

はじめよう! 健康で経済的なくらし

2022年度 みんなで取り組む活動テーマ
つくと食べるでつながろう
～私たちの地産地消～

朝から幸せ♪

co-op mail
joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2022年4月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	28	29	30	31	4/1
定番品のお届け	4	5	6	7	8
特別企画品のお届け	11	12	13	14	15

しっかり朝ごはん 1日のパワーチャージ!

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

また、2022年度の活動テーマ(案)は「つくと食べるでつながろう～私たちの地産地消～」。常総生協の理念「食は生命(いのち)」では身土不二(しんどふじ)、人の身体と土地は切り離せない関係にあり、その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方があります。地元の旬の食材はその時が栄養価も一番高く、食材の持つ力を最高の状態でいただく事ができます。食材の生命をはぐむ力、自己免疫力、そして腸内環境を整えて免疫力を高める発酵食品など、常総食材を上手に活用して、健康を維持する体作りをしていきましょう。

特

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

8 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。

冷蔵 賞15日 60g×2 **490円**(税込**529円**) 通常税込**540円**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.3

特

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

9 鎌倉マイルドポークウインナー(徳用)

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

冷蔵 賞10日 400g **680円**(税込**734円**) 通常税込**754円**

豚肉(国内産)

地元で愛されるパン屋さん
クローヌ

中面で春のパン祭り開催中

自家製配合小麦とルヴァン発酵種でもっちり食感とクセない味わいに仕上げました。

賞届いて2日 乳小

クローヌジャボン(茨城県・取手市)
クローヌの角形食パン

10 半斤3枚 **140円**(税込**151円**)

11 1斤6枚 **270円**(税込**292円**)

小麦(アメリカ、他)

とろ～りチーズが絶品

よつ葉乳業(北海道・音更町)

12 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

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

冷蔵 賞90日 乳

250g×2 **1096円**(税込**1184円**) 通常税込**1242円**

生乳(北海道)

意外な組み合わせ
だけどパンとの相性◎

遠忠食品(埼玉県・越谷市)

13 江戸前生のおり佃煮

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

冷蔵 賞180日 米大 小

85g **360円**(税込**389円**)

のり(千葉県)

パンもいけど
やっぱり「ごはん派」

(約150g)
ごはん1杯分 252kcalに
含まれる主な栄養素

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

17 めぐみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)

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

米

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

茨城県

ヤマタ水産(愛知県・名古屋)

18 篠島産釜揚げしらす

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。群のもの、大根おろし、チャーハンなどに。

凍 賞180日

70g **290円**(税込**313円**)

19 篠島産しらす干し

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 賞18日 乳

70g **290円**(税込**313円**)

いわし稚魚(愛知県)

お得意2個組

サツラク農協(北海道・札幌市)

14 サツラク酪農家限定ヨーグルト 加糖 2個組

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

冷蔵 賞18日 乳

(80g×3)×2 **368円**(税込**398円**) 通常税込**458円**

生乳(北海道) [放] 不検出 <3.4 <4.1

自分の子供に食べさせられるものをモットーに自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。

竹村さん(茨城県・かすみがうら市)

15 竹村さんのいちご

200g×2 **698円**(税込**754円**)

茨城県 [放] 不検出 <1.0 <1.0

お得意2個組

JAやざと(茨城県・石岡市)

20 本味納豆(タレ・カラシ無) 2個組

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

冷蔵 賞7日 大

(40g×3)×2 **260円**(税込**280円**) 通常税込**302円**

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

お得意2個組

JA常総ひかり東町特産米組合(茨城県・常総市)

17 めぐみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2)

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

米

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

茨城県

ときみ漬物(長野県・野沢温泉村)

16 昔ながらのうんまい菜っば

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

冷蔵 賞20日 米大 小

300g **480円**(税込**518円**)

野沢菜(国内産)

樹上完熟! **柏田中完熟のトマト**

2月中旬まで低気温が続きましたが、生育は順調です。寺田さん・鈴木さんとも次世代が活躍しています!

通い箱(ダンボール)は再利用しますのでご返却下さい

時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでお得です。減農薬栽培。

JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)

23 柏田中の完熟トマト

1kg **698円**(税込**754円**) 通常税込**778円**

千葉県 [放] 不検出 <4.1 <2.5

お得意2個組

佐井村漁協(青森県・佐井村)

21 津軽海峡 鮭フレーク

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

冷蔵 賞90日

100g **520円**(税込**562円**)

秋鮭(青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

お得意2個組

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

22 国産真あじ開き3枚

対馬海域で漁獲した良質の真あじを、塩水に漬け込み、丁寧に干物に仕上げました。

凍 賞30日

3枚220g **429円**(税込**463円**)

真あじ(国内産)

お得意2個組

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

522 食菜酢

純米酢と純粋はちみつに沖縄の塩を加えた調味酢。甘酢漬、ドレッシング、マリネ、南蛮漬、ピクルスなどに。

前日OK!

360ml **485円**(税込**524円**) 通常税込**535円**

米(国産)

お得意2個組

鈴木牧場(茨城県・石岡市)

24 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。

冷蔵 賞届いて7～11日 乳 100g

100g **500円**(税込**540円**)

生乳(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

【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・静岡県産の主要原料について、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

初夏を感じる果実

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。

フワッと爽やか
初夏の味



果面は滑らかで明るい黄色。果肉は酸味があり甘さは控えめです。グレープフルーツやレモンに近い味わいで、白い部分(わた)は苦みがありませんので、一緒に食べるとふわふわした食感を味わう事もできます。

甘さ ★★★
酸味 ★★★
食感 プリプリ



木下農園(愛媛県・三瓶町)
25 ニューサマーオレンジ

約600g **398円**(税込**430円**)

愛媛県

組合員さんからの
クチコミ
サマーオレンジは爽やかでおいしいですね。また注文します。(Uさん)

白いワタ部分に苦味が少ないので黄色い皮だけをむき、一緒に食べると美味しい。減農薬栽培。

初夏を感じる
柑橘

(なつみ) 南津海

シーズン初

みかんのように食べられます♪

なつみは温州みかんのように外皮がやわらかく、簡単に手で剥いて食べることができます。中の袋がしっかりしているので、2つに割ったり1房ずつ食べることができます。通常の温州みかんは冬までに収穫しますが、なつみは冬を超えて春先に収穫。長い時間をかけて熟成されます。

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

木下農園(愛媛県・西予市)

26 南津海(なつみ)

600g **498円**(税込**538円**)
通常税込**562円**

愛媛県



松永さんの
甘夏



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

甘さ ★★★
酸味 ★★★
香り ★★★



松永農園(静岡県・静岡市)

27 松永さんの甘夏

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

1kg以上(3玉) **410円**(税込**443円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.9 <3.2

松永さんの
無農薬栽培
レモン



はちみつ漬けや砂糖をまぶして。塩漬けやオイル漬けにして調味料にも使えます。

はちみつはP16 **555**に掲載♪

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)

28 松永さんのレモン

400g **410円**(税込**443円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



無茶々園(愛媛県・西予市)

30 無茶々園の甘夏

1kg **410円**(税込**443円**)

愛媛県

適度な甘味と酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。



無茶々園(愛媛県・西予市)

32 無茶々園の黄金柑

黄色い果皮で小さめサイズですが、味と香りのバランスは良く、オレンジに近い風味。農薬0~3回。

700g **538円**(税込**581円**)
通常税込**646円**

愛媛県



無茶々園(愛媛県・西予市)

33 無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)

文旦(ザボン)の枝変わりとなされ、果肉は軟らかで多汁です。農薬3回まで。

3kg **1598円**(税込**1726円**)

愛媛県



濱上さん(鹿児島県・出水市)

34 ジューシーフルーツ

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

800g **399円**(税込**431円**)

鹿児島県



渥美農園(静岡県・浜松市)

35 渥美さんのグレープフルーツ

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

1kg(3~5玉) **647円**(税込**699円**)

静岡県 [放] 不検出 <3.3 <3.0



寺尾架樹園(愛媛県・四国中央市)

36 ブラッドオレンジ

イタリア原産の稀少柑橘です。できるだけ熟成後出荷するので、酸味が少なく、糖度が高いです。減農薬栽培。

600g(3~5玉) **630円**(税込**680円**)

愛媛県



木下さん達(愛媛県・西予市)

37 清見オレンジ

みかんとオレンジの掛け合わせ品種。たっぷりの果汁と、芳醇な香りが特長的。減農薬栽培。

800g **550円**(税込**594円**)

愛媛県



木下さん達(愛媛県・西予市)

38 しらめい(デコポン)

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

800g **600円**(税込**648円**)

愛媛県



岩川さん達(鹿児島県・屋久島町)

39 屋久島タンカン

皮がむきやすく果肉はやわらかで多汁。甘みが強く、酸味は少なく、香り豊かな柑橘です。農薬無散布。

約550g **555円**(税込**599円**)

鹿児島県



江川農園(神奈川県・小田原市)

40 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



赤羽根さん(栃木県・壬生町)

41 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ーり詰まっています。農薬無散布。

200g **260円**(税込**281円**)
(3~4玉入り)

栃木県 [放] 不検出 <3.9 <4.0



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

42 りんご(ふじ)訳あり

果実中の糖度が通常より低いまま成熟期を迎えたりんご。そのままでもヨーグルトやジュースにも。減農薬栽培

3玉 **398円**(税込**430円**)

長野県



ケーアイ農産(青森県・八戸市)

43 りんご(ふじ)小玉

甘味・酸味・歯ごたえの三拍子が揃った人気品種。蜜が入りやすく、果汁もたっぷりです。減農薬栽培。

3~4玉 **530円**(税込**572円**)

青森県



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

44 バナナ

小規模農家が集まったインカバナナ社より、化学合成農薬・化学合成肥料不使用のものをお届けします。

600g以上 **369円**(税込**399円**)

ベルー(トウバス地域)



作本さん達(熊本県・熊本市)

45 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)

46 しょうが

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

100g **165円**(税込**178円**)

高知県



岩間さん達(青森県)

47 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかったいて見た目は悪いですが、味は良く香りが強いのが特長です。減農薬栽培。

約70g **240円**(税込**259円**)

青森県 [放] 不検出 <3.6 <3.4



48 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



49 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



50 中村さんのベビーリーフ

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

40g **160円**(税込**173円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3



51 長島さんのレタス

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

1玉 **250円**(税込**270円**)

茨城県 [放] 不検出 <4.4 <3.9



52 長島さんのサニーレタス

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。

1玉 **170円**(税込**184円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



53 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、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



54 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



55 初恋スマートミニトマト

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

約180g **276円**(税込**298円**)

北海道



56 約400g

大容量サイズ

約400g **540円**(税込**583円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.3



57 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。

300g **368円**(税込**397円**)

茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.3



58 グリーンアスパラ

日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。農薬無散布。

約100g **275円**(税込**297円**)

群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



59 サラダスナップ(増量)

さやごと食べる甘みの強い豆です。サッと茹でてマヨネーズ等つけて。増量パックでお買い得。減農薬栽培。

約200g **498円**(税込**538円**)

埼玉県、熊本県 [放] 不検出 <3.9 <4.1

柏田中の完熟トマトは1ページ23に掲載しています

100gあたり **249円**

ほろ苦さ / 春を感じる野菜



木村農園 (茨城県・つくば市)

61 木村さんのかき菜

ビタミン、ミネラルも豊富に含む緑黄色野菜。おひたし、炒め物等に。減農薬栽培。

1束200g 165円(税込178円) 茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



おきたま農舎・高橋さん達 (山形県・高島町)

60 おきたまの莖立菜

雪国山形の春をつけるほろ苦いアブラナ科の葉物です。おひたし、漬物、煮びたし、炒め煮などでどうぞ。農薬無散布。

約200g 225円(税込243円) 山形県 [放] 不検出 <4.1 <3.8

パリッとした食感が心地よい



無茶々園 (愛媛県・西予市)

62 無茶々園の絹さや

お吸い物の具、茹でてサラダ、炒め物等幅広くご利用下さい。農薬無散布。

50g 218円(税込235円) 愛媛県

新生活のスタートは具だくさんのみそ汁で



季節の葉菜・根菜の消費にはみそ汁がおすすめ。野菜から出る出汁と味噌が合わさって、食べ応えも十分。栄養もしっかり摂れて、一石二鳥です。

※できるだけ葉付きでお届けします



熊崎さん達 (愛知県・南知多町)

66 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) 愛知県



浅野さん (茨城県・常総市)

63 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。



木村農園 (茨城県・つくば市)

68 木村さんの長ねぎ

牛糞堆肥を使い、丁寧に育てました。みそ汁、煮物にどうぞ。害虫が発生した場合のみ農薬使用。

500g 220円(税込238円) 茨城県



あゆみの会・関さん達 (茨城県・茨城町)

64 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。



木村農園 (茨城県・つくば市)

69 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



微生物農法の会・長島さん達 (茨城県・行方市)

70 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



井上さん (埼玉県・美里町)

71 春ブロッコリー

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

1個 250円(税込270円) 埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7



福山さん達 (宮崎県・新富町)

72 ピーマン

肉詰めや、煮込み料理にも。減農薬栽培。

約130g 194円(税込210円) 宮崎県



木村農園 (茨城県・つくば市)

73 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



木村農園 (茨城県・つくば市)

74 木村さんの里芋

肉質がねっとりとして柔らかく、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



さんさんファーム・宮下さん達 (長野県・松川町)

75 干し柿(市田柿)

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。

賞60日 7~8個200g 698円(税込754円) 通常税込862円 長野県



あゆみの会・白鳥干しいも生産組合 (茨城県・鉾田市)

76 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。※原料の干しいもは減農薬栽培。

賞60日 150g 598円(税込646円) さつまいも (茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.9



福田さん達 (沖縄県・宮古島)

77 かぼちゃ(カット)

ホクホクとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。

400g前後 380円(税込410円) 沖縄県



加瀬さん達 (千葉県)

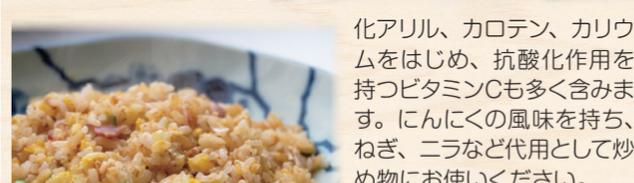
83 葉にんにく

玉ニンニクより手軽で使い勝手がよく、炒め物やチャーハンや回鍋肉などにも。農薬無散布。

約90g (2~4本入り) 200円(税込216円) 千葉県

かくれた万能香味野菜 「葉にんにく」

葉にんにくとは「にんにく」の成長途中に収穫した若い葉と茎をさします。中国では正月に健康を願って食べる習慣があるとされ、中華料理には欠かせない野菜です。硫



無農薬

化アリル、カロテン、カリウムをはじめ、抗酸化作用を持つビタミンCも多く含みます。にんにくの風味を持ち、ねぎ、ニラなど代用として炒め物にお使いください。



上村さん達 (青森県・八戸市)

79 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



微生物農法の会・長島さん (茨城県・行方市)

80 長島さんの人参

米糠などの自家製ぼかし肥を使い、農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布。

500g 220円(税込238円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <4.5



上村さん達 (青森県・おいらせ町)

81 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 398円(税込430円) 青森県 [放] 不検出 <0.6 <0.5



渡部さん (北海道・上士幌町)

82 ジャがいも

煮物、サラダ、じゃがバター等で。農薬無散布。

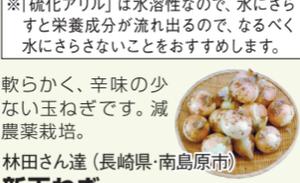
1kg 330円(税込356円) 北海道

旬の新玉は 栄養満点!

血液サラサラ...「硫化アリル」...「腸内環境を整える」...「オリゴ糖」

などの成分を含み、血液の凝固を防ぐことや、善玉菌を増やすことが期待されます。

※「硫化アリル」は水溶性なので、水にさらすと栄養成分が流れ出るので、なるべく水にさらさないことをおすすめします。



林田さん達 (長崎県・南島原市)

84 新玉ねぎ

470円(税込508円)

85 3kg

1250円(税込1350円) 長崎県

きのこで 食物繊維を摂ろう!



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ことで「食物繊維」が多く含まれています。



村上さん (栃木県・高根沢町)

86 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



山田さん (茨城県・つくば市)

87 山田さんのしめじ

ひらたけのしめじです。おがく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 240円(税込259円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5



安田さん (福島県・郡山市)

88 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 <3.7 <4.1



あゆみの会・水谷さん達 (三重県・尾鷲市)

89 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(税込282円) 三重県



あゆみの会・渡辺さん (千葉県・旭市)

90 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(税込268円) 千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0



丸金 (長野県・長野市)

91 えのき茸

200g 208円(税込225円)

92 ブラウンえのき茸

200g 218円(税込235円) 長野県



江藤さん (大分県・玖珠町)

93 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菌を育てています。3月~4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。

150g 369円(税込399円) 大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8



なかのきのこ園・飯泉さん (茨城県・つくば市)

94 A品

100g 210円(税込227円)

95 B品

200g 225円(税込243円) 茨城県



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(税込227円) 200g 225円(税込243円) 茨城県

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)

96 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 **352円**(税込**380円**)
かぼちゃ(北海道)



日本生活協同組合連合会

97 十勝の青えんどう豆

北海道十勝地方で収穫された緑鮮やかな青えんどう豆(グリーンピース)を急速凍結。サラダや豆ご飯などに。

凍 200g **267円**(税込**288円**)
青えんどう豆(北海道)



日岡商事(兵庫県・加古川市)

98 冷凍小松菜

宮崎の契約農家で栽培された小松菜を新鮮なうちに下処理。使いやすい5cmカット。幅広い料理に。

凍 200g **322円**(税込**348円**)
小松菜(宮崎県)

サラダ・あえもの・丼に!



日本生活協同組合連合会

99 アボカドスライス

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

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 ナチュラルカットポテト

北海道産のじゃがいもを皮付きのままカットしました。凍ったまま油に入れカラッと揚げて下さい。

凍 300g **354円**(税込**382円**)



日岡商事(兵庫県・加古川市)

101 オニオンソース

国産たまねぎをみじん切りにしじっくりと茶色くなるまで炒めました。グラタン・カレー・ドレッシング等に。

凍 200g **517円**(税込**558円**)
玉ねぎ(国内産)



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

102 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。

梅(奈良県、和歌山県、三重県)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)

103 ミックスビーンズの水煮

4種の豆を水煮にしました。大豆、青大豆、白いんげん豆、金時豆はすべて国産。

豆(新潟県、北海道)



かじかわ農場(新潟県・新発田市)

104 青大豆のひたし豆

青大豆のあっさりした淡白な旨みを引き出した惣菜豆です。そのままはもちろん、サラダに混ぜ合わせても。

青大豆(新潟県)



グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

105 農家で漬けたゆず白菜

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をおけば酸味のある漬物に。

白菜(国内産)



グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

106 農家で漬けた白菜漬け

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬け、時間をおけば酸味のある漬物に。

白菜(国内産)



グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

107 糖しほり大根

砂糖、塩、米酢のみで大根を漬け込みました。適度に大根の水分が抜け、パリパリした食感が楽しめます。

大根(国内産)



浜食(東京都・調布市)

108 ピリ辛きゅうり醤油漬

厚切りしたきゅうりを醤油、白だし、純米酢、唐辛子などの調味液で、パリパリした食感に仕上げました。

きゅうり(国内産)



やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)

109 ネギキムチ

国産の新鮮なねぎを薄く斜切りにして、特製のタレに漬けました。葉味はもちろん、お豆腐やご飯に乗せても。

ネギ(国内産)



やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)

110 エゴマの葉キムチ

国産のエゴマの葉を使ったキムチです。独特の風味が食欲をそそります。

エゴマ(愛知県)



丸山園(静岡県・河津町)

111 わさび漬

天城の深山に湧く清水で育ったわさびを、充分熟成させた酒粕で漬けました。(茎20%、根10%、酒粕55%)

わさび(静岡県)



わさび漬のファンです。いつも心待ちにしています!

食生活のこころがけ

発酵食品を毎日の食卓に!
「うれしいぬか床」でぬか漬にチャレンジ!
~ぬか漬はうれしい事がいっぱい!~

- 植物性乳酸菌が含まれるので腸内環境を整えます。
- 腸の環境が整うと、便秘解消、免疫力も高まります。
- 野菜をそのまま食べるより、栄養価がアップ!

100g当たりの比較	カリウム	ビタミンB1
きゅうり(生)	200mg	0.03mg
きゅうり(ぬか漬)	610mg	0.26mg

※日本食品標準成分表(8訂)より

- カリウム: 体の塩分調整の働きなど。
- ビタミンB1: 糖質を燃やしてエネルギーに変える働きなど。

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

お届けは4月2回になります

112 500g 735円(税込**794円**)

113 1kg 1350円(税込**1458円**)

米ぬか(栃木県)

注文書の6ヶタ欄に記載をお願いします

お米

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

金額はお米65g/めぐみちゃん5kg2,350円です

鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む北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)。

お得な2袋組(白米5kg)は1ページ

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ)

502001 白米 5kg **2350円**(税込**2538円**)

502002 玄米 5kg **2250円**(税込**2430円**)

502003 白米 2kg **945円**(税込**1021円**)

JA常総ひかり・東町特産米組合(茨城県・常総市)

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

宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今搗米)

502011 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)

502012 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)

502013 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)

502014 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。

宮城・黒澤さんのコシヒカリ

502015 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)

502016 白米 2kg **1400円**(税込**1512円**)

502017 玄米 5kg **3200円**(税込**3456円**)

502018 7分 5kg **3500円**(税込**3780円**)

502019 5分 5kg **3500円**(税込**3780円**)

黒澤さん(宮城県・涌谷町)



4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。注文を受けてからもみ搗、精米をしてお届けします。

宮城・黒澤さんのササニシキ

502020 白米 5kg **3500円**(税込**3780円**)

黒澤さん(宮城県・涌谷町)

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説66名よりお届け。

やさとのお米(コシヒカリ)

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

日々の食卓に雑穀を取り入れよう



岩泉産業開発(岩手県・岩泉町)

502061 アマランサス(岩泉産)

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。

200g **465円**(税込**502円**)
岩手県 [放] 不検出<1.0<1.0

米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富。国内産大麦100%。



日本生活協同組合連合会

502073 米粒状麦

800g **320円**(税込**346円**)
大麦(国内産)

アマランサス・そば・キビ・はとむぎ・大麦・キノワの6種をブレンド。ミネラル、食物繊維の補給に。



桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)

502075 雑穀ブレンド

400g **711円**(税込**768円**)

2021年産お米放射能検査結果 (セシウム合計)

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。

食生活の こころがけ

青魚を積極的に 摂りいれましょう!

青魚は体にとって有益で、体内では作ることでできない脂肪酸を多く含みます。また、骨まるごと食べられる小魚はカルシウムの補給に役立ちます。



かたくちいわし 次回値上げです

骨丸ごと! 房州千倉の郷土料理

かネヨシ水産(千葉県・九十九里町)

まいわし

まるしち水産(千葉県・太網白里市)

114 いわしごま漬

かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬にし、その後ごまと千切り生姜、たかのつめを加えました。

凍 90日 100g **280円**(税込**302円**)

かたくちいわし(千葉県) [放] 不検出 <3.1 <3.9

115 真いわし丸干し(大)

千葉県に水揚げされた真いわしを塩水に漬け、冷風乾燥しました。大きいサイズなので食べ応えがあります。

凍 30日 270~300g **380円**(税込**410円**) 通常税込**430円**

真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.7 <4.2

にしん

札幌中一(北海道・札幌市)

さば

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

家庭づくりの味!

鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 2袋入

116 北海道産にしん(2尾)

一番味が乗った時季のにしんをそのまま急速凍結。大きめサイズで、旨味抜群です。

凍 90日 2尾(360g) **598円**(税込**646円**) 通常税込**694円**

にしん(北海道)

117 寒さばフィーレ(無塩)

長崎県(又は佐賀県)に水揚げされた鮮度の良い真さばを、生から三枚おろしに。産地1回凍結品。

凍 30日 片身2枚 200g前後 **390円**(税込**421円**)

真さば(長崎県、佐賀県)

118 さば味噌煮 2袋

鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。

凍 30日 6~8日(片身1枚2切) x2 **500円**(税込**540円**) 通常税込**562円**

さば(長崎県、佐賀県)

あさりは春が旬!

貝専門・塩屋の冷凍あさり

- 選別は全て手作業! 5感をフル活用して選別!
- 砂は抜き、旨味は残す独自の処理技術!
- 緩凍凍結することで、活きている状態よりも旨味成分が増えています。

産卵前のこの時期は、旨味の素のグリコーゲンやコハク酸が豊富になります。また、身割の中では骨髄を予防する作用のあるビタミンD₃が特に多いのが特徴です。砂抜き済みなので、冷凍のまま加熱調理できちゃいます。

冷凍のまま加熱してください

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

塩屋(茨城県・ひたちなか市)

119 国内産冷凍あさり(増量)

凍 30日 200g+20g **369円**(税込**399円**) 通常税込**417円**

あさり(国内産)

供給部 磯野のおすすめ

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。

冷凍のまま加熱してください

120 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

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。

凍 30日 500g **850円**(税込**918円**)

しじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

121 網走湖産 冷凍しじみ(大粒)

北海道網走湖で漁獲した大粒のやまとしじみです。砂抜き後、冷凍してお届けします。

凍 30日 150g **415円**(税込**448円**)

やまとしじみ(北海道)

骨まで丸ごと食べられる開き

あじの開きは表紙にも掲載

122 まるとと あじ開き(しお味)

真あじの開き干を、加圧加熱殺菌し中骨まで軟らかく食べられるように加工しました。

冷 180日 2枚 **490円**(税込**529円**)

真あじ(長崎県)

123 まるとと さば開き片身(しお味)

干物を加熱殺菌加工することで骨まで軟らかく、お魚をまるごと食べられます。

冷 180日 片身2枚 **490円**(税込**529円**)

さば(国内産)

124 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が高く、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)

125 ししゃもみりん干し

オスのカラフトししゃもを、2年以上熟成させた本みりん使用のタレに2晩漬込み。冷めても軟らかです。

凍 60日 60g **330円**(税込**356円**)

からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)

子供にもシニアにも食べやすい腹骨取り

126 北海道産バクッと真ほっけ一夜干し

北海道噴火湾で4~6月に漁獲した真ほっけを三枚におろし、食べやすいように腹骨を除去して干し上げました。

凍 180日 4~6枚220g **398円**(税込**430円**)

真ほっけ(北海道)

国産ごまが香ばしい!

127 寒さばフィーレ みりん干し

長崎産の脂のりの良い寒さばを使用。無添加のみりんタレにじっくりひと晩漬込み、天日で干し上げました。

凍 30日 6~8日 2枚160g以上 **498円**(税込**538円**)

真さば(長崎県)

肉厚です!

128 生干いか

北海道で水揚げされたするめいかを鮮度の良い物だけ厳選し塩のみで干しあげました。焼きすぎにご注意!

凍 90日 1枚 **375円**(税込**405円**)

するめいか(北海道)

129 さわら西京漬

東シナ海で漁獲したさわらを、京都老舗の西京味噌床に漬け込みました。

凍 140日 2切 **435円**(税込**470円**) 通常税込**484円**

さわら(韓国)

130 紅鮭西京漬

紅鮭を、京都老舗の西京味噌床に漬け込みました。味噌を軽く落として弱火で焼いて下さい。

凍 140日 2切150g **598円**(税込**646円**)

紅鮭(ロシア)

131 きれい柚子こしょう味噌漬

白身で脂ののったからすかいかい、京都老舗の西京味噌に漬け込みました。柚子こしょうがきいています。

凍 140日 2切140g **570円**(税込**616円**)

からすかいかい(デンマーク)

ごはんによく合う漬け具合

132 銀だら味噌漬

アメリカ(アラスカ)産の銀だらを仙台味噌をベースにした漬床に24時間漬け込みました。

凍 180日 2切120g **430円**(税込**464円**)

銀だら(アメリカ)

脂乗り良い「金華さば」使用

133 金華さば味噌漬

宮城県の金華山沖で漁獲した大型のさばを使用。仙台味噌をベースにした調味味噌に24時間漬け込みました。

凍 180日 2枚220g **398円**(税込**430円**)

さば(宮城県)

糠と塩で旨味がアップ!

134 さんま糠漬

国内産(主に北海道沖漁獲)のさんまの頭、内臓を除去し、塩のみでこしらえた糠床に漬け込みました。

凍 180日 3尾170g **390円**(税込**421円**)

さんま(国内産)

135 寒さわら切身(無塩)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

凍 30日 約70g x2 **550円**(税込**594円**)

さわら(五島列島、済州島海域)

関西では、春に瀬戸内に産卵に来るので「春」の「魚」で鮭、とのこと。ただ、おすすめは産卵期前の寒の時期に漁獲した、身が美味しい「寒さわら」です!

136 ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切

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。

凍 180日 10切 550g **1580円**(税込**1706円**) 通常税込**1782円**

紅鮭(ロシア)

137 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 180日 2切140g **425円**(税込**459円**)

紅鮭(ロシア)

138 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 180日 3切165g **530円**(税込**572円**)

紅鮭(ロシア)

139 天然寒ぶりフツ切

九州近海(五島・対馬海域)で寒の時期に漁獲しました。切り身を食べやすくフツ切にしました。

凍 30日 200g **620円**(税込**670円**)

ぶり(九州近海)

140 青森県産わかさぎ

青森県小川原湖で獲れた国産わかさぎを使用。苦味もなく食べやすく、そのまま唐揚げや南蛮漬けなどに。

凍 150g **407円**(税込**440円**)

わかさぎ(青森県)

141 脂ののった真いわし三枚おろし

入梅時期に千葉県沖で漁獲される大羽いわしを三枚におろし、腹骨も除去し、バラ凍結しました。

凍 180日 6~10枚200g **370円**(税込**400円**)

真いわし(千葉県) [放] 不検出 <3.4 <3.7

142 天然むきエビ(特大)

マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲した天然むきエビを、現地工場ですぐバラ凍結した1回凍結品です。

凍 180日 160g **548円**(税込**592円**)

えび(マレーシア)

143 エビホタテミックス

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要な分だけ取り出して便利です。

凍 200g **398円**(税込**430円**) 通常税込**454円**

えび(インド)、ほたて(青森県)

144 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

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、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。

宮城県 石巻 石巻・万石浦 海の幸
まるたか水産

お届けは
全て
4月2回に
なります

かきの旨味を左右する成分「グリコゲン」と「アミノ酸」の含有量は春が一番多くなると言われています。まるたか水産のかき加工品は春の美味しいかきを中心に使用しています。

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

145 茨浜湾で育ったプリプリ冷凍かき

三陸・茨浜(おぎのはま)湾の新鮮なかきを、自社で殻むきし、冷凍しました。

凍 賞90日

200g **415円**(税込) **448円**(通常税込464円)

かき(宮城県) [放] 不検出<3.2<4.5

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

146 大粒かきフライ

三陸牡鹿半島の清浄海域で育った良質の大粒生かきを使用し、パン粉をまぶして仕上げました。揚げて。

凍 賞90日 米小

4~8個220g **440円**(税込) **475円**

かき(宮城県)

祝! 入学・入社に
でっかいえびフライ!

特

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

150 えびフライ特大(2L)

水揚げ後さらに下処理したえびに、国産小麦のパン粉をまぶしました。大きくて満足感あり。油で揚げて。

凍 米小

6尾 250g **960円**(税込) **1037円**(通常税込1058円)

ブラックタイガー(インドネシア)

炊飯器でラクラク!
3~4人前です

特

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

151 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 賞180日 米

5種 400g **960円**(税込) **1037円**(通常税込1058円)

するめいか(三陸)、バーナ貝(ニュージーランド)、ブラックタイガー(インドネシア)

研いだお米に
混ぜるだけ!

特

カネキ水産(兵庫県・神戸市)

152 国産蛸たこめしの素(2合用)

国産の真だこを使用。お米と一緒に炊き込むだけで召し上がれます。

凍 賞90日 米大 小

240g(増100g 液140g) **640円**(税込) **691円**(通常税込713円)

真だこ(国内産)

加熱済み

特

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

147 蒸しかき

グリコゲンが一番多くなる春に漁獲した牡蠣を厳選し、殻をむいてすぐに、何も加えず蒸しました。

凍 賞90日

60g **330円**(税込) **356円**(通常税込373円)

かき(宮城県)

新

まるたか水産 (宮城県・石巻市)

網地島育ちの早春莖付きわかめ

原材料:わかめ(宮城県)、食塩

使いやすい
少量50gパックです

試食した職員の感想
水でもどしてポン酢で美味しかったです。茎付きですが、コリコリとした食感がいいアクセントです。

石巻・網地島沖で漁獲。肉厚ながらも軟らかく、程よい歯ごたえが特長の茎付き塩蔵わかめです。

冷 賞50日

50g **148円**(税込) **160円**

148 1個

149 2個組 50g×2 **280円**(税込) **302円**(通常税込320円)

わかめ(宮城県)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

150 えびフライ特大(2L)

水揚げ後さらに下処理したえびに、国産小麦のパン粉をまぶしました。大きくて満足感あり。油で揚げて。

凍 米小

6尾 250g **960円**(税込) **1037円**(通常税込1058円)

ブラックタイガー(インドネシア)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

151 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 賞180日 米

5種 400g **960円**(税込) **1037円**(通常税込1058円)

するめいか(三陸)、バーナ貝(ニュージーランド)、ブラックタイガー(インドネシア)

カネキ水産(兵庫県・神戸市)

152 国産蛸たこめしの素(2合用)

国産の真だこを使用。お米と一緒に炊き込むだけで召し上がれます。

凍 賞90日 米大 小

240g(増100g 液140g) **640円**(税込) **691円**(通常税込713円)

真だこ(国内産)

流水解凍ですぐできる丼

鮮度抜群の近海まぐろ使用

船上凍結処理された鮮度の良いめばちまぐろに、モチモチとした食感のソテイカを合わせました。

紅白の丼!

マストミ(徳島県・徳島市) 2食入

153 まぐろ丼(イカ入り)

凍 賞15日 米大 小

50g×2、タレ20g×2 **430円**(税込) **464円**

めばちまぐろ(台湾)、ソテイカ(沖縄県)

マストミ(徳島県・徳島市) 2食入

154 紀州勝浦産まぐろの漬け丼用

近海の延縄漁(釣り)により漁獲されたまぐろを使用。タレは近海まぐろに合う特別仕立てです。

凍 賞15日 米大 小

70g(固形量50g)×2 **498円**(税込) **538円**

きはだまぐろ(和歌山県)

マストミ(徳島県・徳島市) 2食入

155 つぶつぶまぐろたたき身

高鮮度のめばちまぐろを使用。原料の良さを活かすため、ペースト状ではなく身の粒を残しました。

凍 賞20日

50g×2 **498円**(税込) **538円**

めばちまぐろ(台湾)

半解凍でスライスすると上手に切れます

マストミ(徳島県・徳島市)

156 炭火焼まぐろたたき

焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろを炭火で香ばしくたたきしました。袋のまま10分流水解凍。

凍 賞30日

140g **530円**(税込) **572円**

きはだまぐろ(太平洋)

しらすは表紙に掲載しています

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

161 しめさば(柚子風味)

国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬け込みました。高知県産のゆず皮を使用。

凍 賞180日 米大 小

2枚210g **498円**(税込) **538円**

さば(国内産)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

162 たらこ(切れ子)

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、パスタの具材などに。

凍 賞

55g **298円**(税込) **322円**

すけそうだらの卵(ロシア)

春のスープにも
つみれが大活躍!

お魚つみれの
洋風スープ

とれとれいわし
たたき身

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。

凍 賞120日

300g(150g×2) **398円**(税込) **430円**

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

お得2
パック

松岡水産(千葉県・銚子市)

158 北海道さけスモークサーモン2パック

北海道産の秋鮭を塩のみで味付け。素材の旨味を生かす為、桜のチップを使い、「冷燻方式」で仕上げました。

凍 賞180日

40g×2 **480円**(税込) **518円**

秋鮭(北海道)

タレ付きで便利

共和水産(岩手県・宮古市)

159 三陸産いかそうめん

三陸産の「するめいか」をソーメン状に加工し、食べやすいカップに入れました。添付のたれをかけて。

凍 賞180日 米大 小

90g(いか25g×3 たれ15g×3) **428円**(税込) **462円**

するめいか(三陸)

お刺身で!

札幌中一(北海道・札幌市)

160 訳あり帆立貝柱

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。

凍 賞90日

200g **750円**(税込) **810円**

帆立貝柱(北海道)

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

161 しめさば(柚子風味)

国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬け込みました。高知県産のゆず皮を使用。

凍 賞180日 米大 小

2枚210g **498円**(税込) **538円**

さば(国内産)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

162 たらこ(切れ子)

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、パスタの具材などに。

凍 賞

55g **298円**(税込) **322円**

すけそうだらの卵(ロシア)

とれとれいわし
たたき身

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。

凍 賞120日

300g(150g×2) **398円**(税込) **430円**

いわし(鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出<3.8<3.9

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。

桜えびいり
軽く焼くと香ばしい!

スケソウダラとくちを使用し、た無しすり身に桜えびを加えてすりあげ、菜種油で揚げました。

いちうちろ(静岡県・静岡市)

163 桜えび入り揚かまぼこ

冷 賞14日 米

3枚150g **465円**(税込) **502円**(通常税込516円)

桜えび(静岡県)

高橋徳治商店 こだわりの練り物

北海道たらすり身に国産ニラ・人参、イカ、オキアミを練りこんだ揚げかまぼこ。程よい食感で香ばしい。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

170 チヂミ風さつま揚げ

凍 賞180日 米

3枚126g **296円**(税込) **320円**

すけそうたら(北海道)

いわしまるごと!カルシウム補給にも

いちうちろ(静岡県・静岡市)

164 黒はんぺん

駿河湾で獲れた新鮮ないわしを丸ごと使用しました。いわし本来の風味と歯ごたえが楽しめます。

冷 賞14日 米

5枚150g **369円**(税込) **399円**

いわし(駿河湾)

炒め物の具にも大活躍!

すけそうだらのすり身を使った小判型のさつま揚げ。香ばしく揚がった魚肉の旨味をお楽しみください。

いちうちろ(静岡県・静岡市)

165 小判揚

冷 賞14日 米

5枚150g **315円**(税込) **340円**

すけそうたら(アメリカ、北海道)

お弁当にも使い勝手のよい大きさです

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

171 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ソウダラすり身で笹かまぼこに焼き上げました。

凍 賞180日 卵米

8枚136g **320円**(税込) **346円**

小魚すり身(宮城県)、たらすり身(北海道) [放] 不検出<3.7<3.9

野菜の甘みを味わって

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

172 お魚あられ

たらすり身に国産のじゃがいも・南瓜・人参・ほうれん草を練りこんだ一口サイズの練り物。離乳食にも。

凍 賞180日

180g **310円**(税込) **335円**

すけそうたら(北海道)

いちうちろ(静岡県・静岡市)

166 小竹輪

石臼ですったすけそうだらのすり身を使った素朴な味わいのちくわです。魚肉の味がしっかり味わえます。

冷 賞10日 米

5本 **310円**(税込) **335円**

すけそうたら(アメリカ、北海道)

いちうちろ(静岡県・静岡市)

167 青のり小判

青のりをふんだんに使用した風味豊かなさつま揚げ。お弁当のおかずやお子様のおやつ、おつまみにも。

冷 賞10日 米

3枚 **230円**(税込) **248円**

すけそうたら(アメリカ、北海道)、青のり(静岡県)

山九水産(山口県・長門市)

168 お魚ソーセージ(3本入)

化学調味料を一切使用せず、日本海近海の新鮮な小魚を使った、素材の風味を大切にしました魚肉ソーセージ。

冷 賞90日

40g×3 **298円**(税込) **322円**

魚肉(国内産)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

173 7種の野菜揚げ

無リンすり身に、キャベツやじゃがいも等7種の国産野菜をたっぷり混ぜ込みました。自然解凍でもOK。

凍 賞180日 米

5個165g **315円**(税込) **340円**

すけそうたら(北海道)

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

174 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、ふわふわ軟らかなおとうふ揚げです。

凍 賞180日 米大

5個175g **295円**(税込) **319円**

すけそうたら(北海道)

常総生協が考える

私たちの地産地消とは?



「食は命(いのち)」を根本的に考え、その中でも質のよい畜産物とはどういったものか?生産者が誰で、どんな餌で育てて、

豚肉と油揚げのさっと煮

んな流通経路を辿って来るのが明確で、生産者との信頼関係がある事、そして何よりも家畜が健康に育てられているという事が大切です。命を頂くありがたいさを考えながら食卓に彩りをつけましょう。

162円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
177 茨城県産ローズポーク 徳用小間切

小間切徳用タイプ。
冷蔵 賞味4日

200g×2 **600円(税込648円)** 通常税込659円

茨城県



228円/100g

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。
冷蔵 賞味4日

250g **528円(税込570円)**

茨城県



293円/100g

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 ロース切り身

赤身の中に適度な脂が入り交じる美味な部位。とんかつやソテー等に。

冷蔵 賞味4日 2枚200g **543円(税込586円)**

豚肉(茨城県)



224円/100g

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 モモ赤身カレー用

赤身主体のモモ肉をカレー用にカットしました。

冷蔵 賞味4日 200g **415円(税込448円)**

茨城県



166円/100g

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 小間切

飼料内容及び肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚です。
冷蔵 賞味4日

150g×2 **460円(税込497円)**

茨城県



203円/100g

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(タレ付)

ローズポークの豚小間を桃花林焼肉のタレで味付けしました。野菜と一緒に炒めるだけで一品が完成します。
冷蔵 賞味14日 **660円(税込697円)**

250g **470円(税込508円)**

豚肉(茨城県)



常総生協 オリジナル

お知らせ

以前ニュースレターでもお知らせしましたが、今回4月1日より有限会社中津ミートは海老名畜産と合併して株式会社丹沢農場になります。今回より産地の表記が変更になります。

241円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)
187 丹沢高原豚 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。
冷蔵 賞味4日

200g **445円(税込481円)**

神奈川県



232円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)
188 丹沢高原豚 モモスライス

脂身の少ない赤身の多い部位。厚さ3mm。
冷蔵 賞味4日

200g **430円(税込464円)**

神奈川県



297円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)
189 丹沢高原豚 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。
冷蔵 賞味4日

2枚200g **549円(税込593円)**

神奈川県



397円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)
190 丹沢高原豚 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 賞味4日

200g(5~6切) **735円(税込794円)**

神奈川県



220円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)
191 丹沢高原豚 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。共に、野菜を加えて炒めても。
冷蔵 賞味5日 **660円(税込697円)**

200g **407円(税込440円)**

豚肉(神奈川県)



299円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)
192 丹沢高原豚 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 賞味6日 **660円(税込697円)**

200g(固形量約80g×2) **554円(税込598円)**

豚肉(神奈川県)



384円/100g

丹沢農場(神奈川県・愛川町)
193 丹沢高原豚 ひれ豚漬

ひれ肉を、ピリ辛味噌ダレに漬けました。隠し味にピーナッツバターを使い、深みのある味に仕上げました。
冷蔵 賞味6日 **660円(税込697円)**

200g(固形量約150g) **710円(税込767円)** 通常税込778円

豚肉(神奈川県)



表紙 18 を使用して

しらすシュウマイ

- ◆材料(10個分)
- しらす..... 30g
- 鶏挽肉..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個
- キャベツ..... 2~3枚(大きさに応じて)
- 切干大根..... 20g
- 醤油..... 大1
- 塩・こしょう..... 適量
- 片栗粉..... 大4~



◆作り方

- キャベツの葉は芯を取る。葉はさっと茹で、塩、こしょうをふる。芯はみじん切りにする。
- 切干大根は水で軽く戻し、水気をきりみじん切りにする。戻し汁は取っておく。
- 鶏挽肉、玉ねぎ、切干大根、キャベツの芯、片栗粉、②の戻し汁(大2)を混ぜ、醤油で調味する。
- ③を10等分し、包める大きさに切ったキャベツの葉で包む。
- 蒸気の上の蒸し器に入れて中火にし、10分ほど蒸す。上にしらすをのせていただく。

140円/100g

野口さん達(茨城県・桜川市)
197 つくば茜鶏 挽肉

各部位からなるバラ凍結品。
凍 賞味180日

500g **650円(税込702円)** 通常税込713円

茨城県



鶏肉

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

212円/100g

野口さん達(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 賞味180日

250g **490円(税込529円)**

茨城県



133円/100g

野口さん達(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 賞味180日

300g **370円(税込400円)**

茨城県



176円/100g

野口さん達(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した肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良い。
凍 賞味180日

300g **490円(税込529円)**

茨城県



202円/100g

野口さん達(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 賞味180日

300g **560円(税込605円)**

茨城県



142円/100g

野口さん達(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 賞味180日

400g **525円(税込567円)**

茨城県



142円/100g

野口さん達(茨城県・桜川市)
204 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。
凍 賞味180日

400g **525円(税込567円)**

茨城県



坊津黒牛 イチオシ商品!



15ページ
すき焼き
割り下を
使用して

**205 鹿児島 坊津黒牛
すき焼き用**
霜降りがよく入り甘みがあります。赤
身主体のモモとジューシーなバラの合
わせ切り。2個組の徳用パックです。
凍 賞30日
170g×2 **1690円**(税込 **1825円**) 通常税込 **1933円**
鹿児島県



**206 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 **1640円**(税込 **1771円**) 通常税込 **1825円**
鹿児島県



**207 鹿児島 坊津黒牛
サイコロステーキ用**
モモ・肩肉をダイス状にカットしまし
た。手軽にステーキが楽しめます。
凍 賞30日
170g **900円**(税込 **972円**) 通常税込 **983円**
鹿児島県



**208 鹿児島 坊津黒牛
赤身ブロック**
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。
凍 賞30日
250g **1230円**(税込 **1328円**) 通常税込 **1361円**
鹿児島県

畜産加工品特集!



お得な
増量パック

**209 丹沢農場の皮なし
ペビーウインナー(徳用)**
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。
凍 賞7日
240g **530円**(税込 **572円**) 通常税込 **626円**
豚肉(国内産)



**210 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
乳190g)×2 **280円**(税込 **302円**) 通常税込 **324円**
鶏肉(茨城県) 1~2
人前
×2袋

104円/100g

211 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

牛肉

- 坊津黒牛(鹿児島)・鹿児島県
坊津地区の榎木さん、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。

448円/100g

**212 茨城県産(山方牛)
切り落とし**
用途の広い切り落としなので、何に
でも使えて便利です。
凍 賞6日
200g **830円**(税込 **896円**)
茨城県

302円/100g

**213 茨城県産(山方牛)
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 **698円**(税込 **754円**)
茨城県

519円/100g

**214 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**)
鹿児島県

572円/100g

**215 鹿児島 坊津黒牛
モモしゃぶしゃぶ用**
程良い霜降りに入った赤身主体のモ
モ肉をうす切りにしました。
凍
170g **900円**(税込 **972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。

マイルドポークウインナー増量と
鎌倉ロースハムスライスが
表紙での掲載

**216 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。
凍 賞15日
85g×2 **350円**(税込 **378円**)
豚肉(国内産)

**217 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。
凍 賞15日
85g×3 **525円**(税込 **567円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8

**218 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。
凍 賞20日
200g **350円**(税込 **378円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <4.2

**219 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、だしとしての効果もあります。
凍 賞15日
85g×2 **600円**(税込 **648円**)
豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.5 <4.7

**220 丹沢農場の皮なし
ノンパイスウインナー**
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。
凍 賞5日
120g **278円**(税込 **300円**)
豚肉(国内産)

**221 丹沢農場のロースハム
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。
凍 賞7日
100g **398円**(税込 **430円**)
豚肉(神奈川県)

**222 丹沢農場の
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 賞180日 小
80g×2 **515円**(税込 **556円**)
豚肉(国内産)

223 国産牛のしぐれ煮
国産牛肉を時間をかけ柔らかく炊き
上げました。湯煎で約5分程度温め
てお召上がりください。
凍 賞60日 米 大 小
150g **436円**(税込 **471円**)
牛肉(国産)

牛乳・卵

[牛乳利用のお願いです]
現在、牛乳がまだ余り気味です
理由は、
●コロナ禍で業務用需要の激減。
●春休みで給食需要の減少。
●他方で、夏場の需要期に合わ
せて春の出産が多いこと(母乳
が多く生産されます)。
ぜひ生協での牛乳・乳製品(P9)
の利用にご協力ください。

1 1ℓ 302円(税込 **326円**)
2 500ml 178円(税込 **192円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

**405270 カフェインレス
よつ葉カフェオレ**
北海道十勝産生乳をたっぷり50%
以上使用(製品に占める割合)、香料、
乳化剤、着色料不使用で作りました。
凍 賞届いて6~10日 乳
1ℓ **277円**(税込 **299円**)
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

224 完熟梅ジャム
完熟の南高梅をビートグラニュー糖
とこんにゃく粉で炊き上げました。
トーストやヨーグルトに。
賞60日
150g **400円**(税込 **432円**) 通常税込 **443円**
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

616 完熟杏ジャム
木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さを
いかした風味です。人工的にペクチンを使わ
ないので軟らかめでさらさらとしたジャムです。
前日OK!
245g **420円**(税込 **454円**) 通常税込 **464円**
杏(長野県)

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

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

**5 おいしさまるやか
(成分調整牛乳)**
凍 賞届いて10日 乳
1ℓ **219円**(税込 **237円**)
生乳(北海道)

**554 アルゼンチン産
百花蜜はちみつ**
アルゼンチンでとれるクローバー、アル
ファルファなどの百花蜜はちみつ。さわや
かな香りで、クセの少ないはちみつです。
前日OK!
500g **1230円**(税込 **1328円**)
はちみつ(アルゼンチン)

608 黒ごまペースト
黒ごまをペースト状にし、三温糖、蜂蜜、食塩
で味付けしました。そのままパンにつけて。開
封後要冷蔵。原材料にはちみつを含みます。
前日OK!
145g **420円**(税込 **454円**)
ごま(ミャンマー、他)

**225 国産野菜の
お味噌汁**
国産の野菜をふんだんに使用したフ
リーズドライのお味噌汁。お湯だけで
出来立てのおいしさが味わえます。
前日OK!
9食 **1100円**(税込 **1188円**)
(3種×各3食)
野菜(国内産)

**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。
凍 賞7日 卵
6個 **330円**(税込 **356円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.3 <3.4

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。
凍 賞11日 卵
10個 **257円**(税込 **278円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

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」
平飼卵**
開放的なストレスの少ない鶏舎で、地
元や顔の見える関係先からの飼料を自
家配合し、薬剤を与えず育てました。
凍 賞卵 入り **330円**(税込 **356円**)
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.7

常総 春のパン祭り!

自家製酵母パン Le・Lourdes

※天然酵母の発酵力にはばつきがあるため、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。

春爛漫、色とりどりの花が咲く季節になりました。組合員の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか?4月12日は日本で初めてパンが焼かれた日と伝わっています。今年の春はプレスオールターナティブ様からカレアの壺をご提供頂き、爽やかにスパイスが香るパンを作りました。パンの目を迎えながら美味しくお召し上がりください。



自家製酵母パンlelourdes 玉山桂・百合子

地元で愛されるパン屋 クーロンヌ



表紙に食パン 半斤3枚・1斤6枚を掲載しています

組合員の皆様いつもご利用いただき誠にありがとうございます。今回は新たにバケットの登場になります。品質を損なわないため冷凍状態でのお届けになります。解凍の際はオーブンで予熱をしてからの解凍をお勧めします。今後とも宜しくお願いいたします。



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。

カレーの風味が強いので開封後はご注意ください!



226 カレー風味&ナッツカンパニー

第三世界ショップの人気商品 カレーの壺とのコラボ商品です。お届け1~2日

1個 (380~400g) 615円(税込664円) 小麦(北海道、神奈川県)



Le・Lourdes (神奈川県・中井町) パン・ド・ミ(食パン) 1斤

227 6枚 260円(税込281円) 通常税込292円

228 8枚 260円(税込281円) 通常税込292円

229 ノースライス 250円(税込270円) 通常税込281円

※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

原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

1斤 300円(税込324円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

※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

230 8枚 425円(税込459円)

231 ノースライス 415円(税込448円)

232 ノースライス 1斤 300円(税込324円)

233 ノースライス 1斤 265円(税込286円)



232 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

1斤 300円(税込324円) 小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

冷凍でのお届けになります



233 クーロンヌのバケッド

王道のバケッドです。冷凍でのお届けになりますので使用の際は家庭用オープン等をご利用下さい。

1斤 320円(税込346円) 小麦(アメリカ他)

自家製配合小麦とルヴァン発酵種でもっちり食感とクセない味わいに仕上げました。

234 クーロンヌの角形食パン

1斤8枚 270円(税込292円)

235 ノースライス 1斤 265円(税込286円)



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)

地元のお店 いばらきベーグル

当店のベーグルは北海道産の小麦粉に茨城産の玄米粉をブレンドした生地に近隣の無農薬野菜の生産者さんから仕入れる旬の野菜等を練り込んで1つ1つ手作りにしています。玄米粉をブレンドすることや製法により独特のモチモチとした食べやすい食感になっております。皆様に美味しくお召し上がりいただけましたら幸いです。



ぐるみを生地に混ぜ合わせています

238 はちみつ全粒くるみベーグル

はちみつを合わせた全粒粉生地の風味豊かなベーグルに仕上げました。1個 230円(税込248円)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

236 ブリュッセルワッフル

約65g x6 665円(税込718円) 通常税込729円

237 ママンモチモチ手のばしナン

210g(3枚入り) 320円(税込346円) 通常税込356円

239 プレーンベーグル 1個 157円(税込170円) 通常税込180円

240 全粒粉ベーグル 1個 194円(税込210円)

241 いちごベーグル 1個 212円(税込229円) 通常税込240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

242 プレーン 400g 361円(税込390円)

243 微糖 400g 370円(税込400円)

244 プレーン 30g 181円(税込195円)

245 ペッパー 30g 190円(税込205円)

246 プよつ葉プレーンヨーグルト

247 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

248 乳酸ドリンク

249 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

250 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

251 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ)

252 タマゴプリン

253 よつ葉北海道十勝スモークチーズ

254 よつ葉シュレッドチーズ

255 よつ葉バターホワイト加塩

256 よつ葉バター&ひまわりオイル

From 石岡市 鈴木牧場の乳製品

モッツアレラチーズは表紙に掲載



244 プレーン 30g 181円(税込195円)

245 ペッパー 30g 190円(税込205円)

249 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

250 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

251 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ)

252 タマゴプリン

253 よつ葉北海道十勝スモークチーズ

254 よつ葉シュレッドチーズ

255 よつ葉バターホワイト加塩

256 よつ葉バター&ひまわりオイル

定期購入 鈴木牧場牛乳 720ml 295円(税込319円)

よつ葉乳業(北海道・音更町)

246 プよつ葉プレーンヨーグルト

400g 230円(税込248円) 生乳(北海道) [放]不検出<3.3<3.3

サツラク農協(北海道・札幌市)

247 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

80g x3 212円(税込229円) 生乳(北海道) [放]不検出<3.9<3.1

組合員さんからのクチコミ

酸味が少ないため何も加えず食べられる唯一のヨーグルトです。なめらかで、とっても食べやすいです!

249 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)

250 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

251 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ)

252 タマゴプリン

253 よつ葉北海道十勝スモークチーズ

254 よつ葉シュレッドチーズ

255 よつ葉バターホワイト加塩

256 よつ葉バター&ひまわりオイル

乳原料は100%北海道産。乳原料の美味しさに自信があるからこそそのシンプルな素材で作りました。微糖タイプ。



よつ葉乳業(北海道・音更町)

251 よつ葉のむヨーグルト(やさしい甘さ)

250g 176円(税込190円) 生乳(北海道)

茨城乳業(茨城県・石岡市)

252 タマゴプリン

253 よつ葉北海道十勝スモークチーズ

254 よつ葉シュレッドチーズ

255 よつ葉バターホワイト加塩

256 よつ葉バター&ひまわりオイル

よつ葉乳業(北海道・音更町)

254 よつ葉シュレッドチーズ

255 よつ葉バターホワイト加塩

256 よつ葉バター&ひまわりオイル

ホリ乳業(石川県・金沢市)

250 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)

90g x3 465円(税込502円) 生乳(石川県) [放]不検出<4.0<4.0

加工油脂を使わずにパンに塗りやすく仕上げました



よつ葉乳業(北海道・音更町)

256 よつ葉バター&ひまわりオイル

100g 298円(税込322円) 生乳(北海道)

大豆加工品

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

使い切り少量パック 丸和



丸和食品 (東京都・練馬区)

257 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



丸和食品 (東京都・練馬区)

258 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)

259 もめん豆腐

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



丸和食品 (東京都・練馬区)

260 きぬ豆腐

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

～春のお豆腐～ お好みで薬味を添えて



丸和食品 (東京都・練馬区)

261 味付うの花料理

150g **260円**(税込**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)

262 絹とうふ(充填豆腐)

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



丸和食品 (東京都・練馬区)

263 有機国産大豆寄せ豆腐

100g×2 **240円**(税込**259円**)
大豆(秋田県) [放] 不検出<0.9<1.0



丸和食品 (東京都・練馬区)

264 油揚げ

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)

265 厚揚げ

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)

266 味付いなり揚げ

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)

267 枝豆がんと

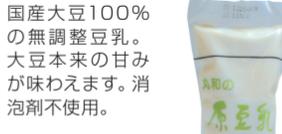
6個 **275円**(税込**297円**)
枝豆(北海道) [放] 不検出<1.0<1.0



丸和食品 (東京都・練馬区)

268 豆腐からあげ

10個 **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放] 不検出<1.4<1.2



丸和食品 (東京都・練馬区)

269 豆乳

300cc **210円**(税込**227円**)
大豆(国内産) [放] 不検出<0.5<0.6



JAやさと (茨城県・石岡市)

270 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

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)

271 本味納豆(タレ・カラシ無)

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)

272 水府納豆ミニ2個(タレ・カラシ付)

40g×2 **100円**(税込**108円**)
大豆(茨城県) [放] 不検出<2.9<3.7



登喜和食品 (東京都・府中市)

273 十勝の息吹 ひきわり2P(タレ・カラシ付)

40g×2 **184円**(税込**199円**)
大豆(北海道)



登喜和食品 (東京都・府中市)

274 黒大豆てんぺ

100g **350円**(税込**378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)

275 生芋あく抜きこんにゃく

220g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく(国内産) [放] 不検出<3.5<3.9



鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

276 生芋あく抜きしらたき

180g **140円**(税込**151円**)
こんにゃく(国内産) [放] 不検出<3.6<3.6



味付けは、カツオの節と醤油、砂糖のみ

277 有機味付玉こんにゃく

6個入 **220円**(税込**238円**)
こんにゃく(群馬県)



リアス (千葉県・船橋市)

279 石巻十三浜産絆わかめ

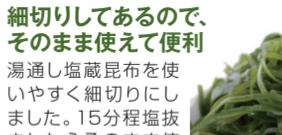
100g **380円**(税込**410円**)
わかめ(宮城県) [放] 不検出<4.2<4.6



リアス (千葉県・船橋市)

280 三陸産カットくきわかめ

100g **270円**(税込**292円**)
わかめ(三陸) [放] 不検出<3.8<4.1



細切りしてあるので、そのまま使えて便利

湯通し塩蔵昆布を使いやすく細切りにしました。15分程塩抜きしたらそのまま使えます。サラダ、炒め物、煮物、麺の具などに。

リアス (千葉県・船橋市)

281 石巻十三浜産生切り昆布

120g **298円**(税込**322円**)
昆布(宮城県)



浜食 (東京都・調布市)

282 洗いもすく

200g **240円**(税込**259円**)
もすく(沖縄県)



コタニ (岩手県・大船渡市)

283 すぐに使える生わかめ(岩手県産)

40g×5パック **390円**(税込**421円**)
わかめ(岩手県) [放] 不検出<0.6<0.6



創業大正2年 遠忠食品

286 甘口昆布

80g **225円**(税込**243円**)
昆布(北海道)

「丹波黒豆」に匹敵する豆の旨味

岩手県産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、豆本来の味と、芯まで染み込んだ甘みを味わえます。



菊田商店 (東京都・練馬区)

284 煮豆 黒豆(雁喰豆)

150g **380円**(税込**410円**)
黒大豆(岩手県)

昆布豆、金時豆、青豆、とら豆、雁喰豆の5種セット

開放釜による、昔ながらの直火炊きを行う老舗煮豆屋「菊田商店」の煮豆小袋セット。



菊田商店 (東京都・練馬区)

285 菊田煮豆小袋セット

40g×5種 **440円**(税込**475円**)
豆(国内産)

お弁当にも

刻んだ北海道産の昆布を入正醤油と砂糖のみで時間をかけてふっくらと炊き上げました。



仁徳 (千葉県・船橋市)

286 甘口昆布

170g(2合用) **398円**(税込**430円**)
わらび・他山菜(新潟県)



共生食品 (神奈川県・相模原市)

287 内麦焼そば(ソース無)

150g×3 **188円**(税込**203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 醤油らーめん(2食入)

120g×2 スープ47g×2 **365円**(税込**394円**)
小麦(国内産)



かじかわ農場 (新潟県・新発田市)

289 炊き込みご飯の素 日本山菜飯

170g(2合用) **398円**(税込**430円**)
わらび・他山菜(新潟県)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

291 くるみ小女子

60g **380円**(税込**410円**)
くるみ(アメリカ)、小女子(北海道)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

292 えごま入りおかかふりかけ

60g **535円**(税込**578円**)
えごま(埼玉県)



たけのこ(和歌山県)

290 国産たけのこご飯の素

170g(2合用) **330円**(税込**356円**)
たけのこ(和歌山県)



たけのこ、椎茸、人参、切昆布を椎茸の戻し汁やかつおだし、砂糖、醤油、みりん、調味料、洗った米に加えて炊いて。

久々登場!



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

291 くるみ小女子

60g **380円**(税込**410円**)
くるみ(アメリカ)、小女子(北海道)



遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

292 えごま入りおかかふりかけ

60g **535円**(税込**578円**)
えごま(埼玉県)



包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット



だしの効いた大根と豚肉
調理時間 約15分 準備品 片栗粉大さじ1・油 2人前

セット内容: カット野菜(大根、ねぎ)、豚肉、調味料

食塩相当量: 2.4g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

293 大根の豚そぼろあんかけ

大根はポイル済みなので短時間で調理できます。醤油だしのあんかけが野菜によく合い、ご飯が進みます。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約460g) **698円(税754円)** 通常税込 862円
大根・豚肉 (国内産)



ブイヨンが効いた優しい味わい
調理時間 約10分 準備品 水700cc 2人前

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)

294 ブイヨン水餃子スープ

国産野菜、餃子、だしと一緒に作ったセットです。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) **860円(税929円)**
玉ねぎ・豚肉 (国内産)



シャキシャキ野菜がたっぷり
調理時間 約10分 準備品 油 2人前

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)

295 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と豚肉の甘み、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) **760円(税821円)**
小松菜 (国内産)



ダシとネギの旨味がたまらない
調理時間 約20分 準備品 お酢大1 2人前

セット内容: カット野菜(葉ねぎ、ねぎ、えのき茸、きくらげ、しいたけ、ぶなしめじ)、麺、醤油だし、欧風だし

食塩相当量: 9.7g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

296 きこのあつたか生にゅうめん

国産のきのこことねぎを使った、あたたかい汁で食べるにゅうめんです。生麺ならではの食感をお楽しみください。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約395g) **830円(税896円)**
葉ねぎ (国内産)、小麦粉 (オーストラリア)



黒酢で味に深みをプラス
調理時間 約6分 準備品 油 2人前

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)

297 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。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約410g) **899円(税971円)**
玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)



スタミナメニューの定番品
調理時間 約4分 準備品 油 2人前

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(人参、ニラ)、もやし

食塩相当量: 1.1g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

298 国産豚のニラレバ炒め

新鮮でおいしい野菜と本格ニラレバソースのセットです。野菜は下処理済みです。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約280g + もやし250g) **910円(税983円)**
ニラ (国内産)、豚レバー (神奈川県)



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 2人前

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)

299 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。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約490g + もやし250g) **1130円(税1220円)**
小麦粉 (神奈川県)、にら (国内産)



甘辛みそタレでご飯がすすむ
調理時間 約6分 準備品 油 2人前

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(キャベツ、人参、ピーマン)

食塩相当量: 2.28g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

300 国産豚の回鍋肉セット

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

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2人前(約360g) **900円(税972円)**
キャベツ (国内産)、豚肉 (香川県、徳島県)



カシューナッツの歯ごたえが魅力
調理時間 約7分 準備品 油 2人前

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、ピーマン、人参)、タレ漬け鶏肉、カシューナッツ

食塩相当量: 1.9g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

301 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

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

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小
2人前(約340g) **938円(税1013円)**
玉ねぎ (国内産)、鶏肉 (山口県)



おふくろの味を再現しました
調理時間 約10分 準備品 油 2~3人前

セット内容: カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ)、タレ漬け豚肉、だし醤油タレ

食塩相当量: 1.80g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

302 こくうま肉じゃが

新鮮でおいしい野菜の肉じゃがです。下処理、カット済みなのでお鍋一つで10分以内で簡単調理できます。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小
2~3人前(約530g) **1230円(税1328円)**
じゃがいも (国内産)、豚肉 (香川県、徳島県)



フライパンで簡単!いわし電田揚
7~10枚 160g **380円(税410円)**
真いわし (鳥取県)



フライパンで簡単!いわし電田揚
7~10枚 160g **380円(税410円)**
真いわし (鳥取県)



国産野菜とチーズのおさかなバーグ
240g(12個) **360円(税389円)**
いわし・すけそうだら (国内産)



ママ 学校帰りのコロケ
60g×5 **370円(税400円)**
じゃがいも (北海道)



ジャンボ餃子
45g×5個 **330円(税356円)**
キャベツ・豚肉・玉葱 (国内産)



ヨコハマの餃子
18g×25 **568円(税613円)**
豚肉 (国内産) [放]不検出 <3.3 <4.0



国産原料にこだわったお徳用春巻
14本420g **410円(税443円)**
小麦 (国内産)



ママ 焼いて簡単手巻きじゃがバター
5本200g **403円(税435円)**
じゃがいも (国内産)



中華丼の具(塩)
180g×2 **495円(税535円)**



天然えびのチリソース
130g **388円(税419円)**
えび (インドネシア、ミャンマー)



うなぎ蒲焼 70g×2
70g×2、たれ・山椒付 **1960円(税2117円)**
うなぎ (愛知県)



まぐろのしぐれ煮
50g×2 **278円(税300円)**
まぐろ (太平洋)



まぐろのしぐれ煮
50g×2 **278円(税300円)**
まぐろ (太平洋)



まぐろのすり身をこだわりの調味料で甘辛く味付け。ご飯や野菜と和えても、使い易い小分けパック。湯煎して。



まぐろのすり身をこだわりの調味料で甘辛く味付け。ご飯や野菜と和えても、使い易い小分けパック。湯煎して。

レンジや湯煎でOKなものも!
フライパンや鍋ひとつでできちゃう

ジューシーで食べ応えのある大きさと美味しさ

天然のエビ使用、自然なプリプリ感!
厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。

青魚をおいしく食べましょう!
境産の真いわしを、国産丸大豆醤油で下味をつけ、北海道産ばれいしょでん粉で粉付けしました。

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。

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。

いわしとチーズのいいコンビ!
大新 (鳥取県・境港市)

総合員さんからのクチコミ
手巻きじゃがバター、子供達に好評でした。「たくさん食べたい」と言って、あつという間になくなってしまいましたので、自分でも真似して作ってみたいと思います。

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。

町のお肉屋さんの懐かしい味わい
大進食品 (神奈川県・横浜市)

ママ 焼いて簡単手巻きじゃがバター
5本200g **403円(税435円)**
じゃがいも (国内産)

まぐろのすり身をこだわりの調味料で甘辛く味付け。ご飯や野菜と和えても、使い易い小分けパック。湯煎して。

ママ 学校帰りのコロケ
60g×5 **370円(税400円)**
じゃがいも (北海道)

中華丼の具(塩)
180g×2 **495円(税535円)**

まぐろのすり身をこだわりの調味料で甘辛く味付け。ご飯や野菜と和えても、使い易い小分けパック。湯煎して。



315 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 米 2食556g **341円** (税込 **368円**) 通常税込 **378円**
 わかめ (韓国)

次回から値上げとなります
 原材料は国産小麦粉と食塩のみ
316 冷凍うどん
 国産小麦粉と食塩のみで作りました。凍ったまま湯を沸騰したお湯で1分半茹でてください。温でも冷でも。
 凍 米 200g×3玉 **412円** (税込 **445円**)
 小麦粉 (国内産)

ぷくら柔らかくて、やさしい味わいです
317 飛鳥のえびシューマイ
 国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ぷくら仕上げました。蒸すか、レンジで加熱して。
 凍 米 120g **384円** (税込 **415円**) 通常税込 **451円**
 すけとうだら (北海道)、えび (ベトナム)

318 飛鳥の黒豚シューマイ
 豚肉たっぷりのシューマイです。ジューシーで味わい豊かに仕上がっています。蒸すかレンジで温めて。
 凍 米 120g **403円** (税込 **435円**)
 豚肉 (国内産)

スープやカレー鍋物などに
323 とりがらスープ
 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。
 秋川牧園 (山口県・山口市)
 凍 米 5袋250g **417円** (税込 **450円**) 通常税込 **464円**
 鶏骨 (国内産)

次回から値上げとなります
319 桜えびかきあげ
 駿河湾産桜えび、国産の野菜(玉葱、人参、小松菜)と国産小麦使用、non-GMO菜種油で揚げました。レンジで。
 凍 米 160g(2枚入) **504円** (税込 **544円**) 通常税込 **564円**
 野菜 (国内産)

320 太巻寿司
 干びょう煮、厚焼き卵、椎茸煮、桜でんぶ、三つ葉の具を太巻に。レンジで解凍して。椎茸、干びょうは中国産。
 凍 米 8切300g **446円** (税込 **482円**)
 米 (国内産)

一つひとつ丁寧に手作りで作っています
321 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 米 15個250g **494円** (税込 **534円**)
 小麦 (国内産)、えび (ベトナム)

モチモチで美味しいと好評です!
322 飛鳥の黒豚水餃子
 国産小麦粉を使用した厚めの皮で包みました。具の味を引き出すため、料理酒「蔵の素」を使用。
 凍 米 15個250g **495円** (税込 **535円**)
 豚肉 (国内産)

お弁当におかずに
324 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 米 200g **453円** (税込 **489円**)
 鶏肉 (徳島県)

トースターで表面がカリッとするとに焼くと美味
325 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 米 200g **435円** (税込 **470円**)
 鶏肉 (山口県、他)

マストミ自社製塩麹使用
326 神山鶏の塩麹電田
 自家製塩麹にじっくり漬け込み、神山鶏の旨味を引き出しました。レンジまたはトースターで仕上げ。
 凍 米 150g **381円** (税込 **411円**)
 鶏肉 (徳島県)

湯煎後に
2合のご飯と混ぜるだけ!
 鰹と鯖からとった一番だしのみを使用
330 五目寿しの素
 酢が入っていないので、お好みに合わせて二杯酢または三杯酢を加えて。湯煎して。
 凍 米 200g **426円** (税込 **460円**) 通常税込 **475円**
 原材料: 野菜(にんじん(国産)、たけのこ(国産)、しいたけ(国産)、れんこん(国産)、ごぼう(国産))、魚(さば節、かつお節)、発酵調味料、油揚げ(大豆・遺伝子組み換えでない)、しょうゆ、鶏肉(国産)、砂糖、食塩、(一部にさば・大豆・小麦・鶏肉を含む)

久々登場!
327 ぶちプリえびかつ
 えびがたっぷりのミニえびかつです。油調理済なのでオープン等であたためるだけで使えて便利です。
 凍 米 6個120g **287円** (税込 **310円**) 通常税込 **324円**
 小麦 (国内産)

328 鶏ごぼうハンバーグ
 国産鶏肉にごぼうと玉ねぎを合わせた、小さめのハンバーグ。お弁当やおつまみに。レンジまたは焼いて。
 凍 米 26g×8 **400円** (税込 **432円**)
 鶏肉 (国内産)

適度に酸味のある甘酢たれを絡めました
329 大きな豆腐肉団子
 国産の鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に、少し大きめの肉団子を作り、特製のタレをからめました。
 凍 米 340g **463円** (税込 **500円**)
 鶏肉 (国内産)

ハーブとチーズの香り豊かな味わい
331 ささみハーブカツ
 ささみにハーブとチーズを混ぜ込んだ天然酵母のパン粉を付けました。解凍後フライパンで多めの油で焼いて。
 凍 米 200g **421円** (税込 **455円**)
 鶏肉 (山口県、他)

お酒のおつまみにおすすめ
332 鶏肝のコンフィ
 ごま油で肝の臭みが抑えられトロットとしたレバーと柔らかいハツの食感が楽しめます。湯煎かレンジで温めて。
 凍 米 106g **259円** (税込 **280円**) 通常税込 **291円**
 鶏肉 (山口県、他)

ジューシーな手羽中のからあげです
333 チキンバー
 秋川牧園の若鶏の手羽中を2つにカットした食べやすいサイズ。解凍後フライパンで手軽に調理できます。
 凍 米 200g **452円** (税込 **488円**)
 鶏肉 (国内産)

フライパンで簡単!
334 チキンカツ (和風醤油)
 若鶏むね肉に下味をつけ、んにく・生姜・醤油が香る和風のチキンカツ。フライパンでカラッと焼き上げて。
 凍 米 200g **426円** (税込 **460円**)
 鶏肉 (国内産)

豆腐本来の美味しさ・口当たりを残した仕上げ
335 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ
 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 米 3個210g **434円** (税込 **469円**)
 大豆・鶏肉 (国内産)

ミニタイプで
 お子さんにぴったり!
336 ミニアメリカンドック
 衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。レンジで温めて。乳・卵不使用。
 凍 米 6本150g **400円** (税込 **432円**)
 ニッコー (神奈川県・大和市)

冷たなくても温かなくても美味しい
337 お茶香るミニたい焼き (あずき)
 生地に国産の緑茶粉末を使用し、自社で炊いた国産小豆使用のあんこを包んだミニたい焼き。自然解凍OK。
 凍 米 8個272g **413円** (税込 **446円**)
 小麦粉・小豆・茶 (国内産)

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。
338 豆乳カステラ
 トライフルにしても
 凍 米 5切 **335円** (税込 **362円**)
 大豆 (国内産)

人気です!
KUBOTA のアイス
 南国土佐
341 南国土佐のすももアイスキャンデー
 高知県産旬採りすもも(大石早生)の果汁・果肉とお砂糖だけで造り上げた、こだわりのアイスキャンデー。
 凍 米 80ml **160円** (税込 **173円**)
 すもも (高知県)

膨張剤はアルミフリーのタイプを使用。ウイナーは発色剤やリン酸塩等を使用しない無塩せきの鎌倉ハムのウイナーを使用。
336 ミニアメリカンドック
 衣は国産小麦粉主体のニッコーオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。レンジで温めて。乳・卵不使用。
 凍 米 6本150g **400円** (税込 **432円**)
 ニッコー (神奈川県・大和市)

冷凍和菓子の先駆者
岩手阿部製粉 芽吹き屋
339 芽吹き屋 柏もち(みそあん)
 国産の上等新粉を使い、コシのある生地。ほんのり甘いみそあんを中に閉じ込めました。常温で自然解凍して。
 凍 米 6個300g **551円** (税込 **595円**) 通常税込 **610円**
 米 (国内産)

よもぎの香り豊かな粒あん入だんご
340 芽吹き屋 よもぎだんご
 国産の上等新粉で作ったコシのある生地によもぎを練り込み、北海道産小豆の粒あんを包みました。自然解凍で。
 凍 米 4本180g **400円** (税込 **432円**)
 よもぎ (国内産)

一度吸い始めたら、やめられない(噴き出し注意!)
342 おっぱいアイスマルク
 牛乳の素材なおいしさをベースにパニラビーンズのほのかな甘い香りを付加したナチュラルな味わいのアイス。
 凍 米 80ml **100円** (税込 **108円**)
 生乳 (北海道)

黒胡麻の香り際立つあと口さっぱり
343 ごまアイス
 黒胡麻の芳醇な香りが魅力のカップアイス。シンプルな原材料でナチュラルな美味しさ。アルコール分0.4%
 凍 米 100ml **190円** (税込 **205円**)
 生乳 (北海道)、ごま (ミャンマー、南米等)

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

500以降の商品はいつでも買える前日OK商品欄へのご記入をお願いいたします。



キング製菓 (愛知県・小牧市)
348 ブランクッキー
植物から生まれたクッキーです。
賞180日 米小
80g 190円(税込205円)
小麦(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
349 おやつカステラ
原材料:小麦粉(小麦(国産)),砂糖(三温糖)、鶏卵、植物油(パーム油)、米飴/膨張剤(重曹)
賞60日 卵米小
130g 228円(税込246円)
小麦粉(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
350 全粒粉クラッカー
原材料:小麦粉、植物油(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 190円(税込205円)
小麦(国内産) [放]不検出<4.0<3.2



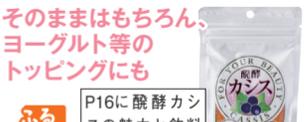
サンコー (愛知県・豊橋市)
687 畑のクラッカー
原材料:小麦粉、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、乾燥野菜(玉ねぎ、ねぎ、赤ピーマン、人参、キャベツ)、食塩、イースト、膨張剤(重曹)
賞120日 小
135g 220円(税込238円)
小麦(国内産) [放]不検出<3.4<4.0



サンコー (愛知県・豊橋市)
351 安納芋ようかん
原材料:水飴(国内製造)、焼さつま芋ペースト(安納芋(鹿児島県産))、寒天
賞180日
58g 129円(税込139円)
水飴(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
352 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。
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)
353 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。
賞90日 卵乳小
45g 460円(税込497円)
カシス(ニュージーランド)



クワトロロード (大阪府・泉南市)
354 国産小麦のベルギーワッフル・バター
合成着色料、香料、保存料は一切使用しておりませんので、素材本来の旨味をお楽しみ頂けます。
賞90日 卵乳小
1個(40g) 180円(税込194円)
小麦粉(国内産)

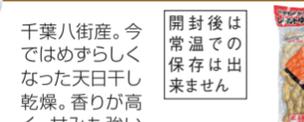


クワトロロード (大阪府・泉南市)
355 国産小麦のベルギーワッフル・ココア
合成着色料、香料、保存料は一切使用しておりませんので、素材本来の旨味をお楽しみ頂けます。
賞90日 卵乳小
1個(40g) 180円(税込194円)
小麦粉(国内産)

増田商店



ますだ (千葉県・八街市)
356 天日干しざやいり落花生
160g 685円(税込740円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<4.4



ますだ (千葉県・八街市)
357 天日干しざやいり落花生
300g 1185円(税込1280円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<4.4



ますだ (千葉県・八街市)
359 バターピー (ほそ実)
120g 420円(税込454円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<3.7



ますだ (千葉県・八街市)
360 甘納豆(落花生)
120g 329円(税込355円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.0<3.4



さかえ屋 (千葉県・松戸市)
361 蜂蜜かすてら
5切 490円(税込529円)
卵・小麦粉(国内産)



さかえ屋 (千葉県・松戸市)
362 蜂蜜かすてら
10切(約450g) 860円(税込929円)
卵・小麦粉(国内産)



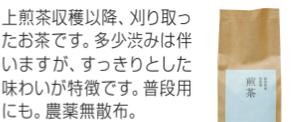
ムソー (大阪府・大阪市)
363 きな粉黒みつ寒天
160g 260円(税込281円)
天草(国内産)



ムソー (大阪府・大阪市)
364 豆かんでん黒糖みつ
155g 270円(税込292円)
天草(国内産)



かわばた園 (静岡県・静岡市)
365 和紅茶(ティーバッグ)
3g×10 740円(税込799円)
茶葉(静岡県) [放]不検出<0.6<0.6



かわばた園 (静岡県・静岡市)
366 上煎茶
100g 1670円(税込1804円)
茶葉(静岡県) [放]不検出<0.5<0.5



ヤッホー・ブルーイング (長野県・佐久市)
758 よなよなエール 1本
350ml 248円(税込273円)
大麦(イギリス)



ヤッホー・ブルーイング (長野県・佐久市)
759 よなよなエール 6本組
350ml×6 1488円(税込1638円)
大麦(イギリス)



ランカスター (千葉県・千葉市)
366 アールグレイティー(リーフ)
100g 550円(税込594円)
紅茶(スリランカ)



ランカスター (千葉県・千葉市)
367 チャイスパイスティー(ティーバッグ)
2g×20 490円(税込529円)
紅茶(スリランカ)



小川生業 (徳島県・東みよし町)
368 じゃばら入り甜茶
28g(2g×14袋) 480円(税込518円)
甜茶(中国)、じゃばら(国内産)



光食品 (徳島県・上坂町)
369 レモンサイダー
250ml 140円(税込151円)
レモン(スペイン・イタリア他)



久慈川上流の珂北酒造の地酒。さらっとした口当たりで好評です。
774 常陽旭桜 純米酒
1.8L 2650円(税込2915円)
米(茨城県)



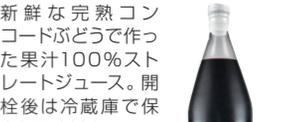
久慈川上流の珂北酒造の地酒。さらっとした口当たりで好評です。
775 地酒 奥久慈「湯の里」
1.8L 1500円(税込1650円)
米(国内産)



森乳業 (埼玉県・行田市)
370 わたしとほくのコーヒーマイルク
200ml 115円(税込124円)
生乳(国内産)



岩泉ホールディングス (岩手県・岩泉町)
757 龍泉洞の水
2L×6 1300円(税込1404円)
岩手県 [放]不検出<0.5<0.5



井筒ワイン (長野県・塩尻市)
371 井筒 グレープジュース 赤
1000ml 924円(税込998円)
ぶどう(長野県)



井筒ワイン (長野県・塩尻市)
372 井筒 アップルジュース
1000ml 827円(税込893円)
りんご(長野県)

菓子

菓子 イチオシ商品!



丸和食品 (東京都・練馬区)
345 豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒糖1袋)
2種各155g 430円(税込464円)
小麦(国内産)



創健社 (神奈川県・横浜市)
346 五穀ドライワッフル2個組
8枚×2 540円(税込584円)
小麦(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
347 ポテトチップス じゃがいも
60g×2 276円(税込298円)
じゃがいも(国内産)



キング製菓 (愛知県・小牧市)
348 ブランクッキー
植物から生まれたクッキーです。
賞180日 米小
80g 190円(税込205円)
小麦(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
349 おやつカステラ
原材料:小麦粉(小麦(国産)),砂糖(三温糖)、鶏卵、植物油(パーム油)、米飴/膨張剤(重曹)
賞60日 卵米小
130g 228円(税込246円)
小麦粉(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
350 全粒粉クラッカー
原材料:小麦粉、植物油(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 190円(税込205円)
小麦(国内産) [放]不検出<4.0<3.2



丸和食品 (東京都・練馬区)
345 豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒糖1袋)
2種各155g 430円(税込464円)
小麦(国内産)



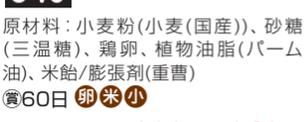
創健社 (神奈川県・横浜市)
346 五穀ドライワッフル2個組
8枚×2 540円(税込584円)
小麦(国内産)



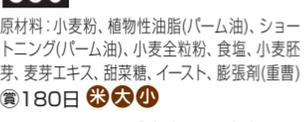
サンコー (愛知県・豊橋市)
347 ポテトチップス じゃがいも
60g×2 276円(税込298円)
じゃがいも(国内産)



キング製菓 (愛知県・小牧市)
348 ブランクッキー
植物から生まれたクッキーです。
賞180日 米小
80g 190円(税込205円)
小麦(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
349 おやつカステラ
原材料:小麦粉(小麦(国産)),砂糖(三温糖)、鶏卵、植物油(パーム油)、米飴/膨張剤(重曹)
賞60日 卵米小
130g 228円(税込246円)
小麦粉(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
350 全粒粉クラッカー
原材料:小麦粉、植物油(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 190円(税込205円)
小麦(国内産) [放]不検出<4.0<3.2



丸和食品 (東京都・練馬区)
345 豆乳ドーナツセット(白蜜1袋・黒糖1袋)
2種各155g 430円(税込464円)
小麦(国内産)



創健社 (神奈川県・横浜市)
346 五穀ドライワッフル2個組
8枚×2 540円(税込584円)
小麦(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
347 ポテトチップス じゃがいも
60g×2 276円(税込298円)
じゃがいも(国内産)



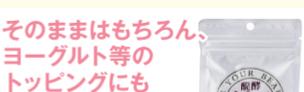
サンコー (愛知県・豊橋市)
687 畑のクラッカー
原材料:小麦粉、植物油(パーム油)、ショートニング(パーム油)、乾燥野菜(玉ねぎ、ねぎ、赤ピーマン、人参、キャベツ)、食塩、イースト、膨張剤(重曹)
賞120日 小
135g 220円(税込238円)
小麦(国内産) [放]不検出<3.4<4.0



サンコー (愛知県・豊橋市)
351 安納芋ようかん
原材料:水飴(国内製造)、焼さつま芋ペースト(安納芋(鹿児島県産))、寒天
賞180日
58g 129円(税込139円)
水飴(国内産)



サンコー (愛知県・豊橋市)
352 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。
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)
353 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。
賞90日 卵乳小
45g 460円(税込497円)
カシス(ニュージーランド)



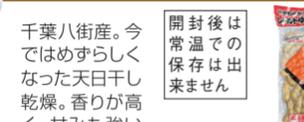
クワトロロード (大阪府・泉南市)
354 国産小麦のベルギーワッフル・バター
合成着色料、香料、保存料は一切使用しておりませんので、素材本来の旨味をお楽しみ頂けます。
賞90日 卵乳小
1個(40g) 180円(税込194円)
小麦粉(国内産)



クワトロロード (大阪府・泉南市)
355 国産小麦のベルギーワッフル・ココア
合成着色料、香料、保存料は一切使用しておりませんので、素材本来の旨味をお楽しみ頂けます。
賞90日 卵乳小
1個(40g) 180円(税込194円)
小麦粉(国内産)



ますだ (千葉県・八街市)
356 天日干しざやいり落花生
160g 685円(税込740円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<4.4



ますだ (千葉県・八街市)
357 天日干しざやいり落花生
300g 1185円(税込1280円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<4.4



ますだ (千葉県・八街市)
359 バターピー (ほそ実)
120g 420円(税込454円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.7<3.7



ますだ (千葉県・八街市)
360 甘納豆(落花生)
120g 329円(税込355円)
落花生(千葉県) [放]不検出<3.0<3.4



さかえ屋 (千葉県・松戸市)
361 蜂蜜かすてら
5切 490円(税込529円)
卵・小麦粉(国内産)



さかえ屋 (千葉県・松戸市)
362 蜂蜜かすてら
10切(約450g) 860円(税込929円)
卵・小麦粉(国内産)



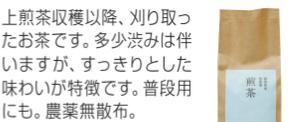
ムソー (大阪府・大阪市)
363 きな粉黒みつ寒天
160g 260円(税込281円)
天草(国内産)



ムソー (大阪府・大阪市)
364 豆かんでん黒糖みつ
155g 270円(税込292円)
天草(国内産)



かわばた園 (静岡県・静岡市)
365 和紅茶(ティーバッグ)
3g×10 740円(税込799円)
茶葉(静岡県) [放]不検出<0.6<0.6



かわばた園 (静岡県・静岡市)
366 上煎茶
100g 1670円(税込1804円)
茶葉(静岡県) [放]不検出<0.5<0.5



ヤッホー・ブルーイング (長野県・佐久市)
758 よなよなエール 1本
350ml 248円(税込273円)
大麦(イギリス)



ヤッホー・ブルーイング (長野県・佐久市)
759 よなよなエール 6本組
350ml×6 1488円(税込1638円)
大麦(イギリス)



ランカスター (千葉県・千葉市)
366 アールグレイティー(リーフ)
100g 550円(税込594円)
紅茶(スリランカ)



ランカスター (千葉県・千葉市)
367 チャイスパイスティー(ティーバッグ)
2g×20 490円(税込529円)
紅茶(スリランカ)



小川生業 (徳島県・東みよし町)
368 じゃばら入り甜茶
28g(2g×14袋) 480円(税込518円)
甜茶(中国)、じゃばら(国内産)



光食品 (徳島県・上坂町)
369 レモンサイダー
250ml 140円(税込151円)
レモン(スペイン・イタリア他)



久慈川上流の珂北酒造の地酒。さらっとした口当たりで好評です。
774 常陽旭桜 純米酒
1.8L 2650円(税込2915円)
米(茨城県)



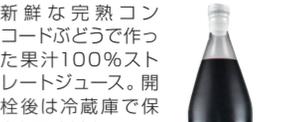
久慈川上流の珂北酒造の地酒。さらっとした口当たりで好評です。
775 地酒 奥久慈「湯の里」
1.8L 1500円(税込1650円)
米(国内産)



森乳業 (埼玉県・行田市)
370 わたしとほくのコーヒーマイルク
200ml 115円(税込124円)
生乳(国内産)



岩泉ホールディングス (岩手県・岩泉町)
757 龍泉洞の水
2L×6 1300円(税込1404円)
岩手県 [放]不検出<0.5<0.5



井筒ワイン (長野県・塩尻市)
371 井筒 グレープジュース 赤
1000ml 924円(税込998円)
ぶどう(長野県)



井筒ワイン (長野県・塩尻市)
372 井筒 アップルジュース
1000ml 827円(税込893円)
りんご(長野県)



久慈川上流の珂北酒造の地酒。さらっとした口当たりで好評です。
774 常陽旭桜 純米酒
1.8L 2650円(税込2915円)
米(茨城県)



久慈川上流の珂北酒造の地酒。さらっとした口当たりで好評です。
775 地酒 奥久慈「湯の里」
1.8L 1500円(税込1650円)
米(国内産)

食品調味料

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

【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
 500以降の商品はいつでも買える前日OK商品欄へのご記入をお願いいたします。

お知らせ
 食品調味料(小麦粉、油対象商品は原料高騰の為に今回より順次値上げになります。

と **374 有機てんさい糖**
 ムソー (大阪府・大阪市)
 キメが細かく舌触りがよいてんさい糖はお菓子作りにピッタリ。グラニュー糖のように白い結晶のお砂糖です。
 400g **480円**(税込**518円**)
 てんさい(リトアニア)

通常の砂糖と同じようにお使い下さい
508 粗精糖(自然派style)
 アルファフードスタッフ (愛知県・名古屋市)
 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)

し
 青い海(沖縄県・糸満市)
375 詰替え用 粗びき塩胡椒
 150g **460円**(税込**497円**)
376 ピン入り 塩(沖縄県)、胡椒(マレーシア)
 75g **460円**(税込**497円**)



す
 飯尾醸造(京都府・宮津市) **前日OK!**
518 純米富士酢
 無農薬栽培した新米を100%使用。静置発酵と長期間の熟成により、コクとのびのある純米酢に仕上げました。
 500ml **670円**(税込**724円**)
 米(京都府)

水で5~8倍に薄めてお飲みください
 無農薬栽培の玄米100%使用。米酢に比べ、アミノ酸を多く含みます。料理はもちろん、飲用としても。
 飯尾醸造(京都府・宮津市)
377 富士玄米黒酢
 500ml **1450円**(税込**1566円**)
 玄米(京都府)

せ
 石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料:大豆、小麦、塩、添加剤はしておりません。
 沼屋本店(茨城県・つくば市)
378 常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)
 500ml **619円**(税込**669円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出<3.0<3.3

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

次回より値上げ
そ **379 鹿児島麦みそ**
 はつゆき屋(鹿児島県・日置市)
 鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で白っぽい麦みそです。塩分8.4%。
 1kg **820円**(税込**886円**)
 大麦(愛媛県)

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

天然の旨み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)
381 料理酒「蔵の素」(契約栽培米使用)
 300ml **495円**(税込**545円**)
501 720ml
 720ml **1000円**(税込**1100円**)
 米(福島県) [放] 不検出<3.8<3.4

酒類
 相生ユニビオ(愛知県・西尾市) **前日OK!**
506 三河伝統製法「古式本みりん」
 もち米と米麹、醸造アルコール、焼酎で仕込み、じっくりと熟成。甘味と酸味のバランスの取れた味わい。
 500ml **534円**(税込**587円**)
 もち米(国内産、中国)

これ一本でみりんの旨み、お酒の風味を併せ持ちます
 米と米麹を醗酵させて生まれた自然な甘みが、素材の旨さを引き出してくれる醗酵調味料。
 味の醸造(埼玉県・狭山市)
382 味の母
 720ml **750円**(税込**810円**)
 米(国内産)

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに
 国産米ぬかが原料の油です。軽く香ばしい風味でくせのない油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでいます。
 ボーソー油脂(千葉県・船橋市)
383 中910g 米油
 910g **728円**(税込**786円**)
384 大1350g
 1350g **830円**(税込**896円**)
 米糠(国内産)

麵つゆには2~3倍に希釈して
 「常総寒仕込みしょうゆ」を使って作っただし醤油。厚削りのかつおとさば節と昆布でだしをとりました。
 沼屋本店(茨城県・つくば市) **前日OK!**
528 常総だし醤油
 360ml **540円**(税込**583円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出<0.6<0.5

手軽になますが作れます
 飯尾醸造(京都府・宮津市)
385 富士ゆずなま酢
 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。
 150ml **389円**(税込**420円**)
 ゆず果汁(徳島県)

飯尾醸造(京都府・宮津市)
386 富士ゆずぼん酢
 ゆず&かぼすのダブル果汁に、鯉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)

ポールスタア(東京都・東村山市) **前日OK!**
539 国産野菜ウスターレストランソース
 国産の野菜、果物とスパイスなど加え芳醇な味わいに仕上げました。
 200ml **370円**(税込**400円**)

京都桂のごま油屋 山田製油の職人が約一ヶ月かけて仕上げる一番絞りごま油

山田製油のこだわり
 ①ごま油に仕上げるのは一番搾りのみ
 ②自然の力だけで仕上げる湯洗い製法
 ごまは焙煎することで香りが引き出されます

作り続けるのは「ごまかしなしのごま油」
 職人が厳選した原料を使用し、昔ながらの圧搾法で一番搾りのみを使用。胡麻の一番美味しい部分のみを搾ります。

原材料:食用ごま油(白ごま)
新
 山田製油(京都府・京都市)
390 京都山田ごま油
 140g **520円**(税込**562円**)
391 275g
 820円(税込**886円**)
 白ごま(グアテマラ、パラグアイなど)

押った油をドラム缶に入れ、やかん一杯ほどのお湯を入れて十分に掻き混ぜ、密封して約3週間程寝かせます。こうすることで比重の重い水が不純物と一緒に沈殿し、自然の力を利用して、うまみだけが油に残ります。
 静置
 湯洗い
 精製
 濾過

原材料:糖類(てんさい糖(国内製造)、水飴、黒糖、加工黒糖)、脱脂胡麻、米(国産)、ごま油
特
 山田製油(京都府・京都市)
392 京都山田炒りごま(白)
 50g **240円**(税込**259円**)
 白ごま(グアテマラ、ニカラガ、モザンビークなど)

原材料:有機小麦粉(小麦(オーストラリア産))、有機ショートニング、有機砂糖、有機アガベシロップ、ごま、脱脂ごま、食塩、(一部に小麦、ごまを含む)
特
 江口製菓(京都府・京都市)
394 京都山田ごま菓子
 100g **440円**(税込**475円**)
 てんさい糖(国内産)

山田製油(京都府・京都市) **前日OK!**
393 京都山田炒りごま(黒)
 50g **240円**(税込**259円**)
 黒ごま(ミャンマー、パラグアイなど)

クロスロード(大阪府・泉南市)
395 京都山田ごまボール
 10粒 **440円**(税込**475円**)
 有機小麦粉(オーストラリア)

各調味料の新品登場!

新
 光食品(徳島県・上板町)
387 トマトケチャップ・ピン
 真っ赤に完熟した海外産有機トマトと国産有機トマトを使用しています。
 400g **490円**(税込**529円**)
 有機トマト(外国産・国内産)

新
 富貴食研(大阪府・茨木市)
388 平飼鶏の有精卵マヨネーズ
 遺伝子組み換えでない菜種の圧搾一番搾り油、平飼いで産んだ卵を使用しています。
 290g **480円**(税込**518円**)
 卵(三重県)

新
 富貴食研(大阪府・茨木市)
389 平飼鶏の有精卵タルソース
 国産の西洋さきゅうりのピクルスと自家製たまねぎピクルスを使用し、砂糖と天日塩で味付けしました。
 155g **576円**(税込**622円**)
 卵(三重県)

原材料:有機トマト、糖類(砂糖、麦芽水飴)、醸造酢(米酢)、食塩、有機たまねぎ、有機にんにく、香辛料
伊豆海産(静岡県・西伊豆町) 前日OK!
573 だしパック
 さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。
 8g×18 **440円**(税込**475円**)
 さば(国内産) [放] 不検出<3.8<3.5

原材料:なたね油(国内製造)、ピクルス(たまねぎ、きゅうり、砂糖、りんご酢、米酢、食塩、香辛料)、卵、りんご酢、砂糖、食塩、香辛料(マスタード、白コショウ)
伊豆海産(静岡県・西伊豆町) 前日OK!
565 削り節パック 徳用
 かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼きそばなどに手軽に使える蛋白源。徳用タイプです。
 3g×20 **490円**(税込**529円**)
 かつお(国内産)

原材料:食用なたね油(国内製造)、ピクルス(たまねぎ、きゅうり、砂糖、りんご酢、米酢、食塩、香辛料)、卵、りんご酢、砂糖、食塩、香辛料(マスタード、白コショウ)
リアス(千葉県・船橋市) 前日OK!
568 丸ごと食べられる割烹だし
 鹿児島産の荒節、北海道産の真昆布、宮崎産の椎茸を合わせた割烹だし。だしとして使い、そのまま具材として食べられます。
 22g **500円**(税込**540円**)
 かつお(鹿児島県)

伊豆海産(静岡県・西伊豆町) **前日OK!**
573 だしパック
 さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。
 8g×18 **440円**(税込**475円**)
 さば(国内産) [放] 不検出<3.8<3.5

伊豆海産(静岡県・西伊豆町) **前日OK!**
565 削り節パック 徳用
 かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼きそばなどに手軽に使える蛋白源。徳用タイプです。
 3g×20 **490円**(税込**529円**)
 かつお(国内産)

リアス(千葉県・船橋市) **前日OK!**
568 丸ごと食べられる割烹だし
 鹿児島産の荒節、北海道産の真昆布、宮崎産の椎茸を合わせた割烹だし。だしとして使い、そのまま具材として食べられます。
 22g **500円**(税込**540円**)
 かつお(鹿児島県)

原材料:有機小麦粉(小麦(オーストラリア産))、有機ショートニング、有機砂糖、有機アガベシロップ、ごま、脱脂ごま、食塩、(一部に小麦、ごまを含む)
前日OK!
 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)

宮城県岩出山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などを使わず、昔ながらの製法で作りました。
前日OK!
 岩出山農協(宮城県・大崎町)
396 凍り(しみ)豆腐
 20枚90g **545円**(税込**589円**)
 大豆(宮城県) [放] 不検出<2.7<2.9

コープ自然派事業連合 **前日OK!**
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**)

583 寿司はねのり 前日OK!
長谷川商店(東京都・中央区)
軟らかで歯切れがよく、甘みのあるのり。寿司用に焼いた物の中からはねた若干難点があるのりです。
◎180日
全型10枚 **270円(税込292円)**
のり(国内産)

596 わかめご飯の素 前日OK!
リアス(千葉県・船橋市)
石巻十三浜のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。わかめの風味がおいしいふりかけ。
20g **510円(税込551円)**
わかめ(宮城県)

397 九鬼国産ごまふりかけ 前日OK!
九鬼産業(三重県・四日市市)
国産素材で作ったふりかけです。金ごまの食感と香ばしい香り、かつお節と海苔の旨味がご飯に合います。
25g **250円(税込270円)**
金ごま(国内産)

398 100%青森県田子町産のおろしにんにく 前日OK!
ポルスタア(東京都・東村山市)
青森県田子町産の風味豊かなにんにく(福地ホワイト種)だけをおろしました。
70g **390円(税込421円)**
にんにく(青森県)

桜井食品特集 全品特価
ツイストタイプ
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
400 エルポパスタ
一般品よりソフトな感じ。サラダやグラタン、スープなど様々な料理にお使いください。
300g **360円(税込389円)** 通常税込400円
小麦粉(北海道)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
401 ツイストパスタ
一般品と比較してソフトな感じ。サラダやグラタン、スープなど様々な料理にお使いください。
300g **360円(税込389円)** 通常税込400円
小麦粉(北海道)

399 すき焼割り下 前日OK!
井物や煮物にも。P8坊津黒牛と一緒にどうぞ
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き割り下。
ポルスタア(東京都・東村山市)
400ml **420円(税込454円)** 通常税込464円
大豆・小麦(アメリカ、カナダ)



今回より値上げになります
626 国産パン粉 前日OK!
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。
◎180日
200g **274円(税込296円)**
小麦(岩手県) 【放】不検出<1.0<1.0

619 パン用粉(強力粉) 前日OK!
アルファフードスタッフ(愛知県・名古屋)
北海道産の小麦を使ったパン用の強力粉です。パンの他、ピザ生地や餃子の皮などにお使いいただけます。
1kg **430円(税込464円)**
小麦(北海道)

402 純正ラーメン 前日OK!
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
植物性原料のみを使用した、桜井食品こだわりのラーメンです。
◎180日 米大 小
98g(めん90g) **125円(税込135円)** 通常税込146円
小麦(国内産)

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
403 純正ラーメン 豆乳塩だし味
植物性原料のみを使用した、桜井食品こだわりの豆乳塩味のラーメンです。
◎180日 米大 小
104g(めん90g) **145円(税込157円)** 通常税込167円
小麦(国内産)

404 八割そば 前日OK!
おびなた(長野県・長野市)
茹で時間5分
国産原料のみ使用。従来の八割そばの食感と違う、つるつるとした喉越しを極めました。
240g **440円(税込475円)**
そば(国内産)、小麦(国内産)

637 国産の十割そば 前日OK!
東京かじの(東京都・小平市)
茹で時間5分
北海道産そば粉100%で打ったそばです。麺は細めです。食塩無添加、そば湯もどうぞ。
200g **480円(税込518円)**
そば(北海道)

636 挽きたてのざるそば 前日OK!
北館製麺(岩手県・八幡平市)
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、でんぷんを加えて打っています。茹で時間約4分。
200g×2 **500円(税込540円)**

405 そばつゆ(ストレート) 前日OK!
おびなた(長野県・長野市)
かつおだしと熟成させたかえしの味わいを楽しめる本格派のつゆ。ざるそば、ざるうどんのストレートつゆです。
400ml **350円(税込378円)**

井上スパイス特集! 特
挽肉にこのスパイスを混ぜ、フライパンで焼くだけ。スパイスでありながらお子様にも喜ばれる絶妙な味です。挽肉500gに1袋。
406 ソーセージスパイス
13g **190円(税込205円)** 通常税込216円
岩塩(アメリカ)

407 秋川牧園の本格チキンカレー 前日OK!
秋川牧園(山口県・山口市)
秋川牧園の若鶏手羽元をまるごと2本使用したチキンカレーです。
220g **428円(税込462円)** 通常税込473円
鶏肉(国内産)

408 マムのインド風チキンカレー 前日OK!
大進食品(神奈川県・横浜市)
国産の鶏むね肉に淡路島の玉ねぎをたっぷり使った、コクと深みを感じられる本格的なチキンカレーです。
180g(1人前)×2袋 **662円(税込715円)** 通常税込726円
鶏肉(国内産)

409 十勝スイートコーンうらごし 前日OK!
日本生活協同組合連合会
北海道十勝平野で収穫したスイートコーンをうらごしにし、味と香りを逃さないよう缶詰にしました。
180g **143円(税込154円)**
とうもろこし(北海道)

633 スパゲッティ 1.6mm 前日OK!
日本生活協同組合連合会
デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm、茹で時間の目安は7分です。
1kg **410円(税込443円)**
小麦(カナダ、アメリカ、他)

410 王様のタンドリーチキンスパイス 前日OK!
井上スパイス(埼玉県・上尾市)
ヨーグルトにこのスパイスを混ぜ、鶏肉を漬け込んでおけば、あとは焼くだけ。本格的な味です。
15g **200円(税込216円)**

411 チリビーンズスパイス 前日OK!
井上スパイス(埼玉県・上尾市)
刻んだタマネギと肉類を炒め、本品とトマト、豆を煮こめれば出来上がり。
14g **200円(税込216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
500以降の商品はいつでも買える前日OK商品欄へのご記入をお願いいたします。

台所 お風呂 トイレから この春 せっけん生活 始めませんか?
お気に入りの容器に詰め替えて
重曹の細かい研磨作用により油や茶渋などの汚れに強く、洗いがりがすすきりと仕上がります。
原材料:純石けん分(70% 脂肪酸ナトリウム)、アルカリ剤(炭酸塩・重炭酸塩)
せっけんの街(千葉県・柏市)
813 詰替用 台所用粉石けん「萌(moe)」重曹入 前日OK!
3袋(150g×3) **600円(税込660円)**

離乳食
7か月頃から
味千汐路(新潟県・糸魚川市)
412 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)
413 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)

805 パックス お風呂洗い石けん詰替用 前日OK!
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
お風呂場から住まいのお掃除にも使えます。
450ml **360円(税込396円)**

807 ナチュロン詰替トイレ洗い石けん 前日OK!
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
分解されやすいせっけん成分のトイレ用せっけん。黄ばみや汚れに密着して隅々までキレイにします。
350ml **280円(税込308円)**

414 ミックス野菜 前日OK!
味千汐路(新潟県・糸魚川市)
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)

415 鶏肉と野菜の五目煮 前日OK!
味千汐路(新潟県・糸魚川市)
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)

416 緑黄色野菜の炊き込みごはん 前日OK!
味千汐路(新潟県・糸魚川市)
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)

842 パックス ソルティアーはみがき 前日OK!
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
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)**

890 ペンギン芯なし(トイレットペーパー) 前日OK!
丸富製紙(静岡県・富士市)
牛乳パック30%を含む再生紙100%のトイレットペーパー。無漂白、セミソフトタイプ。130m巻シングル。
130m×6ロール **480円(税込528円)**

896 ピュアティッシュペーパー 前日OK!
マスコー製紙(静岡県・富士宮市)
回収した牛乳パック55%と古紙45%。蛍光染料を使わない2枚重ね。ソフトな肌ざわりです。
200w×5箱 **405円(税込446円)**

家族みんなの洗濯ものに
100%自然由来成分の洗濯用液体石けん。純石けんと炭酸塩のWの洗浄効果で、汚れに強くしっかり洗えます。
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
791 本体
1200ml **950円(税込1045円)**

792 詰替用
1000ml **650円(税込715円)**

春休みは何かと忙しい毎日
お手軽ランチで
おうちごはん♪



しっとりホクホク食感の
紅はるか使用



農事組合法人マルツボ (茨城県・かすみぐら市)

420 焼きいもスティック

茨城県産さつまいも100%を使用したスティックタイプの焼きいも。お弁当・サラダに。レンジか自然解凍でも。

凍 300g **292円**(税込**315円**) 通常税込**324円**
さつまいも(茨城県) [放]不検出 <3.5 <3.7

国産牛肉バラ肉を使い基本素材で仕上げたシンプルで家庭的な味に仕上げた牛丼です。



デリカデイ (岐阜県・羽島市)

424 国産牛の牛丼

冷 賞60日 米 大 小

140g×2 **648円**(税込**700円**) 通常税込**711円**
牛肉(国内産)



ニッコー (神奈川県・大和市)

417 ひとくちソースとんかつ

粗挽きた豚肉を油で揚げ、ソースをからめました。お弁当のおかずにも最適。レンジ加熱または自然解凍で。

凍 米 大 小 6個120g **380円**(税込**410円**) 通常税込**427円**
豚肉(国内産)

甘辛たれで仕上げた
国産若鶏もも肉をサンド



ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)

421 ライスバーガー てりやきチキン

醤油をつけ焼きあげたライスプレートに甘辛たれで仕上げた国産若鶏もも肉をサンド。加工澱粉:全体の0.6%

凍 米 大 小 5個575g **778円**(税込**840円**) 通常税込**862円**
米(国内産)・鶏肉(国内産)

しっかり味で生姜がきいています



マストミ(徳島県・徳島市)

425 神山鶏やわらか揚げ 親子丼の素

徳島県の山間部で放し飼いされた神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にかけ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。

凍 賞90日 米 大 小 160g×2 **478円**(税込**516円**)
鶏肉(徳島県)

レンジかトースターでご飯にも
パンにも合う



秋川牧園(山形県・山形市)

418 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。

凍 卵 米 大 小 120g(4個) **343円**(税込**370円**) 通常税込**397円**
豚肉(国内産)

おやつにちょうどいい
大きさ



飛鳥食品(東京都・江戸川区)

422 飛鳥の手作りミニ肉まん

国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理し、もちもちとした国産小麦の生地で包みました。蒸すかレンジで加熱。

凍 賞120日 米 大 小 5個250g **384円**(税込**415円**) 通常税込**451円**
小麦(国内産)

レンジで



大進食品(神奈川県・横浜市)

419 オーガニックペンネの
トマトソースグラタン

濃厚なバターをたっぷりと使い、さらにオーガニックのペンネマカロニと国産玉ねぎを使用。レンジで温めて。

凍 米 乳 小 170g×2 **546円**(税込**590円**) 通常税込**610円**
小麦(イタリア)

お徳2
個組



丸和食品(東京都・練馬区)

423 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ときかせて家庭煮の味付けに。湯せんして温めると口が開けやすいです。

冷 賞90日 米 大 小 10枚×2 **740円**(税込**799円**) 通常税込**853円**
大豆(国内産) [放]不検出 <0.9 <1.0

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



日本生活協同組合連合会

754 ただの炭酸水

24缶 前日OK!

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

春 新しい門出は腸から健康になろう!
免疫力UP 特集

酪王乳業(福島県・郡山市)
生乳たっぷりのむヨーグルト

426 2本組 180ml×2 **256円**(税込**276円**)

427 5本組 180ml×5 **590円**(税込**637円**) 通常税込**680円**
生乳(福島県) [放]不検出 <3.7 <4.5

よつ葉乳業(北海道・音更町)
よつ葉北海道十勝100ミニチーズ

428 120g×8 **446円**(税込**482円**)
生乳(北海道)

解凍してそのまま使えます

コタニ(岩手県・大船渡市)
429 冷凍さざみめかぶ(岩手県産)

岩手県産で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、使い易く小分けしました。

凍 賞 40g×5パック **320円**(税込**346円**) 通常税込**365円**
わかめ(岩手県) [放]不検出 <2.8 <3.0

無農薬

樹にならしておき、十分に味をのせてから収穫、追熟しています。農薬無散布。

江川農園(神奈川県・小田原市)
430 江川さんの
キウイフルーツ

500g規格より
80円お得

1kg **820円**(税込**886円**)
神奈川県

大麦の食物繊維+納豆菌=腸・元気!

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。

水府納豆(茨城県・常陸太田市)
431 押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)

冷 賞10日 大 40g×2 **165円**(税込**178円**)
大豆(茨城県) [放]不検出 <3.5 <3.2

白菜の美味しさを逃がさず、熟練の技とこだわりの素材で揚げ上げたキムチです。カット済です。

やがちゃんキムチ(千葉県・柏市)
432 白菜キムチ「頂」

冷 賞14日 米 米 大 小 300g **498円**(税込**538円**)
白菜(国内産)

日本生活協同組合連合会
667 ひじきドライパック

水戻し不要の素材。そのまま調理に使えます。油揚げや厚揚げ、大豆ドライパック、人参などと炒め煮に。

110g **180円**(税込**194円**) 通常税込**205円**
芽ひじき(国内産)

日々の食卓で“免疫力”を高めていきましょう♪

ニュージーランド産カシスに、甘味料としてハチミツとオリゴ糖を使い、美味しく仕上げました。

創健社(神奈川県・横浜市)
433 醗酵カシスの魅力

130g **490円**(税込**529円**) 通常税込**540円**
カシス(ニュージーランド)

水で4~5倍に希釈してお召上がりください

ニュージーランドで育った果実、カシスをおいしい飲料にしました。このカシスにはポリフェノールがたっぷり含まれており、なかでもブルーベリーにはない2種類のアントシアニンを含有しています。

創健社(神奈川県・横浜市)
醗酵カシス(飲料)

434 565ml **1850円**(税込**1998円**) 通常税込**2041円**

435 1800ml **5150円**(税込**5502円**) 通常税込**5724円**
カシス(ニュージーランド)

昔から疲労回復、整腸作用のある民間薬として常備されています

大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8~10時間煮詰めたもの。疲労回復、整腸作用があります。

大紀コープファーム(奈良県・五條市)
436 梅エキス

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

コーヒー、牛乳や調理の際の風味としても

アルゼンチンの大草原の中のいろいろな花から採れたはちみつです。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
555 アルゼンチン産はちみつ

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

表示マークのご案内

- 取り扱いサイクル・価格表記
 - 4週に1回お届け 4週に3回お届け
 - 隔週お届け 毎週お届け
- シーズン最終 季節商品につき今回で最終
- シーズン初 今季初登場
- 新 新発売の商品
- 特 特別価格商品

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 冷蔵品

表記のないものについては常温でのお届けです。

農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

その他

- 前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
- ふるさと便 は通常のご注文はもちろん、「ふるさと便」にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。
- 無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

アレルギー表示

卵 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かに

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

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

アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

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、地産産(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。