

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
josso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます
ネット注文登録

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

2021年12月4回

お届け カレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙12/ 提出	6	7	8	9	10
定番品12/ のお届け	20	21	22	23	24
年末につき変則供給になります。別紙配布のお知らせをご確認ください。					
特別企画品12/ のお届け	27 (月)	28 (火)	29 (水)		

MERRY CHRISTMAS *あうちで楽しむ* 手作りメニューでパーティーしよう!

今年も、もうすぐクリスマス。今年のメニューはお決まりですか? 「やっぱりチキンが食べたい!」という方に、とってまカンタンにできて、とびきりおいしいローストチキンのレシピをご紹介します! 今年も楽しく、おいしいひとときをお過ごしください。



クリスマスといえば つくば茜鶏の鶏肉でローストチキン!

◆材料(1本分)
鶏骨付きモモ …… 1本
塩、こしょう …… 少々
にんにくスライス …… 1/2片
醤油 …… 大2
酒 …… 大1
みりん …… 大1
はちみつ …… 大1

◆作り方
① 鶏肉は皮目にフォークなどで適度に穴をあける。塩こしょうをする。
② ジッパー付きの袋に鶏肉を入れAを入れて半日〜1日置く。
③ 200℃に熱したオーブンに②を入れ、30分焼く。

パーティーのメインディッシュにどうぞ

冷蔵庫で解凍後、電子レンジで温めて

つくば茜鶏の骨付きモモを醤油で味付けして、焼きあげました。湯煎やオーブンで温めて。

つくば茜鶏の骨付きモモに火が通りやすいように骨に沿って切れ目を入れてあります。ローストチキンでどうぞ。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

8 つくば茜鶏 ローストチキン(骨付モモ)
凍 大小 モモ1本 **770円(税832円)**
茨城県 [放] 不検出<3.6 <3.4

9 つくば茜鶏 骨付きモモ1本
凍 モモ1本(320~360g) **490円(税529円)**
茨城県 [放] 不検出<3.6 <3.4

みんな大好きから揚げ♪
203円/100g

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

10 つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用2パック
凍 180日 250g×2 **940円(税1016円)** 通常税込1058円
茨城県

唐揚げ用に丁度良い大きさにカットしました。必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。2パックでお買い得です。

中面でロースビーフのレシピを掲載しています

518円/100g

福永産業 (福岡県・遠賀町)

11 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック
凍 30日 250g **1200円(税1296円)** 通常税込1361円
鹿児島

中面P8でレシピとして掲載しています

坊津黒牛のモモ肉をブロックでお届けします。ご自宅でローストビーフやタタキでどうぞ。

茨城牛(山方)とロースポーク使用。風味の良さを併せ持った合挽肉。牛:豚比率5:5。

297円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

12 茨城県産(山方牛) 牛豚合挽肉
凍 30日 250g **688円(税743円)** 通常税込754円
茨城県

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

13 紅鮭スモークサーモン(2パック)
凍 70g×2 **898円(税970円)** 通常税込1016円
紅鮭(アラスカ)

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た本格スモークサーモンです。

北海道産の帆立貝柱の割れ品。見た目が欠けているだけで鮮度は抜群です。解凍してそのままお刺身でも。

札幌中一(北海道・札幌市)

14 訳あり帆立貝柱
凍 90日 200g **730円(税788円)** 通常税込810円
帆立(北海道)

ノンシュガー・ノンオイル・卵不使用。

Le-Lourdes(神奈川県・中井町)

15 シュトーレン
14日 1個(500g) **1756円(税1896円)** 通常税込1929円
小麦(北海道、神奈川県)

原材料:アーモンド、小麦ふすま、レーズン、ブルーベリー、カシューナッツ、胡桃、クランベリー、塩、ナツメグ、カルダモン、シナモン、ラム酒、小麦粉

クリスマスを彩る手作りデザート

スポンジ台さえあればあとはラクラク! 生クリームやフルーツで楽しくデコレーション♪

デコレーションしてお使い下さい

卵、粗糖、国産小麦粉、牛乳(プレーン)でとってもシンプル。ほのかな甘みでそのままでも美味しいです。

常温解凍後、デコレーションしてお使い下さい

直径約15cm

国内産小麦、「たむらのタマゴ」の養鶏卵、国内産砂糖、よつば乳業の牛乳を使用したスポンジケーキです。袋入りです。

弁天堂(兵庫県・淡路市)

16 5号 スポンジケーキ台(プレーン)
凍 80日 卵乳小 180g(直径約15cm) **1028円(税1110円)**

17 6号
凍 80日 卵乳小 280g(直径約18cm) **1170円(税1264円)**
卵、粗糖、小麦(国内産)

18 スポンジケーキ台(ココア)5号
凍 80日 卵乳小 180g(直径約15cm) **1065円(税1150円)**
卵、粗糖、小麦粉(国内産)

395のてんさい糖と一緒に

サツラク農協(北海道・札幌市)

19 サツラク 北海道純生クリーム
冷 賞 届いて4~7日 乳 200ml **445円(税481円)** 通常税込491円
生乳(北海道)

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

よつ葉乳業(北海道・音更町)

20 よつ葉バター無塩 2個組
冷 賞 180日 乳 150g×2 **656円(税708円)** 通常税込722円

北海道産生乳100%の無塩バター。お菓子作りにも。

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

21 竹村さんのいちご
200g×2 **1080円(税1166円)**
茨城県 [放] 不検出<0.9 <1.0

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。

ヒカリ食品(徳島県・上板町)

22 オーガニック ジンジャーエール 6本組
250ml×6 **810円(税876円)** 通常税込906円
しょうが(国内産)

新鮮な完熟コンコードぶどうで作った果汁100%ストレートジュース。開栓後は冷蔵庫で保存してください。

甘さひかえめ、国産です!

日本生活協同組合連合会

671 みかん缶(295g)×3 前日OK!
295g×3 **758円(税819円)** 通常税込822円
みかん(国内産)

国産の温州みかんを使用。ライトシラップにし、みかんそのもののおいしさを生かしています。

井筒ワイン(長野県・塩尻市)

23 井筒グレープジュース 赤
1000ml **914円(税987円)** 通常税込998円
ぶどう(長野県)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

・東北6県・関東1都6県・静岡県産の主原料について、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。
・調査完了したものの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

クリスマスは“フルーツパーティ”

お肉もいけれど、まるでゼリーの塊! 甘さも抜群!

木下さん達 (愛媛県・宇和島市)

4~6玉

24 紅まどな(無選別)

甘さよし、香りよし、果汁も多く、メディアでも取り上げられました。大小無選別でお買い得ですので、ぜひ一度ご賞味ください。減農薬栽培。

700g(4~6玉) **798円**(税込 **862円**)

愛媛県

もちりした食感と甘味が◎

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。

ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)

25 バナナ (無農薬)

約450~600g **280円**(税込 **302円**) 通常税込 **335円**

ペルー (トゥンベス地域)

黄色が濃くなり、香りがしてきたら食べごろです

おきたま興農舎・本田さん達 (山形県・高島町)

26 りんご(ふじ)

甘みと酸味のバランスが良く、多汁で香りも高い人気の品種。減農薬栽培。

3玉 **405円**(税込 **437円**) 通常税込 **454円**

山形県 [放] 不検出 <3.4 <4.8

江川農園 (神奈川県・小田原市)

27 江川さんのキウイフルーツ

樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。

500g **450円**(税込 **486円**)

神奈川県 [放] 不検出 <4.0 <4.4

さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

28 洋梨(ル・レクチェ)

養豚と果樹栽培の有畜複合農業。肥料は、自家豚糞堆肥を使用します。減農薬栽培。

2玉720前後 **698円**(税込 **754円**)

長野県

成田農園・成田さん (青森県・板柳町)

29 りんご(玉林)

ゴールデンデリシャスと紅玉の交配種。やや柔らかめな品種ですが、サクッとした食感と甘みは抜群です。減農薬栽培。

3玉(750g以上) **698円**(税込 **754円**)

青森県

たっぷり食べられる箱企画 年末年始のビタミン補給に

江川さん

何かと人が集まる機会が多い年末年始。12月は寒さでみかんの糖度がグッと高まり、甘さが際立ちます。こたつの上の必需品としてどうぞ!

江川農園 (神奈川県・小田原市)

江川さんのみかん

30 1kg **305円**(税込 **329円**) 通常税込 **340円**

31 5kg **1510円**(税込 **1631円**) 通常税込 **1674円**

神奈川県 [放] 不検出 <3.3 <4.2

年内最終!

松永さんからのクチコミ

松永さんのレモン大好きです。炭酸水に入れて飲んだり、レモンケーキ、料理にも。健康にも良いそうなので、ニックネーム・サンちゃん

松永農園 (静岡県・静岡市)

37 400g **410円**(税込 **443円**)

38 1kg **824円**(税込 **890円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

渥美農園 (静岡県・浜松市)

渥美さんの温州みかん

32 約800g 約800g(7~13玉) **398円**(税込 **430円**)

33 2kg **780円**(税込 **842円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0

無茶々園 (愛媛県・西予市)

無茶々園の温州みかん

甘いだけでなく、甘みと酸味のバランスのとれた濃厚な味わいが特長。農薬0~3回。

34 1kg **555円**(税込 **599円**)

35 3kg **1498円**(税込 **1618円**)

愛媛県

赤羽根さん (栃木県・壬生町)

36 赤羽根さんのキウイフルーツ

ホルモン剤不使用の為、比較的小ぶりですが、キウイ本来の甘さがぎゅぎゅ詰まっています。農薬無散布。

200g(3~4玉入り) **260円**(税込 **281円**)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0

安心の無農薬栽培レモン

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

松永農園 (静岡県・静岡市)

37 400g **410円**(税込 **443円**)

38 1kg **824円**(税込 **890円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1

種類、お刺身、お肉にも!

料理の薬味にどうぞ

無農薬

榎谷さん達 (熊本県)

39 にんにく

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

約100g **220円**(税込 **238円**)

熊本県

作本さん達 (熊本県・熊本市)

40 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

大紀コブファーム・しょうが生産者グループ (奈良県)

41 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

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) **130円**(税込 **140円**)

栃木県

歯ごたえの良いシャキシャキの歯ごたえ

1粒で栄養たっぷり

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

波動農法研究会・畑さゆ (長野県・長野市)

44 ぎんなん

古くから中国ではスタミナ食や薬用として知られています。殻を割って茹でてどうぞ。農薬無散布。

80g **150円**(税込 **162円**)

長野県

クリスマスにはコレ! オシャレなリースなどで食卓を彩ろう!

お好みの野菜でクリスマスカラーに!

右田さん達 (熊本県・芦北町)

45 ミニトマト

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

約150g **220円**(税込 **238円**)

熊本県

今村さん達 (北海道・栗山町)

46 初恋スマートミニトマト

平均糖度8~10度のフルーツ感覚のミニトマトです。ヘタの取れた果実も入ります。減農薬栽培。

約180g **262円**(税込 **283円**) 通常税込 **298円**

北海道

食べ応えのある大玉トマト

ピンポン玉の大きさ甘みが特徴の品種「フルティカ」

広瀬さん達 (熊本県・八代市) 又は 広沢さん達 (熊本県・都賀市)

47 トマト(麗旬系)

粉殻、鶏糞、米糠に島本微生物の酵素資材を加えたものを使用。減農薬栽培。

450g **570円**(税込 **616円**)

熊本県・栃木県

大木さん (茨城県・常総市)

48 大木さんの中玉トマト

大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。

3品 約180g **230円**(税込 **248円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3

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

中村農芸・中村さん (茨城県・取手市)

49 中村さんのベビーリーフ

EM農法を取り入れ、食べて健康になる野菜づくりを行っています。サラダどうぞ。農薬無散布。

40g x 2 **302円**(税込 **326円**) 通常税込 **340円**

茨城県

微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

50 長島さんのレタス

1玉 **250円**(税込 **270円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.8

藤嶋さん (熊本県・天草市)

52 きゅうり

ハウス栽培にて農薬をできるだけ減らして栽培しました。そのまま、またはぬか漬け、三五八漬などでどうぞ。減農薬栽培。

3本 **230円**(税込 **248円**)

熊本県

田中農園 (茨城県・石岡市)

53 田中農園の"大人の"サラダセット

ルッコラ、赤からし菜、わさび菜をセット。オリーブオイルと塩どうぞ。農薬無散布・化学肥料不使用。

3品 約180g **230円**(税込 **248円**)

茨城県

木村農園 (茨城県・つくば市)

58 木村さんの春菊

特有の風味、香りで鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。

1束 **170円**(税込 **184円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3

木村農園 (茨城県・つくば市)

59 木村さんのターサイ

クセがなく、下茹でせずに使える青菜。サイズが小さい時は2株になる場合もあります。減農薬栽培。

1株 **160円**(税込 **173円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.8

井上さん (埼玉県)・岩下さん達 (熊本県)

54 サラダスナップ

さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。

約100g **276円**(税込 **298円**)

埼玉県・熊本県 [放] 不検出 <4.0 <4.5

浅野さん (茨城県・常総市)

55 浅野さんのほうれん草

秋口はトンネル、以降は露地栽培。人参でおなじみ、常総市の浅野さんより。農薬無散布。

1束 約200g **190円**(税込 **205円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

56 小松菜(少量)

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) **150円**(税込 **162円**)

茨城県

微生物農法の会・長島さん達 (茨城県・行方市)

57 長島さんの小松菜

貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。

1束(約200g) **176円**(税込 **190円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

木村農園 (茨城県・つくば市)

58 木村さんの春菊

特有の風味、香りで鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。

1束 **170円**(税込 **184円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3

木村農園 (茨城県・つくば市)

59 木村さんのターサイ

クセがなく、下茹でせずに使える青菜。サイズが小さい時は2株になる場合もあります。減農薬栽培。

1株 **160円**(税込 **173円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.8

旬の野菜・果実が続々登場です

完成まで10ヶ月かかりました 天然の甘〜いお菓子

収穫→皮むき→乾燥まで約10カ月の月日をかけて育てました。自然が作り出したとは思えないほどの甘さを堪能いただけます。



表面の白い粉はカビではなく糖分で、主としてブドウ糖です。1/3になるまで乾燥させて糖度を高めました。

さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

60 干し柿(市田柿) 60日

7~8個200g 798円(税込862円) 長野県

火を通すと 驚くほど甘い

炒めたり、そのままお鍋にいれてもOKです。



岡山さん達(愛知県・幸田町)

61 芽キャベツ

シチューや、茹でて温野菜サラダにして、マヨネーズ等をつけてどうぞ。減農薬栽培。

約130g 210円(税込227円) 愛知県

薬膳野菜として!

What's 菊芋とは? 血糖値の上昇を抑制する「イヌリン」や塩分を体内から取り除くカリウムが多く含まれており、薬膳野菜としても知られています。生のまま、または短時間で加熱してお召し上がりください。



西山さん (熊本県・天草市)

62 菊芋

薬膳野菜として有名です。生ではシャキシャキ、加熱するとホクホク、ねっとりした食感です。無農薬栽培。

約200g 276円(税込298円) 熊本県

常総生協の冬の太根といえば... 「三浦大根」

緻密な肉質と甘さが特徴の太根。伝統品種の良さを伝える為今年も木村農園さんによってもらいました。



木村農園 (茨城県・つくば市)

63 木村さんの大根(三浦系)

ずんぐりと中央がふくらんだ形状で、肉質はきめ細かく、加熱すると甘みが増します。農薬無散布。

1本 210円(税込227円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

畑そのままに 地場の有機野菜セット 2021年 新規契約者募集中です!

Table with 4 columns: Set Name, Item Count, Price, and Original Price. Includes items like '清水さんの野菜セット' and '天池さんの野菜セット'.



※イメージ 飯野農園 (茨城県・つくば市)

64 飯野さんの野菜セット(固定種・在来種)

その土地の風土にあった固定種・在来種を育てています。農薬無散布・化学肥料不使用。

3品 598円(税込646円) 茨城県



※イメージ やさとの仲間 (茨城県・石岡市)

65 田中農園の野菜セット

八郷の有機農業生産者(田中さん)より旬の野菜をお届け。農薬無散布・無化学肥料栽培。

4品 750円(税込810円) 茨城県



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

66 ブロccoli

ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみの部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。

1個 276円(税込298円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.9



福山さん達 (宮崎県・新富町)

67 ピーマン

肉詰めで、煮込み料理にも。減農薬栽培。

約130g 194円(税込210円) 宮崎県

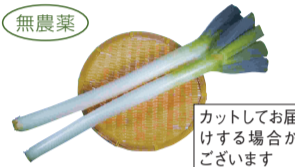


木村農園 (茨城県・つくば市)

68 木村さんのキャベツ

ビタミンCが豊富なキャベツはいつも食卓にのせたい野菜です。減農薬栽培。

1玉 183円(税込198円) 茨城県 [放] 不検出 <0.6 <0.6



井上さん (埼玉県・美里町)

69 深谷ネギ(根深白ネギ)

白い根深のネギです。きめが細かく軟らかく、寒くなるほど糖度が高くなります。農薬無散布。

約350g 240円(税込259円) 埼玉県 [放] 不検出 <4.4 <4.1



上野さん達 (栃木県・上三川町)

70 長ねぎ

地場の酒粕、おから等を利用したボカシ肥を使用。軟らかく甘みのあるねぎです。農薬無散布。

500g 220円(税込238円) 栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



木村農園 (茨城県・つくば市)

71 木村さんの下仁田ねぎ

軟白部は太くやわらかくて甘いねぎです。寒くなるほど甘味が強くなります。農薬無散布。

約500g 350円(税込378円) 茨城県



木村農園 (茨城県・つくば市)

72 木村さんの白菜

漬物、鍋物、煮物等冬の食卓に欠かせません。豚バラ肉等との重ね蒸し焼きも美味。減農薬栽培。

1個 198円(税込214円) 茨城県 [放] 不検出 <0.5 <0.5



微生物農法の会・高柳さん (茨城県・行方市)

73 高柳さんのれんこん

歯ざわりが良く、それでいてモチッとした食感を楽しめるれんこんです。初期に殺虫剤を1回使用。

400g 480円(税込518円) 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.5



木村農園 (茨城県・つくば市)

74 木村さんのかぶ

漬物やサラダにするとさっぱりして美味。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。

1束(4~5玉) 183円(税込198円) 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.2



木村農園 (茨城県・つくば市)

75 木村さんの里芋

肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れしにくいのが特長。農薬無散布。

800g 298円(税込322円) 茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.0



木村農園 (茨城県・つくば市)

76 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(税込214円) 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9



上村さん達 (青森県・八戸市)

77 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(税込238円) 青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0



ダニエル有機農園 (茨城県・石岡市)

78 ミニ大根

冷蔵庫にも入りやすい短い大根です。有機JAS認定作物。農薬無散布・化学肥料不使用。

1本 179円(税込193円) 茨城県



三須さん達 (千葉県・富里市)

79 大根

煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

1本(900g以上) 198円(税込214円) 千葉県 [放] 不検出 <3.3 <4.2



あゆみの会・村野さん達 (鹿児島県・中種子町)

80 みつき(安納紅)

安納芋は種子島だけで作られている甘みの強いさつまいもです。ねっとりした食感が特長です。減農薬栽培。

500g 400円(税込432円) 鹿児島県



あゆみの会・白鳥平しいも生産組合 (茨城県・鉾田市)

81 干しいも

ねっとり食感と甘味の強い紅はるかを使って、丁寧に干し上げました。※原料の干しいもは農薬無散布。

150g 598円(税込646円) さつまいも(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



微生物農法の会・大和田さん (茨城県・行方市)

82 大和田さんのさつまいも

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

500g 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6



浅野さん (茨城県・常総市)

83 浅野さんの人参

風味が良く、甘みも豊富で好評の人参です。農薬使用は夜盗虫大量発生時のみ。

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



木村農園 (茨城県・つくば市)

84 木村さんの黒田五寸人参

収量が少なく作付けする農家が減っている品種です。やわらかくて美味しいと好評です。減農薬栽培。

1kg 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <0.8 <0.8



渡部さん (北海道・上士幌町)

85 じゃがいも

1kg 330円(税込356円)

86 3kg 940円(税込1015円) 北海道



まごころの里 (北海道・栗山町)

87 玉ねぎ

1kg 230円(税込248円)

88 3kg 630円(税込680円) 北海道



山田さん (茨城県・つくば市)

89 山田さんのしめじ

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

200g 250円(税込270円) 茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6



安田さん (福島県・郡山市)

90 安田さんのなめこ

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

70g 115円(税込124円) 福島県 [放] 不検出 <4.3 <4.3



村上さん (栃木県・高根沢町)

91 舞茸

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

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



丸金 (長野県・長野市)

92 えのき茸

200g 208円(税込225円)

93 ブラウンえのき茸 200g 218円(税込235円) 長野県



あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

94 エリンギ

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

100g 261円(税込282円) 三重県



江藤さん (大分県・玖珠町)

95 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(税込348円) 大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4



飯泉さんの生しいたけ

A品

100g 210円(税込227円) 茨城県



97 B品

200g 225円(税込243円)

最新の放射能検査結果は職員のおすすめ裏面をご覧ください

農産加工品

農産物の味わいをそのまま冷凍・冷蔵保存しました



イズックス (東京都・中央区)

98 冷凍かぼちゃ

北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。

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

サラダやまぐろ丼に



日本生活協同組合連合会

99 アボカド (ダイスカット)

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

凍 150g **297円**(税込**321円**)
アボカド (ペルー)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)

100 ミックスベジタブル

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

凍 200g **428円**(税込**462円**)
野菜 (北海道)

冷凍フルーツで手作りケーキを彩って♪



表紙のスポンジケーキや12ページの豆乳カスターを使って、美味しい手作りケーキはいかが

特 冷凍のままでも、半解凍でも美味しい **特** 半解凍で!おいしく召し上がれます

ナカシン冷食 (鹿児島県・いちき串木野市) **104 カットゴールドデンパイン**
フィリピン産パインアップルを一口サイズにカットして冷凍しました。ヨーグルトやデザート・おやつに。
凍 200g **269円**(税込**291円**)
パインアップル (フィリピン)

日本生活協同組合連合会 **105 おいしいカットマンゴー**
ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツクとなめらかで濃厚な味わい。
凍 150g **176円**(税込**190円**)
マンゴー (ベトナム)

クリスマスカラーのスープで♪



丸和食品 (東京都・練馬区)

101 水煮大豆

大豆 (国内産) 200g **230円**(税込**248円**)
大豆 (国内産)



国産の大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。



菊田商店 (東京都・練馬区)

102 煮豆 青豆

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

凍 120g **320円**(税込**346円**)
青えんどう豆 (北海道)



菊田商店 (東京都・練馬区)

103 煮豆 お福豆 (紫花豆)

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

凍 120g **320円**(税込**346円**)
紫花豆 (北海道)



寒いクリスマス時期は **赤いキムチ鍋** で **温まりませんか?**



やがちゃんキムチ (千葉県・柏市) **106 白菜キムチ「頂」**

白菜の美味しさを逃がさずに、熟練の技とこだわりの素材で漬けた白菜キムチです。カット済みです。

凍 300g **488円**(税込**527円**)
白菜 (国内産)



やがちゃんキムチ (千葉県・柏市) **107 マイルド薬念醬 (キムチの素)**

やがちゃんキムチ特製のヤンニョムジャンです。下漬けたお好みの野菜でキムチが作れます。お鍋や料理の味付けにも使える万能タレ。

凍 200g **498円**(税込**538円**)
唐辛子 (中国)



大紀コープファーム (奈良県・五條市)

108 つぶれ梅干

しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。塩分16~18%。製造工程で漬れたりしたものを合せてみました。

凍 500g **1120円**(税込**1210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)

109 紅生姜(きざみ)

高知県産の生姜を大紀コープファームの赤梅酢で漬けました。

凍 80g **170円**(税込**184円**)
生姜 (高知県)



しらたかノラの会 (山形県・白鷹町)

112 ビリカラ大根

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

凍 100g **280円**(税込**302円**)
大根 (山形県) [放] 不検出 <3.3 <3.5



やまこみそ (茨城県・守谷市)

113 米こうじ

茨城産コシヒカリ100%。使いきりサイズの300g。塩こうじ作りや甘酒作り。

凍 300g **370円**(税込**400円**)
米 (茨城県) [放] 不検出 <0.5 <0.6



三里塚物産 (千葉県・成田市)

110 三里塚らっきょう田舎漬

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

凍 100g **460円**(税込**497円**)
らっきょう (千葉県、茨城県) [放] 不検出 <2.3 <2.5



月山農場 (山形県・酒田市)

111 月山赤かぶ漬 (ブロック)

庄内名産の海海かぶらの浅漬けタイプです。歯切れがよく、サラダ感覚で食べられます。

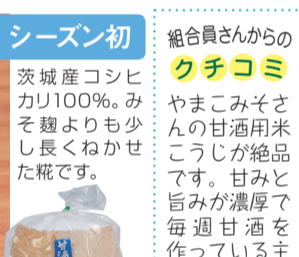
凍 250g **340円**(税込**367円**)
赤かぶ (山形県) [放] 不検出 <3.2 <4.1



やまこみそ (茨城県・守谷市)

114 甘酒糀

凍 500g **590円**(税込**637円**)
米 (茨城県)



組合員さんからの **クチコミ**

やまこみさんの甘酒用米こうじが絶品です。甘みと旨みが濃厚で毎週甘酒を作っている主人が感動していました。

注文書の6ヶタ欄に記載をお願いします

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

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

ご飯1杯 31円

金額はお米65g/めぐみちゃん5kg2,350円で試算した場合です

31円 **ごはん1杯**

120円 **菓子パン1つ** (ごはん3.9杯)

150円 **ペットボトル1本** (ごはん4.9杯)

200円 **カップラーメン1つ** (ごはん6.5杯)

新米 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産米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

新米 **水海道のめぐみちゃん (コシヒカリ)**

502001 白米 5kg 2350円(税込**2538円**)

502003 白米 2kg 945円(税込**1021円**)

502002 玄米 5kg 2250円(税込**2430円**)
JA常総ひかり・東町特産米組合 (茨城県・常総市)

お米は年内企画最終となります! 次回は1月1回企画からスタートです

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「もみ搗」「精米」をしてお届けします。

新米 **宮城・黒澤さんのひとめぼれ (今搗米)** (無農薬)

502011 白米 5kg 3500円(税込**3780円**)

502012 玄米 5kg 3200円(税込**3456円**)

502013 7分 5kg 3500円(税込**3780円**)

502014 5分 5kg 3500円(税込**3780円**)
黒澤さん (宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農業や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

新米 **宮城・黒澤さんのコシヒカリ** (無農薬)

502015 白米 5kg 3500円(税込**3780円**)

502016 白米 2kg 1400円(税込**1512円**)

502017 玄米 5kg 3200円(税込**3456円**)

502018 7分 5kg 3500円(税込**3780円**)

502019 5分 5kg 3500円(税込**3780円**)
黒澤さん (宮城県・涌谷町)

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

新米 **鯉淵学園のコシヒカリ**

502051 白米 5kg 1998円(税込**2158円**)

502052 玄米 5kg 1898円(税込**2050円**)
鯉淵学園 (茨城県・水戸市)

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「もみ搗」、精米をしてお届けします。

新米 **宮城・黒澤さんのササニシキ** (無農薬)

502020 白米 5kg 3500円(税込**3780円**)

502031 白米 5kg 1998円(税込**2158円**)

502032 玄米 5kg 1888円(税込**2039円**)
JAやさと稲作部会 (茨城県・石岡市)

雑穀

白米に混ぜて、食物繊維とミネラル類を摂取!



502061 アマランサス (岩泉産)
岩手県 [放] 不検出 <1.0 <1.0

2019年産 小麦や米に比べてたんぱく質や鉄、カルシウム、リンなどのミネラルが豊富。お米に2割程度混ぜて炊いて。

雑穀ブレンド

502075 雑穀ブレンド 400g 711円(税込**768円**)

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

国内産ハトムギ

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

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

2021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	コシヒカリ	0.2Bq/kg	0.3Bq/kg
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	検査中	検査中
		つや姫	検査中	検査中
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	検査中	検査中

最新の検査結果は、毎週配布している「放射能検査結果一覧」にてご確認ください。

今年のクリスマスはこれぞ！ フライパンひとつでOK♪

意外と簡単

アクアパッツァ

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

116 国内産冷凍あさり(増量)

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

凍 30日

200g+20g **386円**(税込**417円**)

あさり(熊本県、愛知県、三重県、千葉県)

特

フライパンやお鍋で簡単に出来上がり。旨味を引き出すトマトペースのアクアパッツァです。

2~3人前

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

115 真たららのアクアパッツァ

凍 60日 米大

真たらら・あさり・いか(国内産)

具材310g、タレ25g×2 **830円**(税込**896円**) 通常税込**918円**

水産品

- 近海・天然ものを中心に扱います。
- 給餌する養殖ものは飼育内容が明確な鰻とエビを扱っています。
- 干物、漬魚には、酸化防止剤、化学調味料は不使用です。

凍ったままさっと洗って加熱してください

チャック付きなので必要量使えて便利

有数のやまとしじみの産地、酒沼(ひめま)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)

118 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

凍 30日

500g **850円**(税込**918円**)

しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

骨まで丸ごとカルシウム補給

中村海産(富山県・氷見市)

121 氷見産まいわし みりん干し

富山県氷見産のまいわしを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬け込みました。

凍 米

80g **330円**(税込**356円**)

まいわし(富山県)

丸友しまか(岩手県・宮古市)

117 鮮魚 真だら切身

岩手県宮古に水揚げされる旬の真だらを切身にして鮮魚でお届けします。

冷 4日

2切120g **440円**(税込**475円**)

真だら(岩手県)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

120 子持ちからふとししゃも

7~12尾

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 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)

高木商店(千葉県・南房総市)

123 北海道産真ほっけ開き一汐干し

北海道産の真ほっけを開き、塩のみで味付け。しっとり感を残しつつ干し上げました。

凍 180日

3枚400g **480円**(税込**518円**)

真ほっけ(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

124 北海道産ソフト身欠きにしん

4~6枚

脂のりの良いにしんをソフト乾燥。昆布巻はもちろん、焼いてレモン汁をかけたたり、大根おろしを添えても。

凍

4~6枚200g **390円**(税込**421円**)

にしん(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

125 サーモンバジルオリーブ

北海道沖で漁獲した秋鮭の切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

凍 180日

4切240g **488円**(税込**527円**)

秋鮭(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

126 真だらバジルオリーブ

北海道産の真だらの切身をバジル、にんにくを混ぜたオリーブオイルに漬け込みました。

凍 180日

4切240g **498円**(税込**538円**)

真だら(北海道)

東北トクスイ(東京都・中央区)

127 銀だら黒糖みりん漬け

2切

アメリカ産(主にアラスカ)の銀だらを切身にし、黒糖を加えた甘めの調味液にじっくり24時間漬込みました。

凍 180日 米大 小

2切120g **398円**(税込**430円**) 通常税込**454円**

銀だら(アメリカ)

札幌中一(北海道・札幌市)

128 秋鮭の粕漬

網走沖で漁獲された秋鮭を、酒粕、白味噌、みりん、食塩、昆布だして作ったオリジナルの漬床に漬けました。

凍 90日 米大

4切200g **570円**(税込**616円**)

秋鮭(北海道)

札幌中一(北海道・札幌市)

129 鱈の西京漬

北海道産のたらを、オリジナルの西京漬床に漬けました。フライパンで焼けます。

凍 90日 米大

4切200g **480円**(税込**518円**)

たら(北海道)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

130 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすい1切約55gにしました。甘塩です。

凍 180日

3切165g **498円**(税込**538円**)

紅鮭(ロシア)

九州近海で寒い時期に漁獲しました。腹身(脂身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

132 天然寒ぶり切身

凍 30日

約80g×3 **646円**(税込**698円**)

ぶり(九州近海)

マストミ(徳島県・徳島市)

133 まぐろカブト肉切身

DHAが豊富なめばちまぐろ頭部の肉です。脂分が多く、煮ても焼いても軟らかです。※台湾船籍の船で漁獲

凍 30日

300g **370円**(税込**400円**)

めばちまぐろ(太平洋)

札幌中一(北海道・札幌市)

134 北海道 厚岸のさんま

2尾

北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。

凍 90日

2尾(180g以上) **398円**(税込**430円**)

さんま(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

135 3尾

3尾(270g以上) **498円**(税込**538円**)

さんま(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

136 真いわし三枚おろし

千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。

凍 120日

8~11枚150g **298円**(税込**322円**)

真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.3 <3.5

年内最終企画!

宮古港・丸友しまかの鮮魚

今年もたくさんご利用いただきありがとうございました!

代表の島香尚さん(右)と常総生協担当の友一さん

水揚げが無い場合は欠品となります。ご了承ください。

次回は1月2回企画予定

宮古港とその周辺の浜に水揚げされる旬の鮮魚です。水揚げ当日に料理しやすいように下処理します。

丸友しまか(岩手県・宮古市)

137 島香さんの鮮魚セット(下処理済)

凍 2日

2~3種 **1590円**(税込**1717円**) 通常税込**1814円**

季節の鮮魚(岩手県)

丸友しまか(岩手県・宮古市)

138 ミズダコポイル(刺身用)

岩手県宮古に水揚げされたミズダコを食塩のみでポイル後、冷蔵でお届け。旨味がしっかりあります。

冷 4日

150g **498円**(税込**538円**) 通常税込**562円**

ミズダコ(岩手県沖)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

139 千葉県産 真あじ三枚おろし

千葉県産の鮮度の良い真あじを、ゼイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。

凍 120日

7~16枚170g **370円**(税込**400円**)

真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.9 <3.9

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

140 エビ・ホタテ・タコ ミックス

むきエビ、タコ、ホタテ貝柱を使いやすくバラ凍結しました。スパゲティ、ピラフ、かき揚げなどにどうぞ。

凍 米

180g **420円**(税込**454円**)

タコ(ベトナム)、エビ(インド)、ホタテ(青森県)

共和水産(岩手県・宮古市)

141 三陸産するめいか つぼ抜き

三陸北部沖で漁獲された小型のするめいかの内臓と下足を除去してつぼ抜きにしました。炒め物、煮物などに。

凍

3~6枚230g **410円**(税込**443円**)

するめいか(岩手県、青森県) [放] 不検出 <3.8 <3.9

年内最終!

ちりめん漁師(紙園丸佐藤さん親子) 無茶々園(愛媛県・西条市)

142 無茶々園のちりめん(宇和海産)

無茶々園の前浜、宇和海のちりめんです。塩を加えずミネラル分を含む海水で茹で、天日で乾燥させました。

冷 30日

80g **485円**(税込**524円**) 通常税込**545円**

かたくちいわしの稚魚(愛媛県)

ヤマタ水産(愛知県・名古屋)

143 篠島産しらす干し 2個組

篠島産の大きめで味のいいいわし稚魚を使用。たっぷり使える分量をパック詰めしました。

凍 180日

70g×2 **560円**(税込**604円**) 通常税込**626円**

いわし稚魚(愛知県)

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。



クリスマスもかまを楽しもう♪
ホームパーティーに
どうぞ

食べやすいカット済
紅ずわいがにの爪肉を、飛イ
ル・凍結した後、食べやすいよ
うに殻を半分にカット。解凍
してそのまま、またサラダや
フライにもどうぞ。
友田セーリング (鳥取県・境港市)

144 紅ずわいがに爪肉

凍か 240g(21~30粒) **1125円**(税込 **1215円**)
紅ずわいがに (国内産、韓国)

ヨコミネフーズ (愛媛県・松山市)

145 ボイルずわいがに棒肉

アメリカ、カナダ、ロシアで漁獲されたズワイガニを現地で活きた状態でボイルし急速凍結。

凍か 120g **2200円**(税込 **2376円**) 通常税込 **2484円**
ズワイガニ (アメリカ、カナダ、ロシア)

カナダ(またはロシア)産のずわいがにの脚部分を食べやすいようにむきました。サラダ、手巻き寿司の具材に。

友田セーリング (鳥取県・境港市)

146 バックとボイルずわいがに棒肉

凍か 320g(21~28本) **5800円**(税込 **6264円**) 通常税込 **6372円**
ずわいがに (カナダ又はロシア)



炊飯器でラクラク♪
3~4人前です

147 パエリアセット (魚介類とスープのセット)

パエリア用スープと、するめいかリング、バーナ貝、ブラックタイガー、ポイル帆立、あけ貝むき身のセット。

凍 180日 5種 400g **950円**(税込 **1026円**) 通常税込 **1058円**
するめいか(産別)、バーナ貝(ニューラブ)、ブラックタイガー(イボアジ)



カット済で食べやすい!

148 北海道スモークサーモンの棒寿司

北海道産の秋鮭と佐賀県産のお米を使用。秋鮭は塩のみで味付けし桜チップで低温でスモーク。カット済です。

凍 180日 米 1本 350g **1128円**(税込 **1218円**) 通常税込 **1274円**
秋鮭 (北海道)



解凍してそのままサラダに!

149 そのまま食べられるブリッとほたて

青森県陸奥湾産のほたて貝をスチーム加熱し、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。

凍 100g **380円**(税込 **410円**) 通常税込 **430円**
ほたて (青森県)

タイセイフーズ (青森県・むつ市)

150 国産やわらかいかステーキカット

八戸港水揚げの紫いか。皮をむき、カノコ目を入れてあります。焼き物、炒め物、フライ、天ぷらなどに。

凍 3枚220g **480円**(税込 **518円**)
紫いか (青森県)

千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

151 あぶり焼しめさば

三枚におろして骨を取り、一晚じっくり調味酢に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。

凍 2枚180g **498円**(税込 **538円**)
さば (国内産)

マストミ (徳島県・徳島市)

152 まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)

鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。

凍 30日 米 大小 80g×2 **500円**(税込 **540円**)
ピンチョウマグロ (太平洋)

おひ得 15g 増量

トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

153 たらこ(切れ子)増量

ロシア産のすけそうだらの卵を、塩のみで味付けしました。おにぎり、お茶漬け、パスタの具材などに。

凍 55g+15g **298円**(税込 **322円**) 通常税込 **397円**
すけそうだらの卵 (ロシア)

簡単おしゃれなパーティー料理

カナッペ寿司

鳴門魚類 (徳島県・鳴門市)

155 雄武産 ほたて貝柱(生食用)

北海道のオホーツク海に面する雄武の前浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。

凍 30日 5~7粒約100g **598円**(税込 **646円**)
ほたて貝柱 (北海道)

佐井村漁協 (青森県・佐井村)

154 いくら醤油漬

9月上旬~11月下旬に北海道東海岸から青森県沿岸の定置網で漁獲・厳選された秋鮭のいくらです。

凍 米 大小 40g **798円**(税込 **862円**) 通常税込 **896円**
いくら (北海道、青森県) [放] 不検出 <3.5 <3.3

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)

157 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 7日 米 30g×4 **270円**(税込 **292円**)
すけそうだら (北海道、アメリカ)

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

158 長崎 じゃこ天

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

冷 30日 卵 米 2枚100g **260円**(税込 **281円**)
雑魚 (長崎県)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

164 おとうふ揚げ

国産大豆の豆腐と、北海道のすけそうだらのすり身を半々に練りこんだ、ふんわり軟らかなおとうふ揚げです。

凍 180日 米 大 5個175g **295円**(税込 **319円**)
すけそうだら (北海道)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

165 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 180日 米 130g **360円**(税込 **389円**)
すけそうだら (北海道)

もちもちした食感と旨味は生食もおすすぬ!

具材が入っていないシンプルな揚げ物。旨味や食感を引き出すようにスケトウダラをメインに魚肉をブレンド。

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

159 長崎 小丸天

冷 8日 米 4枚120g **240円**(税込 **259円**) 通常税込 **270円**
スケトウダラ (国内産)、エン(タイ)

お子さまのおやつにも最適

長崎蒲鉾 (長崎県・長崎市)

160 長崎 味付けごぼうのすり身揚げ

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

冷 7日 米 小 90g **258円**(税込 **279円**) 通常税込 **289円**
ごぼう (国内産)

茶豆が鮮やかで香ばしい

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

166 ごろごろ茶豆ちぎり揚げ

北海道産たらの無りんすり身とたっぷりの茶豆(全体の60%以上)の練り物。自然解凍かレンジで温めて。

凍 180日 米 大 100g **329円**(税込 **355円**) 通常税込 **368円**
茶豆 (国内産)・すけそうだら (北海道)

「東北人までしか作れないおでん種」がコンセット

イメージ

組合員さんからのクチコミ

鍋に入れても出汁が出て美味しかったです!

セット内容:ごぼう丸天×2、ぼたんちくわ×2、わかめはんぺん、さんまつみれ×2、いわしだんご、おとうふ揚げ(椎茸入り)×2

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

168 三陸おでん種セット

宮城県産のいわし、さんま、サメ、岩手県産のわかめ、豆腐など東北の食材にこだわって作りました。

凍 60日 卵 米 大 6種10品326g **602円**(税込 **650円**) 通常税込 **670円**
すけそうだら (北海道)

宇和島練り物工房みよし (愛媛県・宇和島市)

161 みよし天

宇和海産の魚肉(主にホタルジャコ)をたっぷり使ったじゃこ天。トースターで軽く(3~4分)焼いても。

冷 21日 米 50g×2 **385円**(税込 **416円**)
魚肉 (愛媛県)

宇和島練り物工房みよし (愛媛県・宇和島市)

162 ニラ生姜天

宇和海産の魚肉(主にホタルジャコ)に高知県産のニラと生姜を練り込んだじゃこ天です。

冷 14日 米 50g×2 **385円**(税込 **416円**)
魚肉 (愛媛県)、ニラ・生姜 (高知県)

宇和島練り物工房みよし (愛媛県・宇和島市)

163 魚団子

新鮮なアジに豆腐を混ぜた柔らかい食感の魚団子です。煮物やお味噌汁の具材に入ると出汁が良く出ます。

冷 21日 米 大 150g **385円**(税込 **416円**)
魚肉 (愛媛県)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

167 お好みさつま揚げ

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

凍 180日 卵 米 2枚160g **370円**(税込 **400円**)
すけそうだら (北海道)

Merry Christmas

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

169 つくば鶏のローストチキン

凍 180日 大小
1羽約1kg **1700円(税込1836円)** 通常税込1890円

茨城県

開放鶏舎で育てたつくば鶏に限定し、醤油味のローストチキンに仕上げました。

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

170 つくば鶏のローストチキン用

凍 180日
1羽1~1.3kg **1500円(税込1620円)** 通常税込1674円

茨城県

開放鶏舎で育てたつくば鶏に限定し、下処理済みでローストチキンにしやすいように成型しました。

組合員さんからの **クチコミ**

年に一度の贅沢(笑)! 脂と肉の旨味が押し寄せて、あっという間にペロリです。(つくば市:Mさん)

鹿児島の坊津(ぼうのつ)の3人の生産者よりお届け。霜降りのでんごり最高の風味をどうぞ。

福永産業 (福岡県・遠賀町) 凍 30日

鹿児島 坊津黒牛 ロースステーキ用

171 1枚 1167円/100g 180g **1944円(税込2100円)** 通常税込2171円

172 2枚 1155円/100g 180g×2 **3850円(税込4158円)** 通常税込4331円

鹿児島県

12月4・5日限定!

鎌倉ハム

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

173 鎌倉パストラミ ポーク

豚肉のまわりに風味豊かな香辛料をたっぷりまぶし、桜のチップで薫煙しました。

凍 20日
350g **1450円(税込1566円)** 通常税込1589円

豚ロース肉 (国内産)

鎌倉ハム

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

174 鎌倉ロースハム

国内産豚肉をじっくり熟成させたロースハム400gをブロックでお届けです。

凍 20日
400g **1302円(税込1406円)** 通常税込1458円

豚肉 (国内産)

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

175 茨城県産ローズポーク スペアリブ

バーベキューには欠かせません。部位は味の濃いローズポークの豚肩バラ。

凍 6日
4本500g **1150円(税込1242円)** 通常税込1247円

茨城県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

176 中津豚ロースステーキ香味焼用

豚ロースを厚めにスライスし、まわりに香辛料とパン粉を付けました。ご家庭で焼いてお召上がり下さい。

凍 180日 小
80g×2 **515円(税込556円)**

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

177 中津アイスバイン(骨付きハム)

豚の前スネ肉を塩漬けにし、ポイルしました。そのままでも、炙っても美味しい。残った骨は煮込んでスープに。

凍 180日
1本500g以上 **1340円(税込1447円)** 通常税込1480円

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

178 ボロニアソーセージスライス (レッドベル)

豚肉の旨味と自社指定ブレンド香辛料、レッドベルペッパーミックスの甘みの組み合わせが絶妙です。

凍 180日
120g **340円(税込367円)**

豚肉 (神奈川県)

豚肉

- 中津ミート：おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレス無く元気に育った豚です。養豚から加工までの一貫生産を行っています。
- ローズポーク：ミートバル村山では村山さん自身が自分の目で見て判断した上物の精肉だけを加工してお届けしています。他にはない逸品です!

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

179 茨城県産ローズポーク パラブロック

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。

凍 6日
300g **648円(税込700円)**

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

180 茨城県産ローズポーク ロースしゃぶしゃぶ

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ1mm前後にスライスしました。

凍 届いて3日
300g **850円(税込918円)** 通常税込929円

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

181 茨城県産ローズポーク パラスライス

厚さ3~3.5mm。

凍 6日
250g **551円(税込595円)**

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

182 茨城県産ローズポーク モモスライス

赤身主体部位。厚さ3mm。

凍 6日
250g **518円(税込559円)** 通常税込570円

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

183 茨城県産ローズポーク 肩ロース切身

赤身の中に適度な脂が入り交じる美味な部位。とんかつやステーキ等に。

凍 6日
2枚200g **470円(税込508円)** 通常税込513円

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

184 茨城県産ローズポーク ロースしょうが焼

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。

凍 6日
250g **660円(税込713円)**

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

185 茨城県産ローズポーク 徳用小間切

小間切徳用タイプ。

凍 6日
200g×2 **605円(税込653円)** 通常税込659円

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

186 茨城県産ローズポーク 小間切

飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚です。

凍 6日
150g×2 **460円(税込497円)**

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

187 茨城県産ローズポーク 挽肉

赤身率は8割です。

凍 30日
300g **455円(税込491円)** 通常税込502円

茨城県

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

188 茨城県産 豚レバー

ビタミン、鉄分豊富なレバー。

凍 30日
300g **325円(税込351円)** 通常税込356円

茨城県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

189 中津豚モモしゃぶしゃぶ用

脂身の少ないモモのしゃぶしゃぶ用スライスです。厚さ2mm。

凍 4日
200g **445円(税込481円)**

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

190 中津豚 肩ローススライス

脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。

凍 4日
200g **471円(税込509円)**

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

191 中津豚ロース切身

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ1cm。

凍 4日
2枚200g **549円(税込593円)**

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

192 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。

凍 6日 薄米大
200g(固形量約80g×2) **554円(税込598円)**

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

193 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。

凍 6日 米
5~7枚200g **700円(税込756円)**

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

194 中津豚こま生姜焼き用(味付)

自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。并に、野菜を加えて炒めても。

凍 5日 薄米大 小
200g **407円(税込440円)**

豚肉 (神奈川県)

中津ミート (神奈川県・愛川町)

195 中津豚小間切

各部位から集めています。

凍 4日
200g **360円(税込389円)**

神奈川県

中津ミート (神奈川県・愛川町)

196 中津豚挽肉

赤身率8割以上の挽肉。

凍 4日
200g **355円(税込383円)**

神奈川県

JA全農いばらき (茨城県) 野口商店

197 豚挽肉(バラ凍結)

赤身率8割です。

凍 90日
400g **650円(税込702円)**

茨城県

鶏肉

つくば茜鶏：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼いで育てます。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)。

唐揚げ用2パック 表紙掲載です

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

198 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 180日
300g **360円(税込389円)** 通常税込400円

茨城県

田仲さん達 (茨城県・桜川市)

199 つくば茜鶏 モモ

ジューシーでしっかりと肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良い。

凍 180日
300g **480円(税込518円)** 通常税込529円

茨城県

202円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

200 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**(税込**605円**)

茨城県

212円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

201 つくば茜鶏 ムネモモ小間切

必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。

凍 賞180日

250g **490円**(税込**529円**)

茨城県

212円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

202 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**(税込**529円**)

茨城県

142円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

203 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 **525円**(税込**567円**)

茨城県

142円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

204 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやすープ煮に。

凍 賞180日

400g **525円**(税込**567円**)

茨城県

104円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

205 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**(税込**259円**)

茨城県

139円/100g



田仲さん達(茨城県・桜川市)

206 つくば茜鶏 挽肉

各部位からなるバラ凍結品。

凍 賞180日

500g **645円**(税込**697円**) 通常税込**713円**

茨城県

牛肉

- ・坊津黒牛(鹿児島):鹿児島県坊津地区の黒木さん、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。

牛豚合挽肉は表紙掲載です

ミートバル村山・村山さん直伝

◆材料
牛赤身ブロック… 250g
塩、胡椒…………… 各適量
サラダ油…………… 大1/2
赤ワイン…………… 大2
にんにく…………… 1片
ポン酢…………… 小2

◆作り方
① 肉は調理の3時間前くらいに、冷蔵庫から出す。
※常温に戻すことで火の通りを良くする。
② ①に塩と胡椒をすりこみ15分置く。
③ フライパンに油を熱し、中火で全面をしっかりと焼き、肉汁を閉じ込める。※じっくり焦げ目がつく位まで焼くのがポイント。
④ ③に赤ワインを入れて蓋をし弱火で7~8分蒸し煮にし、裏返して3分蒸し煮にする。肉だけ取り出しアルミホイルに包み1時間置く。
⑤ ④のフライパンの残りの煮汁に、すりおろしたにんにくとポン酢を入れて軽く煮詰めてソースを作る。

今週のおすすめ

坊津黒牛のモモ肉をブロックでお届けします。ご自宅でローストビーフやタタキどうぞ。

518円/100g
福永産業(福岡県・遠賀町)

11 鹿児島 坊津黒牛 赤身ブロック

凍 賞30日

250g **1200円**(税込**1296円**) 通常税込**1361円**

鹿児島

坊津黒牛の肉は、舌ざわりが良く柔らかい甘みのある肉になっています。肉の柔らかさ、甘みはローストビーフには最適です。作ったローストビーフはサラダや丼、サンドイッチなど楽しみ方はいろいろです。今年のクリスマスは坊津黒牛でローストビーフはいかがですか?

供給部 入江のおすすめ

519円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

207 鹿児島 坊津黒牛 牛丼・肉じゃが用

脂が適度に入ったバラ部位を牛丼・肉じゃが用にスライスしました。

凍 賞30日

200g **960円**(税込**1037円**)

鹿児島

445円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

208 鹿児島 坊津黒牛 角切りビーフシチュー用

モモ、スネなどをカレーやシチューに最適な角切りにカット。

凍 賞30日

170g **700円**(税込**756円**) 通常税込**767円**

鹿児島

640円/100g



能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

209 牛スライス分包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 賞30日

90g×3包 **1600円**(税込**1728円**) 通常税込**1786円**

大阪府

546円/100g



能勢農場(大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

210 牛切り落とし(3分割)

いろいろな部位を使用。炒め物などの料理にどうぞ。使いやすい分割トレー。

凍 賞30日

190g **960円**(税込**1037円**) 通常税込**1048円**

大阪府

301円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

211 国産牛小間切

ウデ、モモ、バラ肉を使用。

凍 賞30日

160g **445円**(税込**481円**) 通常税込**491円**

福岡県、大分県

211円/100g



福永産業(福岡県・遠賀町)

212 国産牛挽肉

ホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。

凍 賞30日

200g **390円**(税込**421円**) 通常税込**432円**

福岡県、大分県

畜産加工品

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

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

213 鎌倉あらびきウインナー×2

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 賞15日

85g×2 **350円**(税込**378円**)

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

214 鎌倉あらびきウインナー×3

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 賞15日

85g×3 **515円**(税込**556円**) 通常税込**567円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

215 鎌倉バラベーコンスライス×2

豚バラを塩漬け、くん煙したもので、独特の美味しさと芳香を持つだけでなく、だしとしての効果もあります。

冷 賞15日

85g×2 **600円**(税込**648円**)

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.7

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

216 鎌倉ポークソーセージ

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

冷 賞20日

200g **350円**(税込**378円**)

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.2

中津ミート(神奈川県・愛川町)

217 中津皮なしノンスパイスウインナー

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

冷 賞5日

120g **278円**(税込**300円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

218 中津皮なしペビーウインナー

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。

冷 賞7日

120g **278円**(税込**300円**)

豚肉(神奈川県)

中津ミート(神奈川県・愛川町)

219 中津ロースハムスライス

安全な肉を原料とした無添加ハムです。豚肉、海塩、三温糖、香辛料のみの自然な味に仕上げられています。

冷 賞7日

100g **398円**(税込**430円**)

豚肉(神奈川県)

田仲さん達(茨城県・桜川市)

220 つくば茜鶏 親子丼の素 2袋

つくば茜鶏を親子丼用にカットし、特製親子丼用タレに漬けてパックしました。玉ねぎを加えて煮込み、卵でとじてどうぞ。

凍 賞180日 米大小

130g(鶏肉40g×2) **280円**(税込**302円**) 通常税込**324円**

鶏肉(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。

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**

1 1ℓ **302円**(税込**326円**)

2 500ml **178円**(税込**192円**) [放] 不検出 <0.5 <0.5

生乳(北海道)

ジャム・蜂蜜 みそ汁

素材をいかしたジャムなどは、パンをはじめ、料理などにもお使いください。

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

ますだ(千葉県・八街市)

609 香るピーナツクリーム(スイートタイプ)

落花生100%のピーナツクリーム(加糖タイプ)です。

賞180日 落

230g **740円**(税込**799円**)

落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2

ますだ(千葉県・八街市)

221 香るピーナツクリーム(無糖)

落花生100%のピーナツクリーム(無糖タイプ)です。

賞180日 落

230g **740円**(税込**799円**)

落花生(千葉県) [放] 不検出 <4.1 <4.2

サツラク農協(北海道・札幌市)

3 サツラク低脂肪牛乳

低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500ml **146円**(税込**158円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

サツラク農協(北海道・札幌市)

4 サツラク牛乳

北海道産の生乳

冷 賞15日 乳

1ℓ **250円**(税込**270円**)

生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

北海道酪農公社(北海道・江別市)

5 おいしさまるやか(成分調整牛乳)

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。

冷 賞届いて10日 乳

1ℓ **219円**(税込**237円**)

生乳(北海道)

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

222 あまなつマーマレード

愛媛県産の甘夏を使い、糖度40度の低糖度に仕上げました。原材料にはちみつを含みます。

180g **340円**(税込**367円**) 通常税込**378円**

甘夏(愛媛県)

たくさん使いたい方へ、お得な1kgです。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

223 北海道産 純粋はちみつ

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、何にでも合います。

1kg **3650円**(税込**3942円**) 通常税込**3996円**

はちみつ(北海道)

アサヒグループ(東京都・墨田区)

224 化学調味料無添加 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。

乳米大 小

8袋 **980円**(税込**1058円**) 通常税込**1080円**

宇治田農場(茨城県・石岡市)

6 宇治田さんの平飼卵

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

冷 賞7日 卵

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

7 八郷の卵

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

冷 賞11日 卵

10個 **257円**(税込**278円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

契約「やさとの仲間」平飼卵

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

冷 賞 卵 入り

6個 **330円**(税込**356円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

パン

原則として国産の粉、天然酵母を使用します。国産では入手が困難な粉については、残留農薬やポストハーベストが不検出又は基準値内の原料を使用します。イーストフードと合成防腐剤は使用しません。



自家製酵母パン Le・Lourdes (レ・ルルド)

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

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、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

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

- 225 6枚 270円(税込292円)
226 8枚 270円(税込292円)
227 ノースライス 260円(税込281円)



届いて1~2日 Le・Lourdes (神奈川県・中井町) パンド・ミ(レーズン食パン) 1斤

- 228 8枚 425円(税込459円)
229 ノースライス 415円(税込448円)

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、塩

レンジ等で加熱してからお召し上がりください!



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) 230 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

届いて1~2日 1斤 300円(税込324円)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) 231 フルーツナッツ食パン(ノースライス)

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、レーズン、アーモンド、胡桃、いちじく、塩

届いて1~2日 1斤 616円(税込665円)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) 232 パンズ

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

届いて1~2日 3個 300円(税込324円)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) 233 チーズカンパニユ

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

届いて1~2日 1個 530円(税込572円)



届いて2日 234 玄米粉入り蒸しパン あん入り

原材料:小麦粉(国内産)、砂糖(てん菜糖)、国産小麦100%原料由来の小麦粉、焙煎発芽玄米粉使用。

届いて60日 3個 360円(税込389円)



届いて60日 235 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)

届いて60日 3個 357円(税込386円)



236 プレーンベーグル

原材料:国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母

届いて30日 1個 167円(税込180円)



237 全粒粉ベーグル

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

届いて30日 1個 194円(税込210円)



238 にんじんベーグル

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

届いて30日 1個 205円(税込221円)



届いて2日 239 半斤3枚

原材料:小麦粉(国内製造)、砂糖、ラード、脱脂粉乳、パン酵母、塩(小麦、豚肉、乳成分含む)

届いて2日 240 1斤6枚 270円(税込292円)



届いて2日 241 ノースライス

小麦(アメリカ、他)

届いて2日 242 ほうれん草ベーグル

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

届いて30日 1個 217円(税込234円)



届いて30日 243 クーベルチュールチョコベーグル

風味豊かなクーベルチュールチョコを混ぜ合わせ、美味しくお召し上がり頂けます。

届いて30日 1個 189円(税込204円)



242 ほうれん草ベーグル

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

届いて30日 1個 217円(税込234円)



243 クーベルチュールチョコベーグル

風味豊かなクーベルチュールチョコを混ぜ合わせ、美味しくお召し上がり頂けます。

届いて30日 1個 189円(税込204円)



244 小豆ベーグル

国産小豆を生地にたっぷり混ぜ合わせました。小豆の風味が特徴のベーグルです。

届いて30日 1個 189円(税込204円)



245 ブリュッセルワッフル

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

届いて180日 約65g x 6 595円(税込643円)



246 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、生イースト、塩

届いて180日 約40g x 5 415円(税込448円)



247 ママンモチモチ手のばしナン

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

届いて180日 210g (3枚入り) 290円(税込313円)

乳製品デザート 素材の味を活かした製品づくりを心掛けています

From 石岡市 鈴木牧場の乳製品 248 プレーン 249 微糖

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。 250 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ

よつ葉乳業(北海道・音更町) 253 よつ葉プレーンヨーグルト

ホリ乳業(石川県・金沢市) 254 腸内活性ヨーグルト(プレーン)

ホリ乳業(石川県・金沢市) 255 腸内活性ヨーグルト(加糖)

サツラク農協(北海道・札幌市) 256 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

酪王乳業(福島県・郡山市) 257 2本組

よつ葉乳業(北海道・音更町) 258 5本組

日本生活協同組合連合会 259 乳酸ドリンク

茨城乳業(茨城県・石岡市) 260 タマゴプリン

よつ葉乳業(北海道・音更町) 261 よつ葉カマンベールチーズ

よつ葉乳業(北海道・音更町) 455 よつ葉シュレッドチーズ(増量)2個組

よつ葉乳業(北海道・音更町) 262 よつ葉バターホワイト加塩

よつ葉乳業(北海道・音更町) 20 よつ葉バター無塩 2個組

大豆加工品

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



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

263 ミニもめん豆腐
150g×2 **180円**(税込**194円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.2



264 ミニきぬ豆腐
150g×2 **175円**(税込**189円**)
大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)
265 もめん豆腐
国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。
300g **176円**(税込**190円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.2



266 きぬ豆腐
国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にかりで固めました。
300g **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.2



お手軽トマトソースで

洋風豆腐ステーキ

片栗粉を薄くまぶした押し豆腐をオリーブオイルで両面こんがり焼き、トマトソースをかければ食べ応えのあるメインディッシュが完成!



丸和食品(東京都・練馬区)
271 押し豆腐
国産大豆100%使用。水切りしてあるので料理に使うのに便利。日持ちもします。炒め物、白和えなどに。
220g **225円**(税込**243円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.4<1.1

パスタのソースやスープに

しらたかの会(山形県・白鷹町)
272 トマトのまんま
会の生産者が栽培した減農薬のトマトを皮ごと0.5%の塩を加えて煮詰めたトマトソースです。
200g **275円**(税込**297円**)
トマト(山形県) [放]不検出<3.1<3.9



丸和食品(東京都・練馬区)
267 油揚げ
国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふっくらと仕上げました。揚げ油は菜種一番搾り。遺伝子組み換えはしていません。
3枚 **165円**(税込**178円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.5<1.5



丸和食品(東京都・練馬区)
268 味付いなり揚げ
肉厚の油揚げを、かつおだしをきかせて家庭煮に近い味付けにしました。湯煎すると開きやすくなります。
10枚 **395円**(税込**427円**)
大豆(国内産) [放]不検出<0.9<1.0



丸和食品(東京都・練馬区)
269 厚揚げ
国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。
90g×2 **155円**(税込**167円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.1<1.2



丸和食品(東京都・練馬区)
270 有機国産大豆寄せ豆腐
秋田県産有機大豆と海水にかりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。
100g×2 **240円**(税込**259円**)
大豆(秋田県) [放]不検出<0.9<1.0

肉厚でソフトな油揚げが煮汁をよく含みます



丸和食品(東京都・練馬区)
273 味付きつねがなんも
貝だくさんのがなんもを油揚げで包み、自社製造の合わせだしで味付け。湯煎で温めても、そのままでも。
4個 **330円**(税込**356円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.2<1.3



丸和食品(東京都・練馬区)
274 白和え
絹ごし豆腐に、こんにゃく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出しただしで味付けしました。
150g **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.4<1.4



丸和食品(東京都・練馬区)
275 生おから
国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ポイルしてお届け。
200g **157円**(税込**170円**)
大豆(国内産) [放]不検出<1.3<1.3



JAやさと(茨城県・石岡市)
276 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。
35g×3 **148円**(税込**160円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<4.2<4.2



JAやさと(茨城県・石岡市)
277 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。
40g×3 **140円**(税込**151円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<3.4<3.0



水府納豆(茨城県・常陸太田市)
278 水府納豆ミニ2個(タレ・カラシ付)
茨城県産小粒大豆100%。軟らかめの豆を風味よくねかせました。
40g×2 **100円**(税込**108円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<2.9<3.7



水府納豆(茨城県・常陸太田市)
279 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)
茨城県産小粒大豆、国産大麦使用。押し麦を混ぜることで、もちもちとした食感が加わります。
40g×2 **165円**(税込**178円**)
大豆(茨城県) [放]不検出<3.5<3.2



登喜和食品(東京都・府中市)
280 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)
北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前に挽き割り、納豆にしました。
40g×2 **172円**(税込**186円**)
大豆(北海道)



登喜和食品(東京都・府中市)
281 丸大豆てんぺ
北海道十勝産大豆(トヨホマシ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理をして長期保存を実現。
100g **265円**(税込**286円**)
大豆(北海道)

日配品 海藻・麺類

- ・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。



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
282 生芋あく抜きこんにゃく
昔ながらの缶詰製法で作られたこんにゃくです。
220g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく芋(国内産) [放]不検出<3.5<3.9



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
283 生芋あく抜きしらたき
国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のの良い白滝です。
180g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく芋(国内産) [放]不検出<3.6<3.6



浜食(東京都・調布市)
284 洗いもずく
沖縄・伊平屋島産の良質なもずくです。塩抜きが必要なく、そのまま食べられます。ミネラル補給に。
200g **240円**(税込**259円**)
もずく(沖縄県)



無茶々園(愛媛県・西予市)
285 無茶々園のわかめ(塩蔵)
無茶々園の前浜、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。
100g **310円**(税込**335円**)
わかめ(愛媛県)



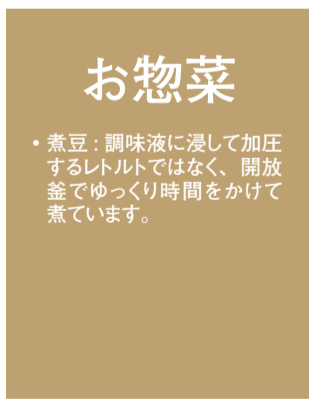
金子製麺(神奈川県・中井町)
286 地粉餃子の皮
自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りました。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。
20枚 **205円**(税込**221円**)
小麦(国内産)



共生食品(神奈川県・相模原市)
287 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。
150g×3 **197円**(税込**213円**)
小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1



金子製麺(神奈川県・中井町)
288 あしがら車屋味噌らーめん(2食入)
地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。
麺120g×2 スープ47g×2 **375円**(税込**405円**)
小麦(国内産)



お惣菜
・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。



しらたかの会(山形県・白鷹町)
289 鶏五目ご飯の素
会で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。
170g(3合用) **380円**(税込**410円**)
鶏肉(山形県) [放]不検出<3.5<3.4



仁徳(千葉県・船橋市)
290 茶漬昆布
刻んだ北海道産の昆布と焼津産のかつお節を入正醤油と砂糖で炊き合わせ、いりごまを混合して辛口に仕上げました。
80g **265円**(税込**286円**)
昆布(北海道)



リアス(千葉県・船橋市)
291 山椒ちりめん
上乾ちりめんを醤油、みりんで味付けし、山椒の実を加えました。
20g **320円**(税込**346円**)
ちりめん(国内産)



たむらのタマゴ(徳島県・阿南市)
292 地鶏そぼろ
遺伝子組換えのない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。
100g **255円**(税込**275円**)
鶏肉(徳島県)



たむらのタマゴ(徳島県・阿南市)
293 茶碗蒸し
遺伝子組換えのない飼料を養鶏に使用した卵を使用。化学調味料を使用せず、素材の持ち味を生かしました。
150g×2 **450円**(税込**486円**)
卵(徳島県)



たむらのタマゴ(徳島県・阿南市)
294 だし巻玉子
270g **335円**(税込**362円**)
卵(徳島県)



鶴田食品千葉(千葉県・流山市)
295 こんにゃくみそおでん(特製タレ付)
国産こんにゃく粉を使用。白、黒の2色が串にさしてあります。特製のみそだれを添付しました。
10本入 **260円**(税込**281円**)
こんにゃく粉(群馬県、栃木県)



包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

全品特価

年内最終!
(次回は1月1日)

海鮮の旨味がたっぷり



1食当り 411円(税別)
調理時間 約4分 準備品 油
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

食塩相当量: 1.5g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

296 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。

冷蔵 届いて1~2日 卵 大 小 中
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)

豆腐入りでふんわり食感



1食当り 389円(税別)
調理時間 約5分 準備品 油
セット内容: 具材入りタレ(豆腐団子、玉ねぎ、ピーマン、人参、水煮たけのこ)

食塩相当量: 1.5g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

297 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め

新鮮な野菜と豆腐団子甘酢ソースのセットです。下処理カット済みなので、フライパン一つで調理できます。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約450g) 778円(税別) 840円(税込) 通常税込 998円
豆腐・玉ねぎ(国内産)

白身魚の旨味と野菜がマッチ



1食当り 425円(税別)
調理時間 約5分 準備品 油
セット内容: 調理魚、カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギ、パプリカ)

食塩相当量: 1.0g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

298 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。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約375g) 850円(税別) 918円(税込) 通常税込 1078円
玉ねぎ(国内産)、シイラ(長崎県)

ブイオンが効いた優しい味わい



1食当り 380円(税別)
調理時間 約10分 準備品 水700cc
セット内容: カット野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン、ぶなしめじ)、水餃子12個、欧風だし

食塩相当量: 6.3g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

299 ブイオン水餃子スープ

国産野菜、餃子、だしと一緒にしたセットです。餃子の原材料は国内産を使っています。

冷蔵 届いて1~2日 大 小
2人前(約330g) 760円(税別) 821円(税込) 通常税込 971円
玉ねぎ・豚肉(国内産)

栗かぼちゃの甘みたっぷり



1食当り 425円(税別)
調理時間 約10分 準備品 油
セット内容: カット野菜(かぼちゃ、玉ねぎ、ぶなしめじ)、豆腐団子甘酢ソース

食塩相当量: 3.8g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

300 栗かぼちゃとふんわり豆腐団子の甘酢炒め

豆腐入りのふわふわ肉団子と、甘い栗かぼちゃに甘酢あんがよく合います。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約390g) 850円(税別) 918円(税込) 通常税込 1078円
かぼちゃ(国内産)

肉と大根のさっぱりした味わい



1食当り 360円(税別)
調理時間 約7分 準備品 油
セット内容: カット野菜(大根、人参、小松菜)、調理肉

食塩相当量: 1.63g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

301 鶏肉入り大根きんぴら

新鮮な野菜セットと鶏肉入りの本格的なタレがついたきんぴらキットです。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約420g) 720円(税別) 778円(税込) 通常税込 918円
大根(国内産)、鶏肉(山口県)

タケノコと豚肉のハーモニー



1食当り 412円(税別)
調理時間 約6分 準備品 油
セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 3.1g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

302 国産野菜の青椒肉絲

ご家庭では手間の多い細切野菜とタケノコとタレ漬け豚肉のセットです。下処理済なのでフライパン一つでOKです。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約320g) 824円(税別) 890円(税込) 通常税込 1037円
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

黒酢で味に深みをプラス



1食当り 399円(税別)
調理時間 約6分 準備品 油
セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.21g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

303 彩り野菜と国産豚の黒酢豚

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

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約410g) 798円(税別) 862円(税込) 通常税込 1037円
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

シャキシャキ野菜がたっぷり



1食当り 360円(税別)
調理時間 約10分 準備品 油
セット内容: カット野菜(小松菜、ねぎ、玉ねぎ、人参)、豚肉、たれ

食塩相当量: 2.1g
やさと農業協同組合(茨城県・石岡市)

304 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め

醤油ベースの美味しさで豚肉の甘み、ねぎの香ばしさを楽しめます。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約630g) 720円(税別) 778円(税込) 通常税込 921円
小松菜(国内産)

もっちり麺がピリ辛スープに絡む



1食当り 518円(税別)
調理時間 約6分 準備品 油
セット内容: カット野菜(にら、人参)、麺×2袋、坦々の素、単品もやし、スープ

食塩相当量: 7.87g
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

305 半日分の野菜が摂れる担々麺

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

冷蔵 届いて1~2日 卵 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)

レンジや湯煎でOKなものも!
フライパンや鍋一つでできちゃう

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

ふるさと 4種野菜のおさかなつくね
大新(鳥取県・境港市)
307 4種野菜のおさかなつくね
あじに4種の国産野菜(玉ねぎ、人参、ごぼう、長芋)を混ぜたつくねです。仕上げに添付たれをからめて。
凍 180日 卵 米 大 小
330g(つくね10個、タレ40g×2) 438円(税別) 473円(税込)

ふるさと 4~6枚
海泉フーズ(静岡県・吉田町)
308 北海道産ほっけフライ
北海道産のホッケを3枚おろしにし、国産小麦を使用したパン粉をつけました。※加工澱粉全体の0.4%。
凍 180日 米 小
200g(4~6枚) 398円(税別) 430円(税込)

ふるさと 5~6枚
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
309 生から作ったいわしフライ
鮮魚のいわしを使用しているので、身がやわらかく、ふくららして、臭みもありません。揚げて下さい。
凍 大 小
5~6枚280g 398円(税別) 430円(税込)

ふるさと 300g(150g×2)
大新(鳥取県・境港市)
310 とれとれあじたたき身
日本近海で5~8月に漁獲した鮮度の良いあじをタタキ身にしました。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。
凍 120日
300g(150g×2) 418円(税別) 451円(税込)

ふるさと 150g
秋川牧園(山形県・山形市)
311 鶏の塩麹漬
ムネ肉を塩麹に漬け、柔らかさと旨みを引き出しました。生姜とごま油の風味が香ります。解凍後焼いて。
凍 米
150g 343円(税別) 370円(税込)

ふるさと 330g
マストミ(徳島県・徳島市)
312 黒酢の酢豚
北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎ・ピーマン・人参)に黒酢を加えたまろやか風味の酢豚。湯煎で。
凍 90日 卵 米 大 小
330g 595円(税別) 643円(税込)

ふるさと 30個入
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
313 トクスイ餃子
豚肉とたっぷりのキャベツを使い作りました。ニラの風味が控えて脂っぽさの少ないあっさり味。焼いて。
凍 大 小
540g(18g×30) 580円(税別) 626円(税込)

ふるさと 10個入
三ツコー(神奈川県・大和市)
314 しそさっぱり餃子
具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも召し上がれます。
凍 米 大 小
10個180g 375円(税別) 405円(税込)

ふるさと 14本入
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
315 国産原料にこだわったお徳用春巻
豚肉、キャベツ等、国産の具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。
凍 米 大 小
14本420g 410円(税別) 443円(税込)

ふるさと 100g
佐井村漁協(青森県・佐井村)
316 津軽海峽フレーク
鮮度の良い秋鮭を焼き上げ、フレークにしました。原材料: 秋鮭、菜種油、食塩
冷 90日
100g 520円(税別) 562円(税込)

ふるさと 20個入
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
317 香港黄金しょうが餃子
一般的な生姜よりも辛みと香り成分が強い黄金生姜と国産野菜・豚肉・小麦で仕上げました。焼いて。
凍 大 小
360g(18g×20) 398円(税別) 430円(税込) 通常税込 442円

ふるさと 100g
センシン食品(宮城県・名取市)
318 「ねばうま」(松前漬)
全国からの支援で相馬の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。常総生協の2年仕込み丸大豆醤油を使用。
凍 米 大 小
100g 438円(税別) 473円(税込)

ふるさと 110g
共和水産(岩手県・宮古市)
319 海鮮いかキムチ
岩手県産のすめいか、めかぶ、オキアミを使用してキムチにしました。冷蔵庫でカップのまま約2時間で解凍。
凍 180日 米 大 小
110g 415円(税別) 448円(税込)

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

ふるさと 70g×2
大黒淡水(静岡県・焼津市)
321 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。
凍 米 大 小
70g×2、たれ・山椒付 1980円(税別) 2138円(税込)

322 わかめどっさりうどん
 国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。
 凍 2食556g **350円**(税込**378円**)
 わかめ(韓国)

323 冷凍うどん
 国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま麺を沸騰したお湯で1分半ほど茹でてください。温でも冷でも。
 凍 200g×3玉 **412円**(税込**445円**)
 小麦粉(国内産)

324 国産豚角煮ちまき
 国産もち米をサワラ材せいろでじっくり蒸し国産干しいたけを混ぜたおこわに国産豚角煮をトッピング。
 凍 アイキ食品(埼玉県川口市) 4個入 **986円**(税込**1065円**)
 米・豚肉(国内産)

325 ごまポテ
 さつまいも(国産 紅はるか)を程よい甘さに味付け、食べやすい2cm角にカットし、ごまをまぶしました。
 凍 280g **572円**(税込**618円**)
 さつまいも(国内産)

腸から元気に♪
 大豆を丸ごと使った乳酸菌による発酵食品。毎日大さじ1杯食べると腸内細菌が増え、腸の力を高めます。半解凍で小分け後、再凍結可。
 プレマラボ(東京都・中央区) **豆汁** 凍 1個 450g **1200円**(税込**1296円**)
 大豆(北海道)

330 阿波すだち鶏軟骨入つくねスティック
 軟骨のヨリヨリした食感と胡椒の風味が◎
 凍 2022.6.11 200g **333円**(税込**360円**) 通常税込**430円**
 鶏肉(徳島県)

331 マグロの塩麹竜田
 マストミ(徳島県・徳島市)
 塩麹に漬けて旨味を引き出したマグロの竜田揚げ。レンジで加熱。さらにトースターで香ばしく仕上げても。
 凍 150g **420円**(税込**454円**)
 びんちょうまぐろ(太平洋)

326 芋棒
 芋棒は次回から400gだけの企画になります(280gは終売)
 凍 280g **500円**(税込**540円**)
 徳島県産鳴門金時芋を使ったスティック状の大学芋。中はほっこり、外はカリッととした食感。半解凍でも美味。
 鳴門金時芋(徳島県)

328 1個 450g **1200円**(税込**1296円**)
329 4個セット 450g×4個 **4320円**(税込**4666円**)
 大豆(北海道)

332 鶏のから揚げ
 無投薬の神山鶏の肉を魚醤入りの特製タレに漬けた柔らかくジューシーな唐揚げ。レンジかトースターで温めて。
 凍 200g **442円**(税込**477円**)
 鶏肉(徳島県)

333 甘酢のやわらかチキン南蛮
 秋川牧園(山口県・山口市)
 ふんわり衣に特製甘酢たれを染み込ませ、柔らかな食感です。レンジで温め。タルタルソースレシピあり。
 凍 150g **366円**(税込**395円**)
 鶏肉(国内産)

334 フチカレーコロッケ
 ニッコー(神奈川県・大和市) 6個入
 素材のじゃがいもを活かしたシンプルで飽きのこない味。揚げたあるので温めだけ。お弁当のおかずにも便利。
 凍 20g×6 **260円**(税込**281円**)
 じゃがいも(国内産)

335 チキンナゲット
 開放鶏舎で育った若鶏のムネ肉等を使用。レンジかトースターで。お弁当にもピッタリ。
 凍 200g **435円**(税込**470円**)
 鶏肉(山口県、他)

336 ピリ辛チキンバー
 秋川牧園(山口県・山口市) 8本入
 持ちやすく食べやすい大きさのスティックナゲット。レンジかトースターで温めて。
 凍 8本150g **386円**(税込**417円**)
 鶏肉(山口県、他)

337 芽吹き屋よもぎ大福
 岩手阿部製粉(岩手県・花巻市) 4個入
 国産餅米と天然よもぎ、北海道産大豆の粒あんを使用しました。着色料や防腐剤等は不使用。自然解凍で。
 凍 4個220g **332円**(税込**359円**)
 よもぎ(国内産)

クリスマスディナーの+もう1品に♪

338 北海道八雲発祥のムクダニクリームコロッケ
 北海道酪農発祥の地・八雲町産の生乳を使用したムクダニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。
 凍 40g×6 **398円**(税込**430円**)
 生乳(北海道) [放]不検出<3.4<4.6

339 黒豚ポテトコロッケ
 日岡商事(兵庫県・加古川市) 3個入
 じゃがいもと黒豚肉の素朴で優しい味わい。国産原料の醤油やノンホモ牛乳等素材にこだわりました。揚げたて。
 凍 3個180g **300円**(税込**324円**)
 じゃがいも(北海道)、豚肉(鹿児島県)

340 フライドチキン(チュールリップ)
 秋川牧園(山口県・山口市) 約12~15本入
 自社で育てた若鶏の手羽元をチュールリップのフライドチキンにしました。トースターで加熱するとカリッと仕上がります。
 凍 500g **947円**(税込**1023円**) 通常税込**1093円**
 鶏肉(島根県、他)

341 骨付きタンドリーチキン
 秋川牧園(山口県・山口市) 500g **671円**(税込**725円**)
 秋川牧園のプレーンヨーグルトをベースにカレー味のソースを絡めた手羽元。オーブンかフライパンで焼いて。
 凍 鶏肉(国内産)

342 フライドチキンセット
 秋川牧園(山口県・山口市) 500g **1258円**(税込**1359円**) 通常税込**1459円**
 若鶏むね肉と手羽元のフライドチキンのセット。独自配合の衣にコーンフレークを入れサクサク感をプラス。
 凍 鶏肉(国内産)

343 サーモンキッシュ
 札幌中一(北海道・札幌市)
 キッシュ台にスモークサーモンと野菜、アパレイユ(チーズ、生クリーム、卵)を入れて仕上げました。
 凍 90日 卵乳小 230g **1028円**(税込**1110円**) 通常税込**1166円**
 小麦(北海道)

344 タラバと帆立のテリーヌ
 札幌中一(北海道・札幌市)
 北海道すけそうだららのすり身に北海道産帆立貝柱とほうれん草を練込み、タラバの棒肉を挟み蒸しあげました。
 凍 90日 卵か乳 130g **843円**(税込**910円**) 通常税込**970円**
 すけそうだら・帆立(北海道)

345 かに甲羅グラタン
 ニッコー(神奈川県・大和市) 4個入
 独自の製法で作った自家製ホワイトソースをふんだんに使用し、かにの風味とコクを活かした味わい。
 凍 80g×4 **746円**(税込**806円**) 通常税込**826円**
 かに(国内産)

346 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ
 ニッコー(神奈川県・大和市) 2個入
 豆腐ハンバーグをイタリア産バルサミコ酢を使った甘酢ソースで煮込みました。湯煎かレンジで加熱して。
 凍 90g×2 **370円**(税込**400円**)
 大豆・鶏肉(国内産)

347 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ
 ニッコー(神奈川県・大和市) 3個入
 消泡剤を使わず天然にかりを加えた豆腐に国産野菜とひじきを加えたハンバーグ。レンジまたは焼いて。
 凍 3個210g **425円**(税込**459円**)
 大豆・鶏肉(国内産)

348 とりがらスープ
 秋川牧園(山口県・山口市)
 植物飼料で育てた健康な若鶏のガラを原料とした個包装タイプの5倍濃縮スープ。スープやカレー、鍋物等に。
 凍 5袋250g **430円**(税込**464円**)
 鶏骨(国内産)

349 マッシュポテトベース
 先進食品(神奈川県・横浜市)
 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)。
 凍 375g(3個入) **273円**(税込**295円**) 通常税込**308円**
 馬鈴薯(北海道)

350 豆乳カステラ
 ニッコー(神奈川県・大和市) 5切 **335円**(税込**362円**)
 新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用して焼き上げました。しっとりとした食感をお楽しみください。
 凍 大豆(国内産)

351 ザッハトルテ
 弁天堂(兵庫県・淡路市)
 乳化剤香料不使用のチョコ、オーガニックココアを使用。スポンジはオーガニック菜種油で軽い仕上がりに。
 凍 60日 卵乳小 1個(直径約12cm) **954円**(税込**1030円**)
 生乳(北海道)

352 冷凍パイシート
 弁天堂(兵庫県・淡路市)
 国産小麦と国産バターで作ったパイ生地。香料(洋酒等)不使用。国産小麦独特の風味をお楽しみください。
 凍 60日 卵小 400g **870円**(税込**940円**)
 小麦(国内産)

353 ラザニア皮
 ハッコー食品(千葉県・千葉市)
 乾燥のものに比べてソフトでコシがあります。冷蔵庫で自然解凍し、たっぷりの湯で茹でてご使用下さい。
 凍 180日 卵小 20枚(9cm×9cm) **403円**(税込**435円**) 通常税込**448円**
 小麦(カナダ、オーストラリア、他)

354 ミルク紅茶アイスクリーム
 久保田食品(高知県・南国市)
 2種の紅茶葉(セイロン・ダーズリン)をブレンドし、じっくり抽出。味の深みと香りにこだわり仕上げました。
 凍 100ml **200円**(税込**216円**)
 生乳(国内産)、紅茶(インド・スリランカ)

355 チョコレートアイスクリーム
 久保田食品(高知県・南国市)
 ベルギー産クーベルチュールチョコレートをふんだんに使用し、濃厚なおいさに仕上げたアイスクリーム。
 凍 110ml **190円**(税込**205円**)
 生乳(国内産)・カカオ(エクアドル他)

356 バニラアイスクリーム
 久保田食品(高知県・南国市)
 マダガスカル産の最高級バニラビーンズをはじめ、PHF卵など素材を厳選して造った無添加商品です。
 凍 110ml **190円**(税込**205円**)
 生乳(北海道)

今年最後の純国産ノースカラース商品

全品特価

※359~361までの純国産商品は今回より原料のさつまいも不足の為数が変更になります

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。

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。

North Colors

357 純国産 ポテトチップスうす塩
原材料:じゃがいも(国産・遺伝子組み換えでない)...

358 純国産 ポテトチップス柚子
原材料の産地にこだわり、「国産じゃがいも」...

359 純国産 芋けんぴ
原材料:さつまいも(九州産)、米油(米(国産))...

360 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...

361 純国産 さつまいもちゅぷ
国内産にこだわった純国産シリーズです。薄くスライスした九州産さつまいも...

362 純国産 北海道かりんとう
3度揚げをしたかりんとうで丹念に揚げることでサクサクの歯ざわり...

363 純国産 北海道きなこかりんとう
大豆の外と中から甘みとうま味を引き出した、二度焙煎きな粉を使用...

364 純国産 北海道バタークッキー
原材料:小麦粉、バター、砂糖大根糖、卵、食塩

365 純国産 北海道黒豆の甘納豆
北海道産の原材料を100%使用。昔ながらの製法で炊き上げた優しい甘さ...

366 純国産 北海道米の野菜せんべい
北海道産のうるち米、にんじん、かぼちゃを使った純国産のせんべい...

367 純国産 北海道おかきとうもろこし
100%北海道の素材を使用したサクサクおかき。

689 うの花クッキー
原材料:小麦粉、てんさい糖、ショートニング...

368 ブランクッキー
植物から生まれたクッキーです。

369 純国産 黒糖菓子
すべての原材料を国産100%にこだわりました。

370 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...

371 どんぼ焼
国産小麦由来の小麦粉主原料の生地をふんわりと焼き上げ...

372 小倉ようかん
原材料:砂糖(てん菜(国産))、生飴、小豆(北海道産)...

373 トコゼリー ピーチ
国産の天草、ピーチと数種類の果物の果肉を使用しており...

374 トコゼリー みかん
国産の天草、みかんと数種類の果物の果肉を使用しており...

375 トコゼリー ぶどう
国産の天草、ぶどうと数種類の果物の果肉を使用しており...

376 トコゼリー パイン
国産の天草、パインと数種類の果物の果肉を使用しており...

377 京かすてらショコラ
熟練の職人が焼き上げたココアパウダーを加えたしっとり食感のショコラ味カステラ...

378 半熟かすてらプレーン
パンデローというカステラの前身であるポルトガルの伝統菓子...

379 あんぽ柿
減農薬、無化学肥料栽培のひらたねなし柿を、硫黄薫蒸をせず...

380 クーベルチュールオーレチョコレート
原材料:砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス...

飲料
・緑茶:無農薬です。
・ジュース類:果汁100%のストレートジュースを中心に扱います。

381 童仙房茶舗 有機煎茶
有機栽培の宇治煎茶です。お手軽に飲めるようさわやかな味に仕上げました。

382 童仙房茶舗 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。

383 童仙房茶舗 三年宇治番茶
有機栽培したお茶の茎の部分を主体に香ばしく焙じた三年宇治番茶です。

384 アールグレイティー(ティールック)
柑橘系のベルガモットの香りが爽やかなフレーバーティーです。

385 キャラメルティー(ティールック)
キャラメルのような甘い香りの紅茶。あつさり系のお菓子と一緒にどうぞ。

386 くず湯
本葛を使ったくず湯です。5つの味(生姜、小豆、抹茶、ゆず、白糖)が楽しめます。

387 信州まるごとりんごジュース
長野県産りんご「ふじ」を100%使用のストレート果汁。

388 信州生まれの美味しいトマト(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。

389 寺田本家のマイルト
米と水だけで発酵させた、乳酸菌をたくさん含む発酵飲料。

390 Stickほうじ茶ラテ
原材料は脱脂粉乳、加工黒糖、ほうじ茶だけ。

391 Stick黒糖ココア
第3世界ショップのココアをベースにした、粉末タイプの黒糖ココアです。

392 龍馬1865 6缶
国産・無添加(炭酸を除く)のノンアルコールビール。

393 井筒ワイン 巨峰ブラッシュ
ぶどうの王様巨峰を100%使用し醸造したまるやかな味。

768 井筒ワイン コンコード赤甘口
信州・桔梗ヶ原で農業をほとんど使用せずに栽培されたコンコード種が原料です。

769 井筒ワイン ナイアガラ白辛口
信州・桔梗ヶ原で栽培されたナイアガラ種のぶどうで作ったフルーティーなワイン。

食品調味料

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

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

394 甜菜糖
 北海道産の甜菜から作られた砂糖。まろやかで上品な甘さが特長。料理はもちろん、コーヒーなどにも。

東京フード（茨城県・坂東市）
 500g **380円** (税込 **410円**)
 甜菜（北海道）

395 有機てんさい糖
 キメが細かく舌触りがよいてんさい糖はお菓子作りにはピッタリ。グラニュー糖のように白い結晶のお砂糖です。

ムソー（大阪府・大阪市）
 400g **480円** (税込 **518円**)
 てんさい（リトアニア）

396 「海の精」 やきしお詰替用
 日本特有の伝統的製法で作られた「海の精」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。

海の精（東京都・大島町）
 60g **238円** (税込 **257円**)
 海水（伊豆大島近海）

クリスマスのチキン料理に♪

「海の精 やきしお」と海外有機認証のドライハーブ（オレガノ、バジル、パセリ、タイム）をブレンド。

海の精（東京都・大島町）
397 55g **480円** (税込 **518円**)
398 詰め替え用 55g **320円** (税込 **346円**) 通常税込 **356円**
 海水（伊豆大島近海）

くせのないまろやかな味が何にでも合います。

519 有機純米酢
 創健社（神奈川県・横浜市）
 500ml **395円** (税込 **427円**)
 米（国内産）

手軽に「なます」が作れます!

主原料の酢は「純米富士酢」。まろやかながら深いコクと旨味があります。

飯尾醸造（京都府・宮津市）
399 富士ゆずなます酢
 150ml **389円** (税込 **420円**)
 ゆず果汁（徳島県）

梅干しの副産物「梅酢」と砂糖だけで作りました。香りのよいし飯が作れます。

大紀コープファーム（奈良県・五條市）
400 すし梅酢
 200ml **280円** (税込 **302円**)
 梅（奈良県、和歌山県、三重県）

やまこみそ（茨城県・守谷市）
401 やまこ味噌（濃・中辛）
 国産原料を使用し、1年熟成させた。塩分11%。原材料：米、大豆、塩。
 1kg **628円** (税込 **678円**)
 米、大豆（国内産）

伊藤商店（愛知県・武豊町）
402 傳右衛門 生みそ（豆）
 国産丸大豆と豆麹だけで作った3年熟成の赤みそ。他のみそと合わせてみそ汁に使うとおいしさが増します。
 500g **800円** (税込 **864円**)
 大豆（国内産）

天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。

大和川酒造店（福島県・喜多方市）
403 料理酒「蔵の素」（契約栽培米使用）
 300ml **495円** (税込 **545円**)
501 720ml **990円** (税込 **1089円**) 通常税込 **1100円**
 米（福島県）

404 富士ゆずばん酢
 ゆず&かぼすのダブル果汁に、鰹節だしと昆布だしをプラス。本醸造再仕込み醤油と、純米富士酢使用。
 360ml **780円** (税込 **842円**)
 ゆず（徳島県）、かぼす（大分県）

日本生活協同組合連合会
405 野菜たっぷり 和風ドレッシング
 生玉葱の風味と生醤油のコク。生に拘ったおいしいドレッシング。醸造酢の一部にりんご酢使用。
 195ml **300円** (税込 **324円**)
 玉ねぎ（国内産）

406 フォロドレッシング
 やましな（徳島県・藍住町）
 330ml **415円** (税込 **448円**) 通常税込 **464円**
 玉ねぎ（国内産）

香ばしい玉ねぎの風味がドレッシングに。野菜サラダにかけてお召し上がりください。
533 マヨネーズ
 オタフクソース（広島県・広島市）
 500g **360円** (税込 **389円**) 通常税込 **397円**
 なたね（オーストラリア）

産直卵となたねサラダ油を使った、マイルドな全卵タイプのマヨネーズ。たんぱく加水分解物使用。
411 すき焼割り下
 北海道産昆布からだしをとり、鹿児島伝統の黒酒を使用。旨味のきいたすき焼割り下。
 400ml **430円** (税込 **464円**)
 大豆・小麦（アメリカ、カナダ）

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに
 ポーソー油脂（千葉県・船橋市）
407 小600g **500円** (税込 **540円**)
408 中910g **728円** (税込 **786円**)
409 大1350g **830円** (税込 **896円**)
 米糠（国内産）

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。
410 九鬼 太白純正胡麻油
 九鬼産業（三重県・四日市市）
 340g **630円** (税込 **680円**)
 胡麻（ナイジェリア、他）

イタリアで栽培されたオリーブの完熟した実を、低温で圧搾しました。
552 エキストラバージン オリーブ油
 桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）
 430g **2300円** (税込 **2484円**) 通常税込 **2700円**
 オリーブ（イタリア）

フライ物にかけたり、お好み焼やたご焼きのソースにも
537 国産野菜果実 とんかつレストランソース
 国産のりんご、トマト、柿、玉ねぎ、にんじん、セロリを使用し、12種のスパイスと3種のピネガーを使用。
 200ml **370円** (税込 **400円**)

岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。
413 万能汁物の具
 コタニ（岩手県・大船渡市）
 30g **380円** (税込 **410円**)
 わかめ（岩手県）

鍋物にも
414 むすび昆布
 釧路産のやわらかい棹前昆布を結びました。おでん、煮物に。
 30g **390円** (税込 **421円**)
 昆布（北海道）

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）
572 こだわりのだしパック
 かつお節の良品に、細かくしたいだけと昆布をブレンド。かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。
 8g×18 **575円** (税込 **621円**)
 かつお（静岡県）

リアス（千葉県・船橋市）
559 徳用利尻昆布 カットタイプ
 利尻昆布の徳用タイプを12cmにカット。澄んだダシが特長。湯豆腐や椀物のダシに。
 44g **490円** (税込 **529円**)
 昆布（北海道）

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）
566 かつおぶしパック
 かつお節（本枯れ節）をうすく削って、風味を大切に小袋パックにしました。
 5g×10 **430円** (税込 **464円**)
 かつお（国内産）

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）

岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。
413 万能汁物の具
 コタニ（岩手県・大船渡市）
 30g **380円** (税込 **410円**)
 わかめ（岩手県）

鍋物にも
414 むすび昆布
 釧路産のやわらかい棹前昆布を結びました。おでん、煮物に。
 30g **390円** (税込 **421円**)
 昆布（北海道）

クリスマスの手づくり素材!
 ケーキ、クッキーなどに

416 どんぐりていの国産生姜の粉(小)
 九州産の生姜をカットし乾燥、自家製粉しました。生姜焼きやカレー、紅茶やちみつ飲料に入れて。
 25g **550円** (税込 **594円**) 通常税込 **605円**
 生姜（九州）

江別製粉（北海道・江別市）
621 薄力粉（北海道産小麦使用）
 北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。
 1kg **349円** (税込 **377円**)
 小麦（北海道）

アルミフリーのベーキングパウダーです
415 ベーキングパウダー
 風と光（神奈川県・横浜市）
 10g×4 **440円** (税込 **475円**) 通常税込 **486円**
 小麦（北海道）

おせちを手軽に手作り!
 混ぜるだけで「いいこの佃煮」ができます。
418 松前漬(タレ付)
 国産真イカするめと釧路産昆布を使用。
 40g+タレ60g **385円** (税込 **416円**) 通常税込 **427円**
 [放] 不検出 <3.4 <3.6

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）
417 有機シナモンパウダー
 有機栽培シナモン100%。お菓子やコーヒー、マリネや肉料理の香り付けに。シナモントーストにもどうぞ。
 20g **250円** (税込 **270円**) 通常税込 **281円**
 シナモン（スリランカ）

無加糖
611 レーズン
 有機栽培されたぶどうを天日で乾燥しました。オイルコーティングはしていません。
 165g **400円** (税込 **432円**)
 レーズン（アメリカ）

アーモンドとクルミは、今週のプレス・オールターナティブの折込チラシにあります
419 手造り佃煮の素
 ボウルに乾燥具材とタレを入れ、よく和えてから鰹節を加えて混ぜてください。
 60g+タレ150ml **490円** (税込 **529円**) 通常税込 **540円**
 [放] 不検出 <3.4 <3.6

コタニ（岩手県・大船渡市）
418 松前漬(タレ付)
 国産真イカするめと釧路産昆布を使用。
 40g+タレ60g **385円** (税込 **416円**) 通常税込 **427円**
 [放] 不検出 <3.4 <3.6

リアス（千葉県・船橋市）
419 手造り佃煮の素
 ボウルに乾燥具材とタレを入れ、よく和えてから鰹節を加えて混ぜてください。
 60g+タレ150ml **490円** (税込 **529円**) 通常税込 **540円**
 [放] 不検出 <3.4 <3.6

コタニ（岩手県・大船渡市）
418 松前漬(タレ付)
 国産真イカするめと釧路産昆布を使用。
 40g+タレ60g **385円** (税込 **416円**) 通常税込 **427円**
 [放] 不検出 <3.4 <3.6

化学調味料不使用

特

リアス (千葉県・船橋市)

420 広島県産 熟成味付け海苔

瀬戸内海の内海で、種付けから摘み取りまで丹精込めて育てました。無酸処理。

板のり7枚 (8切56枚) **490円** (税込 **529円**) 通常税込 **540円**

乾海苔 (広島県)

リアス (千葉県・船橋市)

421 熟成焼き海苔 全形7枚

環境に優しい無酸処理、EM(有効微生物)を使って丹精込めてつくられた海苔です。

板のり7枚 **500円** (税込 **540円**)

乾海苔 (広島県)

ご飯がすすむ一品です

ポールスタア (東京都・東村山市)

422 豚バラ焼大根のたれ

大根と豚肉と一緒に炒めるだけ。醤油をベースにかきエキス調味料、チキンエキス、昆布エキス、ごま油などを加え、オスターの風味香るうまみ深い味わいに仕上げました。1袋2~3人前。

2~3人前 ×2袋 **180円** (税込 **216円**)

70g×2袋 **220円** (税込 **238円**)

焼いたお餅にも♪

ポールスタア (東京都・東村山市)

423 桃花林 大学いものたれ

さつまいもを揚げてからめるだけで、お手軽に大学いもが作れます。フライパン調理もOKです。

たれ100g×3袋 **200円** (税込 **216円**)

おせちに

レンコンの きんかん甘酢漬

◆材料
レンコン……………2節分(約300g)
きんかん……………6個
「シロップ」……………大さじ3杯
A酢……………大さじ4杯
塩……………少々

◆作り方
① レンコンは皮をむいて縦に4~6つに切り、熱湯で15分ほどゆでてざるに上げる。
② レンコンを熱いうちにめん棒などで軽くたたき、乱切りにする。Aを混ぜ合わせたボウルに入れて浸し冷めるまで置く。
③ きんかんを半分に切り、軽く混ぜて器に盛る。

◆材料
宮崎産きんかん使用。
種抜き、苦味少なく、甘さ控えめ。
漬け液は飲んだり、ヨーグルトにどうぞ。
焼き物や和え物に加えて、さわやかな香りをどうぞ!

営業の三浦さん

常総生協オリジナル

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

前日OK!

常総生協 (茨城県・守谷市)

655 甘口カレールウ

小 150g **280円** (税込 **302円**) 通常税込 **313円**

656 中辛カレールウ

大 150g **290円** (税込 **313円**) 通常税込 **324円**

特

7皿分

創健社 (神奈川県・横浜市)

424 コーン クリームシチュールウ

国産小麦粉使用。乳化剤や化学調味料は使用していません。5皿分。

小 115g **330円** (税込 **356円**)

水で割って ジュモナスライムに、代わりにレモンやライム。

沖縄アロエ (沖縄県・那覇市)

425 シークワーサー 100

沖縄で収穫されたシークワーサー果汁のみを使用しました。

360ml **926円** (税込 **1000円**)

柑橘類の中でも カルシウムが豊富

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

426 きんかんはちみつ漬

種抜ききんかんをはちみつに漬け込みました。きんかんは喉の痛みの緩和、疲労回復等に良いとされています。

260g (国産) **730円** (税込 **788円**) 通常税込 **810円**

きんかん (国内産)

お鍋一つで、簡単調理!

あったか、 にゅうめん

◆作り方
① 500mlの水を沸騰させ、めん1束を入れ、100秒茹でます。(お好みに合わせて、茹で時間を加減してください)
② めんが茹で上がったら火を止め、スープを入れてかきまぜてください。
③ 丼に盛り、熱いうちにお召し上がりください。

「島原手延べそうめん」に、にがりを含んだ長崎県産「にっぽんの海塩」で仕上げたスープを合わせました。

みそ半 (長崎県・南島原市)

430 隠れ岩松 塩にゅうめん

176g(麺:80g×2 スープ8g×2) **350円** (税込 **378円**)

小麦粉 (国内産)

茹で時間約4分

日本製粉 (富山県・砺波市)

632 パーミセリ神戸 (1.4mm)

デュラム小麦のセモリナ100%使用。1.4mmの細めのパスタです。ゆで時間約4分。

小 300g×2 **245円** (税込 **265円**)

小麦 (カナダ)

茹で時間約10分

ニューオークボ (千葉県・柏市)

631 ペンネマカロニ

手打製法のマカロニ。高熱をかけていないので麺体は透き通っています。ペン先の形をしたマカロニです。

小 100g **135円** (税込 **146円**)

小麦 (カナダ、アメリカ)

日本生活協同組合連合会

428 パルメザンチーズ

ニュージーランド産とオーストラリア産原料を100%使用した、豊かな風味とコクのパルメザンチーズです。スパゲッティ、グラタンなどの味をいっそう引き立てます。

70g **332円** (税込 **359円**)

生乳 (ニュージーランド・オーストラリア)

特

レトルトパウチ食品です

秋川牧園 (山口県・山口市)

429 秋川牧園の本格チキンカレー

秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本を使用したチキンカレーです。

220g **425円** (税込 **459円**) 通常税込 **473円**

鶏肉 (国内産)

「島原手延べそうめん」に、焙焼して風味を引き出した長崎県の飛魚(あご)を使ったスープを合わせました。

みそ半 (長崎県・南島原市)

432 隠れ岩松 飛魚だしにゅうめん

176g(麺:80g×2 スープ8g×2) **350円** (税込 **378円**)

小麦粉 (国内産)

「島原手延べそうめん」に、和風カレースープを合わせました。茹で立ての麺にカレースープがよく合います。

みそ半 (長崎県・南島原市)

433 隠れ岩松 和風カレーにゅうめん

180g(麺:80g×2 スープ10g×2) **350円** (税込 **378円**)

小麦粉 (国内産)

川光商事 (東京都・中央区)

622 片栗粉

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

400g **210円** (税込 **227円**)

じゃがいも (北海道)

江別製粉 (北海道・江別市)

618 強力全粒粉 (北海道産小麦使用)

北海道産のハルユタカ、ホロシリ、ホクシンのブレンド。食物繊維、ミネラルを含んだ全粒粉。

500g **352円** (税込 **380円**)

小麦 (北海道)

日本生活協同組合連合会

429 秋川牧園の本格チキンカレー

秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本を使用したチキンカレーです。

220g **425円** (税込 **459円**) 通常税込 **473円**

鶏肉 (国内産)

小久保工業所 (和歌山県・海南市)

434 大型洗濯用 くすよけネット×3

約3.5kgが一度に洗える特大サイズの角型洗濯ネット。全自動洗濯機・2槽式洗濯機・乾燥機にも使用可能。

1枚×3 **250円** (税込 **275円**) 通常税込 **306円**

みそ半 (長崎県・南島原市)

432 隠れ岩松 飛魚だしにゅうめん

176g(麺:80g×2 スープ8g×2) **350円** (税込 **378円**)

小麦粉 (国内産)

みそ半 (長崎県・南島原市)

433 隠れ岩松 和風カレーにゅうめん

180g(麺:80g×2 スープ10g×2) **350円** (税込 **378円**)

小麦粉 (国内産)

日用雑貨

家庭から化学物質を排除しましょう!

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

前日OK!

安心生活洗剤用 液体石けん無香料 詰替用

ボソー油脂 (東京都・中央区)

788 安心生活洗剤用 液体石けん無香料 詰替用

米ぬかから取れたコメ脂肪酸を最大限配合(主原料ヤシ、コメ)した無香料タイプの植物性液体石けん。溶け残りの心配なし。

900ml **390円** (税込 **429円**)

ボソー油脂 (東京都・中央区)

790 安心生活洗剤用 液体石けん詰替用1.8ℓ

溶けやすいヤシ、パーム脂肪酸にコメ脂肪酸を配合。溶け残りや衣類への付着の心配はありません。

1.8ℓ **700円** (税込 **770円**)

日本生活協同組合連合会

435 わが家のかけいぼ

費用を自由に決定でき、家計簿を初めてつける方も使いやすい、自分流で楽しみながら記帳できます。

1冊 **378円** (税込 **416円**)

日本生活協同組合連合会

436 生協の家計簿

全国の組合員の英知を集め1977年に開発されたロングヒット商品。月や日を自分で自由に書き込みます。

1冊 **400円** (税込 **440円**)

お掃除 コラム 2

洗濯機

汚れた洗濯物をキレイにする洗濯機、中を覗くと一見キレイに見えますが、洗濯槽の裏側に汚れがビッシリ付いている場合があります。酸素系漂白剤を上手に使うと、すっきりきれいにしましょう。

- 40~50℃のお湯を洗濯機の中にとっぷり注ぎます。最高水位までお湯が入ったら、5分程度回して水流で汚れを揺すります。
- 酸素系漂白剤(粉タイプ)を500g程度、お湯の中に注ぎ入れます。15分ほど洗濯機を回して、洗剤が隅々まで行き渡るようにします。
- 浸け置き(②で排水が始まる前に洗濯機を停止させ、2時間以上そのまま放置)が終わったら、再度10分程度、洗濯機を回します。すると、洗濯槽の裏側に付いていた汚れが水の中に浮いてきます。茶色や黒っぽいガスが、洗濯槽の裏側に付いていた汚れです。
- 汚れをすくい取ったら、脱水します。新しい水に入れ替えて再度洗濯機を回し、まだ汚れが出てくる場合は、すくい取ります。これを繰り返して汚れが出なくなったら完了です。

特

便利なチャック付き

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

801 詰替用 パックス 酸素系漂白剤

酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

500g **410円** (税込 **451円**) 通常税込 **462円**

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

842 パックス ソルティーはみがき

塩のちからで歯周炎(歯槽膿漏・歯肉炎)を予防して歯ぐきを健やかに保つ、塩入り石けんはみがき。

120g **390円** (税込 **429円**)

ナイアード (東京都・福生市)

878 天然染髪料 ヘナ+木藍

ヘナの赤みを抑え黒っぽく染めたい方のための染髪料。大青よりも濃く染まり黒茶に近い状態になります。

100g **1500円** (税込 **1650円**)

ヘナ (インド)

日本生活協同組合連合会

435 わが家のかけいぼ

費用を自由に決定でき、家計簿を初めてつける方も使いやすい、自分流で楽しみながら記帳できます。

1冊 **378円** (税込 **416円**)

日本生活協同組合連合会

436 生協の家計簿

全国の組合員の英知を集め1977年に開発されたロングヒット商品。月や日を自分で自由に書き込みます。

1冊 **400円** (税込 **440円**)

離乳食

味千汐路 (新潟県・糸魚川市)

437 小松菜と人参のお粥

塩など調味料を使用せず国産有機米と国産有機小松菜、国産有機人参を煮込んだお粥です。

100g **380円** (税込 **410円**)

有機米 (国内産)

味千汐路 (新潟県・糸魚川市)

438 緑黄色野菜のおじや

塩など調味料を使用せず、有機緑黄色野菜と有機米、有機野菜を有機野菜スープで煮込んだおじやです。

100g **380円** (税込 **410円**)

有機米 (国内産)

味千汐路 (新潟県・糸魚川市)

439 緑黄色野菜の炊き込みごはん

国産緑黄色野菜を国産有機米と有機野菜スープ、だしで煮込み、有機醤油で味付けした炊き込みごはんです。

100g **380円** (税込 **410円**)

有機米 (国内産)

味千汐路 (新潟県・糸魚川市)

440 ミックス野菜

塩など調味料を使用せず国産有機野菜を栄養たっぷりの有機野菜スープで煮込みました。

100g **380円** (税込 **410円**)

人参 (国内産)

味千汐路 (新潟県・糸魚川市)

441 鶏肉と野菜の五目煮

国産鶏むね肉と国産有機野菜を旨みたっぷりの天然だしと栄養たっぷりの野菜スープで煮込みました。

100g **380円** (税込 **410円**)

人参 (国内産)

味千汐路 (新潟県・糸魚川市)

441 鶏肉と野菜の五目煮

国産鶏むね肉と国産有機野菜を旨みたっぷりの天然だしと栄養たっぷりの野菜スープで煮込みました。

100g **380円** (税込 **410円**)

人参 (国内産)



特別な日には
とっておきの
ごちそうを



445 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イクの衣でサクサク食感をプラス。骨なしタイプ。

凍 卵乳米小 300g **824円(税) 890円** 通常税込 950円
鶏肉(国内産)



449 えびフライ特大(2L)

凍 180日 卵米小 6尾250g **958円(税) 1035円** 通常税込 1058円
ブラックタイガー(インドネシア)



453 パエリアセット(魚介類・サフランライス)

凍 卵乳米大 790g **1352円(税) 1460円** 通常税込 1501円
米(国内産)



457 天然むきエビ(特大)

凍 180日 卵 160g **525円(税) 567円** 通常税込 592円
えび(マレーシア)



442 特大 鹿児島 坊津黒牛サイコロステーキ用

凍 30日 300g **1550円(税) 1674円** 通常税込 1685円
鹿児島県



446 からあげ 2パック

凍 卵米大 150g×2 **834円(税) 900円** 通常税込 966円
鶏肉(山口県、他)



450 ロールキャベツ

凍 大 4個240g **528円(税) 570円** 通常税込 586円
キャベツ(国内産)



454 神戸満る里の牛生ハンバーグ

凍 卵米大 130g×4個 **888円(税) 959円** 通常税込 998円
牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)



443 鎌倉バラベーコン割れ欠け

凍 180日 250g **350円(税) 378円** 通常税込 389円
豚肉(国内産)



447 ミニアメリカンドック 2パック

凍 小 6本150g×2 **768円(税) 830円** 通常税込 864円



451 あらくつぶしたトマト ビューレづけ2個組

凍 小 390g×2P **400円(税) 432円** 通常税込 496円



455 よつ葉シュレッドチーズ(増量) 2個組

冷 90日 乳 (250g+50g)×2 **1096円(税) 1184円** 通常税込 1242円
生乳(北海道)



444 徳用 中津ベーコン切り落とし

凍 100g **320円(税) 346円**
豚肉(神奈川県)



448 ママ 海老とオーガニックペンのグラタン

凍 卵乳小 170g×2 **551円(税) 595円** 通常税込 610円
海老(マレーシア)



452 ナチュラルカットポテト

凍 300g **343円(税) 370円** 通常税込 382円



456 よつ葉北海道十勝100 チーズフォンデュ

冷 90日 乳 210.8g **680円(税) 734円** 通常税込 785円
生乳(北海道)

美味しいパスタと
ワインで乾杯♪



457 天然むきエビ(特大)

凍 180日 卵 160g **525円(税) 567円** 通常税込 592円
えび(マレーシア)



458 スパゲティブロンズタイプ 1.9mm 2袋

小 300g×2 **480円(税) 518円** 通常税込 540円
小麦(カナダ、アメリカ)



460 中津ミートのミートソース 2パック

冷 24日 大 250g×2 **796円(税) 860円** 通常税込 880円
豚肉(神奈川県)



459 スパークリング・ブラン

ぶどう(長野県) 500ml **1270円(税) 1397円** 通常税込 1478円



461 スパークリング・ロゼ

ぶどう(長野県) 500ml **1270円(税) 1397円** 通常税込 1478円

ほのかな酸味の
チェダーとまろやかな
味わいのゴータ



462 よつ葉チェダーチーズ&ゴータチーズ

冷 90日 乳 各100g **598円(税) 646円** 通常税込 694円
生乳(北海道)

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

- 4週に1回お届け
- 4週に3回お届け
- 隔週お届け
- 毎週お届け

シーズン最終 季節商品につき今回で最終

シーズン初 今季初登場

新 新発売の商品

特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

その他

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

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。

アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

・「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認ください。コンタミの詳細情報については生協までご連絡ください。

※コンタミネーションとは同じ工場であレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性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。

主原料原産地

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

・原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

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