
千葉県産の白みそと奄美諸島のさとうきびを使用。アーモンドペーストでコクのある味に。増粘剤使用。
乳大
100g×2 **320円**(税込**346円**)
いわし(日本、アメリカ、メキシコ) [放] 不検出<3.1<3.8

庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
321 玄米パックご飯(黒米入り)
新品種「雪若丸」に、有機栽培の黒米を混ぜパックご飯にしました。
乳大
160g **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**
うるち玄米・有機黒米(山形県)

リアス(千葉県・船橋市)
325 熟成焼き海苔 全形7枚
環境に優しい無酸処理、EM(有効微生物)を使って丹精込めてつくられた海苔です。
乳大
板のり7枚 **500円**(税込**540円**)
乾海苔(広島県)

アルファードスタッフ(愛知県・名古屋)
619 パン用粉(強力粉)
北海道産の小麦を使ったパン用の強力粉です。パンの他、ピザ生地や餃子の皮などにお使いいただけます。
乳大
1kg **410円**(税込**443円**) 通常税込**454円**
小麦(北海道)

風と光(神奈川県・横浜市)
323 有機穀物で作った天然酵母
有機天然酵母を小麦粉に直接混ぜてご使用下さい。直接溶かすと酵母の力が衰えてしまい発酵力が鈍ります。
乳大
3g×10 **550円**(税込**594円**)
有機とうもろこし(ドイツ)

山形屋商店(宮城県・登米市)
650 あげ麩
国産小麦粉とグルテンで作った麩を大豆油で揚げました。汁物にそのまま入れて、水戻しして煮物や炒め物に。
乳大
40g **260円**(税込**281円**)
小麦(国内産)

純米 沖繩の塩に粗糖、使用米酢、丸大豆醤油
長野森林組合(長野県・長野市)
601 鬼無里 五目寿司の素
長野県長野市
乳大
210g **360円**(税込**389円**)

長谷川商店(東京都・中央区)
324 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。
乳大
全型10枚 **380円**(税込**410円**)
のり(有明海)

創健社(神奈川県・横浜市)
328 お湯かけ麺 シーフードおラーメン 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。
乳大
150日 **525円**(税込**567円**)

三上製麺(埼玉県・所沢市)
638 もっちりつるっこ 美味しいうどん
埼玉県産の小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感とつるとした喉越しのうどんにしました。
乳大
300g×2 **470円**(税込**508円**)
小麦(埼玉県、他) [放] ¹³⁷Cs=5.1

ニューオークボ(千葉県・柏市)
631 ペンネマカロニ
手打式製法のマカロニ。高熱をかけていないので麺体は透き通っています。ペン先の形をしたマカロニです。
乳大
100g **98円**(税込**106円**) 通常税込**119円**
小麦(カナダ、アメリカ)

ニューオークボ(千葉県・柏市)
326 カッペリーニ
小麦の風味と抜群のもちもち感が楽しめます。1.2mm幅の細麺で、冷製パスタに合います。茹で時間約4分。
乳大
300g **260円**(税込**281円**)
小麦(カナダ、アメリカ)

4食分です
創健社(神奈川県・横浜市)
643 長崎皿うどん
国産小麦粉使用。パリッとした揚げ麺にあんかけスープが合います。シーフード、肉、野菜をたっぷり入れて。
乳大
2食×2袋(スープ付) **595円**(税込**643円**)
小麦(国内産)

創健社(神奈川県・横浜市)
327 お湯かけ麺 わかめそば 3袋
かつおと昆布だしを効かせ、甘さ控えめの味わい。
乳大
72.5g×3 **495円**(税込**534円**) 通常税込**567円**

創健社(神奈川県・横浜市)
328 お湯かけ麺 シーフードおラーメン 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。
乳大
150日 **525円**(税込**567円**)

菓子

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

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

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

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

332 きらす揚げしお4連

20g×4 **230円**(税込**248円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

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

サンヨー(愛知県・豊橋市)

336 スイートポリコーン

85g **150円**(税込**162円**)
とうもろこし(アメリカ)

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

まずだ(千葉県・八街市)

329 天日干しざやいり落花生300g

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

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

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

333 きらす揚げ黒砂糖4連

20g×4 **230円**(税込**248円**)
大豆(国内産) [放] 不検出 <4.2 <3.3

原材料: 小麦粉、てんさい糖、ショートニング(パーム油、米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹

キング製菓(愛知県・小牧市)

689 うの花クッキー

80g **189円**(税込**204円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.4

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

まずだ(千葉県・八街市)

330 千葉のかほり

100g **375円**(税込**405円**)
落花生(千葉県)

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、香料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油

創健社(神奈川県・横浜市)

705 ポテトチップス(野菜コンソメ)

60g **155円**(税込**167円**)
じゃがいも(国内産)

原材料: 馬鈴薯、植物油(米油、パーム油)、バターパウダー、粉末醤油、乳糖、ぶどう糖、食塩、発酵調味料、酵母エキス、脱脂粉乳

創健社(神奈川県・横浜市)

704 ポテトチップス(バター・しょうゆ)

60g **155円**(税込**167円**)
じゃがいも(国内産)

原材料: 国産小麦粉、粗糖、ショートニング、卵、大麦、ひえ、はとむぎ、アマランサス、粉乳、重曹、レシチン

創健社(神奈川県・横浜市)

338 五穀ドライワッフル

8枚 **280円**(税込**302円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.1

原材料: 国産小麦粉、牛乳、三温糖、米油、加糖練乳、水飴、イースト、塩

サンヨー(愛知県・豊橋市)

331 牛乳かりんとう

125g **190円**(税込**205円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.5

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

創健社(神奈川県・横浜市)

704 ポテトチップス(バター・しょうゆ)

60g **155円**(税込**167円**)
じゃがいも(国内産)

原材料: 国産小麦粉、粗糖、ショートニング、卵、大麦、ひえ、はとむぎ、アマランサス、粉乳、重曹、レシチン

創健社(神奈川県・横浜市)

338 五穀ドライワッフル

8枚 **280円**(税込**302円**)
小麦(国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.1

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

サンヨー(愛知県・豊橋市)

344 干し柿寒天

110g **230円**(税込**248円**)
干し柿(長野県)

原材料: 水飴、砂糖、澱粉、昆布、オブラート

リアス(千葉県・船橋市)

345 ソフト昆布飴

110g **300円**(税込**324円**)
昆布(北海道)

原材料: 国産小麦粉、牛乳、三温糖、米油、加糖練乳、水飴、イースト、塩

ムソー(大阪府・大阪市)

334 豆かんとん黒糖みつ

155g **260円**(税込**281円**)
天草(国内産)

原材料: 天草、黒糖、きな粉

ムソー(大阪府・大阪市)

335 きな粉黒みつ寒天

160g **260円**(税込**281円**)
天草(国内産)

15ページ「京がすてらシヨヨラ」もおすすめです!

三源庵(京都府・京都市)

339 半熟かすてら プレーン

1個 **980円**(税込**1058円**)
卵(国内産)

パンデローというカステラの前身であるポルトガルの伝統菓子を参考に、職人が絶妙の火加減で濃厚な口溶けを追求した三源庵の新境地です。

レンジ等で加熱してお召上がりください

原材料: つぶあん、小麦粉(国産)、黒糖、玄米粉(国産)、パーム油、パン酵母、水飴、食塩

創健社(神奈川県・横浜市)

340 玄米パン あん入り

3個 **420円**(税込**454円**)
小麦粉(国内産)

原材料: 小麦粉(国産)、黒糖、玄米粉(国産)、パーム油、パン酵母、水飴、食塩

創健社(神奈川県・横浜市)

341 玄米パン あんなし

3個 **400円**(税込**432円**)
小麦粉(国内産)

原材料: 小麦粉(国産)、黒糖、玄米粉(国産)、パーム油、パン酵母、水飴、食塩

創健社(神奈川県・横浜市)

342 麩菓子(国産原料100%)

12本 **170円**(税込**184円**)
黒糖(沖縄県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

原材料: きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごめ油)

創健社(神奈川県・横浜市)

343 きなこねじり菓子

8本 **300円**(税込**324円**)
大豆(国内産)

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

サンヨー(愛知県・豊橋市)

344 干し柿寒天

110g **230円**(税込**248円**)
干し柿(長野県)

原材料: 水飴、砂糖、澱粉、昆布、オブラート

リアス(千葉県・船橋市)

345 ソフト昆布飴

110g **300円**(税込**324円**)
昆布(北海道)

長野県産の紅玉りんごを使用。あっさりとした甘さが味わえます。原材料にはちみつを含みます。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

346 紅玉ジャム

180g **370円**(税込**400円**)
りんご(長野県)

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

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

347 白桃ジャム

180g **430円**(税込**464円**)
桃(長野県)

甘みのある有機トマトと有機野菜に白コショウ、オレガノ等を加え、香り豊かなピザソースに仕上げました。

ヒカリ食品(徳島県・上板町)

541 有機ピザソース

225g **390円**(税込**421円**)
トマト(日本、アメリカ、他)

淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みがつまったスープです。

創健社(神奈川県・横浜市)

348 オニオンスープ

6g×4 **491円**(税込**530円**)

4種類の即席のみそ汁セットです。お椀に入れ熱湯を約160ml注いで、軽くかき混ぜてください。

アサヒグループ食品(東京都・墨田区)

349 化学調味料無添加いろいろみそ汁セット

8袋 **1000円**(税込**1080円**)

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。

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

不動化学(大阪府・大阪市)

858 美の友 浴用石けん

120g×3 **450円**(税込**495円**)

ポーソー油脂(東京都・中央区)

350 洗濯用米ぬか粉せっけん

3kg **980円**(税込**1078円**)

ポーソー油脂(東京都・中央区)

819 米ぬか台所用液体せっけん詰替用

400ml **189円**(税込**208円**)

せっけんの街(千葉県・柏市)

822 固形せっけんうてなちゃん

250g **335円**(税込**369円**)

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

827 詰替用バックスナチュロンシャンプー

500ml **650円**(税込**715円**)

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

831 詰替用バックスナチュロンリンス

500ml **650円**(税込**715円**)

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

丸富製紙(静岡県・富士市)

892 ワンタッチコアレス(トレットペーパー)

130m×6ロール **480円**(税込**528円**)

丸富製紙(静岡県・富士市)

898 花束吸収名人キッチンペーパー

100w×3箱 **390円**(税込**429円**)

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

825 パックスキッチンスポンジ(色おまかせ)

8g **140円**(税込**154円**)

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

351 パックスナチュロンお風呂洗いスポンジ

15g **388円**(税込**427円**)

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

351 パックスナチュロンお風呂洗いスポンジ

15g **388円**(税込**427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。

角型食パン (3枚・6枚)は



表紙でご案内しています

おかげや 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

◎届いて2日 米 大 小

1斤 **353円** (税込 **381円**)

小麦(北海道)

おかげや 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

◎届いて3日 米 小

1個 **515円** (税込 **556円**)

小麦(北海道)

おかげや 素焼きパン (いちじく・くるみ)

原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、いちじく、くるみ、天然酵母、種子島の粗糖、塩

◎届いて3日 米 小

1個 **525円** (税込 **567円**) 通常税込 **578円**

小麦(北海道)

おかげや フランスパン

原材料：小麦粉(北海道)、天然酵母、天日湖塩

◎届いて2日 米 小

1本(30cm以内) **332円** (税込 **359円**)

小麦(北海道)

おかげや 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

◎届いて2日 乳 米 小

3個 **370円** (税込 **400円**)

小麦(北海道)

おかげや クロワッサン

原材料：小麦粉(北海道)、バター、種子島の粗糖、天然酵母、塩

◎届いて2日 乳 米 小

2個 **353円** (税込 **381円**)

小麦(北海道)

おかげや 紅茶オレレンジ

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

◎届いて2日 米 小

1個 **176円** (税込 **190円**)

小麦(北海道)、紅茶(スリランカ)

おかげや ぎゅ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

◎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)

おかげや 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

◎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

※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。

Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

361 バンド・ミ(食パン) 1斤 8枚

◎届いて1~2日 小

270円 (税込 **292円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

Le・Lourdes

原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

362 ノースライス

◎届いて1~2日 小

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

Le・Lourdes

363 バンド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス

◎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

364 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

◎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

Le・Lourdes

365 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

◎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

Le・Lourdes

366 チーズカンパーニュ

原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、ナチュラルチーズ(北海道)、自家製天然酵母、塩

◎届いて1~2日 乳 小

1個 **535円** (税込 **578円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.6 <3.8

飲料

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

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

※紛失された場合は供給担当まで

童仙房茶舗 (京都府・南山城村)

367 童仙房茶舗 有機煎茶

有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。

100g **700円** (税込 **756円**)

緑茶(京都府)

童仙房茶舗 (京都府・南山城村)

368 童仙房茶舗 三年宇治番茶

有機栽培したお茶の茎の部分を主体に香ばしく焙じた三年宇治番茶です。

120g **475円** (税込 **513円**)

緑茶(京都府)

童仙房茶舗 (京都府・南山城村)

369 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)

童仙房茶舗 (京都府・南山城村)

370 抹茶 一色の緑

新芽の時期に20日間程度日光を遮り栽培した茶葉を石臼で時間をかけて丁寧に挽きました。農業無散布。

◎60日

40g **1950円** (税込 **2106円**)

茶葉(静岡県)

かわばた園 (静岡県・静岡市)

371 上煎茶

◎180日

100g **1310円** (税込 **1415円**)

茶葉(静岡県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

常陸屋本舗 (東京都・江東区)

728 釜いり江戸麦茶

350g **215円** (税込 **232円**)

大麦(茨城県) [放] 不検出 <0.5 <0.4

ランカスター (千葉県・千葉市)

371 さくらの紅茶(ティーバッグ)

春を感じる季節限定の紅茶。セイロン紅茶に、乾燥させた国内産の桜の葉をブレンド。春を感じさせる季節限定の紅茶。和菓子等に相性抜群。香料等不使用。

2g×10 **470円** (税込 **508円**) 通常税込 **518円**

紅茶(スリランカ)、桜の葉(国内産)

ランカスター (千葉県・千葉市)

372 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)

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区)

373 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)

ナガノトマト (長野県・松本市)

374 国産温州みかん 100

国産の温州みかんを搾った果汁100%ストレートジュースです。125mlの飲みきりサイズです。

◎150日

125ml×3 **440円** (税込 **475円**)

ナガノトマト (長野県・松本市)

375 国産ふじりんご100

国産のふじりんごを使用した果汁100%のストレートジュースです。125mlの飲みきりサイズです。

◎150日

125ml×3 **350円** (税込 **378円**)

りんご(国内産)

ナガノトマト (長野県・松本市)

376 梅ハニー

大紀コブファーム(奈良県・五條市)

500ml **720円** (税込 **778円**)

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

創健社 (神奈川県・横浜市)

377 醗酵生姜(飲料)

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。

565ml **1950円** (税込 **2106円**) 通常税込 **2138円**

生姜(国内産)

私市醸造 (千葉県・鎌谷市)

751 純玄米酢 くらすドリンク

自然発酵法で醸造された純玄米酢に、蜂蜜、りんご果汁、オリゴ糖を加えました。4~5倍に希釈して、原材料にはちみつを含みます。

500ml **870円** (税込 **940円**)

青砥酒造 (島根県・安来市)

379 蒼斗七星 純米吟醸58

※開封後は冷蔵庫で保管してください

720ml **1700円** (税込 **1870円**)

米(島根県)

低温でじっくりじっくり炒り上げた 香ばしさとうまみがたっぷり

農業を使わずに育てた大麦を、低温でじっくりと煎った麦茶です。色は淡いですが、しっかりとしたコクとうまみを感じられます。大麦は漢方では余分な熱を冷ますといわれています。これからの時季の水分補給にどうぞ。

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

◎150日

500g **475円** (税込 **513円**)

大麦(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

ナガノトマト (長野県・松本市)

378 信州生まれのおいしいトマト(無塩)

信州・長野県の契約農家が育てたトマト「愛果(まなか)」を100%使用した、食塩無添加のトマトジュース。

◎150日

190g×20 **2200円** (税込 **2376円**)

トマト(長野県)

日本生活協同組合連合会

756 CO月山の水2ℓ <<PET>>

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

◎150日

2ℓ **125円** (税込 **135円**)

山形県 [放] 不検出 <0.5 <0.5

銀河高原ビール (岩手県・西和賀町)

759 銀河高原 小麦のビール

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

◎180日 小

350ml **267円** (税込 **294円**)

小麦(ドイツ)

庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市)

725 低温焙煎 庄内の麦茶

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

◎150日

500g **475円** (税込 **513円**)

大麦(山形県) [放] 不検出 <0.5 <0.5

今週のイチオシ!

時季限定の爽やかな味わい
はちみつ&レモン味が新登場

とろっとした食感と、濃厚な味わいで人気の「よつ葉濃厚ヨーグルト」に春夏限定の新フレーバーが登場!レモンのさっぱりとした味わいとハチミツの優しい甘味が特徴です。



果汁・果肉3%
春夏限定商品

春らしい爽やかさとよつ葉らしい濃厚さが合わさった味わいです。これからの時期おすすです! (職員:K)

よつ葉乳業 (北海道・音更町)
380 よつ葉濃厚ヨーグルト はちみつレモンピール
冷 賞22日 乳

80g **150円**(税込) **162円**(税別) 通常税込173円

生乳(北海道)・レモン(国内産・チリ他)

北海道産ミルクの濃厚な味と濃密な食感。レモンの爽やかさと、蜂蜜の自然な甘さを感じるヨーグルト。

原材料: 脱脂濃縮乳(北海道製造)、フルーツソース(レモン果皮、砂糖、はちみつ、濃縮レモン果汁)、クリーム(北海道製造)、砂糖/増粘剤(ペクチン)

弁天堂から新提案
シンプル素材で優しい味です

サツマイモを一度焼いて香ばしさを出しています。丁寧に裏ごしをして滑らかにしています。



食感がなめらかで濃厚な味わいです。添加物がなく上品な味わいなので、さけることなく食べられます。丁寧に裏ごしされており、時間をかけているのと感じました (職員:O)

弁天堂(兵庫県・淡路市)
381 スイートポテト
凍 賞30日 卵乳

3個 **750円**(税込) **810円**(税別) 通常税込845円

原材料: さつまいも(国内産)、バター、砂糖、卵黄(卵を含む)、ハチミツ、塩

京都伏見・三源庵より
カステラ職人渾身の逸品

老舗の和菓子店がひしめく京都で、伝統と革新を融合した「京都カステラ」を創作している三源庵。四季によって微妙に変化する原料のわずかな違い、気温などを長年の経験をもとに判断し、絶妙に火入れの強さを加減します。シンプルな原材料がその証です。素材の味わいをたっぷりご堪能ください。



原材料: 鶏卵(国産)、砂糖、小麦粉、水飴、ココアバター

熟練の職人が焼き上げたココアパウダーを加えたしっとり食感のショコラ味カステラ。5切にカット済。

三源庵(京都府・京都市)
382 京かすてらショコラ 5切

賞45日 卵小 5切 **650円**(税込) **702円**(税別) 通常税込724円

卵・小麦(国内産)

今週のらくうまごはん♪

餃子と白湯スープの旨味がたっぷり

調理時間: 準備品 約8分 油

1食当り (税別) **365円**

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

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

甘辛みそタレでご飯がすすむ

調理時間: 準備品 約6分 油

1食当り (税別) **475円**

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

食塩相当量: 2.28g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

白身魚の旨味と野菜がマッチ

調理時間: 準備品 約5分 油

1食当り (税別) **450円**

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

食塩相当量: 1.0g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

海鮮のダシが効いた丼ぶり

調理時間: 準備品 約6分 ごま油、白飯

1食当り (税別) **525円**

セット内容: 海鮮の具、カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ)、タレ

食塩相当量: 1.80g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

黒酢で味に深みをプラス

調理時間: 準備品 約6分 油

1食当り (税別) **480円**

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.21g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

383 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) **729円**(税込) **787円**(税別) 通常税込875円

白菜(国内産)、豚肉(国内産)

384 国産豚の回鍋肉セット

新鮮な野菜と本格回鍋肉ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパンでどうぞ。

冷 賞届いて1~2日 卵米大小

2人前(約360g) **950円**(税込) **1026円**(税別)

キャベツ(国内産)、豚肉(香川県・徳島県)

385 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬

新鮮な野菜と、下味がついた国産の白身魚のセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つでどうぞ。

冷 賞届いて1~2日 米大小

2人前(約375g) **899円**(税込) **971円**(税別) 通常税込1078円

玉ねぎ(国内産)、シイラ(長崎県)

386 海鮮中華丼の具(醤油)

新鮮な野菜と本格海鮮塩炒めソース、だし醤油タレが入った中華丼の具が作れるセットです。

冷 賞届いて1~2日 米大小

2~3人前(約455g) **1050円**(税込) **1134円**(税別)

キャベツ(国内産)、スルメイカ(青森県)

387 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2日 卵米大小

2人前(約410g) **960円**(税込) **1037円**(税別)

玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

注文書の6ヶ欄に記載をお願いします

お米

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

こう見るといかがでしょう?
ご飯はとても経済的で家計の強い見方にもなります。

ご飯1杯 **31円**

金額はお米65g/めぐみちゃん5kg2,350円で試算した場合です

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裁米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

お得な2袋組(白米5kg)は1ページ

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)

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

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

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

JA常総ひかり・東町特裁米組合(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**(税込) **3780円**(税別)

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

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

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

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**(税込) **3780円**(税別)

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

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

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

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

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**(税込) **2499円**(税別)

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

JAやさと稲作部会(茨城県・石岡市)

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

宮城・黒澤さんのササニシキ

502020 白米 5kg **3500円**(税込) **3780円**(税別)

黒澤さん(宮城県・涌谷町) [放]不検出<0.1<0.1

白米・胚芽米に3割ほど混ぜてご利用下さい

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

502072 有機発芽玄米「ぐるめくらぶ」 1kg **1150円**(税込) **1242円**(税別)

米(岩手県)

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

鯉淵学園のコシヒカリ

502051 白米 5kg **1998円**(税込) **2158円**(税別)

502052 玄米 5kg **1898円**(税込) **2050円**(税別)

鯉淵学園(茨城県・水戸市)

ひきわりハトムギ、丸麦、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

自然薬方研究所 薬方堂(茨城県・龍ヶ崎市)

502074 白米用 雑穀セット 500g **1048円**(税込) **1132円**(税別)

502077 玄米用 雑穀セット 500g **1143円**(税込) **1234円**(税別)

[放]不検出<0.5<0.5 [放]不検出<0.7<0.7

2020年産お米放射能検査結果 (セシウム合計) 検出限界0.2Bq/kg以下

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	めぐみちゃん	コシヒカリ	最高値0.1Bq/kg	最高値0.2Bq/kg
山形県	おきたま農倉	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)

簡単 おうちごはん
 お手軽ランチで 春休みは何かと忙しい毎日

391 ライスバーガー
 ポーク生姜焼(増量)
 醤油をつけ焼きあげたライスプレートに特製生姜醤油だれで味付した豚肉をサンド。加工でん粉:約1%使用

6個入
 凍 米 6個690g **952円**(税込1028円) 通常税込1058円
 米(国内産)

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

2食入
 デリカ横綱(愛知県・春日井市)

冷 60日 米 60日
 140g×2 **583円**(税込630円) 通常税込664円
 牛肉(滋賀県)

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

秋川牧園(山口県・山口市)

凍 卵米 180g **338円**(税込365円) 通常税込378円
 鶏肉(山口県、他)

392 オムライス
 化学調味料、保存料、着色料不使用
 国産米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを牛乳を加えた玉子で包みました。レンジで温めて。加工澱粉:1%

西川食品(和歌山県・紀の川市)

2食入
 凍 卵米 180g×2 **466円**(税込503円) 通常税込517円
 鶏卵・米(国内産)

396 アジア薫るガバオ丼
 (鶏肉のバジル炒め)
 赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの香りが食欲をそそります。湯煎して。

目玉焼きを添えて混ぜながら食べるのが本場流

カラミンフーズ(東京都・新宿区)

2食入
 凍 米 100g×2 **405円**(税込437円) 通常税込467円
 鶏肉(国内産)

389 からあげ 2パック
 トースター、レンジで温めて
 開放鶏舎で植物性主体の飼料で育てた若鶏のムネ肉を醤油ベースの調味液に漬けて揚げました。

秋川牧園(山口県・山口市)

凍 卵米 150g×2 **834円**(税込900円) 通常税込942円
 鶏肉(山口県、他)

393 チキンカツ
 塩麹でほんのりとした甘みある美味しさに
 下味は塩麹で肉の旨みを引き出し、サクサク衣に包んだしっとり柔らかなチキンカツ。レンジかトースターで。

秋川牧園(山口県・山口市)

凍 卵米 150g **370円**(税込400円) 通常税込417円
 鶏肉(国内産)

311 切干大根と煮物にしても!
676 COライトツナフレーク
 まぐる油無添加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。

日本生活協同組合連合会

前日OK!
 70g×3 **365円**(税込394円) 通常税込405円
 きはだまぐろ(台湾、他)

390 マム
 北海サーモンたっぷりグラタン
 オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに鮭とチーズが相性抜群。レンジで温めて。

大進食品(神奈川県・横浜市)

2食入
 凍 乳 170g×2 **509円**(税込550円) 通常税込570円
 牛乳(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.6

394 味付なり揚げ 2個組
 肉厚の油揚げを、かつおだしをしっかりときかせて家庭煮の味付けに。湯せんして温めると口が開けやすいです。

丸和食品(東京都・練馬区)

2個組
 冷 90日 米 大豆 10枚×2 **750円**(税込810円) 通常税込853円
 大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

754 CO ただの炭酸水 200ml
 福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。

前日OK!
 日本生活協同組合連合会

24缶
 200ml×24 **1200円**(税込1296円) 通常税込1344円

免疫力UP
 新生活、新学期など季節の変わり目の4月。腸から体調を整え、健康な生活を心がけましょう。

397 2本組
398 5本組
 酪王乳業(福島県・郡山市)
 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

2本組 180ml×2 **256円**(税込276円)
 5本組 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

399 よつ葉チェダーチーズ&ゴーダチーズ
 よつ葉乳業(北海道・音更町)
 十勝の生乳を使って熟成させたセミハードタイプのナチュラルチーズ。チェダーとゴーダのセット。

よつ葉乳業(北海道・音更町)

冷 90日 乳 各100g **643円**(税込694円)
 生乳(北海道)

400 宮城県産めかぶ(タレ付)
 宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ベースの別添タレ付きです。

マルダイ長沼商店(宮城県・石巻市)

4個入
 凍 180日 米 40g×4(タレ4個付) **348円**(税込376円) 通常税込389円
 めかぶ(宮城県) [放] 不検出 <4.3 <4.7

401 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。

江川農園(神奈川県・小田原市)

通常500g規格より
 1kg **780円**(税込842円)
 神奈川県

402 趙さんの味 はさみ込みキムチ
 こだわりの唐辛子やあまの塩辛など数種類の薬味と、白菜を漬けた本格発酵キムチ。

趙さんの味(宮城県・仙台市)

冷 14日 米 350g **535円**(税込578円) 通常税込589円
 白菜(国内産)

403 月山赤かぶ漬(スライス)
 シーズン初
 庄内名産の温海かぶらを、酢、食塩、砂糖のみで漬け込みました。独特の辛味があり、歯ざわりの良い漬物です。

月山農場(山形県・酒田市)

冷 30日 米 120g **165円**(税込178円)
 赤かぶ(山形県) [放] 不検出 <3.2 <4.1

667 COひじきドライパック 110g
 「ひじき大豆」そのまま入れて、和えるだけで簡単一品!
 水戻し不要の素材。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。

日本生活協同組合連合会

前日OK!
 110g **181円**(税込195円) 通常税込205円
 芽ひじき(国内産)

日々の飲み物で“免疫力アップ”をおこないましょう!

404 生あま酒 2パック
 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)

冷 90日 米 300g×2 **490円**(税込529円) 通常税込540円
 米(国内産) [放] 不検出 <0.5 <0.5

405 醗酵カシス(飲料)
 水で4~5倍に希釈してお召上がりください
 ニューゼalandで育った果実、カシスをおいしい飲料にしました。このカシスにはポリフェノールがたっぷり含まれており、なかでもブルーベリーにはない2種類のアントシアニンを含有しています。

創健社(神奈川県・横浜市)

冷 565ml **1890円**(税込2041円)
 カシス(ニュージーランド)

406 梅エキス
 昔から疲労回復、整腸作用のある民間薬として常備されています
 大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8~10時間煮詰めたもの。疲労回復、整腸作用があります。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

冷 65g **1880円**(税込2030円)
 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

555 アルゼンチン産はちみつ
 1kgでこの価格はお買い得です
 アルゼンチンの大草原の中のものろろの花から採れたはちみつです。はちみつ漬におすすめ。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

前日OK!
 1kg **1600円**(税込1728円)
 はちみつ(アルゼンチン)

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。
- アレルギー表示**
 - 卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに
 - 「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認ください。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
 - ※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性を指します。
 - 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**
 - 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!