

# 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)  
つくと食べるでつながろう  
～私たちの地産地消～

旬の食材で

# 初夏のさっぱりメニュー!



季節の変わり目は体調を崩しやすく、食欲不振になりがち。そんな時こそ旬の食材をたっぷり食べて体調を整えましょう。初夏の野菜が次々と登場するこの季節、江川さんの新玉ねぎをたっぷり添えた「豚の冷しゃぶサラダ」などいかがでしょうか?

冷しゃぶ  
サラダ



**12** きゅうり  
3本 **220円**(税込**238円**) 通常税込**259円**  
千葉県

10ページ掲載の「わかめ屋さんの塩抜き方法」もぜひ!  
1～2月に間引いたわかめを湯通し・塩蔵したもので、軟らかく、茎ごと食べられます。

**15** 岩手一番採り 幼わかめ  
120g **345円**(税込**373円**) 通常税込**389円**  
わかめ(岩手県) [放] 不検出<0.5 <0.5



**19** フライパンでできる あじ南蛮漬(タレ付)  
6～11枚 **438円**(税込**473円**)  
真あじ(千葉県) [放] 不検出<3.3 <3.7



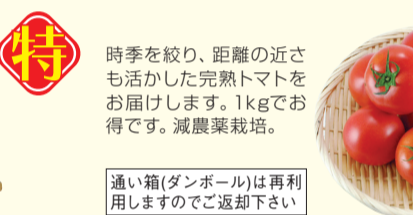
**20** つくば茜鶏 ムネ  
300g **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**  
茨城県

## 冷しゃぶと一緒に! 旬を迎えた春キャベツ

What's 春キャベツ!?

春キャベツは3月～6月にかけて出荷されますが、種を早くまけばそれだけ早く収穫ができます。しかし、早まきして大株になり過ぎると寒さの被害を受けやすく、正常に結球できなかつたりします。今回も千葉県旭市の加瀬農園さんにお話し、できるだけ遅まきをして生育不良を避けて栽培し、満を持して6月下旬まで出荷予定です! 巻きがふつくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのでフレッシュな緑色を生かしてサラダで生食したり、強火でさっと炒めても甘みが楽しめます。

**21** キャベツ  
1玉 **263円**(税込**284円**) 通常税込**298円**  
千葉県



**13** 江川さんの玉ねぎ  
1kg **298円**(税込**322円**) 通常税込**335円**  
【放】 不検出<3.4 <4.3  
神奈川県

**16** 青のり入りさしみこんにやく  
さしみこんにやく150g×2 酢味噌20g×2 **300円**(税込**324円**)  
こんにやく粉(群馬県) [放] 不検出<3.7 <4.2

**17** 金箔 胡麻ドレッシング  
390ml **914円**(税込**987円**) 通常税込**998円**  
胡麻(中国)



**14** 柏田中の完熟トマト  
1kg **598円**(税込**646円**) 通常税込**754円**  
【放】 不検出<4.1 <2.5  
千葉県

**18** 2本組  
360ml×2 **970円**(税込**1048円**) 通常税込**1070円**  
米(国内産)

**18** 2本組  
360ml×2 **970円**(税込**1048円**) 通常税込**1070円**  
米(国内産)

## 今週のおすすめ 70年を超える老舗のあんこ屋さんが作った水ようかんです

「人を喜ばせるものこそ製品である」が企業理念の和菓子屋さんです。なめらかな口あたりが特徴で小腹がすいた時に是非1つ、100gと食べやすいサイズです!

**22** あんこ屋さんの水ようかんこしあん 2個組  
100g×2 **288円**(税込**312円**) 通常税込**356円**  
遠藤製菓(東京都・東村山市)

### 【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] <sup>137</sup>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] <sup>137</sup>Cs=9.4 <sup>134</sup>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

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4回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
定番品のお届け	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
特別企画品のお届け	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3

まもなく旬の  
アスパラ & さくらんぼ

宅配 産地直送

旬の農産物を産地から直接お届けします

注文書と宅配用紙の両方にご記入ください。  
ご自宅用も提出をお願いします。

お届け時期：6月下旬



24 宅配 おきたま興農舎のさくらんぼ

おきたま興農舎の3名の生産者からお届けします。品種は佐藤錦。減農薬栽培。

1kg **7300円**(税込**7884円**)  
山形県 [放] 不検出 <3.7 <3.8



小林さん (長野県・中野市) さくらんぼ

23 宅配 長野小林さんのさくらんぼ

桃やりりごでおなじみの小林さんより。品種は佐藤錦、高砂です。サイズ無選別でバラ詰めとなります。減農薬栽培。

900g以上 **5980円**(税込**6458円**)  
長野県

お届け時期：5月下旬～6月上旬



25 宅配 北海道・グリーンアスパラ

黒木さん達(北海道・美瑛町) 北海道・美瑛の黒木さん達より旬のアスパラを直送してもらいます。500g単位で鮮度保持袋に入れクール便でお届け致します。まだ若く成長力旺盛な株から収穫します。減農薬栽培。

1kg(2L~M) **4350円**(税込**4698円**)  
北海道

宅配企画はシーズン最終  
柏田中の完熟トマト  
ギフト用承ります

柏田中のトマトはおいしいです。確か、昨年モメッセージを書いたのですが、今の時期にこんな美味しいトマトが食べられる嬉しさを伝えたくります。届け先にも大変喜ばれました。(柏市：Sさん)



26 宅配 柏田中の完熟トマト

4kg **3980円**(税込**4298円**)  
千葉県

今が旬!  
木村農園の  
アイコトマト

その名を皇太子殿下の愛娘、愛子様になら「アイコトマト」。形は細長く果肉がしっかりして、ゼリー状の部分が少ないのが特徴。濃厚な味わいと甘さ、肉厚でパリッとした食感が人気です。



27 木村さんのアイコトマト

200g **250円**(税込**270円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.7

シーズン最終の果実、食べ納めしよう



28 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



29 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



30 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**)  
長野県



31 サマーフレッシュ

夏みかんと八朔のかけ合わ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) **520円**(税込**562円**)  
三重県



32 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



33 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



35 無茶々園の甘夏

独自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。

1kg **410円**(税込**443円**)  
愛媛県



37 パナナ

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**)  
千葉県 (トゥンベス地域)



池村さんのパイナップル(ピーチ種)

2Sサイズ 約800g~1kg **698円**(税込**754円**)  
39サイズ 約500g~600g **498円**(税込**538円**)  
沖縄県



40 400g **410円**(税込**443円**)  
41 1kg **824円**(税込**890円**)  
静岡県 [放] 不検出 <3.6 <4.1



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



43 にんにく

ホワイト種より外皮は紫がかって見えた目は悪いですが、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



45 みょうが

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

50g **220円**(税込**238円**)  
高知県



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。

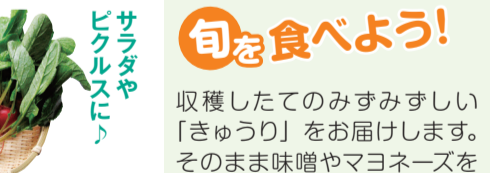
100g **165円**(税込**178円**)  
高知県



47 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**)  
新潟県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



48 中村さんのラディッキョ

約20種類の品種を使って作ったラディッキョです。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



50 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



51 長島さんのレタス

1玉 **250円**(税込**270円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <3.8



52 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



54 もやし

250g **59円**(税込**64円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

旬を食べよう!

収穫したてのみずみずしい「きゅうり」をお届けします。そのまま味噌やマヨネーズをディップして、スライスしてP6の138のしめさばかぶら漬けとも相性抜群です!



55 長島さんのきゅうり

500g(4~6本) **298円**(税込**322円**)  
茨城県





# 春漁新物! 駿河湾の生しらす

- 静岡県吉田港水揚げのしらす限定!
- 「1番競り」ものは、水揚げ→競りまでの時間が短いので鮮度抜群!
- 特殊な凍結技術の効果で、生臭み、苦みなくプリプリの食感!



**特** 昨シーズン利用された組合員さんから  
 全く生臭みなく美味しく! なかなか無い鮮度、美味しさです!

福昭水産(静岡県・吉田町) 水水でじっくり解凍すると一層美味しい! 生姜醤油で!  
**109 駿河湾産生しらす(1番競り限定)**  
 凍 120日 60g **480円(税込518円)** (通常税込538円)  
 いわし稚魚(駿河湾)

## 脂のり良く、もっちりとした身質!



- ★三陸のはるか東沖、日本太平洋沖合北部の漁場で一本釣りました。
- ★生きたまま凍結されますので鮮度が良く、身質はもちのようになっとり!
- ★玉ねぎの 슬라이ス、お好みにあわせて生姜醤油で!

ヤマボン(静岡県・焼津市) **110 焼津港のとろかつお刺身用**  
 凍 30日 170g(2個) **535円(税込578円)** (通常税込594円)  
 かつお(日本太平洋沖合北部)

## 「五味」が味わえるほやをもっと手軽に!



- ★「五味」とは甘味、酸味、苦味、辛味、塩味。ほやには「味覚の基本」が詰まっています。
  - ★ほやは鮮度が命!朝獲りほやの内臓を抜き、すぐに蒸し、急速凍結!
  - ★リン、鉄、亜鉛、タウリンなどが豊富。疲れやすい季節の変わり目にもぜひ!
- 酢醤油やポン酢、和風ドレッシングによく合います。海藻やきゅうりなどと和えたり、パスタの具にもどうぞ。

高橋徳治商店(宮城県・東松島市) **111 高橋徳治商店の蒸しほや**  
 凍 180日 80g **380円(税込410円)** (通常税込430円)  
 ほや(宮城県)

## 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。

冷凍のまま調理してください

**112 国内産冷凍あさり**  
 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 主に北海道(厚岸)、福島(相馬松川浦)、宮城(万石浦)、愛知から季節や状態に合わせてお届け。  
 凍 30日 200g **386円(税込417円)** (通常税込417円) 200g  
 あさり(国内産) [放] 不検出 <3.4 <4.0

**113 酒沼のしじみ(冷凍)**  
 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 全国でも有数の産地、地元酒沼より高鮮度のまま冷凍してお届けします。  
 凍 30日 200g **393円(税込424円)** (通常税込424円) 200g  
 やまとしじみ(茨城県) [放] 不検出 <3.6 <3.8

**114 子持ちからふとししゃも**  
 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) ノルウェー、アイスランド、カナダのいずれかの産地から抱卵率高く、大き目サイズのものをお届けします。  
 凍 180日 7~12尾 150g **298円(税込322円)** (通常税込346円) 150g  
 からふとししゃも(ノルウェー、アイスランド、カナダ)

**115 天日干しアジ**  
 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 佐賀県に水揚げされたアジを開き、潮風と太陽で干し上げる「天日干し」にしました。干物の定番です。  
 凍 30日 4枚210g以上 **548円(税込592円)** (通常税込592円) 4枚210g以上  
 真あじ(佐賀県)

**116 九州産真あじの生開き干し**  
 ヤマフ(佐賀県・唐津市) 厳選した九州産の鰯(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いて下さい。  
 凍 2枚160g **398円(税込430円)** (通常税込430円) 2枚160g  
 真あじ(九州)

脂のりの良いノルウェー産のさばを一夜干しに仕上げました。

**117 2枚** 片身2枚200g **398円(税込430円)** (通常税込430円) 200g  
**118 3枚** 片身3枚300g **588円(税込635円)** (通常税込635円) 300g  
 真さば(ノルウェー)

大きいので、半解凍でカットすればグリルでラクラク!

**119 甘塩縞ほっけ開き**  
 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 脂の乗りがよい縞ほっけを原料に丁寧に甘塩で仕上げました。焼き物に最適です。  
 凍 30日 約350g **598円(税込646円)** (通常税込680円) 約350g  
 縞ほっけ(アメリカ)

冷風でじっくり乾燥し旨味が凝縮されています

**120 さんま開き2枚**  
 カネヘイ下谷商店(千葉県・銚子市) 北海道産の脂のりの良い大型さんまのみを厳選。手開きして塩のみで味付けし、干物にしました。  
 凍 120日 2枚170g **398円(税込430円)** (通常税込430円) 2枚170g  
 さんま(北海道)

黒糖とすりごまの風味でご飯がすすむ!

**121 しまほっけ黒糖みりん漬**  
 東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 脂ののったアメリカ産のしまほっけを、黒糖とすりごまをブレンドした特製の調味液に低温で漬け込みました。  
 凍 3切210g **415円(税込448円)** (通常税込448円) 3切210g  
 しまほっけ(アメリカ)

野菜と一緒にホイル焼きでも! ごま油の香りをきかせたさばの味噌漬です。野菜をたっぷり加えてホイル焼きも美味。

鳴門魚類(徳島県・鳴門市) **122 香ばし味噌のさばフィーレ**  
 凍 30日 200g(片身2枚入) **465円(税込502円)** (通常税込518円) 200g  
 さば(長崎県、佐賀県)

骨が無いのでお弁当にも

鳴門魚類(徳島県・鳴門市) **123 香ばし味噌のぶり切身**  
 九州沖の天然ぶりを使用し、ごま油の香りをきかせた味噌漬。冷めても柔らかいのでお弁当にも。  
 凍 30日 5~6切170g **645円(税込697円)** (通常税込697円) 5~6切170g  
 ぶり(長崎県)

東北トクスイ 生姜醤油漬

東北トクスイ(宮城県・塩釜市) **124 三陸産天然ぶり生姜醤油漬**  
 三陸産のぶりを黒糖とすりごまを加えた特製の醤油たれに、低温でじっくり24時間漬けこみました。  
 凍 180日 3切180g **380円(税込410円)** (通常税込430円) 3切180g  
 ぶり(三陸南部沖) [放] 不検出 <3.8 <2.9

プリに食感が似て、身離れがよい魚です

タイマツ(鳥取県・米子市) **126 氷温造り 生姜焼き用 シルバー切身**  
 主にニュージーランド沖で獲れるシルバー(沖ぶりとも呼ばれる)を生姜醤油に漬けて氷温熟成させました。  
 凍 180日 2切140g **350円(税込378円)** (通常税込378円) 2切140g  
 シルバー(主にニュージーランド)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区) **127 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)** (通常税込459円) 2切140g  
 紅鮭(ロシア)

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(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)** (通常税込572円) 3切165g  
 紅鮭(ロシア)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市) **129 雄武産 秋鮭(雄宝)切身(無塩)**  
 北海道・雄武(おうむ)沖で漁獲した、脂のりと身質が特に良い、重量3kg以上の天然銀毛鮭です。無塩。  
 凍 30日 70g×3 **548円(税込592円)** (通常税込592円) 70g×3  
 秋鮭(北海道)

タイマツ(鳥取県・米子市) **130 氷温造り 甘塩さば切身4切**  
 ノルウェー産のさばを、甘塩タイプの塩さばにしました。脂質20%以上で、脂ののっています。  
 凍 120日 4切260g **450円(税込486円)** (通常税込486円) 4切260g  
 さば(ノルウェー)

鳴門魚類(徳島県・鳴門市) **131 真あじフィーレ**  
 長崎産の旬の真あじを食べやすく三枚おろしにしました。天ぷらやフライに、ナゲット風にも。  
 凍 30日 片身5~8枚前後 200g **440円(税込475円)** (通常税込475円) 200g  
 真あじ(長崎県)

ヤマボシ(静岡県・焼津市) **132 めばちまぐろカマ**  
 遠洋まぐろ延縄船の日本船のめばちまぐろのカマを1個100g位でカットしました。塩焼き、煮付けなどで。  
 凍 60日 3個300g **450円(税込486円)** (通常税込486円) 3個300g  
 めばちまぐろ(太平洋)

たっぷり200g入り! お好み焼き(シーフード)

トクスイコーポレーション(東京都・中央区) **133 えび・いかミックス**  
 生のむきえびとアカイカのミックスです。かき揚げ、炒め物、カレーなど幅広く利用できます。  
 凍 200g **365円(税込394円)** (通常税込410円) 200g  
 えび(インド)、アカイカ(北太平洋)

カルシウム豊富! 玉子焼き、お好み焼きにも!

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) **134 素干し桜小アミ**  
 三陸沖で漁獲した新鮮なツノナシオキアミをボイル後、遠赤外線乾燥してふっくらと干しあげました。  
 凍 180日 50g **198円(税込214円)** (通常税込214円) 50g  
 ツノナシオキアミ(三陸沖)

焼き物、煮物に

共和水産(岩手県・宮古市) **135 三陸産するめいかつば抜き**  
 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ば抜きにしました。炒め物、煮物などに。  
 凍 3~6枚230g **410円(税込443円)** (通常税込443円) 3~6枚230g  
 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。



加熱済み! かきの旨味はそのまま!

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)
136 高橋徳治商店の蒸しかき
旨味成分グリコーゲンを多く含む牡蠣。加熱済みなので身が縮むことなく大ぶりのまま味わえます。



流水解凍で本格まぐろ漬け丼!

ヤマボシ(静岡県・焼津市)
137 焼津港のまぐろ漬け丼
焼津港に水揚げされた鮮度の良いきはだまぐろをスライスし、無添加の醤油ダレに漬けました。



春にピッタリ! かぶらがさわやか

千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
138 しめさばかぶら漬
国内産(主に三陸沖)の真さばを三枚におろし独自の調味酢に漬け、かぶ、人参、生姜をのせ、かぶら漬に。



別名「黒潮のしずく」をさっぱりと

やまた水産(鹿児島県・阿久根市)
139 きびなごさっぱり漬
地元で「黒潮のしずく」と呼ばれるほど美しい魚体のきびなご。頭、内臓を除去してマイルドな甘酢漬に。



新鮮な鮮魚のきびなごを使用!

組合員さんからのクチコミ
揚げ物が苦手な私でも少しの油でカリッと仕上がって美味しかったです。甘口カレーパウダーを少しかけたら、子供たちも喜んで食べました!



子供もお父さんも大好きな味付け!

共和水産(岩手県・宮古市)
141 フライパンで! いかリング竜田揚
アルゼンチンマツイカをリング状にカットし、醤油ベースのたれで下味を付けました。凍結のまま約2分程揚げて。

三陸の宮古市場と周辺の市場に水揚げされたいかを短時間のうちにソーメン状に加工、急速凍結しました。
142 三陸岩手いかの糸造り
80g 448円(税込484円)

次回リニューアル
ヤマボシ(静岡県・焼津市)
143 焼津港のめばちまぐろ中落ち風
めばちまぐろの中落ちに近い部分をスライスしました。\*

海泉水産(静岡県・浜松市)
144 しらす干し
遠州灘～伊勢湾にかけての海域で獲れた鮮度の良いしらすを塩茹でし、軟らかく干しました。

塩屋(茨城県・ひたちなか市)
145 魚屋さんの混ぜちりめん
国産の小魚と7種類の海藻をブレンド。混ぜご飯のほか、おにぎり、汁もの、パスタなど幅広く使えます。

モツイナイ煮魚3兄弟
使用調味料(3種共通): 醤油、砂糖、発酵調味料、酒、片栗粉、生姜、昆布
150 モツイナイ魚・めかじき切落とし煮付

タイム缶詰(岩手県・陸前高田市)
151 モツイナイ魚・めかじき尾肉煮付け

146 篠島産釜揚げしらす2個組
篠島産の大きめで味のいいいわし稚魚を釜揚げしました。酢のもの、大根おろし、チャーハンなどに。

147 無添加たらこ(切り込み)
すけそうだらの卵を着色料や化学調味料を使わないで味付け。魚醤、鰹節、昆布の風味をお楽しみください。

148 無添加明太子(切り込み)
着色料や化学調味料不使用。魚醤、鰹節、昆布、唐辛子のシンプルな味付けです。

149 いわしごぼうつみれ
国産いわし、トビウオのすり身に、ごぼうを加えました。

152 モツイナイ魚・白身魚切り落としの煮付け

153 こだわりさつま揚げ(ごぼう天)

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。

松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)
153 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せる、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。

高橋徳治商店 こだわりの練り物
カット面が彩り鮮やかお弁当にも!
158 おとうふ揚げ(五目)
おとうふ揚げの食感と風味・甘味はそのままに5種の野菜(人参・筍・ごぼう・椎茸・枝豆)を練りこみました。

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

155 こだわりさつま揚げ(磯の香)
自家製すり身を使い、オキアミとおおさ粉の風味を効かせました。

160 ソフトはんぺん
調理例 はんぺんのふんわり焼き
お吸い物や、シンプルな焼き物にどうぞ。チーズ、たらこ等をはさんでも美味。

161 「高橋徳治商店」のごぼう揚
味噌漬けごぼうとすけそうだらのすり身、小魚すり身を混ぜ合わせ、米油で揚げました。自然解凍でも。

156 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。

157 焼ちくわ
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。

162 パクパクなぎょっと
たっぷりの白身小魚と豆腐を使用。魚独特の匂いが残らないようスパイスを使い、ナゲット風に仕上げました。

164 つまみ揚げ(野菜)
国内産(北海道)のすけそうだらすり身に、国内産野菜とイカを練り合わせた一口大のさつま揚げです。

### 余熱調理で簡単にメインになる！ さっぱり鶏ハム

◆材料  
 鶏ムネ肉 (300g) …………… 1枚  
 砂糖 …………… 小1/2  
 塩 …………… 小1  
 黒こしょう (粗挽き) …………… 少々  
 ベビーリーフ (盛り付け用) 10g  
 レモン (くし切り) …………… 2個

◆作り方  
 ① 鶏ムネ肉は水分を拭き取り余熱を取り除き、観音開きにします。  
 ② 両面をフォークで刺して全体に軽く穴を開け、砂糖、塩の順に全体にすり込みます。  
 ③ ラップを敷いて、その上に②を皮目が下になるように置き、くるくると巻いたらラップで空気が入らないようにしっかりと包みます。  
 ④ 両端をキャンディー状に片結びをして縛り、長ければさみで切り分けます。もう1枚ラップで同様に水が入らないようにしっかりと包み両端を切り、更にアルミホイルで軽く包みます。  
 ⑤ 沸騰した熱湯に入れ、再沸騰したら弱火で1分加熱し、蓋をして火を止めます。そのまま30分余熱で火を通します。  
 ⑥ 30分たったら取り出し、ラッ



プに包んだまま冷蔵庫に入れ1時間以上しっかりと冷やします。  
 ⑦ 冷蔵庫から取り出し、食べやすいように切ります。  
 ⑧ お皿にベビーリーフとレモンを盛り付け、⑦を並べ黒こしょうをかければ完成です。

130円/100g **特**  
 おりと  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**20 つくば茜鷄 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

### 豚しゃぶ おろしうどん!



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**165 茨城県産ローズポーク ロースしゃぶしゃぶ**  
 きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ1mm前後にスライスしました。  
 凍 賞届いて3日  
 300g **850円** (税込 **918円**) (通常税込 929円)  
 茨城県

### さっぱり 豚しゃぶサラダ!



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**166 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脂身です。厚さ2mm。  
 凍 賞4日  
 200g **435円** (税込 **470円**) (通常税込 481円)  
 神奈川県

### 手羽中の ごましお焼き!



秋川牧園 (山口県・山口市)  
**167 若鶏手羽中ハーフ (バラ凍結)**  
 非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた若鶏の手羽中。ほしい分だけ簡単に取り出せるバラ凍結。  
 凍 賞180日  
 300g **585円** (税込 **632円**) (通常税込 643円)  
 山口県・島根県・福岡県・熊本県

### 冷しゃぶの 茹で方

〜やわらかく 仕上げる3つのコツ〜

- お肉に小麦粉・片栗粉をつける!  
肉を茹でる前に、小麦粉もしくは片栗粉を薄くまぶしましょう(つけすぎた場合は落としとして下さいね)。水で小麦粉を薄くといてから肉に絡めるのもおすすめ。
- 茹でる温度は低温で!  
沸騰しているお湯に、肉を入れるのもNGです。100度に到達した熱湯では熱すぎるため、60〜70度くらいの温度で茹でましょう。
- 氷水にはさらさない!  
肉を茹でたら、氷水にさらす場合が多いと思いますが、実はザルに上げて自然に冷めるのを待つのがいいんです。氷水で冷やすと急激な温度変化が起こり、肉の脂が固まってしまいます。

### 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。養豚から加工まで一貫生産を行っています。
- ローズポーク：ミートバル村山では村山さん自身が自分の目で見て判断した上物の精肉だけを加工してお届けしています。他にはない逸品です!

表紙にローズポークしゃぶしゃぶセット、モモしゃぶしゃぶ用、丹沢高原豚ロースしゃぶしゃぶ用掲載中です

222円/100g  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**168 茨城県産ローズポーク モモブロック**  
 モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えるようにブロックでお届け。  
 凍 賞届いて4日  
 500g **1030円** (税込 **1112円**)  
 茨城県

277円/100g  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**169 茨城県産ローズポーク ローススライス**  
 ローズポークをローススライスにしました。炒め物や揚げ物に!  
 凍 賞届いて4日  
 250g **642円** (税込 **693円**)  
 茨城県

238円/100g  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**170 茨城県産ローズポーク パラスライス**  
 厚さ3〜3.5mm。  
 凍 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) ミートバル村山  
**171 茨城県産ローズポーク モモスライス**  
 赤身主体部位。厚さ3mm。  
 凍 賞届いて4日  
 250g **528円** (税込 **570円**)  
 茨城県

257円/100g  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**172 茨城県産ローズポーク 肩ロース切身**  
 赤身の中に適度な脂が入り交じる美味な部位。とんかつやソーテー等に。  
 凍 賞届いて4日  
 2枚200g **475円** (税込 **513円**)  
 茨城県

165円/100g  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**173 茨城県産ローズポーク 徳用小間切**  
 小間切徳用タイプ。  
 凍 賞届いて4日  
 200g × 2 **610円** (税込 **659円**)  
 茨城県

166円/100g  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**174 茨城県産ローズポーク 小間切**  
 飼料内容や肥育方法に明確な基準を設けた茨城県の銘柄豚です。  
 凍 賞届いて4日  
 150g × 2 **460円** (税込 **497円**)  
 茨城県

167円/100g  
 おりと  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**175 茨城県産ローズポーク 挽肉**  
 赤身率は8割です。  
 凍 賞30日  
 300g **465円** (税込 **502円**)  
 茨城県

203円/100g  
 JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山  
**179 茨城県産ローズポーク 小間切(タレ付)**  
 ローズポークの豚小間を桃花源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。  
 凍 賞14日 **米 犬 小**  
 250g **470円** (税込 **508円**)  
 豚肉 (茨城県)

227円/100g **特**  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**180 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。  
 凍 賞4日  
 200g **420円** (税込 **454円**) (通常税込 464円)  
 神奈川県

255円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**176 丹沢高原豚 肩ローススライス**  
 脂身が適度に入り旨みがあります。厚さ3mm。  
 凍 賞4日  
 200g **471円** (税込 **509円**)  
 神奈川県

249円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**177 丹沢高原豚 パラスライス**  
 脂と赤身が層になったバラ肉。厚さ約3mm。  
 凍 賞4日  
 200g **460円** (税込 **497円**)  
 神奈川県

295円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**178 丹沢高原豚 ロースしょうが焼用**  
 きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ5mm。  
 凍 賞4日  
 200g **545円** (税込 **589円**)  
 神奈川県

245円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**181 丹沢高原豚 モモ一口カツ用**  
 赤身主体のモモを一口カツ用にカット。旨味がたっぷりなので、そのまま塩焼き等でおいしいです。  
 凍 賞4日  
 200g **454円** (税込 **490円**)  
 神奈川県

297円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**182 丹沢高原豚 ロース塩こうじ漬**  
 豚ロース肉を、自社製の塩こうじに漬けました。塩こうじの風味と、軟らかくなった肉が食欲をそそります。  
 凍 賞6日 **米**  
 2枚200g **550円** (税込 **594円**)  
 豚肉 (神奈川県)

262円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**183 丹沢高原豚 カシラ(ホホ)肉**  
 1頭から約300gしかとれない希少な部位です。  
 凍 賞120日  
 200g **485円** (税込 **524円**)  
 神奈川県

269円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**184 丹沢高原豚 トントロ焼肉用**  
 1頭から約300gしか取れない希少な部位。  
 凍 賞120日  
 200g **498円** (税込 **538円**)  
 神奈川県

224円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**185 丹沢高原豚 豚こま味噌漬**  
 豚こまを自家製味噌で漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。  
 凍 賞6日 **米 犬 大**  
 200g **415円** (税込 **448円**)  
 豚肉 (神奈川県)

195円/100g  
 丹沢農場 (神奈川県・愛川町)  
**186 丹沢高原豚 小間切**  
 各部位から集めています。  
 凍 賞4日  
 200g **360円** (税込 **389円**)  
 神奈川県

### 鶏肉

- つくば茜鷄：動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼いの鶏です。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)。

ムネ肉は表紙に手羽元はP16に掲載中です

176円/100g **おりと**  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**187 つくば茜鷄 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

202円/100g **おりと**  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**188 つくば茜鷄 ササミ**  
 脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。  
 凍 賞180日  
 300g **560円** (税込 **605円**)  
 茨城県

212円/100g **おりと**  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**189 つくば茜鷄 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 **おりと**  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**190 つくば茜鷄 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 **おりと**  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**191 つくば茜鷄 手羽先**  
 セラチン質に富み、コクのある部位。  
 凍 賞180日  
 400g **525円** (税込 **567円**)  
 茨城県

104円/100g **おりと**  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**192 つくば茜鷄 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

143円/100g **おりと**  
 野口さん達 (茨城県・桜川市)  
**193 つくば茜鷄 挽肉**  
 各部位からなるバラ凍結品。  
 凍 賞180日  
 500g **660円** (税込 **713円**)  
 茨城県

### 牛肉

- 坊津黒牛(鹿児島):鹿児島県坊津地区の榎木さん、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。

表紙に特大鹿児島坊津黒牛モモしゃぶしゃぶ用掲載中です

575円/100g

福永産業(福岡県・遠賀町)

**196 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。お得な2パックでお届け。

凍 賞30日

170g×2 **1810円(税込1955円)**

鹿児島県

448円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**194 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

307円/100g

福永産業(福岡県・遠賀町)

**197 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

302円/100g

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**195 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

216円/100g

福永産業(福岡県・遠賀町)

**198 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

### 能勢農場

全品 特価

広大な土地で育てています

648円/100g

能勢農場(大阪府・能勢町)能勢食肉センター

**201 牛スライス分包3入り**  
ウデ肉を90gずつ包んでいます。料理にに合わせて使いやすい分だけ解凍できて便利。

凍 賞30日

90g×3包 **1620円(税込1750円)** 通常税込1786円

大阪府

497円/100g

能勢農場(大阪府・能勢町)能勢食肉センター

**199 牛バラ切落とし**  
旨みがたっぷりのバラ肉を使いやすい切り落としにしました。袋入りでお届けになります。

凍 賞30日

250g **1150円(税込1242円)** 通常税込1274円

大阪府

546円/100g

能勢農場(大阪府・能勢町)能勢食肉センター

**202 牛切り落とし(3分割)**  
いろいろな部位を使用。炒め物などの料理にどうぞ。使いやすい分割トレー。

凍 賞30日

190g **960円(税込1037円)** 通常税込1048円

大阪府

465円/100g

能勢農場(大阪府・能勢町)能勢食肉センター

**200 牛ミンチ**  
2度挽きしている肉質がまるやかなミンチです。

凍 賞30日

200g **860円(税込929円)** 通常税込940円

大阪府

### 畜産加工品

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

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**205 鎌倉ローズハム 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。

凍 賞15日

60g×2 **500円(税込540円)**

豚肉(国内産) [放]不検出<3.4<3.3

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**211 丹沢農場のバラ ベークンスライス**  
甘みがあり、とても美味しく、安心な無添加ベーコンです。いろいろな料理に使えます。

凍 賞7日

100g **380円(税込410円)**

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**203 鎌倉マイルドポーク ウィンナー×2**  
焼き塩を使用しているので塩カドがとれてマイルドに仕上がっています。

凍 賞10日

94g×2 **335円(税込362円)**

豚肉(国内産) [放]不検出<4.4<4.1

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**206 丹沢農場の粗挽ウィンナー**  
ジューシーでコクのある粗挽き。焼いたり、ポイルしてどうぞ。炒め物にも。

凍 賞7日

120g **290円(税込313円)**

豚肉(国内産)

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**212 丹沢農場の肉団子(甘酢タレ)**  
中津の自家牧場の豚肉と茨城県産牛肉の合挽肉を使用。甘酢仕上げ。美味しく、安心できる肉団子です。

凍 賞24日 米大

240g(9個入) **417円(税込450円)**

豚肉(国内産)

鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)

**204 鎌倉つかいっきりポークウィンナー×3**  
使い切りサイズのポークウィンナーを、お得な3パックセットにしました。

凍 賞10日

49g×3 **275円(税込297円)**

豚肉(国内産)

丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**207 丹沢農場のボンレスハムスライス**  
自社農場の豚肉を、発色剤、増量剤等を使用せず、海塩の旨味と香辛料でジューシーな味に仕上げました。

凍 賞7日

100g **352円(税込380円)**

豚肉(国内産)

大進食品(神奈川県・横浜市)

**213 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割れます。

凍 賞180日 卵乳大中小

130g×4個 **924円(税込998円)**

牛肉・玉ねぎ・卵(国内産)

村山さんのおいしいチャーシューを丼に!

**208 村山さんのチャーシュー**  
村山さんがじっくり漬け込みました。チャーハンやラーメンに。豚肉は岩瀧さんの豚。又はローズポーク使用。

凍 賞7日 米大中小

200g **470円(税込508円)** 通常税込518円

豚肉(茨城県)

お弁当用にハンバーグはいかががでしょうか?

**209 丹沢農場のハンバーグ(ミニ)**  
牛豚の割合3対7の合挽肉使用。豚肉は中津の自家牧場から、牛肉は茨城県産肉を使用。お弁当にぴったり。

凍 賞180日 卵乳小

180g(30g×6) **325円(税込351円)** 通常税込362円

豚肉(国内産)

手軽にとれるタンパク質いっぱいのスライスチキン!

**210 つくば茜鶏 蒸し焼きスライスチキン**  
つくば茜鶏のムネ肉を蒸して割いてパックしました。そのままサラダにどうぞ。

凍 賞180日 乳

160g **340円(税込367円)** 通常税込378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。

サツラク農協(北海道・札幌市)

**サツラク低温殺菌牛乳**

1 **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

サツラク農協(北海道・札幌市)

**3 サツラク低脂肪牛乳**

1 **146円(税込158円)**

生乳(北海道) [放]不検出<0.4<0.5

### ジャム・蜂蜜スूप

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

P14アルゼンチン産 はちみつ掲載中

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

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

賞30日

180g **430円(税込464円)**

いちご(九州)

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

**215 白桃ジャム**  
長野県産川中島白桃を使用。清涼感のある甘みが特徴。糖度40度の低糖度仕上げ。原材料にはちみつを含みます。

賞30日

180g **430円(税込464円)**

桃(長野県)

サツラク農協(北海道・札幌市)

**4 サツラク牛乳**

1 **250円(税込270円)**

生乳(北海道) [放]不検出<0.5<0.4

北海道酪農公社(北海道・江別市)

**5 おいしさまると(成分調整牛乳)**

賞10日

1 **219円(税込237円)**

生乳(北海道)

よつ葉乳業(北海道・音更町)

**218 カフェインレス よつ葉カフェオレ**

賞10日

1 **277円(税込299円)**

生乳(北海道)

Citadelle Maple Syrup Producers' Cooperatives

**216 メープルシロップ アンバー**  
サトウカエデの樹液を煮詰めて作られる100%天然のメープルシロップ。上品な甘みと香りがあります。

賞30日

250g **850円(税込918円)**

楓樹液(カナダ)

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

**217 ブラジル産コーヒー はちみつ 500g**  
黒色系のはちみつには味にくせがなくマイルドで、香りも良く、食べやすいと人気があります。

賞30日

500g **1200円(税込1296円)**

はちみつ(ブラジル)

味日本(広島県・広島市)

**645 国産野菜入り コーンポタージュスープ**  
3種の国産野菜を使ったコーンポタージュスープの素。北海道産スイートコーン使用。

賞7日

104.4g(17.4g×6袋) **450円(税込486円)**

とうもろこし(北海道)

宇治田農場(茨城県・石岡市)

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

賞7日

6個 **330円(税込356円)**

茨城県 [放]不検出<3.3<3.4

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市)

**7 八郷の卵**  
全て非遺伝子組換えの原料を使用した穀物(とうもろこし・大豆)を鶏に与えています。

賞11日

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。

賞11日

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。

Le-Lourdesのフルーツナッツ系のパンは原料不足によりしばらくの間お休みにいたします

自家製酵母パン Le-Lourdes (レ・ルルド)

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

- Le-Lourdes (神奈川県・中井町)
パン・ド・ミ(食パン) 1斤 219円6枚
220円8枚
221円ノースライス
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
222円8枚
223円ノースライス
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

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

- Le-Lourdes (神奈川県・中井町)
パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス 224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
1斤 300円(税込324円)

プレスオールターナティブのフルーツとナッツを使用

- Le-Lourdes (神奈川県・中井町)
225 フルーツナッツ食パン(ノースライス)
原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、レーズン、アーモンド、胡桃、いちじく、塩
1斤 616円(税込665円)

- Le-Lourdes (神奈川県・中井町)
226 パンズ
原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩
3個 300円(税込324円)

- Le-Lourdes (神奈川県・中井町)
227 チーズカンパーニュ
原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、ナチュラルチーズ(北海道)、自家製天然酵母、塩
1個 535円(税込578円)

- クローヌスジャポン(茨城県・取手市)
クローヌスの角形食パン
228 半斤3枚 140円(税込151円)
229 1斤6枚 270円(税込292円)

- クローヌス(茨城県・取手市)
クローヌスの角形食パン
230 1斤8枚 270円(税込292円)
231 ノースライス 265円(税込286円)

- クローヌス(茨城県・取手市)
クローヌスの角形食パン
232 クローヌスのバゲット
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。
1本(ハーフ2本) 320円(税込346円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
233 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
1個 167円(税込180円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
234 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
1個 194円(税込210円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
235 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
1個 222円(税込240円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
236 ライ麦ベーグル
原材料:小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、ライ麦、粗精糖、天日塩、天然酵母
1個 221円(税込239円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
237 クーベルチュールチョコベーグル
風味豊かなクーベルチュールチョコを混ぜ合わせ、そのままでも美味しくお召し上がり頂けます。
1個 221円(税込239円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
238 黒煮豆ベーグル
粗精糖を使い甘く炊き上げた黒豆を混ぜ合わせました。
1個 230円(税込248円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
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
1個 212円(税込229円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
240 小豆ベーグル
国産小豆を生地にたっぷり混ぜ合わせました。小豆の風味が特徴のベーグルです。
1個 184円(税込199円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
241 プリュッセルワッフル
原材料:小麦粉、牛乳、卵、植物油、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料
1個 675円(税込729円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
242 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
1個 460円(税込497円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
243 レンジdeほっこりカレーパン
国産小麦粉とバター・砂糖などの素材だけで練り上げた生地、保存料や着色料・アミノ酸も不使用。
90g×3個 497円(税込537円)

- いばらきベーグル(茨城県・常総市)
244 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ
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
100g 480円(税込518円)

- 鈴木牧場のモッツアレラチーズ
クセがなく、和洋いずれの味付けにもよく合います。そのままはもちろん、繊細なミルクの甘みと香りを生かしたお料理でぜひ♪
244 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ
100g 480円(税込518円)

- 鈴木牧場のモッツアレラチーズ
245 プレーン
246 微糖
生乳(茨城県)

- 鈴木牧場のモッツアレラチーズ
249 サツラク酪農家限定ヨーグルト(プレーン)
250 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖)

- 鈴木牧場のモッツアレラチーズ
251 腸内活性ヨーグルト(プレーン)
252 腸内活性ヨーグルト(加糖)

- 鈴木牧場のモッツアレラチーズ
253 ハイプラスマーガリン
254 乳酸ドリンク

- 鈴木牧場のモッツアレラチーズ
255 濃厚豆乳プリン
256 豆乳ぶりん 黒ごま
257 生乳たっぷりのおもヨーグルト

- 創健社(神奈川県・横浜市)
253 ハイプラスマーガリン
180g 296円(税込320円)

- 日本生活協同組合連合会
254 乳酸ドリンク
65ml×10 178円(税込192円)

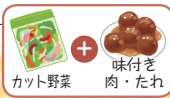
- お豆腐屋さん(愛知県・高浜市)
255 濃厚豆乳プリン
100g×2 250円(税込270円)

- お豆腐屋さん(愛知県・高浜市)
256 豆乳ぶりん 黒ごま
80g×4 298円(税込322円)

- 酪王乳業(福島県・郡山市)
257 生乳たっぷりのおもヨーグルト
180ml×2 240円(税込260円)

- 酪王乳業(福島県・郡山市)
257 生乳たっぷりのおもヨーグルト
180ml×2 240円(税込260円)





# 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** 準備品  
約5分 水900ml

セット内容: 水餃子12個、カット野菜(白菜、ねぎ、人参、玉ねぎ、さくらげ)、スープ

食塩相当量: 11.1g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**295 白湯水餃子スープ (国産さくらげ入り)**

新鮮でおいしい野菜と餃子のセットです。下処理カット済みなので、お鍋一つ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440g) **750円(税810円)** 通常税込 875円

白菜 (国内産)

## だしの効いた大根と豚肉



**調理時間** 準備品  
約15分 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)

**296 大根の豚そぼろあんかけ**

大根はボ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) **798円(税862円)**

大根・豚肉 (国内産)

## 豆腐入りでふんわり食感



**調理時間** 準備品  
約5分 油

2人前

セット内容: 具材入りタレ(豆腐団子)、玉ねぎ、ピーマン、人参、水煮たけのこ

食塩相当量: 1.5g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**297 ふんわり豆腐団子と野菜の甘酢炒め**

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

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約450g) **890円(税961円)**

豆腐・玉ねぎ (国内産)

## タケノコと豚肉のハーモニー



**調理時間** 準備品  
約6分 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: 3.1g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**298 国産野菜の青椒肉絲**

国産野菜、調味肉が一つになったセットです。フライパンひとつで簡単に青椒肉絲が出来上がります。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約320g) **940円(税1015円)**

玉ねぎ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

## 鶏肉と大根のさっぱりした味わい



**調理時間** 準備品  
約7分 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

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**299 鶏肉入り大根きんぴら**

新鮮な野菜セットと鶏肉入りの本格的なタレがついたきんぴらキットです。

冷蔵 届いて1~2日 米 大 小

2人前(約420g) **810円(税875円)**

大根(国内産)、鶏肉 (山口県)

## シャキシャキ野菜がたっぷり



**調理時間** 準備品  
約10分 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)

**300 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)

## 黒酢で味に深みをプラス



**調理時間** 準備品  
約6分 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)

**301 彩り野菜と国産豚の黒酢豚**

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

冷蔵 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)

## 炒め料理の定番がこれ一つで!



**調理時間** 準備品  
約5分 油

2人前

セット内容: カット野菜(キャベツ、玉ねぎ、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.4g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**302 国産豚の野菜炒め**

新鮮な野菜とスタミナ肉が入った炒めソースのセットです。スタミナ肉入りソースはご飯との相性バツチリ。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約510g) **965円(税1042円)**

キャベツ (国内産)、豚肉 (鹿児島県)

## もちり麺がピリ辛スープに絡む



**調理時間** 準備品  
約6分 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)

**303 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 大 小

2人前(約490g) **1130円(税1220円)**

+もやし250g

小麦粉 (神奈川県)、にら (国内産)

## 鮮やかな野菜と味噌タレがきめて



**調理時間** 準備品  
約6分 油

2人前

セット内容: 野菜セット(小松菜、ほうれん草、玉ねぎ、ピーマン、人参、赤パプリカ)、調味肉

食塩相当量: 1.26g

グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

**304 5種の緑黄色野菜の炒めもの**

緑黄色野菜をたっぷり使った、フライパンだけでできる時短料理です。

冷蔵 届いて1~2日 卵 米 大 小

2人前(約355g) **990円(税1069円)**

小松菜 (国内産)

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**

まろやか&スパイスもしっかり!

秋川牧園 (山口県・山口市)

**305 骨付きタンドリーチキン**

秋川牧園のプレーンヨーグルトをベースにカレー味のソースを絡めた手羽元。オーブンかフライパンで焼いて。

凍 乳 米

500g **671円(税725円)**

鶏肉 (国内産)

生姜が効いた甘辛い味が食欲をそそります

フライパンで

秋川牧園 (山口県・山口市)

**306 鶏の生姜焼き**

若鶏むね肉のスライスの特製だれに漬込み、味付け済なので解凍後焼めるだけでおかずが1品できます。

凍 米 大 小

200g **347円(税375円)** 通常税込 390円

鶏肉 (国内産)

つかさ食品 (千葉県・南房総市)

**307 いわし蒲焼用 (タレ付)**

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

凍 米 大 小

6~12枚180g **398円(税430円)**

+タレ50g

真いわし (国内産)

高橋徳治商店 (宮城県・東松島市)

**308 高橋徳治商店のかきフライ**

三陸産のかきを使用。身がぷりっと引き締まり味も濃厚なかきフライです。

凍 米 大 小

240g **680円(税734円)**

かき (国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.8

朝絞りの生乳からコトコト煮込んだベシマルソースを使っています

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**309 北海道八雲発マムの帆立クリームコロッケ**

北海道の酪農発祥の地・八雲町産の生乳で作った帆立入りクリームコロッケです。凍ったまま揚げて。

凍 乳 米 小

40g×6 **403円(税435円)**

生乳 (北海道) [放] 不検出 <2.9 <3.7

ニッコー (神奈川県・大和市)

**310 徳用北京餃子**

普通の餃子より野菜(特ににら)を多く入れました。皮は国産小麦粉使用。焼いて。

凍 米 大 小

18g×15 **400円(税432円)**

豚肉 (国内産)

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**311 ヨコハマの餃子**

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

凍 米 大 小

18g×25 **556円(税600円)** 通常税込 613円

豚肉 (国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0

皮がもちり

ニッコー (神奈川県・大和市)

**312 えびにら餃子**

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

凍 米 大 小

18g×10 **391円(税422円)**

えび (インドネシア、ベトナム、他)

さっぱりしたクセのない美味しさ! 試食で大好評!

大進食品 (神奈川県・横浜市)

**313 マム 女性のための餃子 (国産さくらげ入)**

国産乾燥さくらげを使用し、にんにく等を使っておりませんでくせのない食べやすい餃子になっています。

凍 米 大 小

18g×20 **543円(税586円)**

キャベツ・小麦粉(さくらげ) (国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.4

ダイマツ (鳥取県・米子市)

**314 氷温造り 秋鮭の南蛮漬**

北海道産の秋鮭を国産米油で揚げて南蛮漬に。野菜は国内産。まろやかな甘酢です。

凍 米 大 小

180g **398円(税430円)**

秋鮭 (北海道)

少し唐辛子が入っています

ダイマツ (鳥取県・米子市)

**315 氷温造り さわらの雪見おろし (南蛮柚子)**

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

凍 米 大 小

220g **335円(税362円)**

さわら (国内産、韓国)

南高梅の香りが食欲をそそります

ダイマツ (鳥取県・米子市)

**316 氷温造り さばの梅煮**

ノルウェー産のさばを使用し紀州南高梅干しを丸々1個入れ、香り高く煮付けました。湯煎で簡単にできます。

凍 米 大 小

100g(固形量70g)×3切 **550円(税594円)**

さば (ノルウェー)、梅 (和歌山県)

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。

大黒淡水 (静岡県・焼津市)

**317 うなぎ蒲焼 70g×2**

凍 米 大 小

70g×2、たれ・山椒付 **2118円(税2287円)** 通常税込 2408円

うなぎ (愛知県)

**鍋かレンジで**

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入

**318 関西風きつうどん**

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

凍 小麦(国内産) 2食520g **320円(税込346円)**

6月から値上げとなります

**鍋かレンジで**

ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 2食入

**319 えび天そば**

国産小麦粉と北米産そば粉の蕎麦にえび天や葱の具材を盛付けました。鍋かレンジで。加工澱粉:具の約0.2%

凍 えび(インドネシア、ベトナム他) 2食496g **498円(税込538円)**

**凍ったまま半分に割って使えます**  
調理例:しらす冷やうどん

茹で時間約1分

シマダヤ(東京都・渋谷区)

**320 冷凍 稲庭風うどん**

国産小麦粉を使用、つるつるとした喉ごしの良さと強いコシのうどん。鍋かレンジで。加工澱粉:約7.3%

凍 小麦(国内産) 200g×5食 **408円(税込441円)**

**丼や麺にのせて**

**国産野菜・小麦使用 トースターで仕上げでサクサクに**

ニッコウ(神奈川県・大和市) 4個入

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

**レンジで温めトースターで仕上げればざっくり食感に**

菅原食品販売(宮城県・塩釜市)

**322 海老天ぷら**

塩釜の天ぷら専門メーカーが国産小麦の天ぷら粉と米油を使い、作りました。

凍 え米小 3本入 **426円(税込460円)**

海老(ベトナム、インドネシア)

**お弁当におかず**

国産の豚・鶏・牛肉、国産野菜を使用

お弁当に便利のように小さなハンバーグを作りました。レンジ加熱。またはフライパンでゆっくり温めて。

ニッコウ(神奈川県・大和市) 7個入

**325 ママのミニハンバーグ**

凍 豚肉(国内産) 7個168g **370円(税込400円)** 通常税込430円

**レンジか蒸して**

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

ニッコウ(神奈川県・大和市) 8個入

**326 鶏ごぼうシュウマイ**

凍 鶏肉(国内産) 27g×8 **355円(税込383円)**

**カラミフーズ(東京都・新宿区)**

**323 プルコギ丼の具(国産牛)**

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

凍 牛肉(国内産) 100g×2 **607円(税込656円)**

**手軽に本格的なチャプチェを楽しめます**

カラミフーズ(東京都・新宿区) 2食入

**324 チャプチェ**

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

凍 春雨(国内産) 180g×2 **599円(税込647円)**

**魚のすり身を一切使わず、新鮮なえびの身を使った本物のエビカツ**

パンにはさんだり

お弁当にも

ニッコウ(神奈川県・大和市)

**327 エビカツフライ**

レンジで温めて。

凍 えび(インドネシア、ベトナム、タイ) 4個152g **380円(税込410円)** 通常税込427円

たっぷりの12個入!

ニッコウ(神奈川県・大和市) 12個入

**328 お弁当用根菜コロック**

ホクホクの国産じゃが芋に、人参、玉ねぎ、れんこん、ごぼうを加えました。野菜の甘みをお楽しみ下さい。

凍 じゃがいも(北海道) 12個240g **435円(税込470円)**

**トースター、レンジで**

秋川牧園(山口県・山口市) 150g

**329 からあげ**

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

凍 鶏肉(山口県、他) 150g **447円(税込483円)**

**食べ応えあり!お弁当にも**

ニッコウ(神奈川県・大和市) 8個入

**330 ごぼうとひじきの豆腐団子**

鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、ごまがたっぷり入った団子です。おつまみにも。電子レンジで温めて。

凍 ごぼう(国内産) 8個144g **350円(税込378円)**

**ユウグレナ米麹\*を加えて/**

玄米の匂いを抑え旨みと甘味を引き出した

**冷凍おむすび**

秋田県産玄米使用。レンジで温めてそのままお召し上がりいただけますが、お茶漬けやおむすびやお好み焼きの具材としても、また醤油や味噌を塗って焼いても美味しいです。

調理方法 電子レンジ500w1個当たり約1分20秒~30秒水をかけてからレンジで温めると美味しく召し上がれます

原材料:玄米(国内産)、食塩、ユウグレナ米麹末

ナチュラルファーマーズ(秋田県・大館市) 秋田県産玄米と食塩に、ユウグレナ(藻の一種)米麹末を加えた冷凍の玄米おむすびです。

凍 玄米(国内産) 400g(8個入) **472円(税込510円)** 通常税込538円

[放]不検出<3.2<3.8

**レンジかトースターで**

秋川牧園(山口県・山口市)

**331 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 豚肉(国内産) 120g(4個) **368円(税込397円)**

**レンジかトースターで**

パイオニアフーズ(北海道・京極町)

**332 ミニポテト オープントースター用**

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

凍 じゃがいも(北海道) 500g **311円(税込336円)**

**レンジで温めて**

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

カラミフーズ(東京都・新宿区) 4個入

**333 鶏五目中華ちまき**

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

**鶏肉の美味しさと醤油タレの優しい風味がよくマッチ!**

秋川牧園(山口県・山口市) 2種×各3本

**335 やきとりセット**

秋川牧園の若鶏を使用した、もも・つくねの各3本組セット。湯煎またはレンジで。

凍 鶏肉(山口県、他) 180g(2種各3本) **639円(税込690円)**

**オーブントースターかレンジで**

秋川牧園(山口県・山口市)

**336 スパイシー ささみカツ**

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

凍 鶏肉(山口県、他) 160g **404円(税込436円)**

**小さなお子さんのおやつに**

ニッコウ(神奈川県・大和市) 10個入

**337 ミニたい焼き(あずき)**

国産小麦を使用し、北海道産小豆を製餡して、ミニタイプに仕上げました。レンジで温めて。

凍 小豆(北海道) 10個400g **384円(税込415円)** 通常税込432円

[放]不検出<3.3<3.3

**組合員さんからのクチコミ**

ちょっと甘いものがほしい時、あんこも満足できるだけ入っていて手軽でおいしいです。

**コクのあるカスタード レンジで温めて**

ニッコウ(神奈川県・大和市) 4個入

**338 大判焼き(カスタード)**

牛乳・卵黄をたっぷり使ったカスタードクリームを蜂蜜入りのしっとりした国産小麦粉使用の皮で包みました。

凍 小麦(国内産) 4個320g **420円(税込454円)**

**厳選した素材で丁寧に作りました**

弁天堂(兵庫県・淡路市) 1枚が4カットになっています

**339 冷凍パイシート**

国産小麦と国産バターで作ったパイ生地。香料(洋香等)不使用。国産小麦独特の風味をお楽しみください。

凍 小麦(国内産) 400g **843円(税込910円)** 通常税込940円

**国産レモンの酸味を活かしたレアチーズケーキ**

弁天堂(兵庫県・淡路市) 2個入

**340 国産レモンのレアチーズケーキ**

国産レモンの酸味を活かしたレアチーズケーキ。香料や酸味料等の添加物不使用。国産原料主体で作りました。

凍 クリームチーズ(北海道) 2個 **700円(税込756円)**

**人気です! KUBOTA のアイス**

南国生豆 香り立つパニラ ビーンズを使用した無添加アイスです

久保田食品(高知県・南国市)

**343 夢中熱中 パニラとあずきの最中**

凍 生乳・小豆(北海道) 110ml **120円(税込130円)**

**底にある、とろ〜り黒蜜ときなこが相性抜群**

国内産黒豆のきなこを使用。自家製黒蜜の落ち着いた甘味と芳醇なきなこの香りがベストマッチした美味しさ。

久保田食品(高知県・南国市)

**344 黒蜜きなこアイスクリーム**

凍 生乳・黒大豆(国内産) 100ml **220円(税込238円)**

**チョコレート風味たっぷり**

乳化剤香料不使用のチョコ、オーガニックココアを使用。スポンジはオーガニック菜種油で軽い仕上がりに。

弁天堂(兵庫県・淡路市)

**341 ザッハトルテ**

凍 生乳(北海道) 1個(直径約12cm) **954円(税込1030円)**

**ふんわりとした昔懐かしい味**

弁天堂(兵庫県・淡路市) 長さ約9cm

**342 昔ながらの黒豆きな粉ロールケーキ**

香ばしい黒豆きな粉の風味とクリームのにやわしい甘みがマッチしています。冬は常温で夏は冷蔵庫解凍で。

凍 卵・黒豆きな粉(国内産) 1個 **671円(税込725円)** 通常税込740円

**厳選抹茶の香りと味わいを楽しんで**

久保田食品(高知県・南国市)

**345 抹茶アイスクリーム**

上質の抹茶を使用し、コクのある濃厚な味わいに仕上げました。

凍 生乳(北海道)・茶(京都府) 110ml **190円(税込205円)**

**厳選した高品質の茶葉を使用**

久保田食品(高知県・南国市)

**346 ほうじ茶アイスクリーム**

ほうじ茶ならではの香ばしさと、さっぱりとした後味が特徴です。

凍 生乳・ほうじ茶(国内産) 100ml **220円(税込238円)**

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。

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。

サンコーの一部の商品は次週より商品原料高騰の為値上げになります
国内産のじゃがいもを植物油でパリッとフライし、さっぱりと塩で味つけしました。原材料：馬鈴薯、植物油

347 ポテトチップスしお味
60g 150円(税込162円)
じゃがいも(国内産)

350 ミレービスケット
351 ミレービスケット(ノンフライ)
699 荒挽きえびせん

355 オーガニック小麦のどらやき
354 ブランクッキー

増田の落花生
356 160g 685円(税込740円)
357 300g 1185円(税込1280円)

360 甘納豆(落花生)
361 千葉のかほり
362 ゆで落花生「郷の香」

371 アールグレイティー(リーフ)
372 ローズhipプティ(ティーバッグ)
373 コーヒー牛乳のもと

表紙22 あんこ屋さんの水ようかん 2個組
348 あんこ屋さんの水ようかん小倉 2個組
349 あんこ屋さんの水ようかん抹茶 2個組

352 おやつカステラ
690 きな粉ウエハース
353 小倉ようかん

冷やして美味しいゼリー
363 トコゼリー みかん
364 トコゼリー ピーチ
365 トコゼリー パイン

366 トコゼリー ぶどう
367 トコゼリー 甘夏
368 コffeeゼリー

飲料
369 童仙房茶舗 有機煎茶
370 童仙房茶舗 有機上煎茶

お酒
376 軽井沢ビール エクセラ
377 THE軽井沢ビール 白ビール(ヴァイス)
378 THE軽井沢ビール 赤ビール(アルト)

374 北海道トマト 100%(無塩)
375 信州りんごジュース 成分無調整
754 ただの炭酸水
379 井筒ワイン 巨峰ブラッシュ
380 アイアイホワイトリカー 紙パック
381 黒糖焼酎 珊瑚 30度

食品調味料

常総生協がおすすめする調味料の基本は「さ・さしずせそ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。

OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。

おいしくて、しかも安全な 最高のお酢

「食」は人が生きていく上で、一番大切なことです。「おいしくて、しかも安全な最高のお酢」を造りたい。こうした考えから、お酢の原料となる無農薬のお米作りからたずさわっています。

今回紹介する 純米富士酢について

京都・丹後の山里で栽培期間中、農薬不使用栽培の米と山から湧き出た伏流水を原料に造った純米酢です。



飯尾醸造(京都府・宮津市)

518 純米富士酢 500ml 660円(税込713円) 通常税込724円

390 京都山田ごま油 140g 520円(税込562円) 391 275g 820円(税込886円)

550 ごま油 450g 1050円(税込1134円)

393 えごま一番 150ml 420円(税込454円)

394 生おろしわさび 40g 370円(税込400円)

396 桃花林 豆板醤 90g 250円(税込270円) 通常税込281円

397 花亭おろしステーキソース 215g 490円(税込529円) 通常税込540円

398 帯広発 豚丼のたれ 250g 385円(税込416円) 通常税込427円

399 桃花林 ゆずみそ 120g 188円(税込203円) 通常税込214円

梅ジュース作りに

382 氷砂糖 1kg 500円(税込540円)

555 アルゼンチン産 はちみつ 1kg 1650円(税込1782円)

510 てんさい糖 650g 450円(税込486円)

383 波照間島特産 黒糖ふんまつ 200g 300円(税込324円)

513 につぼんの海塩 500g 250円(税込270円)

384 富士玄米黒酢 500ml 1450円(税込1566円)

385 富士ピクル酢 360ml 580円(税込626円)

386 国産丸大豆 寒仕込みしょう油 500ml 740円(税込799円)

388 味噌「母ごころ」(中辛) 750g 510円(税込551円)

527 金笛減塩醤油 600ml 540円(税込583円)

544 ゆず醤油 かけぼん 400ml 450円(税込486円)

387 やまこ味噌(粒・甘口) 容器入り 750g 550円(税込594円)

389 京風仕立て白だし 400ml 540円(税込583円)

392 えごま 一番マヨネーズ 205g 500円(税込540円)

553 オリーブオイル 400g 520円(税込562円)

535 国産つぶ野菜入り 信州生まれのケチャップ 295g 355円(税込383円)

537 国産野菜果実 とんかつレストランソース 200ml 370円(税込400円)

574 味バック合わせだし 10.5g×6×5 555円(税込599円)

564 花かつお 50g 350円(税込378円)

395 練りからし 40g 330円(税込356円)

399 桃花林 ゆずみそ 120g 188円(税込203円) 通常税込214円

400 トマトと卵の 炒めものたれ 80g×2袋 210円(税込227円) 通常税込238円

401 桃花林 樟鶏鶏ソース 215g 360円(税込389円) 通常税込400円

402 国産天然芽ひじき 30g 380円(税込410円)

579 洋風だし一番 8g×10 353円(税込381円)

403 万能汁物の具 30g 380円(税込410円)

404 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

405 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

406 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

407 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

408 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

409 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

410 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

411 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

412 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

413 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

414 万葉汁物の具 30g 380円(税込410円)

**404 焼のり(有明産)**  
有明海で12月に収穫した一番摘みを風味良く焼き上げました。口溶けが良く、甘みがあるのが特長。  
◎180日  
全型10枚 **380円**(税込**410円**)  
のり(有明海)

**化学調味料無添加**  
**599 九鬼ごましお**  
厳選した黒ごまを独自の技術で焙煎し、香りとコクを引き出しました。赤穂産の塩100パーセント使用。  
30g **120円**(税込**130円**)  
ごま(ミャンマー、他)

**405 100%青森県田子町産のおろしにんにく**  
青森県田子町産の風味豊かなにんにく(福地ホワイト種)だけをおろしました。  
70g **390円**(税込**421円**)  
にんにく(青森県)

**406 白丸もち**  
もち米は庄内産のでわもち。減農薬・無化学肥料栽培。  
◎90日 米  
500g **645円**(税込**697円**)  
もち米(山形県) [放] 不検出<1.7<1.3

**407 玄米丸もち**  
もち米は庄内産のでわもち。減農薬・無化学肥料栽培。  
◎90日 米  
500g **645円**(税込**697円**)  
玄米もち米(山形県) [放] 不検出<1.5<1.4

**622 片栗粉**  
北海道産馬鈴薯澱粉100%使用。とろみが強く透明度があります。あんかけ、とろみづけ、唐揚げに。  
400g **210円**(税込**227円**)  
じゃがいも(北海道)

**412 天ぷら粉**  
岐阜県産の小麦粉に、北海道産馬鈴薯でん粉、膨張剤には内モンゴル産の重曹を使用。  
◎180日 米  
400g **375円**(税込**405円**)

**413 冷しらーめん 2袋**  
北海道産小麦粉を100%使用したノンフライ麺。さわやかな酸味の液体スープとふりかけ付きです。  
◎180日 米  
123g×2 **320円**(税込**346円**)  
小麦(北海道)

**414 タリアテレ**  
幅広の平打ち麺。小麦の風味ともちもち感が楽しめます。カルボナーラ、ポロネーゼなどの濃厚なソースに。  
◎180日 米  
300g **290円**(税込**313円**)  
小麦(カナダ、アメリカ)

**418 カッペリーニ**  
小麦の風味と抜群のもちもち感が楽しめます。1.2mm幅の細麺で、冷製パスタに合います。  
◎180日 米  
300g **270円**(税込**292円**)  
小麦(カナダ、アメリカ)

**419 塩らーめん 2袋**  
国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料不使用の主に植物性原料で仕上げた塩味のラーメン。  
◎180日 米  
102g×2 **310円**(税込**334円**)  
小麦(国内産)

**420 博多風らーめん 2袋**  
化学調味料、及び豚以外の肉エキスを使わず、豚の旨みと野菜の甘みに魚介類を合わせた豚骨味のラーメン。  
◎180日 米  
110g×2 **330円**(税込**356円**)  
小麦(国内産)

**長野森林組合**  
**408 鬼無里五目寿司の素**  
長野森林組合(長野県・長野市)  
運根、人参、えのき、干びょう、椎茸、筍をこだわりの調味料で味付け。炊いたご飯にまぜるだけ。米3合分。  
◎180日 米  
210g **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**  
野菜(国内産)

**410 えのき茸茶漬 七味唐辛子入り**  
自社で煮込んだ鰹だしと丸大豆醤油で味付けしたえのき茸に、ピリ辛の七味唐辛子を加えました。酸化防止剤、増粘剤不使用。  
◎180日 米  
215g **310円**(税込**335円**) 通常税込**346円**  
えのき(長野県)

**411 野沢菜の油いため**  
長野県鬼無里の野沢菜に人参を加えて味付けし、油で炒めました。そのまま、野沢菜チャーハンにして。  
◎180日 米  
130g **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**  
野沢菜(長野県)

**416 黒粗挽き** 20g **350円**(税込**378円**) 通常税込**389円**  
**417 黒ホール** 20g **350円**(税込**378円**) 通常税込**389円**  
黒こしょう(スリランカ)

**415 小豆島手延べ オリーブそうめん**  
国産小麦粉、伯方の塩、小豆島のオリーブオイルを使い、小豆島の湧き水で練り込み、熟成させました。  
◎180日 米  
300g(50g×6束) **400円**(税込**432円**) 通常税込**443円**  
小麦(国内産)

**651 棒寒天**  
2本 **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**  
天草(国内産、モロッコ、他)

**421 さらしあん**  
小豆の風味が活かした、さらしあんです。  
150g **290円**(税込**313円**)  
小豆(北海道)

**水ようかん!**  
P14 510 てんさい糖を使用して夏の風物詩を作ってみよう!

**651 棒寒天**  
2本 **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**  
天草(国内産、モロッコ、他)

**421 さらしあん**  
小豆の風味が活かした、さらしあんです。  
150g **290円**(税込**313円**)  
小豆(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。  
◎180日 米  
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。

**油よごれもよく落ちます**  
オレンジオイルを配合し、ほのかな柑橘の香りが漂う台所用の液体石けん。そのままスポンジにつけて、または少し薄めてご利用ください。  
◎180日 米  
せっけんの街(千葉県・柏市)  
**422 本体** 300ml **320円**(税込**352円**)  
**423 詰替用** 650ml **420円**(税込**462円**)  
ボトル2本分でおトク

**芯の大きいタイプ**  
牛乳パック40%を含む再生紙100%のトイレットペーパー、シングルです。ゴミになる紙質がありません。  
◎180日 米  
丸富製紙(静岡県・富士市)  
**892 ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)**  
130m×6ロール **480円**(税込**528円**)

**お子様向け商品**  
◎180日 米  
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。

**424 きらず揚げ 黒ごま**  
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、黒ごま、食塩、膨張剤(重曹)  
◎90日 米  
160g **270円**(税込**292円**)  
小麦(国内産) [放] 不検出<3.8<3.9

**425 きらず揚げ しょうゆ**  
原材料: 国産小麦粉、おから(国産大豆)、粗糖、菜種油、粉末醤油、食塩、膨張剤(重曹)  
◎90日 米  
160g **270円**(税込**292円**)  
小麦(国内産) [放] 不検出<3.9<3.6

**778 粉石けん せっけんの街**  
廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです。水に溶けやすく、汚れがよく落ちます。  
2kg **730円**(税込**803円**)

**896 ピュアティッシュペーパー**  
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。  
◎180日 米  
マスコー製紙(静岡県・富士宮市)  
200w×5箱 **405円**(税込**446円**)

**892 ワンタッチコアレス(トイレットペーパー)**  
130m×6ロール **480円**(税込**528円**)

**426 お米でつくった パフスナックソース味**  
国産うるち米をかる〜くパフに仕上げ、5種の国産野菜使用のウスターソースで味付けしました。  
◎180日 米  
55g **154円**(税込**166円**)  
うるち米(国内産)

**427 米粉クッキー**  
国産うるち米由来の米粉を主原料の生地有機オートミールを加え、スティック状に焼き上げました。  
◎90日 米  
6本 **276円**(税込**298円**)  
うるち米(国内産)

**428 7大アレルゲンを使わない米粉のおやつ**  
7大アレルゲン不使用商品になります。  
◎180日 米  
6個 **184円**(税込**199円**)  
米粉(秋田県)

**894 ミニ50m**  
22cm×50m **100円**(税込**110円**)

**895 レギュラー 50m**  
30cm×50m **110円**(税込**121円**)

**805 パックス お風呂洗い石けん詰替用**  
逆さにしても使える泡スプレー。お風呂場から住まいのお掃除にも便利です。  
◎180日 米  
太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
450ml **360円**(税込**396円**)

**857 パックス 化粧石けんE**  
無香料、無着色、合成酸化防止剤を使用せず、天然ビタミンEを配合した肌にやさしい石けん。  
◎180日 米  
太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
95g×3 **260円**(税込**286円**)

**846 パックスオリー詰替用ヘアソープ**  
太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
400ml **1160円**(税込**1276円**)

**850 パックスオリー詰替用ヘアコンディショナー**  
太陽油脂(神奈川県・横浜市)  
400ml **1160円**(税込**1276円**)

ジメジメするこの時期は

さっぱり料理で食欲増進

さっぱり麺



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

共生食品(神奈川県・相模原市)
431 内麦生ラーメン冷し(3食入)
冷蔵7日 卵米大小
麺120g×3、スープ45ml×3 285円(税込308円) 通常税込322円
小麦(岩手県) [放]不検出<3.4<4.1

特

さっぱり料理



国産大豆100%の揚げ出し豆腐と特製タレをセットにしました。つゆをかけて電子レンジで約2分温めて。
おとう工房いしかわ(愛知県・高浜市)
436 揚げだし豆腐(大根おろしタレ)
冷蔵届いて2日 米大小
揚げ出し豆腐4個、タレ25g 225円(税込243円) 通常税込259円
大豆(国内産)

春夏限定

大根、きゅうり、人参、ミニトマトを平素製法の塩、北海道の甜菜糖、米酢のみに漬け込んだ和風ピクルス。
グリーンリーフ(群馬県・昭和村)
435 農家が造った夏野菜のピクルス
冷蔵8日 米
200g 298円(税込322円) 通常税込335円
大根(国内産)

特



鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市)
432 鎌倉ローズハムスライス×3
発色剤、結着剤、化学調味料などを使わずに使用しない無添加ハム。40gの使いきりサイズを3Pでお届けです。
冷蔵15日
40g×3 490円(税込529円) 通常税込540円
豚肉(国内産) [放]不検出<3.6<3.1

そのまま、ほぐしてサラダや手巻き寿司に



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)
433 かに風味かまぼこ
無リンのスケ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。
冷蔵60日 かに
10本112g 320円(税込346円)
すけそうだら(北海道)



趙さんの味(宮城県・仙台市)
434 趙さんの味 熟成白菜キムチ
1年じっくり熟成させた鮭の魚醤を使い、こってりとコクのある旨味を引き出した本格キムチです。
冷蔵14日 米大小
200g 365円(税込394円)
白菜(国内産)、唐辛子(中国)



さっぱり鶏肉煮

米酢や粕酢などをブレンドしたマイルドな酢。
前日OK!
私市醸造(千葉県・鎌谷市)
521 食酢
500ml 152円(税込164円)
米(国内産)

野口さん達(茨城県・桜川市)
438 つくば茜鶏 手羽元
唐揚げやスープ煮に。
冷蔵180日
400g 515円(税込556円) 通常税込567円
茨城県

料理の辛み付けに
無茶々園(愛媛県・西予市)
439 無茶々園鷹の爪
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唐辛子を、丸ごと丁寧に乾燥させました。
冷蔵180日
7g 240円(税込259円)
唐辛子(愛媛県)

しめさば、しめさば昆布締め、がぶら漬のセット
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)
440 しめさば3種セット
真さばを三枚におろし、独自の調味液に漬けました。半解凍後、適当な大きさに切って下さい。
冷蔵180日 米大小
3枚 240g 675円(税込729円) 通常税込743円
さば(国内産) [放]不検出<3.4<3.4

ふんわり食感、黒酢の酸味がいい
調理例
ニッコー(神奈川県・大和市)
441 大きな豆腐肉団子(黒酢あん)
団子の豆腐は国産大豆・天然にがり使用、タレは玄米原料の黒酢を使用。湯煎かレンジで温めて。
冷蔵 卵米大小
8個入り 463円(税込500円) 通常税込518円
野菜・豆腐・鶏肉(国内産)

ほどよい甘酢っぱさ お弁当や夕飯に
秋川牧園(山口県・山口市)
442 甘酢のやわらかチキン南蛮
ふんわり衣に特製甘酢たれを染み込ませ、柔らかな食感です。レンジで温めて。タルタルソースレシピあり。
冷蔵 卵米大小
150g 352円(税込380円) 通常税込395円
鶏肉(国内産)

食べたら補充のローリングストック 全品特価

国産小麦粉を使った無かんすい麺。パリッとした揚げ麺にあんかけスープが良く合います。シーフードやお肉、野菜をたっぷりと入れて。
創健社(神奈川県・横浜市)
443 長崎皿うどん 5袋
5袋 1袋あたり 税込約302円
冷蔵120日 卵大小
2食×5袋(スープ付) 1400円(税込1512円) 通常税込1604円
小麦(国内産)

北海道産小麦粉を100%使用したノンフライ麺。さわやかな酸味の液体スープとふりかけ付きです。
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
444 冷しらーめん 10袋
10袋 1袋あたり 税込162円
冷蔵180日 米大小
123g×10 1500円(税込1620円) 通常税込1730円
小麦(北海道)

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味わえます。
大紀コープファーム(奈良県・五条市)
445 国産野菜のお味噌汁
9食(3種×各3食) 1080円(税込1166円) 通常税込1188円
野菜(国内産)

長期保存 かんろう
田中製館(東京都・大田区)
446 保存用一口羊羹(本煉・小倉)
長期保存可能な、北海道産小豆を使用した本格的ようかんの詰合せ。保存料不使用。
本煉50g×5、小倉50g×5 950円(税込1026円) 通常税込1037円
小豆(北海道)

賞味約2年
岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)
452 龍泉洞の水 500ml×24本
岩手県・龍泉洞に湧き上がるミネラルたっぷりの水。非加熱濾過処理により、自然の味をそのままに。
500ml×24 2780円(税込3002円) 通常税込3110円
岩手県 [放]不検出<0.5<0.5

料理の素材としても
創健社(神奈川県・横浜市)
447 さば水煮 3個組
1缶あたり 税込281円
冷蔵190日(固形量140g)×3
780円(税込843円) 通常税込906円
さば(長崎県、他)

そのままおかずはもちろん、料理の素材としても
創健社(神奈川県・横浜市)
448 さば味付 3個組
1缶あたり 税込292円
冷蔵190日(固形量140g)×3
810円(税込876円) 通常税込906円
さば(長崎県、他)

天然醸造醤油「濁つくし」使用
信田缶詰(千葉県・銚子市)
449 国産いわししょうゆ味
まいわしを天然醸造醤油ときび糖で薄味に仕上げました。1缶3尾前後。
冷蔵100日 米大小
100g×4 732円(税込792円) 通常税込832円
いわし(国内産)

信田缶詰(千葉県・銚子市)
450 国産いわし油漬け
真いわしを、紅花油と塩で油漬けにし、唐辛子でアクセントをつけました。
冷蔵100日 米大小
100g×4 732円(税込792円) 通常税込832円
いわし(国内産)

日本生活協同組合連合会
451 風味豊かな発酵バターショートブレッド
発酵バター21%、北海道バター10%を使用し、風味豊かに焼き上げたショートブレッドです。
冷蔵2本×6袋 287円(税込310円) 通常税込321円
小麦粉(国内産、アメリカ)

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
冷蔵品
冷凍品
表記のないものについては常温でのお届けです。
農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。
その他
前日OK! は通常のご注文はもちろん、供給前日の17:00までに電話かFAXでも注文できます。
無農薬 は栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

- アレルギー表示
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がアレルギー原材料が使用され、極微量の混入の可能性を指します。
アレルギーの症状がある場合は、使用前に包材の表記をご確認頂き、飲食のご判断をお願いいたします。

- 主原料原産地
生鮮品については主原料の原産地を表記しています。
原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。
※農産品について、地場産(茨城県、千葉県)をピンク色で表記しています。地場農作物の消費をすすめます。
鈴木牧場(茨城県・石岡市)
000 石岡 鈴木牧場ヨーグルト(微糖)
東京都中央区の製造工場にて製造された原材料を使用しています。
冷蔵 賞味期限10~11日
400g 370円(税込400円)
生乳(茨城県)