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（案）
つくると食べるでつながろう
～私たちの地産地消～

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
ネット注文登録
tel：0297-48-4911
fax：0297-45-6675

2022年5月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	5/9	10	11	12	13
定番品のお届け	5/16	17	18	19	20
特別企画品のお届け	5/23	24	25	26	27

初夏のごちそう

気温が上がってくると、さっぱりメニューが食べたくなります。ご飯を炊いて、おかずと副菜…と考えるのも良いですが、一皿完結! 冷たい麺類はいかがでしょうか?
野菜やお肉をバランスよく取り入れ、たくさん品数を準備しなくても初夏のごちそうが完成です♪

いつもご利用ありがとうございます。当日に打ち込みお届けします。出来立ての味わいは格別ですよ。

麺工房一九（茨城県・坂東市）
8 麺工房一九 手打そば 2人分
坂東市の倉持さんより。自家栽培の「常陸秋そば」8に小麦粉2の割合で打ちました。当日打ち、当日届け。
冷 賞お届け日含め2日 そ 小
280g(2人分) 695円(税込751円) 通常税込778円
そば（茨城県） ［放］不検出 <3.7 <4.1

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
おびなた（長野県・長野市）
9 そばつゆ(ストレート)
米 大 小
400㎖ 330円(税込356円) 通常税込378円

寒の時季に作られ、梅雨を越すことで旨味が増し、つるりとしたのど越しとシコシコした食感を楽しめます。
小

みそ半（長崎県・南島原市）
島原手延べそうめん
10 5束
250g(5束) 275円(税込297円) 通常税込313円
11 20束
1kg (50g×20束) 1020円(税込1102円) 通常税込1145円
小麦（国内産）

ジュワッ、サクサク♪ 旬の野菜は天ぷらにして

オーストラリア産なたねが原料の圧搾一番搾りの油。天ぷらの揚げ油としてもコシが強く、繰り返し使えます。
米澤製油（埼玉県・熊谷市）
圧搾一番しぼりなたねサラダ油
12 丸缶 600g 740円(税込799円) 通常税込810円
548 大 前日OK! 1400g 1250円(税込1350円) 通常税込1382円
なたね（オーストラリア）

シーズン初
肉料理やトマトとも相性がよく、イタリア料理に欠かせない野菜です。炒め物におすすめ。減農薬栽培。
木村農園（茨城県・つくば市）
13 木村さんのズッキーニ 2本 210円(税込227円) 通常税込248円
茨城県 ［放］不検出 <4.1 <4.5

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香り共に良好です。
村上さん（栃木県・高根沢町）
14 舞茸(増量) 100g+30g 196円(税込212円)
冷 栃木県 ［放］不検出 <4.4 <3.7

辛味が少なく、甘みが強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。
江川農園（神奈川県・小田原市）
15 江川さんの玉ねぎ 1kg 298円(税込322円) 通常税込335円
神奈川県 ［放］不検出 <3.4 <4.3

5kg箱はP3の 80

無リンの魚肉すりみ（スケソウダラ、イトヨリダイ）を主原料にみりん、魚醤、食塩だけでシンプルに味付け。
松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）
16 焼ちくわ
冷 賞15日 米 5本120g 260円(税込281円)
すけそうだら（北海道）

ニッコー（神奈川県・大和市）
17 野菜かき揚げ
国産野菜、国産小麦粉のみを使用し、非遺伝子組み換えの菜種油で揚げました。レンジで加熱後トースターで。
凍 小 4個260g 411円(税込444円) 通常税込464円
玉ねぎ・ごぼう・人参・いんげん（国内産）

菅原食品販売（宮城県・塩竈市）
18 天ぷらセット(濃縮たれ付) 2人前
5種の野菜(南瓜、さつま芋、舞茸、茄子、野菜かきあげ)を米油で揚げた天ぷらセット。たれは希釈して。
凍 米 大 小
200g(2人前、5種×2個) 537円(税込580円) 通常税込594円
かぼちゃ・さつまいも（国内産）

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）
19 曲がりネギちりめん揚げ
曲がりネギの自然な甘さとちりめんの塩分が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常温で解凍、または軽く炙って。
凍 賞180日 米 100g 306円(税込330円) 通常税込340円
すけそうだら（北海道）

お好みの野菜×肉みそで ボリューム満点の そうめん

忙しいあなたへの強い味方
食はいのちの源、ですが毎日3食を作るとなると少し疲れてしまいませんか? 肉みそは作り置き食材として、野菜に付けたり、レタスで巻いて食べたり、なすと一緒に炒めて味噌炒めにしたりと、いろんなアレンジが楽しめます♪

164円/100g
JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
20 茨城県産ローズポーク 挽肉
赤身率は8割です。
凍 賞30日 300g 455円(税込491円) 通常税込502円
茨城県

140円/100g
野口さん達（茨城県・桜川市）
21 つくば茜鶏 挽肉
各部位からなるバラ凍結品。
凍 賞180日 500g 650円(税込702円) 通常税込713円
茨城県

脂のり抜群の一本釣りかつおをタタキにしました!
日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きに。生きたまま凍結した原料なので鮮度抜群です。

ヤマボシ（静岡県・焼津市）
22 焼津港のとろかつお 炭火焼き 2個
凍 賞30日 170g(2個) 480円(税込518円)
かつお（日本太平洋沖合北部）

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

ヤマボシ（静岡県・焼津市）
23 焼津港のとろかつお 炭火焼き炙り丼
凍 賞30日 米 大 小
110g(固形量80g+たれ30g) 418円(税込451円)
かつお（日本太平洋沖合北部）

越冬完熟したことで甘みとコクが◎

清見オレンジ

清見オレンジは3月まで樹上で越冬して十分に色づいたところで収穫します。樹上にならすほど天候不順の影響や病害が起こる可能性がありますが、出荷直前まで採果せず、樹上にて完熟させることで甘く、コクがでます。シーズン終盤を迎えていますので、どうぞお見逃しなく。

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。
木下さん達（愛媛県・西予市）
24 清見オレンジ 800g 530円(税込572円) 通常税込594円
愛媛県

【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

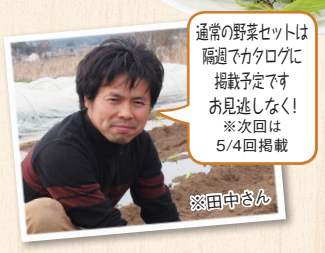
茨城県 ［放］^{137}Cs=7.5
2種類のうち1種類が出た場合：検出された数値を掲載

宮城県 ［放］^{137}Cs=9.4 ^{134}Cs=3.6
2種類とも検出された場合：それぞれの検出値を掲載

子どもにはまだ早い!?

“大人の”サラダセット♪

★石岡市(旧八郷町)で、農薬無散布･化学肥料不使用で野菜を育てています。
★米ぬか、モミ殻くん炭、地元養鶏家の鶏糞を自家配合し、発酵させたぼかしを肥料にしています
★畑はできるだけ草を生やし、その草を緑肥にして土に還し、地力を高めます。



無農薬

田中農園（茨城県･石岡市）

25 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でどうぞ。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 ［放］不検出 <3.9 <4.2

地場の野菜が旬を迎えています

木村農園のピーマン

火を通せば甘く柔らかに

ピーマンは加熱すると独特な苦味が軽減されて甘味が増すので、苦味が苦手な方はじっくり加熱したほうがよいでしょう。一方、シャキッとした歯ざわりと独特の苦味を味わいたい方は、強火でさっと調理すれば風味が損なわれずおいしく仕上がります。血圧の上昇を抑える効果があるといわれるカリウムや、風邪予防や美容効果が期待できるビタミンCが多く含まれています。またβカロテンも豊富に含まれており、免疫力アップやがん予防などの効果が期待できます。

木村農園（茨城県･つくば市）

26 木村さんのピーマン

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

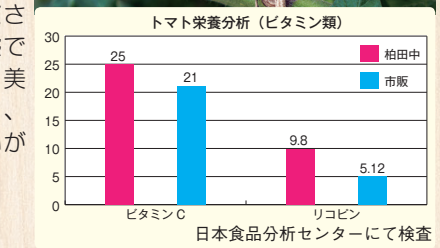
150g 170円(税込184円)

茨城県 ［放］不検出 <3.9 <3.6

\最盛期は1箱じゃ足りない!?/

今年もやります! お得な2箱企画♪

組合員さんのご要望にお応えし、今年もお得な2箱企画を用意しました。たくさんお召しあがりください。また完熟状態でお届けする事は、美味しいだけでなく、栄養成分にも違いがあります。



通い箱(ダンボール)は再利用しますのでご返却下さい

1箱当り578円 (1箱規格より20円お得♪)

特

JAいちかわ･寺田さん、鈴木さん（千葉県･柏市）

柏田中の完熟トマト

27 1kg 598円(税込646円) 通常税込754円

28 1kg×2箱 1156円(税込1248円) 通常税込1436円

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。減農薬栽培。

千葉県 ［放］不検出 <3.9 <4.3

程よい酸味とプチプチ弾ける食感

サマーフレッシュ

八朔と夏みかんの交配で、すっきりとした酸味にサッパリとした甘味、プチプチ弾けるような果肉が特徴です。近畿地方では晩柑品種のリレーの最終を飾り、全国的にも稀少な品種です。汗ばむ陽気の中、その名の通り酸味の効いた爽やかな味わいをお楽しみください。

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

29 サマーフレッシュ

夏みかんと八朔のかけ合せで生まれたさっぱりとした柑橘。シャキッとした食感が特長です。減農薬栽培。

約1kg(3~4玉) 498円(税込538円) 通常税込562円

三重県

木下農園（愛媛県･三瓶町）

30 ニューサマーオレンジ

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

約600g 398円(税込430円)

愛媛県

無農薬

濱上さん（鹿児島県･出水市）

31 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

無農薬

松永農園（静岡県･静岡市）

32 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、ビ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

無茶々園（愛媛県･西予市）

33 無茶々園の甘夏

適度な甘みと酸味の爽やかな柑橘です。除草剤、化学肥料不使用。

1kg 410円(税込443円)

愛媛県

お得な大ボリューム企画!

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

34 甘夏

適度な甘みと酸味の爽やかな柑橘です。減農薬栽培。

5kg箱(13~20玉) 1398円(税込1510円)

三重県･和歌山県

西表島から南国フルーツをお届け

樹上で完熟させました。芯まで食べられると毎年好評。減農薬栽培。

アララガマ農園･池村さん（沖縄県･西表島）

池村さんのパイナップル(ピーチ種)

35 2Sサイズ 1玉 約800g~1kg 698円(税込754円)

36 4Sサイズ 1玉 約500g~600g 498円(税込538円)

沖縄県

竹村さん（茨城県･かすみがうら市）

37 竹村さんのいちご

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。

200g×2 698円(税込754円)

茨城県 ［放］不検出 <1.0 <1.0

皮まで余すとこなく食べよう

親子3代にわたり農業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。

無農薬

松永農園（静岡県･静岡市）

松永さんのレモン

38 400g 410円(税込443円)

39 1kg 824円(税込890円)

静岡県 ［放］不検出 <3.6 <4.1

さんさんファーム･宮下さん達（長野県･松川町）

40 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 798円(税込862円)

長野県

もっちりした食感と甘味が◎

無農薬

ヒロインターナショナル（神奈川県･横浜市）

41 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)

ペルー（トゥンベス地域）

麺類、お刺身、お肉にも♪

作本さん達（熊本県･熊本市）

42 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

料理の薬味にどうぞ

大紀コープファーム･しょうが生産者グループ（奈良県）

43 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）

バラが入る場合があります

44 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかって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

無農薬

上野さん達（栃木県･上三川町）

45 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) 135円(税込146円)

栃木県 ［放］不検出 <4.0 <3.7

冷凍のままカットしてフライパンに入れるだけ

\調理ラクラク♪/

にんにくの芽

無農薬

浦本さん達（熊本県･熊本市）

46 にんにくの芽

にんにくのほのかな香りと甘みがあり、歯ごたえが良いのが特長。炒め物や煮物などに。農薬無散布。

凍

約70g 180円(税込194円) 通常税込214円

熊本県

土耕栽培なので水洗いしてからお召し上がりください

無農薬

中村農芸･中村さん（茨城県･取手市）

47 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

無農薬

微生物農法の会･長島さん（茨城県･行方市）

48 長島さんのレタス

1玉 250円(税込270円)

茨城県 ［放］不検出 <4.4 <3.9

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

無農薬

49 長島さんのサニーレタス

1玉 170円(税込184円)

茨城県 ［放］不検出 <3.2 <3.6

長谷川さん（千葉県・匝瑳市）

50 きゅうり

農薬使用を徐々に減らしながら、有機肥料資材を使用しています。減農薬栽培。

3本 240円(税込259円)

千葉県

無農薬

微生物農法の会･長島さん（茨城県･行方市）

51 長島さんのきゅうり

旬の味覚を存分に食卓に。露地栽培。農薬無散布･無化学肥料栽培。

500g(4~6本) 298円(税込322円)

茨城県

無農薬

中村農芸･中村さん（茨城県･取手市）

52 中村さんのラディッシュ

ベビーリーフでお馴染みの中村さんより。彩りを活かしてサラダやピクルスに。農薬無散布。

5~7玉 128円(税込138円)

茨城県 ［放］不検出 <3.6 <3.4

右田さん達（熊本県･芦北町）

53 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 230円(税込248円)

熊本県

大木さん（茨城県･常総市）

54 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。ビ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

藤嶋さん達（熊本県）、又は今村さん達（北海道）

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)

熊本県、又は北海道

梅しごとのシーズンスタート

「小梅のカリカリ漬け」を作ろう♪

梅は漬ける作業がひと手間ありますが、
健康な体作りには最適です。

◆材料
- 58 無茶々園の小梅 …… 1kg
- 56 もみしそ …… 300g
- 512 塩 …… 100g
- 765 焼酎 …… 大1

◆作り方
1. 小梅は水洗いし、1時間程水につけてあくを取り、実ばなれをよくする。
2. ザルにあげて水けをきり、竹串でへたを取る。
3. ボウルに小梅を入れ、焼酎をまわしかける。(塩のなじみをよくし、殺菌をかねる)
4. 塩を加え、鮮やかな緑色になるまで約3分、押しつけるようにしてもみ込む。(カリカリに仕上がる)
5. 消毒した容器に入れ、ボウルに残った塩も全部入れる。白梅酢が早く上がるように1日2～3回容器をゆする。(1週間くらいで水が上がれば漬け上がり)
6. 小さめの瓶にもみしそを一緒に入れ、冷蔵庫で保存する。

★植物性ポリフェノールの1種「梅リグナン」…強い抗酸化力があります。

★クエン酸…乳酸を体外に排出する働きを持ち、疲労回復を促進します。

大紀コープファーム（奈良県･五條市）
56 もみしそ
冷 300g 345円(税込373円)
しそ（和歌山県）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）
57 小梅(漬け梅用) 1kg
小梅干しにご利用下さい。少し熟度が進んでいます。農薬使用は通常の半分以下に抑えています。
1kg 1100円(税込1188円)
奈良県、和歌山県、三重県

無農薬

無茶々園（愛媛県･西予市）
58 無茶々園の小梅
無茶々園の西野さんより。生産者が1軒の為、天候等により1週遅れのお届けになる場合があります。農薬無散布。
1kg 1380円(税込1490円)
愛媛県

From つくば市 飯野農園

飯野さんご夫婦

★固定種・在来種を自家採種し、農薬や化学肥料に頼らない栽培方法をおこなっています。

★微生物の力を借りてミネラル豊富な土づくりに努めています。

無農薬

飯野農園（茨城県･つくば市）
59 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品目 598円(税込646円)
茨城県

育ちのままに 2022年 地場の有機野菜セット 新規契約者募集中です!

1回の「お試し」からでもOK!!

子育てクーポン対象

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

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

組合員番号
お名前
お届け開始回　月　回～
切り取ってご提出下さい

からし醤油でどうぞ
無農薬

おきたま興農舎･丹野さん達（山形県･高畠町）
60 おかひじき
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。農薬無散布。
80g 220円(税込238円)
山形県 [放] 不検出 <4.1 <4.0

無農薬

あゆみの会･関さん達（茨城県･茨城町）
61 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

無農薬

微生物農法の会･長島さん達（茨城県･行方市）
62 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

無農薬

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。
1束 約200g 190円(税込205円)
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

鮮度が良いシャキシャキの歯ごたえ

イバラキ食品（茨城県･石岡市）
64 もやし
筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷりと使用し歯ごたえが良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。
冷 250g 59円(税込64円)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

シーズン初
無農薬

微生物農法の会･長島さん（茨城県･行方市）
65 長島さんのサラダスナップ
さやごと食べられる甘みの強い豆。さっと茹でてサラダなどにお使いください。農薬無散布･無化学肥料栽培。
150g 330円(税込356円)
茨城県

シーズン最終

加部さん達（群馬県･東吾妻町）
66 ふき
味、香り、歯ごたえが良いのが特長です。旬の食材をどうぞ。
300g 220円(税込238円)
群馬県 [放] 不検出 <3.7 <3.4

無農薬

加瀬さん（千葉県･旭市）
67 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の一つ。農薬無散布。
1玉 276円(税込298円)
千葉県

無農薬

井上さん（埼玉県･美里町）
68 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

無農薬

加瀬農園（千葉県･香取市）
69 かぶ
甘味が強く、生でも美味しく召し上がれます。農薬無散布･化学肥料不使用。
400g(2～3個) 220円(税込238円)
千葉県

木村農園（茨城県･つくば市）
70 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

お鍋、炒め物にもどうぞ♪

無農薬

上野さん達（栃木県･上三川町）
71 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 250円(税込270円)
栃木県 [放] 不検出 <3.8 <3.7

※できるだけ葉付きでお届けします

無農薬

熊崎さん達（愛知県･南知多町）
72 大根
煮物、大根おろし等に。農薬無散布。
1本(900g以上) 220円(税込238円)
愛知県

切ってサラダに、すってとろろにも◎

上村さん達（青森県･八戸市）
73 長芋
産地にて貯蔵したものを受注してからカットして袋詰めします。減農薬栽培。
200g 220円(税込238円)
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

福田さん達（沖縄県･宮古島）
74 かぼちゃ（カット）
ホクッとした口当たりと程よい甘み。ソテー、煮物等に。減農薬栽培。
400g前後 380円(税込410円)
沖縄県

無農薬

土作りから始まり、農薬に頼らない栽培をしています。農薬無散布。

西山さん達（熊本県）または加瀬さん達（千葉県）
人参(洗い)
75 500g 220円(税込238円)
76 1kg 390円(税込421円)
熊本県･千葉県

軟らかく、辛味の少ない玉ねぎです。減農薬栽培。

特

林田さん達（長崎県･南島原市）
新玉ねぎ
77 1kg 369円(税込399円) 通常税込443円
78 3kg 950円(税込1026円) 通常税込1188円
長崎県

久保さん（鹿児島県･伊仙町）
79 新じゃがいも
新じゃがいもならではの甘味･風味をお楽しみ下さい。減農薬栽培。
800g 498円(税込538円)
鹿児島県

江川農園（神奈川県･小田原市）
80 江川さんの玉ねぎ
辛味が少なく、甘みが強い玉ねぎです。サラダに最適。減農薬栽培。
5kg 1350円(税込1458円)
神奈川県 [放] 不検出 <2.8 <3.2

きのこで食物繊維をたっぷり

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

山田さん（茨城県･つくば市）
81 山田さんのしめじ
ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。
冷 200g 240円(税込259円)
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5

丸金（長野県･長野市）
82 えのき茸
一般的に使われている輸入のコーンコブ(とうもろこしの粉)は不使用。心地良い歯ごたえと風味をどうぞ。
冷 200g 208円(税込225円)

丸金（長野県･長野市）
83 ブラウンえのき茸
野生種に近く味にコクがあり風味豊かです。シャキッとした歯ごたえと風味をお楽しみください。
冷 200g 218円(税込235円)
長野県

あゆみの会･渡辺さん（千葉県･旭市）
84 ホワイトマッシュルーム
床土には馬厩肥、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

あゆみの会･水谷さん達（三重県･尾鷲市）
85 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。
冷 100g 261円(税込282円)
三重県

安田さん（福島県･郡山市）
86 安田さんのなめこ
独自の栄養元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。
冷 70g 115円(税込124円)
福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

なかのきのこ園･飯泉さん（茨城県･つくば市）
飯泉さんの生しいたけ 冷
87 A品 100g 210円(税込227円)
88 B品 200g 225円(税込243円)
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。
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）

89 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）

サラダやまぐろ丼に

特

日本生活協同組合連合会

90 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 279円（税込301円）通常税込321円

アボカド（ペルー）

枝豆より小ぶりで香りが高く
甘味が強いのが特徴

自然解凍かレンジで

特

高橋徳治商店（宮城県･東松島市）

91 冷凍ちゃ豆

蒸したてを急速凍結し、甘さを最大限に引き立てました。

凍 賞180日 大 200g 352円（税込380円）通常税込391円

ちゃ豆（国内産）　[放] 不検出 <3.8 <3.5

日本生活協同組合連合会

92 とろろ芋(大和芋入り)

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

凍 40g×4袋 314円（税込339円）

長芋･大和芋（国内産）

半解凍で!おいしく召し上がれます

ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロッとなめらかで濃厚な味わい。

日本生活協同組合連合会

93 おいしいカットマンゴー

凍 150g 197円（税込213円）

マンゴー（ベトナム）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

94 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。

賞180日 120g 470円（税込508円）

梅（奈良県、和歌山県、三重県）

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

95 生姜の甘酢漬

国内産の生姜をうす切りにし、甘酢漬にしました。

冷 賞30日 米 100g 230円（税込248円）

生姜（高知県）

263「内麦焼そば」といっしょに

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。

大紀コープファーム（奈良県･五條市）

96 紅生姜(きざみ)

冷 賞90日 80g 170円（税込184円）

生姜（高知県）

やまだ（和歌山県･御坊市）

97 めはり高菜漬 ほんまもん

契約栽培した国産高菜を一株づつ丁寧に並べて、塩とウコンだけで漬け込みました。

冷 賞120日 150g 460円（税込497円）

高菜（国内産）

しらたかノラの会の惣菜･漬物

自分たちで作付けした野菜や白鷹地域で生産される素材を、添加物を使わずにシンプルな調味料だけで手作りします。

工房内（ちまき作りの様子）

旬のおこわを包みました

特

しらたかノラの会（山形県･白鷹町）

98 筍ちまき 3個入

旬の筍を使った筍おこわを地元の笹で包んだちまき。筍の風味と干し椎茸、油揚げの旨味が生きています。

冷 賞15日 米 大 小 3個 580円（税込626円）通常税込646円

筍（山形県）

研いだお米に混ぜて炊くだけ

山形県内で農薬不使用で栽培された2種類の豆（「秘伝豆」と在来種の黒豆）を使った豆ご飯の素です。

特

しらたかノラの会（山形県･白鷹町）

99 まめ②元気ご飯の素 2合用

冷 賞30日 米 大 小 185g(2合用) 308円（税込333円）通常税込346円

大豆（山形県）

千葉県柏

やがちゃんキムチ

特

やがちゃんキムチ（千葉県･柏市）

104 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上げたキムチです。カット済です。

冷 賞14日 え 米 大 小 300g 480円（税込518円）通常税込538円

白菜（国内産）

やがちゃんキムチ（千葉県･柏市）

105 マイルド薬念醤(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。下漬けし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。

冷 賞45日 え 米 200g 498円（税込538円）

唐辛子（中国）

たっぷり3合用

3合用

しらたかノラの会（山形県･白鷹町）

100 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。

冷 賞30日 大 小 170g(3合用) 380円（税込410円）

鶏肉（山形県）　[放] 不検出 <3.5 <3.4

「わらび」と「みず」をあっさり味の醤油漬けに

しらたかノラの会（山形県･白鷹町）

101 わらびの醤油漬け

白鷹の地元の山菜、わらびとみずを手軽に食べられるよう醤油漬けにしました。

冷 賞30日 米 大 小 100g 350円（税込378円）

わらび（山形県）

迷ったらこれ!

しらたかノラの会（山形県･白鷹町）

102 ふきのジャコ煮

ふきは、農薬、化学肥料不使用で栽培した地元･白鷹産です。ふきとの相性が良いかえりちりめんを使用。

冷 賞30日 米 大 小 100g 330円（税込356円）

ふき（山形県）

ピリッとした辛さがやみつきに!

しらたかノラの会（山形県･白鷹町）

103 ピリカラ大根

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。

冷 賞30日 大 小 100g 280円（税込302円）

大根（山形県）　[放] 不検出 <3.3 <3.5

春はぬか床にチャレンジ ～作り方ガイド付き～

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

お届けは5月4回になります

冷 賞90日 米

勅使川原精麦所（栃木県･佐野市）

うれしいぬか床

106 500g 735円（税込794円）

107 1kg 1230円（税込1328円）通常税込1458円 特

米ぬか（栃木県･茨城県）　[放] 不検出 <0.7 <0.6

注文書の6ケ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。

From 水戸市 鯉淵学園

若いチカラで茨城の農業を元気に!

鯉淵学園のお米 コシヒカリ

若い力で茨城の農業を支えます!

鯉淵学園は水戸市にある農業の専修学校です。日本の農業を支えるため、日々実習の中で栽培したコシヒカリをお届けします。農薬を5割以下に抑えた特別栽培米の基準となります。

鯉淵学園の学生の皆さん

特

鯉淵学園のコシヒカリ 米

502051 白米 5kg 1970円（税込2128円）通常税込2158円

502052 玄米 5kg 1870円（税込2020円）通常税込2050円

鯉淵学園（茨城県･水戸市）

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

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ) 米

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･東町特栽米組合（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「もみ摺」「精米」をしてお届けします。

宮城・黒澤さんのひとめぼれ（今摺米） 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 米 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）

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

やさとのお米(コシヒカリ) 米

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）

無農薬･無化学肥料栽培で、更に天日干しで仕上げた米を分けて頂きます。

米 無農薬

微生物農法の会･長島さん（茨城県･行方市）

長島さんの天日干し米(コシヒカリ)

108 白米 5kg 3375円（税込3645円）

109 玄米 5kg 3125円（税込3375円）

茨城県

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

そ

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）

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。

桜井食品（岐阜県･美濃加茂市）

502076 国内産ハトムギ

150g 540円（税込583円）

国内産

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		
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。

愛媛県 宇和海 明浜

※16ページの「四国特集」もご覧ください

網元・祇園丸のちりめん惣菜

無茶々園メンバーの漁師、網元・祇園丸の佐藤さんが前浜で獲れたしらすを天日干しにし、シンプルな調味料でちりめん惣菜を作りました。春のお弁当、おにぎりにぜひ。

さわやかな実山椒の風味

新

原材料：いわし稚魚（愛媛県宇和海産）、みりん、酒、醤油、実山椒（愛媛県産）

無茶々園（愛媛県・西予市）

110 無茶々園のちりめん山椒

宇和海産の天日干しちりめんに山椒を加えて炊き上げました。甘辛く、ご飯のおともにピッタリです。

冷 賞30日 米 大 小　40g 498円（税込538円）

いわし稚魚（愛媛県）

甘辛の生姜がご飯に合います

新

原材料：いわし稚魚（愛媛県宇和海産）、発酵調味料、酒、生姜、醤油、砂糖、ごま

無茶々園（愛媛県・西予市）

111 無茶々園のちりめん生姜

宇和海産の天日干しちりめんに生姜を加えて炊き込みました。

冷 賞30日 米 大 小　40g 461円（税込498円）

いわし稚魚（愛媛県）

フライパンでサッとあぶって！

特

中村海産（富山県・氷見市）

112 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 318円（税込343円）通常税込356円

まいわし（富山県）

春にピッタリの天日干し

特

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

113 サワラ切身天日干し

寒サワラを切身にして特製塩水に漬けて、軽く天日干ししました。原材料：さわら、食塩、三河みりん

凍 賞30日 米　2切 140g 580円（税込626円）通常税込646円

本さわら（徳島県、佐賀県、長崎県）

小ぶりですが、さんまの旨みがしっかり！

特

及川冷蔵（岩手県・大船渡市）

114 骨抜きさんま天日干し

小ぶりなさんまの頭、内臓、中骨を取り除き、塩麹に漬けて天日干ししました。

凍 賞180日 米 大 小　4尾150g 380円（税込410円）通常税込427円

さんま（岩手県）

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

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

115 国内産冷凍あさり（増量）

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

凍 賞30日　200g+20g 386円（税込417円）

あさり（国内産）

特

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

116 徳用 涸沼のしじみ（冷凍）

有数のやまとしじみの産地、涸沼（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 賞30日　500g 825円（税込891円）通常税込918円

しじみ（茨城県）　[放] 不検出 <3.6 <3.8

大粒

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

117 宍道湖産大粒しじみ（冷凍）

宍道湖で水揚げした大粒のやまとしじみを砂抜きしそのまま急速凍結。大粒です。

凍 賞60日　180g 498円（税込538円）

しじみ（島根県）

特

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）　7～12尾

118 子持ちからふとししゃも

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

凍 賞180日　7～12尾 150g 298円（税込322円）通常税込346円

からふとししゃも（ノルウェー、アイスランド、カナダ）

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

119 国産真あじ開き

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　2枚150g 286円（税込309円）

真あじ（国内産）

高木商店（千葉県・南房総市）

120 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 賞180日　3枚400g 480円（税込518円）

真ほっけ（北海道）

4～6枚

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

121 北海道産ソフト身欠きにしん

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）

ご飯に合う！ バジルオリーブ

特

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

122 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 賞180日　4切240g 470円（税込508円）通常税込527円

秋鮭（北海道）

4切

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

123 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 賞180日　4切240g 498円（税込538円）

真だら（北海道）

特

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

124 銀だら黒糖みりん漬け

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 賞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）

お魚弁当にも

札幌中一（北海道・札幌市）

125 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、昆布だしで作ったオリジナルの漬床に漬けました。

凍 賞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）

126 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 賞90日 米 大　4切200g 480円（税込518円）

たら（北海道）

砂糖不使用の西京漬

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

127 銀ヒラス（シルバー）西京漬

銀ヒラス（シルバー）を、独自の西京味噌床に漬け込みました。

凍 賞30日 米 大　3切160g 460円（税込497円）

銀ヒラス（ニュージーランド）

中辛

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

128 ロシア産紅鮭切身（中辛）2切

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

凍 賞180日　2切140g 425円（税込459円）

紅鮭（ロシア）

甘塩

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

129 ロシア産紅鮭切身（甘塩）3切

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく1切約55gにしました。甘塩です。

凍 賞180日　3切165g 530円（税込572円）

紅鮭（ロシア）

マストミ（徳島県・徳島市）

130 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 賞30日　300g 370円（税込400円）

めばちまぐろ（太平洋）

表紙掲載 8 「麺工房・一九の手打ちそば」と一緒に

揚げたてサクサクの天ぷら！

※イメージ

8～11枚

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

132 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 賞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

7～16枚

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

133 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 賞120日　7～16枚170g 398円（税込430円）

真あじ（千葉県）　[放] 不検出 <3.9 <3.9

特

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

131 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 え　180g 398円（税込430円）通常税込454円

タコ（ベトナム）、エビ（インド）、ホタテ（青森県）

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

134 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えびを、現地工場で急速バラ凍結した1回凍結品です。

凍 賞180日 え　160g 548円（税込592円）

えび（マレーシア）

九州近海で寒の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）

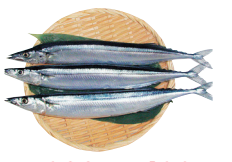
135 天然寒ぶり切身

凍 賞30日　約80g×3 646円（税込698円）

ぶり（九州近海）

北海道・厚岸（あっけし）のさんま

北海道の厚岸（あっけし）に水揚げされたさんまです。



凍 賞90日

札幌中一（北海道・札幌市）

北海道 厚岸のさんま

136 2尾

2尾（180g以上） 398円（税込430円）

137 3尾

3尾（270g以上） 498円（税込538円）

さんま（北海道）

岩手県 宮古港

島香さんおすすめの旬魚をお届け！

特

丸友しまか 島香友一さん

宮古港とその周辺港に水揚げされた旬の魚を切身にし、急速冷凍しました。3種入りの楽しいセットです。

丸友しまか（岩手県・宮古市）

138 島香さんの切身セット

※セット例

凍 賞60日　1袋（120g×3種） 832円（税込899円）通常税込950円

旬の魚（岩手県）

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。

今週のおすすめ

「常総寒仕込み醤油」×新物ほたるいか
今年も美味しい沖漬けができました!

ほたるいか水揚げ量・日本一の山陰浜坂で水揚げされた新鮮な朝獲れのほたるいかの沖漬けです。そのまま食べても美味ですが、私のおすすめの食べ方は「大根おろしのせ」です。ぜひお試しください!

山米（兵庫県・新温泉町）

139 ほたるいかの沖漬け(常総醤油)

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

凍 賞90日 米大小　100g 365円(税込394円) 通常税込410円

ほたるいか（山陰）

絶品! カンタン! 魚介にも野菜にも! 酢味噌

下記の材料を混ぜるだけでOK

◆材料
419 田中屋の麦麹味噌 … 100g
酢(または柑橘の果汁) … 25cc
お好みで粗糖、または蜂蜜、本味醂を少々

★りんご酢や黒酢を使えば砂糖は不要。
★保存容器に常備しておくと便利!
★お好みのオイルを加えるとドレッシングに早変わり!

山米（兵庫県・新温泉町）

140 釜揚げほたるいか(ボイル済)

旬の時期に漁獲したホタルイカを高鮮度のうちに茹でて急速凍結。流水解凍して酢味噌などでどうぞ。

凍 賞90日　100g 418円(税込451円)

ほたるいか（兵庫県）

所要時間:10分で出来上がり!

（解凍後）

浜の母さん達が考えた
野菜と合わせるシリーズ

全て2〜3人前

加熱調理済みのお魚惣菜

★解凍後、野菜と炒めるだけ!
★添加物は不使用!
★骨が無く食べやすい!

野菜とあわせるシリーズ

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

142 ぶり甘酢あんかけ

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

凍 賞90日 米大小　140g(固形70g 調味液70g) 554円(税込598円)

ぶり（高知県）

この春水揚げされた豆アジのさっぱりとしたひと皿

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

141 豆あじ南蛮漬

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

凍 賞90日 米大小　130g(固形50g 調味液80g) 538円(税込581円) 通常税込598円

あじ（愛媛県、高知県）

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

143 白身魚のケチャップ煮

土佐沖で捕れたシイラを食べやすい大きさの切り身にして、特製こだわり調味液でケチャップ煮にしました。

凍 賞90日 米大小　140g(固形70g 調味液70g) 554円(税込598円)

シイラ（高知県）

原材料：真だこ（千葉県）、食塩

水産担当 イチオシ
真だこが全国的に不漁の中、千倉の漁師さんが伝統の「ツボ漁」で地道に漁獲しました。丁寧に下処理し生からボイルしましたので、歯ごたえと真だこの旨味を楽しめます。

千倉水産加工販売・千倉工場（千葉県・南房総市）

144 千葉県産地だこぶつ切り

千葉県産の真だこを生からボイルし、ブツ切りにカットしました。解凍後そのまま召し上がれます。

凍 賞180日　100g 554円(税込598円)

真だこ（千葉県）

マストミ（徳島県・徳島市）

145 めばちまぐろ切り落としスライス

太平洋上で漁獲し船上で凍結しためばちまぐろです。流水解凍して丼などで美味しく召し上がれます。

凍 賞15日　100g 480円(税込518円)

めばちまぐろ（太平洋）

マストミ（徳島県・徳島市）

146 まぐろ漬け丼用(ビンチョウマグロ)

鮮度の良いビ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 賞30日 米大小　80g×2 480円(税込518円) 通常税込540円

ビンチョウマグロ（太平洋）

ひと味違う雄武産!

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

147 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 賞30日　5〜7粒約100g 598円(税込646円)

ほたて貝柱（北海道）

松岡水産（千葉県・銚子市）

148 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）

タイセイフーズ（青森県・むつ市）

149 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 賞

3枚220g 480円(税込518円)

紫いか（青森県）

共和水産（岩手県・宮古市）

150 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

ヤマタ水産（愛知県・名古屋市）

151 篠島産しらす干し2個組

篠島産の大きめで味の良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180日　70g×2 560円(税込604円) 通常税込626円

いわし稚魚（愛知県）

丸友しまかの手作り惣菜

丸友しまか（岩手県・宮古市）

152 ぷっくりカキの醤油煮

岩手県内(宮古湾、大船渡湾)で養殖されている真ガキを使い、特製の醤油ダレで煮付けました。

凍 賞60日 米大小　100g 598円(税込646円) 通常税込691円

かき（岩手県）

おにぎり、玉子焼きの具に!

丸友しまか（岩手県・宮古市）

153 真たら子の醤油煮

岩手県に水揚げされる真鱈の卵を醤油煮にしました。

凍 賞60日 大小　150g 380円(税込410円)

真たらこ（岩手県）

すり潰さない「たたき身」なので粗挽き感あり!

大新（鳥取県・境港市）

154 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 賞120日　300g(150g×2) 418円(税込451円)

真あじ（国内産）　[放] 不検出 <3.5 <3.5

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。

炙ると魚肉の旨味が引き立ちます

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。

宇和島練り物工房みよし（愛媛県・宇和島市）

155 みよし天

凍 米　50g×2 369円(税込399円) 通常税込416円

魚肉（愛媛県）

武雄食材 高橋徳治商店 こだわりの練り物

近海のお魚たっぷり♪

味噌汁や煮ものや炒めものにも

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。

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

162 おとうふ揚げ

5個入

凍 賞180日 米大　5個175g 287円(税込310円) 通常税込319円

すけそうだら（北海道）

茶豆が鮮やかで香ばしい

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

163 ごろごろ茶豆ちぎり揚

北海道産たらの無リン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 賞180日 米大　100g 341円(税込368円)

茶豆（国内産）・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）

156 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。

凍 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）

157 わかめかぶ天

宇和海産の魚肉(主にホタルジャコ)に三陸産のわかめとめかぶを練り込んだじゃこ天です。

凍 米　50g×2 385円(税込416円)

魚肉（愛媛県）、わかめ・めかぶ（宮城県）

宇和島練り物工房みよし（愛媛県・宇和島市）

158 魚団子

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

凍 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）

164 わかめはんぺん

わかめの深緑色と磯の香りが特長です。凍ったまま食べやすい大きさに切って温めてどうぞ。離乳食にも。

凍 賞180日 卵米　4枚200g 350円(税込378円)

わかめ（岩手県）

鍋シーズン以外に1パック分を食べるのは大変!

もっと色々食べてみたい!の声にお応えして出汁と相性のよい煮物に適した3品を選びました

おとうふ揚げ(五目)の野菜の出汁、玉ねぎのジューシーな甘さ、さつま揚げのシャキッとした歯切れの良さがどんな季節にも食べ易い、後味のすっきりした組み合わせです。

特 新

調理方法 解凍後、適当な大きさに切り、家庭にある野菜などといっしょに煮物用としてご利用ください。長時間煮込むと具材から味が抜けてしまうので10分〜15分中火〜弱火で仕上げることをお勧めします。

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

166 煮物セット

セット内容：おとうふ揚げ五目×2、玉ねぎあげ×2、さつま揚げ×1

凍 賞180日 米大

3種5品173g 389円(税込420円) 通常税込437円

すけそうだら（北海道）

262 「冷やし中華」に添えて

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

159 かに風味かまぼこ

無リンのスケソウダラすり身を国内産かにの煮汁、いわし魚醤で味付けして焼き上げた後、蒸しあげました。

冷 賞60日 か

10本112g 320円(税込346円)

すけそうだら（北海道）

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

160 ソフトさつまあげ

豆乳をすり身に混ぜ合わせたふわふわ食感のさつま揚げ。素材の旨味を引き出した薄味の上品な味わい。

冷 賞30日 米大

6個140g 298円(税込322円)

すけそうだら（国内産）

松野下蒲鉾（鹿児島県・枕崎市）

161 こだわりさつま揚げ(ごぼう天)

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

冷 賞30日 米

3枚84g 250円(税込270円)

すけそうだら（北海道）

高橋徳治商店（宮城県・東松島市）

165 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 賞180日 卵米　2枚160g 370円(税込400円)

すけそうだら（北海道）

家にある調味料だけで◎ 色々使えて便利な常備菜

●今週のカタログでは下記の商品をご案内しています。

20 豚挽肉

43 しょうが

398 みそ

肉みそ

◆材料(200g分)

豚挽肉 …… 200g
生姜(おろすかみじん切り) … 1かけ
にんにく(おろすかみじん切り) … 1かけ
A
- みそ …… 大3
- 砂糖 …… 大3
- 酒 …… 大2
- しょうゆ …… 小1
- こしょう …… 少々

水 …… 100cc
サラダ油 …… 大1
ごま油 …… 大1

◆作り方

❶ 豚ひき肉をサラダ油とごま油で炒めて色が変わってきたら、しょうがとニンニクを加えて香りが出るまで炒める。
★ひき肉をしっかり炒めることで臭みが消えて美味しくなります。余分な油が気になる方はここで拭き取ってください。
❷ 水をいれ、Aの調味料もすべていれ、とろみが出るまで弱火にかける。
❸ 最後に味をみて、甘くしたければ砂糖を入れ、薄いようなら味噌を足す。

表紙のそばやそうめんのおかずのひとつに如何でしょうか？

299円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
167 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。
冷 賞届いて3日
300g 830円(税込896円) 通常税込929円
茨城県

130円/100g

野口さん達（茨城県･桜川市）
168 つくば茜鶏 ムネ
あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。
凍 賞180日
300g 360円(税込389円) 通常税込400円
茨城県

198円/100g

野口さん達（茨城県･桜川市）
169 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 550円(税込594円) 通常税込605円
茨城県

豚肉

- 丹沢農場：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：ミートパ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!

表紙にローズポーク挽肉掲載中

233円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
170 茨城県産ローズポーク バラブロック
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。
冷 賞届いて4日
300g 648円(税込700円)
茨城県

262円/100g

JA全農いばらき（茨城県）･ミートパル村山
171 茨城県産ローズポーク 肩ローススライス
ローズポークを肩ローススライスにしました。炒め物や豚汁の具材に!
冷 賞届いて4日
250g 607円(税込656円)
茨城県

238円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
172 茨城県産ローズポーク バラスライス
厚さ3～3.5mm。
冷 賞届いて4日
250g 551円(税込595円)
茨城県

228円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
173 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 賞届いて4日
250g 528円(税込570円)
茨城県

285円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
174 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。
冷 賞届いて4日
250g 660円(税込713円)
茨城県

食卓にあると嬉しい味付け肉！

294円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
175 丹沢高原豚 ロース味噌漬
2枚
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 賞6日 落 米 大
200g(固形量約80g×2) 544円(税込588円) 通常税込598円
豚肉（神奈川県）

367円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
176 丹沢高原豚 ヒレ塩こうじ漬
豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。
冷 賞6日 米
5～7枚200g 680円(税込734円) 通常税込756円
豚肉（神奈川県）

293円/100g

JA全農いばらき（茨城県）･ミートパル村山
179 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 賞届いて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）ミートパル村山
180 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 賞届いて4日
200g 415円(税込448円)
茨城県

165円/100g

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
181 茨城県産ローズポーク 徳用小間切
小間切徳用タイプ。
冷 賞届いて4日
200g×2 610円(税込659円)
茨城県

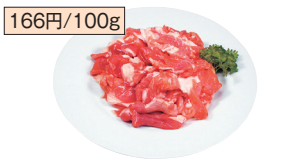
175円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
177 丹沢高原豚 レバー焼肉用(味付)
自社牧場で育てた豚のレバー(肝臓)を、オリジナルのタレに漬けました。そのまま焼いてどうぞ。
凍 賞120日 米 大 小
200g 324円(税込350円)
豚レバー（神奈川県）

389円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
178 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 賞6日 落 米 大
200g(固形量約150g) 720円(税込778円)
豚肉（神奈川県）

166円/100g



JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山
182 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。
冷 賞届いて4日
150g×2 460円(税込497円)
茨城県

243円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
183 丹沢高原豚 バラブロック
コクのあるバラ肉のブロックです。角煮やシチュー、カレーなどに。
冷 賞4日
400g 900円(税込972円)
豚肉（神奈川）

241円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
184 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 賞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）
185 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 賞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）
186 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 賞4日
2枚200g 549円(税込593円)
神奈川県

195円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
187 丹沢高原豚 もつのスタミナ焼き(味噌味)
自社農場の豚のモツを、自家製の味噌だれに漬け込みました。お好みの野菜を入れて炒めてどうぞ。
凍 賞120日 落 米 大
200g 361円(税込390円)
豚モツ（神奈川県）

397円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
188 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 賞4日
200g(5～6切) 735円(税込794円)
神奈川県

195円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
189 丹沢高原豚 小間切
各部位から集めています。
冷 賞4日
200g 360円(税込389円)
神奈川県

192円/100g

丹沢農場（神奈川県･愛川町）
190 丹沢高原豚 豚挽肉
赤身率8割以上の挽肉。
冷 賞4日
200g 355円(税込383円)
神奈川県

176円/100g

JA全農いばらき（茨城県）野口商店
191 豚挽肉(バラ凍結)
赤身率8割です。
凍 賞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）。

表紙に鶏挽肉掲載中です

176円/100g

野口さん達（茨城県･桜川市）
192 つくば茜鶏 モモ
ジューシーでしっかりとした肉質が特徴。脂身と赤身のバランスが良い。
凍 賞180日
300g 490円(税込529円)
茨城県

212円/100g

野口さん達（茨城県･桜川市）
193 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

野口さん達（茨城県･桜川市）
194 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

野口さん達（茨城県･桜川市）
195 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

野口さん達（茨城県・桜川市）

196 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 賞180日

400g 525円（税込567円）

茨城県

104円/100g

野口さん達（茨城県・桜川市）

197 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梛木さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。3年かけて育てます。
- 国産牛：大分県、福岡県の生産者（3名）のホルスタイン種です。
- 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

JA全農いばらき（茨城県）ミートパル村山

198 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。

冷 賞6日

200g 830円（税込896円）

茨城県

今週のイチオシ商品！

畜産担当

さっと火を通して召し上がれ！ 特

551円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

199 徳用 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用

程良い霜降りの入った赤身主体のモモ肉をうす切りにしました。

凍 賞30日

300g 1530円（税込1652円） 通常税込1728円

鹿児島県

簡単でお手軽！ランチなどに最適！ 特

野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

200 鎌倉粗挽 ロングウインナー

冷 賞10日

27g×5 270円（税込292円） 通常税込302円

豚肉（国内産）

ペッパーのアクセントが効いてます！ 特

丹沢農場（神奈川県・愛川町）

201 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し上がり下さい。

凍 賞180日 小

80g×2 500円（税込540円） 通常税込556円

豚肉（国内産）

ほどよい玉ねぎ加減♪ 特

大進食品（神奈川県・横浜市）

202 神戸満る里の 牛生ハンバーグ

国産牛肉の旨みがしっかり残った正統派ハンバーグに仕上げました。1個130gでボリュームたっぷり。※ビニールが挟まっているので冷凍時でも剥がせます。

凍 賞180日 卵 乳 大 小

130g×4個 888円（税込959円） 通常税込998円

牛肉・玉ねぎ・卵（国内産）

572円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

203 鹿児島 坊津黒牛 モモしゃぶしゃぶ用

程良い霜降りの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

519円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

204 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

562円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

205 鹿児島 坊津黒牛 すき焼き用

モモ肉をすき焼き用にスライスしました。

凍 賞30日

170g×2 1770円（税込1912円）

鹿児島県

349円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

206 国産牛モモスライス

モモ肉を2～3㎜程度にスライス。

凍 賞30日

170g 550円（税込594円）

福岡県、大分県

307円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

207 国産牛小間切

ウデ、モモ、バラ肉を使用。

凍 賞30日

160g 455円（税込491円）

福岡県、大分県

216円/100g

福永産業（福岡県・遠賀町）

208 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 400円（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。

P16の鎌倉ハム特集もぜひ

お得な3袋組は16ページ

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

209 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×2 348円（税込376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）

210 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

丹沢農場（神奈川県・愛川町）

211 丹沢農場の皮なし ベビーウインナー

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（国内産）

丹沢農場（神奈川県・愛川町）

212 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てあります。

冷 賞7日

100g 398円（税込430円）

豚肉（神奈川県）

丹沢農場（神奈川県・愛川町）

213 丹沢農場の ボロニアソーセージ

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 賞180日

120g 340円（税込367円）

豚肉（国内産）

丹沢農場（神奈川県・愛川町）

214 丹沢農場の 豚レバーの唐揚げ

自社牧場で育てた豚のレバーを醤油味のタレに漬け込み、衣をつけました。凍ったまま油で3～4分揚げてどうぞ。

凍 賞180日 米 大 小

125g 330円（税込356円）

豚レバー（国内産）

丹沢農場（神奈川県・愛川町）

215 丹沢農場の 麻婆豆腐の素

鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。

冷 賞24日 米 大 小

200g 361円（税込390円）

豚肉（国内産）

1～2人前×2袋

野口さん達（茨城県・桜川市）

216 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 タレ90g)×2 300円（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。

冷 賞届いて3日 乳

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）

2 500㎖ 178円（税込192円）

生乳（北海道）［放］不検出 <0.5 <0.5

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

サツラク農協（北海道・札幌市）

3 サツラク低脂肪牛乳

冷 賞15日 乳

500㎖ 146円（税込158円）

生乳（北海道）［放］不検出 <0.4 <0.5

ジャム・蜂蜜・スープ

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。

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

松永さんのジャム

松永農園（静岡県・静岡市）

217 松永さんの レモンジャム

松永さんが無農薬栽培したレモンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。原材料：レモン、砂糖

190g 525円（税込567円）

レモン（静岡県）［放］不検出 <2.8 <3.0

シーズン初

松永農園（静岡県・静岡市）

218 松永さんの丸ごと マーマレード あまなつ

松永さんが無農薬栽培した甘夏を砂糖で煮詰めた手作りジャムです。原材料：甘夏、砂糖、レモン

190g 530円（税込572円）

甘夏（静岡県）［放］不検出 <2.9 <3.0

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

サツラク農協（北海道・札幌市）

4 サツラク牛乳

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

北海道産の生乳を100％使用し、乳脂肪分を2.0％に低減した成分調整牛乳。

北海道酪農公社（北海道・江別市）

5 おいしさまろやか（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）

カフェインレスです

北海道十勝産生乳をたっぷり60％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。

よつ葉乳業（北海道・音更町）

222 カフェインレス よつ葉カフェオレ

冷 賞届いて6～10日 乳

1ℓ 277円（税込299円）

生乳（北海道）

特

藤井養蜂場（福岡県・朝倉市）

219 国産リンゴの 花はちみつ

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

180g 1070円（税込1156円） 通常税込1188円

はちみつ（国内産）

丸和油脂（東京都・品川区）

220 デキシー チョコレートクリーム

カカオのおいしさたっぷりのチョコレート味。甘さ控えめ。

冷 乳 大

200g 320円（税込346円）

創健社（神奈川県・横浜市）

221 オニオンスープ

淡路島産のたまねぎをじっくりローストした、野菜の旨みがつまったスープです。

乳 大 小

6g×4 491円（税込530円）

宇治田農場（茨城県・石岡市）

6 宇治田さんの 平飼い卵

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・大豆等)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

契約者、募集中です！

有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん（茨城県・石岡市）

契約 「やさとの仲間」平飼い卵

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 卵 6個入り 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が、食味に影響はありません。

※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 賞届いて1～2日 小

223 6枚 270円(税込292円)

224 8枚 270円(税込292円)

225 ノースライス 260円(税込281円)

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

小麦（北海道、神奈川県、茨城県） [放] 不検出 <3.9 <3.8

※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

賞届いて1～2日 小
Le·Lourdes（神奈川県·中井町）
パン·ド·ミ(レーズン食パン) 1斤

226 8枚 425円(税込459円)

227 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

小麦（北海道、神奈川県、茨城県） [放] 不検出 <4.0 <4.7

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）
228 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
賞届いて1～2日 小
1斤 300円(税込324円)
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）
229 フルーツナッツカンパーニュ
第三世界ショップ·プレスオールターナティブさんのドライフルーツ·ナッツがたっぷりのパンです。
賞届いて1～2日 小
1個 615円(税込664円)
小麦（北海道、神奈川県）

200 ロングウインナーと一緒に!

Le·Lourdes（神奈川県·中井町）
230 ドッグパン
原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩
賞届いて1～2日 小
3個 300円(税込324円)
小麦（北海道、神奈川県、茨城県） [放] 不検出 <3.5 <3.9

地元で愛されるパン屋 クーロンヌ

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)

クーロンヌジャポン（茨城県·取手市）
クーロンヌの角形食パン 賞届いて2日 乳 小

231 半斤3枚 140円(税込151円)

232 1斤6枚 270円(税込292円)

233 1斤8枚 270円(税込292円)

234 ノースライス 265円(税込286円)

小麦（アメリカ、他）

クーロンヌジャポン（茨城県·取手市）
235 クーロンヌのバゲット
王道のバゲットです。冷凍でのお届けになりますので使用の際は家庭用オーブン等をご利用下さい。
凍 賞60日 小
1本(ハーフ2本) 320円(税込346円)
小麦（アメリカ、他）

地元のお店 いばらきベーグル

いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入
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
凍 賞30日 米 小
1個 167円(税込180円)
小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）

軽くトーストしてお召し上がり下さい

いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入
237 トマトベーグル
原材料：国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、トマト(茨城県)、粗精糖、天日塩、天然酵母
凍 賞30日 米 小
1個 222円(税込240円)
小麦（北海道）、トマト（茨城県）

浅野さんの人参を使いました

いばらきベーグル（茨城県·常総市）
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
凍 賞30日 米 小
1個 210円(税込227円)
小麦（北海道）、人参（茨城県）

浅野さんのほうれん草を使いました

いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入
239 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
凍 米 小
1個 222円(税込240円)
小麦粉（北海道）、ほうれん草（茨城県）

いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入
240 抹茶ベーグル
原材料：小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、抹茶、粗製糖、天日塩、天然酵母
凍 賞30日 米 小
1個 194円(税込210円)
小麦粉（北海道）、抹茶（京都府）

全粒粉のベーグルにくるみとレーズンを混ぜ合わせました

いばらきベーグル（茨城県·常総市）
241 全粒くるみレーズンベーグル
くるみとレーズンを生地にたっぷりと混ぜ合わせ、そのままでも美味しくお召し上がり頂けます
凍 賞30日 米 小
1個 221円(税込239円)
小麦粉（北海道）

特
いばらきベーグル（茨城県·常総市） 1個入
242 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
凍 賞30日 米 小 1個 184円(税込199円) 通常税込210円
小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）

くるみを生地に混ぜ合わせています

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。

特
いばらきベーグル（茨城県·常総市）
243 はちみつ全粒くるみベーグル
凍 賞30日 米 小 1個 220円(税込238円) 通常税込248円
黒豆（北海道）

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

ハッコー食品（千葉県·千葉市）
244 ブリュッセルワッフル
原材料：小麦粉、牛乳、卵、植物油脂、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料
凍 賞180日 卵 乳 大 小
約65g×6 675円(税込729円)
小麦（カナダ、他）

ハッコー食品（千葉県·千葉市）
245 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
凍 賞180日 小
約40g×5 460円(税込497円)
小麦（国内産）

外はカリッと中はモチモチした食感が楽しめます

池田食品（埼玉県·所沢市） 3枚
246 ママンモチモチ手のばしナン
手のばしで焼き上げたもっちり食感。自然解凍(1枚あたり約30分)後、軽くオーブントースターで焼いて。
凍 小
210g(3枚入り) 330円(税込356円)
小麦粉（北海道）

From 石岡·鈴木牧場

ビンは再利用しますので必ずご返却ください

初夏の朝食に、デザートに

ヨーグルト

＋ フルーツで!➡ ビタミンCを補給!

＋ 蜂蜜で!➡オリゴ糖補給➡ 腸内細菌元気に!

＋ グラノーラで!➡ エネルギー&繊維補給!

ノンホモの生乳を原料に自家ブラントで作ったなめらかでやさしい味のヨーグルト。

冷
賞届いて10～11日 乳

鈴木牧場（茨城県·石岡市）
石岡 鈴木牧場ヨーグルト
247 プレーン 400g 361円(税込390円)
248 微糖 400g 370円(税込400円)
生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.4 <3.4

トマトと一緒に!

リユース瓶でお届けします

鈴木牧場（茨城県·石岡市）
249 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツァレラ
健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。
冷 賞届いて7～11日 乳
100g 500円(税込540円)
生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.5 <3.2

鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。手で裂いてお召し上がりください。

鈴木牧場（茨城県·石岡市）
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ 冷 賞14日以上 乳
250 プレーン 30g 181円(税込195円)
251 ペッパー 30g 190円(税込205円)
生乳（茨城県） [放] 不検出 <3.3 <3.1

定期購入

鈴木牧場牛乳 720mℓ

定期購入のお申込みはこちら↓
295円(税込319円)

サツラク農協（北海道·札幌市）
252 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)
11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料：生乳、砂糖(北海道産てんさい糖)
冷 賞18日 乳
80g×3 212円(税込229円)
生乳（北海道） [放] 不検出 <3.9 <3.1

ホリ乳業（石川県·金沢市）
253 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン)
ホリ牧場で搾乳した良質な生乳100%使用。腸内で有用菌をふやし、抵抗力を高めるのに役立ちます。
冷 賞届いて9～10日 乳
380g 550円(税込594円)
生乳（石川県） [放] 不検出 <4.0 <4.0

ホリ乳業（石川県·金沢市）
254 腸内活性ヨーグルメイト(加糖)
ホリ牧場の良質な生乳を使用した加糖タイプ。ヒト由来の有用定住腸内細菌(乳酸菌)を使って7時間熟成。
冷 賞届いて9～10日 乳
90g×3 465円(税込502円)
生乳（石川県） [放] 不検出 <4.0 <4.0

よつ葉乳業（北海道·音更町）
255 よつ葉プレーンヨーグルト
北海道の原乳使用。糖分を加えていないので、お料理やお菓子作りにも。酸味をおさえたマイルドタイプ。
冷 賞届いて12日前後 乳
400g 230円(税込248円)
生乳（北海道） [放] 不検出 <3.3 <3.3

よつ葉乳業（北海道·音更町）
256 よつ葉カマンベールチーズ
非遺伝子組換飼料の原料乳。表面に白カビを繁殖させて熟成させました。
冷 賞180日 乳
90g 415円(税込448円)
生乳（北海道）

よつ葉乳業（北海道·音更町）
257 よつ葉シュレッドチーズ
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 賞90日 乳
250g 575円(税込621円)
生乳（北海道）

よつ葉乳業（北海道·音更町）
258 よつ葉 パンにおいしい発酵バター
北海道産生乳を100%使用した発酵バター。ミルクの風味に、ヨーグルトのような爽やかな後味が特長。
冷 賞180日 乳
100g 306円(税込330円)
生乳（北海道）

茨城乳業（茨城県·石岡市）
259 タマゴプリン
牛乳·卵は茨城県産のみ使用。家庭作りと同じく蒸して固めています。凝固剤、安定剤不使用。
冷 賞14日 卵 乳
85g×3 235円(税込254円)
牛乳·卵（茨城県） [放] 不検出 <3.7 <3.8

日本生活協同組合連合会
260 乳酸ドリンク
柑橘系風味の飲み切りサイズの乳酸菌飲料。
冷 賞15日 乳
65mℓ×10 178円(税込192円)

特
酪王乳業㈱（福島県·郡山市）
261 生乳たっぷりのむヨーグルト
生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、安定剤不使用。原材料：生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖
冷 賞19日 乳
180mℓ×2 240円(税込260円) 通常税込276円
生乳（福島県） [放] 不検出 <3.7 <4.5

冷やし中華はじめました

金子製麺（神奈川県・中井町）

262 あしがら車屋 冷やし中華(2食入)

地粉、契約卵を練り上げた無かんすい麺。無添加醤油スープ付。お好みできゅうり、ハム、卵などを添えて。

冷 賞21日 卵 大 小

麺120g×2 スープ45g×2 368円（税込397円） 通常税込410円

小麦（国内産）

お昼ご飯は焼きそばで決まり!

共生食品（神奈川県・相模原市）

263 内麦焼そば(ソース無)

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

冷 賞6日 卵 小

150g×3 188円（税込203円） 通常税込213円

小麦（岩手県） [放] 不検出 <3.4 <4.1

千葉県柏 ニューオークボの生パスタ

茹で時間3分

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

ニューオークボ（千葉県・柏市）

264 生スパゲティ

冷 賞届いて6～8日 卵 小

260g（130g×2） 315円（税込340円） 通常税込356円

小麦（カナダ、アメリカ）

おうちでお店の味!

組合員さんからのクチコミ

生スパゲティ、生麺だけあってもちもちしておいしくて、びっくりでした。

モチモチのフェットチーネ!

茹で時間3分

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

ニューオークボ（千葉県・柏市）

265 生フェットチーネ

冷 賞届いて6～8日 小

260g（130g×2） 330円（税込356円）

小麦（カナダ、アメリカ）

ほうれん草ピューレを加えました

茹で時間3分

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

ニューオークボ（千葉県・柏市）

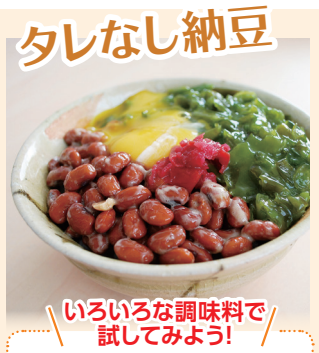
266 ほうれん草入り生フェットチーネ

冷 賞届いて6～8日 小

260g（130g×2） 370円（税込400円）

ほうれん草（北海道）

タレなし納豆



いろいろな調味料で試してみよう!

- ★ポン酢（王道。おろしポン酢でも）
- ★マヨネーズ（まろやか&まろやか）
- ★キムチ（旨味の相乗効果）
- ★焼き肉のたれ（とにかくご飯に合います）
- ★塩だれ+ネギ（くせになります）
- ★ごまドレッシング少々（コクが出ます）
- ★イタリアンドレッシング（酸味がグッド）
- ★青じそドレッシング（さっぱり）
- ★ケチャップ（意外とおいしいです）

JAやさと（茨城県・石岡市）

267 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。

冷 賞7日 大

40g×3 140円（税込151円）

大豆（茨城県） [放] 不検出 <3.4 <3.0

大豆+大麦

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

268 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。

冷 賞10日 大

40g×2 157円（税込170円） 通常税込178円

大豆（茨城県） [放] 不検出 <3.5 <3.2

大豆加工品

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

使い切り少量パック

冷 賞届いて4日 大

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。

丸和食品（東京都・練馬区）

269 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

270 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）

271 もめん豆腐

272 きぬ豆腐

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりで固めました。

冷 賞届いて4日 大

300g 176円（税込190円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.2 <1.2

冷 賞届いて4日 大

300g 165円（税込178円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <0.9 <1.2

豆乳濃度が高く味わい深いです

丸和食品（東京都・練馬区）

273 有機国産大豆寄せ豆腐

秋田県産有機大豆と海水にがりのみで作った寄せ豆腐。消泡剤不使用。

冷 賞届いて4日 大

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）

274 油揚げ

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

冷 賞届いて6日 大

3枚 165円（税込178円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品（東京都・練馬区）

275 厚揚

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷 賞届いて4日 大

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）

276 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。

冷 賞90日 米 大 小

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）

277 生おから

国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ボイルしてお届け。

冷 賞30日 大

200g 157円（税込170円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.3 <1.3

丸和食品（東京都・練馬区）

278 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。

冷 賞21日 米 大 小

150g 210円（税込227円）

大豆（国内産） [放] 不検出 <1.4 <1.4

登喜和食品（東京都・府中市）

279 丸大豆てんぺ

北海道十勝産大豆(トヨホマレ)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。

冷 賞30日 米 大

100g 265円（税込286円）

大豆（北海道）

JAやさと（茨城県・石岡市）

280 八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)

茨城県産小粒大豆使用。口当たり、糸ひきがよく、風味のよい納豆です。

冷 賞7日 米 大 小

35g×3 148円（税込160円）

大豆（茨城県） [放] 不検出 <3.7 <3.4

水府納豆（茨城県・常陸太田市）

281 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。

冷 賞10日 米 大 小

40g×2 100円（税込108円）

大豆（茨城県） [放] 不検出 <2.9 <3.7

人気

登喜和食品（東京都・府中市）

282 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、仕込む前日に挽き割り、納豆にしました。

冷 賞9日 米 大 小

40g×2 184円（税込199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）

283 生芋あく抜きこんにゃく

昔ながらの缶蒸し製法で作りあげたこんにゃくです。

冷 賞90日

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）

284 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、歯切れと味しみの良い白滝です。

冷 賞90日

180g 140円（税込151円）

こんにゃく芋（国内産） [放] 不検出 <3.6 <3.6

すぐに使えて便利

丸和食品（東京都・練馬区）

285 水煮大豆

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。

冷 賞21日 大

200g 240円（税込259円）

大豆（国内産）

わかめは16ページに掲載

浜食（東京都・調布市）

286 洗いもずく

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

冷 賞10日 米

200g 240円（税込259円）

もずく（沖縄県）

神奈川県 中井町 金子製麺の地粉の麺・皮

金子製麺（神奈川県・中井町）

287 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。無添加味噌スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。

冷 賞21日 卵 米 大 小

麺120g×2 スープ47g×2 375円（税込405円）

小麦（国内産）

金子製麺（神奈川県・中井町）

288 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。

冷 賞14日 小

20枚 205円（税込221円）

小麦（国内産）

要望品

金子製麺（神奈川県・中井町）

289 地粉シュウマイの皮

地粉100%による昔ながらの味わいのするシューマイの皮。コシと風味のある食感が楽しめます。6.5cm角。

冷 賞14日 小

30枚 155円（税込167円）

小麦（国内産）

東京都 練馬 菊田商店

菊田商店（東京都・練馬区）

290 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。

冷 賞90日 米

120g 308円（税込333円） 通常税込346円

紫花豆（北海道）

菊田商店（東京都・練馬区）

291 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。

冷 賞90日 米

120g 320円（税込346円）

青えんどう豆（北海道）

仁徳（千葉県・船橋市）

292 茶漬昆布

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。辛口に仕上げました。

冷 賞30日 大 小

80g 265円（税込286円）

昆布（北海道）

忙しい朝のお弁当に!

たむらのタマゴ（徳島県・阿南市）

293 地鶏そぼろ

遺伝子組換えのない飼料で育てた鶏肉を、醤油、味の母、砂糖で味付け。お弁当やチャーハンに。

冷 賞13日 米 大 小

100g 255円（税込275円）

鶏肉（徳島県）

時季限定

2個

たむらのタマゴ（徳島県・阿南市）

294 卵豆腐

遺伝子組換えでない飼料を使用した養鶏卵。調味料も国内産原料使用。

冷 賞12日 卵 米 大 小

120g×2 290円（税込313円）

卵（徳島県）

カット野菜 ＋ 味付き肉・たれ

包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

餃子と野菜のハーモニー

調理時間 約10分 | 準備品 油 | 2人前

セット内容：カット野菜(白菜(国産)、玉ねぎ、にんじん、ピーマン)、水餃子、ガーリックソース、醤油だし

食塩相当量：3.8g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

295 野菜と食べるさっぱり水餃子

餃子は国産小麦にでんぷんと菜種油を合わせることで皮はつるっとしています。野菜もたっぷりです。

冷 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約430g) 730円(税込788円) 通常税込918円

キャベツ（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

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

296 ブイヨン水餃子スープ

国産野菜、餃子、だしが一緒になったセットです。餃子の原材料は国内産を使っています。

冷 賞届いて1～2日 大 小

2人前(約330g) 860円(税込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）

297 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 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約630g) 760円(税込821円)

小松菜（国内産）

鶏肉と大根のさっぱりした味わい

調理時間 約7分 | 準備品 油 | 2人前

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

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

298 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 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約420g) 810円(税込875円)

大根(国内産)、鶏肉（山口県）

白身魚の旨味と野菜がマッチ

調理時間 約5分 | 準備品 油 | 2人前

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

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

299 シャキシャキ彩り5種野菜と白身魚の南蛮漬

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

冷 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約375g) 960円(税込1037円)

玉ねぎ（国内産）、シイラ（長崎県）

黒酢で味に深みをプラス

調理時間 約6分 | 準備品 油 | 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

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

300 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚

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

冷 賞届いて1～2日 卵 米 大 小

2人前(約410g) 899円(税込971円)

玉ねぎ（国内産）、豚肉（鹿児島県）

海鮮のダシがきいていて美味

調理時間 約6分 | 準備品 ごま油、白飯 | 2～3人前

セット内容：海鮮の具、カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ)、タレ

食塩相当量：1.80g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

301 海鮮中華丼の具(醤油)

新鮮な野菜と本格海鮮塩炒めソース、だし醤油タレが入った中華丼の具が作れるセットです。

冷 賞届いて1～2日 え 米 大 小

2～3人前(約455g) 990円(税込1069円)

キャベツ（国内産）、スルメイカ（青森県）

海鮮のダシともっちり麺

もやしが付きます。目安は200～250gですので1袋お使いください

調理時間 約5分 | 準備品 油 | 3人前

セット内容：カット野菜(白菜、玉ねぎ、小松菜、パプリカ)、海鮮ソース、麺2袋（3人前）、もやし、野菜ブイヨン

食塩相当量：2.28g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

302 5種野菜の海鮮焼きそば

新鮮な野菜がたっぷり入った野菜セットと麺と海鮮ソースと野菜ブイヨンがついた海鮮焼きそばセットです。

冷 賞届いて1～2日 卵 大 小

3人前(約465g＋もやし250g) 1150円(税込1242円)

小麦粉（東京都）、白菜（国内産）

卵を加えて

もやしがつきます。目安は200～250gなので、1袋そのままお使いください

調理時間 約4分 | 準備品 油・卵3～4個 | 2人前

セット内容：カット野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン)、単品もやし、海鮮炒めソース、ガーリックソース

食塩相当量：3.3g

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

303 海鮮オムレツ

新鮮な野菜と本格海鮮ソース、味が決まるガーリックソースがセットになっています。

冷 賞届いて1～2日 大 小 え

2人前(約255g＋もやし250g) 900円(税込972円)

玉ねぎ（国内産）、えび（ベトナム）

スタミナメニューの定番品

もやしがつきます。目安は200～250gなので、1袋そのままお使いください

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

グリンリーフ（群馬県・昭和村）

304 国産豚のニラレバ炒め

新鮮でおいしい野菜と本格ニラレバソースのセットです。野菜は下処理カット済みです。

冷 賞届いて1～2日 米 大 小

2人前(約280g＋もやし250g) 910円(税込983円)

ニラ（国内産）、豚レバー（神奈川県）

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

大進食品（神奈川県・横浜市） 6個入

305 北海道八雲発マムのカ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カニクリームコロッケ。アツアツの揚げたてをどうぞ。

凍 か 乳 米 小

40g×6 398円(税込430円)

生乳（北海道） ［放］不検出 <3.4 <4.6

次回からリニューアルします

日岡商事（兵庫県・加古川市） 3個入

306 黒豚ポテトコロッケ

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。揚げて。

凍 賞180日 乳 米 大 小

3個180g 300円(税込324円)

じゃがいも（北海道）、豚肉（鹿児島県）

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

307 生から作ったいわしフライ 5～6枚

鮮魚のいわしを使用しているので、身がやわらかく、ふっくらとしており、臭みもありません。揚げて下さい。

凍 大 小

5～6枚 280g 475円(税込513円) 通常税込527円

真いわし（国内産）

フライパンで揚げ焼きOK!

海泉フーズ（静岡県・吉田町） 4～6枚

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 賞180日 米 小

200g(4～6枚) 398円(税込430円)

ほっけ（北海道）

スズ市水産（千葉県・南房総市）

309 房州あじさんが焼き

房州の伝統的な漁師料理。あじ、このしろのすり身に、味噌、玉ねぎ、馬鈴薯澱粉を加え、大葉で巻きました。

凍 賞180日 米 大 小

8個160g 398円(税込430円)

真あじ（千葉県）

盛付け例

マストミ（徳島県・徳島市）

310 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 賞90日 卵 米 大 小

330g 614円(税込663円)

豚肉（北海道）

炒め物、カレーやシチューに幅広く使えます

甘酢あんかけにも

調理例

秋川牧園（山口県・山口市）

311 鶏つくね

若鶏のムネ肉に鶏皮を加えてジューシーさを出し塩麹で旨味を引き出した柔らかい食感の鶏だんご。加熱調理済みなのですぐに使えます。

凍 卵 米 大 小

200g 324円(税込350円) 通常税込365円

フライパンで焼いて

秋川牧園（山口県・山口市）

312 鶏の塩麹漬け

ムネ肉を塩麹に漬け、軟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 333円(税込360円) 通常税込370円

鶏肉（山口県、他）

組合員さんからのクチコミ

調理が簡単なうえに短時間でできて便利。おいしいです。

一口ほおばれば舌の上に餡のスープが♪

飛鳥食品（東京都・江戸川区） 16個入

313 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子

黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子。ひとつひとつ手包みしました。焼いて。

凍 賞120日 米 大 小

16個280g 487円(税込526円)

豚肉（国内産）

トクスイコーポレーション（東京都・中央区） 30個入

314 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。ニラの風味が控えめで脂っぽさの少ないあっさり味。焼いて。

凍 大 小

540g(18g×30) 580円(税込626円)

豚肉・キャベツ（国内産）

ほどよい生姜が一口食べるとクセになる

トクスイコーポレーション（東京都・中央区） 20個入

315 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) 409円(税込442円)

野菜・豚肉・小麦（国内産）

焼いてどうぞ

ニッコー（神奈川県・大和市） 10個入

316 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(税込405円)

しそ（国内産）

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市） 14本入

317 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(税込443円)

小麦（国内産）

鶏がらを煮出したダシ使用 醤油味も人気です

ニッコー（神奈川県・大和市）

鶏がら(静岡・鶏一番の鶏)を煮出してダシをとり、白菜・人参・椎茸等の国産野菜を煮込みました。湯煎して。

318 中華丼の具(醤油) 2食入

凍 米 大 小

180g×2 455円(税込491円)

大黒淡水（静岡県・焼津市）

319 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 2118円(税込2287円) 通常税込2408円

うなぎ（愛知県）

ご飯がすすむ♪

センシン食品（宮城県・名取市）

320 「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（税込473円）

するめいか（北海道）

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

321 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 賞30日 米 大 小

約100g 418円（税込451円）

ほたて貝柱（北海道）

瓶の口いっぱいに身が詰まっています！

佐井村漁協（青森県・佐井村）

322 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 賞90日

100g 520円（税込562円）

秋鮭（青森県）　［放］不検出 <4.0 <4.4

ニッキーフーズ（大阪府・大阪市）　2食入

323 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。鰹、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 え 米 大 小

2食556g 350円（税込378円）

わかめ（韓国）

原材料は国産小麦粉と食塩のみ

日岡商事（兵庫県・加古川市）

324 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分半茹でてください。温でも冷でも。

凍 賞180日 小

200g×3玉 435円（税込470円）

小麦粉（国内産）

お弁当におかずに♪

マストミ自社製塩麹使用

マストミ（徳島県・徳島市）

325 マグロの塩麹竜田

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 賞90日 卵 米 大 小

150g 410円（税込443円）　通常税込458円

びんちょうまぐろ（太平洋）

マストミ（徳島県・徳島市）

326 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ジューシーな唐揚げ。レンジかトースターで温めて。

凍 卵 米 大 小

200g 453円（税込489円）

鶏肉（徳島県）

マストミの鶏肉加工品の一部は原材料費高騰等により6月から値上げとなります

ポン酢、塩等との相性良し

秋川牧園（山口県・山口市）

327 とり天

スティック状にカットした柔らかいムネ肉の天ぷら。ふんわりとした衣が新食感。トースター、電子レンジで。

凍 卵 米 大 小

170g 423円（税込457円）

鶏肉（山口県、他）

富山県産白えび入りでボリュームたっぷりです

日岡商事（兵庫県・加古川市）　2枚

328 白えびかきあげ

富山県産白えび、国産の野菜（玉ねぎ、人参、小松菜）と国産小麦を使用し、non-GMO菜種油で揚げました。

凍 え 小

160g（2枚入） 514円（税込555円）　通常税込570円

野菜（国内産）

秋川牧園（山口県・山口市）

329 鶏レバー甘辛焼き

開放鶏舎で健康に育った若鶏のレバーを蒸気でふっくら焼き、甘辛いたれをからめました。湯煎かレンジで。

凍 米 大 小

120g 389円（税込420円）

鶏肉（山口県、他）

レッドペッパーが後を引く美味しさ

秋川牧園（山口県・山口市）　8本入

330 ピリ辛チキンバー

持ちやすく食べやすい大きさのスティック状ナゲット。レンジかトースターで温めて。

凍 卵 米 大 小

8本150g 386円（税込417円）

鶏肉（山口県、他）

トースターで表面がカリッとする位に焼くと美味

秋川牧園（山口県・山口市）

331 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 卵 米 小

200g 435円（税込470円）

鶏肉（山口県、他）

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

332 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 賞120日 大 小

12個180g 403円（税込435円）

豚肉（国内産）

飛鳥食品（東京都・江戸川区）

333 飛鳥の手作り帆立シューマイ

帆立をたっぷり加えたジューシーでコクのある味わい。大きめで食べ応え満点です。蒸すか、レンジで温めて。

凍 賞120日 大 小

6個192g 540円（税込583円）

帆立（青森県、北海道）

本格的なジューシーな旨みをお楽しみください

大進食品（神奈川県・横浜市）　6個入

334 マム おいしい肉海老シューマイ

豚肉がいっぱい詰まった肉シューマイに豪華にエビを入れました。レンジか蒸して。

凍 え 大 小

6個210g 543円（税込586円）

豚肉（国内産）　［放］不検出 <3.9 <3.4

半解凍でも美味

鳴門のいも屋（徳島県・鳴門市）

335 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 賞180日 大

280g 572円（税込618円）

さつまいも（国内産）

久々登場！

ニッコー（神奈川県・大和市）　8個入

336 豚ごぼうひじきハンバーグ

豚肉と食物繊維の豊富なごぼう、ひじきを使用した、お弁当用に適した形のミニハンバーグです。

凍 米 大 小

8個208g 421円（税込455円）

豚肉（国内産）

自然解凍OK！お弁当に便利です

ピリッと辛みが効いた根菜煮と、青椒肉絲（チンジャオロース）のお弁当用中華総菜。国産原料にこだわった素材を使いました。

ニッコー（神奈川県・大和市）　2種×3

337 中華風根菜煮・青椒肉絲風カップ入おかず

凍 米 大 小

120g（2種×3個） 416円（税込449円）

ごぼう・人参・ピーマン・たけのこ（国内産）

ソースが染み込み柔らか口の中でとろける様な食感

湯煎かレンジで

ニッコー（神奈川県・大和市）　2個入

338 ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ

豆腐ハンバーグをイタリア産のバルサミコ酢を使って作った酸味の少しきいた甘酢ソースで煮込みました。

凍 卵 米 大 小

90g×2 377円（税込407円）

大豆・鶏肉（国内産）

消泡剤不使用。天然にがりを加えた豆腐を使用

ニッコー（神奈川県・大和市）　3個入×2

339 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ2パック

人気の豆腐ハンバーグに国産野菜とひじきを加えました。レンジまたは焼いて。

凍 賞180日 卵 米 大 小

(70g×3)×2 828円（税込894円）　通常税込930円

大豆・鶏肉（国内産）

鳴門のいも屋（徳島県・鳴門市）

次回以降原料がなくなり次第「芋棒（紅はるか）」に変更予定です

340 芋棒

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、外はカリッとした食感。半解凍でも美味。

凍 賞180日 大

400g 620円（税込670円）

鳴門金時芋（徳島県）

小腹のすいたときに 自然解凍可

ニッコー（神奈川県・大和市）　8個入

341 ミニたい焼き（ずんだあん）

自社製ずんだ餡は枝豆の食感が残るように、国産小麦を使用した生地はふわふわに仕上げました。

凍 卵 大 小

8個272g 407円（税込440円）　通常税込470円

小麦粉（国内産）・枝豆（タイ）

冷凍和菓子の先駆者 岩手阿部製粉 芽吹き屋

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市）　3本入

342 芽吹き屋 みたらしだんご

国産米を原料とした上新粉生地にみたらしたれをかけたお団子です。

凍 米 大 小

210g（3本入） 306円（税込330円）　通常税込345円

米（国内産）

岩手阿部製粉（岩手県・花巻市）　4個入

343 芽吹き屋 よもぎ大福

国産餅米と天然よもぎ、北海道産小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 米

4個220g 332円（税込359円）

よもぎ（国内産）

朝・夕1回づつ 毎日スプーン2杯で

5月4回にお届け　次回は6月3回掲載

腸から元気に♪

サンドイッチに

組合員さんからのクチコミ

とっても良い物に出会えたと思っていますので是非続けて販売して欲しいです。毎日パンに塗ったり、野菜に包んだり、そのまま食べたりして、便通も良。腸が元気になっているので続けたいです。

たくさん利用される方へ

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杯食べることで腸内細菌が増え、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）

豆汁グルト 凍 大 小

344 1個　450g 1111円（税込1200円）　通常税込1296円

345 4個セット　450g×4個 4320円（税込4666円）

大豆（北海道）

時季限定 桜餅と一味違います 自然解凍して

熊野鼓動（和歌山県・田辺市）　4個入

346 熊野本宮 釜餅（さくら）

もち米を釜で炊き半搗きで仕上げる伝統の製法で作ったふわり柔らかな食感のお餅。奈良県吉野の八重桜を使用。

凍 賞180日 米 大

55g×4 704円（税込760円）　通常税込788円

もち米・小豆（国内産）

食べやすい一口サイズ

熊野鼓動（和歌山県・田辺市）

347 熊野本宮 釜小餅（よもぎ）

和歌山県本宮町の田んぼで栽培したもち米と自家製の甘さ控えの粒餡（小豆は北海道産）を使用。

凍 賞180日 米

6個入（約25g×6） 657円（税込710円）　通常税込735円

もち米・小豆（国内産）・よもぎ（高知県、愛媛県）

選びぬいた素材でつくる高級アイスクリームです

北海道のよつ葉牛乳をベースに、よつ葉生クリーム、蜜糖、秋川牧園の卵を加えたシンプルなアイスクリームです。濃厚なのに後味さっぱりとしています。

相性バツグン！抹茶＆小豆のアイスバー

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

ネージュ（大阪府・八尾市）

350 宇治金時バー　6本入

凍 乳

65cc×6 565円（税込610円）　通常税込634円

小豆（北海道）

手頃な食べきりサイズ

凍 卵 乳

ネージュ（大阪府・八尾市）

ネージュのアイスクリーム

348 (小) 120㎖　120㎖ 224円（税込242円）

349 450㎖　450㎖ 728円（税込786円）　通常税込836円

牛乳（北海道）

粒あんの食感が◎

ネージュ（大阪府・八尾市）　6本入

351 あずきキャンデー

十勝産小豆を、風味をこわさないように炊き上げて作りました。

凍

65cc×6 565円（税込610円）　通常税込634円

小豆（北海道）

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。

純国産ノースカラーズ！

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
352 純国産 ポテトチップス のり塩
原材料：じゃがいも(国産・遺伝子組換えでない)、こめ油(米(国産))、食塩(国内製造)、焼のり(のり(国産)
賞120日 米
55g 180円(税込194円)
じゃがいも（国内産）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
353 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」、「国産こめ油」、「国産柚子」を使用。
賞120日 米
53g 170円(税込184円) 通常税込194円
じゃがいも（北海道）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
354 純国産 塩けんぴ
芋けんぴに北海道産のオホーツクの塩をまぶした贅沢なお菓子。国産の米油で揚げ、あっさりとした味わい。
賞90日 米
100g 230円(税込248円)
さつまいも（九州）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
355 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。
賞90日 乳 米 大 小
95g 230円(税込248円)
小麦粉（国内産）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
356 純国産 きなこねじり
北海道産大豆のきなこを水あめで練り上げ、オホーツク海の塩で味付けしました。
賞150日 米 大
103g 295円(税込319円)
きな粉（北海道）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
357 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と豆の食感をお楽しみください。
賞90日 大
95g 320円(税込346円)
光黒大豆（北海道）

ノースカラーズ（北海道・札幌市）
358 純国産はちみつレモンのど飴
北海道産のはちみつを使用し、原材料はすべて国産原料・無添加にこだわっています。
冷
68g 230円(税込248円)
さつまいも（鹿児島）、レモン（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
359 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）
360 ふところ餅
もっちもちで柔らかい、米粉と砂糖を湯で練った一口サイズの食べやすい和菓子。温めても、そのままでも。
賞90日 米 小
10個 290円(税込313円)
米（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
361 そば粉のかりんとう
国産の小麦粉、そば粉を使用。そば粉の風味を感じられる、ポリポリと食感の良いかりんとうです。
賞90日 米 そ 小
80g 185円(税込200円)
小麦・そば（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
362 元気 わくわくミックスゼリー
りんご・いちご・みかんの果汁をそれぞれ入れたミニカップタイプのゼリーです。
賞150日
480g (16g×30個) 458円(税込495円)
りんご・みかん・いちご（国内産）

サンコー（愛知県・豊橋市）
363 国産果汁のりんごゼリー
原材料：濃縮りんご果汁、砂糖、ゲル化剤(増粘多糖類)
賞120日
22g×7個 220円(税込238円)
りんご（長野県）　[放] 不検出 <3.6 <4.0

サンコー（愛知県・豊橋市）
364 小粒水ようかん
原材料：三温糖、生餡、水飴、蜂蜜、寒天、塩
賞180日
16g×12 260円(税込281円)
[放] 不検出 <3.1 <3.7

サンコー（愛知県・豊橋市）
365 珈琲キャラメル
ミルク風味のキャラメル生地に、香り高い有機珈琲を加え、甘さ控えめに仕上げました。
冷 賞180日 乳
140g (個包装込み) 280円(税込302円)
コーヒー（コロンビア）

大紀コープファーム（奈良県・五條市）
366 干し柿ゼリー
原材料：水飴、干し柿、砂糖、寒天、こんにゃく粉、澱粉[馬鈴薯(国産)、甘薯(国産)]、なたね油、レシチン(大豆由来)
賞180日 大
130g 340円(税込367円)
柿（奈良県、和歌山県）

初夏から大活躍!!

梅シロップを薄めて作った梅ドリンク。冷凍庫で凍らせてお召し上がりください。

大紀コープファーム（奈良県・五條市）
372 梅チュッチュ（梅スティック）
賞180日
90ml×5本 320円(税込346円) 通常税込356円
梅（奈良県、和歌山県、三重県）

シーズン初
サンコー（愛知県・豊橋市）
373 みかんのドリンク
原材料：甜菜糖、みかん濃縮果汁、酸味料(クエン酸)
賞180日
90ml×5 270円(税込292円) 通常税込302円
みかん（国内産）

須崎屋（長崎県・島原市）
367 長崎五三焼かすてら形おとし
創業150年、老舗の五三焼きカステラです。熟練の職人が1つ1つの釜を手焼きに拘り丹念に焼き上げます。
賞30日 卵 米 小
200g 500円(税込540円)
鶏卵（長崎県）

三源庵（京都府・京都市）
368 丹波黒豆ロールカステラ
香ばしく大粒の丹波黒大豆の上品な甘さが、カステラを一層引き立てます。
賞45日 卵 米 大 小
1本 1271円(税込1373円)
鶏卵（国内産）

三源庵（京都府・京都市）
369 丹波大納言抹茶ロールカステラ
カステラでもない、ロールケーキでもない不思議なお菓子。
賞45日 卵 米 小
1本 1271円(税込1373円)
鶏卵（国内産）、抹茶（京都府）

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
クロスロード（大阪府・泉南市）
国産小麦のベルギーワッフル
370 バター
1個(40g) 180円(税込194円)
371 ココア
1個(40g) 180円(税込194円)
小麦粉（国内産）

シーズン初
サンコー（愛知県・豊橋市）
374 りんごのドリンク
原材料：りんご濃縮果汁、甜菜糖、酸味料(クエン酸)
賞180日
90ml×5 270円(税込292円) 通常税込302円
りんご（国内産）

シーズン初
サンコー（愛知県・豊橋市）
375 ぶどうのドリンク
原材料：砂糖(甜菜糖)、濃縮有機ぶどう果汁、酸味料(クエン酸)
賞180日
90ml×5 270円(税込292円) 通常税込302円
ぶどう（アメリカ）

冷やして美味しいシリーズ！

廣八堂（福岡県・朝倉市）
376 本わらび餅
お皿に盛りつけ、お好みで添付の黒蜜ときなこをかけてお召し上がりください。
賞90日 大
73g 200円(税込216円) 通常税込227円
さつまいも（鹿児島県・宮崎県）

ムソー（大阪府・大阪市）
377 豆かんてん黒糖みつ
国内産寒天と、北海道産赤えんどう使用の豆かんてんです。黒蜜をかけてお召し上がりください。
賞90日 155g 270円(税込292円)
天草（国内産）

ムソー（大阪府・大阪市）
378 きな粉黒みつ寒天
原材料：天草、黒糖、きな粉
賞90日 大
160g 270円(税込292円)
天草（国内産）

飲料

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

※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

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。

ランカスター特集！

全品特価

前日OK!
ランカスター（千葉県・千葉市）
733 セイロン紅茶（ティーバッグ）
品質を追求し、徹底的に無駄を省いた紅茶。組合員の利用によりこの価格が維持されています。
2g×50 420円(税込454円) 通常税込464円
紅茶（スリランカ）

ランカスター（千葉県・千葉市）
381 茶園指定紅茶 カーカスワールド茶園
スリランカ(セイロン)紅茶品評会受賞茶園カーカスワールド茶園の紅茶のみを使用しました。
80g 600円(税込648円) 通常税込659円
紅茶（スリランカ）

かわばた園のお茶は次週より値上げになります

上煎茶収穫以降、刈り取ったお茶です。多少渋みは伴いますが、すっきりとした味わいが特徴です。普段用にも。農薬無散布。

かわばた園（静岡県・静岡市）
720 煎茶
前日OK!
賞180日
100g 1000円(税込1080円)
茶葉（静岡県）　[放] 不検出 <3.2 <3.4

かわばた園（静岡県・静岡市）
719 上煎茶
前日OK!
若い葉を茶刈り機で収穫したお茶です。渋みの少ない香りある若芽のお茶をお楽しみください。農薬無散布。
賞180日
100g 1670円(税込1804円)
茶葉（静岡県）　[放] 不検出 <0.5 <0.5

次回より値上げ

二本松有機農業研究会（福島県・二本松市）
有機人参まるごとジュース
379 200ml
267円(税込288円)
380 1ℓ
1027円(税込1109円)
有機人参を使った栄養豊富なストレートジュース。果肉が沈殿しているので、よく振ってからお飲みください。
人参（福島県）　[放] 不検出 <0.5 <0.4

コメント
有機人参まるごとジュース、6か月の娘の離乳食として使いました。フルーツやヨーグルトを加えたのも娘は大好きで、食べっぷりよかったです。おかゆに混ぜてもよく食べました。私が食べてみてもおいしかったです。安心して与えられるのが嬉しいです。有難うございます。

ランカスター（千葉県・千葉市）
382 ワイルドストロベリーティー（ティーバッグ）
甘酸っぱい野いちごの香りがする紅茶。砂糖やミルクとの相性がよく、ミルクティーがおすすめ。
2g×20 480円(税込518円) 通常税込529円
紅茶（スリランカ）、香料（中国）

ランカスター（千葉県・千葉市）
383 ライチティー（ティーバッグ）
スリランカ産の紅茶にライチの甘い香りを中国でつけました。砂糖なしでも楽しめます。
2g×20 490円(税込529円) 通常税込540円
紅茶（スリランカ）、香料（中国）

やわらかな苦みとフルーティな甘みがバランスよくすっきりとした味わいのオーガニックアイスコーヒーです。

賞150日
メトロ（山梨県・南アルプス市）
オーガニックアイスコーヒー
384 無糖 1000ml 470円(税込508円)
385 微糖 1000ml 470円(税込508円)
コーヒー（コロンビア）

果糖ブドウ糖液糖を使用していません

国産有機しょうがを使用した有機ジンジャーエール。爽やかな飲み心地に有機しょうがの辛みをきかせました。

ヒカリ食品（徳島県・上板町）
オーガニックジンジャーエール
386 1本 250ml 140円(税込151円)
387 6本組 250ml×6 810円(税込876円)
しょうが（国内産）

日本ビール（東京都・目黒区）
388 龍馬1865（ノンアルコールビール）
ドイツ産麦芽100%にこだわり、香料、着色料、酸味料などの添加物は一切不使用。
1缶 350ml 133円(税込144円)
麦芽（ドイツ）

群馬県榛名山麓で生産された白加賀梅を、独自の製法で漬け込みました。原材料にはちみつを含みます。

お酒
東亜酒造（埼玉県・羽生市）
389 蔵出しまろやか梅酒
1ℓ 690円(税込759円)
梅（群馬県）　[放] 不検出 <3.5 <2.8

国産ゆずの実を100%使用し、手仕込みで丁寧に漬け込みました。爽やかなゆずの香りと、ほのかに上品な甘さがお楽しみいただけます。

お酒
東亜酒造（埼玉県・羽生市）
390 蔵出しまろやかゆず酒
1ℓ 690円(税込759円)
柚子（国内産）

食品調味料

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

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

さ

通常の砂糖と同じようにお使い下さい

アルファフードスタッフ（愛知県・名古屋市）

508 粗精糖（自然派style）

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

1kg 340円（税込367円）

さとうきび（鹿児島県）

粉末タイプです

ムソー（大阪府・大阪市）

391 てんさい含蜜糖・粉末

まろやかな風味があり、すっきりとした甘みです。粉末タイプなので溶けやすく、お菓子作りに。

500g 420円（税込454円）

てんさい（北海道）

し

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）

「海の精」やきしお

392 詰替用

60g 238円（税込257円）

393 卓上ビン入り

60g 430円（税込464円）

海水（伊豆大島近海）

原材料：焼塩（伊豆大島製造）、昆布粉末、有機バジル、しいたけ粉末、有機黒コショウ、有機白コショウ、にんにく粉末、しょうが粉末、有機オレガノ、有機パセリ、有機タイム

新

海の精（東京都・大島町）

海の精 なんでもソルト

394 詰替用

58g 390円（税込421円）

395 卓上ビン入り

58g 553円（税込597円）

和・洋・中など、なんでも使える"万能調味塩"です。

海水（伊豆大島）

す

くせのないまろやかな味が何にでも合います。

創健社（神奈川県・横浜市）

519 有機純米酢 前日OK!

米 500㎖ 425円（税込459円）

米（国内産）

飯尾醸造（京都府・宮津市）

396 富士すのもの酢

利尻昆布と枕崎の鰹節の一番だしを富士酢に合わせた調味酢。やわらかい酸味は酢が苦手な方にもおすすめ。

米小 360㎖ 580円（税込626円）

米（京都府）

太田酢店（福島県・須賀川市）

397 りんご酢

契約栽培による樹上完熟のスターキングを使用。1年以上熟成して瓶詰めしました。

300㎖ 600円（税込648円）

りんご（国産）

せ

煮物の素材の色が引き立ちます

火入れをしない生醤油。色は薄口、味は濃い口。

入正醤油（千葉県・東庄町）

524 入正生しぼり醤油 前日OK!

大小 1ℓ 550円（税込594円）

大豆（アメリカ、ブラジル）

時間をかけて作られた旨み成分が、煮物にコクと風味を添えます。

入正醤油（千葉県・東庄町）

523 入正特醸醤油 前日OK!

大小 1ℓ 350円（税込378円）

大豆（アメリカ、ブラジル）

そ

塩分12%

士別農園（北海道・士別市）

398 しべつみそ

士別農園で栽培した大豆と米を使用して仕込みました。大豆の煮汁を加え風味豊かに仕上げています。

冷 賞180日 米大

1kg 700円（税込756円）

大豆（北海道）

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。

飯尾醸造（京都府・宮津市）

399 富士ゆずぽん酢

米大小

360㎖ 780円（税込842円）

ゆず（徳島県）、かぼす（大分県）

コメント

飯泉さんのしいたけ、湯豆腐やしゃぶしゃぶと一緒に頂いています。なべのふたを開けたとき信じられないぐらい良い香りで、子供達も喜んでくれます。

沼屋本店（茨城県・つくば市）

400 沼屋 福来ぽんす

筑波山特産の福来(ふくれ)みかんの果汁に沼屋醤油を加えて作ったぽん酢。

米大小

200㎖ 370円（税込400円）

福来みかん（茨城県） [放] 不検出 <4.0 <4.1

原料高騰の為次回より値上げ

宍道湖産の大和しじみ、北海道産利尻昆布、枕崎産荒節の旨味を純米酒「蔵の素」で最大限に引き出しました。

井ゲタ醤油（島根県・出雲市）

401 しじみだし醤油

米大小

500㎖ 740円（税込799円）

お料理の隠し味として欠かせません。

酒類

日本生活協同組合連合

虹の宴 料理酒

502 900㎖ 前日OK!

370円（税込407円）

402 1.8ℓ

730円（税込803円）

米（国内産）

醸造アルコール使用

酒類

相生ユニビオ（愛知県・西尾市）

506 三河伝統製法「古式 本みりん」 前日OK!

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。

米 500㎖ 534円（税込587円）

もち米（国内産、中国）

やましな（徳島県・藍住町）

403 フォロドレッシング

香ばしい玉ねぎの風味が後を引く、クリーミーなドレッシング。野菜サラダにかけてお召し上がりください。

賞60日 米大小

330㎖ 430円（税込464円）

玉ねぎ（国内産）

創健社（神奈川県・横浜市）

404 有精卵シーザーサラダドレッシング

クリーミーで濃厚なコクと芳醇なナチュラルチーズの味わいが特徴。

賞180日 卵乳

180㎖ 370円（税込400円）

鶏卵（国内産）

ヒカリ食品（徳島県・上板町）

405 有機ピザソース

甘みのある有機トマトと有機野菜に白コショウ、オレガノ等を加え、香り豊かなピザソースに仕上げました。

米 225g 420円（税込454円）

トマト（国内産、アメリカ、他）

光食品（徳島県・上板町）

406 トマトケチャップ・ビン

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。

米 400g 490円（税込529円）

有機トマト（外国産・国内産）

フライ物、目玉焼き、天ぷらなどにかけたり、カレーにも

ポールスタア（東京都・東村山市）

538 国産野菜果実中濃レストランソース 前日OK!

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

米 200㎖ 370円（税込400円）

富貴食研（大阪府・茨木市）

407 平飼い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。

賞180日 卵米

290g 480円（税込518円）

卵（三重県）

リアス（千葉県・船橋市）

408 宮崎県産どんこしいたけ

宮崎県産の肉厚な椎茸(原木)。だしや煮物はもちろん、焼き物、鍋物、炒め物、天ぷらにもどうぞ。

55g 920円（税込994円）

しいたけ（宮崎県）

伊豆海産（静岡県・西伊豆町）

572 こだわりのだしパック 前日OK!

かつお節の良品に、細かくしたしいた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。

賞180日

8g×18 620円（税込670円）

かつお（静岡県） [放] 不検出 <2.9 <2.7

コタニ（岩手県・大船渡市）

586 三陸岩手のカットわかめ 14g 前日OK!

270円（税込292円）

409 徳用45g

600円（税込648円）

わかめ（岩手県） [放] 不検出 <3.5 <3.5

かねの水産（千葉県・大網白里市）

410 煮干粉

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

賞180日

100g 200円（税込216円）

かたくちいわし（国内産） [放] 不検出 <4.0 <4.0

かねの水産（千葉県・大網白里市）

571 煮干 前日OK!

生協専用釜で酸化防止剤を使用せず煮上げ、その後天日干しし、冷風乾燥させました。

賞180日

200g 480円（税込518円）

かたくちいわし（国内産） [放] 不検出 <4.0 <4.0

化学調味料・たん白加水分解物は不使用

創健社（神奈川県・横浜市）

411 中華風だし一番

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

乳大小

8g×10 353円（税込381円）

酢のものやサラダがおすすめ

無茶々園（愛媛県・西予市）

412 無茶々園切り干し大根

農薬、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の大根を天日で乾燥させました。

賞180日

40g 245円（税込265円） 通常税込275円

大根（愛媛県）

15~20分しっかりと水戻ししてからお使いください

無茶々園（愛媛県・西予市）

413 無茶々園の乾燥大根葉

農薬、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培の大根の葉を刻んで天日で乾燥させました。

賞180日

20g 245円（税込265円） 通常税込275円

大根（愛媛県）

サラダや和え物の彩りにも

無茶々園（愛媛県・西予市）

414 無茶々園切り干しにんじん

農薬、除草剤、化学肥料をいっさい使用しないで育てた有機栽培のにんじんを天日で乾燥させました。

賞180日

30g 267円（税込288円） 通常税込299円

にんじん（愛媛県）

水で戻した時の軟らかさが自慢です

無茶々園（愛媛県・西予市）

415 無茶々園乾燥ひじき

採れたての宇和島産ひじきを釜茹でし、天日乾燥しました。自然の風味が味わえます。

30g 360円（税込389円） 通常税込400円

ひじき（愛媛県）

無茶々園（愛媛県・西予市）

416 無茶々園甘夏と伊予柑のマーマレード

伊予柑と甘夏の果皮がたっぷりと入り、ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。

220g 560円（税込605円） 通常税込626円

甘夏・伊予柑（愛媛県）

無茶々園（愛媛県・西予市）

417 無茶々園れもんストレート果汁

自社栽培したレモン100%のストレート果汁。引き締まった香りと酸味が特長。ドレッシングやお菓子作りなどに。

賞180日

150㎖ 515円（税込556円） 通常税込578円

レモン（愛媛県）

醤油で割って手作りポン酢に

無茶々園（愛媛県・西予市）

418 無茶々園ゆずストレート果汁

自社栽培のゆず100%のストレート果汁。香りが良く、ほんのりと甘みがあります。

賞180日

150㎖ 515円（税込556円） 通常税込578円

ゆず（愛媛県）

P5 119 のアジの開きを使用して 麦みそ香るごちそう 冷や汁

宮崎の郷土料理として有名な冷や汁。焼いた魚やごまの香ばしさにだし汁のうまみとコクが加わり、さっぱりしたきゅうりの歯ごたえがポイントです。口の中にほのかに広がる大葉の風味もすっきりと味を引き立てています。

◆材料(2人分)

- あじ(干物)……1尾
- ごはん……茶碗2杯分
- すりごま……大2
- 麦みそ……70g
- 木綿豆腐……1/2丁
- きゅうり……1本
- 大葉……4枚
- だし汁……400㎖

◆作り方

1. あじ干物はフライパンで焼き、頭・骨・皮をのぞきます。
2. すり鉢にすりごまの半量を入れて、①を加えてよくすり合わせてそぼろ状にし、麦みそを加えて混ぜフライパンに広げ、焦げ目がつくまで焼きます。
3. 木綿豆腐は粗くほぐしておき、出てきた水をよく切ります。きゅうりは小口切り、大葉は細切りにします。
4. ②を大きめの器に入れ、冷たいだし汁を少しずつ加えながらのばします。
5. ④に③を加え、残りのすりごまを加えます。
6. ごはんにかけていただきます。

「食べる味噌」です！ 特

田中屋（愛媛県・松山市）

419 麦こうじ味噌、田中屋

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

冷 賞180日 大

500g 540円（税込583円） 通常税込594円

大麦（愛媛県）

リアス（千葉県・船橋市）

420 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）

化学調味料不使用

リアス（千葉県・船橋市）

421 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。

え

板のり7枚(8切56枚) 500円(税込540円)

乾海苔（広島県）

化学調味料不使用

九鬼産業（三重県・四日市市）

422 九鬼国産混ぜ込み ふりかけ 梅しそ

国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。

25g 250円(税込270円)

白ごま（国内産）

ポールスター（東京都・東村山市）

423 青森県田子町産100% みじん切りにんにく

青森県田子町産の風味豊かなにんにく「福地ホワイト種」を使用。切る手間のいらない「みじん切りタイプ」。

賞180日

65g 390円(税込421円)

にんにく（青森県）

黒ごまの香りが生きています

大村屋（大阪府・大阪市）

424 練り胡麻・黒

軽く炒り上げた黒胡麻を、粒子の細かいクリーム状にしました。皮を剥かずにペースト状にしています。

240g 646円(税込698円)

黒胡麻（ミャンマー）

白ごまの香りが生きています

大村屋（大阪府・大阪市）

425 練り胡麻・白

苦味が出ないよう軽く炒り上げた白胡麻を皮を剥かずにすり潰しペースト状にしました。和え物や胡麻だれに。

240g 646円(税込698円)

白胡麻（グアテマラ）

初夏の食卓でも大活躍！

全品特価

コシが強く、つるりとした食感です！

国産小麦粉を使用し、島原伝承の手延べ技法で丁寧に仕上げ、炭蔵の熟成庫でねかせました。

みそ半（長崎県・南島原市）

426 島原手延べ ひやむぎ

小

250g(5束) 280円(税込302円) 通常税込313円

小麦（国内産）

リアス（千葉県・船橋市）

427 松前漬 (原料・タレ付)

北海道産昆布と刻んだ真イカするめが半々で入っています。かつお、昆布、椎茸、煮干の旨みをきかせたタレ付。

賞180日 米大

40g+タレ120㎖ 540円(税込583円) 通常税込594円

昆布（北海道）

リアス（千葉県・船橋市）

428 松前漬 (原料・タレなし)

昆布とするめをパック。タレなしなので好みの味付けにして下さい。数の子の端切れや人参のせん切りを加えて。

賞180日

50g 450円(税込486円) 通常税込497円

昆布（北海道）・真いか（国内産）

豆腐、そうめん、焼き茄子、しょうが焼きなどに！

みそ半（長崎県・南島原市）

429 国産きざみしょうが

国産の色鮮やかな「黄金しょうが」を使いやすいようにきざみました。

80g 440円(税込475円) 通常税込486円

しょうが（国内産）

2倍希釈タイプ！

鰹だしをきかせたつゆに、ねりごま、すりごま、信州みそを加えました。香り豊かでコクのあるつゆです。

ポールスタア（東京都・東村山市）

430 かつお香る ごまみそめんつゆ

米大小

455g 410円(税込443円) 通常税込454円

脱脂大豆・小麦（アメリカ、カナダ）

めん類、汁物、鍋物、漬物などに

向井珍味堂（大阪府・大阪市）

431 和七味

七種の国産素材を独自に配合。辛みをおさえ、料理を引き立たせる香りと風味があります。

10g 420円(税込454円) 通常税込464円

唐辛子（国内産）

アルミフリーのベーキングパウダーです

風と光（神奈川県・横浜市）

432 ベーキングパウダー

有機濃縮ぶどう果汁、有機コーンスターチ、重曹(炭酸水素ナトリウム)だけで作ったベーキングパウダーです。焼きミョウバンを使用していないのでアルミニウムは入っていません。

10g×4 450円(税込486円)

とうもろこし（ドイツ、他）

創健社（神奈川県・横浜市）

433 有機ホールトマト缶

イタリア南部の限定農場で栽培された完熟した有機トマトを使用。全形(ホール)タイプ。

400g 180円(税込194円)

炒め物、天ぷら、酢の物、おでんなどに

三宝産業（岡山県・岡山市）

434 有機乾燥きくらげ

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

15g 450円(税込486円)

有機きくらげ（岡山産） [放] 不検出 <4.0 <4.0

原料高騰の為次回より値上げ

淡口ごま油と濃口ごま油をブレンドし、国産の無農薬の赤とうがらしを加えました。

チヨダ（埼玉県・戸田市）

435 ラー油

45g 380円(税込410円)

ごま（アフリカ、中南米諸国）

江別製粉の厳選商品！

前日OK!

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」。

小 1kg 525円(税込567円)

小麦（北海道）

前日OK!

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。

賞120日 小

500g 370円(税込400円)

小麦（北海道）

前日OK!

桜井食品（岐阜県・美濃加茂市）

ホットケーキミックス

624 無糖

400g 360円(税込389円)

625 加糖

400g 360円(税込389円)

小麦（岐阜県）

千葉産直サービス（千葉県・千葉市）

436 とろさば 水煮

脂が一番のり、旨味が増す秋さばを純国産平釜塩と純米富士酢で水煮にしました。厳選された素材の美味しさが味わえます。

米

180g(固形量135g) 417円(税込450円)

さば（国内産） [放] 不検出 <1.0 <0.8

千葉産直サービス（千葉県・千葉市）

437 とろさば みそ煮

脂が一番のり、旨味が増す秋さばをこだわりの調味料で味付けしました。国産麦を使用した甘めのコクのあるみそ使用。

米大小

180g(固形量135g) 417円(税込450円)

さば（国内産） [放] 不検出 <0.8 <0.9

千葉産直サービス（千葉県・千葉市）

438 いわしっこ

いわしを骨ごと燻し加工したものと、そうだ節、鰹節を顆粒にしたものを合わせた粉末だしです。

80g 343円(税込370円)

いわし（国内産）

茹で時間目安7~8分

前日OK!

江別製粉（北海道・江別市）

634 パスタ 北海道産小麦 スパゲティタイプ

北海道産100%。外国産の小麦で作られたものより軟らかな食感で、スープパスタや和風パスタにも。茹で時間目安7~8分。

小 500g 330円(税込356円)

小麦（北海道）

茹で時間12~13分

前日OK!

江別製粉（北海道・江別市）

635 パスタ 北海道産小麦 マカロニタイプ

北海道産100%。一般品より軟らかな食感で、スープ仕立てや和風の味付け向き。

小 200g 200円(税込216円)

小麦（北海道）

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。

※スプーンは入っていません

ボーソー油脂（東京都・中央区）

439 洗濯用 米ぬか粉せっけん

米ぬか由来の油脂を主原料にした洗浄力が豊富で水に溶けやすい粉せっけん。蛍光増白剤不使用。

3kg 980円(税込1078円)

台所用

ボーソー油脂（東京都・中央区）

440 台所用 米ぬか粉せっけん

米ぬか由来の油脂を主原料にした水環境と手肌にやさしい台所用石けん。合成界面活性剤、蛍光増白剤不使用。

330g 360円(税込396円)

お子様向け商品

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。

原材料：国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤(重曹)

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

441 きらず揚げ しお 4連

賞90日 大小

20g×4 230円(税込248円)

小麦（国内産） [放] 不検出 <4.1 <4.3

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

おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

442 きらず揚げ 黒砂糖 4連

賞90日 大小

20g×4 230円(税込248円)

大豆（国内産） [放] 不検出 <4.2 <3.3

無香料

前日OK!

ボーソー油脂（東京都・中央区）

788 安心生活洗濯用 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。

900㎖ 390円(税込429円)

1・8ℓのお徳用サイズ

前日OK!

ボーソー油脂（東京都・中央区）

790 安心生活洗濯用 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)

便利なチャック付き

前日OK!

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 420円(税込462円)

サンコー（愛知県・豊橋市）

443 ふわふわチップ じゃがいも味

さっぱり塩味のノンフライチップです

賞150日 20g 176円(税込190円)

じゃがいも（北海道）

サンコー（愛知県・豊橋市）

444 ふわふわチップ にんじん味

さっぱり塩味のにんじん味のノンフライチップです。

賞120日 20g 176円(税込190円)

じゃがいも（北海道）

サンコー（愛知県・豊橋市）

445 カルシウム ウエハース300

カルシウムウエハース300は、現代人に不足しがちなカルシウムが、1枚に標準300mg含まれています。

賞120日 卵乳米小

12枚(1枚×12袋) 230円(税込248円)

小麦（国内産）

黒茶に近い染め上がり

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。

ナイアード（東京都・福生市）

878 天然染髪料ヘナ+木藍

前日OK!

100g 1500円(税込1650円)

ヘナ（インド）

発泡剤無添加でじっくりブラッシングできます

歯ぐきケアタイプ

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。

前日OK!

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

120g 390円(税込429円)

合成界面活性剤、研磨剤、発泡剤を使わない、透明ジェルタイプのハミガキです。フルーツ味です。

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

843 パックスナチュロン こどもジェルはみがき

50g 280円(税込308円)

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

881 パックスベビー詰替用 全身シャンプー

マカデミアナッツ油を使用した植物性の全身用石けんです。

300㎖ 540円(税込594円)

SPF17 PA+

前日OK!

太陽油脂（神奈川県・横浜市）

887 パックスベビー うるおいUVクリーム

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

40g 800円(税込880円)

文旦(ザボン)の枝変わりとされ、果肉は軟らかで多汁です。農薬3回まで。

無茶々園（愛媛県・西予市）

446 無茶々園のジューシーフルーツ(河内晩柑)

3kg 1598円(税込1726円)

愛媛県

シーズン初 無農薬

無茶々園（愛媛県・西予市）

447 無茶々園のそらまめ

たっぷりのお湯で1分半～2分半ほど茹でます。その他素焼きや揚げ物等幅広くご利用下さい。農薬無散布。

500g 554円(税込598円)

愛媛県

無茶々園（愛媛県・西予市）

448 無茶々園 お子さまじゃこ天

八幡浜港で水揚げされた小魚(ほたるじゃこなど)を骨・皮ごと粗くすり潰した物を主原料に作りました。

凍 賞90日

15g×6 403円(税込435円)

小魚（愛媛県）

特

加持養鰻場（高知県・四万十市）

449 加持さんのうなぎ蒲焼

四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を1年以上の歳月をかけてじっくり育てました。

凍 賞180日 米 大 小

130g+タレ15cc+粉山椒 2180円(税込2354円) 通常税込2503円

うなぎ（高知県）

わさび醤油でさっぱりと

特

加持養鰻場（高知県・四万十市）

450 加持さんのうなぎ白焼

四万十川河口付近で獲れた稚魚(シラス)を1年以上の歳月をかけてじっくり育てました。

凍 賞180日 米 大 小

130g+タレ15cc+粉山椒 1980円(税込2138円) 通常税込2354円

うなぎ（高知県）

特

無茶々園（愛媛県・西予市）

451 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 賞30日

80g 480円(税込518円) 通常税込545円

かたくちいわしの稚魚（愛媛県）

茎は使わず葉の部分のみ使用

無茶々園（愛媛県・西予市）

452 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。

冷 賞180日

100g 330円(税込356円)

わかめ（愛媛県）

こじゃんとうまい!!

旨いもん祭り

「四国特集」

主に高知沖を回遊する旬のきびなごを唐揚げ用に衣をつけました。頭から尾まで丸ごと食べられます。

特

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

453 きびなごの唐揚げ

凍 賞40日

140g 465円(税込502円) 通常税込518円

きびなご（国内産）

ひとつひとつ手しぼりで果汁を取りました

久保田食品（高知県・南国市）

454 手しぼりの柚子アイスキャンデー

旬のゆず玉を生産農家から直接仕入れ、自社工場内で手しぼりで果汁を取った、こだわりのキャンデーです。

凍 80㎖ 160円(税込173円)

ゆず（高知県）

一度吸い始めたら、やめられない(噴き出し注意!)

久保田食品（高知県・南国市）

455 おっぱいアイスミルク

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

凍 乳 80㎖ 100円(税込108円)

生乳（北海道）

四万十の藁でたたきます

特

ハマヤ（高知県・高知市）

456 藁焼き鰹タタキ「龍馬タタキ」

凍 賞60日 米 大 小

一本釣りした脂のりの良い鰹を、四万十川流域の稲藁を使ってあぶりました。別添の無添加たれ付き。

300g、たれ15g、天日塩6g 1380円(税込1490円) 通常税込1598円

かつお（三陸東沖太平洋）

瑞々しい自然の美味しさを最大限に引出しました

久保田食品（高知県・南国市）

457 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 80㎖ 160円(税込173円)

すもも（高知県）

14ページでもで無茶々園特集を掲載しています

特

自社栽培の温州みかん100%ストレートジュース。酸味が少なく、口当たりがやさしいです。

無茶々園（愛媛県・西予市）

458 無茶々園温州みかんジュース

720㎖ 760円(税込821円) 通常税込842円

温州みかん（愛媛県）

特

無茶々園こだわり栽培のぽんかんを原料にした果汁100%ストレートジュース。

無茶々園（愛媛県・西予市）

459 無茶々園ぽんかんジュース

720㎖ 760円(税込821円) 通常税込842円

ぽんかん（愛媛県）

「食べる味噌」です!

田中屋（愛媛県・松山市）

419 麦こうじ味噌、田中屋

特

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

冷 賞180日 大 500g 540円(税込583円) 通常税込594円

大麦（愛媛県）

鎌倉ハム特集 全品特価

6月2回より一部商品値上げ

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

460 鎌倉チョリソー

国内産豚うで肉を粗挽きして、チリペッパー等のスパイスと共にじっくり熟成させたチョリソーです。

冷 賞15日 30g×5 375円(税込405円) 通常税込416円

豚肉（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

461 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×3 510円(税込551円) 通常税込562円

豚肉（国内産） [放] 不検出 <3.4 <4.5

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。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

462 鎌倉マイルドポークウインナー(徳用)

冷 賞10日 400g 680円(税込734円) 通常税込754円

豚肉（国内産）

お得3パック

合成添加物を使わない成形ハム。お得な3パック組です。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

463 鎌倉ボンレスハムスライス×3

冷 賞15日 60g×3 640円(税込691円) 通常税込729円

豚肉（国内産）

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

464 鎌倉ボンレスハム

脂肪が少なく味が濃い、豚もも肉で作ったハム。そのままはもちろん、ハムステーキやスープにも。

冷 賞20日 400g 1200円(税込1296円) 通常税込1350円

豚肉（国内産）

限定300パック

製造時に出る折れたもの、サイズの大小、色がイマイチなものなどが入ります。また、包装後冷凍(真空ではない)するのでダンゴ状になったり、氷も付きますが商品に問題はありません。

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

465 鎌倉わけあり皮なしソーセージ

凍 賞90日 400g 450円(税込486円) 通常税込497円

豚肉（国内産）

限定400パック

調理例

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

466 鎌倉バラベーコン割れ欠け

バラベーコン製造工程で出たはね出しを特別価格で供給します。スープ等にお使い下さい。

凍 賞180日 250g 350円(税込378円) 通常税込389円

豚肉（国内産）

お得2袋

鎌倉ハムクラウン商会（神奈川県・横浜市）

467 鎌倉串ざしフランクフルト2袋

豚肉、塩、香辛料のみ使用したポークフランクを串に刺しました。そのまま焼いて。今回は2袋でお届けです。

冷 賞10日 (40g×5)×2 730円(税込788円) 通常税込799円

豚肉（国内産）

表示マークのご案内

取り扱いサイクル・価格表記

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

お届け時の温度帯

- 凍 冷凍品
- 冷 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。

アレルゲン表示

卵 卵　乳 牛乳　米 米　大 大豆　そ そば　小 小麦　落 落花生　え えび　か かに

- ・「コンタミネーション」(コンタミ)については表示していませんので現物の表示をご確認下さい。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アレルゲン原材料が使用され、極微量の混入の可能性があることをいいます。
- ・アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

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。

主原料原産地

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

000 石岡 鈴木牧場ヨーグルト(微糖)

健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に石岡ブランドで作りました。ノンホモ低温殺菌を採用しているのでクリーミーな風味のなかなかたべごたえがあります。口当たりに優れ滑らか、なめらかでやさしい味です。

冷 賞味いて10～11日 牛

400g 370円(税込400円)

生乳（茨城県）

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

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