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

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



tel: 0297-48-4911 fax: 0297-45-6675 2021年7月4回

木 金 20 21

定番品 ^{7/}26 27 28 29 30

特別企画品 8/2 5 6 のお届け

ください!

魚を食べることの大切さを伝える活動

魚には子どもの成長に欠かせない栄養 がたっぷり。美味しく喜んで食べても らえるようにナゲット風にしました。 ザックリふんわり食感、少しスパイス も効いてお肉のような仕上がり。

自然解凍OK

原材料:魚肉(金頭(国産))、豆腐(大豆(遺伝子組 か換えでない))、米外、でん粉(ばれいしょ(遺伝子組み換えでない))、ホタテエキス、砂糖、発酵調味料、米油、おろしにんにく(にんにく(国 産))、食塩、カツオブシエキス、白コショウ、お

パクパクなぎょっと

まるで お肉みたい♪

ろし生姜(生姜(国産))

源 3180日 🛞 🕏

高橋徳治商店(宮城県·東松島市)



レンジで温めて

醤油で焼きあげたう イスプレートに特製 ッキーフーズ (大阪府・大阪市) 焼肉たれで仕上げた 国産牛と玉葱をサン

■ ライスバーガー 国産牛焼肉

の0.5%以下 5個600g 1018円(裝1099円)通常稅込 1126円

米·牛肉(国内産)

お好みの具材でドッグサント

4 ドッグパン

よつ葉乳業(北海道・音更町) よつ葉 北海道十勝100 -ズペースト

北海道産生乳を100%使用した軟ら かくなめらかな食感のチーズペース ト。カマンベールチーズ入り。 **清**第180日

100g 270円(数292円) 通常税以302円 生乳(北海道)

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、 茨城県)、自家製天然酵母、塩 賃届いて1~2日 個

ド。加工澱粉:全体

3個 290円(裝313円) 324円 小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9 173円/100g

田仲さん達(茨城県・桜川市)

15 つくば茜鶏 モモ ジューシーでしっかりとした肉質が特 徴。脂身と赤身のバランスが良い。

凍 # 億180日 300g 480円(翌518円)529円



(神奈川県・横浜市) 鎌倉あらびきウインナー 16 (増量)

無添加(発色剤·結着剤·保存料·化学 調味料不使用)で、澱粉による増量は していません。 冷意15日

400g 798円(裝862円) 通常税以 900円



日本生活協同組合連合会 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。 凍品会

300g 255円(数275円) 通常税以 283円

暑い夏を乗り切る!

JAやさと(茨城県·石岡市)



酪王乳業(福島県・郡山市 牛乳寒天 2個組

生乳を60%以上使用し、練乳でコク をプラスした懐かしい味わいの牛乳 寒天

冷意19日 🕖

(70g×3) 300円(数324円) 通常税以 346円



189円/100g

中津ミート(神奈川県・愛川町) 中津ミートの ハンバーグ

凍骨價180日 卵乳小

ンバーグです。 200g(100g×2) 350円(製378円) 389円

豚肉(神奈川県) サラダ・あえもの・丼に!

日本生活協同組合連合会 21 COアボカドスライス150g

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

アボカド (ペルー)

150g 278円(裝300円) 通常税込 321円



2() ロコモコソース(2人前×2袋) 第180日
第3
第4
4
5
6
7
8
7
8
7
8
8
7
8
8
7
8
8
8
9
8
8
8
9
8
8
8
9
8
8
8
9
8
8
8
9
8
8
8
9
8
8
8
9
8
8
9
8
8
9
8
8
9
8
8
9
8
8
9
8
8
9
8
8
9
8
8
8
9
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8
8<

80g×2袋 210円(数227円)通常税込 238円



微生物農法の 力を使って土 から健康に育 てました。農薬 無散布、化学肥 料不使用。

無農薬

50g

増量

減農薬栽培。

茨城県

木村農園(茨城県·

26 木村さんのオクラ (増量)

100g+50g 156円(数168円)

FarmERS BandO青木農-en (茨城県·坂東市)

22 青木さんのトマト

800g 570円(翌616円)



マルダイ長沼商店 (宮城県・石巻市) きで 23 宮城県産 めかぶ(タレ付)

凍器電180日 ※☆4 40g×4(タレ4個付) 348円(数376円) 389円

個組

めかぶ (宮城県) [放] 不検出 <4.3 <4.7

浜食(東京都·調布市) 24. 洗いもずく 2個組

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

200g×2 460円(聚496円) 通常規定 **清**第10日 **器** もずく(沖縄県)

> 使い切りパックで便利 海泉水産 (静岡県 浜松市) 27 しらす干し

遠州灘〜伊勢湾にかけての海域で獲 れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、 軟らかく干しました。 おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。

凍骨(電120日

20g×3 440m(数475m) 通常税证 486m しらす (遠州灘〜伊勢湾)



本味から

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。

28 COとろろ芋 (大和芋入り)40g×4袋入

[放] 不検出 <3.5 <3.4

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

凍器 40g 306円(聚330円) 339円 長芋·大和芋(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・静岡県産の主原料について、順次放射能自主検査を進 めています。主原料産地もご参照ください。

きのこないシンプ

ルなおいしさのハ

- ・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)
- 空欄になっている商品は以下の通りです。 ①検査対象地域外

②記載が間に合わなかった商品

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

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)。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

[放] 不検出 < 1.1 < 0.9 千葉県 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

[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

「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

農産担当 夏ギフトで大人気! 小林さんの桃を 常供給便 でお届けします!

は日み、社

全てを兼ね備えた



桃の王道、白鳳は 香り、舌触りともに 優れています。常温 で保存し、食べる2 時間ほど前から冷 やしてお召し上が りください。



緻密で繊維の少ない果肉と、酸味の少 ない豊かな甘みが魅力です。遅配の場 合もありますが、一番良い時季に出荷 小林さん(長野県・中野市) します。減農薬栽培。 29 長野 小林さんの桃 (白鳳系)

1.8~2kg (6~9玉) **2250**円(数**2430**円)

皇室献上品にも選ばれた逸品です

お買い得!

自宅用に

おすすめ





※資材・運賃等の高騰により、今年から値上げとなります。何卒ご了承ください。 ★同封の「宅配用紙」にも必ず お届け情報をご記入ください。

い肥・肥料を使い1玉1玉丁寧に

育てました。過去、皇室への献

上品として選ばれたこともあ

り、その技術は折り紙つきです!

★盆前ご希望の方は備考に必ず ご記入ください。 鈴木さん (茨城県・結城市)

【宅配】 鈴木さんの梨(幸水) 3() 2L16玉 5kg

5537円(数5980円)

31 B品 5kg

5350円(翌5778円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.1 甘酸っぱくてジュ シーなすももは、初夏 にかけて最盛期を迎え ます。糖度が高めな 「サマービュート」や糖 度と酸味のバランスが 高い「大石早生」など、 色々な種類が楽しめる 今だけの企画です。



西尾農園 (山梨県・南アルプス市)

32 すももミックス

単体では企画出来ないほどの量しか採 れないすももをミックスしてお届けす る、お楽しみ企画です。減農薬栽培。

シーズン最終

40年以上のベテ ラン農家さんで す。一番おいしく なる時期を見極め

て収穫していま

根本さん(栃木県・矢板市)

【♀】根本さんの巨峰

す。減農薬栽培。

約500g 798円(發862円) 山梨県

収穫量が不足する際は **「サマーエンジェル」を** お届けします 西尾農園 (山梨県・南アルプス市)

すもも (サマービュート) 少し大きめの果実。甘みと酸味がちょ

うど良い品種です。減農薬栽培。

約500g 798円(發862円) 山梨県



森下さん、辰巳さん達(和歌山県、奈良県)

34 株 (白鳳・嶺鳳・なつっこ)

白鳳、嶺鳳(れいほう)、なつっこのい ずれかが入ります。どれも甘味が乗り 最適な時期にお届け。減農薬栽培。

2玉(450g以上) 698円(裝754円) 和歌山県, 奈良県



アンデスメロン 36 (庄内メロン)

砂地の庄内メロンは糖度があり食味 も良好。アクの少ない美味しいメロ ンです。減農薬栽培。

1玉 755_円(数815_円) 山形県 [放] 不検出 <3.5 <3.3



夕映メロン

組合員さんからの

クチコミ

先日の梨は大変美

味しいとの連絡を

もらいました。果

物は生協でと信用

(取手市: M さん)

しています。

赤肉系のネットメロン。有機活性ケイ素 資材等、肥料を工夫し、アクもなく、安定 した食味を保っています。減農薬栽培。

1玉 1010円(数1091円) 山形県 [放] 不検出 <3.3 <3.2



品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系。旬の 時季ならではの生のブルーベリー。農薬無散布。

約110g 369円(数399円) 長野県

栃木県 到着後は冷 約300g 820円(裝886円) [放] 不検出 <2.1 <2.2



木村農園 (茨城県・つくば市) 木村さんの 40 尖宝すいか

すっきりした甘さ、爽やかな香りで毎 年好評の木村さんのスイカ。減農薬

4.5~5kg 1650_円(数1782_円) 茨城県 [放] 不検出 < 0.7 < 0.8



キウイフルーツ 41 (グリーン)

土づくりからこだわり、化学合成農薬 ・化学合成肥料を使用せず栽培した ものをお届けします。

3個入り 399円(翌431円)



42 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450 310円(裝**335**円)



お届けする場 43 にんにく 合があります ホワイト種より外皮は紫がかってい

ます。味は良く香りが強いのが特長 です。農薬無散布。

約100g 220円(数238円) 熊本県



竹村さん (茨城県・かすみがうら市)

44. 竹村さんのにんにく

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。

300g 580円(数626円)



とさやま開発公社(高知県・高知市)

45 みょうが

この香りで夏を実感。季節を感じる ことができる典型的な野菜です。味 噌汁や刻んで薬味に。減農薬栽培。

50g **205**円(裝**221**円)

料理の薬味にどうぞ



46 しょうが 爽やかな香りは薬味として。しょうが

湯にも安心してお使いください。減 農薬栽培。

100g 165_円(数178_円) 高知県



大紀コープファ ーム(奈良県・五條市)

新しょうが

みずみずしく軟らかく、程よい辛味が あります。手作りの甘酢漬け等に。減

300g 647円(数699円) 通常税 2745円 高知県、和歌山県



作本さん達 (熊本県・熊本市)

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(数 149円)



木村農園 (茨城県・つくば市)

49 (枝付) 木村さんの赤しそ

手作り応援商品です。しそジュース作 りにどうぞ。農薬無散布。

300g 170円(数184円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.4



上野さん達(栃木県・上三川町)

50 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒 め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束 115_円(数 124_円)

鮮度が良いシャキシャキの

イバラキ食品(茨城県・石岡市)

51 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと 使用し歯ごたえが良いもやしです。原

材料の緑豆は中国産。 冷器 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6



土れ味農園 (茨城県·石岡市) 天の 天池さんのきゅうり りと (黒さんご)

品種は黒さんご。イボが多く曲がり もありますが、みずみずしく甘い果肉 が特長。農薬無散布。

3本218円(数235円)



微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

53 長島さんのきゅうり

培。農薬無散布·無化学肥料栽培。

500g(4~6本) 276円(数298円)



木村さんのきゅうり

サラダ、漬物、炒めものなどあると便 旬の味覚を存分に食卓に。露地栽 利な野菜です。夏の水分補給にも。害 高原地域の涼しい気候を利用した夏 虫が大量発生した場合のみ農薬対応。

> 3本 165円(数178円) 茨城県



55 レタス

のレタスです。減農薬栽培。 1玉 210円(数227円) 群馬県 [放] 不検出 <3.6 <3.8



夏の高原野菜 赤城山麓の高原で、季節に応じ て野菜を育てています。ぜひ釘



中村さん達(群馬県・長野原町)

56 サニーレタス サラダや、焼肉を巻いてさっぱりとお

召し上がり下さい。減農薬栽培。

1玉 184_円(数199_円) 群馬県 [放] 不検出 < 2.7 < 3.1

鮮度と歯ごたえが良いです

茨城県

57 ミニトマト 土の中の栄養バランスを大切にした土 作り。活性液等も使い作物が健康に育 つように心掛けています。減農薬栽培。

あゆみの会・篠塚さん達 (千葉県・香取市)

150g 230円(数248円) 千葉県 [放] 不検出 <4.0 <3.6



58 木村さんのアイコトマト 果肉は緻密でかっちりしていて、酸味 が少なく甘みの強いトマトです。減農

200g 220円(数238円)



完熟させた大き目のトマトです。 多少 スレがあります。減農薬栽培。 500g 277円(数299円)



60 長島さんのトマト 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(發390円) 茨城県 [放] 不検出 < 0.4 < 0.5



ブロッコリー 樹に応じたバランスの良い栽培で、 きめ良く、酸化しにくく、後味のよい

ブロッコリーです。減農薬栽培。

1個 265円(数 286円) 青森県 [放] 不検出 <3.4 <3.5



62 ズッキーニ

火を通すと甘みが増します。炒め物・ グリルでどうぞ。農薬無散布・化学肥

1本 175_円(数 189_円)

北海道

料不使用。

無農薬野菜セット

1270_円(変1372_円)

910円(翌983円)

635円(翌686円)

1838_円(翌1985_円)

940円(翌1015円)

1250円(翌1350円)

お試し

お試し

お試し

お試し

お試し

4週に1度

4週に1度

4週に1度

4週に1度

4週に1度

回~

畑そのままだ 地場の有機野菜セット

2021年新規契約者募集中です!

清水さんの野菜セット

毎週

清水さんの野菜セット

毎週

清水さんの野菜セット

毎週

毎週

天池さんの野菜セット

毎週

隔週

微生物農法の会野菜セット

月

宇治田さんの野菜セット

隔週

隔週

隔週

お試し

7~9品目

5~6品目

3~4品目

6~8品目

5~6品目

2

2

5品目 2

(2)

組合員番号

お 名 前

お届け開始回

切り取ってご提出下さい

クーポン対象 <u>ا</u> (1)

菜セットの

契約を申し

込み

・4週に

度



十れ味農園 (茨城県·石岡市)

天池さんの テーブルビ-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。サラダやスープにしてど うぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

400g 340円(翌367円) 茨城県 [放] 不検出 < 4.6 < 4.4

不村さんのオクラ

夏は揚げびたしがおすすめ

木村農園 (茨城県・つくば市)

7() 木村さんのなす

焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬

3本 162円(翌175円)

・増量で

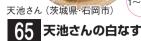


天池さんの

甘とう美人 肉質が柔らかく風味豊かです。辛さ はほとんどなく、丸ごと炒め物や天ぷ らに。農薬無散布・化学肥料不使用。

120g 220円(数238円)

無農薬



皮の色が白や淡い緑色のナス。肉質 は柔らかく加熱するとトロトロになり ます。農薬無散布・化学肥料不使用。

1~2本 260円(数281円) 茨城県

無農薬



おきたま興農舎・丹野さん達(山形県・高畠町)

66 おかひじき

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。

100g 198円(数214円) 山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0



茹でてサラダ、ゴマ和え、炒め物、肉 巻き、ベーコン巻き等にどうぞ。 減農 薬栽培。

茨城県

100g 156円(数168円) 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



木村農園 (茨城県・つくば市)

木村さんのピーマン 肉厚で軟らかく、風味の良いピーマ

ンです。減農薬栽培。

150g **155**円(裝**167**円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

茨城県



品種は「湯あがり娘」他。枝から外した状態でお届けしま す。減農薬・無化学肥料栽培。

山形県

無農薬



原さん達(群馬県・東吾妻町) 73 小松菜

ビタミンAに富み、鉄分などのミネラ ルも豊富な野菜です。農薬無散布。

1束(250g) 230円(数248円)





FarmERS BandO青木農-en (茨城県·坂東市)

青木さんの 野菜セット 微生物農法の力を使って土から健康 に育てました。旬の野菜をお届けし

ます。農薬無散布、化学肥料不使用。

※できるだけ

葉付きで お届けします

3品目 598円(数646円)



木村さんの 75 全日ヘイヤ

エジプト原産でぬるっとした粘りが特 長の、栄養価の高い野菜です。和え物、 汁物の具、炒め物にも。減農薬栽培。

100g **154**円(数**166**円) 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.8



稲葉さん達 (茨城県・結城市)

少し遅く定植し、晩秋まで収穫する作

型。気温差が大きくなるにつれ、実の

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.9

5本 280円(2302円)

糖度が増してきます。減農薬栽培。

中村さん達(群馬県・長野原町)

76 キャベツ

うねを高くする等排水通気性を良く して、なるべく農薬に頼らない栽培 をしています。減農薬栽培。

1玉220円(数238円) 群馬県 [放] 不検出 < 0.3 < 0.3

ホク



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

アク抜きせずに使えて便利です。無

1束(約150g) 150円(数162円)

農薬・無化学肥料で栽培しました。

72 小松菜(少量)

高埜さん達 (千葉県)、樺沢さん達 (群馬県)

とうもろこし

薄皮で甘いとうもろこしです。7月中 旬までは千葉県産、それ以降は群馬県 産をお届けの予定です。減農薬栽培。

1本 190_円(数205_円) 千葉県、群馬県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



農家レストランどんぐりてい・倉持さん達 (茨城県・坂東市)

7∤3 倉持さんの長ねぎ

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・ 無化学肥料で丁寧に育てました。

300g 220円(数238円)



79 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(数**238**円) 栃木県 [放] 不検出 < 4.1 < 3.7

8() 大根 自家製堆肥を使い、なるべく農薬に 頼らないように工夫して栽培してい ます。減農薬・無化学肥料栽培。

川島さん達(群馬県・長野原町)

1本900g以上 198円(数214円) 群馬県 [放] 不検出 <3.9 <4.0



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

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



添野さん(栃木県・小山市)

サラダ、マッ

82 かぼちゃ (カット)

ホクッ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。

600g前後 420円(5454円)



上村さん達(青森県・おいらせ町)

88 人参(洗い)

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュ 等に。農薬無散布

1kg 380_円(漿410_円) 青森県 [放] 不検出 < 0.6 < 0.5



浅野さん (茨城県・常総市)

84 浅野さんの人参

風味が良く、甘みも豊富で好評の人 参です。農薬使用は夜盗虫大量発生 時のみ。

500g **174**円(数 **188**円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.5



浅野さん (茨城県・常総市 |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。

800g **205**四(裝**221**四) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.8

白えのきにはない

コクのある味が特徴



86 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。

800g 200円(数216円) 茨城県 [放] 不検出 <3.1 <4.2



シュポテト、 じゃがバタ 等で。農薬無 散布。 じゃがいも

87 1kg 298円(裝322円)

88 3kg

自家製ボカシ肥料 を施肥。作物を健 康に育てることに こだわっています。 減農薬栽培。

稲葉さん達 (茨城県・結城市) 玉ねぎ

89 1kg 90 3kg

888円(翌959円) [放] 不検出 <3.8 <4.1





91 山田さんのしめじ ひらたけのしめじです。おがくずに米

が良いと評判です。 净量 200g 226_円(数244_円) 净量 200g 208_円(数225_円) 净量 200g 218_円(数235_円)

糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ち



地良い歯ごたえと風味をどうぞ。





肉質はきめ細かくなめらかでしっか りしています。歯切れ、香りともに良 く、日持ちするのが特長です。

冷旱 100g **261**_円(数**282**_円)



95 安田さんのなめこ

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(数**124**円) 冷器

福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



96 生きくらげ こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培 しました。1~2分湯通ししてサラダ でどうぞ。

100g 250円(5270円) 冷 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2



村上さん(栃木県・高根沢町)

97 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(数212円) 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



飯泉さんの生しいたけ 98 A品

99 B品 原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものと

は風味·香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小 さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。

100g **210**円(裝**227**円) 200g **225**円(裝**243**円)



830円(翌896円)

あじと3種の野菜マリネ 産)をつかっ

150g 380円(数410円) 通常税込 430円

青魚の真あじ。単位 当たりのタンパク質 含有量は魚の中でも トップクラスです。 「高たんぱく、低カロ リー、低脂肪」の真あ じをぜひ夏の食卓に!



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しました。凍ったまま揚げ てください。

青魚をお手軽に♪

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。

大新(鳥取県·境港市

凍計(電180日 🗫 🕕

あじ(国内産)

102 あじごぼうつみれ

 $3\sim5$ 枚100g 498円(数538円) 通常税 562円 あじ(高知県)



夏休みのお昼は

千倉水産加工販売(千葉県·船橋市)

1()4 素干し桜小アミ

凍實180日 @

三陸沖で漁獲した新鮮なツノナシオ キアミをボイル後、遠赤外線乾燥して ふっくらと干しあげました。

50g 198円(数214円) ツノナシオキアミ (三陸沖)



105 そのまま食べられるプリッとほたて 青森県陸奥湾産のほたて貝をスチ

加熱し、内臓除去後凍結しました。サ ラダ、炒めものなど幅広く使えます。

100g 398円(数430円) 凍 ほたて(青森県)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

【08 えび・いかミックス(増量)

物、カレーなど幅広く利用できます。

生のむきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め

価格はそのままっ

20g増量

ブラックタイガー 106 25 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(数913円) ブラックタイガー (インドネシア)

さっぱり味で夏におすすめ!

千倉水産加工販売(千葉県·南房総市

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

凍 億 180日 衆 久 小

あじ(国内産)

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。

200g **386**円(翌**417**円) あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県) [放] 不検出 <3.4 <4.0



(いずれも国

た、マイルドな マリネです。

[[]] 涸沼のしじみ(冷凍)

全国でも有数の産地、地元涸沼より 高鮮度のまま冷凍してお届けしま

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



160g 328円(裝354円) 通常税以365円

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市) 109 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。

凍骨賃180日

300g 298円(数322円) 通常税证 378円 からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)



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しま した。解凍して焼いてどうぞ。 凍界億30日

2枚330g 620円(数670円) しまほっけ (アメリカ、またはロシア)



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。 凍骨貿30日

4枚210g以上 548円(翌592円) 真あじ(佐賀県)



及川冷蔵 (岩手県·大船渡市) 112 景抜きさんま

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しまし

凍界電180日 ※灸♪

4尾150g 395円(数427円) さんま (岩手県)

さんま&あじの定番2種セット!



塩屋 (茨城県・ひたちなか市) 113 温度(2種) 塩屋の干物セット

さんま(国内産)、あじ(オランダ)

凍₩@30日

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。

さんま2枚、あじ2枚 555円(数599円)通常税込626円

ダイマツ(鳥取県・米子前) 114 <u>紫温造</u>b えてかれい一夜干し

山陰産のえてかれいを、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 (2)60日

2枚200g **480**円(数**518**円)



5 2枚 片身2枚200g 398円(数430円)

1163枚 片身3枚300g 588円(数635円)

真さば (ノルウェー)



7 氷温造り 山陰産 なばみりん漬

凍骨彎180日 ₩彔Φ

さばを独自の氷温製 法で旨味を凝縮し、 5切285g 365円(数394円) 味付けしました。

5切入

甘口のみりん醤油で

組合員さんからの クチコミ

永温造りシリー スはどれも大変

おいしいです。 (取手市:Kさん)

山陰沖で漁獲された

118 寒さば西京漬

凍器30日₩Φ

真さば(長崎県)

島県·鳴門市)

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。 片身2枚 480円(数 518円)

鳴門魚類(徳島県·鳴門市)

砂糖不使用の西京漬

119 銀ヒラス(シルバー)西京漬 銀ヒラス(シルバー)を、独自の西京味噌床に漬け込みまし

3切160g 460円(数497円) 凍(電30日 (米) 🕏 銀ヒラス (ニュージーランド)





4切220g 450円(数486円)



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の粕漬です。 凍刪賞180日 ∰

2切(約140g) 448_円(裝484_円)^{通常税込}497円 赤魚 (アイスランド)



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。

凍骨彎30日 ₩ΦΦ 140g 548円(数592円) 秋鮭 (北海道)



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。

凍器電180日 2切140g **380**円(数**410**円) 紅鮭(ロシア)

124 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切

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 # 3180日

3切165g **498**円(数**538**円) 紅鮭(ロシア)



125 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。

凍骨∰30日 70g×3548_円(数592_円) 秋鮭(北海道)



トマトケチャップ… -酒: かり 砂糖: ······大1と1/2 ·······大2 醤油 1カッ おろし生姜 /[시]



鳴門魚類(徳島県·鳴門市)

126 さばフィーレ(甘塩) 鮮度の良い真さばを甘塩仕立てに仕 トげました。

凍₩30日



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。

千倉水産加工販売女川工場 (宮城県·女川町)

127 国産塩さば切身



128 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。

凍骨30日 真あじ(長崎県)

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。



さばを切り、小麦粉の入った袋に入れてまぶす。 油を引いたフライパンで焼き目を付ける。焼けたら 別皿へ。 ②を上記 【タレ】にからめながら焦げないように煮て 0

片身2枚200g 398円(数430円) 真さば(長崎県、佐賀県)

凍刪賃180日 さば(国内産)

4切320g 480_円(数**518**円)

しめさば、 しめさば昆布締め、 かぶら漬のセット



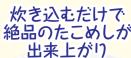


千倉水産加工販売(千葉県·船橋市)

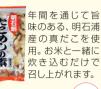
しめさば3種セット 真さばを三枚におろし、独自の調味 液に漬けました。半解凍後、適当な大

きさに切って下さい。

300g 680円(裝734円) 西常税 2754円 さば(国内産) [放]不検出 <3.4 <3.4







カネキ水産 (兵庫県・神戸市) 2合用

130 明石蛸たこめしの素 (2合用) 凍(電90日 (米) 🕸 🗇 🛈

240g(蛸100g 650円(裝702円) 通常税以713円 真だこ(兵庫県)







共和水産(岩手県·宮古市) フライパンで! 181 いかリング竜田揚

カナダマツイカをリング状にカット し、醤油ベースのたれで下味を付けま した。凍結のまま約2分程揚げて。

凍衆安の

200g 380円(数410円) 通常税込 430円 カナダマツイカ(アメリカ)



千倉水産加工販売(千葉県·船橋市)

【33】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。

凍品

75g×3 470円(数508円) 通常税以 518円



136 ^{氷温熟成} 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「氷温熟成」で仕 上げました。お得な切子です。

凍骨(電180日 (米)(水)

90g 369円(数399円) 通常規以 410円 すけとうだらの卵 (ロシア)



松岡水産(千葉県·銚子市)

134 紅鮭 スモークサーモン

た本格スモークサーモンです。

塩のみで味付けし、「冷燻方式」で仕

上げました。桜のチップでスモークし

70g 470円(数508円)

137 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。

凍骨億40日 ※女小

150g 420円(数454円) 通常税込 464円 さば(高知県)



138 子持5浅水切身(2切) 子持ち浅羽かれい

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いです。成 熟卵を抱えたものを切身に

2切200g **390**円(数**421**円) 浅羽かれい (アラスカ)

3切300g **554**円(数**598**円)



(静岡県・焼津市) 焼津港のとろかつお炭火焼き

150g **480**円(数**518**円) 凍₩30日 かつお (日本太平洋沖合北部)

本釣りした鰹を ちにソーメン状 炭火焼きに。生 に加工、急速凍 きたまま凍結し 結しました。 た原料なので鮮 度抜群です。

やわらかです!

共和水産(岩手県·宮古市)

するめいか (三陸北部沖)

135 氷温熟成たらこ(切子)

素材の旨味を引き出しました。

すけとうだらの卵巣(ロシア)

凍器(電180日

日本太平洋沖合

北部の漁場で1

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、氷温製法で

90g 369円(裝399円) 通常税込 410円

凍品

132 フライハン で出来る。

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。

180g 388円(数419円) 通常税以 430円

共和水産(岩手県·宮古市) 三陸岩手 141 いかの糸造り

三陸の宮古市 ※イダーダ

場と周辺の市場

に水揚されたい

かを短時間のう

凍骨暈180日

80g 448_円(数484_円)



142 猿払産 刺身用ほたて貝柱

オホーツク海に面する猿払(さるふつ)は、海流や地形など の自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てます。

凍刪億180日 ほたて目柱(北海道)

6~8粒100g 498円(数538円)

ニューとしておすすめです♪
欲減退しがちな夏場のスタミナメ
なが減退しがちな夏場のスタミナメ
揚げ物などボリューミーなおかずを メ食を





143 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。

凍骨電180日 ※失

真あじ(日本海)

220g 305円(裝329円) 通常規以 346円



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。

凍骨(電180日 (米)(水)



146 ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)

5~7枚180g、タレ50g 398_{Pl} (数 430_{Pl})



た。湯煎するだけですぐに食べられます。 凍器(電180日 ※☆

80g(固形量50g)×4袋 535円(数578円) 酒常規込 594円

解凍後、お好みの野菜と混ぜ合わせるだけ! 約 2人前 土佐佐賀産直出荷組合(高知県·黒潮町) 土佐佐賀産直出荷組合(高知県·黒潮町 約 2人前

44 豆あじ南蛮漬

豆あじに衣を付けてカラッと揚げ、オリジナル調味液に漬 け込んだ調理済南蛮漬けです。 凍電90日衆会小

130g(固形60g、調味液70g) 550H(594H) あじ(愛媛県、高知県)



主に高知沖で漁獲したきびなごに衣を付けて揚げ、オリ ジナル調味液に漬け込んだ、調理済南蛮漬けです。

凍 🛢 90日 🛠 🗫 🐠

140g(固形70g、調味液70g) 550_{P} (態 594_{P}) きびなご(国内産)

【4】 うなぎ蒲焼 70g×2

愛知県の指定生産者が飼育した国産のうなぎです。たれ は、醤油、本みりん、砂糖とシンプルな内容。

70g×2、たれ・山椒付 1880円(2030円)週常税込2138円

嬉しい特典がいっぱい!

特典。お友達にプレゼント!



149 雄武 寒風干し焼鮭ほぐし身

雄武沖のオホーツク海で漁獲した旬の秋鮭を、焼いてほ ぐし身にしました。原材料: 秋鮭、食塩

のお友だち **紹介**キャンペーン

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

秋鮭(北海道)

180g 980円(数1058円)

8月31日(火)

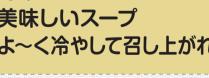
野菜の甘みが 美味しいスープ

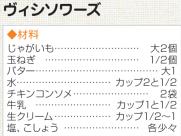






よ~く冷やして召し上がれ







- じゃがいもは薄切りにし、水に5~6分さらし水気をきる。玉ねぎは薄切りにする。
- 玉ねぎをバターで炒めしんなりしたらじゃがいもを加えて炒める。水とチキンコンソメを加え、 煮立ったら弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ②をフードプロセッサーかミキサーにかける。

. ・切り取ってご活用ください・------------------

- 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調え、冷やす。
- 器に盛り、お好みでこしょうや葉ねぎなどを浮かべる。







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と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。



● 大根は皮をむき、

おろし金ですり

おろし、ざるに上

の材料を入れて混ぜる。

親子丼

◆材料 鶏肉 150g 玉ねぎ …… 1/2コ **菫ねぎ ……… 3木** 焼きのり …… 1枚 「だし汁… 120ml A しょうゆ … 大さじ1 白だし …… 大さじ1/2 しみりん …… 大さじ2

M..... 3⊐

◆材料(4人分)

温かいご飯 …………

どんぶり2杯分 (約600g)

酢じょうゆ ニラ……… 1/5束

しょうゆ… 大さじ4

...... 大さじ4

鶏から揚げ 8~10個(約250g)

みぞれからあげ井

…… 1/2本

◆作り方

- 玉ねぎはうす切り、葉ね ぎは3cm長さに切る。
- 浅い鍋や小さめのフライパンに玉ねぎ、鶏肉 を入れ、Aを注いで火にかける。
- 煮立って具に火が通ったら、溶き卵の 1/2をまわし入れる。卵が半熟状になっ たら残りの卵を加える。
- 再度卵が半熟状になったら葉ねぎを散 らし、火を止めてふたをし蒸らす。
- 器にごはんを盛り、ちぎったのりを散ら し④をのせる。

げてかるく水けをきる。二ラは小口切りに

する。ボウルに、大根おろしと酢じょうゆ

から揚げは、耐熱の皿に重ならないよう

に並べてラップをかけ、電子レンジで3

どんぶりにご飯を盛り、から揚げをの

中津ミート(神奈川県・愛川町)

ス肉。厚さ5mm。

冷骨(34日

神奈川県

中津豚ロース

きめが細かく脂が程よく入ったロー

200g **545**円(裝**589**円)

~4分加熱し、厚さ5mmに切る。

295円/100g

199円/100g

田仲さん達(茨城県・桜川市)

150 つくば茜鶏

必要な量だけ使えるバラ凍結で便

凍器電180日

250g 460円(5497円) 通常税 529円



田仲さん達(茨城県・桜川市) 151 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

必要な量だけ使えるバラ凍結で便

凍 # 億180日

250g 480円(裝518円) 通常税以 529円

中津ミート(神奈川県・愛川町)

158 世津流しゃぶ用

ス肉。厚さ約2mm。

清鲁4日

神奈川県

中津豚ロース

きめが細かく脂が程よく入ったロー

200g 550円(数594円)

297円/100g



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

かかっかれる。 を行っています。 ・ローズボーク: 茨城県の 銘柄豚です。飼育期間は 約6か月。

JA全農いばらき (茨城県) ミートパル村山 154 リーズポーク 徳用 小間切

小間切徳用タイプ。 冷器第6日

> ランチに おすすめ♪

◆材料(2人分)

●醤油

(食べやすい大きさに切る)

…………… 小2.5

.....大1と小1/2

●和風だし一番 ……… 小1/3 2

醤油 …… 大1

温泉卵 2個

200g×2**515**円(数**556**円)



250g **495**円(翌**535**円)

赤身主体部位。厚さ3mm。

清鲁6日

赤身率は8割です

凍₩∰30日

JA全農いばらき (茨城県) ミートパル村山

153 ローズポーク 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。

冷器第6日

150g×2 395円(数427円)

142円/100g



300g 465_円(数502_円)



JA全農いばらき (茨城県) ミートパル村山

156 ローズポーク 肩ブロック

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。 **冷**界第6日

400g 615_円(数664_円)



中津ミート(神奈川県・愛川町)

[[6] 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

冷骨第4日

茨城県

400g 860円(数929円)

195円/100g



162 中津豚山 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**景第6日 *****

2枚200g 550円(2594円)

192円/100g



168 中津豚こま味噌漬

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

200g 415円(翌448円)

176円/100g

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

【分分 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。 凍 # 390日

400g 650円(数702円)



1頭から約300gしかとれない希少な部位です。

凍刪億120日 200g **485**円(裝**524**円) 袖奈川県



凍骨(20日)

200g 498円(裝538円)



うどん……2食 ● 小鍋に250mlの湯を沸かし、 豚薄切り肉 200g 豚肉と◎を入れて中火で5:

豚肉と◎を入れて中火で5分

煮る。アクが出たら取り除く。

●も加えて少し火を強め、煮

汁が殆どなくなるまで10分ほ

鍋に400吨の湯を沸かし、か

け汁の材料を入れて、うどん

のかけ汁を作る。茹で上がっ

たうどんにかけて、①と温泉

卵、お好みでネギを乗せる。

ど煮つめる。



中津ミート(神奈川県・愛川町)

冷量 **3**4日

67 中津豚バラスライス

脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ

200g 450円(裝486円)通常税込497円

JAやさと鶏卵部会 (茨城県·石岡市) 68 (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。 冷量 10日 4

4個(タレ無) 195円(数211円)

卵(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.4

200g 360円(数389円)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

164 中津豚小間切

各部位から集めています。

冷豐 第4日

• 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)。



200g 355_円(裝383_円)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

165 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

冷豐 **第**4日



15 表紙で 掲載されています



田仲さん達 (茨城県・桜川市) 169 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的な

凍**罪**(2)180日

300g 370円(数400円) 凍**罪**(数180日



400g **525**円(裝**567**円)



凍器電180日

400g **525**円(数**567**円)

140円/100g つくねにして召し
 上がれ! 各部位からなるバラ凍結品。



172 つくば茜鶏 挽肉

凍器電180日

500g 650円(2702円) 通常税込 713円





173 つくば茜鶏 ササミ ――― 脂肪が少なく、良質なたんぱく質を

多く含む部位。 凍〓電180日

300g 560円(数605円)



174 つくば茜鶏 レバー 生産者や、鶏に与えている飼料が

はっきりしている鶏のレバーは貴重

凍 # 3180日

250g **240**円(数**259**円)



坊津黒牛(鹿児島): 鹿児島県 坊津地区の梛木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。3年かけて育てます。
 国産牛:大分県、福岡県の生産者(3名)のホルスタイン経です。

エイロ 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。



175 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。 **冷器**第6日

200g 655円(翌707円)

1/2 🗆

·適宜

ドッグパン.....

トマトケチャップ …………

玉ねぎはみじん切りにし、

ボウルに挽肉、①、Aを入 れ、粘りが出るまでよく混

軽く塩こしょうをして、フラ

イパンで②を片面ずつ焼

ドッグパンの中央に縦に切

レタス、ハンバーグをはさ

み、好みでケチャップ、336 のマスタードを添える。

れ目を入れトーストする。

軽く炒める。

ぜ合わせる。

.....300g

牛挽肉

玉ねぎ

ホットドックならぬ ランチ!!

てお弁当に利用して下さい

JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山

風味の良さを併せ持った合挽肉。牛

250g 530円(發572円) 通常税以 578円

182 茨城牛(山方) 牛豚合挽肉

豚比率5:5。

凍骨30日

229円/100g



JA全農いばらき (茨城県) ミ 176 茨城午(山へ) モモローストビーフ用

冷№億6日 茨城県

モモ300g 1800円(製1944円) 通常税以1955円

鹿児島 坊津黒牛 179 切り落とU170g×2

何にでも使える切り落としです。2

170g×2 1380円(数1490円)

パック組でお届けします。

凍ॄॗॗॗॗॗॗॗॗॗॗॗॗॗ 30日

438円/100g



JA全農いばらき(茨城県)ミートパル村山

178 茨城牛(山方) モモスライス

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

200g **1110_円(数1199_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





16 表紙にあります



福永産業(福岡県・遠賀町)

250g規格にしました。

180 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用250g

生産者限定の鹿児島黒牛。人気のサ

イコロステーキカットを少し多目の

速 250g 1250_円(数1350_円)

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

|鎌倉マイルド 183 鎌島 メリル・ ポークウインナー×2

焼き塩を使用しているので塩カドが

とれてマイルドに仕上がっています。

豚肉(国内産) [放] 不検出 < 4.4 < 4.1

94g×2335円(裝362円)

494円/100g 能勢農場 (大阪府:能勢町))能勢食肉也

牛切り落とし **人**/ 袋入り

旨味がたっぷり入っている牛肉を切 り落としにしました。

250g 1144_円(裝 1236円 通常税込 1344円



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

牛スライス 81 分包3入り

ウデ肉を90gずつ包んでいます。料 理に合わせて使いたい分だけ解凍で きて便利。 凍

90g×3包 **1654**円(裝**1786**円)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

184 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。

泠 骭 🗐 1 0日

40g×5 370円(翌400円)



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

85 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

60g×2500m(聚540m) 豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.3



中津ミート(神奈川県・愛川町)

186 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、ボイルしてどうぞ。炒め物に

120g **290**円(裝**313**円)



中津ミート (神奈川県・愛川町) 187 史津ホン |中津ボンレスハム

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**體第7日

100g 352円(裝380円)

\日本酒を使う!?/

中津ミート(神奈川県・愛川町) 188 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

100g **380**円(数**410**円)

理に使えます。

-ト(神奈川県·愛川町) 189 中津内山 (甘酢タレ) 中津肉団子

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。

冷界©24日 **#②小**

240g(9個入) 417円(幾450円)



190 村山さんの

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。

冷暑電7日 ※☆♪

200g 480円(翌518円)

サツラク農協(北海道・札幌市)

サツラク牛乳

生乳(北海道) 「放] 不検出 < 0.5 < 0.4

160g 350円(2378円)

凍骨(3180日 🗐

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

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

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

ICO

サッラ

冷昊第60日 **※久小**

🎢 🎥 🗒 届いて3日 🜗

10

北海道十勝産の生乳を

60%使用。砂糖、ブラジ

ル産コーヒー、乳製品のみ

お届けは

8月1回に

なります

で作りました

ツラク農協(北海道・札幌市)

10 500% 178円(翌192円)

生乳(北海道) [放]不検出 < 0.5 < 0.5

サツラク低温殺菌牛乳

リカ横綱 (愛知県・春日井

192 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

程度温めてお召し上がりください。

180g 416円(数449円) 通常税证 460円 牛肉(滋賀県)

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

302円(裝326円)

よっ葉カフェ

しました。

ビンは洗ってお返しください

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

ルツァの



ビンは再利用します。キャップ内側の

白い円ブタを取って、必ずご返却下さい

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原

料に自家プラントで作りました。ノン

ホモ(脂肪球を砕いていない)なので

プツプツと脂肪のかたまりができま

すが、口当たりに違和感なく、なめら

石岡 鈴木牧場ヨーグルト

194 微糖

400g 361円(裝390円)

400g 370円(5400円)

バジル 産

使有機

培

かでやさしい味です。





脱脂粉乳などを 使用せず生乳 100%使用。脂 肪分を控えなが らも美味しさを



追究し、乳脂肪分 を1.0%に調整。

サツラク農協(北海道・札幌市)

り サツラク低脂肪牛乳

冷器電15日 €

500~ 146円(数158円) 生乳(北海道) [放] 不検出 < 0.4 < 0.5

乳を100%使 用し、乳脂肪分 を2.0%に低減 した成分調整 牛乳。



1 250円(裝270円)

北海道酪農公社(北海道·江別市) ▮おいしさまろやか

■(成分調整牛乳)

1 2 219円(翌237円)

よつ葉乳業(北海道・音更町) 198 生乳仕立て よつ葉カフェオレ

冷 🗒届いて6~10日 犯

1 @ 277円(翌299円)

鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 195 石岡 鈴木牧場

こと。お試しください!

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。

100g 500円(数540円) 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.8 <4.1 生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.3 <3.1 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



鈴木牧場 (茨城県·石岡市)

一般的には、カビを防止するため完成後、ワインに軽く

浸けて出荷しますが、鈴木牧場では、なんと日本酒。試 しに使ってみたらおいしくできたことが事の始まり。鈴

木さん曰く「だから日本酒にも合うチーズなんだ」との

でお届け

します

196 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 № 億7日以上 🗐

40g 292四(裝315四)



生乳(茨城県) [放]不検出 <3.4 <3.4

鈴木牧場(茨城県·石岡市)

197 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

쳐 🎥 🏿 14日以上 🗿

がりください。

30g 199円(数215円)



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 👭 🗐 1 1 日 🐠

10個 236円(数255円)



宇治田さんの 平飼い卵

る卵です。薬・抗牛物質不使用。 **冷器**第7日

6個 330円(裝356円)



契約者、募集中です! 有機農業の循環の中から 産まれた卵です



契約「やさとの仲間」 平飼い卵

開放的なストレスの少ない鶏舎で、地



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

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

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。

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7





ホリ乳業 (石川県・金沢市)

199 腸内酒は ヨーグルメイト(プレーン)

ホリ牧場で搾乳した良質な牛乳 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 535円(数578円) 通常税込 594円 生乳 (石川県) [放] 不検出 <4.0 <4.0



腸内活性 200 腸内活性 ヨーグルメイト(加糖)

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

🎢 👯 🗒 21日 🕖 90g×3 450円(数486円) 通常税以 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) サツラク酪農家限定

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。 冷旱(電18日 🕄

ヨーグルト(プレーン)

500g265円(数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) サツラク酪農家限定 202 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)

80g×3**212**円(整**229**円) 生乳(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.1



203 生乳たっぷりのむヨーグルト

糖、フラクトオリゴ糖 🎢 🎥 🏿 19日 🚯

180ml×2256円(裝276円) 牛乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

牛乳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



日本生活協同組合連合会

冷〓(第15日 🚯

CO乳酸ドリンク 65㎡×10本入

柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸 菌飲料。

65ml×10 178円(数192円)



おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

205 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。

冷旱©30日 卵乳&

100g×2**250**円(裝**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)

206 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 茶の風味が活きた抹茶プリンです。

🎢 👭 🛢 30日 🐠 🕏

80g×4298円(数322円) 豆乳 (国内産)



北海道酪農公社(北海道·江別市)

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。 冷界第60日 🕖

100g **285**円(裝**308**円)

生乳(北海道)



北海道酪農公社 (北海道 江別市)

208 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(裝**308**円) 生乳(北海道)



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 七生乳100%使用。

🎢 🏪 🗒届いて4~7日 🚯

200ml 455m(数491m) 生乳(北海道)



丸和食品 (東京都·練馬区)

21() きぬ豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。 冷量 ②届いて4日 🕏

300g **165**円(数**178**円) 大豆(国内産) [放]不検出 < 0.9 < 1.2



2 もめん豆腐

300g 176円(数190円) 大豆(国内産) [放] 不検出 < 1.2 < 1.2



冷 👭 🖫 🖟 届いて 4日 🕏 丸和食品 (東京都・練馬区)

ミニきぬ豆腐

150g×2 **175**円(数 **189**円) 大豆(国内産) [放] 不検出 < 0.9 < 1.2



使い切り少量パック

150g×2 **180**円(裝**194**円) 大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2







214 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。 | 冷器 | 寛届いて6日 😞

3枚 165円(数178円)



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。 🎢 👭 賃届いて3日 🕏

2枚 220円(数238円) 大豆(国内産) [放] 不検出 < 1.6 < 1.7



特は 丸和食品 きざみ揚げ(冷凍)

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 **208**円(裝**225**円) 大豆(国内産) [放] 不検出 < 1.2 < 1.9



-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。

冷果賃届いて3日

8個 225円(数243円) 大豆(国内産) [放] 不検出 < 1.1 < 1.2



218 絹とうふ(充填豆腐)

青森県、秋田県産大豆をブレンド。消 泡剤を使用せず、にがりで固めた日 持ちする充填豆腐。

冷骨第30日 **☆**

300g×3 395円(数427円) 大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出 <3.6 <3.4



丸和食品 (東京都·練馬区) 219 青大豆 寄せどうふ

青大豆で作ったコクのある甘味の寄 せとうふです。

冷電届いて4日 🚓

200g **225**円(裝**243**円)



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

|冷||電届いて5日 🕏 枝豆(北海道)

6個 **275**円(数**297**円) [放] 不検出 < 1.0 < 1.0

> 得2 個組



焼いて食べる油揚げ包み(餃子風)

国産のキャベツ、ニラ、長ねぎ、生姜を油揚げで包みひと つずつ手揚げしました。フライパンなどで温めて、おでん や鍋にも。

冷億7日 🐼 大豆(国内産)

4個 295円(2319円)



丸和食品 (東京都·練馬区) 222 豆腐作りセット(豆乳とにがり)

冷 🛢 30日 🕏

豆乳300cc にがり3cc 220円(数238円) 大豆(国内産) [放] 不検出 < 0.5 < 0.6

黒豆豆乳

冷 🗒 30日 🕏

大豆(国内産)

国内産黒大豆

100%。消泡剤

不使用。無調整

のため黒豆本来

の甘みが味わえ

ます。そのまま

でも温めても。

丸和食品(東京都:練馬区)

200g **200**円(裝**216**円)



JAやさと(茨城県·石岡市) 224 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

冷計第7日 纷灸④

**** JAやさと (茨城県・石岡市) 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。

(40g×3) ×2 260円(数280円) 302円 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

225 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。

水府納豆(茨城県・常陸太田市)

清量第10日 # 🗫 🐠 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.4



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。

お得な

80g **206**円(發**222**円) 大豆(茨城県)



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(数186円) 大豆(北海道)

配品

大豆(茨城県) [放]不検出 < 4.2 < 4.2

35g×3 148_円(数160_円)

- んにゃく: 国産のこんにゃ 芋を使用しています。



鶴田食品千葉(千葉県·流山市)

228 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。海藻粉末入り。煮物や炒り煮、汁 物などの具に。 冷~~ 第60日

450g 110_円(数119_円) こんにゃく粉 (群馬県) [放] 不検出 <4.2 <3.7 こんにゃく粉 (群馬県) [放] 不検出 <3.7 <3.5 もずく (沖縄県)



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

冷旱(第60日 400g 110_円(数119_円)

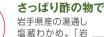


浜食(東京都:調布市 230 洗いもずく

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

清書第10日 🛞

200g 240円(裝259円) 清子賞90日



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。



コタニ (岩手県・大船渡市) 231 岩手産生わかめ(カット)

わかめ(岩手県)

120g 335円(翌362円) 通常税込 397円 [放] 不検出 <3.8 <3.7

大葉と納豆で さっぱりと!





共生食品(神奈川県·相模原市) 232 内麦生ラーメン 冷し(3食入)

麺は国産小麦粉、無かんすい、卵つ なぎ、無着色。醤油、醸造酢をベース に、ごまの風味がきいたスープ付。

冷電7日 卵米女小

5 120g×3 288円(数311円) 通常税以スープ45㎡×3 288円(数311円) 322円 小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



ニッカンフーズ(大分県・日田市)

たけのこ水煮 (スライス)

掘りたてのたけのこを素早くボイルし て、味、香りを残しました。軟らかく 風味が豊かです。 冷Ң億180日

300g **475**円(数**513**円)

たけのこ(国内産)



243 国産とりでぼうで飯の素

山口·秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使

用。冷めても美味しいのでお弁当や

170g(2合用) 550円(翌594円)

おにぎりにも。化学調味料不使用。

冷果第90日 ※参伽

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

き出した本格キムチです。

【趙さんの味 247 熟成白菜丰ムチ

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

遠忠食品(埼玉県·越谷市) 242 ひじき五目煮

大豆、ひじき、こんにゃく、油揚、人参 を、鰹節のダシをとって煮付けまし

清鲁30日 **#**

100g **325**円(数**351**円)



とみき漬物(長野県・野沢温泉村)

246 昔なからの うんまい菜っぱ 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。 **清**書第20日 **※②**

300g 480円(数518円) 野沢菜(国内産)





すけそうだら(北海道)

松野下蒲鉾(鹿児島県·枕崎市) こだわりさつま揚げ (磯の香) 254

鹿児島の魚で作る自家製すり身を使 い、オキアミとあおさ粉の風味を効 かせました。

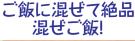
冷景 **329日 3**

すけそうだら(北海道)



無リンの角肉すりみ(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。

すけそうだら(北海道)



パパっとランチに大活躍り

シーフード

焼きそばに

ソース無は16ページ

共生食品 (神奈川県

いません。

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

冷骨②25日 **4** 小麦(北海道、岩手県)

三立食品 (東京都·葛飾区)

233 春巻の皮(みちのく)

代わりにも。

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

題150g×3 **247**円(数**267**円) 通常税込 ユス30g×3 **247**円(数**267**円)

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

アイスをサンドしてデザートにも

·相模原市)





きざみし、農園 独自の調味液で 漬け込みまし

士別農園(北海道·士別市)

234 士別農園 福神漬

冷 🏪 🛢 180日 🟶 🗫 🐠

150g 320 円(裝346円) 通常税込 356円 きゅうり・白瓜・他野菜(北海道)

10枚 235円(数254円)

[放] 不検出 <2.8 <3.9

遠忠食品(埼玉県·越谷市)

244 生のり佃煮 江戸前でい!

趙さんの味(宮城県・仙台市

248 超さんの味

お好みの酸味でどうぞ。

||冷|||一億||14日 |||

整えます

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

85g **360**円(数**389**円)

火炊きで時間をかけて炊き上げました。

豊富な乳酸菌が腸内環境を

汁ごと食べる辛くないキムチ、具より

も汁がメイン。発酵が進みますので、

300g 500円(2540円)



235 揚げごぼう(甘酢漬)

80g 310円(翌335円) 通常税込346円

遠忠食品(埼玉県·越谷市)

冷果第90日 🗫 🛈

ご飯のお供に、

お茶請け、おつまみ にも

> 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。

共生食品(神奈川県·相模原市) 239 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、ねぎなど具だくさんで。 **冷**果實7日 卵粉**灸小**

麺120g×3 **355**円(数**383**円) 小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1



高嶋酒類食品(兵庫県·神戸市) 245 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**景 **30日**

130g 370円(数400円) 瓜(徳島県)、守口大根(愛知県)



じめ や漬 すが、

249 世別農園 世五八漬の素

自社栽培米から作った米こうじを使用した 硬めの漬床。野菜に適量まぶして袋に入れる だけでまろやかな甘さの漬物ができます。 冷果器

400g 370円(数400円)

できるまで

カナガシラという 白身魚を食べやすい

ナケットに大変身!

66

表紙 紫花 の 高橋徳治商店の自信作!

11 パクパクなぎょっとが

米ぬか(栃木県)



菊田商店(東京都·練馬区)

22(1) 煮豆 金時豆 北海道十勝産の大正金時豆を使用。

250 有機のお米の 米ぬか

とても元気です。

冷億60日 **器**

栃木県で無農薬栽培されたお米の糠

です。生ぬかなので、自然の乳酸菌が

150g 300円(数324円)

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 1 第90日 **

150g 260円(数281円)



遠忠食品 (埼玉県·越谷市) ピーナッツみそ 241

八街・増田商店の落花生をボーソー油 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。

冷旱第90日 锡米女小 80g 285円(数308円)

素材をおいしく仕上げる 便利素材



と海塩で作ったぬか床です。ぬか漬 けの手引きが付きます。 勅使川原精麦所 (栃木県·佐野市)

清 第90日 **#**

勅使川原精麦所(栃木県·佐野市) うれしいぬか床

251 500g

735円(翌794円)

252 1kg

1350円(数1458円)

米ぬか (栃木県)

魚肉練り製品



松野下蒲鉾(鹿児島県·枕崎市) 258 こだわりさつま揚げ (ごぼう天)

すり身の柔らかい食感の中に合わさ る、ごぼうのシャキシャキとした食感 が心地よいさつま揚げ。 灣刪賞30日 ∰

3枚90g **250**円(整**270**円)



3枚90g 250円(数270円)

257 かに風味かまぼこ

産かにの煮汁、いわし魚醤で味付け して焼き上げた後、蒸しあげました。 **冷**景第60日

10本125g 320円(類346円)



259 曲がりネギ ちりめん揚げ 曲がりネギの自然な甘さとちりめん の塩分が絶妙な揚げかまぼこ。レン

すけそうだら(北海道)

ジや常温で解凍、または軽く炙って。 凍骨電180日 ∰ 100g 315円(数340円)



260 わかめはんぺん

「魚食プロジェクト」で地元宮城の生協組合員さんと共同で開発を始めたのは2年前。「魚の臭みはないか」「食感は」「塩加減や香辛料の塩梅は」「子どもの手でつかみやすいか」試食

と試行を重ね、理想を形にするのは大変でし

たが、ようやく完成。是非お試し下さい!

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。 凍賃180日 🕬 🛠

4枚200g 350円(5378円) わかめ(岩手県)



258 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 ベースにふんわりした食感の練製品。 凍骨賃180日 🛞🕏

5個150g 300円(類 324円) すけそうだら(北海道) [放] 不検出 <3.9 <3.5

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)

261 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。 凍骨億180日 ₩��

165g(5個) 305円(類329円)

すけそうだら(北海道)



255 とだわりさつま揚げ (黒ごま芋) すけそうだら、いとよりだい、鹿児島 の魚を使った自家製すり身にさつま 芋と黒ごまを混ぜ込みました。

冷早 **3**29日 **8** 3枚120g 310円(製335円)



🎢 👭 🛢 15日 🛞

5本130g 260円(5281円)

無リンのスケソウダラすり身を国内

すけそうだら(北海道)

・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」



イズックス(東京都・中央区)

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

500g **327**円(裝**353**円) 凍品 かぼちゃ(北海道)



日本生活協同組合連合会

263 つぶコーン300g 【CO北海道

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(数**265**円) とうもろこし(北海道)

ブの風味豊かな

ソフーズ (東京都·新宿区) 2食入

アジア薫る 272 アンド黒マグリーシカレー

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

160g×2646円(数698円)

なる味わい。レンジ又は湯煎して。

凍忽衆の

こだわりグリーンカレ



266 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%

凍 界 卵 乳 米 太 小 鶏卵·米(国内産)

180g×2 479_円(發<mark>517</mark>円)



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、のばして トッピングして。

> **MIMIN** 4個入

267 冷凍内麦ピザ生地

凍卵乳小 小麦 (国内産) 480g(4個入) 333円(数360円)

ビールのおつまみ、おやつにも♪

264 CO北海道のそのまま枝豆 250g(N)

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。

凍器Φ 枝豆(北海道) 250g 282円(裝305円)通常稅込320円



265 ローストオニオン 国産の玉ねぎを薄くスライスし時間

をかけとろ火で水分を飛ばしあめ色 になるまでローストしました。 凍(電)180日

100g×2422円(数456円) 玉ねぎ(国内産)





北海道産の美味しいじゃがいもを皮ごと 蒸し、皮むき後に裏ごしして冷凍。解凍は レンジで1個約3分(500W)。

375g 273円(数295円) 通常税込 308円 馬鈴薯(北海道)



国内産の男爵芋をたっぷりと使用しています。バターの 風味がよく合った春巻です。フライパンで焼いて。

5本200g 393円(数424円)通常税込435円 凍乳の じゃがいも (国内産)

レンジかフライパンで 温めて ロコモコ井 にしても

ニッコー(神奈川県・大和市)

270 豆腐ハンバーグ 2パック ふんわり 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。 凍暑卵米太小 (90g×3) 842円(数910円) 通常税込 240円

大豆·鶏肉(国内産)

栄養満点の レバー入り!

秋川牧園(山口県·山口市

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。 凍器卵米多小

400g 546円(数590円) 通常税设 605円 鶏肉(山口県、他)

目玉焼きを添えて混ぜながら るのが本場流 (東京都·新宿区

ココナッツ (タイ)、鶏肉 (国内産)

アジア薫るガパオ丼 278 (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。 凍器級数

100g×2 **432**円(数**467**円)



274 ひとくち味噌かつ

豚肉(国内産)

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。

6個108g 400円(数432円)

秋川牧園 (山口県・山口市)

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

150g **436**円(翌**471**円)

D

277 からあげ

液に漬けて揚げました。

凍暑卵米久小

塩麹でほんのりとした甘み ある美味しさに 秋川牧園(山口県・山口市

275 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。

凍暑卵米小

150g **386**円(数**417**円)

鶏肉(国内産)

しっとりホクホク食感の 紅はるか使用でする



農事組合法人マルツボ (茨城県・かすみがうら市)

278 焼きいもスティック 茨城県産さつまいも100%使用した

スティックタイプの焼きいも。お弁当 サラダに。レンジか自然解凍でも。

300g 300円(裝324円) さつまいも (茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.7

ニッコー(神奈川県2大和市)

3個入

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 計 卵 米 久 小

8個144g 333円(数360円) 通常税込 373円 ごぼう(国内産)

組合員さんからの クチコミ

冷食のごぼうと ひじきの豆腐団 子を酢豚風に甘 酸っぱい餡をか らめて食しまし とても美味 しかったのでま たお願いいたし ます。蒸し暑い この時期の献立 に最適でした。



280 焼き鳥もも串セット

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

150g(5本) 616円(翌665円) 鶏肉(山口県、他)



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

180g 350円(2378円)

おかずに。湯煎かレンジで温めて。

凍 計 卵 米 久 小

281 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

鶏肉(山口県、他)



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。 凍器級多の

250g **477**円(裝**515**円)



ッコー(神奈川県・大和市

282 モロヘイヤとおくら茎わかめの ネバネバ和え

モロヘイヤ (国内産)

4袋200g 426円(数460円) 通常税込 486円

ニッコー自社農場の モロヘイヤとオク ラ、茎わかめを合わ せたネバネバ和え。 流水解凍しお好み

シーズン初

4袋

料中



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

凍器多の 18g×15 400円(数432円)



国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使 ぱくぱく何個でも食べられるクセのな 用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を い食べやすい餃子。国産大豆味噌、 具に使用した無添加の餃子。焼いて。

285 ヨコハマの餃子

凍胃卵灸の 18g×25 568_円(数613_円)

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0



(国産しそ入り) 国産しそ使用。焼いても茹でても。

凍刪₩ΦΦ 18g×20 **478**円(翌**516**円) キャベツ(国内産)



■(国産きくらげ入) きくらげなど国内産原料にこだわっ た中華あんに、手作りの皮で巻き方を 工夫、パリッとした食感が楽しめます 凍器灸Φ

5本200g 391円(翌422円)



283 モロヘイヤ餃子 (自社農園モロヘイヤ) モロヘイヤ餃子

栄養たっぷりのモロヘイヤを主役にした餃子。自社農園 のモロヘイヤを100%使用。フライパンで焼いて。

凍米之小 15個270g 360円(裝389円)410円 野菜·豚肉(国内産)



凍界卵衆灸40

16g×15 **410**円(数**443**円) 豚肉(国内産)



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。蒸すかレンジで温めて。 凍器急卵米女小

27g×7 395円(数427円)



290 コリアンチヂミ(たれ付) 国産小麦粉と野菜を使い、外パリパリ、中もっちりに焼き

上げました。フライパンかトースターで焼いて。



ん。好みの野 (2食入) 菜を加えて。 加工でん紛 麺の3.5%

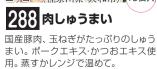
つで作れ



292 韓国風へで 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 計 米 太 小

300g 700円(裝756円)



えび(インドネシア、ベトナム、他)

チヂミ115g×2、たれ8g×2 475円(数513円)548円 小麦 (国内産)

麺170g×2、スープ47g×2 476円(数514円) 通常税込 544円 小麦 (国内産)

果汁を取りました

旬のゆず玉を生産 農家から直接仕入 れ、自社工場内で手 しぼりで果汁を取っ た、こだわりのキャ

原材料:砂糖

(国内製造)、

ゆず

2個入



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 き揚げをのせたうどん。つゆ付。 凍界≉灸Φ

2食560g 430円(5464円)

小麦 (国内産)



295
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。茹で時間1分半~2分 (常温で自然解凍してから)。

凍器€ 130g×2 **590**円(發**637**円)

そば(長野県) ダイストマトとケチャップで しっかりトマト味

(神奈川県·大和市) 2食入 297 有機ハスタナポリタン 有機パスタの

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。 凍刪₩灸Φ

400g(2食入) 521円(翌563円) 小麦 (イタリア)



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

凍骨Φ 小麦 (国内産) 200g×5 **408**円(数**441**円)



北海道の素材(鮭・玉ねぎ・じゃが芋・南瓜・アスパラ)の味を 生かし塩こしょうで味付けした包み焼き

- (神奈川県·太和市) 15個入

15個300g 380元(5410元)

298 ねぎ入りたこ焼

凍骨億180日 ∰ 🐠

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

たこ(ベトナム) [放] 不検出 <3.7 <4.4

鮭·野菜(国内産)

いしいです。

6個300g 570円(数616円)

海の精 (東京都・大島町)

詰替用

海水(伊豆大島近海)

丸大豆を原料にした

減塩しょうゆ。一般の

しょうゆに比べて食

キノエネ醤油 (千葉県・野田市)

大豆 (アメリカ、他)

526 丸大豆減塩しょうゆ

1 @ 440円(翌475円)

塩50%カット。

「海の精」やきしお

60g **238**円(数**257**円)

日本特有の伝統的製法で作られた

た。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。

「海の精」を焙煎して焼塩にしまし

85g×2493円(裝532円)



KUBOTA 10077

南国土佐

夏ギフトに入っていた

キャンデーが新登場!

冷凍食材がキャンデー 1個

だけですと夏場は溶けやす

いため(留守置きの場合)、

本当たり、小粒の苺を約5個使用

2個組でのご案内です。

久保田食品(高知県·南国市)

【【【【】【 苺アイスキャンデー 2個

200 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。

凍界∰Ф

85g×5個 **430**円(数**464**円) 小麦粉(北海道、九州)



久保田食品(高知県·南国市)

ゆず(高知県)

手しぼりの柚子 301 デレスキャンデー 2個

80ml×2320円(数346円)

旬の間に収穫され た高知県産苺を使

用。へた取りから洗 浄まで、手作業でひ とつひとつ丁寧に仕 トげました。

原材料:いちご(高

知県産)、砂糖

80ml×2360円(裝388円)

105me×3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。

牛乳 (国内産)



久保田食品(高知県・南国市) COフローズンヨーグルト

凍器乳

105ml×3 **284**円(裝**307**円)

東京フー

308 甜菜糖

(FEEF

食酢

組合員さんからの

クチコミ

「鹿児島の麦

みそ」大変お

いしかったで

す。いろんな

みそを食べる

生乳(北海道)

(茨城県·坂東市)

北海道産の甜菜から作られた砂糖。

はもちろん、コーヒーなどにも。

まろやかで上品な甘さが特長。料理

500g 380円(数410円)



302 井勝あずきかき氷

北海道十勝産小豆を丁寧に炊いた自家 製粒あん、高級抹茶、国産さとうきび 蜜、高知県天日塩を使用したかき氷。

180元 150円(数162円) 小豆(北海道)·茶(国内産)



北海道十勝産小豆をじっくり丁寧に炊き上げた自家製粒

あんをたっぷり使用した、かき氷。 180㎡ 150円(数162円)

小豆(北海道)

- 度吸い始めたら、やめられない (噴き出し注意!)

【【0】【5】 おっぱいアイスミルク

牛乳の素朴なおいしさをベースにバニラビーンズのほの かな甘い香りを付加したナチュラルな味わいのアイス。

凍乳

80~ 100円(数108円)

沖縄物産企業連合(沖縄県·那覇市)

|波照間島特産 511 黒糖かちわり

さとうきびの汁を煮詰めただけの伝統的な

製法で作られた黒糖。舌の上でさらさらと

溶け、甘味と苦味の両方が口に広がります。

200g 300円(5324円)



306 芽吹き屋 ずんだもち

コシのあるなめらかなお餅を、青豆をすりつぶして作った あんで包みました。

ÖK!

凍怨灸

516

青大豆(中国、台湾)

海の精 (東京都・大島町)

に炊き上げて作られます。

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。

海の精 500g

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

海水 (伊豆大島近海) [放] 不検出 < 1.9 < 1.6

500g **1200**円(数**1296**円)

4個入

芽吹き屋 黒豆塩大福

岩手産平黒大豆を国産もち米の生地に粒のまま練り込 み、すっきりした甘さの粒餡を包みました。自然解凍で。

黒豆(岩手県)

替上用ビ

の

4個220g 380円(数410円)通常税以432円

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

(1) 梅紫蘇塩(しそ入)

沖縄の塩「シママース」に赤梅酢を漬

け込み、乾燥させました。梅の酸味と

士別農園(北海道·士別市)

しべつみそ

え風味豊かに仕上げています。

冷╀億180日 ※☆

大豆(北海道)

士別農園で栽培した大豆と米を使用

して仕込みました。大豆の煮汁を加

1kg 690円(發745円) 通常税込756円

塩(沖縄県)

塩分12%

313

紫蘇の風味がアクセントになった塩。



(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



うな感じで、 白米にかけて 食べたりしま す。お弁当に も、薄紫色が キレイで、 味しくて可愛 くて気分が上 がります。

合わせみそに!

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%。

をブレンドしたマ イルドな酢。 梅ゆかりのよ

米酢や粕酢など

111

私市醸造 (千葉県・鎌ケ谷市)

500~ 152円(数164円)

米 (国内産)

梅干しを作る過 程で梅から自然 に出てくる抽出液 に、赤しそを入れ て色をつけたも の。



大紀コープファーム(奈良県・五條市)



さとうきび (沖縄県)

組合員さんからの クチコミ 熱中症対策 薄めて飲 んでも♪

組合員さんからの

クチコミ

煮物や炒め

物、たれなど

に甘味を加え

たいときに

は、お砂糖の

赤梅酢

第90日

500~ 360円(数389円) 通常税込400円

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

これ一本でみりんの旨み、 お酒の風味を併せ持ちます

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





4 がまろやかに なり気に入っ てます。

720㎡ 730円(裝788円) 通常税込 810円

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに

(1)

国産米ぬかが原料の油です。軽く香ばしい風味でくせのない 油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでいます。

ボーソー油脂 (千葉県・船橋市) 米油 🤀

沼屋本店 (茨城県・つくば市)

312 国産丸大豆 寒仕込みしょう油

500~ 740円(数799円)

316 小600g

3 8 大1350g

米糠 (国内産)

600g 450円(数486円) 通常税込 497円





大麦 (愛媛県) シンプルな味わい 和食にもあいます 有機栽培のマンサニージャ・カセレー ニャ種単一品種のオイルです。パンや野

はつゆき屋 (鹿児島県・日置市)

314 鹿児島麦みそ

五段階評価で フルーティーさ

菜・果物との相性が抜群です。

日本オリーブ (岡山県・瀬戸内市) 319 有機EXバージン オリーブ油シングル



五段階評価で フルーティーさ



日本オリーブ (岡山県・瀬戸内市)



180g 1050円(数1134円) $\frac{通常税込}{1188}$ 円



レンド。フルーティでコクがあり、ガス



320 有機EXバージン オリーブ油ブレンド







317 中910g

910g 698円(翌754円)

1350g 780円(数842円)





辛み

オリーブ (スペイン)





森文醸造 (愛媛県·内子町) 542 アセローラぽんず (150mg)

小久米

150吨 320円(2346円) 通常税以 356円



井ゲタ醤油 出雲市)

しじみだし醤油 宍道湖産の大和しじみ、北海道産利尻 昆布、枕崎産荒節の旨味を純米酒「蔵

の素」で最大限に引き出しました。 \$\psi\$ \$\phi\$ \$\ph



私市醸造(千葉県・鎌ケ谷市)

531 マヨネー人 (キサイチ) マヨネーズ

ヨネーズ。

330g 475_円(数513_円) OK! なたね (オーストラリア)

組合員さんからの クチコミ マヨネーズの

枠を超えてい た美味しさ で、もう普通 のマヨネーズ に戻れないが も。

ぜひ、ご覧くださいの 調味料な 調味料は と言う間に本格力 カレる壺 カルる壺

「調味料な カレる壺谷

 $2 \sim 3$

人前

×2袋

みじん切りの

野菜(なすは

水につけてあく 抜 き)と 納

豆昆布と調味料を混ぜて、

冷蔵庫で味を

アセロラ (国内産)

おびなた (長野県全長野市) 322 そはンツ (ストレート)

かつおだしと熟成させたかえしの味 わいを楽しめる本格派のつゆ。ざるそ ば、ざるうどんのストレートつゆです

●●● 400ml 350円(裝**378**円)

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。

前目で OK!

組合員さんからの

クチコミ

アセロラポン

酢で、炒め物

もさっぱり風

味で食べられ

ます。

笛木醤油(埼玉県·川島町

323 金笛 胡麻ドレッシング ╀億100日 郷券参切

390~890円(数961円)



539 国産野菜ウスター ポールスタア(東京都・東村山市) 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。

200元 370円(数400円)



しょうゆと味噌のコクと風味豊かな味わいに、ほんのりと した辛みで、お子様でも美味しく食べられます。

白身のお魚でも! お好みの夏野菜で!!

カレーの壺がリニューアルしました!

今週の折り込みチラシに特集ありますの

鶏と根菜の 325 黒酢あんかけたれ(2袋)

れるだ を まま

大麦黒酢とりんご果汁をブレンドしたさっぱりまろやか な甘みのたれ。1袋2~3人前。

第180日 100g×2袋 220円(数238円)

山形の「だし」

◆材料

なす

リアス(千葉県・船橋市)

OK! 557 だし昆布(カット)

日高昆布を使いやすく15cm位に カットしました。だしとりに。

60g 390_円(数421_円)

昆布(北海道) 炒め物、天ぷら、酢の物、



328 有機乾燥きくらげ

厳重な生産者管理の元で育てられた 菌床栽培のきくらげです。きくらげ は油との相性が抜群です。

15g **450**円(發**486**円) 有機きくらげ(岡山産) [放] 不検出 <4.0 <4.0



鰹節のカネイ (兵庫県・神戸市) 昆布・椎茸入り 326 だじ削り

コタニ (岩手県・大船渡市)

昆布(北海道)

リアス(千葉県・船橋市

名名 きりいか

するめいか (北海道)

風と光 (神奈川県・横浜市)

ひび 天然酵母

007 有機穀物で作った

有機天然酵母を小麦粉に直接混ぜてご使用下さ

い。ぬるま湯等での使用はしないで下さい。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。

3g×10 550円(数594円)

無漂白の北海道産スルメイカを細い

糸切りにしたもの。おつまみやお好

(型 180日 18g 315円(型 340円)

DRY YEAST

み焼き、煮物、酢の物などにも。

329 おしゃぶり昆布

噛んでいるとやわらかくなり、昆布本

来の自然の旨味が楽しめます。原材

40g 340円(数367円)

国産の削り節と北海道の昆布、九州 の椎茸をブレンドしました。香りとコ クのある濃いだしが手軽にとれます。

150g 375円(数405円)通常税以421円 さば・いわし・かつお (鹿児島県、熊本県、愛媛県、他)

つに♪ 「かけの



【CO味パック合わせだし 574 6袋入×5パック 国産いわし煮干、いわしぶし、あじ煮干

し、かつおぶし、昆布、椎茸を使った合わ せだしです。食塩・化学調味料不使用。 第180日

10.5g×6×5 **555**円(数**599**円)



和風だし一番 化学調味料、合成甘味料、保存料不

使用の顆粒状のだしの素。 乳灸小

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

(200日 100g 320円(数346円)

のりぶ

でなど

OK.

をそそりま 香りけや

中央区)

梅(奈良県、和歌山県、三重県)

330 梅びしお (チューブ入り)

長谷川商店 (東京都

青のり

アオコノリ (瀬戸内海)

瀬戸内海でとれるアオコノリを細か

くもんだもの。焼そば、お好み焼き、

(愛180日 35g 220円(愛238円)

手で開けられる紙容器入り

ナガノトマト(長野県・松本市)

ひひ ピューレづけ

990 あらくつぶしたトマト

イタリア産完熟トマトを使いやすい大

390g 230円(5248円)

きさにカットして、ピューレ漬けにし

ました。トマトを切らずに使えます。

592

みそ汁に。

梅干しの果肉を

ペースト状にした

もの。甘味料など は不使用。使いや すいチューブ状。

8g×10 362円(裝391円)



リアス (千葉県・船橋市)

寿司などによ

180日 ↔

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

長谷川商店(東京都·中央区) 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。

全型10枚 380円(数410円)

誘ビ



・・ 1/2かけ

ソフト納豆昆布 … 10g しょうゆ … … 大2 酢 … … 大1

4枚

リアス (千葉県・船橋 332 ソフト納豆昆布

昆布をスライスし、ソフトな食感に仕 上げました。ご飯にふりかけたり、お 吸い物・酢の物の具にどうぞ。

35g 290円(松313円)通常税込324円

肉料理、サンドイッチに、 ソースやドレッシングにも

創健社(神奈川県・横浜

336 オーガニック 粒マスタード

ガニック粒マスタードです。

有機マスタード種子(カナダ)

そば湯もお楽しみいただけます

有機マスタード種子と有機りんご酢

が絶妙なバランスの風味豊かなオー

90g 450円(数486円)

【分2人】お好み焼粉 小麦粉は岐阜県産を使用し、その 他、山いも粉、澱粉、昆布、しいたけ

も国内産使用。だし入り。

400g **440**円(数**475**円)

小麦(岐阜県)



6 9 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。

1kg 420円(数454円) 小麦(北海道)



楽しめます。

松永農園(静岡県·静岡市) 340 松永さんのフラッペジャム

實150日 230g 500円(数540円) 通常税込 551円 ブルーベリー (静岡県) [放] 不検出 < 2.6 < 3.3



わかめ(宮城県)

リアス(千葉県・船橋市

50分 わかめご飯の素

石巻十三浜のわかめに国内産の白ごま

20g **510**円(数**551**円)

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。

酸化防止剤、着色料、合成保存料不 使用の煮干を粉砕しました。味噌汁、 お好み焼き、ふりかけ等に。

180日 100g 190円(裝205円) 通常税 216円

かたくちいわし (国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0



バジルペースト

大分県で無農薬で栽培されたバジルを使用。 調味料を最低限に抑えているので、各種料理に 利用できます。原材料にはちみつを含みます。

> 95g 745円(数805円) やさしい甘さの ソースです

> > 自前で育てたびわを

使ったフルーツソー

ト、パンケーキのソー

楽しめます。



第150日 230g 510円(裝551円)



長野森林組合 (長野県·長野市) を 335 えのき耳水(た) 七味唐辛子入り

自社で煮込んだ鰹だしと丸大豆醤油で味付 けしたえのき茸に、ピリ辛の七味唐辛子を 加えました。酸化防止剤、増粘剤不使用。 第180日

215g 320円(数346円) えのき (長野県)



COA パスタ 北海道産小麦 004 スパゲティタイプ 北海道産100%。外国産の小麦で作られた

ものより軟らかな食感で、スープパスタや 和風パスタにも。茹で時間目安7~8分。

500g 320円(数346円)



国内産の原料のみを使用 し、食塩を加えず、そば粉 八割で作った「二八そば」 です。茹で時間3分半。 茹で時間3分半 三上製麺(埼玉県·所沢市)

339 二八の匠 八割そば **#80**

200g×2420円(数454円)

ポリポリと、そのまま食べても



農家レストランどんぐりてい(茨城県・坂東市) 343 焙煎大麦(麦茶)

400g 360円(389円) 通常税込 400円



自家農園産で農薬 不使用のブルーベ リーを使ったフ ルーツソース。かき 氷やヨーグルト、パ ンケーキのソース. 炭酸水で割っても

> 松永農園(静岡県·静岡市) 341 松永さんのフラッペジャム(びわ) 第150日

> > 230g 500円(5540円) 通常税 551円 びわ(静岡県) [放] 不検出 < 2.9 < 2.8

ス、炭酸水で割っても楽しめます。

342 松永さんのフラッペジャム(いちご) 果肉感を残したフルーツソース。かき

いちご(静岡県)

ス。かき氷やヨーグル ス、炭酸水で割っても

氷やヨーグルト、パンケーキのソー 大麦 (茨城県)

原材料: 小麦粉

砂糖、卵、牛乳

バター(乳成分

を含む)、蜂蜜、

パン酵母、食塩

クロスロード (大阪府・泉南市)

旨味をお楽しみ頂けます。

第90日 卵乳小

小麦粉(国内産)

丸和食品

国産小麦の

ベルギーワッフル・バター

合成着色料、香料、保存料は一切使

用しておりませんので、素材本来の

167円(数180円)通常税以188円

352 豆乳ドーナツ(白蜜)

国産の小麦粉と大豆にこだわり、北

海道産甜菜糖を使用。水を使わずに

豆乳だけで練り上げたドーナツです。

あんこ屋さんの水ようかん

2▮企画新登場です

155g **220**円(裝**238**円)

╀億60日 ∰众小

小麦(国内産)

原材料: 小麦粉 小麦(国産))、

砂糖、卵、牛乳

バター(乳成分

を含む)、ココア パウダー、蜂蜜、

パン酵母、食塩

クロスロード (大阪府・泉南市)

旨味をお楽しみ頂けます。

©90∃ ⊕94

小麦粉 (国内産)

丸和食品

348 国産小麦のベルギーワッフル・ココア

合成着色料、香料、保存料は一切使

用しておりませんので、素材本来の

1個 (40g) 167円(裝 180円) 通常税込 188円

358 豆乳ドーナツ(黒糖)

国産の小麦粉と大豆にこだわり、黒

糖を使用。水を使わず豆乳だけで練 り上げたドーナツです。

155g 220円(数238円)

╀億60日 剩久4

*

遠藤製餡(東京都·東村山市)

360 あんこ屋さんの水ようかん 小倉 2個組

あんこ屋さんが作った有機JAS認定

の小倉ようかんです。 なめらかな食感

100g ×2 278円(数300円) 通常税 2324円

小豆(アメリカ、アルゼンチン)

遠藤製餡(東京都・東村山市)

食感に仕上げました。

石けんシャンプーを使

用した後の髪を弱酸性

に戻し、しっとり艶やか

に保つ専用のリンスで

す。シトラスフローラル

太陽油脂(神奈川県·横浜市)

831 詰替用 パックスナチュロン リンス

500ml 650_円(裝**715**円)

の香りです。

(第180日

362 あんこ屋さんの水ようかん抹茶 2個組

あんこ屋さんが作った有機JAS認定

の抹茶水ようかんです。 なめらかな

小麦 (国内産)

に仕上げました。

第180日

冷蔵庫で冷やしてそのままお召し上がりください

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)

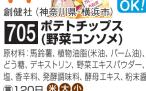
20g×4230円(数248円) 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3



345 きらず揚げ 黒砂糖 4連 第90日 🗫 🛈

20g×4230円(数248円) 大豆(国内産) [放] 不検出 <4.2 <3.3

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市



ÖK!

創健社(神奈川県·横浜市)

油、米油)、食塩

じゃがいも (国内産)

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)

第120日 器

|ポテトチップス (うす塩)

原材料:馬鈴薯、植物油脂(パーム

60g 155円(数167円)

原材料:馬鈴薯、植物油脂(米油、パーム油)、ぶ どう糖、デキストリン、野菜エキスパウダー、食 塩、香辛料、発酵調味料、酵母エキス、粉末醤油 第120日 ₩
4

60g 155_円(数167_円) じゃがいも (国内産)



7()() 小魚せんべい 馬鈴薯澱粉を主原料とした生地に、 小魚の粉末を練り込みました。 第120日 忿忿忿忿

OK!

60g 180_円(数194_円) 馬鈴薯澱粉 (国内産) [放] 不検出 <3.9 <3.5



創健社(神奈川県・横浜市)

じゃがいも(国内産)

おせんへ

使っていません。

(\$180⊞

704 ボテトテップへ (バター・しょうゆ)

原材料:馬鈴薯、植物油脂(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

ふんわりやさしい口どけの

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

原材料:うるち米、てんさい糖、食塩

※原材料に牛乳、卵、そば、落花生を

346 赤ちゃんせんべい

60g **155**円(数**167**円)



国産小麦、卵、バター、ビート糖、ア カシアオーガニック蜂蜜、椿き家の豆 乳で丁寧に焼き上げました。

第60日 卵乳交小

20個 380円(数410円) 鶏卵(国内産)



ノースカラ-- ス・(北海道・札幌市)



ながらの製法で炊き上げた優しい甘 さと豆の食感をお楽しみください。 **第90日** ❷

95g 310_円(裝335_円) 光黒大豆(北海道)



寒天, 塩 (質)150日



香りです。



太陽油脂(神奈川県·横浜市) 827 詰替用 パックスナチュロンシャンプー

500ml 650_円(数**715**円)

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

OK.

×6ロール 480円(数**528**円)

344 きらず揚げしお 4連

₩390日 🗫 🕕

おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市) ぱりまる プレーン

原材料:水煮大豆、米粉、おから、砂 糖、食塩

20g×3280円(数302円) 大豆(国内産)

125000

サンコー(愛知県・豊橋市)

サンコー (愛知県・豊橋市)

356 国産野菜のかりんどう

界第90日 **粉小**

原材料: 小麦粉、植物油脂(米油、菜種油)、砂糖

(粗糖、てん菜糖)、水飴、野菜粉末(にんじん、

小麦 (国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.7

20g×4248_円(裝268_円)

ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう)、食塩、イースト

684 野菜スティック

原材料:国産小麦粉、植物油脂(パーム油)、ショートニング(パーム

油)、甜菜糖、乾燥野菜(玉ねぎ、ネギ、赤ピーマン、ホウレンソウ、ニン

ジン、キャベツ)、トマト粉末、食塩、麦芽エキス、イースト、膨張剤(重

120g **230**円(数**248**円) 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.2 <4.2 ますだ (干

850 うす皮煎り落花生

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

190日 (2000)

野菜のお菓子コー

170g 680円(数734円) 落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.8 <4.2

国産やさいのボーロ

15g×4215_円(裝232円)

太田油脂(愛知県・岡崎市)

ぼちゃ粉末、にんじん粉末

日本生活協同組合連合会

ティックビスケット。

小麦粉 (国内産)

梁小

CO国産小麦の

■野菜バー 85g

10種類の野菜をさっくり軽い食感の

生地に練り込んで焼き上げたス

85g 100円(数108円)

創健社 (袖奈川県

7 4 フルーツラムネの森 原材料:砂糖、甘藷でん粉、果汁(レモン、オ

レンジ、いちご、リンゴ)、香料、着色料(べにばな黄色素、アナトー色素、紫コーン色素) 第180日

110g 188円(数203円) [放] 不検出 <3.2 <3.6



354 豆乳マドレーヌ 4個人

原材料:ばれいしょでん粉、てんさい 原材料: 鶏卵(国産)、砂糖(てん菜(国産))、有機 糖、卵黄、国産小麦粉、脱脂粉乳、か ショートニング、小麦粉(国産)、水飴、豆乳(大 豆(国産))、食塩/膨張剤(ペーキングパウダー)

4個 293_円(数316_円) 鶏卵(国内産)





ノースカラ 358 純国産塩けんぴ

芋けんぴに北海道産のオホーツクの 塩をまぶした贅沢なお菓子。国産の 米油で揚げ、あっさりとした味わい。 第90日 ₩

110g 230円(翌248円) さつまいも(九州)



359 小粒水ようかん

原材料:三温糖、生餡、水飴、蜂蜜、

16g×12 250_円(裝270_円) [放] 不検出 <3.1 <3.7

遠藤製餡(東京都·東村山市)

361 あんこ屋さんの水ようかん こしあん 2個組 あんこ屋さんが作った有機JAS認定

のこしあんで作った水ようかんです。 なめらかな食感に仕上げました。 第180日

100g ×2 278円(数300円)通常税以 324円 小豆(アメリカ、アルゼンチン)

100g 278円(数300円) 通常税以 324円

有機抹茶 (国内産)

、人体にも優しいせっけんをおすすめしますを含むものは扱いません。 質を排除しましょう!

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。

toble (5077ALT)! 合成洗剤の違 ■まずは表示をチェックしましょう!

「白い粉状」になっているからと言って「せっけん」 とは限りません。まずは、本体の表示「品名」を確認 してみましょう。

•「せっけん」:常総生協ではこれしか扱っていません。 •「合成洗剤」:身体や環境に影響するおそれのある合 成界面活性剤が使用されています。常総生協では扱

• 「複合せっけん」: 合成洗剤とせっけんを混合したも の。常総生協では扱いません。

■「合成洗剤」のどこが問題なの?

合成洗剤の多くは「LAS」と表記された成分が入っ ていると思います。これは「直鎖アルキルベンゼンス ルホン酸ナトリウム」という合成界面活性剤のひとつ 強い界面活性作用(※)で汚れを落とす働きがあり ます。しかし、せっけんより分解されづらく、皮膚刺 激も強いので下着や子どもの肌着洗い等にはお勧めし ません。経皮毒(皮膚を通して化学物質が体内に取り込 まれる事)も心配です。

(※)水と油を混ぜ合わせて(乳化)、汚れを落としやすくする働き。



せっけんの街(千葉県・柏市) 770 粉石けん 【【O せっけんの街 OK!

廃食油のリサイクル運動の中から生 まれた石けんです。水に溶けやすく、 汚れがよく落ちます。

2kg **730**円(裝**803**円)

120g×3450_円(数495_円)



せっけんの街(千葉県・柏市) 000 固形せっけん

024 うてなちゃん OK!

原料油脂のうち7割が、家庭で使用さ

れた廃食油。水を含んだスポンジで

せっけんをとってお使いください。

Paper Towel タイプでしっかりした。便利で産生的なペーパータオルで

丸富製紙(静岡県·富士市) 363 花束ペーパータオル (ハード)200枚 再生紙100%のハードペーパータオル。

枚でもしっかりと水分を拭きとれます。 200枚 130円(数143円)



898 花束吸収名人 キッチンペーパー 組合員から回収した牛乳パックが原 220mm×200mmの中判サイズで、1 料。吸湿性、弾力性に富んでいます。



エンボス加工。蛍光染料不使用。

100w×3箱 390円(数429円)



858 美の友 浴用石けん 浴用から台所まで使える万能石けん です。香料、保存料、着色料不使用。

自家製酵母パン Le・Lourdes

Le·Lourdes (神奈川県·中井町) パン・ド・ミ(食パン) 1斤 🗐届いて1~2日 🐠

364 6枚

270円(發**292**円)

365 8枚 366 ノースライス

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

270円(数**292**円) ■ 260円(数281円)

ンのため、厚切りが 混じることがあります



[放] 不検出 <3.9 <3.8

※通常より横長のパ 鸞届いて1~2日 🐠 🚼

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

Le·Lourdes (神奈川県·中井町) パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤 367 8枚

425円(翌459円) 368 ノースライス

415_円(数448_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、レーズン(レ・ ズン食パンのみ)、塩

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

[放] 不検出 <4.0 <4.7

1個あたり

税込約65円

Le·Lourdes (神奈川県·中井町)

369 パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス 原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、

茨城県)、自家製天然酵母、塩

賃届いて1~2日 個 1斤300円(裝324円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

プレスオールターナティブのフルーツとナッツを使用 原材料:小麦粉 (北海道、神奈 川県、茨城県), 自家製天然酵 母、レーズン、 アーモンド、胡 桃、いちじく、塩

370 (ノースライス) |フルーツナッツ食パン

Le·Lourdes (神奈川県·中井町)

小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

1斤616円(翌665円)



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 賃届いて1~2日 ₹4

1個 535円(数578円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 < 4.6 < 3.8



Le·Lourdes (神奈川県·中井町)

372 バンズ

産)、黒糖、玄米粉

(国産)、パーム油、パ

ン酵母、水飴、食塩

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 4

3個 300円(数 324円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9 小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.8 <4.2



オリオンベーカリー(岩手県・花巻市)

373 発芽玄米入りクロワッサン

岩手県産の小麦を使ったクロワッサ

10個 600円(数648円)

玄米粉ない。

冷 凍 パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターで OK! 外はカリッと中はモチモチ した食感が楽しめます 池田食品 (埼玉県·所沢市) 3枚

374 ママン モチモチ 手のばしナン

手のばしで焼き上げたもっちり食 感。自然解凍(1枚あたり約30分)後、 軽くオーブントースターで焼いて。

210g(3枚入り) 300円(数324円) 小麦粉 (北海道)



375 ブリュッセル

原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油脂、 砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉 末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料 凍暑電180日 卵乳灸小

約65g×6605円(数653円) 小麦(カナダ、他)

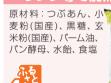


【子【6】国産全粒粉プチパン

原材料:小麦粉、全粒粉、天然酵母、 ロースト胚芽、てんさい糖、生イース

凍骨賃180日 🐠

約40g×5 415円(翌448円) 小麦(国内産)



創健社(神奈川県·横浜市)

377 玄米パン あん入り

3個 420円(数454円) 小麦粉(国内産)

創健社 (神奈川県·横浜市) 378 玄米パン あんなし **35日 ※**

> 3個 400円(数432円) 小麦粉(国内産)

サンコー(愛知県・豊橋市) **37(2)** 玄米粉入り蒸しパン

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

₹60日 ※4 3個 345円(2373円)

P15に はちみつ 特集が あります



380 いちごジャム

いちごは九州産の「さがほのか」。は ちみつ、レモン果汁を使い、食べやす いあっさり味に仕上げました。

180g 430円(5464円) いちご(九州)



藤井養蜂場(福岡県·朝倉市)

615 ブルーベリージャム

熊本県産のブルーベリーの風味を生 かした、あっさりとしたジャム。原材 料にはちみつを含みます。

180g 600円(数648円) ブルーベリー(熊本県)



[風]

かわばた園(静岡県・静岡市)

₩3180日

384 粉末煎茶「風月茶」

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

心してお飲みください。農薬無散布。



北海道十勝産のもぎたてのスイート コーンの味と香りを逃さないように、 短時間で缶詰にしました。

110g×2 **280**円(裝**302**円)



化学調味料無添加 381 いろいろみそ汁セット

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。

卵乳米太小

小麦粉(国内産)

8袋 1000円(数1080円)

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 ※未成年者の飲酒は法律で

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。



童仙房茶舖(京都府·南山城村) 382 童仙房永韻 有機上煎茶

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。

100g **1100**円(裝**1188**円)

緑茶(京都府)

インド・シンゲール 農場より。ヒマラ ヤの麓の、日中と 夜間の寒暖の差が 大きいこの地域な らではの逸品。

プレス・オールターナティブ (東京都・目黒区) 386 ダージリンティ (リーフ)

80g 873_円(5943_円) 通常税込 994_円



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。





童仙房茶舖(京都府·南山城村)

383 童仙房茶舖 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

100g **700**円(数**756**円) 緑茶(京都府)



ランカスター (千葉県・千葉市) 007 ジャスミン茶 びび (ティーバッグ)

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

2g×30 **398**円(漿**430**円) ジャスミン (中国)

三里塚物産 (千葉県・成田市)





50g **845**円(数**913**円)

ブラジル・サンパウロ近郊のパウリーニョ農園より。完熟した 実のみを使用。中深煎り焙煎です。ブラジル豆らしい力強いコ クと、マイルドな甘みが特徴です。 無農薬·無化学肥料栽培。

200g 900円(数972円) コーヒー豆 (ブラジル)



たっぷりの水。非加熱濾過処理によ



煎茶をつくるとき、ふ

るいにかけて分けられ

た副産物。一番茶のみ

を使用。農薬無散布。

かわばた園(静岡県・静岡市)

エチゴビール(新潟県・新潟市) 760 エチゴビール スタウト (黒ビール)

通常と比べ約1.3倍の麦芽を贅沢に

使用して仕込み。スタウト(強い)とい

う名の通りアルコール分7%と強め。

350~266円(裝293円)

(質)180日

お酒

100g 740円(数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

第180日

地元で契約栽培のさ

つまいも(コガネセ

ンガン)、米、黒麹で

仕込み、素焼きの甕

で熟成させた本格

秋に収穫したお茶を主体

100g **740**円(裝**799**円) 茶(静岡県) [放] 不検出 < 0.4 < 0.5



お酒

焼酎。

小正醸造(鹿児島県·日置市) 388 小正謹醸 いも焼酎25

₱ 720ml 1210円(裝1331円) さつまいも (鹿児島県)

有機肥料で葡萄を育てました。自然のままの優しいワイン







393 五一わいん 草生栽培セイベル9110

720~ 1580円(数1738円)



ランカスタ-

005 アッサムティー

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

100g 550円(数594円)

<u>303</u> (リーフ)

紅茶。農薬無散布。

紅茶(インド)

389 5缶 190g×5 698_円(数 754_円) りんご (青森県)、人参 (熊本県)

190g×30 **4100**円(裝**4428**円)



320g 490円(数529円) 人参(千葉県) [放] 不検出 <3.6 <4.1

1 無農薬のにんじん

ジュース100%

龍崎さん、香取さんを中心に、千葉県

の生産者が無農薬栽培した人参のみ

を搾った100%ストレートジュース。

757 龍泉洞の水 20×6本 岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラル

岩手県 [放] 不検出 < 0.5 < 0.5



り、自然の味をそのままに。

720~ 1675円(数1843円) ぶどう(長野県)



392 五一わいん 草生栽培メルロ



ぶどう(長野県)

現在、全国の養蜂家が十和田湖 周辺に集結し、日本最大のアカシ アはちみつの生産の真っ最中で す。桜の開花が早い年は、その後 の寒の戻りや、遅霜で花がやら れ、蜜も吹かず、だいたいがはち みつも不作になります。3月が平 年より気温が高く、ミツバチの強 群ができていました。(昨年まで はハチ不足で大変でした) ミツバ チは準備万端だったのに花が足 りずに餓死させてしまったり、逆 にエサ蜜を与えた蜂屋さんもい ました。なんともうまくいかない ものです。ハチ作りも採蜜もすべ てが気候に左右されます。後半 の北海道(アカシア、ソバ、ボダイ ジュ、百花)の採蜜になんとか期 待したいものです。

6月初旬に

花畑を思わせる華やかな香り 紅茶やコーヒー、煮物など

やすいです。



藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

394 国産百花はちみつ

はちみつ (国内産)

夏バテ、熱中症対策に、 バーモントドリンクが おすすめ♪



397 花はちみつ りんご農家との契約で一部の養蜂家 だけがとれる蜂蜜。ほのかなりんごの 花の香りとまろやかな味が特長です。

180g 1050円(数1134円) 通常税込 1188円 はちみつ (国内産)

はちみつレモンや、冷水または ヨーグルトに加えて気分爽快!

アカシアの花から採った 天然100%純粋はちみ つ。色、香り共に淡く あっさりした味 で、人気のはち みつ。

藤井養蜂場(福岡県・胡倉市) 395 国産純粋はちみつアカシア

350g 2250円(数2430円)通常税込2506円

はちみつ(秋田県、他) [放] 不検出 <3.1 <2.6 全粒粉パンなど味の 濃いパンと相性抜群! 鉄分豊富です

藤井養蜂場(福岡県·朝倉市) 国産純粋 はちみつソバ

そばの花から採ったはちみつ。黒砂 糖のような色と味。鉄分、ルチンが多 貧血ぎみの方には薬蜜としても。

180g 920円(5994円) 通常税込 1026円

はちみつ(国内産)

トースト、パンケーキに 上品な甘さです

鹿児島 能本のれんげ草 の花から採れるはちみつ。 甘い香りとあっさりした甘 さが好まれます。

藤井養蜂場(福岡県·朝倉市) 396 国産約 国産純粋はちみつ

350g 2580円(数2786円)通常税込 はちみつ(鹿児島県、熊本県)

貴重な国産はちみつの大容量で お買い得! 普段使いにおすすめ♪

北海道で採れたクロー バー、シナなどのはちみ つです。まろやかな味な ので、何にでも合いま

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市) 399 北海道産 純粋はちみつ

1kg 3650円(数3942円) 通常税込3996円 はちみつ(北海道)



菜の花はちみつ

ブルガリア産

Non-GMO 栽培ブルガリア産ナタ

ネはちみつです。まろやかで食べやす

400 菜の花はちみつ

はちみつ (ブルガリア)

抗菌性に優れた

ニュージーラン

ドをはじめヨー

ロッパでは医薬

品としても使わ

れています。

はちみつです。

最卜借

藤井養蜂場(福岡県·朝倉市) ▮カナダ産 ブルーベリーの

CO-OP MAIL **JOSO** [2021年7月4回]

401 花はちみつ カナダ(ケベック州)は世界有数のブ ルーベリーの産地で、花粉交配をし ながら採れる珍しいはちみつです。

500g 1150円(数1242円) 通常税込 1296円 はちみつ (カナダ)



「マヌカ」は、 ュージーランド の原住民のマオ リ族が薬として 使っていた木のこ と。強い殺菌作用 があり、薬用効果 が評判のはちみ つです。

徭瓜

味の

さか

わな

か味

藤井養蜂場(福岡県·朝倉市 402 マヌカはちみつ

180g 5650円(裝6102円)通常稅公6480円 はちみつ (ニュージーラン)



(品)(特)(価)

スタミナメニューの

1食当り 399円 もやしがつき 間視距應

200~250g なので、1袋 そのままお使 いください 準備品

2人前

約6分 油 セット内容: タレ漬け 豚肉、カット野菜(人 参、二ラ)、もやし

食塩相当量: 1.1g グリンリーフ(群馬県・昭和村)

4[0名] 国産豚のニラレバ炒め

新鮮でおいしい野菜と本格ニラレバソースの セットです。野菜は下処理カット済みです。 冷電届いて1~2日 ※冬小

2人前(約280g) 798_円(聚862円) 1037日 ニラ(国内産)、豚レバー(神奈川県)

カシューナッツの



食塩相当量: 1.9g

シューナッツ

グリンリーフ(群馬県・昭和村) 404 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

新鮮でおいしい野菜とナッツの食感が絶妙 です。下処理、カット済みなので手軽に調理 できます。

冷電届いて2日 粉分小

2人前 824_円(数890_円) 通常税込 (約340g) 玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

海鮮の旨味が



2人前 セット内容:カット野菜(白 玉ねぎ、小松菜、人参)、 もやし、具材入り添付たれ

食塩相当量: 1.5g グリンリーフ(群馬県・昭和村)

405 5種野菜と天然えびの 海鮮塩炒め

新鮮な野菜と本格海鮮ソースのセットです。下 処理カット済みなので、フライパン一つで手軽 に調理できます。

冷電届いて1~2日 卵気小砂

摺」「精米」をしてお届けします。

H C

を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんの

宮城・黒澤さんの

コシヒカリ

ひとめぼれ (今摺米)

2人前(約460g) **822**円(裝**888**円) 1015円 白菜(国内産)、えび(ベトナム)

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥

を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ

502011 白米 5kg 3500円(数3780円)

302014 5分 5kg 3500円(製3780円)

502015 白米 5kg 3500_円(裝3780_円)

5020161白米 2kg 1400_円(数1512円)

502017 玄米 5kg 3200_円(数3456_円)

502018 フ分 5kg 3500_円(数3780_円)

502019 5分 5kg 3500円(数3780円)

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥

1食当り **413**ଳ 調理時間 準備品 約6分

セット内容:カット野菜 (チンゲン菜、赤パプリ カ、しいたけ)、タレ漬

食塩相当量: 3.1g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

無農薬

無農薬

5kg 3200_円(数3456_円)

5kg 3500円(数3780円)

4(0)6 チンゲン菜のスタミナ炒め

新鮮な野菜とスタミナ肉のセットです。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。

冷電届いて1~2日 卵米久小 2人前(約440g) 825円(裝891円) 1075円 チンゲン菜(国内産)、豚肉(鹿児島、宮崎県) 黒酢で味に深みを



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

食塩相当量: 1.21g

グリンリーフ(群馬県・昭和村 彩り野菜と

407 彩り野木こ 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。 冷電届いて2日 卵米久小

2人前(約410g) 798_円(聚862_円)通常規込 1037円 玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

注文書の6ケタ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

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











##

(ごはん6.5杯)

金額はお+ 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 水海道東町特栽米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチ ノイド系農薬不使用)



培米基準の内容です。

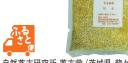


502001 白米 5kg 2350_円(数2538_円) 502003 白米 2kg 945_円(数1021_円)

502002 玄米 5kg 2250 m(聚2430 m) ·東町特栽米組合(茨城県·常総市)

鯉淵学園のコシヒカリ

ムギ、丸麦、も ちきび. もち ATROST RESORM あわ、ひえ(全 て国内産)。





500g 1048_円(裝1132_円)





₽₽ 500g **1143**円(聚**1234**円)

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



5(1)2(1)以 白米 5kg 2314_円(数2499_円)

502032 玄米

5kg **2165**中(黎**2338**中) JAやさと稲作部会(茨城県·石岡市) 3代50年にわ



宮城・黒澤さんのササニシキ

502020 白米

5kg 3500_円(数3780_円) 黒澤さん(宮城県・涌谷町) [放]不検出 < 0.1 < 0.1



庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)

減農薬、無化学肥料栽培。

2kg 1100_円(数1188_円) もち米(山形県)

白米・胚芽米に3割ほど 混ぜてご利用下さい 籾の状態から常 温に近い水温で 発芽させて、栄 養分の高い発芽 玄米にしました。 原料は有機栽培 した岩手県産あ

きたこまち。 中村商店(神奈川県・横浜市) 502072 有機籾発芽玄米「ぐるめくらぶ」

米(岩手県)

白米



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

鯉淵学園のコシヒカリ 🖁 🤀

5kg 1998_円(聚2158_円) 502051 白米 5kg 1898_円(数2050_円) 502074 白米用 雑穀セット

[放] 不検出 < 0.5 < 0.5



自然薬方研究所 薬方堂 (茨城県・龍ケ崎市) 玄米用

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 めぐみちゃん 最高值0.1Ba/kg 最高值0.2Ba/kg 茨城県 コシヒカリ やさとのお米 ひとめぼれ 山形県 おきたま興農舎 不検出 不検出 つや姫 不検出 黒澤さんのお米 ひとめぼれ 宮城県 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 y 線スペクトルメーターによる核種判定 [放] 不検出 <0.7 <0.7 ※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)。

流水解凍で



ヤマボシ(静岡県・焼津市)

焼津港の まぐろ漬け丼

焼津港に水揚げされた鮮度の良いき はだまぐろをスライスし、無添加の 醤油ダレに漬けました。

凍 30日 ※ 🗫 🐠

160g 480円(装518円) 通常税込(2パック) 480円(装518円) きはだまぐろ (太平洋)



ヤマボシ (静岡県・焼津市) 焼津港のとろかつお

410 炭灰焼き炙り丼 7月~10月にかけて日本太平洋沖合 北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火 焼きにし、無添加たれに漬けました。

凍骨(30日 ※🗫 🕕

110g(個形量80g 430円) 通常税込 +たれ30g) 398円(数430円) 通常税込 451円 かつお (日本太平洋沖合北部)



デリカ横綱(愛知県・春日井市) |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。 冷旱第60日 ※久小

140 த 583円(数630円) 通常税 664円





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。

凍衆安の 180g 440円(数475円) 通常税込 491円





秋川牧園(山口県·山口市)

413 秋川牧園ツ 本格チキンカリー

秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2 本使用したチキンカレーです。 多少少

220g 425円(紫459円) 通常税込 473円 鶏肉(国内産)



組合員さんからの クチコミ

とろさば水煮缶で、肉がない 時に、ゴーヤチャンプルーを 作り、意外と美味しかったで

千葉産直サービス (千葉県・千葉市)

4 4 とろさば 水煮

脂が一番のり、旨味が増す秋さばを 純国産平釜塩と純米富士酢で水煮に しました。

180g 410円(数443円) 通常税込(固形量135g) 440円 さば(国内産) [放] 不検出 < 1.0 < 0.8



ライスバーガー ねぎ塩豚焼肉

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%

米·豚肉(国内産)

凍 ₹ ※ ◆ 4 5個575g 880円(数 950円) 970円



ライスバーガー ポーク生姜焼

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

マストック必須!

スリットが入っているので

早ゆでパスタ1.8㎜、業

務サイズ大容量3kgです。

もちもちとした食感です。

早茹ででOK!

茹で時間約4分

60個入

米 (国内産)

小分けすれば



4. 7 関西風お好み焼き

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

凍骨の 160g×2枚 523円(数565円) 579円 小麦(北海道)、キャベツ(福岡県)



418 こだわりのピザ (プレーン) 凍界億180日 🗐 🐠

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。

約180g(2枚入) 514円(愛555円) 通常税込 570円 小麦粉・シュレッドチーズ(国内産)



10袋 第180日

北海道産小麦粉を100%使 用したノンフライ麺。さわ やかな酸味の液体スープと ふりかけ付きです。

123g×10 1450円(数1570円)通常税込1610円

収納も便利♪

日本製麻(富山県·砺波市)

早ゆでローマン スパゲッチ

424 徳用 トクスイ餃子

豚肉・キャベツ (国内産)

3kg 980円(裝1058円)通常税以1080円

東京都·中央区

1080g (18g×60) 1068円(数1153円) 1253円



国産鶏もも肉の トマトソース煮 2袋

110g×2 762円(裝822円) 通常税以 864円



食品にしま

シュレッドチース つ葉乳業 (北海道・音更町)

ナチュラルチーズ (チェダー、モッツァレ ラ)100%。 ピザやグ ラタンに。セルロース (結着防止剤)不使用。

422 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

250g×2 1096円(聚1184円)通常税込 1242円



共生食品(神奈川県·相模原市) 424 内麦焼そば(ソース無)

国産小麦粉を使用した無かんすい、無着色の麺です。小 麦粉のおいしさを味わえます。 **冷**譽第6日 **卿少**

小麦 (岩手県)

150g×3 187円(裝202円) 通常税込213円



詰。料理の素材など幅広く使えます。

70g×3 365円(数394円) 通常税込 405円

きはだまぐろ(台湾、他)



豚肉とたっぷりのキャベツを使い作りました。二ラの風

味が控えめで脂っぽさの少ないあっさり味。焼いて。

第45日 卵乳米太小 トックにもおすすめ。

グ製菓 (愛知県・小牧市)

郵卵 乳牛乳 粉米 ☆大豆 ♂そば 小小麦 霽落花生 ゑえび かかに

「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確

※コンタミネーションとは同じ工場でアレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性があることをいいます。

アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断を

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。

日本生活協同組合連合会

多少少

680 COいわし浦x 100g×3缶 COいわし蒲焼

いわし(国内産、メキシコ)

米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹





666 CO大豆ドライパック 140g×3

北海道産の粒よりの大豆をふっくら煮上げた素材缶。サ ラダや五目煮等に。

140g×3 410円(炎443円)通常税込 454円



20個 1110円(数1199円) 通常税込 1318円 小麦 (国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2



栄養豊かないわしを甘さ控えめに味付けしました。その

100g×3 430円(数464円)通常税込

ままおかずにしたり、あたたかいご飯にのせても。

(2) 180日 ※◆◆ 80g ×2 340円(数368円) 388円

小麦 (国内産)



427 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。

190g×20 2150円(裝2322円)通常税込 2376円 トマト(長野県)

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

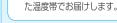
🖁 4週に1回お届け 🖁 4週に3回お届け 🔡 隔週お届け 🔡 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場



新発売の商品



お届け時の温度帯

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

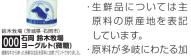
凍 冷凍品

冷蔵品

お願いいたします。

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



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 400g 370円(聚400円) 生乳 (茨城県) 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!



特別価格商品