

# 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

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6月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
定番品のお届け	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
特別企画品のお届け	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11

# 梅 しごと

家族で楽しむ

梅に含まれている主な栄養成分は、カリウム、βカロテン、クエン酸、リンゴ酸が挙げられます。その中でも、これからの季節注目したい栄養素はクエン酸です。

別紙「梅ジュース・梅酒の作り方」を今週配布していますので、あわせてご覧ください

シーズン初

江川農園 (神奈川県・小田原市)  
江川さんの青梅(白加賀)

**11** 500g  
465円(税込) 502円(通常税込) 518円

**12** 1kg  
850円(税込) 918円(通常税込) 940円

神奈川県



梅を始めとする保存食作りの季節到来です。青梅、漬梅(熟した梅)、らっきょう、赤しそ…。その時期だけの旬の素材を保存食にして年間通して活用し、健康に過ごしたいものですね。

**特** 梅シロップを割って梅ソーダ

福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みに合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

**754** CO ただの炭酸水 200ml

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

前日OK!

**特** 手作り梅サワーに

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

**520** 純米酢

500ml **225円(税込) 243円(通常税込) 252円**

米(国内産)

**特** 梅みそ作りに

国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。塩分9%です。原材料: 米、大豆、塩

やまごみそ (茨城県・守谷市)

**15** やまご味噌(粒・甘口)

120g **585円(税込) 632円(通常税込) 648円**

米・丸大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

**特** ミャンマー産ひまわりはちみつ

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

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

**16** ミャンマー産ひまわりはちみつ

1kg **1450円(税込) 1566円(通常税込) 1620円**

はちみつ(ミャンマー)

P13に 353北海道産あります

**特** 梅じょうゆで焼いて丼に♪

肩に近いロース部位。脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。

中津ミート (神奈川県・愛川町)

**17** 中津豚肩ローススライス

200g **450円(税込) 486円(通常税込) 509円**

神奈川県

**特** さんま梅サンド

腹骨を除いたさんまに梅肉ペーストをさみ、国産小麦粉をまがしました。梅肉がさわやかです。

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

**18** さんま梅サンド

凍(180日) 6~8個 **380円(税込) 410円(通常税込) 430円**

140g **380円(税込) 410円(通常税込) 430円**

さんま(国内産)

**特** 炭酸水で5~7倍に割って♪

梅のエキスたっぷりの蜂蜜飲料。5~7倍に薄めて飲んで下さい。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

**19** 梅ハニー

500ml **720円(税込) 778円(通常税込)**

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

**特** 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%。サイズ無選別。

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

**20** 徳用梅干し

180日 500g **1490円(税込) 1609円(通常税込) 1620円**

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

**特** 今年こそチャレンジ! 梅酒&梅ジュース手作りセットがお買い得!

梅酒をタイムカプセルとして楽しもう!

シンプルなお材料であっという間に仕込みができ、あとはおいしくなるまで待つだけ。水で割れば美味しい梅ジュースになります。子どもにも大人気、健康づくりの強い味方!

梅シロップ&梅ジュース カラダにパワーチャージ!

**特** 梅酒作りセット

江川さんの青梅(白加賀)1kg、ホワイトリカー1.8ℓ、氷砂糖1kgのセットです。

常総生協 (茨城県・守谷市)

**22** 梅酒作りセット

青梅1kg、ホワイトリカー1.8ℓ、氷砂糖1kg **2499円(税込) 2699円(通常税込) 2808円**

梅(神奈川県)

**特** 梅ジュース手作りセット

江川さんの青梅(白加賀)1kg、ミャンマー産ひまわりはちみつ1kgのセットです。

常総生協 (茨城県・守谷市)

**23** 梅ジュース手作りセット

青梅1kg、はちみつ1kg **2250円(税込) 2430円(通常税込) 2592円**

**特** 今が最盛期! 美味しいトマトをたくさん食べてください

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)

**24** 柏田中の完熟トマト

1kg **598円(税込) 646円(通常税込) 754円**

千葉県 [放] 不検出 <4.1 <2.5

## 【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] <sup>137</sup>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] <sup>137</sup>Cs=9.4 <sup>134</sup>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

畑そのままに 地場の有機野菜セット 2021年新規契約者募集中です! 1回「お試し」からでもOK!!

無農薬野菜セット				
①	清水さんの野菜セット 7~9品目	1270円(税)	1372円(税)	お試し
②	毎週 隔週 4週に1度			お試し
①	清水さんの野菜セット 5~6品目	910円(税)	983円(税)	お試し
②	毎週 隔週 4週に1度			お試し
①	清水さんの野菜セット 3~4品目	635円(税)	686円(税)	お試し
②	毎週 隔週 4週に1度			お試し
①	宇治田さんの野菜セット 6~8品目	1838円(税)	1985円(税)	お試し
②	毎週 隔週 4週に1度			お試し
①	天池さんの野菜セット 5品目	940円(税)	1015円(税)	お試し
②	毎週 隔週 4週に1度			お試し
①	微生物農法の会野菜セット 5~6品目	1250円(税)	1350円(税)	お試し
②	隔週			お試し

野菜セットの契約を申し込みます  
①ご希望の野菜セット、②配達週、毎週・隔週・4週に1度・お試し  
しに○をつけて、注文書と一緒に提出ください。

組合員番号 \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_  
お届け開始回 月 回~

切り取ってご提出下さい

旬の農産物を産地から直接お届けします  
宅配 産地直送 注文書と宅配用紙の両方にご記入ください。

栃木の匠 根本さんが手掛ける 巨峰  
お届け時期 7月上旬~下旬



★巨峰の特徴★  
果肉はしまっていて多汁。香りがよく、甘みが強くやさしい酸味があります。ぶどうは次々と新品種が登場していますが、巨峰は長年に渡って根強い人気を誇っています。

巨峰生産者: 根本さん  
本州以外のお届け先は+500円送料が追加となります

根本さん(栃木県・矢板市) 根本さんの巨峰  
25 宅配 1kg箱 3998円(税) 4318円(税)  
45 班配達 1kg箱 3450円(税) 3726円(税)  
栃木県

糖度18度にもなる グリーンメロン  
シーズン初  
果肉はやわらかで、たっぷりの果汁  
皮の近くまで甘い 1玉

★1本の木に1個の実を付ける栽培!  
★糖度が高く、市場関係者では人気急上昇!

入田さん(熊本県・八代市) 26 メロン(肥後グリーン)  
タカミメロンに似た青肉系の大玉品種。糖度が高いメロンです。減農薬栽培。  
1玉(約1.6kg前後) 1294円(税) 1398円(税)  
熊本県

見た目を裏切る甘さと爽やかさ♪ シーズン最終



木下農園(愛媛県・三瓶町) 27 ニューサマーオレンジ  
白いワタ部分に苦味が少ないので黄色い皮だけをむき、一緒に食べると美味しい。減農薬栽培。  
約600g 398円(税) 430円(税)  
愛媛県

全国から梅の出荷が始まりました!  
From 大紀コープファーム  
品種(鶯宿・白加賀・古城・青南高)は時期によって異なります。梅酒、梅シロップ作り等にどうぞ。減農薬栽培。  
5月5回 6月1回のみ  
大紀コープファーム(奈良県・五條市)  
28 青梅(梅酒用) 1kg 925円(税) 999円(税)  
和歌山県、奈良県、三重県

From 無茶々園 シーズン最終  
無茶々園(愛媛県・西予市)  
29 無茶々園の青梅(梅酒用) 1kg 1150円(税) 1242円(税)  
愛媛県  
品種は南高梅、紅さし。農薬・化学肥料・除草剤不使用。

冷凍にてお届けします  
無農薬  
浦本さん達(熊本県・熊本市)  
38 にんにくの芽 約70g 160円(税) 173円(税)  
熊本県

料理の薬味にどうぞ  
大紀コープファーム・しょうが生産者グループ(奈良県)  
39 しょうが 100g 159円(税) 172円(税)  
高知県

鮮度が良い シャキシャキの 歯ごたえ  
イバラキ食品(茨城県・石岡市)  
44 もやし 250g 51円(税) 55円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

右田さん達(熊本県・芦北町)  
46 ミニトマト 約150g 220円(税) 238円(税)  
熊本県

From つくば市  
木村農園から 旬の果菜類が 続々登場!  
木村農園(茨城県・つくば市)  
50 木村さんのきゅうり 3本 165円(税) 178円(税)  
茨城県

木村農園(茨城県・つくば市)  
51 木村さんのいんげん 100g 156円(税) 168円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

石表島から南国フルーツをお届け  
樹上で完熟させました。芯まで食べられると毎年好評。減農薬栽培。  
アララガ農園・池村さん(沖縄県・西表島)  
池村さんのパイナップル(ピーチ種)  
31 4S サイズ 約500g~600g 520円(税) 562円(税)  
32 2S サイズ 約800g~1kg 720円(税) 778円(税)  
沖縄県

無農薬  
時季的に「回青現象(青に戻る)」が起こることがあります  
木下さん達(愛媛県・宇和島市)  
30 バレンシアオレンジ 700g 554円(税) 598円(税)  
愛媛県

無茶々園(愛媛県・西予市)  
34 無茶々園のジュースフルーツ(河内晩柑) 3kg 1498円(税) 1618円(税)  
愛媛県

無農薬  
ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)  
35 バナナ(増量) 約450~600g +100g 310円(税) 335円(税)  
ペルー(トゥンベス地域)又はメキシコ

種類、お刺身、お肉にも♪  
作本さん達(熊本県・熊本市)  
36 大葉 10枚 138円(税) 149円(税)  
熊本県

無農薬  
榎谷さん達(熊本県)  
37 にんにく 約100g 220円(税) 238円(税)  
熊本県

無農薬  
上野さん達(栃木県・上三川町)  
40 ニラ 1束(約100g) 115円(税) 124円(税)  
栃木県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

とさやま開発公社(高知県・高知市)  
41 みょうが 50g 200円(税) 216円(税)  
高知県

無農薬  
中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)  
42 中村さんのベビーリーフ 40g 160円(税) 173円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

無農薬  
中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)  
43 中村さんのラディッシュ 5~7玉 128円(税) 138円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.4

バリッとした食感です  
木村農園(茨城県・つくば市)  
47 木村さんのアイコトマト 200g 220円(税) 238円(税)  
茨城県

大木さん(茨城県・常総市)  
48 大木さんの中玉トマト 300g 368円(税) 397円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3

無農薬  
微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)  
49 長島さんのトマト 500g 361円(税) 390円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.5

シーズン初  
良質な土作りがモットーの長島さんのトマトは、ひと味違うと毎年好評です。ホルモン剤を含め、農薬無散布・無化学肥料栽培。  
500g 361円(税) 390円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <0.4 <0.5

木村農園(茨城県・つくば市)  
52 木村さんのズッキーニ 2本 200円(税) 216円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

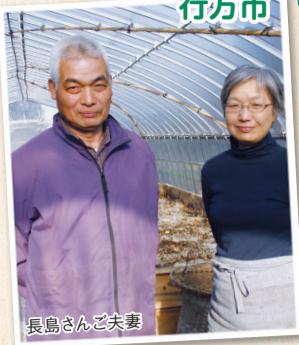
木村農園(茨城県・つくば市)  
53 木村さんのピーマン 150g 155円(税) 167円(税)  
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

From 石岡市 土れ味農園



無農薬
天池さんのズッキーニ
ほのかに甘く、淡泊な味わいなので和洋中どんな料理にも合います。農薬無散布・化学肥料不使用。

From 行方市 微生物農法の会・長島さん



無農薬
長島さんの絹さや
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・無化学肥料栽培。

From 石岡市 田中農園



畑の状況で内容が毎回変わります
田中農園(茨城県・石岡市)
田中農園の野菜セット
八郷の有機農業生産者(田中さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布・無化学肥料栽培。

シーズン初
天池さんのフロレンスフェネル
株元をお届け。サラダ、スープ、クリームなどに。農薬無散布・化学肥料不使用。

無農薬
天池さんのテーブルビーツ
食べる輸血と言われるほど、栄養価が高い野菜。サラダやスープにどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

無農薬
長島さんのレタス
完熟、分解された堆肥等を使い、地力を高めることで、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布・無化学肥料栽培。

無農薬
長島さんのサニーレタス
1玉 170円(税込184円)
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6

無農薬
長島さんのサラダスナップ
さやごと食べられる甘みの強い豆。さっと茹でてサラダなどにお使いください。農薬無散布・無化学肥料栽培。

3品目 570円(税込616円)
茨城県

1~2株 280円(税込302円)
茨城県

400g 340円(税込367円)
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.1

1玉 250円(税込270円)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

150g 330円(税込356円)
茨城県

無農薬
小松菜
アク抜きせずに使って便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

無農薬
おかひじき
おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高島町)

からし醤油でどうぞ
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。農薬無散布。

無農薬
無茶々園のそらまめ
お歯黒部分に包丁で切り込みを入れ、たっぷりの湯に塩と酒を入れて1分半~2分半ほどゆでます。ゆいで、サラダ、揚げ物等幅広くご利用下さい。農薬無散布。

旬の万願寺は肉厚で甘い

旬の長ねぎ、薬味にもどんどん使って♪
シーズン初

あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)
64 小松菜
1束(約150g) 150円(税込162円)
茨城県

200g 220円(税込238円)
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

100g 198円(税込214円)
[放] 不検出 <4.1 <4.0

500g 554円(税込598円)
茨城県

300g(3~6本) 200円(税込216円)
茨城県

300g 210円(税込227円)
茨城県

無農薬
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。

木村農園(茨城県・つくば市)
67 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。

無農薬
お鍋、炒め物にもどうぞ♪
上野さん達(栃木県・上三川町)
68 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。

無農薬
無茶々園のそらまめ
お歯黒部分に包丁で切り込みを入れ、たっぷりの湯に塩と酒を入れて1分半~2分半ほどゆでます。ゆいで、サラダ、揚げ物等幅広くご利用下さい。農薬無散布。

新 シーズン初
木村農園(茨城県・つくば市)
70 木村さんの万願寺とうがらし
煮ても焼いても美味しい万願寺とうがらし。ビタミンCやカロテンも豊富です。減農薬栽培。

新
木村農園(茨城県・つくば市)
71 木村さんの長ねぎ
牛糞堆肥を使い、丁寧に育てました。みそ汁、煮物にどうぞ。害虫が発生した場合のみ農薬使用。

※できるだけ葉付きでお届けします
無農薬
大根
熊崎さん達(愛知県・南知多町)
72 大根
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

切ってサラダに、すってとろろにも◎
上村さん達(青森県・八戸市)
73 長芋
産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

特
新じゃがいも(ニシユタカ)
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。

特
新玉ねぎ
林田さん達(長崎県・南島原市)
75 1kg 369円(税込399円) 通常税込443円
76 3kg 960円(税込1037円) 通常税込1188円
長崎県

江川農園(神奈川県・小田原市)
江川さんの玉ねぎ
77 1kg 270円(税込292円)
78 5kg 1200円(税込1296円)
[放] 不検出 <3.4 <3.3

辛味が少なく、甘みが強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。

旬の食材をいただきます From 常総市 浅野さんのじゃがいも・玉ねぎ

シーズン初
家庭の常備野菜の顔ともいえるじゃがいも、玉ねぎの出荷がスタート。地場の旬の食材ならではの新鮮さを存分に味わいましょう。



無農薬
浅野さんのじゃがいも
品種はキタアカリ。掘りたての新じゃがをお届けします。農薬無散布・化学肥料不使用。

無農薬
浅野さんの玉ねぎ
地元常総市の浅野さんが作りました。炒め物、煮物などにどうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

きのこ
安田さん(福島県・郡山市)
419 安田さんのなめこ
独自の栄養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。

山田さん(茨城県・つくば市)
81 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。

日持ちがよく、シャキッとしたしっかり食感
丸金(長野県・長野市)
82 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。

白えのきにはない、コクのある味が特徴
丸金(長野県・長野市)
83 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。

800g 205円(税込221円)
茨城県

800g 200円(税込216円)
茨城県

100g 196円(税込212円)
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

100g 261円(税込282円)
三重県

100g 210円(税込227円)
茨城県

200g 225円(税込243円)

初夏に食べたいさっぱり惣菜

しめさば、しめさば昆布締め、かぶら漬のセット



88 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。



89 氷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。

解凍後、炒めた野菜と混ぜ合わせるだけ!



90 ぶり甘酢あんかけ
天然ぶり切身に衣を付けてカラッと揚げ、オリジナル調味液に漬けたんだ、調理済甘酢あんかけです。

今が旬! いわしで元気!



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



92 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。



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。



94 骨までやわらかいわし梅しそ煮
加圧処理済みで骨まで食べられます。醤油、砂糖、みりん、梅肉などで味付け。加工濃粉:全体の0.7%。

凍ったままさっと洗って調理してください



95 国内産冷凍あさり
熊本、愛知、三重、千葉の4産地から季節に合わせてお届け。手作業で選別し若干の熱処理後、凍結しました。



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。

身を食べるならオスがおすすすめ!



97 からふとししゃも丸干(おす)
オスのししゃもは、卵に栄養分が取られないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。



98 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。

小ぶりですが、さんまの旨みがしっかり味わえます



99 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、塩麴に漬けて天日干ししました。



100 さば一夜干し
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)



102 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て一夜干ししました。解凍して焼いてどうぞ。



103 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。



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、甘口のみりん醤油に漬けました。



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時間漬けた本仕込みの粕漬です。



106 寒さば西京漬
片身2枚180g以上 480円(税込518円)
真さば(長崎県)



107 雄武秋鮭みりん漬け
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。



108 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。



109 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。



110 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。



111 料理の名人(万能調味タレ)
少し甘めで濃厚な調合済みの調味タレです。アレンジして、わが家の味を見つけて下さい。



113 さばフィレ(甘塩)
鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕上げました。



114 国産塩さば切身
冬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。



115 子持ち浅羽かれない切身(2切)
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れないです。成熟卵を抱えたものを切身に。



116 子持ち浅羽かれない切身(3切)
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れないです。成熟卵を抱えたものを切身に。



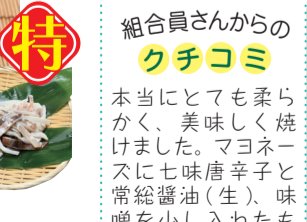
117 雄武産秋鮭(雄宝)切身(無塩)
北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。



118 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。



119 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。



組合員さんからのクチコミ
本当にとても柔らかく、美味しく焼きました。マヨネーズに七味唐辛子と常総醤油(生)、味噌を少し入れたものにつけて食べると、おかずにもおつまみにも。さらにおいしいです。(つくば市:Nさん)

ご飯のお供にぴったり!



**120 うなぎ蒲焼**  
70g×2  
2袋入  
凍 米 大 小  
70g×2 たい・山椒付 **1880円**(税込) **2030円**(送料込) **2138円**(通常税込)  
うなぎ (愛知県)

**121 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 米 大 小  
5~7枚180g タレ50g **380円**(税込) **410円**(送料込) **430円**(通常税込)  
真ほっけ (北海道)

**122 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 米 大 小  
110g **280円**(税込) **302円**(送料込) **322円**(通常税込)  
さんま (北海道)

備えて便利なお徳用

**123 徳用 かじき切身**  
凍 米 大 小  
10切500g **899円**(税込) **971円**(送料込) **1026円**(通常税込)  
ぼしょうかじき (インドネシア)

**124 徳用 つぶつぶまぐろたたき身**  
凍 米 大 小  
50g×4 **895円**(税込) **967円**(送料込) **1058円**(通常税込)  
めばちまぐろ (台湾)

**126 氷温造り さばの味噌煮**  
ノルウェー産のさばを信州みそベースのみそ煮にしました。湯煎するだけですぐに食べられます。  
凍 米 大 小  
80g(固形量50g)×4袋 **535円**(税込) **578円**(送料込) **594円**(通常税込)  
さば (ノルウェー)

**125 塩屋の干物セット(2種)**  
凍 米 大 小  
30日  
さんま2枚、あじ2枚 **555円**(税込) **599円**(送料込) **626円**(通常税込)  
さんま (国内産)、あじ (オランダ)

**129 三陸岩手 いかの糸造り**  
凍 米 大 小  
180日  
80g **448円**(税込) **484円**(送料込)  
するめいか (三陸)

**130 猿払産 刺身用ほたて貝柱**  
凍 米 大 小  
180日  
6~8粒100g **498円**(税込) **538円**(送料込)  
ほたて貝柱 (北海道)

**127 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 米 大 小  
210g **430円**(税込) **464円**(送料込)  
いか(チリ)、えび(インド)、ほたて(青森県)

**128 紅鮭スモークサーモン**  
松岡水産 (千葉県・銚子市)  
凍 米 大 小  
70g **470円**(税込) **508円**(送料込)  
紅鮭 (アラスカ)

**129 三陸岩手 いかの糸造り**  
共和水産 (岩手県・宮古市)  
凍 米 大 小  
180日  
80g **448円**(税込) **484円**(送料込)  
するめいか (三陸)

**133 しらす干し**  
凍 米 大 小  
120日  
20g×3 **450円**(税込) **486円**(送料込)  
しらす (遠州灘~伊勢湾)

**134 あじフライ**  
凍 米 大 小  
40日 小  
3~5枚100g **520円**(税込) **562円**(送料込)  
あじ (高知県)

**135 さば竜田揚げ**  
凍 米 大 小  
40日 米 大 小  
150g **430円**(税込) **464円**(送料込)  
さば (高知県)

ご飯のお供に  
しっかり食べて  
梅雨を乗り切ろう!  
**たらこ & 明太子**

**131 氷温熟成 たらこ(切子)**  
凍 米 大 小  
180日  
90g **380円**(税込) **410円**(送料込)  
すけとうだらの卵巣 (ロシア)

**132 氷温熟成 辛子明太子(切子)**  
凍 米 大 小  
180日 米 大 小  
90g **380円**(税込) **410円**(送料込)  
すけとうだらの卵 (ロシア)

**136 フライパンで簡単! いわし竜田揚げ**  
凍 米 大 小  
180日 大 小  
7~10枚160g **380円**(税込) **410円**(送料込)  
真いわし (千葉県)

**137 豆あじ南蛮漬**  
凍 米 大 小  
90日 米 大 小  
130g(固形60g、調味液70g) **550円**(税込) **594円**(送料込)  
あじ (愛媛県、高知県)

**138 あじごぼうつみれ**  
凍 米 大 小  
180日 大 小  
160g **338円**(税込) **365円**(送料込)  
あじ (国内産)

**139 さば竜田揚げ**  
凍 米 大 小  
40日 米 大 小  
150g **430円**(税込) **464円**(送料込)  
さば (高知県)

いわたしの煮物は  
おふくろの味!  
丸干しは煮ても美味しい

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**20** 梅干し (徳用) **39** しょうが **91** いわたし丸干し

梅の風味で食欲UP  
ピリ辛のキムチが  
アクセント

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

**17** 豚肩ロース スライス **36** 大葉 **401** 白菜キムチ

いわたしの梅干煮

◆材料  
いわたし.....4尾  
しょうが.....1片  
梅干し.....2コ  
だし汁(昆布水).....カップ1  
砂糖.....大1  
A mirin.....大1  
酒.....大2  
醤油.....大2

◆作り方  
① いわたしは3~4切れに切る。しょうがは薄切りにする。  
② 鍋にAの材料を入れ、煮立ったらいわたし、しょうが、梅干しを加える。  
③ ひと煮立ちしたら弱火にし煮含める。※木の芽があれば添えて。

豚肉の梅じょうゆ焼き丼

◆材料  
豚ローススライス.....200g  
「梅果肉」.....大1  
しょうゆ.....大1  
A mirin.....大1  
酒.....大1  
白菜キムチ.....100~150g  
大葉.....2枚

◆作り方  
① 豚肉は半分切る。ボウルでAを混ぜ合わせ、肉を加えてもみ、しばらくおく。  
② 熱したフライパンに油をなじませ、肉を広げて両面をこんがり焼く。  
③ キムチは2~3cm長さに切る。  
④ 器にごはんを盛り、肉とキムチをのせ、大葉のせん切りを添える。

程よい梅酒の香りが食欲をそそる  
作り置きOKの簡単レシピ

## 鶏肉の梅酒煮

### ◆材料(作りやすい分量)

- 鶏もも肉 ..... 2枚
- 塩こしょう ..... 適量
- 梅酒 ..... 100ml
- 水 ..... 100ml
- しょうゆ ..... 大3
- 梅酒の梅(あれば) ..... 4個



サンドイッチの具  
サラダのトッピング  
にしてもおいしい。  
粗熱を取って  
冷蔵庫で1週間  
保存可能

### ◆作り方

(下準備)鶏もも肉は皮をフォークで刺し、塩こしょうを振る。  
小鍋またはフライパンに全ての材料を入れて中火にかけ、落とし蓋をする。時々ひっくり返しながら汁気が少なくなるまで煮からめる。



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

### 139 つくば茜鶏 モモ

凍 180日 茨城県

300g 480円(税込518円) 通常税込529円



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

燻すだけで

カンタン!  
燻製

## 素材がもっとおいしく変身

茶葉の香りをつけると、食材がまた違うおいしさに生まれ変わります。お肉以外にも好みの食材をスモークして楽しんで♪



### ◆作り方

- 鉄製の鍋にアルミ箔をひき、その上に砂糖(大3)を振り入れたらお茶の葉を均等にのせる。さらに餅焼き用の網をのせ、食材を並べる。
- ①にアルミ箔をかぶせ、しっかりと蓋をしたら強火にかける。煙が出てきたら弱火にして燻製にする。燻製時間は、たこ、はんぺん、たくあんなどそのまま食べられる食材は10分で充分。スモーク感のある味わいが楽しめます。生の肉など中まで火を通す必要のある食材は、弱火でじっくり煙をかけます。骨付き鶏肉は30分位が目安になります。

※茶葉はほうじ茶、煎茶など何でもよい。



田仲さん達 (茨城県・桜川市)

### 140 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 180日

400g 515円(税込556円) 通常税込567円



## 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

### 142 ローズポーク 肩ブロック

凍 6日

400g 610円(税込659円)

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。

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

### 143 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。

凍 6日

250g 490円(税込529円)

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

### 144 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 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

### 145 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 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

### 146 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 30日

300g 460円(税込497円)

茨城県



中津ミート(神奈川県・愛川町)

### 147 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 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)

### 148 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。しっかりとした肉質。

凍 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)

### 149 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。

凍 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)

### 150 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。

凍 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)

### 151 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。

凍 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)

### 152 中津豚バラスライス

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

凍 4日

200g 460円(税込497円)

神奈川県



中津ミート(神奈川県・愛川町)

### 153 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 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)

### 154 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 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

### 155 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 90日

400g 650円(税込702円)

茨城県



中津ミート(神奈川県・愛川町)

### 156 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。

凍 6日

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)

### 157 中津豚こま味噌漬

豚こまを自家製味噌ダレに漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

凍 6日

200g 415円(税込448円)

豚肉(神奈川県)

## 鶏肉

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



田仲さん達(茨城県・桜川市)

### 407 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 180日

300g 360円(税込389円) 通常税込400円

茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

### 158 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 180日

250g 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 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

唐揚げやスープに。

凍 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 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 180日

300g 560円(税込605円)

茨城県



田仲さん達(茨城県・桜川市)

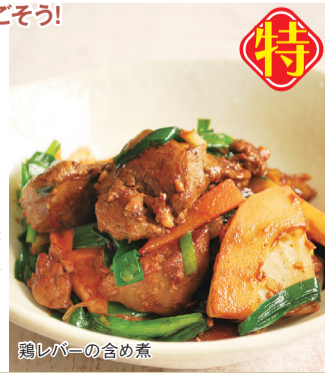
### 162 つくば茜鶏 レバー

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 180日

250g 230円(税込248円) 通常税込259円

茨城県



鶏レバーの含め煮



田仲さん達(茨城県・桜川市)

### 163 つくば茜鶏 挽肉

ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。

凍 180日

500g 660円(税込713円)

茨城県

栄養豊富なレバーで元気に過ごそう!



# 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。



**164 鹿児島 坊津黒牛 カルビ焼肉用**  
霜降りが一番入り、味ももっとも濃い部分です。  
凍 賞30日  
180g **1030円**(税込**1112円**)  
鹿児島県

**特** 組合員さんからの **クチコミ**  
坊津黒牛すき焼き用のお肉とっても柔らかくて、お肉の旨味がぎゅーとしていて本当に美味しい。身子のお誕生日にすき焼きをいただきましたが、お肉の争奪戦がリアルに凄かったです(笑)。(つくばみらい市: たんたんさん)



**165 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用170g×2**  
凍 賞30日  
モモ170g×2 **1700円**(税込**1836円**) 通常税込1901円  
鹿児島県



**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 賞30日  
170g×2 **1370円**(税込**1480円**)  
鹿児島県

ご家庭で手軽にローストビーフ



**167 茨城牛(山方)モモローストビーフ用**  
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
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。  
凍 賞6日  
モモ300g **1800円**(税込**1944円**)  
茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**168 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



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山  
**169 茨城牛(山方) 牛豚合挽肉**  
茨城牛(山方)とロースポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛豚比率5:5。  
凍 賞30日  
250g **525円**(税込**567円**)  
茨城県

## 畜産加工品

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



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**170 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。  
凍 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)  
**171 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。  
凍 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)  
**172 鎌倉ロースハムスライス×2**  
ハムエッグ、サンドイッチ、お弁当にも安心して使える無添加のハムスライス。  
凍 賞15日  
60g×2 **500円**(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)  
**173 鎌倉串ざしフランクフルト**  
豚肉、塩、香辛料のみを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。  
凍 賞10日  
40g×5 **370円**(税込**400円**)  
豚肉(国内産)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**174 鎌倉チョコリソー**  
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チョコリソーです。  
凍 賞15日  
30g×5 **385円**(税込**416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**  
ジュー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。  
凍 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。  
凍 賞7日  
100g **398円**(税込**430円**)  
豚肉(神奈川県)



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**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。  
凍 賞7日  
100g **380円**(税込**410円**)  
豚肉(神奈川県)

お得3パック



**178 中津バラベーコンスライス**  
ハムトマトサラダ  
たっぷりトマトと一緒に!



中津ミート(神奈川県・愛川町)  
**178 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)  
**179 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。  
凍 賞24日 米大小  
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)  
**180 中津ミートのハンバーグ(ミニ)**  
豚肉の割合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) **335円**(税込**362円**)  
豚肉(神奈川県)



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、又はロースポーク使用。  
凍 賞7日 米大小  
200g **480円**(税込**518円**)  
豚肉(茨城県)




田仲さん達(茨城県・桜川市)  
**182 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン**  
つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。  
凍 賞180日 乳  
160g **350円**(税込**378円**)  
鶏肉(茨城県)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)  
**183 鎌倉ボンレスハム×3**  
合成添加物を使わない成形ハム。お得な3パック組です。  
凍 賞15日  
60g×3 **640円**(税込**691円**) 通常税込729円  
豚肉(国内産)

## 鈴木牧場

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。



**226 生スパゲティを使って 鈴木牧場のチーズを簡単アレンジ**

# トマトとモッツアレラの冷製パスタ

オリーブオイル・塩・胡椒と、トマト、モッツアレラチーズ・バジルを合わせて、冷製パスタにのせるだけ♪シンプルだけどモッツアレラチーズの味を堪能できます



ピンは再利用します。キャップ内側の白い円フタを取って、必ずご返却下さい

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)  
**石岡 鈴木牧場ヨーグルト**  
凍 賞届いて10~11日 乳

**184 プレーン**  
400g **361円**(税込**390円**)

**185 微糖**  
400g **370円**(税込**400円**)  
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.4



鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**186 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。  
凍 賞届いて7~11日 乳  
100g **500円**(税込**540円**)  
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.5<3.2



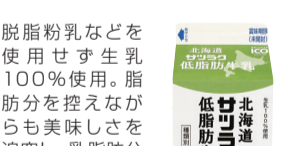
鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**187 石岡 鈴木牧場スカモルツァ(プレーン)**  
鈴木牧場の良質な生乳で作った熟成タイプのナチュラルチーズ。牛乳の風味をお楽しみください。  
凍 賞7日以上 乳  
40g **292円**(税込**315円**)  
生乳(茨城県) [放] 不検出<3.8<4.1



鈴木牧場(茨城県・石岡市)  
**188 石岡 鈴木牧場さけるチーズ(バジル)**  
鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。  
凍 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

## 牛乳・卵

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



サツラク農協(北海道・札幌市)  
**9 サツラク低脂肪牛乳**  
凍 賞15日 乳  
500ml **146円**(税込**158円**)  
生乳(北海道) [放] 不検出<0.4<0.5



サツラク農協(北海道・札幌市)  
**5 サツラク牛乳**  
凍 賞15日 乳  
1ℓ **250円**(税込**270円**)  
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5<0.4



北海道酪農公社(北海道・江別市)  
**4 おいしいさまるやか(成分調整牛乳)**  
凍 賞届いて10日 乳  
1ℓ **219円**(税込**237円**)  
生乳(北海道)



サツラク農協(北海道・札幌市)  
**3 サツラク低温殺菌牛乳**  
凍 賞届いて3日 乳  
1ℓ **302円**(税込**326円**)

**10 500ml 178円**(税込**192円**)  
生乳(北海道) [放] 不検出<0.5<0.5



よつ葉乳業(北海道・音更町)  
**189 生乳仕立てよつ葉カフェオレ**  
凍 賞届いて6~10日 乳  
1ℓ **277円**(税込**299円**)  
生乳(北海道)



JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)  
**7 八郷の卵**  
全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆等)を鶏に与えています。  
凍 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。  
凍 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。  
凍 賞6個入り 卵  
6個入り **330円**(税込**356円**)  
茨城県 [放] 不検出<3.5<3.7



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

**190 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。

冷蔵 賞21日 乳

380g **550円**(税込**594円**)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

**191 腸内活性 ヨーグルト(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 **465円**(税込**502円**)

生乳(石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



サツラク農協 (北海道・札幌市)

**192 サツラク酪農家限定 ヨーグルト(プレーン)**

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

冷蔵 賞18日 乳

500g **265円**(税込**286円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



サツラク農協 (北海道・札幌市)

**193 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)

**194 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) [放] 不検出 <3.7 <4.5



日本生活協同組合連合会

**195 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**)



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)


**196 豆乳ぷりん 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かした抹茶プリンです。

冷蔵 賞30日 卵大

80g×4 **298円**(税込**322円**)

豆乳(国内産)



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

**197 濃厚豆乳プリン**

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

冷蔵 賞30日 卵大

100g×2 **250円**(税込**270円**)

牛乳(愛知県) [放] 不検出 <3.8 <3.5



北海道酪農公社 (北海道・江別市)

**198 北海道 チョーンバター**

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

冷蔵 賞60日 乳

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)

**199 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。

冷蔵 賞60日 乳

100g **285円**(税込**308円**)

生乳(北海道)



「お家でプロの味!」が合言葉の生クリーム

サツラク農協 (北海道・札幌市)

**200 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。

冷蔵 賞届いて4~7日 乳

200ml **455円**(税込**491円**)

生乳(北海道)

**大豆加工品**

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

おかべや (神奈川県・相模原市)

**201 おかべや 宴もめん**

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

冷蔵 賞届いて5日 大

330g **189円**(税込**204円**)

大豆(国内産)

**202 おかべや 雅きぬ**

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

冷蔵 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)

**丸和 16ページの「丸和食品特集」もお見逃しなく!**

丸和食品の皆さん



丸和食品 (東京都・練馬区)

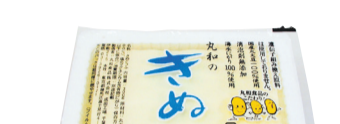
**205 もめん豆腐**

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりて固めました。

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



丸和食品 (東京都・練馬区)

**206 きぬ豆腐**

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりて固めました。

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



おかべや (神奈川県・相模原市)

**203 おかべや 萬歳豆腐**

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

冷蔵 賞20日 大

75g×4 **189円**(税込**204円**)

大豆(国内産)



おかべや (神奈川県・相模原市)

**204 おかべや きぬ生揚げ**

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

冷蔵 賞届いて3日 大

2個 **280円**(税込**302円**)

大豆(北海道)



丸和食品 (東京都・練馬区)

**207 油揚げ**

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

冷蔵 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)

**208 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。

冷蔵 賞届いて3日 大

2枚 **220円**(税込**238円**)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.7

手作りのお豆腐で食卓の一品 家族で一緒に楽しみましょう

丸和食品 (東京都・練馬区)

**209 きざみ揚げ(冷凍)**

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

凍 賞6日 大

100g **208円**(税込**225円**)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9

お得な2個組は16ページ

JAやさと (茨城県・石岡市)

**212 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 米大 小

35g×3 **148円**(税込**160円**)

大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.2 <4.2

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

**213 水府納豆ミニ3 (タレ・カラシ付)**

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

冷蔵 賞10日 米大 小

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)

**214 十勝の息吹 大粒2P (タレ・カラシ付)**

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

冷蔵 賞9日 米大 小

40g×2 **172円**(税込**186円**)

大豆(北海道)

お得な2袋は16ページ

丸和食品 (東京都・練馬区)

**209 きざみ揚げ(冷凍)**

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

凍 賞6日 大

100g **208円**(税込**225円**)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.9



丸和食品 (東京都・練馬区)

**210 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。

冷蔵 賞届いて3日 大

8個 **225円**(税込**243円**)

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2



丸和食品 (東京都・練馬区)

**211 豆腐作りセット (豆乳とにがり)**

国産大豆100%の豆乳に海水にかりと作り方を添付。家庭で作らたての豆腐が簡単に楽しめます。

冷蔵 賞30日 大

豆乳300cc にがり3cc **220円**(税込**238円**)

大豆(国内産) [放] 不検出 <0.5 <0.6



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。

登喜和食品 (東京都・府中市)

**215 遊作納豆(タレ・カラシ付)**


冷蔵 賞9日 米大 小

80g **206円**(税込**222円**)

大豆(茨城県) [放] 137Cs=3.7

**日配品**

- ・こんにやく: 国産のこんにや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)


**216 上州産 徳用こんにやく**

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

冷蔵 賞60日

450g **110円**(税込**119円**)

こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

**217 上州産 徳用しらたき**

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

冷蔵 賞60日

400g **110円**(税込**119円**)

こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

**218 ところてん(タレ・ふりかけ付)**

てん草100%使用の、風味のよいところてんです。

冷蔵 賞60日 米大 小

150g×3 **235円**(税込**254円**)

天草(千葉県、他) [放] 不検出 <4.2 <4.6



ニッケンフーズ (大分県・日田市)

**219 たけのこ水煮 (スライス)**

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

冷蔵 賞180日

300g **475円**(税込**513円**)

たけのこ(国内産)

お得な2個組は16ページ

浜食 (東京都・調布市)

**220 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)

コタニ (岩手県・大船渡市)

**221 岩手産生わかめ (カット)**

岩手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 賞90日

120g **368円**(税込**397円**)

わかめ(岩手県) [放] 不検出 <3.8 <3.7

共生食品 (神奈川県・相模原市)

**222 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 賞6日 卵大 小

麺150g×3 ソース30g×3 **257円**(税込**278円**)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

共生食品 (神奈川県・相模原市)

**223 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。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具たくさんです。

冷蔵 賞7日 卵大 小

麺120g×3 スープ36g×3 **355円**(税込**383円**)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

三立食品 (東京都・葛飾区)

**224 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 賞25日 小

10枚 **235円**(税込**254円**)

小麦(北海道、岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.9



シーズン初

凍らせて半解凍でも



**特**

梅果汁の中に梅の甘露煮を丸ごと入れ、寒天、こんにやく粉で寄せました。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**225 青梅ゼリー(梅実入り)**

80g×2 **240円(税込259円)** 通常税込270円

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

シーズン初

旬の野菜を使って冷製パスタ



**特**

茹で時間3分  
冷製専用のサラダ用生パスタ。茹で上がった後冷水でしめてお召し上がりください。茹で時間3分。原材料：小麦粉、食塩

ニューオークポ(千葉県・柏市)

**226 サラダ生スパゲティ**

260g(130g×2) **310円(税込335円)** 通常税込356円

小麦(カナダ、アメリカ)

つるんとした喉ごし



**特**

たむらのタマゴ(徳島県・阿南市)

**227 卵豆腐**

120g×2 **280円(税込302円)** 通常税込313円

卵(徳島県)

調味液ごと生野菜と和えればサラダにも!



**特**

まるしょう(石川県・小松市)

**228 ベジタブルサワー**

150g **250円(税込270円)** 通常税込281円

大根・きゅうり・パプリカ(国内産)

地産地消を守りたい  
「江戸前でい!」シリーズ

「江戸前」と呼ばれる東京湾で育った海産物を使った佃煮です。東京湾の流域には約3千万もの人々が生活しています。自ら流した排水は、東京湾に流れ込み、その栄養を元に海産物が育ちます。その水で育つ海産物を食べることで、循環の責任を負うとも考えています。特に海藻類は二酸化炭素の固定をし、酸素を供給しているため、地球温暖化の抑制の一端も担っている食品です。



遠忠食品(埼玉県・越谷市)

**241 江戸前でい!生のり佃煮**

85g **350円(税込378円)** 通常税込389円

のり(千葉県)

**特**

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。

生パスタ独特のもちもちとした食感がやみつきに

茹で時間3分

デュラム小麦の中心部分の粉を使って麺に負担をかけない手打方式で作った生麺。茹で時間3分。原材料：小麦粉、食塩、卵白粉

ニューオークポ(千葉県・柏市)

**231 生スパゲティ**

260g(130g×2) **330円(税込356円)**

小麦(カナダ、アメリカ)

茹で時間3分

デュラム小麦の中心部分の粉を使って麺に負担をかけない手打方式で作った生麺。茹で時間3分。原材料：小麦粉、食塩

ニューオークポ(千葉県・柏市)

**232 生フェットチーネ**

260g(130g×2) **330円(税込356円)**

小麦(カナダ、アメリカ)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

**233 青大豆のひたし豆**

120g **287円(税込310円)**

青大豆(新潟県)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

**234 切昆布の煮物**

120g **310円(税込335円)**

昆布(北海道)

おとうぶ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

**235 揚げだし豆腐(特製つゆ付)**

揚げ出し豆腐4個、つゆ25g **240円(税込259円)**

大豆(国内産)

ご飯のお供に、お茶請け、おつまみにも

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

**236 揚げごぼう(甘酢漬)**

80g **320円(税込346円)**

ごぼう(国内産)

2合用

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

**237 国産とりごぼうご飯の素**

170g(2合用) **550円(税込594円)**

鶏肉(山口県)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

**238 ひじき五目煮**

100g **325円(税込351円)**

ひじき(長崎県)

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

**239 ピーナッツみそ**

80g **285円(税込308円)**

落花生(千葉県)

八街・増田商店の落花生をペースン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。

菊田商店(東京都・練馬区)

**240 煮豆 金時豆**

150g **260円(税込281円)**

大豆(国内産)

高嶋酒類食品(兵庫県・神戸市)

**242 甲南なら漬(瓜、守口大根)**

130g **370円(税込400円)**

瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)

とみき漬物(長野県・野沢温泉村)

**243 昔ながらのうんまい菜っぱ**

300g **480円(税込518円)**

野沢菜(国内産)

月山農場(山形県・酒田市)

**244 月山赤かぶ漬(スライス)**

120g **165円(税込178円)**

赤かぶ(山形県) [放] 不検出<3.2<4.1

豊富な乳酸菌が腸内環境を整えます

趙さんの味(宮城県・仙台市)

**245 趙さんの味水キムチ**

300g **500円(税込540円)**

白菜(国内産)

士別農園(北海道・士別市)

**246 士別農園 福神漬**

150g **330円(税込356円)**

きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)

硬めの漬床で保存しやすい

士別農園(北海道・士別市)

**247 士別農園 三五八漬の素**

400g **370円(税込400円)**

米(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。

いちろうこ(静岡県・静岡市)

**248 桜えび入り揚かまぼこ**

3枚150g **458円(税込495円)** 通常税込516円

桜えび(静岡県)

そのまま、軽く焼くと香ばしくなります

いちろうこ(静岡県・静岡市)

**249 黒はんぺん**

5枚150g **369円(税込399円)**

いわし(駿河湾)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

煮物にも、椎茸の旨味が広がります

国内産(北海道)のすけそうだらすり身に、国内産野菜とイカを練り合わせた一口大のすけそう揚げです。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**252 つまみ揚げ(野菜)**

130g **292円(税込315円)** 通常税込324円

すけそうだら(北海道)

いちろうこ(静岡県・静岡市)

**250 小判揚**

5枚150g **315円(税込340円)**

すけそうだら(アメリカ、北海道)

いちろうこ(静岡県・静岡市)

**251 小竹輪**

5本 **310円(税込335円)**

すけそうだら(アメリカ、北海道)

いちろうこ(静岡県・静岡市)

**254 曲がりネギちりめん揚げ**

100g **315円(税込340円)**

すけそうだら(北海道)

玉ねぎの甘さがたまらない

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**255 玉ねぎ揚げ**

165g(5個) **305円(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)

**256 さつま揚げ**

5枚185g **380円(税込410円)**

すけそうだら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**253 椎茸入おとうぶ揚げ**

5個150g **292円(税込315円)** 通常税込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。



## 257 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。

500g **327円**(税込**353円**)  
かぼちゃ(北海道)

小分けパックで食べやすいめかぶです



## 260 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。

40g×4(タレ4個付) **360円**(税込**389円**)  
めかぶ(宮城県) [放]不検出<4.3<4.7

ハンバーグやカレーなどの料理に



## 261 ローストオニオン

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

100g×2 **422円**(税込**456円**)  
玉ねぎ(国内産)

組合員さんからのクチコミ

味が甘くて美味しい。少しずつでも解凍してサラゲに加えたり、スープに足したりできて便利。

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。

## 258 CO北海道つぶコーン300g

300g **231円**(税込**249円**)  
とうもろこし(北海道)

サラダやスープ、煮込み料理などに



## 262 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。

300g **255円**(税込**275円**)  
大豆(北海道)

# ピザやパスタで簡単ごはん♪



## 259 こだわりのピザ(プレーン)

2枚入  
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)

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。



1個直径約20cmのピザ台に  
手造りの味が楽しめます

ダイストマトとケチャップでしっかりトマト味



## 263 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。

400g(2食入) **521円**(税込**563円**)  
小麦(イタリア)

サンプレッセ(埼玉県・伊奈町)



## 264 冷凍小麦ピザ生地

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

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

# お弁当におかずにも



## 265 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。

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

# トースター、レンジで



## 266 からあげ

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

150g **436円**(税込**471円**)  
鶏肉(山口県、他)

# 栄養満点のレバー入り!



## 267 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、カレーやチューにも。トースター、レンジで温めて。

400g **560円**(税込**605円**)  
鶏肉(山口県、他)

# 塩麹でほんのりとした甘みある美味しさに



## 268 チキンカツ

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。

150g **386円**(税込**417円**)  
鶏肉(国内産)

# 化学調味料、保存料、着色料不使用

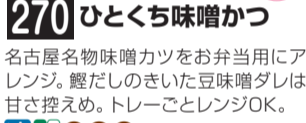


## 269 オムライス

国産米と鶏肉・野菜を使用したチキンライスを生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%

180g×2 **466円**(税込**503円**)  
鶏卵・米(国内産)

# ひとくち味噌かつ

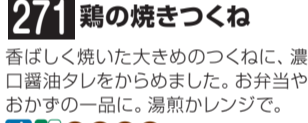


## 270 ひとくち味噌かつ

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

6個108g **400円**(税込**432円**)  
豚肉(国内産)

# 鶏の焼きつくね

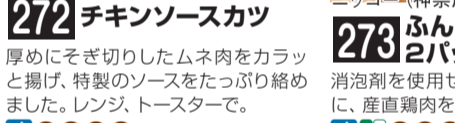


## 271 鶏の焼きつくね

香ばしく焼いた大きめのつくねに、濃厚醤油タレをからめました。お弁当やおかずの一品に。湯煎かレンジで。

180g **350円**(税込**378円**)  
鶏肉(山口県、他)

# レンジがフライパンで温めて

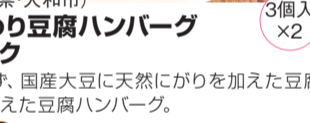


## 272 チキンソースカツ

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

150g **399円**(税込**431円**)  
鶏肉(山口県、他)

# ふんわり豆腐ハンバーグ

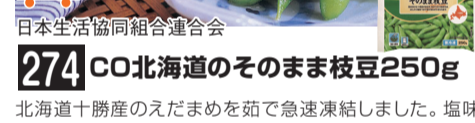


## 273 ふんわり豆腐ハンバーグ2パック

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。

(90g×3)×2 **852円**(税込**920円**)  
大豆・鶏肉(国内産)

# ビールのおつまみ、おやつにも!

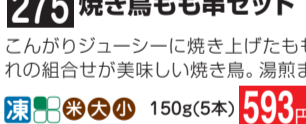


## 274 CO北海道のそのまま枝豆250g

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。

250g **273円**(税込**295円**)  
枝豆(北海道)

# 焼き鳥もも串セット



## 275 焼き鳥もも串セット

こんがりジュ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。

150g(5本) **593円**(税込**640円**)  
鶏肉(山口県、他)

# 手羽元ゆずこしょう焼き

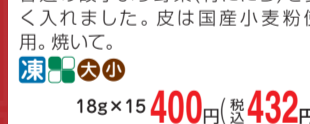


## 276 手羽元ゆずこしょう焼き

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て、じっくり焼きました。

250g **468円**(税込**505円**)  
鶏肉(山口県、他)

# 徳用北京餃子



## 278 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。

18g×15 **400円**(税込**432円**)  
豚肉(国内産)

# 点心えびしゅうまい



## 279 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。

27g×7 **377円**(税込**407円**)  
えび(インドネシア、ベトナム、他)

# 餃子の場合

家庭で作る餃子と同じく、化学調味料を使わず、とっともシンプルな原材料で、手作りの味をお届けします

## 市販品と比較してみました

市販の餃子(例)	ヨコハマの餃子
野菜(キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく)、食肉(鶏肉、豚肉)、豚脂、粒状大豆たん白、卵白、ごま油、オイスターソース、砂糖、発酵調味料、食塩、香辛料、酵母エキス、皮(小麦粉、なたね油、でん粉、食塩、粉末状小麦たん白、粉末状大豆たん白、大豆粉)/調味料(アミノ酸等)、乳化剤、増粘剤(キサンタン、アルギン酸Na)、クエン酸Na、塩化Ca、カゼインNa	野菜(キャベツ(国産)、にんにく(国産)、たまねぎ(国産)、ニラ(国産)、しょうが(国産))、豚肉(国産)、パン粉、しょうゆ、ごま油、食塩、砂糖、ポークエキス、こしょう、皮(小麦粉(国産)、食塩)

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。

## 277 ヨコハマの餃子

18g×25 **549円**(税込**593円**)  
豚肉(国内産)

# 多めの油で焼いて



## 280 パリッと本格春巻

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

5本200g **375円**(税込**405円**)  
きくらげ・豚肉・小麦(国内産)

# 組合員さんからのクチコミ

きくらげ入りの春巻き絶品!!

## 281 神楽鶏のばくばく餃子

ばくば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。

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

# 蒸すかレンジで温めて



## 282 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。

16g×15 **410円**(税込**443円**)  
豚肉(国内産)

# 食べるユッケジャンスープ



## 283 食べるユッケジャンスープ

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

250g×2 **646円**(税込**698円**)  
牛肉(国内産)

# キムチ屋の造るテグタン麺セット



## 284 キムチ屋の造るテグタン麺セット

鍋一つで作れる本格的辛味のトロみスープに喉ごしよい麺のうどん。好みの野菜を加えて。加工でん粉:麺の3.5%

麺170g×2 スープ47g×2 **504円**(税込**544円**)  
小麦(国内産)

# 韓国風太巻



## 285 韓国風太巻

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。

300g **700円**(税込**756円**)

**手打ちそばに勝るとも劣らない風味です**



茹で時間1分半~2分  
(常温で解凍してから)

**特**

創健社 (神奈川県・横浜市)

**286 生冷凍 長野県産 石臼挽十割そば**

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。

凍 小

130g x2 **580円** (税込 **626円**) 通常税込 **637円**

そば (長野県)

**鍋一つでできる♪**



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

**287 冷凍 稲庭うどん (5食入)**

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

凍 小

200g x5 **408円** (税込 **441円**)

小麦 (国内産)

**鍋一つでできる♪**



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

**288 讃岐かき揚げうどん**

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)のかき揚げをのせうどん。つゆ付。

凍 小 米 大 小

2食560g **430円** (税込 **464円**)

小麦 (国内産)

**本場九州産のちゃんぽん麺♪**



三ツココ (神奈川県・大和市)

**289 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。

凍 米 卵 米 大 小

280g(麺130g) **380円** (税込 **410円**)

小麦 (国内産)

**レンジで温めて**



太進食品 (神奈川県・横浜市)

**290 阿波鶏のあんかけ唐揚げ お惣菜プレート**

徳島県ブランドの阿波すだち鶏の唐揚げ、茄子の揚げ、ひじきと大豆の煮物、青菜とちりめんお浸しをセット

凍 米 大 小

250g **700円** (税込 **756円**)

鶏肉 (徳島県)

**レンジで温めて**



ポムスター (石川県・白山市) 8切入

**291 太巻寿司**

干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干びょうは中国産。

凍 卵 米 大 小

8切300g **446円** (税込 **482円**)

米 (国内産)

**レンジで温めて**



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

**292 ライスバーガー 国産牛焼肉**

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

凍 米 米 大 小

5個600g **1018円** (税込 **1099円**) 通常税込 **1126円**

米・牛肉 (国内産)

**レンジで温めて**



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

**293 ねぎ入りたこ焼**

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。

凍 卵 180日 卵 小

15個300g **380円** (税込 **410円**)

たこ(ベトナム) [放] 不検出<3.7<4.4

**レンジで温めて**



ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

**294 ライスバーガー 国産牛焼肉**

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

凍 米 米 大 小

5個600g **1018円** (税込 **1099円**) 通常税込 **1126円**

米・牛肉 (国内産)

**大人気!! KUBOTA のアイス**

南国土佐

フレッシュで甘酸っぱい莓と練乳の味がベストマッチ  
ミルク感あふれるキャンデーに手作業で丁寧に加工した高知県産莓をスライスして貼り付けました。

久保田食品 (高知県・南国市)

**294 莓とミルクのアイスクャンデー**

80ml **180円** (税込 **194円**)

凍 乳

生乳(北海道)・莓(高知県)

**食べやすいサイズ レンジで温めて**



ニッキー (神奈川県・大和市)

**297 ミニたい焼き (カスタード)**

皮は国産小麦粉、クリームは牛乳と卵を使用したコクのあるカスタード(グリシンや乳化剤・着色料不使用)。

凍 卵 乳 小

10個350g **435円** (税込 **470円**)

小麦 (国内産)

**甘さ控えめ ポリウムたっぷり レンジが自然解凍で**



ハマセイ (愛知県・春日井市)

**298 大判焼き 小倉**

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。

凍 米 小 小

85g x5個 **420円** (税込 **454円**) 通常税込 **464円**

小麦粉 (北海道、九州)

**レンジで温めて**



日本生活協同組合連合会

**299 COフローズンヨーグルト 105ml x3個**

乳酸菌が生きています。さくっとした口当たりとさっぱりした後味。

凍 乳

105ml x3 **284円** (税込 **307円**)

牛乳 (国内産)

**ラム酒の香り広がる、大人のためのアイスクリーム**



久保田食品 (高知県・南国市)

**295 ラムレーズン アイスクリーム**

110ml **190円** (税込 **205円**)

生乳(北海道)・レーズン(アメリカ)

**組合員さんからの クチコミ**

ラムレーズンと抹茶がすっごく美味しいです。冷凍庫にしまうと、上に物を乗せて、見つからないようにしていますが、子どもたちは目ざとく見つけて争奪戦になります。

**厳選した高品質の茶葉を使用**



久保田食品 (高知県・南国市)

**296 ほうじ茶 アイスクリーム**

ほうじ茶ならではの香ばしさと、さっぱりとした後味が特徴です。

凍 卵 乳

100ml **220円** (税込 **238円**)

生乳・ほうじ茶 (国内産)

**冷凍和菓子の先駆者 岩手阿部製粉**



シーズン初

笹葉特有の風味が感じられます

岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

**300 芽吹き屋 笹餅**

国産米の上新粉を使用した生地に香り豊かな国産よもぎを練り込みました。あは北海道産小豆を使用。

凍 米 大

4個200g **421円** (税込 **455円**) 通常税込 **475円**

小豆 (国内産)

**塩味が全体の風味を引き立てます**



岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

**301 芽吹き屋 黒豆塩大福**

4個入

凍 米 大

4個220g **372円** (税込 **402円**) 通常税込 **432円**

黒豆 (岩手県)

**特**

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

**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。

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)**

1kg **340円** (税込 **367円**)

さとうきび (鹿児島県)

**特**



ホクレン農業協同組合連合会 (北海道・札幌市)

**510 てんさい糖**

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

650g **440円** (税込 **475円**) 通常税込 **486円**

てん菜 (北海道)

**海の精 (東京都・大島町)**



**515 海の精 240g**

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

240g **598円** (税込 **646円**)

海水 (伊豆大島近海) [放] 不検出<1.9<1.6

**海の精 (東京都・大島町)**



**302 海の精 ペッパーソルト**

伊豆大島の自然海塩「海の精やしお」と黒こしょう(オランダ産有機認証)、白こしょう(ドイツ産有機認証)を直前に煎って挽いたものをブレンド。

55g **480円** (税込 **518円**)

海水 (伊豆大島近海)

**2年半の長期熟成。もろみのおいしさが前面に出たコクのある醤油。**



沼屋本店 (茨城県・つくば市)

**303 国産丸大豆 寒仕込みしょう油**

500ml **740円** (税込 **799円**)

大豆 (国内産)

**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。**



入正醤油 (千葉県・東庄町)

**523 入正特醸醤油**

1ℓ **350円** (税込 **378円**)

大豆 (アメリカ、ブラジル)

**飯尾醸造 (京都府・宮津市)**



**518 純米富士酢**

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

500ml **660円** (税込 **713円**) 通常税込 **724円**

米 (京都府)

**太田酢店 (福島県・須賀川市)**



**304 寿し酢**

時間をかけて静置発酵させて出来た米酢に純粋はちみつをブレンドしました。塩は沖縄の塩を使用。

300ml **500円** (税込 **540円**)

**藤巻商店 (千葉県・印西市)**



**305 味噌「母ころ」(中辛)**

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

冷蔵 150日 米 大

750g **510円** (税込 **551円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出<3.1<3.2

**酒類**



日本生活協同組合連合会

**502 CO虹の宴 料理酒**

お料理の隠し味として欠かせません。

900ml **370円** (税込 **407円**)

米 (国内産)

**これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます**



味の醸造 (埼玉県・狭山市)

**306 味の母**

720ml **750円** (税込 **810円**)

米 (国内産)

**丸大豆寒仕込みしょう油がベース。玉ねぎなどの野菜が入っていてサッパリとした味です。炒め物にも。**



沼屋本店 (茨城県・つくば市)

**309 沼屋 焼肉のたれ**

260g **395円** (税込 **427円**)

大豆 (国内産) [放] 不検出<3.8<3.8

**米澤製油 (埼玉県・熊谷市)**



**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)

**バターに代わりとして お菓子作りにも**



九鬼産業 (三重県・四日市市)

**307 九鬼 太白純正胡麻油**

厳選した胡麻を炒らずに低温圧搾しました。胡麻本来の旨味が生き、無色無臭で普段使いできる油です。

340g **615円** (税込 **664円**) 通常税込 **680円**

胡麻 (ナイジェリア、他)

**麺つゆには2~3倍に希釈して**

「常総寒仕込みしょう油」を使って作っただし醤油。厚削りのかつおとさば節と昆布でだしをとりました。



沼屋本店 (茨城県・つくば市)

**528 常総だし醤油**

360ml **540円** (税込 **583円**)

大豆 (茨城県) [放] 不検出<3.5<3.1

**生しほりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えたぼんず。たん白加水分解物使用。**



森文醸造 (愛媛県・内子町)

**542 アセロラぼんず (150ml)**

150ml **320円** (税込 **346円**) 通常税込 **356円**

アセロラ (国内産)

**日本生活協同組合連合会**



**308 CO野菜たっぷり 和風ドレッシング300**

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

300ml **310円** (税込 **335円**)

**ボールスタア (東京都・東村山市)**



**539 国産野菜ウスター レストランソース**

国産の野菜、果物とスパイスなど加え芳醇な味わいに仕上げました。

200ml **360円** (税込 **389円**) 通常税込 **400円**

**創健社 (神奈川県・横浜市)**



**532 有精卵マヨネーズ**

豊かな環境の平飼いの鶏の卵をつかっています。国産の有精卵と圧搾一番しほりに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。

300g **370円** (税込 **400円**)

なたね (オーストラリア)

**創健社 (神奈川県・横浜市)**



**532 有精卵マヨネーズ**

豊かな環境の平飼いの鶏の卵をつかっています。国産の有精卵と圧搾一番しほりに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。

300g **370円** (税込 **400円**)

なたね (オーストラリア)

**310 ロコモコソース (2人前×2袋)**  
スパイスたっぷりの中濃ソースにデミグラス、トマト、バターでコクあるソースに仕上げました。  
◎180日 乳米大 小  
80g×2袋 **220円**(税込**238円**)

**311 トマトと卵の炒めものたれ**  
炒めたトマトを半熟の卵に絡めるだけ。トマトのほどよい酸味と甘めの味わいがトマトと卵によく合います。  
◎180日 米大 小  
80g×2袋 **210円**(税込**227円**) 通常税込**238円**

主原料のわさびは、長野県産本わさび使用(西洋わさびは不使用)。  
**312 生おろしわさび**  
東京フード(茨城県・つくば市)  
◎180日 米大  
40g **370円**(税込**400円**)  
本わさび(長野県)

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

中華料理には欠かせない唐辛子みそ。麻婆豆腐、炒め物、ラーメンなどに独特の風味と辛みを出せます。  
**317 豆板醤**  
丸新商会(千葉県・市川市)  
◎米大  
130g **315円**(税込**340円**)  
唐辛子(中国)

中華料理用の甘みそです。肉味噌や、甘みを生かして炒め物などの味付けに。  
**318 甜麺醤**  
丸新商会(千葉県・市川市)  
◎米大 小  
130g **320円**(税込**346円**)  
大豆(中国)

レトルトパウチ食品です  
**314 秋川牧園の本格チキンカレー**  
秋川牧園(山口県・山口市)  
◎米大 小  
220g **438円**(税込**473円**)  
鶏肉(国産)

組合員さんからのクチコミ  
秋川牧園のチキンカレー心待ちにしていました。本当に美味しいです!  
**315 国産鶏もも肉のトマトソース煮 2袋**  
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。  
◎米大  
110g×2 **800円**(税込**864円**)  
鶏肉(国内産)

要望品  
最高に香りも良く美味しいです。ひと振りすると何でも美味しくなります!  
**316 無茶々園ゆずストレート果汁**  
無茶々園(愛媛県・西予市)  
◎180日  
150ml **520円**(税込**562円**) 通常税込**578円**  
ゆず(愛媛県)

組合員さんからのクチコミ  
女性に大人気の韓国の鍋料理「スンドゥブ」。鍋に入れ豆腐半丁と卵1つでお手軽に本格的な味を楽しめます。  
**319 スンドゥブの素**  
◎米大  
200g(100g×2) **440円**(税込**475円**) 通常税込**486円**  
大豆・米(国内産)

淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。  
**320 ラー油**  
◎米大  
45g **380円**(税込**410円**)  
ごま(アフリカ、中南米諸国)

出汁をとって煮物やお味噌汁に!  
**559 徳用利尻昆布カットタイプ**  
利尻昆布の徳用タイプを12cmにカット。澄んだダシが特長。湯豆腐や椀物のダシに。  
◎米大 小  
44g **490円**(税込**529円**)  
昆布(北海道)

上品な風味のだしが取れます  
**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。  
◎米大 小  
150g **375円**(税込**405円**) 通常税込**421円**  
さば(鹿児島県、熊本県、愛媛県)

使い方レシピ付  
**321 おかべやの昆布だし**  
厳選した素材を顆粒にした「ごんぶだし」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。  
◎米大 小  
60g(5g×12袋) **690円**(税込**745円**)  
昆布(北海道)

お味噌汁の仕上げにひとふり!  
**322 いわしっこ**  
いわしを骨ごと燻し加工したものと、そうだ節、鰹節を顆粒にしたものを合わせた粉末だしです。  
◎米大 小  
80g **335円**(税込**362円**) 通常税込**370円**  
いわし(国内産)

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

梅雨の時期には、**乾物を食べて**  
体調を整えましょう!  
6月頃は、露地で育っている夏野菜はまだ実らず、野菜が不足がち。太陽の力を借りて作られる乾物類は、日照不足で低下しがちな新陳代謝を高める効果があります。

リアス(千葉県・船橋市)  
**324 切干大根**  
宮崎県産。大根の栄養がぎっしりつまってます。酢の物、煮物、炒め物、味噌汁の具にと広く使って下さい。  
◎180日 60g **270円**(税込**292円**)  
大根(宮崎県)

リアス(千葉県・船橋市)  
**325 国産天然芽ひじき**  
国産の天然芽ひじきです。ふっくら軟らかいのが特長です。サラダ、煮物、和え物等に。  
◎米大 小  
30g **380円**(税込**410円**)  
ひじき(国内産)

宮城県岩出山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などを使わず、昔ながらの製法で作りました。  
**326 凍り(しみ)豆腐**  
岩出山農協(宮城県・大崎市)  
◎米大 小  
20枚90g **535円**(税込**578円**) 通常税込**589円**  
大豆(宮城県) [放]不検出<2.7<2.9

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。  
**327 宮崎県産どんこしいたけ**  
リアス(千葉県・船橋市)  
◎米大 小  
55g **920円**(税込**994円**)  
しいたけ(宮崎県)

リアス(千葉県・船橋市)  
**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。  
◎米大 小  
20g **510円**(税込**551円**)  
わかめ(宮城県)

リアス(千葉県・船橋市)  
**589 きざみ昆布**  
日高昆布を細かくきざんであります。数分で煮上がります。  
◎米大 小  
28g **287円**(税込**310円**) 通常税込**322円**  
昆布(北海道)

ひとくちメモ  
あずきを炊く時、昆布(6cm角)を入れると、えくみがとれ、あくをとらずにいただけます。  
**582 士別農園 小豆**  
士別農園(北海道・士別市)  
◎米大 小  
300g **395円**(税込**427円**)  
小豆(北海道)

ゆで大豆でポークビーンズ♪  
**580 大豆**  
渡部さん(北海道・上士幌町)  
◎米大 小  
90日 大  
300g **370円**(税込**400円**) 通常税込**410円**  
大豆(北海道)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
**328 エルボパスタ**  
一般品よりソフトな感じ。サラダやグラタン、スープなど様々な料理にお使いください。  
◎米大 小  
300g **345円**(税込**373円**) 通常税込**389円**  
小麦粉(北海道)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)  
**329 ツイストパスタ**  
一般品と比較してソフトな感じ。サラダやグラタン、スープなど様々な料理にお使いください。  
◎米大 小  
300g **345円**(税込**373円**) 通常税込**389円**  
小麦粉(北海道)

北海道産の小麦100%です  
**619 パン用粉(強力粉)**  
アルファフードスタッフ(愛知県・名古屋)  
◎米大 小  
1kg **420円**(税込**454円**)  
小麦(北海道)

純天然酵母、種起こし不要、ホームベーカリーでも  
**330 白神こだま酵母ドライ**  
サラ秋田白神(東京都・八王子市)  
◎米大 小  
10g×5 **680円**(税込**734円**)  
酵母(北海道)

おにぎりやチャーハンに♪  
**331 野沢菜の油いため**  
長野森林組合(長野県・長野市)  
◎米大 小  
130g **230円**(税込**248円**)  
野沢菜(長野県)

化学調味料不使用  
**332 九鬼国産ごまふりかけ**  
九鬼産業(三重県・四日市市)  
◎米大 小  
25g **250円**(税込**270円**)  
金ごま(国産)

茹で時間約9分  
**333 スパゲティブロンスタイプ(1.9mm)**  
デュラム小麦の良質な部分だけを使用したスパゲティ。ソースに絡みやすいスパゲティ。茹で時間約9分。  
◎米大 小  
300g **235円**(税込**254円**)  
小麦(カナダ、アメリカ)

日本生活協同組合連合会  
**334 CO パルメザンチーズ70g**  
ニュージーランド産とオーストラリア産原料を100%使用した、豊かな風味とコクのパルメザンチーズです。スパゲティ、グラタンなどの味をいっそう引き立てます。  
◎米大 小  
70g **332円**(税込**359円**)  
生乳(ニュージーランド・オーストラリア)

創健社(神奈川県・横浜市)  
**335 有機ダイストマト缶**  
イタリア南部の限定農場で栽培された完熟した有機トマトを使用。ダイスカットにした立方形状タイプ。  
◎米大 小  
400g **175円**(税込**189円**) 通常税込**194円**  
トマト(イタリア)

創健社(神奈川県・横浜市)  
**336 有機ホールトマト缶**  
イタリア南部の限定農場で栽培された完熟した有機トマトを使用。全形(ホール)タイプ。  
◎米大 小  
400g **175円**(税込**189円**) 通常税込**194円**  
トマト(イタリア)

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

日本生活協同組合連合会  
**680 COいわし蒲焼100g×3缶**  
栄養豊かないわしを甘さ控えめに味付けしました。そのままおかずしたり、あたたかいご飯にのせても。  
◎米大 小  
100g×3 **440円**(税込**475円**)  
いわし(国内産、メキシコ)

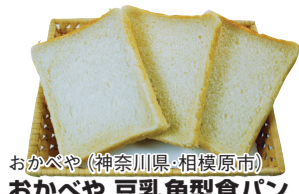


# パン

・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。



## おがべや天然パン工房



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 360 おがべや 豆乳角型食パン

半斤3枚

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

賞届いて2日 米大 小

半斤3枚 **185円**(税込**200円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 361 おがべや 豆乳ノースライスパン

1斤6枚

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

賞届いて2日 米大 小

1斤6枚 **353円**(税込**381円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 362 おがべや 豆乳ノースライスパン

1斤

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、塩

賞届いて2日 米大 小

1斤 **353円**(税込**381円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 363 おがべや もっちり玄米五穀パン

3個

原材料:小麦粉(北海道)、玄米、黒米、もち粟、もちきび、もち麦、ういろう豆、豆腐、天然酵母、砂糖、塩

賞届いて2日 米大 小

3個 **387円**(税込**418円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 364 おがべや くるみのプチパン

2個

原材料:小麦粉(北海道)、くるみ、バター、天然酵母、種子島の粗糖、豆乳、天日塩

賞届いて2日 米大 小

2個 **352円**(税込**380円**)

小麦(北海道)、くるみ(アメリカ)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 365 おがべや 素焼きパン

1個

原材料:小麦粉(北海道)、天然酵母、種子島の粗糖、塩

賞届いて3日 米小

1個 **515円**(税込**556円**)

小麦(北海道)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 366 おがべや いちじくカンパーニュ

1個

原材料:小麦粉(北海道)、干しいちじく、天然酵母、塩

賞届いて2日 米小

1個 **350円**(税込**378円**)

小麦(北海道)、いちじく(トルコ)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 367 おがべや 豆ぱん

2個

原材料:小麦粉(北海道)、金時豆、バター、種子島の粗糖、天然酵母、天日湖塩、豆乳

賞届いて2日 米大 小

2個 **333円**(税込**360円**)

金時豆(国内産)



おがべや (神奈川県・相模原市)

### 368 おがべや おから甘食(ごま油使用)

3個

原材料:小麦粉(北海道)、砂糖、おから、卵、太白ごま油、麦芽水あめ、豆乳、ベーキングパウダー、重曹

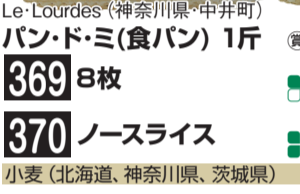
賞届いて4日 卵大 小

3個 **412円**(税込**445円**)

小麦(北海道)

## 自家製酵母パン

※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)

### 369 パン・ド・ミ(食パン) 1斤

8枚

賞届いて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

### 371 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス

1斤

賞届いて1~2日 小

300円(税込**324円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)



原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

### 370 ノースライス

260円(税込**281円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.9<3.8



Le・Lourdes (神奈川県・中井町)

### 372 ドッグパン

3個

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

賞届いて1~2日 小

3個 **300円**(税込**324円**)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放]不検出<3.5<3.9

## 地元のお店 いばらきベーグル



いばらきベーグル (茨城県・常総市)

### 377 にんじんベーグル

1個

原材料:小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、人参(浅野農園)、粗精糖、天日塩、天然酵母

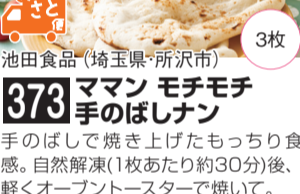
賞届いて30日 米小

1個 **210円**(税込**227円**)

小麦(北海道)、人参(茨城県)

## 冷凍パン

凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!



池田食品(埼玉県・所沢市)

### 373 ママン モチモチ手のぼしナン

3枚

手のぼして焼き上げたもちもち食感。自然解凍(1枚あたり約30分)後、軽くオーブントースターで焼いて。

凍小

210g(3枚入り) **300円**(税込**324円**)

小麦粉(北海道)



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

### 374 国産全粒粉プチパン

約40g×5

原材料:小麦粉、全粒粉、天然酵母、ローズト胚芽、てんさい糖、生イースト、塩

凍 賞届いて180日 小

約40g×5 **415円**(税込**448円**)

小麦(国内産)



ハッコー食品(千葉県・千葉市)

### 375 ブリュッセルワッフル

約65g×6

原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料

凍 賞届いて180日 卵乳大 小

約65g×6 **605円**(税込**653円**)

小麦(カナダ、他)



オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

### 376 発芽玄米入りクロワッサン

10個

岩手県産の小麦を使ったクロワッサンです。

賞届いて35日 卵乳米大 小

10個 **600円**(税込**648円**)

小麦(岩手県) [放]不検出<3.8<4.2



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

### 378 プレーンベーグル

1個

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍 賞届いて30日 米小

1個 **167円**(税込**180円**)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)



いばらきベーグル(茨城県・常総市)

### 379 全粒粉ベーグル

1個

原材料:小麦粉(北海道)、全粒粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍 賞届いて30日 米小

1個 **194円**(税込**210円**)

小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)

## 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



童仙房茶舗(京都府・南山城村)

### 380 童仙房茶舗 有機上煎茶

100g

有機栽培宇治茶の一番茶のみを使用した煎茶です。新芽の中からさらに厳選した逸品です。

賞届いて180日 小

100g **1100円**(税込**1188円**)

緑茶(京都府)



童仙房茶舗(京都府・南山城村)

### 381 童仙房茶舗 有機煎茶

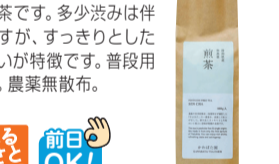
100g

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。

賞届いて180日 小

100g **700円**(税込**756円**)

緑茶(京都府)



かわばた園(静岡県・静岡市)

### 720 煎茶

100g

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。

賞届いて180日 小

100g **1000円**(税込**1080円**)

茶葉(静岡県)



かわばた園(静岡県・静岡市)

### 382 粉末煎茶「風月茶」

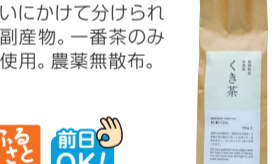
50g

かわばた園の上煎茶を石臼で挽いた粉末のお茶です。お茶の葉全部を安心して飲みください。農業無散布。

賞届いて180日 小

50g **845円**(税込**913円**)

茶葉(静岡県)



かわばた園(静岡県・静岡市)

### 721 くき茶

100g

煎茶をつくる時、ふるいにかけて分けられた副産物。一番茶のみを使用。農業無散布。

賞届いて180日 小

100g **740円**(税込**799円**)

茶葉(静岡県) [放]不検出<0.3<0.4



かわばた園(静岡県・静岡市)

### 722 ほうじ茶

100g

秋に収穫したお茶を主体に、鉄釜で焙じたお茶です。香りが強く、味はさっぱりとしていて、特に食後におすすめです。農業無散布。

賞届いて180日 小

100g **740円**(税込**799円**)

茶(静岡県) [放]不検出<0.4<0.5



ランカスター(千葉県・千葉市)

### 383 アッサムティー(リーフ)

100g

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。

賞届いて180日 小

100g **550円**(税込**594円**)

紅茶(インド)



ランカスター(千葉県・千葉市)

### 384 ジャスミン茶(ティーバッグ)

2g×30

中国を代表する花茶の1つ。沸騰したお湯で1~2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひきたちます。

賞届いて180日 小

2g×30 **398円**(税込**430円**)

ジャスミン(中国)



ひこばえ(大阪府・茨木市)

### 385 アップルキャラット

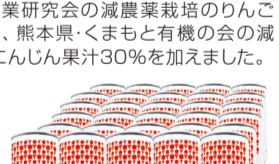
190g×5

青森県・新農業研究会の減農薬栽培のりんご果汁70%に、熊本県・くまもと有機の会の減農薬栽培のにんじん果汁30%を加えました。

賞届いて180日 小

190g×5 **670円**(税込**724円**)

りんご(青森県)、人参(熊本県)



ひこばえ(大阪府・茨木市)

### 386 アップルキャラット

190g×30

賞届いて180日 小

190g×30 **3900円**(税込**4212円**)

りんご(青森県)、人参(熊本県)



もうすぐ1周年!

# ミールキットが お試し大特価!



ミールキットとは、包丁不要、調理は5~12分以内、「煮るだけ、焼くだけ、炒めるだけ」の3拍子揃った簡単調理品です。これまで計**4800食**ご注文をいただき、組合員さんからも「美味しい」と高評価をいただいております。

## JOSOの ミールキットの魅力は?

- ★自社農場を基本とした新鮮な野菜
  - ★化学調味料不使用
  - ★お肉、その他食材も常総生協とつながりがある生産者から調達
- 例：鶏→秋川牧園  
うるち米→おきたま興農舎

## 組合員さんからの クチコミ

手軽に本格的な味が楽しめました。主人いわくお肉がこの3倍くらいあったらな、との事。タレの味もちょうどよく美味しく味わいました。ごちそうさまでした。いつもありがとうございます。(Sさん)

# 今週のらくうまゴハン♪

## タケノコと豚肉の ハーモニー

**特** 1食当り **412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)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 3.1g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **2人前**

**392 国産野菜の青椒肉絲**

ご家庭では手間の多い細切野菜とタケノコとタレ漬け豚肉のセットです。下処理済なのでフライパン1つでOKです。  
冷蔵届いて1~2日 卵米 大小

2人前(約320g) **824円** (税込 **890円**) 通常税込 **1037円**

玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

## 黒酢で味に深みをプラス

**特** 1食当り **399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)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.21g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **2人前**

**393 彩り野菜と国産豚の黒酢豚**

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。  
冷蔵届いて1~2日 卵米 大小

2人前(約410g) **798円** (税込 **862円**) 通常税込 **1037円**

玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

## 甘辛みそタレで ご飯がすすむ

**特** 1食当り **394円** (税別)

調理時間 準備品  
約6分 油

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) **2人前**

**394 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。  
冷蔵届いて1~2日 卵米 大小

2人前(約360g) **788円** (税込 **851円**) 通常税込 **1026円**

キャベツ (国内産)、豚肉 (香川県、徳島県)

## 野菜と相性抜群の 醤油バター

**特** 1食当り **430円** (税別)

調理時間 準備品  
約8分 油

セット内容: カット野菜(ほうれん草、しめじ、玉ねぎ)、麺×2袋、たれ、バター

食塩相当量: 1.87g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **2人前**

**395 ほうれん草としめじのバター醤油パスタ**

ほうれん草ときのこの旨みを、もっちりした麺に絡ませて食べる、バター醤油味のパスタです。  
冷蔵届いて1~2日 卵米 大小

2人前(約376g) **860円** (税込 **929円**) 通常税込 **1112円**

ほうれん草 (群馬県)、しめじ (国内産)

## 海鮮のダシが 効いた丼ぶり

**特** 1食当り **438円** (税別)

調理時間 準備品  
約6分 ごま油、白飯

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) **2~3人前**

**396 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。  
冷蔵届いて1~2日 卵米 大小

2~3人前(約455g) **875円** (税込 **945円**) 通常税込 **1134円**

キャベツ (国内産)、スルメイカ (青森県)

## 鮮やかな野菜に 赤味噌タレが決めて

**特** 1食当り **438円** (税別)

調理時間 準備品  
約6分 油

セット内容: カット野菜(小松菜、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、人参、赤パプリカ)、調味肉

食塩相当量: 2.4g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **2人前**

**397 5種の緑黄色野菜の炒めもの**

緑黄色野菜をたっぷり使った、フライパンだけでできる短時間料理です。  
冷蔵届いて1~2日 卵米 大小

2人前(約355g) **875円** (税込 **945円**) 通常税込 **1139円**

小松菜 (国内産)

## もっちり麺が ピリ辛スープに絡む

**特** 1食当り **518円** (税別)

調理時間 準備品  
約6分 油

セット内容: カット野菜(にら、人参)、麺×2袋、坦々の素、単品もやし、スープ

食塩相当量: 7.87g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **2人前**

**398 半日分の野菜が摂れる担々麺**

新鮮な野菜とごまの風味たっぷりの担々の素に、もっちり麺と濃厚なスープがセットになりました。  
冷蔵届いて1~2日 卵米 大小

2人前(約490g) **1035円** (税込 **1118円**) 通常税込 **1296円**

小麦粉 (神奈川県)、にら (国内産)

## スタミナ肉で ご飯がすすむ!

**特** 1食当り **469円** (税別)

調理時間 準備品  
約5分 卵3~4個・油

セット内容: タレ漬け肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)、単品もやし、野菜フイコン

食塩相当量: 1.41g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村) **2人前**

**399 生きく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 大小

2人前(約245g) **938円** (税込 **1013円**) 通常税込 **1188円**

きくらげ (群馬県)、豚肉 (鹿児島県)

## お米

ご注文の6ヶ欄に記載をお願いします  
・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**

31円  
菓子パン1つ (ごはん3.9杯)  
ごはん1杯  
150円  
ペットボトル1本 (ごはん4.9杯)  
200円  
カップラーメン1つ (ごはん6.5杯)

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**16ページ 404**

**水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)**

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

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

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

JA常総ひかり・東町特裁米組合 (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**)

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

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

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

黒澤さん (宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農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**)

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

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

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

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

黒澤さん (宮城県・涌谷町)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JAやさと稲作部会の精製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**)

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

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**)

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**)  
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**)

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

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**)  
[放] 不検出 <0.5 <0.5

ハトムギ、丸麦、黒豆、小豆、大豆、もちきび、もちあわ、ひえ(全て国内産)。

**自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ヶ崎市)**

**502077 玄米用雑穀セット**  
500g **1143円** (税込 **1234円**)  
[放] 不検出 <0.7 <0.7

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

産地	名称	品種	白米	玄米
茨城県	めぐみちゃん	コシヒカリ	最高値0.1Bq/kg	最高値0.2Bq/kg
	やさとのお米		不検出	不検出
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)

# 入梅前に パワーチャージ



**お得2個組** **特**

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。

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**

冷蔵7日 米大中小(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

季節の変わり目、しつかり食べて体調を整えよう

## 粒食のお米で パワーチャージ



**特**

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

JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

**404 めぐみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)**

米 5kg×2 **4598円(税込4966円)** 通常税込5076円  
茨城県

**特** **お得2個組**

趙さんの味(宮城県・仙台市)

**401 趙さんの味 はさみ込みキムチ**

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

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

**特** **お得2個組**

浜食(東京都・調布市)

**402 洗いもずく2個組**

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10日 米 **200g×2 460円(税込496円)** 通常税込518円  
もずく(沖縄県)

**特**

アラス(千葉県・船橋市)

**403 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わり食べやすい。お好みのたれで。

冷蔵 **40g×3 311円(税込336円)** 通常税込350円  
あかもく(国内産)、めかぶ(三陸)

**シーズン初** **特**

国内産の豚肉・野菜を使い、ピリ辛に仕上げました。食欲が落ちる夏場にぴったりです。

炊き込みご飯の素

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

**405 炊き込みご飯の素 ピリ辛豚ごぼろ**

2合用 冷蔵90日 米大中小 **180g(2合用) 385円(税込416円)** 通常税込430円  
豚肉(国内産)

**特**

たむらのタマゴ(徳島県・阿南市)

**406 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13日 米大中小 **100g 245円(税込265円)** 通常税込275円  
鶏肉(徳島県)

たたいた梅を 照り焼きのたれに混ぜて

鶏肉の梅照り焼き

**特**

しっかり味で ご飯との相性◎!

田仲さん達(茨城県・桜川市)

**407 つくば茜鶏 ムネ**

凍 冷蔵180日 300g **360円(税込389円)** 通常税込400円  
茨城県

梅酒効果でお肉柔らか 味わい深い仕上がりに

角煮

中津ミート(神奈川県・愛川町)

**408 中津豚バラブロック**

コクのあるバラ肉のブロックです。角煮やシチュー、カレーなどに。

冷蔵4日 **400g 900円(税込972円)**  
神奈川県

サラダやまぐろ丼に

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。

日本生活協同組合連合会

**410 COアボカド(ダイスカット)150g**

凍 冷蔵 **150g 278円(税込300円)** 通常税込321円  
アボカド(ペルー)

**特**

マスタード(徳島県・徳島市)

**409 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 冷蔵15日 100g **465円(税込502円)** 通常税込518円  
めばちまぐろ(太平洋)

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

**411 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(税込211円)**  
卵(茨城県) [放]不検出<3.3<3.4

おいしい豆腐、召し上がれ!

# 丸和食品特集

丸和食品(東京都・練馬区)

**412 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。

冷蔵届いて4日 大 200g **215円(税込232円)** 通常税込243円  
大豆(国内産)

**全品 特価**

人気商品がセットでお買い得!

丸和食品(東京都・練馬区)

**413 丸和の元気セット**

定番商品の有機国産大豆寄せ豆腐100g×2、一口京がんも10g×10、油揚げ2枚のお得なセット。

冷蔵届いて4~6日 大 3種 **490円(税込529円)** 通常税込583円  
大豆(国内産)

梅醤油で冷奴に

青森県、秋田県産大豆使用。消泡剤を使わず、にがりて固めた日持ちする豆腐。

丸和食品(東京都・練馬区)

**414 絹とうふ(充填豆腐)2袋セット**

冷蔵30日 大 (300g×3)×2 **748円(税込808円)** 通常税込853円  
大豆(青森県、秋田県) [放]不検出<3.6<3.4

毎日のお味噌汁にも大活躍!

丸和食品(東京都・練馬区)

**415 きざみ揚げ(冷凍)2袋**

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

凍 大 100g×2 **398円(税込430円)** 通常税込449円  
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.9

**お得2個組**

丸和食品(東京都・練馬区)

**416 味付いなり揚げ2個組**

肉厚の油揚げを、かつおだしをしっかりきかせて家庭煮の味付けに。湯せんで温めると口が開けやすいです。

冷蔵90日 米大中小 **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

組合員さんからの クチコミ

以前、ロコミを読んで、枝豆がんもを頼みました。子供が喜んで食べていました。お酒のつまみにも良かったです。

**シーズン初**

丸和食品(東京都・練馬区)

**417 枝豆がんも**

枝豆を加えた一口サイズのがんもどき。さつとあぶって生姜醤油や大根おろしポン酢でさっぱりと。

冷蔵届いて5日 大 6個 **255円(税込275円)** 通常税込297円  
枝豆(北海道) [放]不検出<1.0<1.0

おやつにおススメ!

丸和食品(東京都・練馬区)

**418 豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒糖1袋)**

賞60日 乳大中小 2種各155g **410円(税込443円)** 通常税込475円  
小麦(国内産)

原材料:小麦粉、黒砂糖(黒糖のみ)、てん菜糖、豆乳、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、脱脂粉乳、水飴、食塩、ベーキングパウダー、カラメル色素(黒糖のみ)

### 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
  - 「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。
  - ※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性が有ることをいいます。
  - アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。
- その他**
  - 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す!