

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
登録QRコードから
ネット注文登録
左記QRコードから
登録出来ます

2021年9月2回					
お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙 提出	8/30	8/31	9/1	2	3
定番品 のお届け	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
特別企画品 のお届け	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17

日本型食生活のススメ

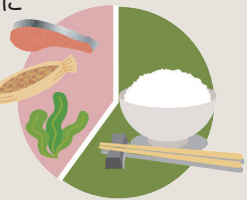
～食生活を見直そう～

「日本型食生活」とは、お米を主食にしながら主菜、副菜に加え、適度に牛乳や乳製品を取り入れるバランスのとれた食事のこと。9月に入る今、改めて自分の食生活を見直してみませんか？

健康で経済的な暮らしって？

日本の伝統的食文化と「粗食」をオススメしています

- 動物性たんぱく質は良質なものを適量に
- 主食(ごはん)は雑穀を混ぜて、副菜より多めに
- ミネラルや食物繊維の摂取を心がけましょう(海藻や乾物)
- 味噌・納豆など発酵食品を常食しましょう etc.



20年度産米の消費にご協力ください!

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・東町特栽培米組合(茨城県・常総市)
11 めくみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)

5kg×2 **4600円**(税込**4968円**) 通常税込**5076円**
茨城県



JAやさと(茨城県・石岡市)
12 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)2個組

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

冷蔵7日 米大 小
(35g×3)×2 **268円**(税込**290円**) 通常税込**320円**
大豆(茨城県) [放] 不検出 <4.0 <3.9

ロシア産の紅鮭を切り身にして10切パックにしました。バラ凍結。

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

13 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切

凍 賞180日 10切550g **1480円**(税込**1598円**) 通常税込**1663円**
紅鮭(ロシア)

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。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

14 天日干しアジ

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

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

15 子持ちからふとししゃも

ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から抱卵率高く、大き目サイズのものをお届けします。

凍 賞180日
7～12尾150g **298円**(税込**322円**) 通常税込**346円**
からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

チャック付きなので必要量使えます
有数のやまとしじみの産地、酒沼(ひぬま)より。砂抜き後バラ凍結。凍ったまま加熱調理して下さい。

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

16 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

凍 賞30日 500g **830円**(税込**896円**) 通常税込**918円**
しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

旬の根菜をたっぷり入れて
「豚汁」



無農薬
炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

上村さん達(青森県・おいらせ町)

23 人参(洗い)

500g **192円**(税込**207円**) 通常税込**221円**
[放] 不検出 <4.2 <3.9
青森県

煮物でどうぞ!
小型で、軟らかく粘りがある芋です。栽培管理を徹底することで味良く仕上げています。農薬無散布。

無農薬

西岡さん達(熊本県) 加瀬さん達(千葉県)

22 里芋

約400g **298円**(税込**322円**) 通常税込**346円**
熊本県、千葉県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

162円/100g

無農薬

JA全農いばらき(茨城県) ミートパル村山

24 村山さんのローズポーク 徳用小間切

小間切徳用タイプ。
冷蔵6日 200g×2 **600円**(税込**648円**) 通常税込**659円**
茨城県

1日1杯が元気の源

お味噌汁



国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りました。原材料:米、大豆、塩

冷蔵90日 米大
やまこ味噌

19 粒・甘口

1kg **585円**(税込**632円**) 通常税込**648円**

20 濃・中辛

1kg **585円**(税込**632円**) 通常税込**648円**
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.5

リアス(千葉県・船橋市)

17 凍り豆腐みそ汁用

国産大豆100%使用の凍り豆腐。味噌汁はもちろん、ちらし寿司や五目寿司などに。

賞180日 大
70g **415円**(税込**448円**)
大豆(国内産)

コタニ(岩手県・大船渡市)

18 徳用 三陸岩手のカットわかめ

岩手県産わかめを、塩抜き後に使いやすい大きさにカットし、乾燥させました。肉厚でやわらかいのが特長。

45g **580円**(税込**626円**) 通常税込**648円**
わかめ(岩手県) [放] 不検出 <3.5 <3.5

お鍋、炒め物にも
どうぞ!

上野さん達(栃木県・上三川町)

21 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 **207円**(税込**224円**) 通常税込**238円**
栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.7

今年も「おでん」



シーズン初

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

いちろうこ(静岡県・静岡市)

26 いちろうこ 静岡おでん種セット

冷蔵10日 卵米 6種13品 **498円**(税込**538円**) 通常税込**562円**
すけそうだら(アメリカ、北海道)

173円/100g

田仲さん達(茨城県・桜川市)

25 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 賞180日 300g **480円**(税込**518円**) 通常税込**529円**
茨城県

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

27 炊き込みご飯の素 きのこ五目

鶏肉と秋の味覚きのこ5種類を使った、ボリュームのある炊き込みご飯の素。生きのこで作りました。

冷蔵90日 米大 小
170g(2合用) **389円**(税込**420円**) 通常税込**430円**
ぶなしめじ(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。
- 調査完了したものについてカタログ紙面上で順次掲載します(最新の情報については配達時に配布されます「職員のおすすめの裏面」をご覧ください)。
- 常総生協では現状、放射性セシウムに注視し、表記しています。
- 「不検出」とされたものは、検出限界値(計測器でこれ以上測れないレベル)

- 以下であることを意味します(検出限界数値も併記します)。
- 空欄になっている商品は以下の通りです。
- ①検査対象地域外
- ②記載が間に合わなかった商品

ご不明な点がありましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位: Bq/kg)
千葉県 [放] 不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合: セシウム137, 134の順で各検出限界値を掲載
茨城県 [放] ¹³⁷Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合: 検出された数値を掲載
宮城県 [放] ¹³⁷Cs=9.4 ¹³⁴Cs=3.6
2種類とも検出された場合: それぞれの検出値を掲載

農産

- ・地産地消が基本です。土づくりを大切に考える生産者の農産物です。
- ・野菜についてはネオニコチノイド系農薬は使用しておりません。

今週のテーマは

「食生活を見直そう」です。抗酸化作用のあるりんごや旬の果物で栄養を摂取していきましょう。また果菜類が終盤を迎え、根菜類が主役になってきます。旬のものを取り入れて健康に過ごしていきましょう。



りんご ぶどう なし

ちょっと酸味があって
サッパリした美味しさ

シーズン最終



波動農法研究会・高田さん（長野県・須坂市）

28 りんご(さんざ)

やや小ぶりの早生品種。糖度と酸味のバランスが取れ、香りがよく、果汁の量が多いりんごです。減農薬栽培。

3〜4玉(1玉当り 200g〜300g) **699円**(税込 **755円**)
長野県

秋の果実が実りを迎えました

魅惑の赤い洋梨!?
熟せば糖度も十分

シーズン初



29 レッドパートレット(洋梨)

赤緑色の果皮がだんだん黄色くなってきて、果肉もやわらかめになった頃が食べ頃。減農薬栽培。

3玉 **498円**(税込 **538円**)
山形県 【放】不検出 <3.6 <4.1

根強いファンも多い 王道の品種、巨峰



30 巨峰

甘さと酸味のバランスが良く、根強いファンが多い品種です。減農薬栽培。

約350g **598円**(税込 **646円**)
長野県

ご存じでしたか?

千葉県 松戸発祥 二十世紀梨!

シーズン初

山梨や近畿地方が主産地の梨ですが、この二十世紀梨は「松戸市」が発祥地。明治21年に千葉県八柱村(現・松戸市)の松戸覚之助によって発見されました。現在は「幸水」「豊水」が有名ですが、この両品種とも二十世紀の血を受け継いだ子孫に当たります。

甘さ★★★★
酸味★
食感シャリシャリ

青梨系の代表品種。程よい甘さと豊富な果汁が人気の梨。奈良県五條市の6人の生産者から。減農薬栽培。

お買い得な 2kg箱も!

大紀コープファーム(奈良県・五條市)
梨(二十世紀)

31 3玉 3玉800g以上 **680円**(税込 **734円**)

32 2kg箱 2kg箱(6〜8玉) **1250円**(税込 **1350円**)
奈良県

別名、水品梨とも言われるほど透明感があり、多汁です。「甘さ」に特化した品種が多い中、甘味と酸味のバランスが良く、根強いファンも多いです。

農産担当より



おきたま興農舎・本田さん達（山形県・高島町）

33 りんご(あかね)

紅玉系で、やや小振りで酸味が強いりんご。アップルパイ等のお菓子にオススメ。減農薬栽培。

4玉(700g〜900g) **490円**(税込 **529円**)
山形県 【放】不検出 <3.5 <3.7



館野さん（栃木県・小山市）

34 梨(豊水)

梨園の土作り、環境作りを重視し、健全な樹、食べて元気になるような梨作りに取り組んでいます。減農薬栽培。

約1kg **825円**(税込 **891円**)
栃木県 【放】不検出 <3.8 <3.1



ゼスグリーンインターナショナルジャパン（東京都）

35 キウイフルーツ(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**(税込 **431円**)
ニュージーランド



ヒロインターナショナル（神奈川県・横浜市）

36 バナナ

小規模農家が集まったインカバナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料を使用していないものをお届けします。

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



作本さん達（熊本県・熊本市）

37 大葉

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

10枚 **145円**(税込 **157円**)
熊本県



大紀コープファーム・しょうが生産者グループ（奈良県）

38 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**(税込 **178円**)
高知県



梶谷さん達（熊本県）

39 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がっかっています。味は良く香りが強いのが特長です。農薬無散布。

約100g **220円**(税込 **238円**)
熊本県



とさやま開発公社（高知県・高知市）

40 みょうが

この香りで夏を実感。季節を感じる事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**(税込 **221円**)
高知県



渥美農園（静岡県・浜松市）

41 渥美さんのすだち

酸味が強く苦味が少ない上品な香りの果汁です。旬の焼き魚に最適。減農薬栽培。

約150g **185円**(税込 **200円**)
静岡県 【放】不検出 <4.2 <3.9



上野さん達（栃木県・上三川町）

42 ニラ

栄養豊富で経済的なニラ。ニラ玉、炒め物、汁物の具等に。農薬無散布。

1束(約100g) **115円**(税込 **124円**)
栃木県 【放】不検出 <4.0 <3.7



イバラキ食品（茨城県・石岡市）

43 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりとして使用し歯ごたえが良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

250g **52円**(税込 **56円**)
茨城県 【放】不検出 <3.7 <3.6



おきたま興農舎・丹野さん達（山形県・高島町）

44 おかひじき

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッと歯ざわりとクセのない味が特長。農薬無散布。

100g **198円**(税込 **214円**)
山形県 【放】不検出 <4.1 <4.0



中村さん達（群馬県・長野原町）

45 レタス

高原地域の涼しい気候を利用した夏のレタスです。減農薬栽培。

1玉 **210円**(税込 **227円**)
群馬県 【放】不検出 <3.7 <3.4



中村さん達（群馬県・長野原町）

46 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**(税込 **199円**)
群馬県 【放】不検出 <3.5 <4.2



木村農園（茨城県・つくば市）

47 木村さんのきゅうり

サラダ、漬物、炒めものなどあると便利な野菜です。夏の水分補給にも。害虫が大量発生した場合のみ農薬対応。

3本 **165円**(税込 **178円**)
茨城県



微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）

48 長島さんのきゅうり

旬の味覚を存分に食卓に。露地栽培。農薬無散布・無化学肥料栽培。

500g(4〜6本) **276円**(税込 **298円**)
茨城県



樺沢さん（群馬県・前橋市）

49 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキッとした食感です。熱湯にて4〜5分ゆで、冷水にひたすと層美味しく召し上がれます。減農薬栽培。

200g **192円**(税込 **207円**)
群馬県

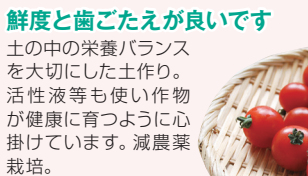


まごころの里・吉田さん達（北海道・栗山町）

50 サラダ白玉ねぎ

真っ白な品種の玉ねぎ。甘みがあり、さっと水に通すだけで食べられます。減農薬栽培。

500g **230円**(税込 **248円**)
北海道



あゆみの会・篠塚さん達（千葉県・香取市）

51 ミニトマト

150g **230円**(税込 **248円**)
千葉県 【放】不検出 <4.0 <3.6



木村農園（茨城県・つくば市）

52 木村さんのアイコトマト

200g **220円**(税込 **238円**)
茨城県



木村農園（茨城県・つくば市）

53 木村さんの大玉トマト

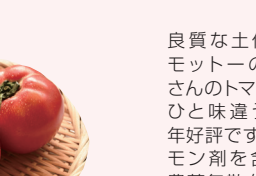
500g **277円**(税込 **299円**)
茨城県



微生物農法の会・長島さん（茨城県・行方市）

54 長島さんのトマト

500g **361円**(税込 **390円**)
茨城県 【放】不検出 <0.4 <0.5



木村農園（茨城県・つくば市）

55 小松菜(少量)

1束(約150g) **150円**(税込 **162円**)
茨城県



木村農園（茨城県・つくば市）

56 小松菜

1束(250g) **230円**(税込 **248円**)
群馬県 【放】不検出 <4.9 <4.2



あゆみの会・関さん達（茨城県・茨城町）

55 小松菜(少量)

アク抜きせずに使えて便利。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) **150円**(税込 **162円**)
茨城県



原さん達（群馬県・東吾妻町）

56 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**(税込 **248円**)
群馬県 【放】不検出 <4.9 <4.2



木村農園（茨城県・つくば市）

57 木村さんのモロヘイヤ

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**(税込 **166円**)
茨城県 【放】不検出 <3.4 <3.8



木村農園（茨城県・つくば市）

58 木村さんのオクラ

おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。

100g **156円**(税込 **168円**)
茨城県 【放】不検出 <4.1 <4.5



木村農園（茨城県・つくば市）

59 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**(税込 **167円**)
茨城県 【放】不検出 <3.5 <3.6



徳弘さん（北海道県・富良野市）

60 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・化学肥料不使用。

1本 **175円**(税込 **189円**)
北海道

旬の野菜でJOSOサラダをつくろう



群馬県



北海道

大豆×発酵×旬の野菜

具たくさんみそ汁は栄養の宝庫

「畑の肉」と呼ばれるほどのタンパク質をもつ大豆、腸に生きて届く乳酸菌、そして旬の野菜の栄養。まさにみそ汁は栄養の宝庫。実は塩分もお椀一杯1.9gと高くはありません。朝に1杯の珈琲ではなく、一杯のみそ汁の習慣を始めてみませんか。



農家レストランどんぐりてい・倉持さん達（茨城県・坂東市）

62 倉持さんの長ねぎ

自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。

300g **220円**(税 **238円**)

茨城県



中村さん達（群馬県・長野原町）

63 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**(税 **238円**)

群馬県 [放] 不検出 <0.3 <0.3

500gは1ページ

無農薬



上村さん達（青森県・おいらせ町）

61 人参(洗い)

炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。

1kg **380円**(税 **410円**)

青森県 [放] 不検出 <0.6 <0.5



まごころの里（北海道・栗山町）

64 玉ねぎ

丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。

1kg **210円**(税 **227円**)

北海道

枝豆シーズン終盤

枝豆まぜご飯はいかが？



◆作り方

- 1 枝豆はさやからはす
- 2 お米を炊く
- 3 蒸らしのタイミングになったら豆を加え、余熱で豆に熱を通して出来上がり



庄内協同ファーム（山形県・鶴岡市）

65 だだちゃまめ

庄内地方では枝豆の最高峰です。昔から作られてきた在来の品種で、味わい深い豆です。農薬無散布。

250g **490円**(税 **529円**)

山形県 [放] 不検出 <2.3 <2.9

口コミも絶賛の嵐！
山形伝統品種

無農薬



間もなく野菜セット地場野菜の端境期に入ります。サポート会員も2021年8月で180名を超えました。10月・11月の秋冬作に向けて登録者を増やしていきたいです。みんなで地場野菜を食べて健康なカラダを作っていきましょう。



野菜サポート会員申込書

登録者数は2021年8月までで180名です。これから余剰がやすい時期です。みんなで地場野菜を食べて健康な体を作っていきましょう！

組合員番号

組合員名

希望口数 (1回のお届けで300円以下)

QRコード
からも登録可能！



切り取ってご提出下さい



※イメージ

残暑もさっぱり揚げびたし♪



木村農園（茨城県・つくば市）

66 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。

300g(3～6本) **200円**(税 **216円**)

茨城県



木村農園（茨城県・つくば市）

67 木村さんのなす

焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。

3本 **162円**(税 **175円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.2



稲葉さん達（茨城県・結城市）

68 なす

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、実の糖度が増してきます。減農薬栽培。

5本 **280円**(税 **302円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.9



矢戸さん（北海道・士別市）

69 スイートコーン

品種は高糖度の「ゆめのコーン」を主に作付け。お届け当日に湯通しして下さい。減農薬栽培。

2本 **500円**(税 **540円**)

北海道

旬の野菜をお届けします



※青木さん



※セット例

FarmERS Band0青木農-en（茨城県・坂東市）

75 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。

3品目 **598円**(税 **646円**)

茨城県



無農薬

おきたま興農舎 高橋さん達（山形県・高畠町）

70 枝豆(袋入)

品種は黒玉すだれ・湯あがり娘・雪音等を時季に合わせて出荷します。農薬無散布。

300g **435円**(税 **470円**)

山形県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



松浦さん達（山形県・鶴岡市）

71 枝豆

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。

約200g **410円**(税 **443円**)

山形県



※できるだけ葉付きでお届けします

川島さん達（群馬県・長野原町）

72 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。

1本900g以上 **198円**(税 **214円**)

群馬県 [放] 不検出 <3.9 <4.0



無農薬

まごころの里・山本さん達（北海道・栗山町）

73 ぼっちゃんかぼちゃ

ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農薬無散布。

1～2玉約280g **230円**(税 **248円**)

北海道



上村さん達（青森県・八戸市）

76 長芋

産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。

200g **220円**(税 **238円**)

青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



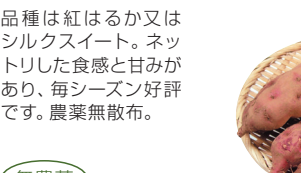
木村農園（茨城県・つくば市）

77 木村さんのごぼう

食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。

400g **198円**(税 **214円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9



無農薬

微生物農法の会・大和田さん（茨城県・行方市）

大和田さんのさつまいも

品種は紅はるか又はシルクスweet。ネットリした食感と甘みが、毎シーズン好評です。農薬無散布。

500g **255円**(税 **275円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



上野さん達（栃木県・上三川町）

じゃがいも

1kg **298円**(税 **322円**)

3kg **830円**(税 **896円**)

栃木県



無農薬

サラダ、マッシュポテト、じゃがバター等で。農薬無散布。



まごころの里（北海道・栗山町）

82 玉ねぎ

丁寧な栽培管理で、きめ細かく、味がよく、日持ちのする玉ねぎ作りをしています。減農薬栽培。

3kg **598円**(税 **646円**)

北海道

きのこきので食物繊維をとろう♪



きのこには、身体の中に侵入した細菌や異物を排除する能力が上がるとされる「食物繊維」が多く含まれています。毎日の食事にきのこをプラスすることで、無理なく食物繊維を摂取することができますので、お味噌汁、煮物、炒め物、などで調理しましょう。



山田さん（茨城県・つくば市）

83 山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おがくすに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。

200g **226円**(税 **244円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7



村上さん（栃木県・高根沢町）

84 舞茸

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

100g **196円**(税 **212円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3



あゆみの会・渡辺さん（千葉県・旭市）

85 ホワイトマッシュルーム

床土には馬廐肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。

100g **248円**(税 **268円**)

千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



あゆみの会・水谷さん達（三重県・尾鷲市）

86 エリンギ

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

100g **261円**(税 **282円**)

三重県



安田さん（福島県・郡山市）

87 安田さんのなめこ

独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。

70g **115円**(税 **124円**)

福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1



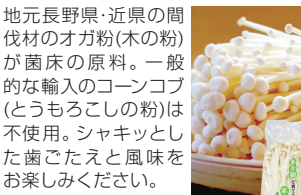
村上さん（栃木県・高根沢町）

88 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**(税 **270円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2



丸金（長野県・長野市）

89 えのき茸

200g **208円**(税 **225円**)

長野県



江藤さん（大分県・玖珠町）

91 江藤さんの原木生しいたけ

江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。ハウス栽培。

100g **322円**(税 **348円**)

大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4



なかのきのこ園・飯泉さん（茨城県・つくば市）

飯泉さんの生しいたけ

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**(税 **227円**)

茨城県



最新の放射能検査結果は職員のおすすめの裏面をご覧ください

92 A品

200g **225円**(税 **243円**)

茨城県

93 B品

“青魚”を食べて 夏の疲れを乗り切ろう!

夏の疲れが出てくるこの季節、
体にいいこといっぱいの青魚を
食べて元気に過ごしましょう!



- ・「青魚」の多くは、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸が豊富です。
- ・EPA やDHA は体内ではほとんど作られないため必須脂肪酸と呼ばれ、体の機能維持にとっても大切な成分です。



塩屋(茨城県・ひたちなか市)

100 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。

凍 賞30日
200g **386円**(税**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



冷凍しじみは
表紙に掲載中です



ヤマフ(佐賀県・唐津市)

104 九州産真あじの生開き干し

厳選した九州産の鰯(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いて下さい。

凍
2枚160g **398円**(税**430円**)
真あじ(九州)



15 子持ちからふとししゃも

ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から抱卵率高く、大きいサイズのものをお届けします。

凍 賞180日
7~12尾 150g **298円**(税**322円**)
からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)



カネヘイ下谷商店(千葉県・銚子市)

105 さんま開き2枚

北海道産の脂のりの良い大型さんまのみを厳選。手開きして塩のみで味付けし、干物にしました。

凍 賞120日
2枚170g **398円**(税**430円**)
さんま(北海道)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

109 甘塩縞ほっけ開き

脂の乗りがよい縞ほっけを原料に丁寧に甘塩で仕上げました。焼き物に最適です。

凍 賞30日
約350g **598円**(税**646円**)
縞ほっけ(アメリカ)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

110 メバル塩麹漬

ベーリング海で漁獲したキタノメケを塩麹にじっくりと24時間漬け込み仕上げました。

凍 賞180日
220g(2枚) **398円**(税**430円**)
キタノメケ(アメリカ)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

113 香ばし味噌のぶり切身

九州沖の天然ぶりを使用し、ごま油の香りをきかせた味噌漬け。冷めても柔らかいのでお弁当にも。

凍 賞30日
5~6切 170g **645円**(税**697円**)
ぶり(長崎県)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

114 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切

東カムチャッカの定置網で漁獲されたロシア産の紅鮭です。中辛塩で仕上げました。

凍 賞180日
2切140g **380円**(税**410円**)
紅鮭(ロシア)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

115 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 賞180日
3切165g **498円**(税**538円**)
紅鮭(ロシア)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

118 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 賞30日
片身5~8枚前後200g **430円**(税**464円**)
真あじ(長崎県)



ダイマツ(鳥取県・米子市)

119 氷温造り甘塩さば切身4切

ノルウェー産のさばを、甘塩タイプの塩さばにしました。脂質20%以上で、脂ののっています。

凍 賞120日
4切260g **450円**(税**486円**)
さば(ノルウェー)



ダイマツ(鳥取県・米子市)

120 氷温造り 生姜焼き用シルバー切身

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)を生姜醤油に漬けて氷温熟成させました。

凍 賞180日
2切140g **350円**(税**378円**)
シルバー(主にニュージーランド)



山米(兵庫県・新温泉町)

121 はたはた下処理済み

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

凍 賞90日
100g5~7尾 **298円**(税**322円**)
はたはた(兵庫県)



94 さんまチーズサンド

開いたさんまによつ葉のチーズをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いて。

凍 賞180日
6~8個150g **380円**(税**410円**)
さんま(国内産)



つかさ食品(千葉県・南房総市)

97 いわし蒲焼用(タレ付)

国内で漁獲された真いわしを三枚におろして腹骨を取り、国産小麦粉をまぶしました。別添タレ付き。

凍 賞180日
6~12枚180g+タレ50g **380円**(税**410円**)
真いわし(国内産)



95 骨までやわらか さんまみぞれ煮

加圧処理済みで湯煎10分で骨まで食べられます。粗目の大根おろしを加えたタレでみぞれ煮にしました。

凍 賞180日
75g×2 **380円**(税**410円**)
さんま(国内産)



千倉水産加工販売(宮城県・女川町)

98 ごはんがすすむ! さんま蒲焼(タレ付)

主に北海道沖で漁獲したさんまを半分に切り、国産小麦粉をまぶし蒲焼用のタレを添付しました。

凍 賞180日
8~10枚140g+タレ50g **380円**(税**410円**)
さんま(国内産)



96 香ばし味噌のさばフィーレ

ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬けです。野菜をたっぷり加えてホイル焼きも美味。

凍 賞30日
200g(片身2枚入) **465円**(税**502円**)
さば(長崎県、佐賀県)



太新(鳥取県・境港市)

99 いわしごぼうつみれ

国産いわし、トビウオのすり身に、ごぼうを加えました。

凍 賞120日
180g **320円**(税**346円**)
いわし(国内産)



103 高橋徳治商店の蒸しかき

旨味成分グリコゲンを多く含む牡蠣。加熱済なので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。

凍 賞60日
105g **380円**(税**410円**)
かき(宮城県)



ヤマハイフーズ(宮城県・塩釜市)

108 利尻昆布漬赤魚

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

凍 賞180日
2枚260g **435円**(税**470円**)
アラスカメヌケ(アメリカ)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

111 三陸産天然ぶり生姜醤油漬

三陸産のぶりを黒糖とすりおろし生姜を加えた特製の醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けこみました。

凍 賞180日
3切180g **380円**(税**410円**)
ぶり(三陸南部沖)



東北トクスイ(宮城県・塩釜市)

112 しまほっけ黒糖みりん漬

脂ののったアメリカ産のしまほっけを、黒糖とすりごまをブレンドした特製の調味液に低温で漬け込みました。

凍 賞180日
3切210g **415円**(税**448円**)
しまほっけ(アメリカ)



ヤマボシ(静岡県・焼津市)

117 めばちまぐろカマ

遠洋まぐろ延縄船の日本船のめばちまぐろのカマを1個100g位でカットしました。塩焼き、煮付けなどで。

凍 賞60日
3個300g **450円**(税**486円**)
めばちまぐろ(太平洋)

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。



ふっくら美味しい
しらす丼

ヤマタ水産(愛知県・名古屋市)

122 篠島産釜揚げしらす
2個組

篠島産の大きめで味のいいいわし稚魚を釜揚げしました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。

凍 賞30日 70g×2 560円(税込604円) 通常税込626円

いわし稚魚(愛知県)



冷奴やきゅうりにも

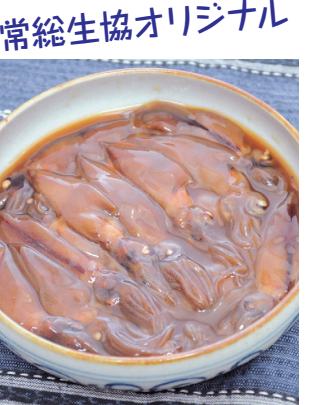
またか水産(宮城県・石巻市)

123 がぜみそ(うに味噌漬)

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

凍 賞90日 80g 598円(税込646円) 通常税込680円

きたむらさきうに(宮城県)



常総生協オリジナル

山米(兵庫県・新温泉町)

124 ほたるいかの沖漬け(常総醤油)

高鮮度のうちに特製の醤油だれ(常総寒仕込み醤油、本みりん、料理酒「蔵の素」)に漬け込みました。

凍 賞90日 100g 380円(税込410円)

ほたるいか(山陰)



ヤマボシ(静岡県・焼津市)

125 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 賞30日 160g(2パック) 480円(税込518円) 通常税込538円

きはだまぐろ(太平洋)



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

126 しめさばかぶら漬

国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし独自の調味酢に漬け、かぶ、人参、生姜をのせ、かぶら漬に。

凍 賞180日 2枚210g 480円(税込518円) 通常税込538円

真さば(国内産)



山米(兵庫県・新温泉町)

130 山かれい切り身

浜坂の地魚「山かれい」を水揚げ後すぐに切身加工しました。上品な白身で地元で人気です。

凍 賞90日 150g 268円(税込289円)

山かれい(兵庫県)



鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

131 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)

北海道・雄武(おむ)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 賞30日 70g×3 548円(税込592円)

秋鮭(北海道)



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

132 サラダ用 ボイルむきえび

タイ産のパナメイエビを塩だけを使って茹で上げました。自然解凍、または袋のまま流水解凍し、サラダ等で。

凍 賞30日 100g 435円(税込470円)

パナメイエビ(タイ)



共和水産(岩手県・宮古市)

133 えび・いかミックス(増量)

生のむきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め物、カレーなど幅広く利用できます。

凍 賞200g 380円(税込410円)

えび(インド)、アカイカ(北太平洋)



湊水産(宮城県・石巻市)

139 無添加たらこ(切子込み)

すけそうだらの卵を着色料や化学調味料を使わないで味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。

凍 賞30日 60g 340円(税込367円)

すけそうだらの卵(ロシア、アメリカ)



湊水産(宮城県・石巻市)

140 無添加明太子(切子込み)

着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。

凍 賞30日 60g 340円(税込367円)

すけそうだらの卵(ロシア、アメリカ)



ダイマツ(鳥取県・米子市)

141 氷温造り さわらの雪見おろし(南蜜柚子)

国産(一部韓国産)のさわらを米油で調理。酢とゆず果汁を加えた大根おろしで和えました。

凍 賞180日 220g 335円(税込362円)

さわら(国内産、韓国)



大黒淡水(静岡県・焼津市)

142 フライパンでできるあじ南蜜漬(タレ付)

フライパンで焼き、玉ねぎやピーマン等を添えて添付のタレをかけるだけで南蜜漬の出来上がり。

凍 賞180日 6～11枚150g+タレ50g 375円(税込405円)

真あじ(千葉県)

おかずは
具だくさんのお味噌汁
お鍋ひとつで栄養満点!!

落とし卵のお味噌汁

◆材料(2人分)
人参 30g
大根 30g
里芋 30g
かぼちゃ 30g
ベーコン 40g
卵 2個
みそ 大さじ2

◆作り方
① 野菜は火が通りやすいように薄切りに、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
② 鍋に水300cc(お椀2杯分くらい)を入れ、野菜とベーコンを入れて火にかける。
③ 野菜に火が通ったらみそを溶き入れる。
④ 卵を落とし入れ、ふたをして弱火で3分くらい煮る。
⑤ 白身が固まったら火を止め、お椀によそう。

切り取ってご活用ください



具材は
お好みで
いろいろ
アレンジして
みてください

秋のお友だち
紹介キャンペーン

2021年
11月12日(金)
ご加入分
まで

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

紹介された方の特典 お友達にプレゼント!

秋のめぐみセット

紹介者の特典 組合員にプレゼント!

3000円分相当の常総生協
利用クーポン券をプレゼント

1枚1,000円に相当し、注文提出時に添付して
いただく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。

ご紹介ありがとうございます
3,000円分プレゼント!

セット内容

2めぐみちゃん
選べるミールキット
青椒肉絲or黒酢豚
いわし缶×2
さば缶×2

日本型の和食① 豚肉巻きの照り焼き

◆材料
豚モモスライス…………… 250g
ズッキーニ…………… 1本
葉ねぎ…………… 1/2束
「しょうゆ…………… 大さじ3
A 砂糖…………… 大さじ2
L 酢…………… 大さじ2
油…………… 大さじ1
小麦粉…………… 適宜
塩、こしょう…………… 少々
キャベツ…………… 適宜

◆作り方

- ズッキーニは輪切りにし、葉ねぎも4cm長さに切る。
- 豚肉に塩こしょうで下味をつけ、①を巻き、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、②を巻き終わりを下にして焼き、ころがして全ての面に焼き色をつけ、一旦取り出す。
- 同じフライパンにAを入れ、弱火にかけ煮立ったら③を戻し、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- 最後タレを煮詰めて器に盛り、キャベツを飾る。

289円/100g

特

中津ミート (神奈川県・愛川町)

149 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。厚さ5mm。

冷蔵 賞4日 200g **535円**(税 **578円**) 通常税込 **589円**

神奈川県

294円/100g

特

中津ミート (神奈川県・愛川町)

153 中津豚ロース味噌漬

隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ロースを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。

冷蔵 賞6日 200g(国形量 約80g×2) **544円**(税 **588円**) 通常税込 **598円**

豚肉 (神奈川県)

373円/100g (3～4枚)

特

中津ミート (神奈川県・愛川町)

154 中津豚ヒレ 塩こうじ漬

豚ヒレ肉の切身を、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。

冷蔵 賞6日 5～7枚 200g **690円**(税 **745円**) 通常税込 **756円**

豚肉 (神奈川県)

397円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

159 中津豚ヒレ 一口カツ用

希少なヒレ肉を一口カツのサイズにカットしました。

冷蔵 賞4日 200g(5～6切) **735円**(税 **794円**)

神奈川県

212円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

164 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利。

凍 賞180日 250g **490円**(税 **529円**)

茨城県

292円/100g

特

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。厚さ約2mm。

冷蔵 賞4日 200g **540円**(税 **583円**) 通常税込 **594円**

神奈川県

264円/100g

特

中津ミート (神奈川県・愛川町)

155 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。

凍 賞120日 200g **488円**(税 **527円**) 通常税込 **538円**

神奈川県

245円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

160 中津豚モモ 一口カツ用

赤身主体のモモを一口カツ用にカット。旨味がたっぷりなので、そのまま塩焼き等でもおいしいです。

冷蔵 賞4日 200g **454円**(税 **490円**)

神奈川県

139円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

165 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日 400g **515円**(税 **556円**) 通常税込 **567円**

茨城県

139円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

166 つくば茜鶏 手羽先

ゼラチン質に富み、コクのある部位。

凍 賞180日 400g **515円**(税 **556円**) 通常税込 **567円**

茨城県

243円/100g

特

中津ミート (神奈川県・愛川町)

151 中津豚バラスライス

脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ約3mm。

冷蔵 賞4日 200g **450円**(税 **486円**) 通常税込 **497円**

神奈川県

192円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

156 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

冷蔵 賞4日 200g **355円**(税 **383円**)

神奈川県

195円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

157 中津豚小間切

各部位から集めています。

冷蔵 賞4日 200g **360円**(税 **389円**)

神奈川県

130円/100g

特

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

161 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。

凍 賞180日 300g **360円**(税 **389円**) 通常税込 **400円**

茨城県

104円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

167 つくば茜鶏 レバー

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日 250g **240円**(税 **259円**)

茨城県

222円/100g

特

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

146 村山さんのローズポーク モモブロック

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えようにブロックでお届け。

冷蔵 賞6日 500g **1030円**(税 **1112円**)

茨城県

167円/100g

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

147 村山さんのローズポーク 挽肉

赤身率は8割です。

凍 賞30日 300g **465円**(税 **502円**)

茨城県

173円/100g

特

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

152 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。

凍 賞90日 400g **640円**(税 **691円**) 通常税込 **702円**

茨城県

230円/100g

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

145 村山さんのローズポーク バラブロック

冷蔵 賞6日 300g **638円**(税 **689円**) 通常税込 **700円**

茨城県

119円/100g

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

148 村山さんの豚レバー

ビタミン、鉄分豊富なレバー。

凍 賞30日 300g **330円**(税 **356円**)

国内産 [放] 不検出 <4.1 <4.2

104円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

162 つくば茜鶏 ササミ

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。

凍 賞180日 300g **560円**(税 **605円**)

茨城県

143円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

168 つくば茜鶏 挽肉

各部位からなるバラ凍結品。

凍 賞180日 500g **660円**(税 **713円**)

茨城県

222円/100g

特

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

146 村山さんのローズポーク モモブロック

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えようにブロックでお届け。

冷蔵 賞6日 500g **1030円**(税 **1112円**)

茨城県

167円/100g

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

147 村山さんのローズポーク 挽肉

赤身率は8割です。

凍 賞30日 300g **465円**(税 **502円**)

茨城県

173円/100g

特

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

152 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。

凍 賞90日 400g **640円**(税 **691円**) 通常税込 **702円**

茨城県

192円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

156 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

冷蔵 賞4日 200g **355円**(税 **383円**)

神奈川県

195円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

157 中津豚小間切

各部位から集めています。

冷蔵 賞4日 200g **360円**(税 **389円**)

神奈川県

130円/100g

特

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

161 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。

凍 賞180日 300g **360円**(税 **389円**) 通常税込 **400円**

茨城県

104円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

167 つくば茜鶏 レバー

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日 250g **240円**(税 **259円**)

茨城県

230円/100g

三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

145 村山さんのローズポーク バラブロック

冷蔵 賞6日 300g **638円**(税 **689円**) 通常税込 **700円**

茨城県

167円/100g

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

147 村山さんのローズポーク 挽肉

赤身率は8割です。

凍 賞30日 300g **465円**(税 **502円**)

茨城県

173円/100g

特

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

152 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。

凍 賞90日 400g **640円**(税 **691円**) 通常税込 **702円**

茨城県

192円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

156 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

冷蔵 賞4日 200g **355円**(税 **383円**)

神奈川県

195円/100g

中津ミート (神奈川県・愛川町)

157 中津豚小間切

各部位から集めています。

冷蔵 賞4日 200g **360円**(税 **389円**)

神奈川県

130円/100g

特

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

161 つくば茜鶏 ムネ

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。

凍 賞180日 300g **360円**(税 **389円**) 通常税込 **400円**

茨城県

104円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

167 つくば茜鶏 レバー

生産者や、鶏に与えている飼料がはっきりしている鶏のレバーは貴重です。

凍 賞180日 250g **240円**(税 **259円**)

茨城県

209円/100g

小とと

秋川牧園（山口県・山口市）

169 若鶏手羽中ハーフ（バラ凍結）

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた若鶏の手羽中。ほしい分だけ簡単に取り出せるバラ凍結。

凍 賞180日

300g **580**円(税**626**円)

鶏肉（山口県・島根県・福岡県・熊本県）

575円/100g

小とと

福永産業（福岡県・遠賀町）

172 鹿児島 坊津黒牛 サイコロステーキ用×2

モモ・肩肉をダイス状にカットしました。お得な2パックでお届け。

凍 賞30日

170g×2 **1810**円(税**1955**円)

鹿児島県

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。

丹沢全肉

中津ミート（神奈川県・愛川町）

182 中津ボンレスハムスライス

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

冷 賞7日

100g **352**円(税**380**円)

豚肉（神奈川県）

牛肉

- ・坊津黒牛（鹿児島）：鹿児島県坊津地区の棚木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。3年かけて育てます。
- ・国産牛：大分県、福岡県の生産者（3名）のホルスタイン種です。
- ・山方（やまがた）牛：茨城県の銘柄牛です。黒毛和種とホルスタインのかけ合わせです。

村山さんの牛肉
今回から値上げになります

594円/100g

小とと

福永産業（福岡県・遠賀町）

173 鹿児島 坊津黒牛 焼肉用（モモ、バラ）

モモとバラ肉を焼肉用にスライスしました。徳用規格でお届け。

凍 賞30日

300g **1650**円(税**1782**円) 通常税込**1825**円

鹿児島県

丹沢全肉

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

177 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ので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

冷 賞10日

94g×2 **335**円(税**362**円)

豚肉（国内産）【放】不検出<4.4<4.1

丹沢全肉

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

183 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。

冷 賞15日

60g×2 **500**円(税**540**円)

豚肉（国内産）【放】不検出<3.4<3.3

293円/100g

小とと

JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

170 村山さんの（山方）牛豚合挽肉

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 **678**円(税**732**円) 通常税込**754**円

茨城県

438円/100g

小とと

福永産業（福岡県・遠賀町）

174 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし170g×2

何にでも使える切り落としです。2パック組でお届けします。

凍 賞30日

170g×2 **1380**円(税**1490**円)

鹿児島県

丹沢全肉

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

178 鎌倉つかいっきり ポークウインナー×3

使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。

冷 賞10日

49g×3 **275**円(税**297**円)

豚肉（国内産）

丹沢全肉

中津ミート（神奈川県・愛川町）

184 中津麻婆豆腐の素（甘口）

豚肉本来の味を大切にしたシンプルな味付け。豆板醤を使っていないので、辛いのが苦手な方でも。

冷 賞24日 大 小

200g **375**円(税**405**円)

豚肉（神奈川県）

440円/100g

小とと

JA全農いばらき（茨城県）ミートバル村山

171 村山さんの（山方）切り落とし

用途の広い切り落としなので、何にでも使えて便利です。

冷 賞6日

200g **815**円(税**880**円) 通常税込**896**円

茨城県

594円/100g

小とと

福永産業（福岡県・遠賀町）

175 鹿児島 坊津黒牛 特選切り落とし150g×2

鮮やかな霜降りの入った部分のみを厳選した黒牛の切り落とし。

凍 賞30日

150g×2 **1650**円(税**1782**円)

鹿児島県

丹沢全肉

中津ミート（神奈川県・愛川町）

179 中津皮なし和風ミニウインナー

温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。

冷 賞7日 大 小

120g **287**円(税**310**円)

豚肉（神奈川県）

小とと

ミートバル村山（茨城県・土浦市）

185 村山さんのチャシュー

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

冷 賞7日 大 中 小

200g **470**円(税**508**円) 通常税込**518**円

豚肉（茨城県）

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。

脱脂粉乳などを使用せず生乳100%使用。脂肪分を控えながらも美味しさを追究し、乳脂肪分を1.0%に調整。

サツラク農協（北海道・札幌市）

9 サツラク低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500ml **146**円(税**158**円)

生乳（北海道）【放】不検出<0.4<0.5

JAやさと鶏卵部会（茨城県・石岡市）

7 八郷の卵

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

冷 賞11日 卵

10個 **236**円(税**255**円)

茨城県【放】不検出<3.7<4.0

CO-OP MAIL JOSO [2021年9月2回]

みんなが大好き 鎌倉マイルド ポークウインナー

おすすめ

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

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

176 鎌倉マイルド ポークウインナー（徳用）

冷 賞10日

400g **660**円(税**713**円) 通常税込**754**円

豚肉（国内産）

添加物は使用せず、豚肉、塩、ひまわり油、香辛料だけで作られたウインナーなので、お子さんにも安心してあげられます。焼いて、煮て、さまざまな料理にお使いください。

魚住治人さん

丹沢全肉

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

180 鎌倉粗挽ロングウインナー

野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

冷 賞10日

27g×5 **280**円(税**302**円)

豚肉（国内産）

丹沢全肉

デリカ横綱（愛知県・春日井市）

186 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。

冷 賞60日 米 大 中 小

180g **416**円(税**449**円) 通常税込**460**円

牛肉（滋賀県）

北海道の自然が育てた良質な生乳。おいしい牛乳は、餌となる良い牧草を育てるための土づくりが基本です。

サツラク農協（北海道・札幌市）

5 サツラク牛乳

冷 賞15日 乳

1ℓ **250**円(税**270**円)

生乳（北海道）【放】不検出<0.5<0.4

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

北海道酪農公社（北海道・江別市）

4 おいしさまるやか（成分調整牛乳）

冷 賞届いて10日 乳

1ℓ **219**円(税**237**円)

生乳（北海道）

宇治田農場（茨城県・石岡市）

8 宇治田さんの平飼いの卵

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

冷 賞7日 卵

6個 **330**円(税**356**円)

茨城県【放】不検出<3.3<3.4

丹沢全肉

中津ミート（神奈川県・愛川町）

181 中津バラベーコンスライス

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

冷 賞7日

100g **380**円(税**410**円)

豚肉（神奈川県）

丹沢全肉

デリカ横綱（愛知県・春日井市）

187 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 賞60日 米 大 中 小

140g×2 **583**円(税**630**円) 通常税込**664**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、低温殺菌で処理しました。

サツラク農協（北海道・札幌市）

サツラク低温殺菌牛乳

冷 賞届いて3日 乳

3ℓ **302**円(税**326**円)

生乳（北海道）【放】不検出<0.5<0.5

北海道十勝産の生乳を60%使用。砂糖、ラジル産コーヒー、乳製品のみで作りました。

よつ葉乳業（北海道・音更町）

193 生乳仕立てよつ葉カフェオレ

冷 賞届いて6～10日 乳

1ℓ **277**円(税**299**円)

生乳（北海道）

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

天池さん、杉山さん（茨城県・石岡市）

契約「やさと」の仲間 平飼いの卵

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

冷 賞6日 卵 入り

6個 **330**円(税**356**円)

茨城県【放】不検出<3.5<3.7

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。

搾乳作業はていねいに

牛乳を得るために行われる搾乳作業。毎日、朝晩、決まった時間に行います。清潔なタオルで乳房をふいて、病気になるっていないかをチェックしたうえで搾乳機を取り付けます。一頭ごとに牛乳の量や時間、搾乳機を外すタイミングが違うので、あらゆる五感を使いながらチェックを行います。こうした作業を毎日欠かさず行うことで、最良の乳質を維持しているのです。

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。砕いた牛乳脂肪球を砕いていないのでフツツと脂肪のかたまりができますが、口当たりには違和感なく、なめらかでやさしい味です。

ピンは再利用します。キャップ内側の白い円ボタンを取って、必ずご返却下さい

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

石岡 鈴木牧場ヨーグルト

188 プレーン

400g **361**円(税**390**円)

189 微糖

400g **370**円(税**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）

190 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7～11日 乳

100g **500**円(税**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）

191 石岡 鈴木牧場スカモルツァ（プレーン）

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

冷 賞7日以上 乳

40g **292**円(税**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）

192 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。

冷 賞14日以上 乳

30g **199**円(税**215**円)

生乳（茨城県）【放】不検出<3.3<3.1

茨城産有機栽培バジル使用



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

194 腸内活性
ヨーグルメイト(プレーン)

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

  賞21日 乳

380g **550円**(税**594円**)

生乳(石川県) [放] 不検出<4.0<4.0



酪王乳業 (福島県・郡山市)

199 生乳たっぷり
のおヨーグルト

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

  賞19日 乳

180ml×2 **256円**(税**276円**)

生乳(福島県) [放] 不検出<3.7<4.5



ホリ乳業 (石川県・金沢市)

195 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。ヒト由来の有用住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。

  賞21日 乳

90g×3 **465円**(税**502円**)

生乳(石川県) [放] 不検出<4.0<4.0



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

200 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。

  賞30日 卵乳大

100g×2 **250円**(税**270円**)

牛乳(愛知県) [放] 不検出<3.8<3.5



サツラク農協 (北海道・札幌市)

196 サツラク酪農家限定
ヨーグルト(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。

  賞18日 乳

500g **265円**(税**286円**)

生乳(北海道) [放] 不検出<3.9<3.1



おとうふ工房いしかわ (愛知県・高浜市)

201 豆乳ぶりん 黒ごま

国産大豆100%の自家製豆乳使用。シンプルな原料ながらも濃厚な黒ごまの風味が活かした黒ごまプリンです。

  賞30日 卵大

80g×4 **298円**(税**322円**)

豆乳(国内産)



サツラク農協 (北海道・札幌市)

197 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)

  賞18日 乳

80g×3 **212円**(税**229円**)

生乳(北海道) [放] 不検出<3.9<3.1



創健社 (神奈川県・横浜市)

202 べに花ハイプラスマーガリン

原料高騰の為今回から値上げ

べに花油を主原料に着色料、香料、酸化防止剤を使用せずに作った、まろやかでコクのあるマーガリンです。

  乳大

180g **296円**(税**320円**)



日本生活協同組合連合会

198 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。

  賞15日 乳

65ml×10 **178円**(税**192円**)



118 あじフィーレ
を使って

※あじのバターソーテー





よつ葉乳業 (北海道・音更町)

203 よつ葉バター
ホワイト加塩

北海道産生乳100%の加塩バターです。

  賞180日 乳

150g **290円**(税**313円**) 通常税込**322円**

生乳(北海道)



おいしい豆腐
召しあがれ!

創業以来、国産原料にこだわり消泡剤も使わず「ほんものの豆腐づくり」を実践しています。丸和食品の豆腐や油揚げには大豆の優しく力強い風味がしっかりと活きています。

16ページの「丸和食品特集」もぜひご覧ください



丸和食品 (東京都・練馬区)

204 もめん豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

  賞届いて4日 大

300g **176円**(税**190円**)

大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2



  賞届いて4日 大

丸和食品 (東京都・練馬区)

209 ミニもめん豆腐

150g×2 **180円**(税**194円**)

大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.2



205 きめ豆腐

  賞届いて4日 大

300g **165円**(税**178円**)

大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.2



  賞届いて6日 大

丸和食品 (東京都・練馬区)

206 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。

  賞届いて6日 大

3枚 **165円**(税**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)

207 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。

  賞90日 米大小

10枚×2 **790円**(税**853円**)

大豆(国内産) [放] 不検出<0.9<1.0



丸和食品 (東京都・練馬区)

211 ねぎ入り 貝だくさんがんも

丸和の豆腐生地に、人参、ごぼう、長ネギ、生姜、切昆布、黒ごまなど具材をたくさん加えました。

 賞届いて5日 大

80g×2 **330円**(税**356円**)

大豆(国内産)



丸和食品 (東京都・練馬区)

212 きつねがんも

貝だくさんのがんもを油揚げで包みました。肉厚な油揚げが煮汁をよく含むので、煮物、おでん、鍋物に最適。

  賞届いて5日 大

4個 **230円**(税**248円**)

大豆(国内産) [放] 不検出<1.2<1.3



丸和食品 (東京都・練馬区)

213 味付うの花料理

丸和豆腐のおからに人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など貝だくさんにして、かつおだしで味付け。原材料にはちみつを含みます。

 賞30日 米大小

150g **260円**(税**281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 絹生揚げ

絹豆腐で作った厚揚げです。なめらかな食感と大豆のおいしさを味わえます。

  賞届いて4日 大

230g **205円**(税**221円**)

大豆(国内産) [放] 不検出<1.6<1.5

食物繊維で腸内環境を整えて

ここがすごい! 「押し麦入り納豆」

麦が入ることで、通常の納豆に比べて臭いが和らぐので納豆の臭いが苦手という方にもおすすめ。

良質な植物性タンパク質が豊富な大豆に、麦がプラスされることで栄養価がアップ!

麦の食物繊維でお通じも良くなります。



茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることにより、もちもちとした食感が加わります。

JAやさと (茨城県・石岡市)

12 八郷小粒納豆3連
(タレ・カラシ付)2個組

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

 賞7日 米大小

(35g×3)×2 **268円**(税**290円**) 通常税込**320円**

大豆(茨城県) [放] 不検出<4.0<3.9

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

215 水府納豆ミニ3
(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

  賞10日 米大小

40g×3 **140円**(税**151円**)

大豆(茨城県) [放] 不検出<3.0<3.4

JAやさと (茨城県・石岡市)

216 本味納豆
(タレ・カラシ無)

茨城県産大豆使用。小粒納豆より少し大きめの大豆で作りました。タレ、カラシ無し。

  賞7日 大

40g×3 **140円**(税**151円**)

大豆(茨城県) [放] 不検出<3.4<3.0

登喜和食品 (東京都・府中市)

217 十勝の息吹 大粒2P
(タレ・カラシ付)

北海道十勝産のトヨロシ付大豆使用。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。

  賞9日 米大小

40g×2 **172円**(税**186円**)

大豆(北海道)

登喜和食品 (東京都・府中市)

218 遊作納豆
(タレ・カラシ付)

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

  賞9日 米大小

80g **206円**(税**222円**)

大豆(茨城県) [放] ¹³⁷Cs=3.7



JAやさと (茨城県・石岡市)

12 八郷小粒納豆3連
(タレ・カラシ付)2個組

茨城県で採れた小粒大豆をねかせた風味のよい納豆です。

 賞7日 米大小

(35g×3)×2 **268円**(税**290円**) 通常税込**320円**

大豆(茨城県) [放] 不検出<4.0<3.9



水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

215 水府納豆ミニ3
(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

  賞10日 米大小

40g×3 **140円**(税**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)

217 十勝の息吹 大粒2P
(タレ・カラシ付)

北海道十勝産のトヨロシ付大豆使用。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。

  賞9日 米大小

40g×2 **172円**(税**186円**)

大豆(北海道)



JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

219 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。

  賞10日 卵

4個(タレ無) **195円**(税**211円**)

卵(茨城県) [放] 不検出<3.3<3.4

日配品

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



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

220 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。

  賞60日

450g **110円**(税**119円**)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出<4.2<3.7



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

221 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。

  賞60日

400g **110円**(税**119円**)

こんにゃく粉(群馬県) [放] 不検出<3.7<3.5



浜食 (東京都・調布市)

222 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。

  賞10日 米

200g **240円**(税**259円**)

もずく(沖縄県)



リアス (千葉県・船橋市)

223 石巻十三浜産
絆わかめ

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

  賞90日

100g **380円**(税**410円**)

わかめ(宮城県) [放] 不検出<4.2<4.6



武田食品 (兵庫県・洲本市)

224 淡路島 天然わかめ
(塩蔵)

淡路島・由良地区でとれた天然わかめ。食感が良く、自然な味わいです。

  賞90日

150g **410円**(税**443円**)

わかめ(兵庫県)

国産素材を使ったこだわりの惣菜

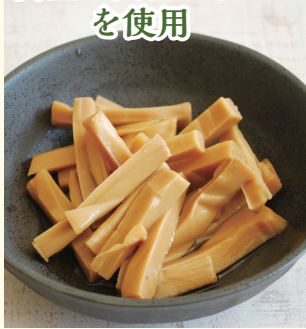
コリコリした食感が
やみつきに!



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
**225 国産山くらげ
たまり漬**

90g **450円**(税) **486円**(税込) 通常税込 498円
山くらげ (茨城県) 【放】不検出 <3.6 <3.5

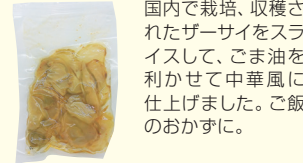
貴重な国産たけのこ
を使用



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
226 国産味付メンマ

90g **461円**(税) **498円**(税込)
たけのこ (愛媛県)

細かく刻んで
チャーハンの具や
サラダのトッピングにも



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
227 国産味付ザーサイ

100g **315円**(税) **340円**(税込)
ザーサイ (神奈川県・茨城県) 【放】不検出 <3.7 <4.1

ホカホカの新米に
のせて!



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
**228 国産しょうがと
おかかのふりかけ**

60g **420円**(税) **454円**(税込) 通常税込 464円
しょうが¹ (高知県・他)

日本が誇るスーパーフード
おからを食べよう



おからには、豆乳や豆腐に豊富に含まれるたんぱく質や食物繊維、マグネシウム、カルシウム、ビタミンB₂などの栄養素が多く含まれます。炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素がどれもまんべんなく含まれており、バランスのとれた食材。上手に使って身体の中から健康に♪



丸和食品 (東京都・練馬区)
229 生おから

200g **147円**(税) **159円**(税込) 通常税込 170円
大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.3 <1.3



共生食品 (神奈川県・相模原市)
**230 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 賞6日 卵 大 小
麺150g×3
ソース30g×3 **257円**(税) **278円**(税込)
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)
**231 内麦生ラーメン醤油
(3食入)**

国産小麦粉を使った、無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。スープはあっさりタイプなので具材で補って。
冷 賞7日 卵 大 小
麺120g×3
スープ30g×3 **350円**(税) **378円**(税込)
小麦 (岩手県) 【放】不検出 <3.4 <4.1

小さな粒に栄養が
ギュッと詰まっています!

煮豆には良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。食卓に彩りを添えるだけでなく、効率的に補うことができます。



菊田商店 (東京都・練馬区)
232 煮豆 とら豆

北海道産のとら豆。今では高級煮豆店で取り扱っている希少の豆で、しっかり豆のコンを残した直火炊きです。
冷 賞90日 米 大 小
150g **324円**(税) **350円**(税込)
とら豆 (北海道)



菊田商店 (東京都・練馬区)
233 昆布豆

秋田県産大豆、北海道産昆布使用。直火、とろ火で長時間煮ました。程よく煮縮まり、ふっくらと仕上がっています。
冷 賞90日 米 大 小
130g **220円**(税) **238円**(税込)
大豆 (秋田県) 【放】不検出 <2.9 <3.2



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)
234 しらすくすみ

瀬戸内海産しらすを直火釜で焚き、カリフォルニア産くすみ(有機JAS認定)を加えました。えぐ味の少ないくすみしらすが後を引くおいしさです。
冷 賞90日 米 大 小
100g **580円**(税) **626円**(税込)
しらす (瀬戸内海)



武田食品 (兵庫県・洲本市)
235 いかなご釘煮

朝一番に水揚げされた新鮮ないかなごを使用。ほんのりとした苦味と、素材の旨みを活かし、味付けしました。
冷 賞90日 米 大 小
80g **600円**(税) **648円**(税込)
いかなご (兵庫県)



まるしょう (石川県・小松市)
236 ベジタブルサワー

塩・砂糖・酢で調味した夏向きのお漬物です。調味液ごと生野菜と和えればサラダにも。
冷 賞10日 米 大 小
150g **260円**(税) **281円**(税込)
大根・きゅうり・パプリカ (国内産)



八幡屋 (茨城県・古河市)
237 福神漬(2個組)

国内産の大根、茄子、蓮根、しその葉、生姜、なた豆、ごまを、砂糖、醤油、食塩、酢、みりん、かつおだしで漬込み。
冷 賞90日 米 大 小
100g×2 **320円**(税) **346円**(税込)
大根 (国内産) 【放】不検出 <3.5 <3.0



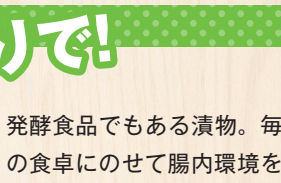
越さんの味 (宮城県・仙台市)
**238 越さんの味
はさみ込みキムチ**

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 賞14日 米 大 小
350g **545円**(税) **589円**(税込)
白菜 (国内産)



越さんの味 (宮城県・仙台市)
**239 越さんの味
熟成白菜キムチ**

1年じっくり熟成させた鮭の魚醤を使い、こってりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。
冷 賞14日 米 大 小
200g **365円**(税) **394円**(税込)
白菜 (国内産)、唐辛子 (中国)



藤巻商店 (千葉県・印西市)
242 三五八漬けの素

塩3、麹5、蒸し米8の割合で熟成させた漬け床。野菜に軽くぬでつけて、ひと晩置くだけでおいしく漬かります。
冷 賞 米 大 小
700g **425円**(税) **459円**(税込) 通常税込 470円
米 (国内産)

魚肉練り製品

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



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
245 長崎 いか天

いかの胴部分のカットと、いかのミンチをすり身に混ぜて独特の食感に仕上げた、いかたっぷりの揚げ天です。
冷 賞7日 米 大 小
30g×4 **270円**(税) **292円**(税込)
すけそうだら (北海道、アメリカ)

良いだしが出ます!



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
243 長崎 いわし団子

いわしやあじを主原料の無リンすり身にいわしほぐし身を加え、合わせ味噌でいわしの風味を活かしました。
冷 賞29日 卵 米 大 小
4個112g **300円**(税) **324円**(税込)
いわし (国内産)



長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)
244 長崎 もずく天

白身魚(タラ、エソ、タチウオ)のすり身にもずくをたっぷり入れました。生食はもちろん、軽く温めても。
冷 賞8日 米 大 小
2枚 **368円**(税) **397円**(税込)
魚肉 (国内産・タイ)、もずく (国内産)



いちろうこ (静岡県・静岡市)
246 うずら卵天

うずらの卵をすけそうだらのすり身で包んで揚げました。プリプリの食感とうずらの卵の美味しさが楽しめます。
冷 賞10日 卵 米 大 小
4個 **320円**(税) **346円**(税込)
うずら卵 (愛知県)



いちろうこ (静岡県・静岡市)
247 たこボール

すけそうだらのすり身のプリプリした食感と、たこの旨味を楽しむことができます。
冷 賞14日 米 大 小
8個 **265円**(税) **286円**(税込)
すけそうだら (アメリカ、北海道)

高橋徳治商店 こだわりの練り物 近海のお魚たっぷり♪

お弁当にも使い勝手のよい大きさです **特**

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市) 8枚
248 ミニ 笹かまぼこ

旨味の濃い宮城県産の小魚と北海道のスケウタラすり身で笹かまぼこに焼き上げました。
凍 賞180日 卵 米 大 小
8枚136g **311円**(税) **336円**(税込) 通常税込 346円
小魚すり身 (宮城県)、タラすり身 (北海道) 【放】不検出 <3.7 <3.9

うどん、焼そば、野菜炒めの具材などにも **特**

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
**249 ささがきごぼう
さつま揚げ**

北海道のすけそうだらのすり身に国産さがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジか冷蔵庫解凍で。
凍 賞180日 米 大 小
130g **347円**(税) **375円**(税込) 通常税込 389円
すけそうだら (北海道)

組合員さんからのクチコミ

こういうものには、よく唐辛子が入っていたりしますが、こちらは入っていないので、子供たちもたくさん食べられました。お弁当にも便利でした。



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
250 おとうふ揚げ(五目)

おとうふ揚げの食感と風味・甘味はそのままだに5種の野菜(人参・筍・ごぼう・椎茸・枝豆)を練りこみました。
凍 賞180日 米 大 小
5個175g **312円**(税) **337円**(税込)
すけそうだら (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
251 焼ちくわ

石巻港水揚げの小魚と北海道無リンスケウタラすり身を混ぜ、しなやかな弾力と旨味のしっかりしたちくわ。
凍 賞180日 卵 米 大 小
7本224g **360円**(税) **389円**(税込)
スケウタラ (北海道)



高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)
**252 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。レンジや常温で解凍、または軽く炙って。
凍 賞180日 米 大 小
100g **315円**(税) **340円**(税込)
すけそうだら (北海道)

冷凍食品

- ・化学調味料は不使用です。
- ・原材料の素性がわかる、何より「家庭での手作り」に近いものが基本です。

洗ってカット済、使いたい分だけ使えて便利!

冷凍野菜使い方のコツ

POINT1 ★急速解凍で使う
＝凍ったまま加熱

冷凍のまま焼いたり・煮たり・蒸したりする「急速解凍」がおすすめ。(ゆっくり解凍はより水っぽくなりやすい)

※冷凍野菜でもアボカドやとろろ(大和芋)等、非加熱ものは対象外。詳しくは各食材の包装にある表示をご確認ください。

POINT2 ★加熱しすぎに注意!

ブランチング処理してから急速凍結しているため、生野菜の3割程度の加熱でOK。スピーディに調理できるのもメリットです。(加熱しすぎに注意)

※ブランチング処理…冷凍する前に熱湯につけたり、蒸気をあてて最低限の加熱処理(7～8割加熱)すること。

胡麻や辛子和え、炒めものやサラダに

イトックス (東京都・中央区)

253 冷凍 北海道産 いんげん

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

200g **267円(税込288円)** 通常税込300円
いんげん (北海道)

海藻をたっぷり摂って
ミネラル不足を補おう♪

水戻しによる手間や戻し具合に自信のない方、切る手間もなく、戻し過ぎのロスもありません。手軽に摂取できるので是非ご利用ください。

リアス (千葉県・船橋市)

257 国産あかもく めかぶミックス

あかもくのシャキシャキした食感と、めかぶのコリコリ食感に粘りが加わり食べやすい。お好みのたれで。

40g×3 **311円(税込336円)** 通常税込356円
あかもく (国内産)、めかぶ (三陸)

イトックス (東京都・中央区)

254 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)

サラダやスープ、煮込み料理などに

日本生活協同組合連合会

255 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)** 通常税込283円
大豆 (北海道)

日本生活協同組合連合会

256 CO北海道 つぶコーン300g

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

300g **227円(税込245円)** 通常税込265円
とうもろこし (北海道)

組合員さんからの
クチコミ

味が甘くて美味しい。スープに足したり、少しづつ解凍してサラダに少しづつ加えてもOK。

人気! 注目のフコイダンがたっぷり

リアス (千葉県・船橋市)

258 松島湾産 おさしみあかもく

ぬめり成分フコイダンが豊富。サクサクの食感なので和え物、酢の物、麺類の具などにどうぞ。

100g **244円(税込264円)** 通常税込270円
あかもく (宮城県) [放] 不検出 <3.8 <4.0

組合員さんからの
クチコミ

TVであかもくを食べる地域の人々は特別運動などなくても内臓脂肪が少ないと言っていました。そんな海藻とこで手に入るの? と思っていたら常総さんにあった! 内臓脂肪の真偽はともかく、食べてみたらねばねばがおいしく、納豆とまぜて醤油をたらしてご飯や豆腐にのせて食べるのに最近ハマってます。

トースター、レンジで
お弁当におかずに♪

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

秋川牧園 (山口県・山口市)

259 からあげ

150g **436円(税込471円)**
鶏肉 (山口県、他)

魚のすり身を一切使わず、新鮮なえびの身を使った本物のエビカツ。電子レンジで温めて。

ニックー (神奈川県・大和市)

260 エビカツフライ

4個152g **395円(税込427円)**
えび (インドネシア、ベトナム、タイ)

レンジかトースターで温めて

菅原食品販売 (宮城県・塩竈市)

261 天ぷらセット(濃縮たれ付)

200g(2人前、5種×2個) **537円(税込580円)** 通常税込594円
かぼちゃ、さつまいも (国内産)

5種の野菜(南瓜、さつま芋、舞茸、茄子、野菜かきあげ)を米油で揚げた天ぷらセット。たれは希釈して。

組合員さんからの
クチコミ

お手軽です。

国産野菜・小麦使用
トースター仕上げでサクサクに

ニックー (神奈川県・大和市)

262 野菜かき揚げ

国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。レンジで加熱後トースターで。

4個260g **430円(税込464円)**
玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん (国内産)

レンジかトースターで

パイオニアフーズ (北海道・京極町)

263 ミニポテトオーブントースター用

北海道のじゃがいも使用。シュレッドしたポテトの食感がたまりません。ほんのり塩味がきいています。

500g **298円(税込322円)**
じゃがいも (北海道)

食べ応えあり!お弁当にも

ニックー (神奈川県・大和市)

264 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)

レンジかトースターでご飯にもパンにも合う

秋川牧園 (山口県・山口市)

265 黒豚メンチカツ

秋川牧園の黒豚ミンチにたっぷりの国産玉葱、秋川牧園の卵と牛乳も加え味付けをし衣で包み揚げました。

120g(4個) **368円(税込397円)**
豚肉 (国内産)

鶏肉の美味しさと醤油タレの優しい風味がよくマッチ!

秋川牧園 (山口県・山口市)

266 やきとりセット

軟らかくジューシーに焼き上げ醤油たれを絡めた、もも、むね、つくねの各2本セット。湯煎またはレンジで。

180g(3種各2本) **630円(税込680円)** 通常税込698円
鶏肉 (山口県、他)

15ページ
394 北海サーモンたっぷり グラタンあります
(次回から大幅値上げ)



レンジかフライパンで温めて

ニックー (神奈川県・大和市)

267 ふんわり豆腐ハンバーグ

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 **435円(税込470円)**
大豆・鶏肉 (国内産)

ビールのおつまみ、おやつにも♪

日本生活協同組合連合会

268 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。塩味がついていてそのまま召し上がれます。

250g **273円(税込295円)** 通常税込320円
枝豆 (北海道)

骨がなくて食べやすい

秋川牧園 (山口県・山口市)

269 フライドチキン(骨なし)

塩麹で若鶏むね肉に柔らかさと旨みを加えコーンフレークの衣でサクサク食感をプラス。骨なしタイプ。

300g **858円(税込927円)**
鶏肉 (国内産)

オーブントースターかレンジで

秋川牧園 (山口県・山口市)

270 スパイスーささみカツ

開放鶏舎で植物性飼料で育てた若鶏のササミを、スパイスなカレー味のカツにしました。フライ済。

160g **387円(税込418円)** 通常税込428円
鶏肉 (山口県、他)

16ページで
飛鳥食品特集!



是非ご覧ください♪

おうちで本格中華・
アジアン料理♪

皮がもっちり

ニックー (神奈川県・大和市)

271 えびにら餃子

にらとえびの旨みがマッチした餃子。ごま油の風味がきいています。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

18g×10 **370円(税込400円)** 通常税込416円
えび (インドネシア、ベトナム、他)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

272 ヨコハマの餃子

国産小麦粉の皮を使い、国産大豆使用の醤油、減農薬野菜、指定の豚肉を具に使用した無添加の餃子。焼いて。

18g×25 **568円(税込613円)**
豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0

ニックー (神奈川県・大和市)

273 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)

手軽に本格的なチャプチェを楽しめます

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

274 チャプチェ

プルブルの春雨とコチュジャンを使い、コクのある甘辛味に仕上げました。湯煎して。

180g×2 **599円(税込647円)**
春雨 (国内産)

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

275 プルコギ丼の具 (国産牛)

甘辛い韓国風の焼肉「プルコギ」を丼用の具にしました。湯煎してご飯にかけて。炒めた野菜を添えても。

100g×2 **607円(税込656円)**
牛肉 (国内産)

レンジで温めて

ニックー (神奈川県・大和市)

276 鶏ごぼうシュウマイ

削り節の煮出し汁でごぼうを煮、産直の鶏肉をミンチにして混ぜ合わせた、味わい深い仕上りのシュウマイ。

27g×8 **355円(税込383円)**
鶏肉 (国内産)

今回で休売です(再開は未定)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

277 マム卵の花ころころ春巻き

多めの油で焼いて国産大豆使用のおからを使用した具材を国産大豆の豆乳入り春巻の皮で巻き上げました。

5本200g **318円(税込343円)**
大豆・鶏肉・小麦 (国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.3

夏バテ防止に!

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

278 食べるユッケジャンスープ(トック入)

国産の牛肉・野菜・トック(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)**
米・牛肉 (国内産)

レンジで温めて

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

279 鶏五目中華ちまき

国産もち米に鶏肉・牛蒡・人参・椎茸等を混ぜ、醤油・オイスターソースで味付したおこわを竹皮で包みました。

320g(4個入) **640円(税込691円)**
もち米・鶏肉 (国内産)

お得2個組

カラミノフーズ (東京都・新宿区)

280 冷凍ナムルセット(2個組)

もやし、小松菜、ぜんまい、大根の4種。解凍後、ほくして、和え直してから盛り付けて。ぜんまいは中国産。

150g×2 **880円(税込950円)** 通常税込994円

茹で時間約1分
調理目安：炒

特

ふるさと
シマダヤ (東京都・渋谷区)

281 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食分を更に半分にてできる切込み付。加工濃粉：約5.5%

凍 200g x5 **396円**(税込**428円**) 通常税込**441円**

小麦 (国内産)

鍋がレンジで

ふるさと
ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

282 関西風きつねうどん

国産小麦粉使用のうどんに味付油揚げを添え、サバ・カツオの出汁を効かせたつゆをセットにしました。

凍 2食520g **320円**(税込**346円**)

小麦 (国内産)

ふるさと
大進食品 (神奈川県・横浜市)

283 国産鮭の塩焼き お惣菜セット

北海道産の鮭の塩焼きをメインに野菜炒め・切干大根・ひじきと大豆の煮ものを詰めました。レンジで温めて

凍 230g **685円**(税込**740円**) 通常税込**756円**

鮭 (北海道)

お得 **6** 個入

ランチ、おやつに
レンジで温めて

ふるさと
ニッキーフーズ (大阪府・大阪市)

284 ライスバーガー ポーク生姜焼(増量)

醤油をつけ焼きあげたライスプレートに特製生姜醤油だれで味付した豚肉をサンド。加工でん粉：約1%使用

凍 6個690g **952円**(税込**1028円**) 通常税込**1058円**

米 (国内産)

特

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

ふるさと
ニッキーフーズ (大阪府・泉佐野市)

285 香ばしねぎと焦がし醤油の炒めチャーハン

豚肉・玉葱・人参・葱・玉子など具材を直火で香ばしく炒めた本格的な炒飯。フライパンがレンジで温めて。

凍 230g x2 **389円**(税込**420円**) 通常税込**435円**

米 (国内産)

特

ふるさと
ニッキーフーズ (大阪府・泉佐野市)

285 香ばしねぎと焦がし醤油の炒めチャーハン

豚肉・玉葱・人参・葱・玉子など具材を直火で香ばしく炒めた本格的な炒飯。フライパンがレンジで温めて。

凍 230g x2 **389円**(税込**420円**) 通常税込**435円**

米 (国内産)

ふっくら仕上げ
1枚ずつの手焼きです

ふるさと
美雪 (大阪府・宇佐市)

286 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 160g x2枚 **536円**(税込**579円**)

小麦 (北海道)、キャベツ (福岡県)

食べ応えのあるサイズです
レンジで温めて

ふるさと
トッパヒル (静岡県・焼津市)

287 しょう油味 たこ焼き

国産小麦粉に化学調味料・合成添加物不使用の醤油風味のたこ焼き。長ネギ、生姜がより味を引き立てます。

凍 400g(20粒) **636円**(税込**687円**)

小麦 (国内産)、タコ (ベトナム)

こだわりの素材で心をこめて
丁寧に作りました

ふるさと
弁天堂 (兵庫県・淡路市)

288 柚子のレアチーズケーキ

柚子の風味が利いています
容器直径7.5cm
従来の凝固剤(ゼラチン・寒天)を使用せずに仕上げたレアチーズケーキ。品種は鬼頭の柚子を使用。

凍 賞60日 卵乳小 2個 **726円**(税込**784円**) 通常税込**814円**

卵・柚子 (徳島県)・クリームチーズ (北海道)

高品質なマダガスカル産
パミラ・ピーズを使用

ふるさと
弁天堂 (兵庫県・淡路市)

289 エクレア(2個入)

食べ応えあるシュー皮にカスタードクリームを詰めクーベルチュールチョコをかけました。冷蔵庫で解凍して。

凍 賞60日 卵乳小 2個 **507円**(税込**548円**)

生乳 (北海道)・小麦粉 (国内産)

冷蔵庫にて十分に(夏場3時間)解凍して

ふるさと
弁天堂 (兵庫県・淡路市)

290 アーモンドクッキーシュー

添加物は使わず国内産原材料を主に安心できる物を使用。香ばしくパリパリ感あるシュー生地仕上げました。

凍 賞60日 卵乳小 3個 **778円**(税込**840円**) 通常税込**861円**

卵・生乳 (国内産)

特

ふるさと
弁天堂 (兵庫県・淡路市)

290 アーモンドクッキーシュー

添加物は使わず国内産原材料を主に安心できる物を使用。香ばしくパリパリ感あるシュー生地仕上げました。

凍 賞60日 卵乳小 3個 **778円**(税込**840円**) 通常税込**861円**

卵・生乳 (国内産)

レンジで温めて

ふるさと
ニッコー (神奈川県・大和市)

291 ミニたい焼き(あずき)

国産小麦を使用し、北海道産小豆を製餡して、ミニタイプに仕上げました。小さなお子さんのおやつに。

凍 10個400g **400円**(税込**432円**)

小豆 (北海道) [放] 不検出 <3.3 <3.3

とことん素材にこだわり!

ネージュのキャンデー

北海道のよつ葉牛乳をベースによつ葉生クリーム、蜜糖、秋川牧園の卵白だけのシンプルなアイスクリーム。

凍 卵乳

ネージュ (大阪府・八尾市)

292 (小) 120ml 120ml 215円(税込**232円**) 通常税込**242円**

293 450ml 450ml 728円(税込**786円**) 通常税込**836円**

牛乳 (北海道)

よつ葉乳業のノンホモ牛乳、静岡の無農薬緑茶、十勝産あずきなど原料にこだわって作った宇治金時パーです。

ふるさと
ネージュ (大阪府・八尾市)

294 宇治金時パー

凍 65cc x6 **565円**(税込**610円**) 通常税込**634円**

小豆 (北海道)

特

ふるさと
ネージュ (大阪府・八尾市)

294 宇治金時パー

凍 65cc x6 **565円**(税込**610円**) 通常税込**634円**

小豆 (北海道)

無添加

ふるさと
ネージュ (大阪府・八尾市)

295 あずきキャンデー

十勝産小豆を、風味をこわさないように炊き上げて作りました。

凍 65cc x6 **565円**(税込**610円**) 通常税込**634円**

小豆 (北海道)

冷凍和菓子の先駆者
岩手阿部製粉

ふるさと
岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

296 芽吹き屋 ごまとりり

とろりとした黒ごまあんを、国産上新粉を使用した生地で一口サイズに包みました。

凍 12個216g **488円**(税込**527円**) 通常税込**538円**

上新粉 (国内産)

ふるさと
岩手阿部製粉 (岩手県・花巻市)

297 芽吹き屋 三色だんご

よもぎ(粒あん)、人参(ごまあん)、くるみ(くるみあん)の三色の味が一串で楽しめます。自然解凍して。

凍 4本180g **410円**(税込**443円**)

食品調味料

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

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

ふるさと
アルファフードスタッフ (愛知県・名古屋市中)

508 粗精糖 (自然派style)

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

1kg **340円**(税込**367円**)

さとうきび (鹿児島県)

様々なお料理に、
便利なふんまつ
タイプです

ふるさと
黒糖ふんまつ

沖縄県波照間島で採れたさとうきびのみを使用して作られた粉末黒糖です。

ふるさと
沖縄物産企業連合 (沖縄県・那覇市)

298 波照間島 特産黒糖ふんまつ

組合員さんからのクチコミ
黒糖ふんまつがとっても美味しかったです。適度にさらさらしている点も気に入りました。

200g **290円**(税込**313円**) 通常税込**324円**

さとうきび (沖縄県)

ふるさと
海はいのち (長崎県・南島原市)

513 にっぽんの海塩

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

500g **250円**(税込**270円**)

海水 (長崎県)

ふるさと
青い海 (沖縄県・糸満市)

299 粗びき塩胡椒 (詰替え用)

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

150g **460円**(税込**497円**)

塩 (沖縄県)、胡椒 (マレーシア)

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

ふるさと
私市醸造 (千葉県・鎌ヶ谷市)

520 純米酢

米 500ml **225円**(税込**243円**) 通常税込**252円**

米 (国内産)

ありあわせの野菜を
一晚漬けるだけ

ふるさと
飯尾醸造 (京都府・宮津市)

300 富士ピクル酢

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

米 360ml **580円**(税込**626円**)

米 (京都府)

お刺身やお寿司に最適

ふるさと
キノエネ醤油 (千葉県・野田市)

525 本仕込しょうゆ

丸大豆醤油を塩水のかわりに用いた再仕込み醤油。濃厚な味わいが特長。

大豆 1ℓ **550円**(税込**594円**)

大豆 (アメリカ)

2年間杉桶で発酵熟成させた天然醸造醤油から、食塩のみ50%カット。

ふるさと
釜木醤油 (埼玉県・川島町)

527 金笛減塩醤油

大豆 600ml **540円**(税込**583円**)

大豆 (国内産、アメリカ、カナダ)

味噌は1ページにもあります

食べる味噌です!

田中屋 (愛媛県・松山市)

301 麦こうじ味噌、田中屋

大豆1に対して大麦麹を4の割合で仕込んだ贅沢な味噌です。やわらかな甘味と風味が特徴。塩分8.5%。あわせ味噌でもおいしいです。

冷 賞180日 大

500g **550円**(税込**594円**)

大麦 (愛媛県)

みそおにぎりに!

さつと焼いても
香ばしい

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

ふるさと
日本生活協同組合連合会

507 CO本みりん

米 1ℓ **390円**(税込**429円**)

もち米 (タイ、他)

原料高騰のため値上がりにになりました

ふるさと
米澤製油 (埼玉県・熊谷市)

548 压榨一番しぼりなたねサラダ油(大)

オーストラリア産なたねが原料の压榨一番搾りの油。天ぷらの揚げ油としてもコシが強く、繰り返し使えます。

前日OK!

1400g **1100円**(税込**1188円**)

なたね (オーストラリア)

料理に風味を持たせます。

ふるさと
米澤製油 (埼玉県・熊谷市)

550 ごま油

450g **990円**(税込**1069円**)

胡麻 (ナイジェリア、他)

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。

ふるさと
チヨダ (埼玉県・戸田市)

302 ラー油

ごま 45g **380円**(税込**410円**)

ごま (アフリカ、中南米諸国)

まろやかな酸味です
生しぼりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えたぼん酢。たん白加水分解物使用。

ふるさと
森文醸造 (愛媛県・内子町)

543 アセロラぼんず (360ml)

米 360ml **560円**(税込**605円**) 通常税込**616円**

アセロラ (国内産)

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。

ふるさと
日本生活協同組合連合会

303 CO野菜たっぷり和風ドレッシング300

米 300ml **310円**(税込**335円**)

今回から値上げになります

国産の有精卵と压榨一番しぼりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。

ふるさと
創健社 (神奈川県・横浜市)

532 有精卵マヨネーズ

賞180日 卵米

300g **396円**(税込**428円**)

なたね (オーストラリア)

ふるさと
ポールスタア (東京都・東村山市)

538 国産野菜果実中濃レストラソース

国産の果物と野菜に、12種のスパイスと3種のピネガーを加え、芳醇な味わいに仕上げました。

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

手で開けられる紙容器入り

ふるさと
ナガノトマト (長野県・松本市)

304 あらくつぶしたトマトピューレづけ

イタリア産完熟トマトを使いやすい大きさにカットして、ピューレ漬けにしました。トマトを切らずに使えます。

米 390g **230円**(税込**248円**)

トマト (イタリア)

丸新商会 (千葉県・市川市)

305 オイスターソース

国産カキエキスで作りました。料理にコクとうま味を加えます。少量で料理素材のあじを引き立てます。

145g **420円**(税込 **454円**)

カキ (国内産)

丸新商会 (千葉県・市川市)

306 豆板醤

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。

130g **315円**(税込 **340円**)

唐辛子 (中国)

丸新商会 (千葉県・市川市)

307 甜麺醤

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。

130g **320円**(税込 **346円**)

大豆 (中国)

コープ自然派事業連合

577 チキンコンソメ

国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。湯をそいでスープ、煮込み料理のベースに。

80g(4g×20) **348円**(税込 **376円**)

化学調味料・たん白加水分解物は不使用

創健社 (神奈川県・横浜市)

308 中華風だし一番

中華料理の要となるだしのうまみを凝縮した万能だしです。野菜とオイスターのうまみを効かせた味とコク。

8g×10 **345円**(税込 **373円**) 通常税込 **381円**

日本生活協同組合連合会

574 CO味バック合わせだし 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。

10.5g×6×5 **555円**(税込 **599円**)

和食の献立の合言葉

ま…まめ
ご…ごま
わ…わかめ(海藻)
や…やさい
さ…さかな
し…しいたけ(きのこ)
い…いも

2019年度がたくさんあります 豆ごはんに♪

岩泉ホールディングス (岩手県・岩泉町)

309 平黒大豆

岩手県特産の黒大豆。キメが細かく、煮豆にした時のおいしさは丹波の黒豆をしのぎます。

300g **660円**(税込 **713円**) 通常税込 **724円**

平黒大豆 (岩手県) [放] 不検出 <4.5 <4.1

ま

土別農園 (北海道・士別市)

582 土別農園 小豆

北海道土別農園の減農薬栽培あすきです。皮が軟らかく、ふくら煮上がります。

300g **395円**(税込 **427円**)

小豆 (北海道)

京都 山田製油

職人が丁寧に焙煎した香り豊かな炒りごまです。炒りたてを出荷しています。

和え物や麺類の薬味、フライの衣などに

山田製油 (京都府・京都市)

310 京都山田 炒りごま(黒)

職人が直火焙煎で丁寧に炒り上げた、芳ばしい香りが特徴の炒りごまです。

50g **240円**(税込 **259円**) 通常税込 **270円**

黒ごま (ミャンマー、パラグアイなど)

新

311 京都山田 炒りごま(白)

白ごま (グアテマラ、ニカラガ、モザンビークなど)

おにぎり、汁物、煮物、酢の物、サラダなどに

リアス (千葉県・船橋市)

312 函館産栽培がごめ昆布 (きざみタイプ)

柔らかくネバリ抜群のがごめ昆布を使いやすくきざみしました。

20g **335円**(税込 **362円**)

がごめ昆布 (北海道)

P1に 18 わかめあります♪

リアス (千葉県・船橋市)

587 房州ひじき (天然 長ひじき)

房州産のひじきです。水で戻すと力サがふえます。油揚げや人参と炒め煮に。ひじきご飯に使っても美味。

25g **450円**(税込 **486円**)

ひじき (千葉県) [放] 不検出 <4.6 <4.1

なしこ小町は、椎茸生産農家のお母さんたち6人が結集したグループ。真心込めて作った最高品質の乾しいたけです。

大分県産 乾椎茸スライス

大分県豊後大野産の椎茸スライスです。昔ながらの旨味と香りのある品種を限定しました。

18g **480円**(税込 **518円**)

しいたけ (大分県)

炊き込みご飯やお吸い物、天ぷらにも♪

那須バイオファーム (栃木県・高根沢町)

314 乾燥もいたけ

30g **540円**(税込 **583円**) 通常税込 **594円**

もいたけ (栃木県) [放] 137Cs=37.2

特

乾燥もいたけ、とても美味しかった。もとし汁も出ていて good!

かねの水産 (千葉県・大網白里市)

315 煮干粉

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、ぶりかけ等に。

100g **200円**(税込 **216円**)

かたぐちいわし (国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0

長谷川商店 (東京都・中央区)

316 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**(税込 **410円**)

のり (有明海)

マルヨネ (新潟県・三条市)

317 車麴

国産グルテン・小麦粉のみを使用して焼き上げた4回巻の車麴です。10～15分水戻し、お好みのサイズに切ってお使い下さい。

6枚 **560円**(税込 **605円**)

小麦 (群馬県、北海道) [放] 不検出 <3.5 <3.5

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

318 しその葉ふりかけ

大紀コープファームの生産者が栽培した農薬不使用のしそをもみしそにし、乾燥させて細かくしたものです。

50g **190円**(税込 **205円**)

しそ (和歌山県)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

319 梅干し(しそ漬)

品種は白加賀、林州、南高の3種混合。しそ漬のため赤めの色。サイズはMから2L混。

120g **470円**(税込 **508円**)

梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

320 切干大根

二度干ししてあるので甘みがあり、戻りも良いです。

50g **230円**(税込 **248円**)

大根 (国内産)

植物素材シリーズです！

創健社 (神奈川県・横浜市)

植物素材の本格カレー

オリジナルブレンドスパイス、直火焙煎した国産小麦粉、有機栽培べに花油等を使用したカレールー。6皿分。

660 甘口 135g **380円**(税込 **410円**) 通常税込 **432円**

661 中辛 135g **380円**(税込 **410円**) 通常税込 **432円**

662 辛口 135g **380円**(税込 **410円**) 通常税込 **432円**

組合員さんからのクチコミ
コクがあって、まさに本格カレーですネ。子供達も喜んで食べています。

創健社 (神奈川県・横浜市)

663 植物素材のデミグラスソースルー

8種類の野菜の旨味と香り高いスパイスを使い、国内産赤ワインで仕上げた深いコクと豊かな風味のルー。

120g **380円**(税込 **410円**) 通常税込 **432円**

小麦 (国内産)

缶詰と一緒にパバッと麺類ランチ

茹で時間約4分
国産のそばを石臼製粉し、挽きたてを練り込み、小麦粉、でんぶんを加えて打っています。茹で時間約4分。

茹で時間7分
ニューオークボ (千葉県・柏市)

321 イタリアンスパゲティ (1.6mm)

デュラム小麦の良質な部分だけを使ったスパゲッティ。つるつとした舌触りのパスタ。

300g **235円**(税込 **254円**)

小麦 (カナダ、アメリカ)

タイム缶詰

一つ一つ丁寧に作られた缶詰。感動のおいしさです!!素材の良さはもちろん、手作業で丁寧に下処理をしてあるので、魚独特の臭みはほとんどありません。煮汁に溶け出した魚のうまみが、再び魚に染み込んで缶内熟成が進んで美味しくなるそうです。被災から10年、地域経済の自立に取り組んでいます。

国産のサバを天塩だけで味付け

タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

322 国産さば水煮缶

旬の時期に漁獲した生食グレードの国産さばを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。

160g **360円**(税込 **389円**)

さば (国内産)

脂乗りのいい三陸産サンマです

タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

323 国産さんま水煮缶

国産のさんまを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。

160g(固形115g) **420円**(税込 **454円**)

さんま (国内産)

大きないわしを筒切りに、骨まで食べられます!

タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

324 三陸産いわし水煮缶

三陸産の脂のりの良いいわしを、シンプルに赤穂の天塩のみで水煮にしました。

180g(固形量115g) **360円**(税込 **389円**)

いわし (三陸沖) [放] 不検出 <3.6 <4.4



野菜スープも原料は国産にこだわり、手作業で丁寧に作っています

タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

326 国産ツナフレーク (水煮)

手作業で丁寧にほぐしたメバチマグロを、自家製の野菜スープを使って缶詰にしました。

80g **235円**(税込 **254円**) 通常税込 **268円**

めばちまぐろ (国内産) [放] 不検出 <3.9 <4.8

野菜スープに菜種油のkokがプラスされています

タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

327 国産ツナフレーク (オイル漬)

手作業で丁寧にほぐしたメバチマグロを、自家製の野菜スープと菜種油を使って缶詰にしました。

80g **235円**(税込 **254円**) 通常税込 **268円**

めばちまぐろ (国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.9

ホタテのうまみがしっかりと出ています

タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

328 陸奥湾産ほたて缶(水煮)

陸奥湾産のベビーホタテを、シンプルに赤穂の天塩のみで味付けしました。

80g **430円**(税込 **464円**)

ほたて (国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.4

一粒一粒ふっくらとしています

タイム缶詰 (岩手県・陸前高田市)

329 国産ゆであずき缶

国内産の小豆を、赤穂の天塩と洗双糖でふっくらと仕上げました。甘さ控えめで、飽きのこない味です。

160g **238円**(税込 **257円**)

小豆 (国内産)

菓子

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

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

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)

335 きらす揚げしお4連

賞90日 大 小

20g×4 **230円**(税込**248円**)

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)

336 きらす揚げ 黒ごま

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

賞90日 大 小

160g **270円**(税込**292円**)

小麦(国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.9

サンコー(愛知県・豊橋市)

340 スイートポリコーン

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

賞120日

85g **150円**(税込**162円**)

とうもろこし(アメリカ)

そのまはもちろん、ヨーグルト等のトッピングにも

創健社(神奈川県・横浜市)

346 醗酵カシス(果実)

栄養価の高いニュージーランド産カシスを発酵技術で美味しく仕上げました。カシスはポリフェノールがたくさん含まれており、特にカシスにしかない「カシスポリフェノール」が特徴です。

45g **440円**(税込**475円**) 通常税込**497円**

カシス(ニュージーランド)

メイシーちゃん
Maisyのおきにいり30分



創健社(神奈川県・横浜市)

330 メイシー うみのおさんぽ

国内産17種類の穀物を使用した、イカの形のサクッと食べやすいスナックです。長崎県産の塩と国内産の青のりを使用した、のり塩味。おやつに便利な食べきり4食パック。

賞120日 大 小

9g×4 **213円**(税込**230円**) 通常税込**235円**

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.1 <4.3

サンコー(愛知県・豊橋市)

337 ポテトチップス しお味

国内産のじゃがいもを植物油でパリッとフライし、さっぱりと塩で味つけしました。原材料：馬鈴薯、植物油

賞120日 大 小

60g **148円**(税込**160円**)

じゃがいも(国内産)

原材料：小麦粉、三温糖、ショートニング(パーム油)、メープルシロップ、さつま芋、バター、卵、全粉乳、食塩、膨張剤(重碳酸アンモニウム、重曹)

サンコー(愛知県・豊橋市)

341 こぐまのビスケット

賞120日 卵乳小

12g×5 **215円**(税込**232円**)

小麦(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.5

サンコー(愛知県・豊橋市)

347 寒天コーヒーゼリー

原材料：水飴、砂糖、寒天、有機インスタントコーヒー、オブラート、レシチン(大豆由来)*
レシチンはオブラートに含まれています。

賞180日 大

135g **215円**(税込**232円**)

コーヒー(コロンビア)

お子さんやお孫さんにどうぞ

メイシーちゃん小分けシリーズ 新商品!



創健社(神奈川県・横浜市)

331 メイシー きらきら星のおせんべい

原材料：うるち米(国産)、植物油(パーム油)、食塩

賞180日 大 小

8g×4 **195円**(税込**211円**) 通常税込**216円**

うるち米(国内産)

サンコー(愛知県・豊橋市)

708 アーモンドじゃこ

原材料：アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま

賞120日

7g×5 **200円**(税込**216円**)

片口いわし(日本近海)

原材料：小麦粉、植物油(米油、菜種油)、砂糖(粗糖、てん菜糖)、水飴、野菜粉末(にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう)、食塩、イースト

サンコー(愛知県・豊橋市)

342 国産野菜のかりんとう

賞90日 米小

20g×4 **248円**(税込**268円**)

小麦(国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.7

サンコー(愛知県・豊橋市)

348 珈琲キャラメル

ミルク風味のキャラメル生地に、香り高い有機珈琲を加え、甘さ控えめに仕上げました。

冷賞180日 乳

140g (個包装込み) **280円**(税込**302円**)

コーヒー(コロンビア)



創健社(神奈川県・横浜市)

332 メイシー さんかくおむすびのおせんべい

原材料：うるち米(国産)、植物油(米油、パーム油)、醤油(大豆・小麦を含む)、砂糖、海苔、かつお粉末

賞120日 米大 小

14g×4 **255円**(税込**275円**) 通常税込**281円**

うるち米(国内産)

サンコー(愛知県・豊橋市)

338 全粒粉クラッカー

原材料：小麦粉、植物性油脂(パーム油)、ショートニング(パーム油)、小麦全粒粉、食塩、小麦胚芽、麦芽エキス、甜菜糖、イースト、膨張剤(重曹)

賞180日 米大 小

100g **185円**(税込**200円**)

小麦(国内産) [放] 不検出 <4.0 <3.2

フレッシュ味、紫芋味、抹茶味、珈琲味の4種類

サンコー(愛知県・豊橋市)

343 ふところ餅

もちもちで柔らかい、米粉と砂糖を湯で練った一口サイズの食べやすい和菓子。温めても、そのままでも。

賞90日 米小

110g **290円**(税込**313円**)

米(国内産)



創健社(神奈川県・横浜市)

333 メイシー たまごのポーロ

原材料：馬鈴薯澱粉、砂糖、粉ミルク、鶏卵、小麦胚芽、はと麦、卵殻カルシウム

賞180日 卵乳大 小

16g×4 **195円**(税込**211円**) 通常税込**216円**

馬鈴薯(国内産)



創健社(神奈川県・横浜市)

334 メイシー いちごミルクのポーロ

原材料：馬鈴薯澱粉(馬鈴薯(北海道))、砂糖、鶏卵、乳糖、脱脂粉乳、いちご粉末、デキストリン/バニラ香料

賞180日 卵乳

16g×4 **213円**(税込**230円**) 通常税込**235円**

馬鈴薯(国内産)

サンコー(愛知県・豊橋市)

690 きな粉ウエハース

原材料：小麦粉、ショートニング(パーム油、ヤシ油)、砂糖、きな粉(遺伝子組み換えでない)、澱粉、玄米粉、植物油(パーム油)、モルトエキス

賞120日 米大 小

30個 **173円**(税込**187円**)

大豆(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

ますだ(千葉県・八街市)

345 天日干しさやいり 落花生300g

千葉八街産。今ではめずらしくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。原材料：落花生

賞90日 落

300g **1185円**(税込**1280円**)

落花生(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.4

久しぶりの登場! OGシリーズ

ムソー(大阪府・大阪市)

349 OGフルーツ&ナッツバー・アーモンド

アーモンドと胡麻がたっぷり! レーズンとアガベの優しい甘みのバーです。アクティブに過ごす方の手軽な栄養補給にオススメです。有機認定商品。

落米

1本 (約40g) **270円**(税込**292円**) 通常税込**302円**

ムソー(大阪府・大阪市)

350 OGフルーツ&ナッツバー・ココナッツ

人気のココナッツはミネラルいっぱい、香ばしく甘い風味がしっかり味わえるバーです。アクティブに過ごす方の手軽な栄養補給にオススメです。有機認定商品。

落米

1本 (約40g) **270円**(税込**292円**) 通常税込**302円**

ムソー(大阪府・大阪市)

351 OGフルーツ&ナッツバー・ザクロ

甘酸っぱく爽やかなフレーバーです。有機認定商品。

落米

1本 (約40g) **270円**(税込**292円**) 通常税込**302円**

日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう!

・合成界面活性剤を含むものは扱いません。
・生分解性が良く、人体にも優しいせっけんをおすすめします。

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

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

857 パックス化粧石けんE

無香料、無着色、合成酸化防止剤を使用せず、天然ビタミンEを配合した肌にやさしい石けん。

95g×3 **260円**(税込**286円**)

せっけんの街(千葉県・柏市)

778 粉せっけん の街

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。

賞120日 大 小

2kg **730円**(税込**803円**)

日本生活協同組合連合会

894 ミニ 40m

22cm×40m **100円**(税込**110円**)

COポリエチレンラップ

895 レギュラー 40m

30cm×40m **110円**(税込**121円**)

丸富製紙(静岡県・富士市)

892 ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)

130m×6ロール **480円**(税込**528円**)

油よこれもおちちます

オレンジオイルを配合し、ほのかな柑橘の香りが漂う台所用の液体石けん。そのままスポンジにつけて、または少し薄めてご利用ください。

せっけんの街(千葉県・柏市)

352 本体

300ml **320円**(税込**352円**)

353 詰替用

650ml **420円**(税込**462円**)

ボトル2本分でおトク

◎芯の大きいタイプ

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。

丸富製紙(静岡県・富士市)

892 ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)

130m×6ロール **480円**(税込**528円**)

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

887 パックスベビー うるおいUVクリーム

紫外線吸収剤を使わないクリーム。赤ちゃんのお肌の潤いを保つマカデミアナッツ油に、カミツレエキス配合。

40g **750円**(税込**825円**) 通常税込**880円**

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

846 パックスオーリー 詰替用ヘアコンディショナー

オリーブスクラン、ホホバ油を贅沢に配合、しなやかな髪にまとまります。スパイシートワイライトの香り。

400ml **1160円**(税込**1276円**)

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

876 パックスナチュロン UVクリームR

合成紫外線吸収剤、合成界面活性剤を使わず、石けんで乳化したシンプルなクリーム。

45g **1130円**(税込**1243円**) 通常税込**1320円**

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

887 パックスベビー うるおいUVクリーム

紫外線吸収剤を使わないクリーム。赤ちゃんのお肌の潤いを保つマカデミアナッツ油に、カミツレエキス配合。

40g **750円**(税込**825円**) 通常税込**880円**

太陽油脂(神奈川県・横浜市)

876 パックスナチュロン UVクリームR

合成紫外線吸収剤、合成界面活性剤を使わず、石けんで乳化したシンプルなクリーム。

45g **1130円**(税込**1243円**) 通常税込**1320円**

嬉しい 美味しい の声が届いています! 組合員さんの声広場

ホワイトソースとサーモンの 組合せが絶妙に美味しい



北海サーモンたっぷりグラタンを要望します。65歳になる母が大変好きで、お昼にちょうどよい量で、とても助かっています。

大進食品 (神奈川県・横浜市) **394 マム 北海サーモン たっぷりグラタン** 170g×2 **528円**(税別) **570円**(税込) 牛乳 (国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.6

さっぱり甘すぎないから お気に入り!



よつ葉のほうじ茶オレとカフェオレのミニパック (200ml) がとてもさっぱりして美味しかったのでまた出してください。(守谷市・Fさん)

よつ葉乳業 (北海道・音更町) **395 クリーム仕立て よつ葉カフェオレ** 200ml **150円**(税別) **162円**(税込) 生乳 (北海道)



自園で育てたキウイを使ったフルーツソース。かき氷やヨーグルトのソース、炭酸水で割っても。

松永農園 (静岡県・静岡市) **397 松永さんのフラッペジャム(キウイ)** 230g **510円**(税別) **551円**(税込) キウイ (静岡県)

今週のらくうまゴハン♪ 全品特価

タケノコと豚肉のハーモニー



調理時間 約6分 準備品 油 1食当り **412円**(税別) セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬豚肉 2人前 食塩相当量: 3.1g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

399 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豚肉のセットです。下処理済なのでフライパン一つでOKです。

冷賞届いて1~2日 卵米 大小 2人前(約320g) **824円**(税別) **890円**(税込) 通常税込 **1037円** 玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

海鮮の旨味がたっぷり



調理時間 約4分 準備品 油 1食当り **411円**(税別) セット内容: カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、人参)、もやし、具材入り添付たれ 2人前 食塩相当量: 1.5g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

400 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。

冷賞届いて1~2日 卵米 大小 2人前(約460g) **822円**(税別) **888円**(税込) 通常税込 **1015円** 白菜 (国内産)、えび (ベトナム)

もちり麺がピリ辛スープに絡む



調理時間 約6分 準備品 油 1食当り **518円**(税別) 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 2人前 食塩相当量: 7.87g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

401 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、もちり麺と濃厚なスープがセットになりました。

冷賞届いて1~2日 卵米 大小 2人前(約490g) **1036円**(税別) **1119円**(税込) 通常税込 **1296円** 小麦粉 (神奈川県)、にら (国内産)

白身魚の旨味と野菜がマッチ



調理時間 約5分 準備品 油 1食当り **411円**(税別) セット内容: 調理魚、カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、パプリカ) 2人前 食塩相当量: 1.0g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

402 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬

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

冷賞届いて1~2日 米 大小 2人前(約375g) **822円**(税別) **888円**(税込) 通常税込 **1078円** 玉ねぎ (国内産)、シラ (長崎県)

黒酢で味に深みをプラス



調理時間 約6分 準備品 油 1食当り **399円**(税別) セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬豚肉 2人前 食塩相当量: 1.21g グリンリーフ (群馬県・昭和村)

403 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

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

冷賞届いて2日 卵米 大小 2人前(約410g) **798円**(税別) **862円**(税込) 通常税込 **1037円** 玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

注文書の6ヶ欄に記載をお願いします お米

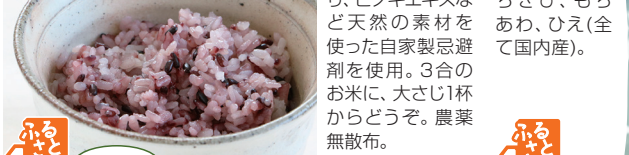
・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。



鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特裁米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

お得な2袋組(白米5kg)は1ページ

炊く時にお酢を少し加えると鮮やかな紫色に



ミネラル補給の為に塩を散布したり、ヒノキエクスなど天然の素材を使った自家製忌避剤を使用。3合のお米に、大さじ1杯からどうぞ。農薬無散布。

庄内協同ファーム・富樫さん (山形県・鶴岡市) **502071 白山紫黒 (有機栽培紫黒米)** 300g **670円**(税別) **724円**(税込) 山形県 [放] 不検出 <1.2 <1.1

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ (今摺米) **502011 白米** 5kg **3500円**(税別) **3780円**(税込) **502012 玄米** 5kg **3200円**(税別) **3456円**(税込) **502013 7分** 5kg **3500円**(税別) **3780円**(税込) **502014 5分** 5kg **3500円**(税別) **3780円**(税込) 黒澤さん (宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ **502015 白米** 5kg **3500円**(税別) **3780円**(税込) **502016 白米** 2kg **1400円**(税別) **1512円**(税込) **502017 玄米** 5kg **3200円**(税別) **3456円**(税込) **502018 7分** 5kg **3500円**(税別) **3780円**(税込) **502019 5分** 5kg **3500円**(税別) **3780円**(税込) 黒澤さん (宮城県・涌谷町)

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

やさとのお米(コシヒカリ) **502031 白米** 5kg **2314円**(税別) **2499円**(税込) **502032 玄米** 5kg **2165円**(税別) **2338円**(税込) JAやさと稲作部会 (茨城県・石岡市)

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**(税別) **3780円**(税込) 黒澤さん (宮城県・涌谷町) [放] 不検出 <0.1 <0.1

てわのちす 庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) **404 もち米** 減農薬、無化学肥料栽培。 **2kg 1100円**(税別) **1188円**(税込) 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 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 有機粉発芽玄米「ぐるめくらぶ」** 1kg **1150円**(税別) **1242円**(税込) 米 (岩手県)

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)。

丸和食品 特集

全品特価



丸和のお豆腐

一般的に使われることが多い消泡剤は不使用、泡を取り除く手間はかかりますが、一緒にえぐみや苦みも取り除けるので、大豆本来のすっきりとした味が楽しめます。

丸和の揚げ物

揚げ油は圧搾一番しぼりの菜種油。油の状態をこまめに管理し、常に新鮮な状態で揚げているため、こげ臭や油臭さが少ないのも特徴。むしろ揚げ油はコクとなっており、その味わいを深めています。

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 大豆(国産) 3種 490円(税込529円) 通常税込583円



枝豆がんと

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 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

油いらずでさつと焼いて、手軽におかずが一品出来す

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。



丸和食品(東京都・練馬区)

焼いて食べる油揚げ包み(餃子風)

冷蔵 7日 4個 285円(税込308円) 通常税込319円
 大豆(国産)

具に干えび、人参、ごぼう、玉ねぎ等使用。自社製造のだしスープで味付け。湯煎で温めても、そのままでも。



丸和食品(東京都・練馬区)

味付えび入京がんも

冷蔵 30日 10個 290円(税込313円) 通常税込340円
 大豆(国産) [放] 不検出 <1.1 <1.0



豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒糖1袋)

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)

冷蔵 60日 2種各155g 410円(税込443円) 通常税込475円
 小麦(国産)

本場中国での作り方を日本で!

飛鳥食品 特集

日中国交回復後、旧満州から中国残留孤児たちが引き上げてきた際、その帰国者が日本で自立するための職場として発足。中国の家庭の味を“手作り”に近い製造方法で、1個1個丁寧に作っています。



コクがあってジューシー



飛鳥の黒豚シューマイ 2パック

九州産の黒豚肉をたっぷり使用。ジューシーで味わい豊かな一品。蒸すかレンジで温めて。2パックでのお届け
 凍 120日 12個180g×2 724円(税込782円) 通常税込842円
 豚肉(国産)

大きめで食べ応え満点!

帆立をたっぷり加えたシューマイでコクのある味わい。蒸すか、レンジで温めて。



飛鳥の手作り帆立シューマイ

凍 120日 6個192g 500円(税込540円) 通常税込583円
 帆立(青森県、北海道)

モチモチで美味しいと好評です!



徳用 飛鳥の黒豚水餃子

凍 120日 25個 722円(税込780円) 通常税込835円
 小麦(国産)

組合員さんからのクチコミ

皮がギョウテンのおいしさ!!肉まん等感じていましたが、まさか、ここまで本格的な水餃子を家で食べられるなんて。

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



飛鳥の手作りミニ肉まん2パック

凍 120日 5個250g×2袋 768円(税込830円) 通常税込902円
 小麦(国産) [放] 不検出 <3.7 <3.2

おいしい中華まん勢ぞろい

国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理し、もちもちとした小麦の生地でもちもちと温めました。蒸すかレンジで温めて。



飛鳥の黒豚肉まん

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

凍 120日 3個270g 417円(税込450円) 通常税込489円
 豚肉(国産)

自家製のねぎ油で味にコクを出しました



飛鳥の野菜まん

凍 120日 4個240g 398円(税込430円) 通常税込468円
 チンゲン菜(国産)

一つひとつ丁寧に手作りで作っています



飛鳥の海鮮水餃子

豚肉にえび・帆立・干し貝柱を具にたっぷり加え国産小麦粉にほうれん草パウダーを混ぜた皮で包みました。

凍 120日 15個250g 454円(税込490円) 通常税込534円
 小麦(国産)、えび(ベトナム)

カレーあんが美味しいと人気です



飛鳥のカレーまん

手でほぐした鶏肉と野菜を3種のカレーでじっくり煮込み国産小麦の皮で包みました。蒸すかレンジで温めて。

凍 120日 3個270g 407円(税込440円) 通常税込477円
 小麦(国産)



飛鳥のあんまん

ごまの風味がしっかりと利いた甘さ控えめの餡を、国産小麦の生地で包みました。蒸してお召し上がりください。

凍 120日 4個240g 380円(税込410円) 通常税込444円
 小麦(国産)

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 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。
 ・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

その他

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

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。

アレルゲン表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かにか

・「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ア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。

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。

主原料原産地

鈴木牧場(茨城県・石岡市)
 石岡 鈴木牧場
 ヨーグルト(無糖)

・生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
 ・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめましょう!