

はじめよう! 健康で経済的なくらし

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

co-op mail
joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2022年9月3回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16
定番品のお届け	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
特別企画品のお届け	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30

水海道のめぐみちゃん 新米が出来上がりました



JA常総ひかり・東町特裁米耕作者組合
(茨城県・常総市)



めぐみちゃんって何?

常総生協と25年以上お付き合いがある、常総市(旧・水海道市)の「東町特裁米耕作者組合」のブランド米です!品種は「こしひかり」です。

味の特徴は?

特に甘みが強く、もちもちした食感が特徴です。「茨城=米どころ」というイメージをあまり持たれないかもしれませんが、一級河川の鬼怒川・小貝川の恩恵を受け、肥沃な大地が広がる常総市は好条件な地域。コシヒカリの特徴である、甘み・粘りのある味いを、米作りのプロたちが最大限引き出しています。

今年も地元のお米・水海道の「めぐみちゃん」新米が出来上がりました。めぐみちゃんを作る東町特裁米耕作者組合とは今年で29年のお付き合い。東町全体で農薬空中散布を廃止し、限りなく農薬をゼロに抑える取り組みを生産者と生協と共に進めてきました。すでに食べている方も、まだ食べていない方も、ぜひ常総生協の歩みを感じながら、ご賞味いただければと思います。

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



今年の稲刈り交流会は

9/24(土)に開催予定です!

写真は2020年に組合員の皆さんと稲刈りしたときのものです

秋の実りに感謝して

里芋 コロッケ

無農薬

加瀬さん達(千葉県)

8 里芋

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

約400g **298円(税)322円** 通常税込 346円

千葉県 [放]不検出 <3.6 <4.1

特

煮物で

士別農園(北海道・士別市)

10 士別の玉ねぎ

1kg **285円(税)308円** 通常税込 322円

北海道

特

チーズ入りハンバーグ

福永産業(福岡県・遠賀町)

11 国産牛挽肉

ホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。

凍 賞30日 200g **390円(税)421円** 通常税込 432円

福岡県、大分県

特

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

創健社(神奈川県・横浜市)

663 植物素材のデミグラス風ソースルー

6皿分

乳 大 小 120g **368円(税)397円** 通常税込 432円

小麦(国内産)

158円/100g

特

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

9 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 **440円(税)475円** 通常税込 502円

茨城県

特

実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤不使用・減農薬栽培。

士別農園(北海道・士別市)

10 士別の玉ねぎ

1kg **285円(税)308円** 通常税込 322円

北海道

211円/100g

特

福永産業(福岡県・遠賀町)

11 国産牛挽肉

ホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。

凍 賞30日 200g **390円(税)421円** 通常税込 432円

福岡県、大分県

特

よつ葉乳業(北海道・音更町)

12 よつ葉シュレッドチーズ 2個組

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

冷 賞90日 乳

250g×2 **1096円(税)1184円** 通常税込 1242円

生乳(北海道)

いなり 煮し

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

13 雄武産 秋鮭切身(無塩)2パック

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 賞30日 (4切210g)×2 **998円(税)1078円** 通常税込 1124円

秋鮭(北海道)

特

鳴門魚類(徳島県・鳴門市)

13 雄武産 秋鮭切身(無塩)2パック

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 賞30日 (4切210g)×2 **998円(税)1078円** 通常税込 1124円

秋鮭(北海道)

特

いなり煮しには
しんじょの吸い物 も
ぜひ

本醸造薄口醤油ベースの濃厚で薄色タイプのダシ入り調味料。焼津産かつお本節と利尻産昆布を使用。

チョーコー醤油(長崎県・長崎市)

530 白だし

400ml **440円(税)475円** 通常税込 486円

大・小 小麦(アメリカ、カナダ)

特

シーズン最終

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

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

18 3玉

3玉800g以上 **780円(税)842円**

特

丸和食品(東京都・練馬区)

14 味付いなり揚げ 2袋

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×2袋 **798円(税)862円** 通常税込 902円

大豆(国内産)

特

酢のものにも
醸造酢に砂糖、塩、昆布だしを加えたバランスのよい寿司酢です。

私市醸造(千葉県・鎌ヶ谷市)

602 すし酢(昆布だし入り)

360ml **240円(税)259円** 通常税込 270円

特

日本生活協同組合連合会

15 十勝の青えんどう豆

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

凍 賞180日 米 卵 米

200g **248円(税)268円** 通常税込 288円

青えんどう豆(北海道)

特

高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

16 えびしんじょすり身

天然えびを80%近く使用。高級感のある料理素材として幅広く使えます。揚げ物、吸い物、餃子、春巻き等に。

凍 賞180日 米 卵 米

150g **421円(税)455円** 通常税込 470円

えび(インドネシア)

特

村上山(栃木県・高根沢町)

17 舞茸(増量)

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。

冷 賞100g+30g **196円(税)212円**

栃木県 [放]不検出 <4.4 <3.7

特

大紀コープファーム(奈良県・五條市)

18 3玉

3玉800g以上 **780円(税)842円**

19 2kg箱

2kg箱(6~8玉) **1440円(税)1555円**

奈良県

【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・静岡県産の原材料について、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

ご不明な点がございましたら上記、生協までお問い合わせ下さい。

■放射能測定結果の見方(数値単位:Bq/kg)

千葉県 [放]不検出 <1.1 <0.9
検出されなかった場合:セシウム137,134の順で各検出限界値を掲載

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

宮城県 [放]¹³⁷Cs=9.4¹³⁴Cs=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

隠れた名品種

「シナノドルチェ」

今週のみ

2005年に登録された比較的新しい品種で、甘味と酸味のバランスが非常に良いりんごです。長野県の高田さんが、その樹に応じた栽培で丹精込めて作り上げました。収穫が9月下旬のみと時期が限られていますので、ぜひこの機会にご賞味ください。



波動農法研究会・高田さん(長野県・須坂市)

20 りんご(シナノドルチェ)

2~4玉(約800g) 798円(税込862円) 長野県

果肉の硬さは中程度、糖度と酸味のバランスが取れ、香りがよく、果汁の量が多いりんごです。減農薬栽培。

鈴木さんの梨 品種リレー第3弾

超大玉 鈴木果樹園の新高梨 産地直送



新高梨は梨の中でも特に大玉で、酸味が少なく甘みと芳醇な香りが特徴です。「実が大きい方が味が薄いのでは?」と思うかもしれませんが、梨は大きいほど味がのる果実で、大玉でも十分な甘さをお楽しみいただけます。

【ご注意!】同封の「宅配用紙」にも必ずお届け情報をご記入ください。(ご自宅用も同様に)

5L10玉~6L8玉 お届けは10月中旬頃の予定です

25 宅配 鈴木さんの梨(新高)

5L10玉~6L8玉 5kg 5537円(税込5980円) 茨城県

最適期に最も良い物を選び、すぐって発送します。減農薬栽培。



34 キウイフルーツ(グリーン)

3個入り 410円(税込443円) ニューゼaland



35 渥美さんのすだち

約150g 188円(税込203円) 静岡県



39 大葉

10枚 145円(税込157円) 熊本県



40 ニラ

1束(約100g) 135円(税込146円) 栃木県



45 レタス

1玉 210円(税込227円) 群馬県



46 サニーレタス

1玉 184円(税込199円) 群馬県

From おきたま興農舎

おきたまの旬の果実召し上がれ

強い甘味をもつ 昔ながらの品種

甘み★★★★ 酸味★ 種あり

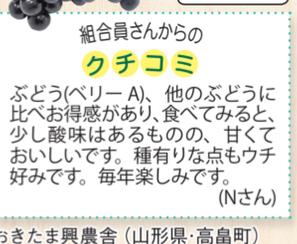


21 ぶどう(スチューベン)

1kg 1100円(税込1188円) 山形県

ワインとしても使われ 甘味と酸味のバランスが良い

甘み★★★★ 酸味★★ 種なし



22 ぶどう(ベリーA)

1kg 960円(税込1037円) 山形県

マスカットならではの 爽やかな香りと強い甘味

甘み★★★★ 酸味★★ 種あり



23 ネオマスカット

500g 630円(税込680円) 山形県

まるで、りんごと 桃を合わせたような 美味しさ



24 レッドパートレット(洋梨)

3玉 598円(税込646円) 山形県

From 清明園



26 大塚さんのぶどう(シャインマスカット)

バラ(150g) 398円(税込430円) 山形県



27 大塚さんのぶどう(ピオーネ・高尾)バラ

200g 398円(税込430円) 山形県

次週で最終



28 巨峰

約350g 647円(税込699円) 長野県



29 梨(豊水)

約1kg 825円(税込891円) 栃木県



30 りんご(サンつがる)

3玉(700~900g) 698円(税込754円) 青森県



31 洋梨(オーロラ)

2玉約600g 698円(税込754円) 長野県



32 濱上さんの温州みかん(グリーン)

約1kg 509円(税込550円) 鹿児島県



33 パナナ

600g以上 369円(税込399円) 千葉県

すこいそすだち!

- ・レモンに比べてカルシウム・カリウムが2.5倍!
- ・クエン酸・ビタミンCが豊富

旬の温野菜、魚などにキュッと絞ると味がしるだけでなく、豊富な栄養も摂取できます。



36 しょうが

100g 165円(税込178円) 高知県



37 みょうが

50g 220円(税込238円) 高知県



38 にんにく

約100g 220円(税込238円) 熊本県



41 ミニトマト

約150g 230円(税込248円) 熊本県



42 初恋スマートミニトマト

約180g 330円(税込356円) 熊本県



43 木村さんのきゅうり

3本 165円(税込178円) 茨城県



44 長島さんのきゅうり

500g(4~6本) 298円(税込322円) 茨城県



47 おかひじき

80g 220円(税込238円) 山形県



48 小松菜(少量)

1束(約150g) 150円(税込162円) 茨城県



49 小松菜

1束(250g) 240円(税込259円) 群馬県



50 つる菜

200g 192円(税込207円) 群馬県

新米の季節 めぐみちゃん(コシヒカリ)と一緒に、旬の野菜たっぷりのおかずで!



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。

冷蔵 届いて4日

150g×2 460円(税込497円) 茨城県

51 木村さんのピーマン 木村農園(茨城県・つくば市) 肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。 150g 155円(税込167円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.6

52 木村さんのなす 木村農園(茨城県・つくば市) 焼きなす、漬物、炒め煮等で。減農薬栽培。 3本 150円(税込162円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.4

55 木村さんのモロヘイヤ 木村農園(茨城県・つくば市) エジプト原産でゆるっとした粘りが特長の、栄養価の高い野菜です。和え物、汁物の具、炒め物にも。減農薬栽培。 100g 154円(税込166円) 茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.1

53 キャベツ 中村さん達(群馬県・長野原町) うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農業に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。 1玉 215円(税込232円) 群馬県 [放] 不検出 <4.7 <3.6

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

56 木村さんのオクラ 木村農園(茨城県・つくば市) おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。 100g 160円(税込173円) 茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.9

1回のお試しからでもOK!! 畑の有機野菜セット 新規契約者募集中です!

Table listing vegetable sets: 清水さんの野菜セット (7~9品目 1270円), 清水さんの野菜セット (5~6品目 910円), 清水さんの野菜セット (3~4品目 635円), 天池さんの野菜セット (5品目 940円), 微生物農法の会野菜セット (5~6品目 1250円)

Image of a vegetable basket with text: ※申し込みは注文書意見欄、HP 組合員問合せフォーム、こちらのQRコードのいずれかからお願いします。

57 木村さんの万願寺とうがらし 木村農園(茨城県・つくば市) 煮ても焼いても美味しい万願寺とうがらし。ビタミンCやカロテンも豊富です。減農薬栽培。 150g(3~6本) 198円(税込214円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.8

58 枝豆 松浦さん達(山形県・鶴岡市) 品種は「湯あがり娘」他。枝から外した状態でお届けします。減農薬・無化学肥料栽培。 約200g 420円(税込454円) 山形県

59 枝豆(袋入) おきたま農舎・高橋さん達(山形県・高島町) 品種は黒玉すだれ・湯あがり娘・雪音等を時季に合わせて出荷します。農業無散布。 300g 498円(税込538円) 山形県 [放] 不検出 <4.3 <3.7

60 ズッキーニ 徳弘さん(北海道・富良野市) 火を通すと甘みが増します。炒め物・グリルでどうぞ。農業無散布・化学肥料不使用。 1本 175円(税込189円) 北海道

61 なす 稲葉さん達(茨城県・結城市) 少し遅く定植し、晩秋まで収穫する作型。気温差が大きくなるにつれ、実の糖度が上がってきます。減農薬栽培。 5本 298円(税込322円) 茨城県 [放] 不検出 <3.9 <4.3

62 キャベツ(カット) 中村さん達(群馬県・長野原町) うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農業に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。 1/2カット(600g以上) 150円(税込162円) 群馬県 [放] 不検出 <3.4 <4.2

63 倉持さんの長ねぎ 農家レストランぐりーい倉持さん達(茨城県・坂東市) 自家製の有機たい肥を使い、無農薬・無化学肥料で丁寧に育てました。 300g 220円(税込238円) 茨城県 [放] 不検出 <3.4 <2.9

64 長ねぎ 上野さん達(栃木県・上三川町) 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。農業無散布。 500g 250円(税込270円) 栃木県 [放] 不検出 <4.4 <3.8

65 1本 川島さん達(群馬県・長野原町) 自家製堆肥を使い、なるべく農業に頼らないように工夫して栽培しています。減農薬・無化学肥料栽培。 1本(900g以上) 210円(税込227円) 群馬県

67 長芋 上村さん達(青森県・八戸市) 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

68 木村さんのごぼう 木村農園(茨城県・つくば市) 食物繊維、ミネラル豊富なごぼう。煮物やきんぴらに。減農薬栽培。 400g 183円(税込198円) 茨城県 [放] 不検出 <4.3 <6.9

69 ぼっちゃんかぼちゃ まごころの里・山本さん達(北海道・栗山町) ビタミンAが豊富で、糖度も高く、レンジでも簡単に調理できる美味しいミニかぼちゃです。農業無散布。 1~2玉約280g 230円(税込248円) 北海道

70 500g 上村さん達(青森県・おいらせ町) 人参(洗い) 205円(税込221円) 71 1kg 398円(税込430円) 青森県 [放] 不検出 <4.2 <3.9

72 土別のかぼちゃ 土別農園(北海道・士別市) ホクホクとした口当たりと程よい甘みで、煮物の他ポタージュやソテー、パイ等にも。減農薬栽培。 1玉 398円(税込430円) 北海道

73 1kg 280円(税込302円) 74 3kg 798円(税込862円) 北海道

75 土別の玉ねぎ 土別農園(北海道・士別市) 実の締まりが良く、甘みが強く、生でも美味しく頂けます。除草剤不使用・減農薬栽培。 3kg 850円(税込918円) 北海道

76 500g 250円(税込270円) 77 1kg 498円(税込538円) 茨城県 [放] 不検出 <0.3 <0.6

78 山田さんのしめじ 山田さん(茨城県・つくば市) ひらたけのしめじです。おがくずに米糠を混ぜたもので菌床栽培。日持ちが良いと評判です。 200g 226円(税込244円) 茨城県 [放] 不検出 <3.6 <3.7

79 安田さんのなめこ 安田さん(福島県・郡山市) 独自の栄養素をバランスよく使い、なめこ本来の甘さと旨味を充分引き出しています。 70g 115円(税込124円) 福島県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

80 ホワイトマッシュルーム あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市) 床土には馬糞肥、鶏糞を使い、殺菌剤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

81 エリンギ あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市) 肉質はきめ細かくなめらかでしっかりしています。歯切れ、香りともに良く、日持ちするのが特長です。 100g 261円(税込282円) 三重県

82 生きくらげ 村上山(栃木県・高根沢町) 生きくらげ!季節もののイメージが薄くて最近見ないな〜と待ち兼ねて、担当の方に伺いました。早速注文して、お刺身で食べました。他では手に入らないので馳走です。(さん) 100g 250円(税込270円) 栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2

83 えのき茸 丸金(長野県・長野市) 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。 200g 208円(税込225円) 長野県

84 ブラウンえのき茸 丸金(長野県・長野市) 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。 200g 218円(税込235円) 長野県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

85 江藤さんの原木生しいたけ 江藤さん(大分県・玖珠町) 江藤さんの山から切り出した原木に植菌して育てています。ハウス栽培。 100g 322円(税込348円) 大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.4

86 A品 87 B品 飯泉さんの生しいたけ 飯泉さん(茨城県・つくば市) 原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。B品は、規格外品等サイズは小さいですが、風味・香りは変わりません。徳用パックです。 100g 210円(税込227円) 200g 225円(税込243円) 茨城県

農産加工品

農産物の味わいをそのまま冷凍・冷蔵保存しました



イズックス (東京都・中央区)

88 冷凍かぼちゃ

北海道産のかぼちゃ使用。しっとりとした甘いかぼちゃです。煮物やスープに。

凍 500g **352円** (税込 **380円**)
かぼちゃ (北海道)



日岡商事 (兵庫県・加古川市)

89 冷凍小松菜

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

凍 200g **322円** (税込 **348円**)
小松菜 (宮崎県)

胡麻や辛子和え、炒めものやサラダに



イズックス (東京都・中央区)

90 冷凍 北海道産いんげん

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

凍 200g **267円** (税込 **288円**)
いんげん (北海道)

ヨーグルトやアイスのトッピングに



半解凍でもり

原材料: ブルーベリー(カナダ)、いちご(チリ)、バナナ、マンゴー、キウイフルーツ

日本生活協同組合連合会

95 キウイ入りフルーツミックス

甘味のあるブルーベリー、バナナ、マンゴーと酸味のあるストロベリー、キウイをミックス。

凍 200g **278円** (税込 **300円**)
ブルーベリー (カナダ)

サラダ・あえもの・丼に!



日本生活協同組合連合会

91 アボカドスライス

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

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

山かけやどろろ蕎麦、どろろ汁、お好み焼きのつなぎに



富士物産 (静岡県・長泉町)

92 国産山芋とろろ

国産長芋の皮をむき、すりおろしました。解凍するだけで手軽にお召し上がりいただけます。

凍 160g(40g×4袋入) **280円** (税込 **302円**)
長芋 (国内産)

旨味と歯ごたえがあります



中札内村農業協同組合 (北海道・中札内村)

93 北海道 冷凍黒えだ豆

有機堆肥をもとに「生きた土づくり」を目指す生産者と契約栽培した、濃厚な甘みのいい黒大豆を使用。

凍 250g **398円** (税込 **430円**)
黒えだ豆 (北海道)



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。

凍 120g **470円** (税込 **508円**)
梅 (奈良県、和歌山県、三重県)

お待たせいたしました! 新物です



三里塚らっきょう田舎漬

100g **450円** (税込 **486円**)
らっきょう (千葉県、茨城県)

千葉伝統の「ころかし製法」を参考に、低温で下漬け、乳酸発酵させたものを醸造酢と三温糖で漬込みました。

新物



【放】不検出 <2.3 <2.5



99 糖しぼり大根

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

凍 250g **320円** (税込 **346円**)
大根 (国内産)



100 ピリ辛きゅうり 醤油漬

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

凍 200g **290円** (税込 **313円**)
きゅうり (国内産)

群馬県 昭和村 グリンリーフのお漬物



グリンリーフ(群馬県・昭和村)

97 農家で漬けた白菜漬

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬、時間をおけば酸味のある漬物に。

凍 250g **250円** (税込 **270円**)
白菜 (国内産)



グリンリーフ(群馬県・昭和村)

98 農家で漬けたゆず白菜

添加物を使っていないので、届いてすぐは浅漬、時間をおけば酸味のある漬物に。

凍 250g **260円** (税込 **281円**)
白菜 (国内産)



101 白菜キムチ「頂」

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

凍 300g **498円** (税込 **538円**)
白菜 (国内産)

102 マイルド薬念醬 (キムチの素)

やがちゃんキムチ特製のヤンニョムジャンです。下漬けしたお好みの野菜でキムチが作れます。

凍 200g **480円** (税込 **518円**)
唐辛子 (中国)

次回11月の企画予定

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。当日打って、当日お届け致します。



103 麺工房一九 手打そば

原材料: そば粉(自家栽培、国内製造)、小麦粉(国内製造)

凍 280g(2人分) **695円** (税込 **751円**)
そば (茨城県) 【放】不検出 <3.7 <4.1

104 そばつゆ (ストレート)

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。

凍 400ml **330円** (税込 **356円**)
そば (茨城県) 【放】不検出 <3.7 <4.1

注文書の6ヶタ欄に記載をお願いします
お米
・ネオニコチノイド系農薬を使用しておりません。
・土づくりを心掛けた生産者さんたちが作っています。
9月3日はP1の「めぐみちゃん」以外は2021年度産です。新米については順次「新米」マークを表記しますので、ご確認ください。

いきものを育て環境を守る稲作を実践
冬～春の土づくり
米ぬか中心の自家製ボカシ肥料や堆肥、マメ科の緑肥などで土作りをしています。
4～5月
雑草を抑える為2～3回代かきをします。苗は、病気や雑草に負けないよう苗代で大きくがっしりと育てます。
6月
稲でトンボの羽化が始まります。おたまじゃくし、どじょう、カエル、クモ…生き物たちの営みが米作りを助けてくれます。



105 白米 2kg **1380円** (税込 **1490円**)
106 玄米 2kg **1260円** (税込 **1361円**)
アグリ古柿土・横瀬さん (茨城県・守谷市)

新米
水海道のめぐみちゃんは
1ページ 502001～502003 でご案内しています
鬼怒川、小貝川に挟まれた肥沃な土地を生かして優良米生産に励む水海道東町特産米耕作者組合より。初期除草剤1回のみ(ネオニコチノイド系農薬不使用)。

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を利用。無農薬栽培。
宮城・黒澤さんのコシヒカリ
502015 白米 5kg **3500円** (税込 **3780円**)
502016 白米 2kg **1400円** (税込 **1512円**)
502017 玄米 5kg **3200円** (税込 **3456円**)
502018 7分 5kg **3500円** (税込 **3780円**)
502019 5分 5kg **3500円** (税込 **3780円**)
黒澤さん (宮城県・涌谷町)

4代50年にわたって農薬や化学肥料を使用せず、自家堆肥を使用。もみで貯蔵している米を、注文を受けてから「もみ摺」「精米」をしてお届けします。
宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今摺米)
502011 白米 5kg **3500円** (税込 **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)

減農薬・減化学肥料栽培(ネオニコチノイド系農薬不使用)のお米です。JA やさと稲作部会の精鋭66名よりお届け。
やさとのお米(コシヒカリ)
502031 白米 5kg **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)

107 もち米
減農薬、無化学肥料栽培。
2kg **1100円** (税込 **1188円**)
もち米 (山形県)
502061 アマランサス(岩泉産)
小麦や米に比べてたんぱく質や鉄、カルシウム、リンなどのミネラルが豊富。お米に2割程度混ぜて炊いて。
200g **398円** (税込 **430円**)
岩手県 【放】不検出 <4.1 <4.6

米にまぜて炊くことで、より栄養バランスのとれたものとなります。食物繊維も豊富。国内産大麦100%。
502073 米粒状麦
800g **320円** (税込 **346円**)
大麦 (国内産)
502075 雑穀ブレンド
400g **711円** (税込 **768円**)

2021年産お米放射能検査結果 (セシウム合計) 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	ND(不検出)<0.14	ND(不検出)<0.13
	やさとのお米	コシヒカリ	ND(不検出)<0.19	ND(不検出)<0.25
山形県	おきたま興農舎	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.2	ND(不検出)<0.1
		つや姫	ND(不検出)<0.1	ND(不検出)<0.1
宮城県	黒澤さんのお米	ひとめぼれ	ND(不検出)<0.2	ND(不検出)<0.13

・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。

秋の鮮魚 島香さんの鮮魚セット再開します!



予告 10月8日(土) 島香さんが 常総生協にやってきます!



108 島香さんの鮮魚セット (下処理済)

1580円(税込) 1706円(税込) 1814円(通常税込)

組合員さんからのクチコミ



109 ミズダコポイル(刺身用)

538円(税込) 581円(税込) 599円(通常税込)

には やっぱり干物



110 金華さば一夜干し

545円(税込) 589円(税込) 603円(通常税込)



111 金目鯛開き

465円(税込) 502円(税込) 518円(通常税込)



112 北海道産バクッと真ほっけ一夜干し

380円(税込) 410円(税込) 430円(通常税込)

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。



113 国内産冷凍あさり

398円(税込) 430円(税込) 464円(通常税込)



114 網走湖産冷凍しじみ(大粒)

449円(税込) 485円(税込) 519円(通常税込)



115 徳用 酒沼のしじみ(冷凍)

924円(税込) 998円(税込) 1032円(通常税込)



116 子持ちからふとししゃも

298円(税込) 322円(税込) 346円(通常税込)



117 ししゃもみりん干し

330円(税込) 356円(税込) 382円(通常税込)



118 国産真あじ開き3枚

350円(税込) 378円(税込) 412円(通常税込)



119 真いわし丸干し(大)

398円(税込) 430円(税込) 464円(通常税込)



120 寒さばフィーレみりん干し

498円(税込) 538円(税込) 578円(通常税込)



121 金華さば味噌漬

398円(税込) 430円(税込) 464円(通常税込)



122 銀だら味噌漬

398円(税込) 430円(税込) 464円(通常税込)



123 さわら切身みりん漬

498円(税込) 538円(税込) 578円(通常税込)



130 大粒かきフライ



131 蒸しかき



132 冷凍あかもく



135 脂のった真いわし三枚おろし



136 さんま糠漬

水産品の放射能検査について

宮城県 石巻 万石浦 まるたか水産

129 荻浜湾で育ったプリプリ冷凍かき

無塩なので用途いろいろ

お吸い物やみそ汁に入れて!

青魚を積極的に食卓へ!

新米とご一緒に

紅白の丼! タレ付きでラクラク



マストミ (徳島県・徳島市) 2食入

137 まぐろ丼(イカ入り)

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

凍 15日 米大 50g×2 465円(税込) 502円(税込) 518円(税込) 50g×2 533円(税込) 576円(税込) 592円(税込)

つぶつぶ感が残る 「すき身」に近い食感!



マストミ (徳島県・徳島市)

138 つぶつぶまぐろ たたき身

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

凍 20日 50g×2 533円(税込) 576円(税込) 592円(税込)

「いか王子」も おすすめ! 使い勝手の良い 個食タイプ



組合員さんからの クチコミ

オクラ、長いも、納豆と和えて一品出来上がり。手軽でとても便利です。共和水産の「いか王子」さんの活躍ぶりもテレビで拝見しました。

共和水産 (岩手県・宮古市)

139 三陸産いかそうめん

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

凍 180日 米大 90g(いか25g×3 たれ5g×3) 398円(税込) 430円(税込) 462円(税込) するめいか (三陸)

柚子の風味爽やか



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

140 しめさば(柚子風味)

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

凍 180日 米大 2枚160g 475円(税込) 513円(税込) 527円(税込) さば (国内産)

酢めでさっぱり

房州の郷土料理



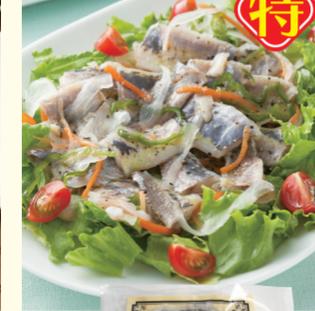
カネヨ水産 (千葉県・九十九里町)

141 いわしごま漬

かたくちいわしの頭、内臓を除去して酢漬にし、その後ごまと千切りしました。高知県産のゆず皮を使用。

凍 90日 米小 100g 298円(税込) 322円(税込) 335円(税込) かたくちいわし (千葉県) [放] 不検出 <3.1 <3.9

流水解凍ですぐマリネ♪



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

142 あじと3種の野菜マリネ

あじ(国内産)と玉ねぎ、人参、ピーマンの3種の野菜(いずれも国産)をつかった、マイルドなマリネです。

凍 180日 米大 150g 380円(税込) 410円(税込) 430円(税込) あじ (国内産)

お好み焼き・焼きそばなどに大活躍!



千倉水産加工販売 (千葉県・船橋市)

143 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(税込) ツノナシオキアミ (三陸沖)

ストックはOKですか?



トクスイコーポレーション (東京都・中央区)

144 エビホタテミックス

天然むきえびとほたて貝柱をバラ凍結。必要な分だけ取り出して便利です。

凍 200g 480円(税込) 518円(税込) 538円(税込) えび(インド)、ほたて(青森県)

147 篠島産しらす干し



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

凍 180日 70g 280円(税込) 302円(税込) 313円(税込) いわし稚魚 (愛知県)

148 篠島産釜揚げしらす



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

凍 180日 70g 290円(税込) 313円(税込) いわし稚魚 (愛知県)

149 高菜ちりめん



高菜漬を細かく刻み、ちりめんごまを加えました。ふりかけ、お茶漬等に。

冷 30日 25g 250円(税込) 270円(税込) ちりめん (鹿児島県)

乾燥専門店 リアスより



日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。

凍 120日 300g(150g×2) 398円(税込) 430円(税込) いわし (鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

145 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(税込) するめいか (岩手県、青森県) [放] 不検出 <3.8 <3.9

146 たらこ(切れ子)

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

凍 55g 298円(税込) 322円(税込) すけそうだらの卵 (ロシア)

150 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 180日 40g×2 465円(税込) 502円(税込) 518円(税込) 秋鮭 (北海道)

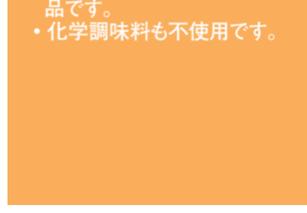
151 とれとれいわしたたき身

日本近海の高鮮度の真いわしのみを使用したたたき身です。

凍 120日 300g(150g×2) 398円(税込) 430円(税込) いわし (鳥取県、千葉県、他) [放] 不検出 <3.8 <3.9

魚肉練り製品

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



152 うるこちゃん(板蒲鉾)

国内産のすけそうだらの無リンすり身を使用。石臼で丁寧に練り上げました。リテーナ成形蒲鉾です。

冷 14日 卵米 150g 448円(税込) 484円(税込) 498円(税込) すけそうだら (国内産)

153 わさび漬

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

冷 14日 米大 100g 265円(税込) 286円(税込) わさび (静岡県) [放] 不検出 <3.7 <3.8

154 小竹輪

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

冷 10日 米 5本 150g 325円(税込) 351円(税込) 365円(税込) すけそうだら (アメリカ、北海道)

155 桜えび入り揚かまぼこ

スケソウダラとぐちを使用した無リンすり身に桜えびを加えてすりあげ、菜種油で揚げました。

冷 14日 米 3枚150g 518円(税込) 559円(税込) 桜えび (静岡県)

156 いわしはんぺん

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

冷 14日 米 5枚150g 418円(税込) 451円(税込) いわし (駿河湾)

160 おとうふ揚げ

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

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

157 小判揚

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

冷 14日 米 5枚150g 348円(税込) 376円(税込) すけそうだら (アメリカ、北海道)

158 青のり小判

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

冷 10日 米 3枚 255円(税込) 275円(税込) すけそうだら (アメリカ、北海道)、青のり (静岡県)

159 お魚ソーセージ(3本入)

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

冷 90日 40g×3 298円(税込) 322円(税込) 魚肉 (国内産)

162 こめぼこ

無リンたらすり身を主原料に国産の米粉で練った揚げかまぼこ。米粉のしっとりもちりとした食感が特徴。

凍 180日 米 120g(プレーン3個 コーン入3個) 280円(税込) 302円(税込) すけそうたら (北海道)

163 7種の野菜揚げ

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

凍 180日 米 5個165g 315円(税込) 340円(税込) すけそうだら (北海道)

164 チヂミ風さつま揚げ

北海道たらすり身に国産ニラ・人参、イカ、オキアミを練りこんだ揚げかまぼこ。

凍 180日 米 3枚126g 296円(税込) 320円(税込) すけそうたら (北海道)

165 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

166 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

167 7種の野菜揚げ

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

凍 180日 米 5個165g 315円(税込) 340円(税込) すけそうだら (北海道)

168 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

169 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

170 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

171 ミニ笹かまぼこ

旨味の濃い宮城県産の小魚と北海道のスケソウダラすり身を混ぜて揚げました。

凍 180日 卵米 8枚136g 320円(税込) 346円(税込) 小魚すり身 (宮城県)、タラすり身 (北海道) [放] 不検出 <3.7 <3.9

172 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

173 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

174 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

175 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

176 ささがきごぼう さつま揚げ

北海道のすけそうだらのすり身に国産ささがきごぼうを混ぜて揚げました。レンジが冷蔵庫解凍で。

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

組合員さんからのクチコミ 高橋徳治商店さんの商品は味付けも良く、他の店のものよりも格別美味しいです。私にはびつたりの品々です。安心して注文することができます。さすがごぼう揚げはおつまみにも最高です。

新米に合うお肉料理特集!

ピーマンチャンプル

- ◆材料(4人分)
ピーマン.....6個
豚バラ肉.....250g
豆腐.....1丁
卵.....2個
にんにく.....1片
かつおぶし.....適宜
塩.....少々
こしょう.....少々
ごま油.....大1
「味噌」.....大2
A 酒.....大2
みりん.....大1



ピーマンの他に、残り野菜の使い切りにもチャンプルはおおすすめです!

- ◆作り方
1 ピーマンは一口大に切る。豚肉は3cmに切り塩とこしょうをふる。豆腐は大きめに切り塩をまぶす。
2 フライパンにごま油を入れ、豆腐を両面こんがり焼いて取りだし、同じフライパンでみじん切りにしたにんにく、豚肉を入れて炒める。
★ポイント! 豚バラ肉の脂が出るまでは火は弱めに。
3 ②にピーマンを入れて、豆腐を戻し、混ぜ合わせたAを入れ炒める。全体に味が馴染んだら、溶き卵を入れる。最後にかつおぶしをかける。

234円/100g
特
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
166 茨城県産ローズポークパラスライス
厚さ3~3.5mm。
冷蔵 賞味期4日
250g 541円(税込584円) 通常税込595円
茨城県

みそ肉じゃが

- ◆材料(4人分)
豚小間.....200g
じゃがいも.....500g
人参.....中1本
玉ねぎ.....1コ
絹さや.....50g
油.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2と1/2
A 味噌.....20g
酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2



- ◆作り方
1 じゃがいもは4~6つ切りにし、水にさらす。人参は縦半分に切り、1.5cm幅に切る。玉ねぎはくし形に切り、絹さやは筋を取り、サッとゆでる。
2 鍋に油を熱し、肉を炒め、肉の色が変わったらじゃがいも、人参、玉ねぎを炒める。油がまわったら水をひたひたに入れ、煮立ったらアクを取り、Aで調味し煮含める。最後に絹さやを加えて煮る。

162円/100g
特
JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山
167 茨城県産ローズポーク徳用小間切
小間切徳用タイプ。
冷蔵 賞味期4日
200g x 2 600円(税込648円) 通常税込659円
茨城県

16ページ掲載・金さんのキムチを使った 鶏だんごのキムチ煮込み

- ◆材料(2人分)
白菜キムチ.....220g
鶏挽肉.....250g
里芋.....3個
ニラ.....1/2束
すりごま.....適量
砂糖.....大2
酒.....大2
みりん.....大2
醤油.....大2



- ◆作り方
1 挽肉はボウルなどに押しつけてひと塊にする。里芋はひと口大、ニラは3cm長さ、キムチは食べやすい大きさに切る。キムチの漬け汁は残しておく。
2 鍋にAを煮立て、挽肉を塊のまま入れて煮る。下面の色が変わって固まってきたら、木べらなどでひと口大に切り分け、上下返して煮て火を通す。
3 ①のキムチ、水300cc、キムチの漬け汁、里芋を加えて煮る。里芋が軟らかくなったら、ニラを加えてひと煮する。器に盛り、すりごまをかける。

159円/100g
特
野口さん達(茨城県・桜川市)
168 つくば茜鶏 挽肉
ちょっとだけ使いたい時に重宝するバラ凍結品。
凍 250g 368円(税込397円) 通常税込420円
茨城県

豚肉
・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!
・丹沢農場:おがくす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。
表紙にローズポーク挽肉掲載中

220円/100g
特
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パラブロック
三枚肉と呼ばれる、脂と赤身が層になった部位をブロックでお届け。
冷蔵 賞味期4日
300g 610円(税込659円) 通常税込700円
茨城県

310円/100g
特
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ローズしゃぶしゃぶ
きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ1mm前後にスライスしました。
冷蔵 賞味期3日
300g 860円(税込929円)
茨城県

262円/100g
特
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肩ローズスライス
ローズポークの肩ローズをスライスしました。炒め物や豚汁の具材に!
冷蔵 賞味期4日
250g 607円(税込656円)
茨城県

228円/100g
特
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モモスライス
赤身主体部位。厚さ3mm。
冷蔵 賞味期4日
250g 528円(税込570円)
茨城県

285円/100g
特
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ローズしょうが焼
きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉を、しょうが焼き用にスライスしました。
冷蔵 賞味期4日
250g 660円(税込713円)
茨城県

166円/100g
特
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。
冷蔵 賞味期4日
150g x 2 460円(税込497円)
茨城県

232円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
175 丹沢高原豚モモブロック
赤身主体でやわらかいモモ肉のブロック。煮物、焼き物、カツ等にどうぞ。
冷蔵 賞味期4日
400g 860円(税込929円)
神奈川県

241円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
176 丹沢高原豚モモしゃぶしゃぶ用
脂身の少ないモモのしゃぶしゃぶ用スライスです。厚さ2mm。
冷蔵 賞味期4日
200g 445円(税込481円)
神奈川県

292円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
180 丹沢高原豚ローズ味噌漬
隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ローズを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。
冷蔵 賞味期6日 冷蔵米大
200g(固形量約80g x 2) 540円(税込583円) 通常税込598円
豚肉(神奈川県)

356円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
181 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。
冷蔵 賞味期6日 冷蔵米大
5~7枚200g 658円(税込711円) 通常税込756円
豚肉(神奈川県)

190円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
183 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 賞味期120日 冷蔵米大
200g 351円(税込379円) 通常税込390円
豚モツ(神奈川県)

249円/100g
特
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。
冷蔵 賞味期4日
200g 460円(税込497円)
神奈川県

232円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
178 丹沢高原豚モモスライス
脂身の少ない赤身の多い部位。厚さ3mm。
冷蔵 賞味期4日
200g 430円(税込464円)
神奈川県

297円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
179 丹沢高原豚ローズ切身
きめが細かく脂が程よく入ったローズ肉。厚さ1cm。
冷蔵 賞味期4日
2枚200g 549円(税込593円)
神奈川県

215円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
182 丹沢高原豚豚こま生姜焼き用(味噌)
自社牧場の豚のこま肉を、中津ミート特製の生姜焼きのたれに漬けました。共に、野菜を加えて炒めても。
冷蔵 賞味期5日 冷蔵米大
200g 397円(税込429円) 通常税込440円
豚肉(神奈川県)

192円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
188 丹沢高原豚豚挽肉
赤身率8割以上の挽肉。
冷蔵 賞味期4日
200g 355円(税込383円)
神奈川県

176円/100g
特
JA全農いばらき(茨城県)野口商店
189 豚挽肉(バラ凍結)
赤身率8割です。
凍 賞味期90日
400g 650円(税込702円)
茨城県

397円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
184 丹沢高原豚ヒレロカツ用
希少なヒレ肉を一口カツのサイズにカットしました。
冷蔵 賞味期4日
200g(5~6切) 735円(税込794円)
神奈川県

175円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
185 丹沢高原豚レバー焼肉用(味噌)
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 賞味期120日 冷蔵米大
200g 324円(税込350円)
豚レバー(神奈川県)

389円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
186 丹沢高原豚ひれ豚漬
ひれ肉を、ピリ辛味噌ダレに漬けました。隠し味にピーナッツバターを使い、深みのある味に仕上げました。
冷蔵 賞味期6日 冷蔵米大
200g(固形量約150g) 720円(税込778円)
豚肉(神奈川県)

195円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
187 丹沢高原豚小間切
各部位から集めています。
冷蔵 賞味期4日
200g 360円(税込389円)
神奈川県

192円/100g
特
丹沢農場(神奈川県・愛川町)
188 丹沢高原豚豚挽肉
赤身率8割以上の挽肉。
冷蔵 賞味期4日
200g 355円(税込383円)
神奈川県

176円/100g
特
JA全農いばらき(茨城県)野口商店
189 豚挽肉(バラ凍結)
赤身率8割です。
凍 賞味期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鶏です。Non-GMO、PHFの飼料を与えます。飼育期間は約70日(一般的には55日)。
190 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 250g 380円(税込410円) 通常税込430円
茨城県

164円/100g
特
野口さん達(茨城県・桜川市)
191 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 250g 630円(税込680円) 通常税込697円
茨城県

272円/100g
特
野口さん達(茨城県・桜川市)
191 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 250g 630円(税込680円) 通常税込697円
茨城県

239円/100g
特
野口さん達(茨城県・桜川市)
192 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 250g 554円(税込598円)
茨城県

158円/100g
特
野口さん達(茨城県・桜川市)
193 つくば茜鶏 手羽先
ゼラチン質に富み、コクのある部位。
凍 300g 440円(税込475円)
茨城県

158円/100g
特
野口さん達(茨城県・桜川市)
193 つくば茜鶏 手羽先
ゼラチン質に富み、コクのある部位。
凍 300g 440円(税込475円)
茨城県

158円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

194 つくば茜鶏 手羽元

唐揚げやスープ煮に。

凍 300g **440**円(税込 **475**円)

茨城県

239円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

195 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 250g **554**円(税込 **598**円)

茨城県

250円/100g



野口さん達 (茨城県・桜川市)

196 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 250g **578**円(税込 **624**円)

茨城県

116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 250g **268**円(税込 **289**円)

茨城県

ハンバーグでどうぞ!



特

290円/100g

JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

198 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 **670**円(税込 **724**円) 通常税込 **754**円

茨城県

丹沢農場の徳用加工品!



特

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

199 丹沢農場の皮なしパピウインナー(徳用)

豚肉、自然海塩、粗糖、香辛料のみで作られたひと口サイズの皮なしウインナー。

冷 賞7日 240g **550**円(税込 **594**円) 通常税込 **626**円

豚肉(国内産)



特

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

200 丹沢農場の徳用ベーコン切り落とし

無添加ベーコンの切り落としです。いろいろな料理にお使い下さい。

凍 賞180日 100g **298**円(税込 **322**円) 通常税込 **346**円

豚肉(国内産)

親子丼でどうぞ!



特

野口さん達 (茨城県・桜川市)

201 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 米大 130g(鶏肉40g タレ90g)×2 **350**円(税込 **378**円) 通常税込 **400**円

鶏肉(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。

表紙に国産牛挽肉掲載中

448円/100g



JA全農いばらき (茨城県) ミートバル村山

202 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

464円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

203 鹿児島 坊津黒牛 切り落とし

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。

凍 賞30日 170g **730**円(税込 **788**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

436円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

205 鹿児島 坊津黒牛 カレーシチュー用

モモ、スネなどをカレーやシチューに最適な角切りにカットにしました。

凍 賞30日 250g **1010**円(税込 **1091**円)

鹿児島県

307円/100g



福永産業 (福岡県・遠賀町)

206 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

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)

207 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)

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

208 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 <3.7 <3.8

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

209 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 **620**円(税込 **670**円) 通常税込 **691**円

豚肉(国内産) [放]不検出 <3.5 <4.7

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

210 鎌倉ボンレスハム スライス×2

合成添加物を使わない成形ハム。お徳な2パック組です。

冷 賞15日 60g×2 **450**円(税込 **486**円)

豚肉(国内産) [放]不検出 <3.9 <3.9

鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

211 鎌倉ソーセージ

豚肉、食塩、砂糖、香辛料のみで作ったソーセージです。

冷 賞20日 200g **380**円(税込 **410**円)

豚肉(国内産) [放]不検出 <3.7 <4.2

丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

212 丹沢農場の皮なしノンスパイスウインナー

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

冷 賞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)

213 丹沢農場のローズハムスライス

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

冷 賞7日 100g **398**円(税込 **430**円)

豚肉(神奈川県)

秋川牧園 (山口県・山口市)

214 サラダチキン(プレーン)

若鶏のむね肉を使用し柔らかく仕上げました。

凍 賞7日 100g **369**円(税込 **399**円)

鶏肉(国内産)

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 1ℓ **302**円(税込 **326**円)

2 500ml **178**円(税込 **192**円)

生乳(北海道) [放]不検出 <0.5 <0.5

サツラク農協 (北海道・札幌市)

3 サツラク低脂肪牛乳

500ml **146**円(税込 **158**円)

生乳(北海道) [放]不検出 <0.4 <0.5

ジャム・蜂蜜

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。

はなのみ (長野県・小布施町)

215 紅玉ジャム

長野県産の紅玉りんごを使用。あっさりとした甘さが味わえます。原材料にはちみつを含みます。

賞 180g **380**円(税込 **410**円)

りんご(長野県)

はなのみ (長野県・小布施町)

405501 ブルーベリージャム

熊本県産のブルーベリーの風味を生かした、あっさりとしたジャム。原材料にはちみつを含みます。

賞 180g **600**円(税込 **648**円)

ブルーベリー(熊本県)

サツラク農協 (北海道・札幌市)

4 サツラク牛乳

1ℓ **250**円(税込 **270**円)

生乳(北海道) [放]不検出 <0.5 <0.4

北海道酪農公社 (北海道・江別市)

5 おいしさまるやか(成分調整牛乳)

1ℓ **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

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。

冷 賞届いて6~10日 1ℓ **277**円(税込 **299**円)

生乳(北海道)

珈琲、牛乳や調理の隠し味としても

純粋はちみつ

藤井養蜂場 (福岡県・朝倉市)

555 アルゼンチン産はちみつ

アルゼンチンの大草原の中のいろいろな花から採れたはちみつです。

1kg **1650**円(税込 **1782**円)

はちみつ(アルゼンチン)

デイリーフーズ (長野県・坂城町)

216 黒ごまペースト

黒ごまをペースト状にし、三温糖、蜂蜜、食塩で味付けしました。そのままパンにつけて、開封後冷蔵。原材料にはちみつを含みます。

賞 145g **450**円(税込 **486**円)

ごま(ミャンマー、他)

アサヒグループ食品 (東京都・墨田区)

217 化学調味料無添加いろいろみそ汁セット

4種類の即席のみそ汁セットです。お椀に入れ熱湯を約160ml注いで、軽くかき混ぜてください。

賞 8袋 **1000**円(税込 **1080**円)

乳米大 賞

宇治田農場 (茨城県・石岡市)

6 宇治田さんの平飼卵

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

冷 賞7日 6個 **330**円(税込 **356**円)

茨城県 [放]不検出 <3.3 <3.4

今週から値上げ

JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

7 八郷の卵

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

冷 賞11日 10個 **298**円(税込 **322**円)

茨城県 [放]不検出 <3.7 <4.0

有機農業の循環の中から産まれた卵です

天池さん、杉山さん(茨城県・石岡市)

契約「やさとの間」平飼卵

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

冷 賞 6個入り **330**円(税込 **356**円)

茨城県 [放]不検出 <3.5 <3.7

自家製酵母パン Le・Lourdes

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

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります

※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 **219** 6枚 **270円(税込292円)**
- 220** 8枚 **270円(税込292円)**
- 221** ノースライス **260円(税込281円)**



- 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** **222** 8枚 **425円(税込459円)**
- 223** ノースライス **415円(税込448円)**



ロングウイナーと一緒に!

- Le・Lourdes (神奈川県・中井町) **224** 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)**
- Le・Lourdes (神奈川県・中井町) **225** 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)**
- 鎌倉粗挽 **226** ロングウイナー 野菜と一緒にドッグパンにはさんで。 賞届いて10日 27g×5 **280円(税込302円)**

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) **227** 半斤3枚 **140円(税込151円)**
- クーロンヌジャポン(茨城県・取手市) **229** 1斤8枚 **270円(税込292円)**
- クーロンヌの角形食パン 賞届いて2日 乳小 **230** ノースライス **265円(税込286円)**
- クーロンヌ(茨城県・取手市) **231** クーロンヌの角形食パン サンドイッチ用 自家製配合小麦とルヴァン発酵種でモチモチ食感とクセない味わいに仕上げました。 賞届いて2日 乳小 1斤10枚 **270円(税込292円)**

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

- ハッコー食品(千葉県・千葉市) **232** ブリュッセルワッフル 原材料：小麦粉、牛乳、卵、植物油、砂糖、食用加工油脂、トレハロース、粉末油脂、ベーキングパウダー、塩、香料 凍 賞届いて180日 小 約65g×6 **675円(税込729円)**
- ハッコー食品(千葉県・千葉市) **233** 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 賞届いて180日 小 約40g×5 **460円(税込497円)**
- 池田食品(埼玉県・新沢市) **234** ママンモチモチ手のばしナン 手のばして焼き上げたモチモチ食感。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 賞届いて210日 小 210g(3枚入り) **330円(税込356円)**

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) **237** 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 賞届いて30日 乳小 1個 **167円(税込180円)**
- いばらきベーグル(茨城県・常総市) **238** 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 賞届いて30日 乳小 1個 **194円(税込210円)**
- いばらきベーグル(茨城県・常総市) **239** クーベルチュールチョコベーグル ココア生地と風味豊かなクーベルチュールチョコを混ぜ合わせました。 凍 賞届いて30日 乳小 1個 **221円(税込239円)**

レンジ等で加熱してからお召し上がりください!

- サンコー(愛知県・豊橋市) **235** 玄米粉入り蒸しパン あん入り 国産小麦100%原料由来の小麦粉、焙煎発芽玄米粉使用。 賞届いて60日 乳小 3個 **370円(税込400円)**
- サンコー(愛知県・豊橋市) **236** 玄米粉入り蒸しパン あんなし 原材料：小麦粉(国内産)、砂糖(てんさい糖)、焙煎発芽玄米粉、有機ショートニング、イースト(酵母)、食塩、膨張剤(ベーキングパウダー) 賞届いて60日 乳小 3個 **362円(税込391円)**

- ナチュラルチーズをかけて焼き上げました **240** チーズベーグル 原材料：小麦粉、玄米粉、ナチュラルチーズ、粗精糖、天日塩、天然酵母、(原材料の一部に乳を含む) 凍 賞届いて30日 乳小 1個 **220円(税込238円)**
- くみを生地に混ぜ合わせています **241** おからベーグル おからをたっぷり混ぜ合わせることで独特のモチモチ感のあるベーグルに仕上がっています。 凍 賞届いて30日 乳小 1個 **184円(税込199円)**
- 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。 **242** はちみつ全粒くるみベーグル 凍 賞届いて30日 乳小 1個 **220円(税込238円)**

乳製品 デザート

素材の味を活かした製品づくりを心掛けています

- ピンは再利用しますので必ずご返却ください
- ノンホモの生乳を原料に自家プラントで作ったなめらかでやさしい味のヨーグルト。
- 鈴木牧場(茨城県・石岡市) **243** プレーン 400g **361円(税込390円)**
 - 244** 微糖 400g **370円(税込400円)**

- ミルクの風味がしっかり感じられます!
- 鈴木牧場(茨城県・石岡市) **245** 石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ 健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。 賞届いて7~11日 乳 100g **480円(税込518円)**
 - 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。 **246** プレーン 30g **181円(税込195円)**
 - 247** ペッパー 30g **190円(税込205円)**

腸内活性ヨーグルメイト

3つのすごいところ

- ★単一指定牧場の生乳!
- ★まるやかな味わい(すっぱくない!)
- ★1,000億の善玉菌(一般のヨーグルトの約100倍!)

- 腸は免疫の司令塔 腸内を健やかに保ちましょう
- 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。 **248** 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン) 380g **520円(税込562円)**
 - ホリ乳業(石川県・金沢市) **249** 腸内活性ヨーグルメイト(加糖) 90g×3 **436円(税込471円)**

- サツラク農協(北海道・札幌市) **250** サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖) 11戸の生産牧場限定の生乳を90%以上使用。香料、安定剤不使用。原材料：生乳、砂糖(北海道産てんさい糖) 賞届いて18日 乳 80g×3 **212円(税込229円)**
- よつ葉乳業(北海道・音更町) **251** 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。 賞届いて12日後 乳 400g **230円(税込248円)**
- 日本生活協同組合連合会 **252** 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。 賞届いて15日 乳 65ml×10 **178円(税込192円)**

- 消費にご協力を!
- よつ葉乳業(北海道・音更町) **253** よつ葉バター ホワイト加塩 150g **288円(税込311円)**
 - よつ葉乳業(北海道・音更町) **254** パンにぬりやすいバター&ひまわりオイル 100g **298円(税込322円)**
 - よつ葉乳業(北海道・音更町) **255** よつ葉北海道十勝100ミニチーズ 120g(8個) **433円(税込468円)**

- よつ葉乳業(北海道・音更町) **256** よつ葉北海道十勝スモークチーズ 45g **210円(税込227円)**
- 茨城乳業(茨城県・石岡市) **257** タマゴプリン 85g×3 **248円(税込268円)**

新潟県・新発田市 かじかわ農場

手作り惣菜
炊き込みご飯

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

258 北海道産ほたての五目炊き込み御飯

2合用

冷 賞90日 米 大 小 200g(2合用) **415円(税込448円)** 通常税込 464円

ほたて(北海道)

次回より値上げ

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

259 炊き込みご飯の素 五目鶏めし

2合用

冷 賞90日 米 大 小 180g(2合用) **398円(税込430円)**

鶏肉(国内産)

かじかわ農場(新潟県・新発田市)

260 ミックスビーンズの水煮

2合用

冷 賞90日 大 150g **265円(税込286円)**

豆(新潟県、北海道)

地粉の風味豊かな生うどんです

特

金子製麺(神奈川県・中井町)

261 季穂 生うどん(太麺)

10個入

冷 賞20日 小 130g×2 **240円(税込259円)** 通常税込 279円

小麦(国内産)

「畑の肉」のからあげ あんかけにも!

特

丸和食品(東京都・練馬区)

262 豆腐からあげ

10個入

冷 賞届いて4日 米 大 小 120g **228円(税込246円)** 通常税込 258円

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.2

細切り済み! そのまま使えて便利

特

組合員さんからのクチコミ

冷たい種類のトッピング、生野菜サラダに加えるもよし、生切り昆布本当においしいです。昆布好きにはたまりません。

リアス(千葉県・船橋市)

263 石巻十三浜 絆生切り昆布

120g **288円(税込311円)** 通常税込 322円

昆布(宮城県)

クセはありません フライパンで焼いて 醤油だけでもおいしい!

特

登喜和食品(東京都・府中市)

264 黒大豆てんぺ

100g **335円(税込362円)** 通常税込 378円

大豆(北海道)

てんぺってなに?
ほくほくとした食感で、味は大豆そのもの。クセが無いので各種お料理に使えます。
・テンペ菌の働きで、ビタミンB群、必須アミノ酸が増加しています。
・塩分、コレステロールはゼロ!
・サッと炙ってお醤油でも香ばしい!

大豆加工品

・国産大豆 100% 使用。
・豆腐は海水にがりて固め、消泡剤も不使用です。

使い切り少量パック

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

丸和食品(東京都・練馬区)

265 ミニもめん豆腐 150g×2 **198円(税込214円)**

266 ミニきぬ豆腐 150g×2 **198円(税込214円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

丸和食品(東京都・練馬区)

267 もめん豆腐 300g **198円(税込214円)**

268 きぬ豆腐 300g **183円(税込198円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

国産大豆100%使用、消泡剤を使用せず海水にがりて固めました。

丸和食品(東京都・練馬区)

269 絹とうふ(充填豆腐)

300g×3 **395円(税込427円)**

大豆(青森県、秋田県) [放] 不検出 <3.6 <3.4

丸和食品(東京都・練馬区)

270 有機国産大豆 寄せ豆腐

100g×2 **259円(税込280円)**

大豆(秋田県) [放] 不検出 <0.9 <1.0

豆乳濃度が高く深い味わい

丸和食品(東京都・練馬区)

271 油揚げ

3枚 **183円(税込198円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品(東京都・練馬区)

272 厚揚げ

90g×2 **184円(税込199円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

丸和食品(東京都・練馬区)

273 お好み風がんも

5個 **277円(税込299円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.6

丸和食品(東京都・練馬区)

274 枝豆がんも

6個 **308円(税込333円)**

枝豆(北海道) [放] 不検出 <1.0 <1.0

丸和食品(東京都・練馬区)

275 味付いなり揚げ

10枚 **418円(税込451円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

丸和食品(東京都・練馬区)

276 味付うの花料理

150g **285円(税込308円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品(東京都・練馬区)

271 油揚げ

国産大豆100%の豆腐を生地に使い、ふ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 **183円(税込198円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

丸和食品(東京都・練馬区)

272 厚揚げ

国産大豆100%、にがり使用の生地をなたね油で揚げました。

冷 賞届いて4日 大 90g×2 **184円(税込199円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

丸和食品(東京都・練馬区)

273 お好み風がんも

国産大豆使用の豆腐生地に、具材をたくさん加え、一番搾り菜種油で揚げました。さっと焼いても、煮物でも。

冷 賞届いて5日 大 5個 **277円(税込299円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.6 <1.6

丸和食品(東京都・練馬区)

274 枝豆がんも

枝豆を加えた一口サイズのがんもどき。さっとあぶって生姜醤油や大根おろしポン酢でさっぱりと。

冷 賞届いて5日 大 6個 **308円(税込333円)**

枝豆(北海道) [放] 不検出 <1.0 <1.0

丸和食品(東京都・練馬区)

275 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 **418円(税込451円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

丸和食品(東京都・練馬区)

276 味付うの花料理

丸和豆腐のおからに人参、ねぎ、油揚げ、椎茸、ごぼう、青豆など具だくさんにして、かつおだして味付け。

冷 賞30日 米 大 小 150g **285円(税込308円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

国産大豆100%の無調整豆乳。大豆本来の甘みが味わえます。消泡剤不使用。

丸和食品(東京都・練馬区)

277 豆乳

冷 賞30日 大 300cc **228円(税込246円)**

大豆(国内産) [放] 不検出 <0.5 <0.6

JAやさと(茨城県・石岡市)

278 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 <3.9 <3.1

JAやさと(茨城県・石岡市)

279 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

水府納豆(茨城県・常陸太田市)

280 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

水府納豆(茨城県・常陸太田市)

281 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 **165円(税込178円)**

大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

登喜和食品(東京都・府中市)

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)

海藻のミネラル・食物繊維を意識的に食卓へ

浜食(東京都・調布市)

283 洗いもすく

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

冷 賞10日 米 200g **240円(税込259円)**

もすく(沖縄県)

コタニ(岩手県・大船渡市)

284 冷凍きざみめかぶ(岩手県産)

岩手県沖で、3月から4月に収穫しためかぶをボイルし、使い易く小分けしました。解凍してそのまま使えます。

凍 賞6日 大 40g×5パック **338円(税込365円)**

わかめ(岩手県) [放] 不検出 <2.8 <3.0

コタニ(岩手県・大船渡市)

285 すぐに使える生わかめ(岩手県産)

岩手県沖で、3月に収穫したわかめをボイルし、使いやすい小分けにしました。解凍してそのまま使えます。

凍 賞6日 大 40g×5パック **390円(税込421円)**

わかめ(岩手県) [放] 不検出 <0.6 <0.6

リアス(千葉県・船橋市)

286 石巻十三浜産 絆わかめ

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

冷 賞90日 100g **380円(税込410円)**

わかめ(宮城県) [放] 不検出 <4.2 <4.6

リアス(千葉県・船橋市)

287 三陸産 カットくきわかめ

わかめの茎の部分のカットして塩蔵しました。コリコリとした食感が特長。塩抜きをして炒め物や煮物、サラダ等に。

冷 賞90日 100g **270円(税込292円)**

わかめ(三陸) [放] 不検出 <3.8 <4.1

仁徳(千葉県・船橋市)

288 甘口昆布

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

冷 賞30日 大 小 80g **225円(税込243円)**

昆布(北海道)

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

289 生芋あく抜きこんにゃく

220g **140円(税込151円)**

こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出 <3.5 <3.9

共生食品(神奈川県・相模原市)

291 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 **197円(税込213円)**

小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

金子製麺(神奈川県・中井町)

292 あしがら車屋 醤油らーめん(2食入)

地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加醤油スープ付。お好みで野菜、焼き豚、ゆで卵などを入れて。

冷 賞21日 卵 大 小 麺120g×2 スープ47g×2 **365円(税込394円)**

小麦(国内産)

岩手県産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、そのままでも味わえます。

特

菊田商店(東京都・練馬区)

294 煮豆 黒豆(雁喰豆)

150g **365円(税込394円)** 通常税込 410円

黒大豆(岩手県)

鶴田食品千葉(千葉県・流山市)

290 生芋あく抜きしらたき

180g **140円(税込151円)**

こんにゃく芋(国内産) [放] 不検出 <3.6 <3.6

金子製麺(神奈川県・中井町)

293 ふわふわもちもちむっちりうどん

200g×2 **277円(税込299円)**

小麦(国内産)

茹で時間約1分 レンジで30秒でもOK

国産小麦を使用したゆで済みの生うどんです。ふわふわ、モチモチとした食感です。

金子製麺(神奈川県・中井町)

293 ふわふわもちもちむっちりうどん

冷 賞20日 小 200g×2 **277円(税込299円)**

小麦(国内産)

「小袋(5種)セット」は16ページに掲載

特

岩手県産の平べったい黒豆。直火で炊きあげ、そのままでも味わえます。



包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

黒酢で味に深みをプラス



調理時間 準備品
約6分 油

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、煮たけのこ、ピーマン、人参)、タレ漬け豚肉

食塩相当量: 1.21g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

295 彩り野菜と国産豚の黒酢豚

新鮮な野菜と豚肉ソースのセットです。下処理、カット済みなのでフライパン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) **830円**(税込**896円**)
通常税込 **971円**
玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

たっぷり野菜とにんにくが効いたスープ



調理時間 準備品
約10分 油・水700ml

セット内容: カット野菜、麺×2袋、スープ2袋、具材

食塩相当量: 9.4g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

296 彩りガーリックちゃんぽん

赤パプリカや栗かぼちゃなど、彩り豊かな国産野菜をふんだんに使ったガーリック風味のちゃんぽんです。

冷蔵届いて1~2日 卵米大小

2人前(530g) **950円**(税込**1026円**)
キャベツ・中華めん(国内産)

たっぷり野菜のスタミナ炒め



調理時間 準備品
約6分 油

セット内容: カット野菜(チンゲン菜、赤パプリカ、しいたけ)、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)

297 チンゲン菜のスタミナ炒め

新鮮な野菜とスタミナ肉のセットです。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440g) **940円**(税込**1015円**)
チンゲン菜(国内産)、豚肉(鹿児島県、宮崎県)

スタミナメニューの定番品



調理時間 準備品
約4分 油

セット内容: タレ漬け豚肉、カット野菜(人参、ニラ)、もやし

食塩相当量: 1.1g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

298 国産豚のニラレバ炒め

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

冷蔵届いて1~2日 米大小

2人前(約280g + もやし250g) **910円**(税込**983円**)
ニラ(国内産)、豚レバー(神奈川県)

シャキシャキ野菜がたっぷり



調理時間 準備品
約10分 油

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)

299 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**(税込**821円**)
小松菜(国内産)

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、きくらげ)、スープ

食塩相当量: 11.1g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

300 白湯水餃子スープ(国産きくらげ入り)

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) **810円**(税込**875円**)
白菜(国内産)

カシューナッツの歯ごたえが魅力



調理時間 準備品
約7分 油

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

食塩相当量: 1.9g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

301 野菜と鶏肉のカシューナッツ炒め

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

冷蔵届いて1~2日 米大小

2人前(約340g) **938円**(税込**1013円**)
玉ねぎ(国内産)、鶏肉(山口県)

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

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)

302 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**(税込**875円**)
大根(国内産)、鶏肉(山口県)

スタミナ肉でご飯がすすむ!



調理時間 準備品
約5分 卵3~4個・油

セット内容: タレ漬け肉、カット野菜(きくらげ、小松菜、玉ねぎ、人参)、単品もやし、野菜パイオン

食塩相当量: 1.41g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

303 生きくらげと豚肉の野菜炒め

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。カット済みの野菜はそのまま調理できます。

冷蔵届いて1~2日 卵米大小

2人前(約245g + もやし250g) **1080円**(税込**1166円**)
きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)

海鮮のダシともちり麺



調理時間 準備品
約5分 油

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、野菜パイオン

食塩相当量: 2.28g
グリーンリーフ (群馬県・昭和村)

304 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パイオンがついた海鮮焼きそばセットです。

冷蔵届いて1~2日 卵米大小

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)

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

305 フライパンで焼くいわしごま竜田
房州近海の真いわしを三枚におろし、醤油、発酵調味液、生姜で味付けし、ごまと国産小麦粉をまぶしました。
凍 180日 米大小
6~9枚170g **380円**(税込**410円**)
通常税込 **430円**
真いわし(国内産)

306 さんまとあおさのおかか焼き
国産さんまを三枚におろし、照焼風のタレで下味を付けました。仕上げに鰹節、あおさ海苔をまぶしました。
凍 180日 米大小
10~14枚140g **398円**(税込**430円**)
さんま(国内産)

307 さんま梅サンド
腹骨を除いたさんまに梅肉ペーストをはさみ、国産小麦粉をまぶしました。梅肉がさわやかです。
凍 180日 小
6~8個140g **398円**(税込**430円**)
さんま(国内産)

308 マム 学校帰りのコロッケ
北海道育ちの男爵芋をたっぷり使いました。町のお肉屋さんの懐かしい味わい。お弁当にも、油で揚げても。
凍 120日 米大小
60g×5 **380円**(税込**410円**)
じゃがいも(北海道)

309 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 6大小
18g×25 **556円**(税込**600円**)
通常税込 **613円**
豚肉(国内産) [放]不検出 <3.3 <4.0

310 ジャンボ餃子
国産小麦粉の皮で具をたっぷり包み、コクとボリューム感をだしました。焼いても揚げても。
凍 6大小
45g×5個 **365円**(税込**394円**)
キャベツ・豚肉・玉葱(国内産)

お知らせ
飛鳥食品の商品は10月から値上げとなります
東京 飛鳥食品 キャラクター1

313 飛鳥の黒豚水餃子
国産小麦粉を使用した厚めの皮で包み、具の味を引き出すため、料理酒・蔵の素を使用。
凍 120日 米大小
15個250g **495円**(税込**535円**)
豚肉(国内産)

314 飛鳥の海鮮水餃子
豚肉にえび・帆立・干し貝柱を具にたっぷり加え国産小麦粉にほうれん草パウダーを混ぜた皮で包みました。
凍 120日 米大小
15個250g **494円**(税込**534円**)
小麦(国内産)、えび(ベトナム)

311 骨までやわらかいわし梅しそ煮
加圧処理済みで骨まで食べられます。醤油、砂糖、みりん、梅肉などで味付け。加工濃粉: 全体の0.6%。
凍 米大小
75g×2 **369円**(税込**399円**)
真いわし(国内産)

312 さば味噌煮 2袋
鳴門魚類オリジナルの国産大豆味噌を使用。丁寧にだしを取り、じっくりと煮込んださばの味噌煮です。
凍 30日 米大小
(片身1枚2切)×2 **496円**(税込**536円**)
通常税込 **562円**
さば(長崎県、佐賀県)

315 飛鳥のえびシューマイ
国産たらのすり身と天然えび、玉ねぎの味わいを生かし、ふくらませました。蒸すか、レンジで加熱して。
凍 120日 米大小
12個180g **418円**(税込**451円**)
すけとうだら(北海道)、えび(ベトナム)

316 飛鳥の黒豚シューマイ
豚肉たっぷりのシューマイです。蒸すかレンジで温めて。
凍 120日 米大小
12個180g **380円**(税込**410円**)
通常税込 **435円**
豚肉(国内産)

317 飛鳥の手作りミニ肉まん
国産の豚肉、玉葱、筍を美味しく調理し、もちもちとした国産小麦の生地で包みました。蒸すかレンジで加熱。
凍 120日 米大小
5個250g **418円**(税込**451円**)
小麦(国内産)

特

ふるさと
ふるさと

大黒淡水 (静岡県・焼津市)

318 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 **2380円** (税 2570円) 通常税込 2754円

うなぎ (愛知県)

ふるさと

ニココー (神奈川県・大和市)

319 中華丼の具(塩)

新鮮なえび、いかに野菜を加え、自家製鶏ガラスープで煮込みました。薄味仕立て。湯煎して。

凍 米 大 小

180g×2 **544円** (税 588円)

次回から値上げとなります

ふるさと

ニココーフーズ (大阪府・大阪市)

320 わかめどっさりうどん

国産小麦粉のうどんにわかめ、刻み揚げ、かまぼこ、青ねぎをトッピング。鯉、昆布ダシの関西風つゆで。

凍 米 大 小

2食556g **350円** (税 378円)

わかめ (韓国)

原材料は国産小麦粉と食塩のみ
盛付例

ふるさと

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

321 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 米 大 小

200g×3玉 **435円** (税 470円)

小麦粉 (国内産)

お弁当におかず

ふるさと

秋川牧園 (山口県・山口市)

322 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(表面がカリッとすると美味しく美味)で。

凍 卵 米 小

200g **435円** (税 470円)

鶏肉 (山口県、他)

特

ふるさと

ニココー (神奈川県・大和市)

323 ひとくちソースとんかつ

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

凍 米 大 小

6個120g **412円** (税 445円) 通常税込 467円

豚肉 (国内産)

ふるさと

日岡商事 (兵庫県・加古川市)

324 ロールキャベツ

国産豚もも肉と契約農家の新鮮なキャベツを使用した手作りロールキャベツです。沸騰後30分弱火で煮込んで。

凍 大 小

4個240g **591円** (税 638円)

キャベツ (国内産)

ふるさと

秋川牧園 (山口県・山口市)

326 鶏つくね

若鶏ムネ肉に鶏皮を加えジュースに塩麹で旨味を引き出した鶏団子。加熱調理済。炒め物、煮物、汁物に。

凍 卵 米 大 小

200g **338円** (税 365円)

おにぎりにも!

ふるさと

佐井村漁協 (青森県・佐井村)

327 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 米 小

100g **520円** (税 562円)

秋鮭 (青森県) [放] 不検出 <4.0 <4.4

新 特

ふるさと

マストミ (徳島県・徳島市)

328 ひとくちエビフライ

天然エビの旨味とぷりっとした食感をお楽しみ頂けます。衣は国産小麦・卵を使用。レンジかトースターで。

凍 米 大 小

100g **477円** (税 515円) 通常税込 555円

エビ (インドネシア・ミャンマー)、小麦 (国内産)

原材料: エビ(インドネシア又はミャンマー)、食塩、酒、衣(パン粉(小麦を含む)、小麦粉、液卵、コショウ)、揚げ油(菜種油)

新 特

3種のハーブをブレンド!

魚介の旨み・風味をより引き立たせる味わいに

◆用意するもの
白身魚切身 … 約80g
アサリ … 約120g
ズッキーニ … 1/2本
ミニトマト … 5個
塩・胡椒 … 適量
油 … 大さじ1

◆調理方法
① 魚に塩胡椒し油を引いたフライパンで焼く。
② 本品と水、アサリ、野菜を加え中火で蓋をして加熱。
③ アサリの口が開き、ソースに少しとろみが出たら完成。

原材料: 野菜(玉ねぎ(国産)、人参(国産)、セロリ、にんにく)、酒、魚露、菜種油、黒酢、食塩、馬鈴薯澱粉、ほたてエキス粉末、コショウ、オレガノ、バジル、タイム、唐辛子

1~2人前用

100g(1~2人前用) **204円** (税 220円) 通常税込 237円

玉葱・人参・セロリ・にんにく (国内産)

まろやかな香り、独特のコクと風味です

お好みの具材に合わせてどうぞ!

◆用意するもの
鶏団子 …… 10個
お好みの野菜 …… 約200g
油 …… 小2

◆調理方法
① 本品を流水で解凍し、野菜をお好みの大きさにカット。
② フライパンに油をひきカットした野菜と肉を入れ炒める。
③ 本品を入れ全体にソースが絡んだら完成!

原材料: 砂糖(国内製造)、黒酢、醤油(小麦・大豆を含む)、馬鈴薯澱粉

1~2人前用

100g(1~2人前用) **134円** (税 145円) 通常税込 157円

砂糖・黒酢 (国内産)

ふるさと

マストミ (徳島県・徳島市)

329 鶏のから揚げ

無投薬の神山人鶏の肉を魚醤入りの特製タレに漬けた柔らかくジューシーな唐揚げ。レンジかトースターで温めて。

凍 卵 米 大 小

200g **480円** (税 518円)

鶏肉 (徳島県)

ふるさと

マストミ (徳島県・徳島市)

330 神山人鶏の塩麹竜田

自家製塩麹にじっくり漬け込み、神山人鶏の旨味を引き出しました。レンジかトースターで。自社製塩麹使用。

凍 米 大 小

150g **402円** (税 434円)

鶏肉 (徳島県)

次回から値上げとなります

ふるさと

マストミ (徳島県・徳島市)

331 天然えびのチリソース

厳選素材を使い、手間と時間をかけてこだわりの味を追求した本格派。湯煎して。解凍後炒めても。

凍 米 大 小

130g **388円** (税 419円)

えび (インドネシア、ミャンマー)

じっくり炒めた香味野菜と帆立のエキスをベースに仕上げた旨味たっぷりのソース。

マストミ (徳島県・徳島市)

332 アクアパッツァソース

1~2人前用

100g(1~2人前用) **204円** (税 220円) 通常税込 237円

玉葱・人参・セロリ・にんにく (国内産)

お好みの肉・魚や野菜と一緒に。国産原料の玄米黒酢を使用。

マストミ (徳島県・徳島市)

333 黒酢あんかけの素

100g(1~2人前用) **134円** (税 145円) 通常税込 157円

砂糖・黒酢 (国内産)

ふるさと

ニココー (神奈川県・大和市)

334 大きな豆腐肉団子

国産鶏肉と国産大豆を使用した豆腐を主体に大きめの肉団子を作り、適度な酸味の特製のタレをからめました。

凍 卵 米 大 小

340g **498円** (税 538円)

鶏肉 (国内産)

特

フライパンで簡単!カラッと焼き上げて

ふるさと

秋川牧園 (山口県・山口市)

335 チキンカツ(和風醤油)

若鶏むね肉に下味をつけ、にんにく・生姜・醤油が香る和風のチキンカツ。

凍 卵 米 大 小

200g **412円** (税 445円) 通常税込 460円

鶏肉 (国内産)

豆腐本来の美味しさを活かして、口当たりを柔らかく仕上げ

ふるさと

ニココー (神奈川県・大和市)

337 彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ

消泡剤を使わず天然にかりを加えた豆腐に国産野菜とひじきを加えたハンバーグ。レンジまたは焼いて。

凍 卵 米 大 小

3個 210g **444円** (税 480円) 通常税込 503円

大豆・鶏肉 (国内産)

ふるさと

ニココー (神奈川県・大和市)

338 ミニアメリカンドック

衣は国産小麦粉主体のニココーオリジナル。鎌倉ハムのウイナー使用。レンジで温めて。乳・卵不使用。

凍 小

6本150g **400円** (税 432円)

次回から値上げとなります

盛付例

ふるさと

ニココー (神奈川県・大和市)

339 豆乳カステラ

新鮮な卵と国産小麦、国産大豆の豆乳を使用して焼き上げました。

凍 卵 大 小

5切 **335円** (税 362円)

大豆 (国内産)

特

安全性を追求、厳選した素材の風味を大切に作りました

無添加

ふるさと

ネージュ (大阪府・八尾市)

341 オレンジキャンデー

無茶々園の柑橘果汁を使用。ピート糖のみを使った無添加のアイスキャンデー。

凍 米 大 小

65cc×6 **587円** (税 634円)

オレンジ (愛媛県)

ふるさと

ネージュ (大阪府・八尾市)

342 ブルーベリーキャンデー

無農薬のブルーベリーを使用したキャンデー。乳化剤、安定剤、香料、その他添加物を使用せずにつりました。

凍 米 大 小

65cc×6 **587円** (税 634円)

ブルーベリー (カナダ)

人気です! **KUBOTA のアイス**

南国土佐

牛乳と苺と砂糖だけで造り上げ、素材本来の持ち味を最大限に引き出したアイスです。乳脂肪分: 1.5%

久保田食品 (高知県・南国市)

345 いちごアイス

100ml **190円** (税 205円)

生乳 (北海道)、いちご (高知県)

冷たくても温かくても美味しい

ふるさと

ニココー (神奈川県・大和市)

340 お茶香るミニたい焼き(あずき)

生地に国産の緑茶粉末を使用し、自社で炊いた国産小豆使用のあんこを包んだミニたい焼き。自然解凍OK。

凍 卵 小

8個272g **443円** (税 478円)

小麦粉・小豆・茶 (国内産)

ふるさと

ネージュ (大阪府・八尾市)

343 チョコレートキャンデー

乳化剤、安定剤は一切使っていません。よつ葉乳業のノンホモ牛乳と濃縮乳、砂糖、ココアパウダーのみ使用。

凍 米 大 小

65cc×6 **587円** (税 634円)

ココア (東南アジア)

ふるさと

ネージュ (大阪府・八尾市)

344 ミルクキャンデー

乳化剤、安定剤を使用せずにつめたミルクキャンデーです。よつ葉乳業のノンホモと濃縮乳を使用しました。

凍 米 大 小

65cc×6 **587円** (税 634円)

牛乳 (北海道)

ふるさと

久保田食品 (高知県・南国市)

346 白くまの黒糖アイス

シンプルな原材料で造り上げた素朴なおいしさです。口あたり良く後味さっぱり。どこか懐かしい優しい甘さ。

凍 卵 米 大 小

150ml **100円** (税 108円)

さとうきび (鹿児島県、沖縄県)

ふるさと

久保田食品 (高知県・南国市)

347 バニラアイスクリーム

マダガスカル産の最高級バニラビーンズをはじめ、PHF卵など素材を厳選して造った無添加商品です。

凍 卵 米 大 小

110ml **190円** (税 205円)

生乳 (北海道)

庄内協同ファームの米菓特集! 全品特価

348 玄米あられ 庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 化学農薬、化学肥料を使わずに栽培したもち米を使った素朴な塩味のあられ。原材料:もち米玄米、菜種油、食塩 90日米 80g 275円(税込) 297円(通常税込) 308円

351 ポン玄米(砂糖付) 庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 原材料:玄米、グラニュー糖(製造ラインで大豆と落花生の使用あり) 90日米 100g 270円(税込) 292円(通常税込) 313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。※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。

356 アーモンドじゃこ2個組 サンコー (愛知県・豊橋市) 原材料:アーモンド、片口いわし、三温糖、水飴、ごま 120日 (7g×5)×2 400円(税込) 432円(通常税込) 454円

361 カルシウムウエハース300 サンコー (愛知県・豊橋市) 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。 12枚(1枚×12袋) 230円(税込) 248円(通常税込)

362 きなこねじり菓子 創健社 (神奈川県・横浜市) 原材料:きなこ、水飴、粗糖、食用植物油(ごま油) 90日 8本 300円(税込) 324円(通常税込)

367 醗酵カシス(果実) 創健社 (神奈川県・横浜市) 栄養価の高いニュージーランド産カシスを発酵技術で美味しく仕上げました。カシスはポリフェノールがたく含まれており、特にカシスにしかない「カシスポリフェノール」が特徴です。 45g 460円(税込) 497円(通常税込)

368 豆かんてん黒糖みつ 大洋 (神奈川県・横須賀市) 国内産寒天と、北海道産赤えんどう使用の豆かんてんでんです。黒蜜をかけてお召し上がりください。 90日 155g 270円(税込) 292円(通常税込)

725 低温焙煎庄内の麦茶 庄内協同ファーム (山形県・鶴岡市) 無農薬の大麦を低温でゆっくり焙煎上げた麦茶。1袋から2Lを約5回煮出せます。 500g 495円(税込) 535円(通常税込)

733 セイロン紅茶(ティーバッグ) ランカスター (千葉県・千葉市) 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×50 430円(税込) 464円(通常税込)

375 200ml 有機人参まるごとジュース 二本松有機農業研究会 (福島県・二本松市) 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。 200ml 270円(税込) 292円(通常税込)

377 565ml 醗酵カシス(飲料) 創健社 (神奈川県・横浜市) ニュージーランドで育った果実、カシスをおいしい飲料にしました。このカシスにはポリフェノールがたっぷり含まれており、なかでもブルーベリーにはない2種類のアントシアニン含有しています。 565ml 1850円(税込) 1998円(通常税込) 2041円

常総イチオシ米加工品特集! 全品特価

354 米粉クッキー サンコー (愛知県・豊橋市) 国産うるち米由来の米粉を主原料の生地には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。 6本 266円(税込) 287円(通常税込) 298円

692 はとむぎおこし サンコー (愛知県・豊橋市) 原材料:水飴、玄米、黒砂糖、麦芽糖、砂糖(てんさい糖含蜜糖)、はとむぎ、バーム油、インマルトオリゴ糖、食塩 120日 10枚 220円(税込) 238円(通常税込) 248円

358 五穀ドライワッフル2個組 創健社 (神奈川県・横浜市) 原材料:国産小麦粉、粗糖、ショートニング(バーム油、米油)、おから、豆乳、コーンスターチ、塩、重曹 180日 8枚×2 540円(税込) 584円(通常税込) 604円

364 トコゼリーピーチ2個組 マルヤス食品 (愛媛県・愛南市) ピーチと数種類の果肉を漬してゼリーに溶け込ませているので、1種類の果物では出せない味わいがあります。 130g×2 370円(税込) 400円(通常税込)

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。

373 信州まるごとりんごジュース 長野興農 (長野県・長野市) 信州産りんご「ふじ」を100%使用のストレート果汁。酸化防止剤等一切添加していません。 160g×30 3550円(税込) 3834円(通常税込) 3996円

379 有機アップルサイダー+レモン 光食品 (徳島県・上坂町) 有機JAS認定商品、有機果汁85%以上。着色料、保存料、酸味料、香料は使っていません。 250ml 145円(税込) 157円(通常税込)

新米で五目寿司!



沖縄の塩に粗糖、純米酢、丸大豆醤油 使用
 蓮根、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。

382 鬼無里 五目寿司の素
 米 大 小 3合用
 210g **360円**(税込**389円**) 通常税込400円
 野菜(国内産)



長谷川商店(東京都・中央区)
383 きざみり (3ミリ幅)
 のりを3mm幅に揃えてきざみました。そうめんやそばなど種類に、お茶漬けや丼ものにも。
 180日 25g **220円**(税込**238円**)
 のり(国内産)



創健社(神奈川県・横浜市)
384 無漂白の干びょう
 真夏の太陽熱で干しあげた紐状の干びょう。硫黄燻蒸処理をしていないので軟らかく、香りと風味が格別。
 30g **398円**(税込**430円**) 通常税込454円
 かんぴょう(栃木県) [放] 不検出 <5.0 <4.5

旬 野菜の天ぷらに!



385 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。
 400g **370円**(税込**400円**) 通常税込416円

桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
386 地蔵ノ塩
 「地蔵(ちくら)ノ塩」は、何億年も山の中で熟成されたヒマラヤの岩塩。ミネラルが豊富でまろやかな味わい。
 500g **780円**(税込**842円**) 通常税込862円
 岩塩(パキスタン)

ミネラル豊富な岩塩!
387 常陸沼屋の匠 めんつゆ
 めんつゆはもちろんです。煮物にも沼屋の国産丸大豆寒仕込みしょう油がベース。かつお節、さば節、昆布と天然だしのきいた2.5倍濃縮タイプ。
 360ml **570円**(税込**616円**) 通常税込637円
 大豆(国内産)

紅芋酢

農業不使用の国産の紅芋から紅芋酒を造り、発酵と熟成を重ねて紅芋酢(紅酢)が完成します。抗酸化物質・ポリフェノールの一種「アントシアニン」を豊富に含むので体に良く、アンチエイジングなどに最適なお酢です。鮮やかな紅色を生かして、大根やかぶらの酢漬け、ドレッシングにもお使い下さい。



水で5~8倍に薄めてお飲みください
 無農薬栽培の紅芋が原料。抗酸化物質・ポリフェノールを豊富に含みます。薄めて健康ドリンクとして。
 飯尾醸造(京都府・宮津市)
388 120ml **700円**(税込**756円**)
389 500ml **2400円**(税込**2592円**)
 紅芋(京都府)

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・せせ(酒・砂糖・塩・酢・醤油・味噌)」です。
 ・昔ながらの長期熟成させた発酵調味料を基本に扱います。
 OK! は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。
 ※紛失された場合は供給担当まで
 500円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。

天然の旨味成分が格段に多い料理酒。少量の使用で素材の持ち味を引き出し、料理に旨味とコクを与えます。
 大和川酒造店(福島県・喜多方市)
503 300ml **495円**(税込**545円**)
501 720ml **1000円**(税込**1100円**)
 米(福島県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

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。
 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」
 500ml **524円**(税込**576円**) 通常税込587円
 もち米(国内産、中国)

普段の砂糖と同じようにご使用ください!
 アルファフードスタップ(愛知県・名古屋市)
508 粗精糖(自然派style)
 鹿児島島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 **355円**(税込**383円**)
 さとうきび(鹿児島県)

生クリームに作りにご使用いただけます。
 ムソー(大阪府・大阪市)
391 有機てんさい糖
 キメが細かく舌触りがよいてんさい糖はお菓子作りにピッタリ。グラニュー糖のように白い結晶のお砂糖です。
 400g **480円**(税込**518円**)
 てんさい(リトアニア)

合わせみそに!
 鹿児島独特の麦こうじをたっぷり使用した、甘口で白っぽい麦みそです。塩分8.4%。
 はつゆき屋(鹿児島県・日置市)
395 鹿児島麦みそ
 1kg **920円**(税込**994円**)
 大麦(愛媛県)

海の精(東京都・大島町)
392 海の精やしお 詰替用
 日本特有の伝統的製法で作られた「海の精」を焙煎して焼塩にしました。ゆで卵やサラダ、天ぷらなどに。
 60g **238円**(税込**257円**)
 海水(伊豆大島近海)

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

香り豊かな2年仕込み醤油!
 石岡市の島田さんの大豆を使って、沼屋本店と一緒に作った2年仕込み醤油。原材料:大豆、小麦、塩 ※アルコール添加はしてありません。
 沼屋本店(茨城県・つくば市)
393 常陸寒仕込みしょう油(火入れ)
 500ml **619円**(税込**669円**)
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.0 <3.3

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

光食品(徳島県・上板町)
396 オイスターソース
 中華料理、焼きそば、中華風スープなどに、あと一味欲しいという時の隠し味として頼りになる一本です。
 115g **460円**(税込**497円**)
 カキ(広島県)

酸度調整のためのクエン酸は使用していません
 創健社(神奈川県・横浜市)
402 有機ダイストマト缶
 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。ダイスカットにした立方体タイプ。
 400g **180円**(税込**194円**)
 有機トマト(イタリア)

揚げ物・炒め物・マヨネーズやドレッシングの材料などに
 国産米ぬかが原料の油です。軽く香ばしい風味でくせのない油です。米ぬか由来の栄養成分を含んでいます。
 ポーソー油脂(千葉県・船橋市)
397 中910g **760円**(税込**821円**) 通常税込842円
398 大1350g **890円**(税込**961円**) 通常税込994円
 米糠(国内産)

ごまの種子を強く炒り、压榨製法で仕上げました。焙煎したごま油の香りを強く引き出しました。
 九鬼産業(三重県・四日市市)
399 九鬼 純正胡麻油 こいくち
 340g **580円**(税込**626円**)
400 600g **900円**(税込**972円**)
 胡麻(ナイジェリア、他)

大好み焼き、たこ焼き、焼きそばなどに!
 国産有機野菜、果実を使用。香辛料は胡椒、ナツメグ、クローブ、ローレル、桂皮等を使用。
 光食品(徳島県・上板町)
401 お好みソース
 360ml **398円**(税込**430円**)
 野菜(国内産、アメリカ他)

平飼い鶏の卵をつかっています
 国産の有精卵と压榨一番しぼりに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。
 創健社(神奈川県・横浜市)
532 有精卵マヨネーズ
 300g **420円**(税込**454円**)
 なたね(オーストラリア)

乾物・だし
 中山水産(静岡県・裾野市)
573 だしパック
 さば節、かつお節、いわし煮干し、しいたけ、昆布の混合で作った、だしパックです。全て国内産。
 8x18 **460円**(税込**497円**) 通常税込508円
 さば(国内産) [放] 不検出 <3.8 <3.5

中山水産(静岡県・裾野市)
565 削り節パック 徳用
 かつお節をうすく削ったもの。おひたし、お好み焼、冷奴、焼きそばなどに手軽に使える蛋白源。徳用タイプです。
 3gx20 **540円**(税込**583円**)
 かつお(国内産)

中華総菜の素特集!

有機素材で作られた麻婆の素。麻婆豆腐や麻婆春雨を作りたい時にご使用ください。
 アール・シー・フードバック(愛媛県・西予市)
403 有機 麻婆の素
 100g **240円**(税込**259円**) 通常税込270円
 有機米・大豆(国内産)

有機素材で作られた回鍋肉の素。お時間がない時などにキャベツと豚肉があれば簡単に出来ます。
 アール・シー・フードバック(愛媛県・西予市)
404 有機 回鍋肉の素
 100g **240円**(税込**259円**) 通常税込270円
 有機米・大豆(国内産)

有機素材で作られた青椒肉絲の素。ピーマンと豚肉(牛肉)があれば簡単に出来ます。
 アール・シー・フードバック(愛媛県・西予市)
405 有機 青椒肉絲の素
 100g **240円**(税込**259円**) 通常税込270円
 有機大豆・小麦(国内産)

有機素材で作られたもやし味噌炒めの素。もやしと豚肉があれば簡単に出来ます。
 アール・シー・フードバック(愛媛県・西予市)
406 有機 もやし味噌炒めの素
 100g **240円**(税込**259円**) 通常税込270円
 有機野菜(国内産)

有機素材で作られた肉豆腐の素。木綿豆腐と豚肉(牛肉)があれば簡単に出来ます。
 アール・シー・フードバック(愛媛県・西予市)
407 有機 肉豆腐の素
 100g **240円**(税込**259円**) 通常税込270円
 有機大豆(国内産)

リアス(千葉県・船橋市)
559 徳用利尻昆布 カットタイプ
 利尻昆布の徳用タイプを12cmにカット。澄んだダシが特長。湯豆腐や椀物のダシに。
 44g **520円**(税込**562円**)
 昆布(北海道)

宮城県岩出山産大豆「ミヤギシロメ」を使用し、重曹や消泡剤などを使わず、昔ながらの製法で作りました。
 岩出山農協(宮城県・大崎市)
408 凍り(しみ)豆腐
 20枚90g **575円**(税込**621円**)
 大豆(宮城県) [放] 不検出 <2.7 <2.9

コープ自然派事業連合
577 チキンコンソメ
 国産鶏を原料にした、化学調味料不使用のコンソメパウダー。湯をそいでスープ、煮込み料理のベースに。
 80g(4gx20) **348円**(税込**376円**)

新米をおいしく!



業界では不可欠とされる酸化防止剤、増粘剤不使用。
前日OK!
長野森林組合(長野県・長野市)
600 うす塩えのき茸
(賞)180日 米 大 小
215g 298円(税込) 322円(通常税込) 333円

お米4~5合と一緒に炊くだけ。きのこ、山菜は長野県鬼無里を中心とした国産原料のみ使用。
前日OK!
4~5合用
長野森林組合(長野県・長野市)
409 きのこと山菜炊き込みご飯の素
(大) 220g 350円(税込) 378円(通常税込) 389円
(小) えのき(国内産)

全品特価

大紀コープファーム(奈良県・五條市)
410 つぶれ梅干
しそと塩のみで漬けた昔ながらの天日干し梅干。塩分16~18%。製造工程で漬れたりしたものを詰合せました。
(賞)180日
500g 1100円(税込) 1188円(通常税込) 1210円
梅(奈良県、和歌山県、三重県)

今週のおすすめ
常総生協の海苔といえば長谷川商店!
日本橋区人形町で70年以上海苔の間屋を営んでいる長谷川商店さんの寿司はねのりです。海苔は産地の違いはもちろ、同じ産地でもその年の気候や海水温で状態は大きく違います。寿司はねのりは製造途中に出た少し形が崩れたものですが、普段使いに最も適した十分に美味しい海苔なので是非この機会にお試しください!
供給部 丸山のおすすめ
全型10枚 260円(税込) 281円(通常税込) 292円
のり(国内産)

化学調味料不使用
前日OK!
リアス(千葉県・船橋市)
411 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。
(賞)90日
板のり7枚(8切56枚) 490円(税込) 529円(通常税込) 540円
乾海苔(広島県)

使い切りの小袋タイプです
前日OK!
山田製油(京都府・京都市)
412 石臼挽きすりごま小袋(白)
職人が丁寧に炒り上げた胡麻を石臼でゆっくり挽くことで、甘味と香りを引き出したすりごまです。
(賞)150日
81g(3g×27) 590円(税込) 637円(通常税込) 648円
白ごま(グアテマラ、ニカラガ、モザンビークなど)

前日OK!
リアス(千葉県・船橋市)
413 徳用塩吹昆布
原料が美味しい昆布だから、化学調味料を使わずに作れないかとメーカーと相談して生まれました。
(賞)180日 大 小
75g 530円(税込) 572円(通常税込) 598円
昆布(北海道)

前日OK!
リアス(千葉県・船橋市)
596 わかめご飯の素
石巻十三浜のわかめに国内産の白ごまと石川県珠洲産の海塩を加えました。わかめの風味がおいしいふりかけ。
20g 480円(税込) 518円(通常税込) 551円
わかめ(宮城県)

化学調味料不使用
前日OK!
九鬼産業(三重県・四日市市)
414 九鬼国産ごまふりかけ
国産素材で作ったふりかけです。金ごまの食感と香ばしい香り、かつお節と海苔の旨味がご飯に合います。
(賞)60日
25g 240円(税込) 259円(通常税込) 270円
金ごま(国内産)

前日OK!
ポールスタア(東京都・東村山市)
415 青森県田子町産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。切る手間のない「みじん切りタイプ」。
(賞)180日
65g 390円(税込) 421円(通常税込)
にんにく(青森県)

前日OK!
山田製油(京都府・京都市)
416 京都山田炒りごま(白)
50g 250円(税込) 270円
白ごま(グアテマラ、ニカラガ、モザンビークなど)
(賞)180日
山田製油(京都府・京都市)
417 京都山田炒りごま(黒)
50g 250円(税込) 270円
黒ごま(ミャンマー、パラグアイなど)

前日OK!
創健社(神奈川県・横浜市)
657 マイルドカレー(甘口)
乳化剤や化学調味料不使用。国産小麦粉、粉末トマト、粉乳、29種のスパイスを使用した甘口タイプ。5皿分。
5皿分
115g 330円(税込) 356円(通常税込)

前日OK!
創健社(神奈川県・横浜市)
658 グルメカレー(中辛)
29種類のスパイスを使用した本格的な中辛タイプのカレー。小麦粉は国産小麦を使用。5皿分。
5皿分
115g 330円(税込) 356円(通常税込)

前日OK!
創健社(神奈川県・横浜市)
659 インドカレー(辛口)
36種類のスパイスを使用した本格的な辛口タイプのカレー。小麦粉は国産小麦使用。5皿分。
5皿分
115g 330円(税込) 356円(通常税込)

前日OK!
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
626 国産パン粉
岩手県産小麦粉使用。酸化防止剤、ショートニング不使用。
(賞)180日 小
200g 295円(税込) 319円(通常税込)
小麦(岩手県) [放]不検出<1.0<1.0

前日OK!
アルファフードスタッフ(愛知県・名古屋)
619 パン用粉(強力粉)
北海道産の小麦を使ったパン用の強力粉です。パンの他、ピザ生地や餃子の皮などにお使いいただけます。
(賞)180日 小
1kg 430円(税込) 464円(通常税込)
小麦(北海道)

前日OK!
サラ秋田白神(東京都・八王子市)
418 白神こだま酵母ドライ
白神山地から発見された、純天然酵母。無添加の酵母で発酵力に優れ、本格的なパンを短時間で焼き上げます。
10g×5 680円(税込) 734円(通常税込)
天然酵母(青森県)

茹で時間約8分
前日OK!
ニューオークボ(千葉県・柏市)
419 国産小麦スパゲッティ(ゆめちから)
北海道産ゆめちからを使用。茹で上げた時に小麦の旨味と風味を味わえます。太さ1.7mm。
300g 360円(税込) 389円(通常税込)
小麦粉(北海道)

前日OK!
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
420 純正ラーメン
植物性原料のみを使用した、桜井食品こだわりのラーメンです。
(賞)180日 大 小
98g(めん90g) 150円(税込) 162円(通常税込)
小麦(国内産)

前日OK!
桜井食品(岐阜県・美濃加茂市)
421 純正ラーメン豆乳塩だし味
植物性原料のみを使用した、桜井食品こだわりの豆乳塩味のラーメンです。
(賞)180日 大 小
104g(めん90g) 165円(税込) 178円(通常税込)
小麦(国内産)

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。

「菊花せんこう」
シーズン最終
・天然成分100%。合成ピレスロイド系殺虫成分は含まれません。
・殺虫成分は弱いですが、忌避効果はあります。
・製造元の「りんねしゃ」では、国内栽培がほぼ絶滅に近い状態の除虫菊の栽培に取り組んでいます。
(賞)30日(緩立具付)
30巻 998円(税込) 1098円(通常税込) 1142円(通常税込)
除虫菊(中国)

歯ぐきケアタイプ
前日OK!
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
842 パックスソルティエはみがき
塩のちからで歯周炎(歯槽膿漏・歯肉炎)を予防して歯ぐきを健やかに保つ、塩入り石けんはみがき。
120g 450円(税込) 495円(通常税込)

前日OK!
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
844 パックスナチュロンジェルはみがき
研磨剤・発泡剤不使用の透明ジェルタイプのはみがき。電動ハブラシにもお使いいただけます。
90g 640円(税込) 704円(通常税込)

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
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。
50g 330円(税込) 363円(通常税込)

ドラム式には使えません
前日OK!
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
802 パックス洗濯槽&排水パイプクリーナー
酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの作用で、洗にくい部分の汚れを落とします。ドラム式には使えません。
300g×3袋 980円(税込) 1078円(通常税込)

前日OK!
丸富製紙(静岡県・富士市)
890 ペンギン芯なし(トイレトペーパー)
牛乳パック30%を含む再生紙100%。無漂白、セミソフトタイプ。130m巻シングル。
130m×6ロール 498円(税込) 548円(通常税込)

前日OK!
マスコー製紙(静岡県・富士宮市)
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。
200m×5箱 438円(税込) 482円(通常税込)

タイム缶詰
お届けは9月4回 全品特価
422 三陸産さば味噌煮
180g(固形量125g) 380円(税込) 410円(通常税込) 430円(通常税込)
さば(三陸) [放]不検出<3.8<3.6
423 国産さんま煮付け缶
180g(固形量125g) 410円(税込) 443円(通常税込) 454円(通常税込)
さんま(国内産) [放]不検出<3.4<3.0
424 三陸産いわしトマト煮
180g(固形量125g) 380円(税込) 410円(通常税込) 430円(通常税込)
いわし(三陸)

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。

おとうふ工房いしかわ
前日OK!
おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市)
425 きらず揚げ・しょうゆ
140g 298円(税込) 322円(通常税込)
小麦(国内産) [放]不検出<3.9<3.6
426 きらず揚げ・黒ごま
140g 298円(税込) 322円(通常税込)
小麦(国内産) [放]不検出<3.8<3.9

山形県 酒田市 べにばな野草園の手作り化粧品 ※全て9月4日にお届け
化粧水
ドクダミ、クマザサ、ローズマリーの成分が肌の代謝を促進させ、美白や吹き出物の予防に効果を発揮します。
べにばな野草園(山形県・酒田市)
428 どくだみ水
(賞)90日
100ml 1800円(税込) 1980円(通常税込)
ドクダミ(山形県)
ヨモギ、スイカズラ、ラベンダーの成分には血行促進や抗菌作用があり、ニキビ対策にぴったり。乾燥肌にもおすすめ。
べにばな野草園(山形県・酒田市)
429 よもぎ水
(賞)90日
100ml 1800円(税込) 1980円(通常税込)
ヨモギ(山形県)
カミツレ、スギナ、カキドオシの成分が毛穴をひきしめ、しっかり保湿します。カモミールの香りにはリラックス効果があります。
べにばな野草園(山形県・酒田市)
430 かみつれ水
(賞)90日
100ml 1800円(税込) 1980円(通常税込)
カミツレ(山形県)

わが家の お気に入り

登場の度に人気の商品をまとめてみました。「食べたことないな〜」という商品がありましたらぜひお試しください。組合員さんの「おすみつき」です。



たっぷり500g



東北トクスイ (宮城県・塩釜市)

434 徳用 かじき切身

インドネシア船籍のまぐろ延縄船で漁獲し船内で急速凍結したばしょうかじきを国内で切身加工しました。

凍 180日 10切500g 1280円(税込1382円) 通常税込1458円

一本あたり、小粒の苺を約5個使用



久保田食品 (高知県・南国市)

438 苺アイスキャンデー 2個

旬の間に収穫された高知県産苺を使用。へた取りから洗浄まで、手作業でひとつひとつ丁寧に仕上げました。

凍 80ml x 2 360円(税込388円)

だから甘い! 1本の茎に1個の トウモロコシをならすのが尖戸流!



尖戸さん (北海道・士別市)

431 スイートコーン

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

北海道 2本 500円(税込540円)

四万十川のほとりの田んぼの 薫でたたきました



ハマヤ (高知県・高知市)

435 薫焼き鯉タタキ 「龍馬タタキ」

一本釣りした脂のりの鯉を、四万十川流域の稲葉を使ってあぶりました。別添の無添加たれ付き。

凍 60日 米 大 小 300g たれ15g、天日塩6g 1380円(税込1490円) 通常税込1598円

ほどよい甘さ フライパンで焼いて



飛鳥食品 (東京都・江戸川区)

439 飛鳥のかぼちゃ餅

甘みを抑えた粒餡を、かぼちゃ(北海道産)ともち米粉で作ったもちもちの皮で、美味しく包んでいます。

凍 120日 米 小 5個300g 470円(税込508円) 通常税込548円

無農薬



あゆみの会・市川さん達 (千葉県・富里市)

432 じゃがいも

品種は男爵。食味の良さに変わらぬ人気を誇ります。肉じゃが、煮込み、サラダ、コロッケ等に。

千葉県 700g 220円(税込238円) 通常税込270円

昆布豆、金時豆、青豆、 とうもろこし、雁喰豆の 5種セット



菊田商店 (東京都・練馬区)

436 菊田煮豆小袋セット

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

豆 (国内産) 40g x 5種 425円(税込459円) 通常税込475円

中辛です! 国産の鶏むね肉に淡路島の 玉ねぎをたっぷり使った、コクと深みを感じられる本格 なチキンカレー。



大進食品 (神奈川県・横浜市)

440 マムのインド風 チキンカレー

これはとてもおいしいです。スパイスがきいており、手軽に本格カレーを頂けます。ご飯はもちろん、パンでもおいしく頂けます。

鶏肉 (国内産) 180g(1人前) x 2袋 645円(税込697円) 通常税込726円

「巨峰x巨峰」の珍しい品種



おきたま興農舎 (山形県・高島町)

433 ぶどう (安芸クイーン)

巨峰と巨峰を掛け合わせてできた品種。甘味の強い、大粒系のぶどうです。減農薬栽培。

山形県 1kg 1950円(税込2106円) 通常税込2138円

ハムカツで最高!



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

437 鎌倉ボンレスハム (徳用)

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。

豚肉 (国内産) 冷 20日 400g 1230円(税込1328円) 通常税込1393円

炒め物料理(チャンプルー)や ポークたまごに



沖縄ハム総合食品 (沖縄県・読谷村)

441 らくちん沖縄ポーク (ランチョンミート)

沖縄県産豚肉をベースに国産鶏肉をブレンドしたランチョンミートです。発色剤、保存料は使用なし。

豚肉 (沖縄県)、鶏肉 (国内産) 140g 340円(税込367円) 通常税込378円

はじめても! / 全品特価

韓国食文化「みらい」です 愛知県一宮市



2003年に愛知県で創業した韓国食文化研究舎「みらい」。創業の理由が「日本で出まわると多くの「韓国の食品」といわれるものが、あまりにも添加物が多くてひどかったから」と代表の金龍根さん。

創業からの理念

- 化学調味料を使わないこと。
外食ではなく、韓国の家庭料理を日常的に家庭で調理できること。
家庭料理を楽しむことで、真の民間国際交流につなげること。

「微力ではありますが、韓国の家庭料理を通して、常総生協の組合員の皆様とご家族の健康にお役立ちできれば」と金さん。今後どうぞよろしくお願ひいたします。感想もお待ちしております。



韓国では通称「チョジャン」お刺身に抜群に合います!

韓国では刺身のたれとして、コチュジャンペースで作ります。魚介向けのたれなのでお刺身と絶妙に合います。



446 韓国刺身のたれ

大豆 (国内産) 150ml 575円(税込621円) 通常税込637円

新鮮な白菜のシャキシャキ感が楽しめます!



みらい (愛知県・一宮市)

442 つくりたて白菜キムチ(増量)

マイルドな甘辛唐辛子を使用。熟成したキムチとは違い、新鮮な白菜のシャキシャキ感が楽しめます。

白菜 (国内産) 220g 580円(税込626円) 通常税込646円

普通のオイキムチとはちよつと違う!



みらい (愛知県・一宮市)

444 もぎたて胡瓜のキムチ

採れたての胡瓜と切干大根の旨みを活かした、季節限定のキムチです。

きゅうり (愛知県) 120g 448円(税込484円) 通常税込498円

かけて炒めるだけでブルコギのできあがり!



447 ブルコギのたれ

小麦(カナダ)、大豆(アメリカ) 200ml 700円(税込756円) 通常税込788円

サラダ感覚で! みずみずしい夏向けキムチ



みらい (愛知県・一宮市)

443 サラダキムチ

白菜をベースに、大根、人参、セロリを加えました。サラダ感覚で食べられる爽やかなキムチです。

白菜 (愛知県) 200g 565円(税込610円) 通常税込626円

辛い? いやいや甘いんです!



みらい (愛知県・一宮市)

445 割り干し大根キムチ

国産の割り干し大根を使用したキムチです。辛味よりも甘さが際立ち、コリコリとした食感も楽しめます。

大根 (国内産) 60g 448円(税込484円) 通常税込498円

トックは「餅」、ポッキ(ボギ)は「炒める」の 意味 お野菜を加えても!



448 たれ付き国産米トッポッキ

米、大豆 (国内産) 170g 668円(税込721円) 通常税込745円

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 / シーズン初
新発売の商品 / 特別価格商品

お届け時の温度帯
凍 冷凍品 / 冷蔵品
アレルゲン表示
卵 卵 / 乳 牛乳 / 米 米 / 大豆 大豆 / そば / 小麦 / 落花生 / えび / かに

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。

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。地場農産物の消費をすすめましょう!