

# 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10月4回

| お届け<br>カレンダー     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|------------------|----|----|----|----|----|
| 注文用紙10/<br>提出    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 定番品10/<br>のお届け   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 特別企画品10/<br>のお届け | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |



## 長野産地たより



標高800mの麻績村  
でりんごを育てます

長野県では10月中旬からりんごの最盛期を迎えます。今週は昨年から常総生協の仲間となった「はなうた家」さんをはじめ、長野県のりんご生産者を紹介します。

**From 麻績村 はなうた家**



2021年より常総生協の生産者としてりんごを届けて頂いている谷口さんご夫妻。実は谷口真利さんは元常総生協の組合員で、過去には総代・総代会議長など多岐に渡り常総生協に尽力していただきました。2018年より長野県麻績村に移住し、農業研修を経て2020年より屋号「はなうた家」として本格スタート。シナノドルチェ、シナノスイート、サンふじなど数種類のりんごを育てています。

はなうた家(谷口知さん・真利さんご夫妻)

**なるべく人の手を加えない、りんご作りに対する想い** 谷口真利

わたしたちは無肥料・減農薬栽培を実践しています。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、肥料の中でも窒素肥料がもたらす様々な影響が問題です。例えば水質汚染、温室効果ガス増大とオゾン層破壊、人体への健康リスク、病害虫に弱い作物になる、作物が腐敗しやすい、作物の味を悪くする等が挙げられます。

肥料をあげない代わりに「垂直農法」という木のホルモンの働きに寄り添った剪定や手入れを取り入れて、樹を元気にする栽培方法を実践しています。りんごの樹が作り出す植物ホルモンの力を、最大限に引き出し、月の引力や地球の重力、環境全体を捉えてりんごの樹に向き合います。肥料に頼らない元気な樹に育てば、自ずと農薬の量も減らしていけると考えます。

今年の農薬使用量は当地基準の3割以下で栽培できました。今後もより安心安全で美味しいりんごを作りたいと思っています。

※りんごはネオニコチノイド系農薬、除草剤、落下防止剤、着色促進剤、摘花剤、摘果剤、不使用です。

自社農園で、減農薬・無化学肥料で育てたりんごを砂糖を最小限に控え、じっくり煮詰めました。

はなうた家(長野県・麻績村)

**8** ちょこっと贅沢なはなうた家のりんごjam 200g **830円**(税込**896円**)

りんご(長野県)

**9** りんご(シナノスイート) 3玉 **683円**(税込**738円**) 通常税込**754円**

3玉入り(900g以上)

長野県

**From 安曇野市 大倉農園**



先代の太倉正義さんから引継ぎ、現在は息子の宗一郎さんが主にりんごを栽培しています。

大倉さん(長野県・安曇野市)

**10** 大倉さんのりんご(紅玉) 1.8kg **1380円**(税込**1490円**) 通常税込**1510円**

果皮が真っ赤でやや小ぶりです。酸味が強くさわやかな風味。お菓子や料理にも。減農薬栽培。

長野県

**From 中野市 小林農園**



代々続く果樹農家として、父の代から化学肥料不使用・最低限の農薬散布で実践しています。

小林さん(長野県・中野市)

**11** 長野・小林さんのりんご(紅玉) 3玉 **530円**(税込**572円**) 通常税込**598円**

強い酸味と滑らかな舌触りが特徴。加熱すると甘味が増します。

長野県

**秋の味覚を合わせて さつまいものりんご煮**



作り方はP2に掲載

無農薬

ミャンマーのひまわり畑のはちみつです。くせのすくないさわやかな風味のはちみつです。

藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)

**12** ミャンマー産 ひまわりはちみつ 350g **530円**(税込**572円**) 通常税込**594円**

**13** 1kg **1480円**(税込**1598円**) 通常税込**1728円**

はちみつ(ミャンマー)

**組合員さん直伝! おすすめ レシピ**

**ジャーマン風さつまいものチーズ焼き**



さつまいもの甘さとチーズ、ウィンナーの塩気が絶妙です。ボリュームもあるので、おかずの一品として、またパンに乗せたりお酒のつまみにも合いますよ!(Mさん)

皮無しで手間いらず!

限定550点

**17** 鎌倉わけあり 皮なしソーセージ 製造時に出る折れたもの、サイズの大小、色がイマイチなものなどが入ります。 凍 90日 400g **450円**(税込**486円**) 通常税込**497円**

豚肉(国内産)

**14** 大和田さんの さつまいも 500g **240円**(税込**259円**) 通常税込**270円**

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

茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.7

**15** 桃花林 大学いものたれ 100g x 3袋 **200円**(税込**216円**) 通常税込**238円**

水あめ(国内産)

**16** 無茶々園 れもんストレート果汁 150ml **520円**(税込**562円**) 通常税込**578円**

レモン(愛媛県)

**18** よつ葉シュレッドチーズ 2個組 250g x 2 **1096円**(税込**1184円**) 通常税込**1242円**

生乳(北海道)

**19** 皮なしサーモン切身(10切) 10切 500g **1080円**(税込**1166円**) 通常税込**1294円**

秋鮭(国内産)

**630** エルボマカロニ 100g **140円**(税込**151円**) 通常税込**162円**

小麦(カナダ、アメリカ)

### 【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



旬を味わおう!

長野のりんごと旬のさつまいもを合わせて

## さつまいものりんご煮

◆材料  
さつまいも … 300g  
りんご……………1コ  
レモン……………1/2コ  
砂糖 ……………大3  
塩……………少々

※強火で煮ると、味がしみる前にさつまいもがくずれるので注意。

### ◆作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りまたは半月に切り、水にさらす。
- 2 りんごは皮付きのまま芯をとり、いちょう切りにし、塩水に通して色止める。
- 3 鍋に湯を煮立て、さつまいもを入れて色が変ったらひたひたになるくらいに煮汁を捨てる。鍋の片側にりんごを入れ、砂糖をふり入れりんごを壊さないように煮て、塩少々を入れて中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- 4 レモンは皮をむいて薄切りにし、③に散らして入れ、ふたをしてしばらく蒸らす。

冬まで食べられるブドウ

## スチューベン

スチューベンは特性上日持ちが良い品種で、秋から年明け2月頃まで出荷されます。完熟状態でお届け予定なので、ご自宅に届いたら冷蔵庫に入れ、お早めにお召し上がりください。



とっても甘い!  
実測  
糖度 21.3度

※糖度には個体差があります。

シーズン初

ケーアイ農産(青森県・青森市)

### 20 ぶどう (スチューベン)

冬に食べられる甘いぶどうです。※種あり、減農薬栽培。

3房入り (1房当り200~300g) **1250円**(税 **1350円**)  
長野県

糖度は梨の中でのトップクラス

## 南水梨



What's  
南水梨?

幸水、豊水と同系統の「赤梨」に分類されます。梨は11度程度あれば十分に甘いとされる中で、平均で糖度14~15度と言われるほど甘い梨です。品種リレーとしては遅い10月からの出荷で、樹上で生育される期間が長く、大玉で果肉もしっかりしています。



皮にもツヤがあり、最近人気の品種。他の品種に比べても甘みが強くジューシーです。減農薬栽培。

さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

### 21 南水梨(大玉)

2玉(約1kg) **898円**(税 **970円**)  
長野県

松永農園の

## レモンが登場です



生産者: 松永さん

自然循環の中で、農薬無散布・化学肥料不使用で栽培している松永農園さん。皮まで安心してお召し上がりください。

シーズン初

安心の無農薬栽培レモン

松永農園(静岡県・静岡市)

### 22 松永さんのレモン

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

400g **410円**(税 **443円**)  
静岡県 [放] 不検出 <3.7 <4.1

まるでフルーツのようなトマト

## 初恋スマートミニトマト



生産者: 藤嶋さん

通常のトマトは糖度が4~5度とされていますが、初恋スマートミニトマトは8~10度とまるでフルーツのような甘さがあります。形は楕(だ)円でラグビーボールのような形状です。

バリッパリの食感が特徴的

藤嶋さん達(熊本県)、又は今村さん達(北海道)

### 23 初恋スマートミニトマト

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

約180g **330円**(税 **356円**)  
熊本県、又は北海道

10月のみかんは酸味がありサッパリと食べられます♪

農薬を出来るだけ減らし、生産者にも消費者にも安全なみかん作りを心がけています。減農薬栽培。



渥美農園(静岡県・浜松市)  
渥美さんの温州みかん

24 約800g 約800g (7~13玉) **398円**(税 **430円**)

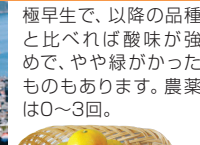
25 2kg **780円**(税 **842円**)  
静岡県 [放] 不検出 <3.3 <4.0



無茶々園(愛媛県・西予市)  
無茶々園の極早生みかん

26 1kg **555円**(税 **599円**)

27 3kg **1598円**(税 **1726円**)  
愛媛県



極早生で、以降の品種と比べれば酸味が強めで、やや緑かったものもあります。農薬は0~3回。



濱上さん(鹿児島県・出水市)  
濱上さんの温州みかん(グリーン)

28 地場の身近な素材を使った自家製肥料を主体にしています。外皮はやや青めです。農薬無散布。

約1kg **509円**(税 **550円**)  
鹿児島県



館野さん(栃木県・小山市)  
梨(新高)

29 赤梨系の大型品種。果汁が豊富です。減農薬栽培。

2~3玉(約1kg) **655円**(税 **707円**)  
栃木県 [放] 不検出 <3.1 <3.1



さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町)

### 30 洋梨(ラ・フランス)

赤緑色の果皮がだんだん黄色くなってきて、果肉もやわらかになった頃が食べ頃。減農薬栽培。

2玉(約500g) **598円**(税 **646円**)  
長野県



小野さん達(長野県・飯綱町)

### 31 りんご(信濃スイート)

ふじの収穫前では最も美味しいと定評のあるりんごの一つです。減農薬栽培。

2~4玉 **798円**(税 **862円**)  
長野県

甘みが強いのが特長で毎年好評の柿。青い柿が届くこともあります。熟しています。減農薬栽培。



大紀コブファーム(奈良県・五條市)

### たねなし柿

32 約800g (3~6玉) **398円**(税 **430円**)

33 わけあり **461円**(税 **498円**)  
奈良県



セズプリインターナショナルジャパン(東京都)

### 34 キウイフルーツ(グリーン)

土づくりからこだわり、化学合成農薬・化学合成肥料を使用せず栽培したものをお届けします。

3個入り **410円**(税 **443円**)  
ニュージーランド

もっちりした食感と甘味が◎

小規模農家が集まったインカバナ社より、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。



ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)

### 35 バナナ

400g以上 **369円**(税 **399円**)  
ペルー(トゥンベス地域)

麺類、お刺身、お肉にも♪



作本さん達(熊本県・熊本市)

### 36 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 **157円**)  
熊本県



榎谷さん達(熊本県)

### 37 にんにく

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

約100g **250円**(税 **270円**)  
熊本県

料理の薬味にどうぞ



大紀コブファーム生産者グループ(高知県)

### 38 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 **178円**)  
高知県



上野さん達(栃木県・上三川町)

### 39 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 **146円**)  
栃木県 [放] 不検出 <4.0 <3.7



イバラキ食品(茨城県・石岡市)

### 40 もやし

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり并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 **64円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.6

鮮度が良い  
歯ごたえ  
シャキシャキの  
歯ごたえ



中村農芸・中村さん(茨城県・取手市)

### 41 中村さんのベビーリーフ

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

40g **160円**(税 **173円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <4.3

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。



右田さん達(熊本県・芦北町)

### ミニトマト

42 約150g **230円**(税 **248円**)

43 400g **554円**(税 **598円**)  
熊本県



藤嶋さん(熊本県・天草市)

### 44 きゅうり

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

3本 **230円**(税 **248円**)  
熊本県

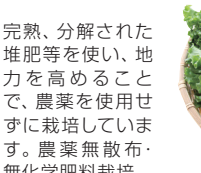


無農薬

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

### 45 長島さんのレタス

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



無農薬

微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市)

### 46 長島さんのサニーレタス

1玉 **170円**(税 **184円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.2 <3.6



無農薬

木村農園(茨城県・つくば市)

### 51 木村さんの春菊

特有の風味、香りて鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。

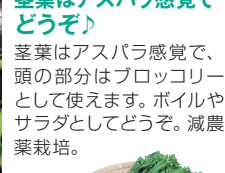
1束 **170円**(税 **184円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3



木村さん・米内口さん達(青森県・おいらせ町)

### 47 スティックブロッコリー

約150g **210円**(税 **227円**)  
青森県



茎葉はアスパラ感覚でどうぞ♪

茎葉はアスパラ感覚で、頭の部分はブロッコリーとして使えます。ポイルやサラダとしてどうぞ。減農薬栽培。



浅野さん(茨城県・常総市)

### 48 浅野さんのほうれん草

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

1束 約200g **198円**(税 **214円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.3 <3.7



あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町)

### 49 小松菜(少量)

アク抜きせずに使えて便利です。無農薬・無化学肥料で栽培しました。

1束(約150g) **150円**(税 **162円**)  
茨城県



微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市)

### 50 長島さんの小松菜

貝化石等資材を工夫しています。農薬無散布。

1束(約200g) **176円**(税 **190円**)  
茨城県 [放] 不検出 <4.1 <4.5



木村農園(茨城県・つくば市)

### 51 木村さんの春菊

特有の風味、香りて鍋物には欠かせません。和え物にも。減農薬栽培。

1束 **170円**(税 **184円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.8 <4.3



樺沢さん(群馬県・前橋市)

### 52 つる菜

クセや苦みが少なく、シャキッとした食感です。熱湯にて4~5分ゆで、冷水にひたすと一層美味しく召し上がれます。減農薬栽培。

200g **192円**(税 **207円**)  
群馬県



木村農園(茨城県・つくば市)

### 53 木村さんのオクラ

おひたしや、納豆とあわせてどうぞ。減農薬栽培。

100g **160円**(税 **173円**)  
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <3.9



シャッキシャキの食感が  
たまらない♪



木村農園（茨城県・つくば市）

**54 木村さんのピーマン**

肉厚で軟らかく、風味の良いピーマンです。減農薬栽培。

150g **170円**(税 **184円**)  
茨城県 【放】不検出 <3.9 <3.6



井上さん（埼玉県・美里町）、徳弘さん（北海道・富良野市）

**58 ブロccoli**

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

1個 **298円**(税 **322円**)  
埼玉県、又は北海道 【放】不検出 <3.6 <3.5

無農薬



農家レストランどんぐりてい・倉持さん達（茨城県・坂東市）

**59 倉持さんの長ねぎ**

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 **238円**)  
茨城県 【放】不検出 <3.4 <2.9

うねを高くする等排水通気性を良くして、なるべく農薬に頼らない栽培をしています。減農薬栽培。



中村さん達（群馬県・長野原町）

**キャベツ**

**62 1玉** **230円**(税 **248円**)

**63 カット** **150円**(税 **162円**)  
群馬県 【放】不検出 <4.7 <3.6

無農薬



まごころの里・山本さん達（北海道・栗山町）

**68 ぼっちゃんかぼちゃ**

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。農薬無散布。

1〜2玉約280g **230円**(税 **248円**)  
北海道

無農薬



微生物農法の会・大和田さん（茨城県・行方市）

**73 大和田さんのさつまいも**

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

1kg **470円**(税 **508円**)  
茨城県 【放】不検出 <3.7 <3.7

サラダ、粉ふきいも、マッシュポテト、味噌汁の具材等何にでも。品種は男爵（だんしゃく）、減農薬栽培。



士別農園（北海道・士別市）

**士別のじゃがいも**

**79 1kg** **298円**(税 **322円**)

**80 3kg** **798円**(税 **862円**)  
北海道

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）

**士別の玉ねぎ**

**81 1kg** **298円**(税 **322円**)

**82 3kg** **850円**(税 **918円**)  
北海道

お漬物、お鍋にもどうぞ



中村さん達（群馬県・長野原町）

**56 白菜**

農薬は病害虫の発生がある場合にのみ使用します。減農薬栽培。

1玉 **340円**(税 **367円**)  
群馬県 【放】不検出 <4.2 <4.1

お鍋、炒め物にもどうぞ♪



無農薬

上野さん達（栃木県・上三川町）

**60 長ねぎ**

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

500g **250円**(税 **270円**)  
栃木県 【放】不検出 <4.4 <3.8

微生物農法の会・高柳さん（茨城県・行方市）

**61 高柳さんのれんこん**

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

400g **480円**(税 **518円**)  
茨城県 【放】不検出 <3.4 <3.5

自家製堆肥を使い、なるべく農薬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。



川島さん達（群馬県・長野原町）

**大根**

**64 1本** **210円**(税 **227円**)  
1本 (900g以上)

**65 カット** **155円**(税 **167円**)  
群馬県 【放】不検出 <4.0 <4.1

組合員さんからの  
**クチコミ**

軽く温めて食べると一層甘みが増します。黄金色で色もきれいですね。（Kさん）



士別農園（北海道・士別市）

**70 士別のかぼちゃ**

ホクッ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ー、パイ等にも。減農薬栽培。

1玉 **385円**(税 **416円**)  
北海道

無農薬



木村農園（茨城県・つくば市）

**75 木村さんの里芋**

肉質がねっとりとしていて軟らかく、煮崩れにくいのが特長。農薬無散布。

800g **398円**(税 **430円**)  
茨城県 【放】不検出 <3.8 <4.0

きのこと  
食物繊維を  
とろう♪



山田さん（茨城県・つくば市）

**83 山田さんのしめじ**

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

200g **250円**(税 **270円**)  
茨城県 【放】不検出 <3.5 <3.6

無農薬



村上さん（栃木県・高根沢町）

**88 舞茸**

衛生管理にも気を配った安心の品質。日持ち、香りともに良好です。

100g **196円**(税 **212円**)  
栃木県 【放】不検出 <3.6 <4.3

微生物農法の会  
生産者に  
フォーカス

**大和田さんのさつまいも**



大和田さん

大和田さんのさつまいもの1年

1度目に5〜6月、2度目に7〜8月、3度目に9〜10月、4度目に11〜12月、5度目に1〜2月、6度目に3〜4月、7度目に5〜6月、8度目に7〜8月、9度目に9〜10月、10度目に11〜12月、11度目に1〜2月、12度目に3〜4月、13度目に5〜6月、14度目に7〜8月、15度目に9〜10月、16度目に11〜12月、17度目に1〜2月、18度目に3〜4月、19度目に5〜6月、20度目に7〜8月、21度目に9〜10月、22度目に11〜12月、23度目に1〜2月、24度目に3〜4月、25度目に5〜6月、26度目に7〜8月、27度目に9〜10月、28度目に11〜12月、29度目に1〜2月、30度目に3〜4月、31度目に5〜6月、32度目に7〜8月、33度目に9〜10月、34度目に11〜12月、35度目に1〜2月、36度目に3〜4月、37度目に5〜6月、38度目に7〜8月、39度目に9〜10月、40度目に11〜12月、41度目に1〜2月、42度目に3〜4月、43度目に5〜6月、44度目に7〜8月、45度目に9〜10月、46度目に11〜12月、47度目に1〜2月、48度目に3〜4月、49度目に5〜6月、50度目に7〜8月、51度目に9〜10月、52度目に11〜12月、53度目に1〜2月、54度目に3〜4月、55度目に5〜6月、56度目に7〜8月、57度目に9〜10月、58度目に11〜12月、59度目に1〜2月、60度目に3〜4月、61度目に5〜6月、62度目に7〜8月、63度目に9〜10月、64度目に11〜12月、65度目に1〜2月、66度目に3〜4月、67度目に5〜6月、68度目に7〜8月、69度目に9〜10月、70度目に11〜12月、71度目に1〜2月、72度目に3〜4月、73度目に5〜6月、74度目に7〜8月、75度目に9〜10月、76度目に11〜12月、77度目に1〜2月、78度目に3〜4月、79度目に5〜6月、80度目に7〜8月、81度目に9〜10月、82度目に11〜12月、83度目に1〜2月、84度目に3〜4月、85度目に5〜6月、86度目に7〜8月、87度目に9〜10月、88度目に11〜12月、89度目に1〜2月、90度目に3〜4月、91度目に5〜6月、92度目に7〜8月、93度目に9〜10月、94度目に11〜12月、95度目に1〜2月、96度目に3〜4月、97度目に5〜6月、98度目に7〜8月、99度目に9〜10月、100度目に11〜12月、101度目に1〜2月、102度目に3〜4月、103度目に5〜6月、104度目に7〜8月、105度目に9〜10月、106度目に11〜12月、107度目に1〜2月、108度目に3〜4月、109度目に5〜6月、110度目に7〜8月、111度目に9〜10月、112度目に11〜12月、113度目に1〜2月、114度目に3〜4月、115度目に5〜6月、116度目に7〜8月、117度目に9〜10月、118度目に11〜12月、119度目に1〜2月、120度目に3〜4月、121度目に5〜6月、122度目に7〜8月、123度目に9〜10月、124度目に11〜12月、125度目に1〜2月、126度目に3〜4月、127度目に5〜6月、128度目に7〜8月、129度目に9〜10月、130度目に11〜12月、131度目に1〜2月、132度目に3〜4月、133度目に5〜6月、134度目に7〜8月、135度目に9〜10月、136度目に11〜12月、137度目に1〜2月、138度目に3〜4月、139度目に5〜6月、140度目に7〜8月、141度目に9〜10月、142度目に11〜12月、143度目に1〜2月、144度目に3〜4月、145度目に5〜6月、146度目に7〜8月、147度目に9〜10月、148度目に11〜12月、149度目に1〜2月、150度目に3〜4月、151度目に5〜6月、152度目に7〜8月、153度目に9〜10月、154度目に11〜12月、155度目に1〜2月、156度目に3〜4月、157度目に5〜6月、158度目に7〜8月、159度目に9〜10月、160度目に11〜12月、161度目に1〜2月、162度目に3〜4月、163度目に5〜6月、164度目に7〜8月、165度目に9〜10月、166度目に11〜12月、167度目に1〜2月、168度目に3〜4月、169度目に5〜6月、170度目に7〜8月、171度目に9〜10月、172度目に11〜12月、173度目に1〜2月、174度目に3〜4月、175度目に5〜6月、176度目に7〜8月、177度目に9〜10月、178度目に11〜12月、179度目に1〜2月、180度目に3〜4月、181度目に5〜6月、182度目に7〜8月、183度目に9〜10月、184度目に11〜12月、185度目に1〜2月、186度目に3〜4月、187度目に5〜6月、188度目に7〜8月、189度目に9〜10月、190度目に11〜12月、191度目に1〜2月、192度目に3〜4月、193度目に5〜6月、194度目に7〜8月、195度目に9〜10月、196度目に11〜12月、197度目に1〜2月、198度目に3〜4月、199度目に5〜6月、200度目に7〜8月、201度目に9〜10月、202度目に11〜12月、203度目に1〜2月、204度目に3〜4月、205度目に5〜6月、206度目に7〜8月、207度目に9〜10月、208度目に11〜12月、209度目に1〜2月、210度目に3〜4月、211度目に5〜6月、212度目に7〜8月、213度目に9〜10月、214度目に11〜12月、215度目に1〜2月、216度目に3〜4月、217度目に5〜6月、218度目に7〜8月、219度目に9〜10月、220度目に11〜12月、221度目に1〜2月、222度目に3〜4月、223度目に5〜6月、224度目に7〜8月、225度目に9〜10月、226度目に11〜12月、227度目に1〜2月、228度目に3〜4月、229度目に5〜6月、230度目に7〜8月、231度目に9〜10月、232度目に11〜12月、233度目に1〜2月、234度目に3〜4月、235度目に5〜6月、236度目に7〜8月、237度目に9〜10月、238度目に11〜12月、239度目に1〜2月、240度目に3〜4月、241度目に5〜6月、242度目に7〜8月、243度目に9〜10月、244度目に11〜12月、245度目に1〜2月、246度目に3〜4月、247度目に5〜6月、248度目に7〜8月、249度目に9〜10月、250度目に11〜12月、251度目に1〜2月、252度目に3〜4月、253度目に5〜6月、254度目に7〜8月、255度目に9〜10月、256度目に11〜12月、257度目に1〜2月、258度目に3〜4月、259度目に5〜6月、260度目に7〜8月、261度目に9〜10月、262度目に11〜12月、263度目に1〜2月、264度目に3〜4月、265度目に5〜6月、266度目に7〜8月、267度目に9〜10月、268度目に11〜12月、269度目に1〜2月、270度目に3〜4月、271度目に5〜6月、272度目に7〜8月、273度目に9〜10月、274度目に11〜12月、275度目に1〜2月、276度目に3〜4月、277度目に5〜6月、278度目に7〜8月、279度目に9〜10月、280度目に11〜12月、281度目に1〜2月、282度目に3〜4月、283度目に5〜6月、284度目に7〜8月、285度目に9〜10月、286度目に11〜12月、287度目に1〜2月、288度目に3〜4月、289度目に5〜6月、290度目に7〜8月、291度目に9〜10月、292度目に11〜12月、293度目に1〜2月、294度目に3〜4月、295度目に5〜6月、296度目に7〜8月、297度目に9〜10月、298度目に11〜12月、299度目に1〜2月、300度目に3〜4月、301度目に5〜6月、302度目に7〜8月、303度目に9〜10月、304度目に11〜12月、305度目に1〜2月、306度目に3〜4月、307度目に5〜6月、308度目に7〜8月、309度目に9〜10月、310度目に11〜12月、311度目に1〜2月、312度目に3〜4月、313度目に5〜6月、314度目に7〜8月、315度目に9〜10月、316度目に11〜12月、317度目に1〜2月、318度目に3〜4月、319度目に5〜6月、320度目に7〜8月、321度目に9〜10月、322度目に11〜12月、323度目に1〜2月、324度目に3〜4月、325度目に5〜6月、326度目に7〜8月、327度目に9〜10月、328度目に11〜12月、329度目に1〜2月、330度目に3〜4月、331度目に5〜6月、332度目に7〜8月、333度目に9〜10月、334度目に11〜12月、335度目に1〜2月、336度目に3〜4月、337度目に5〜6月、338度目に7〜8月、339度目に9〜10月、340度目に11〜12月、341度目に1〜2月、342度目に3〜4月、343度目に5〜6月、344度目に7〜8月、345度目に9〜10月、346度目に11〜12月、347度目に1〜2月、348度目に3〜4月、349度目に5〜6月、350度目に7〜8月、351度目に9〜10月、352度目に11〜12月、353度目に1〜2月、354度目に3〜4月、355度目に5〜6月、356度目に7〜8月、357度目に9〜10月、358度目に11〜12月、359度目に1〜2月、360度目に3〜4月、361度目に5〜6月、362度目に7〜8月、363度目に9〜10月、364度目に11〜12月、365度目に1〜2月、366度目に3〜4月、367度目に5〜6月、368度目に7〜8月、369度目に9〜10月、370度目に11〜12月、371度目に1〜2月、372度目に3〜4月、373度目に5〜6月、374度目に7〜8月、375度目に9〜10月、376度目に11〜12月、377度目に1〜2月、378度目に3〜4月、379度目に5〜6月、380度目に7〜8月、381度目に9〜10月、382度目に11〜12月、383度目に1〜2月、384度目に3〜4月、385度目に5〜6月、386度目に7〜8月、387度目に9〜10月、388度目に11〜12月、389度目に1〜2月、390度目に3〜4月、391度目に5〜6月、392度目に7〜8月、393度目に9〜10月、394度目に11〜12月、395度目に1〜2月、396度目に3〜4月、397度目に5〜6月、398度目に7〜8月、399度目に9〜10月、400度目に11〜12月、401度目に1〜2月、402度目に3〜4月、403度目に5〜6月、404度目に7〜8月、405度目に9〜10月、406度目に11〜12月、407度目に1〜2月、408度目に3〜4月、409度目に5〜6月、410度目に7〜8月、411度目に9〜10月、412度目に11〜12月、413度目に1〜2月、414度目に3〜4月、415度目に5〜6月、416度目に7〜8月、417度目に9〜10月、418度目に11〜12月、419度目に1〜2月、420度目に3〜4月、421度目に5〜6月、422度目に7〜8月、423度目に9〜10月、424度目に11〜12月、425度目に1〜2月、426度目に3〜4月、427度目に5〜6月、428度目に7〜8月、429度目に9〜10月、430度目に11〜12月、431度目に1〜2月、432度目に3〜4月、433度目に5〜6月、434度目に7〜8月、435度目に9〜10月、436度目に11〜12月、437度目に1〜2月、438度目に3〜4月、439度目に5〜6月、440度目に7〜8月、441度目に9〜10月、442度目に11〜12月、443度目に1〜2月、444度目に3〜4月、445度目に5〜6月、446度目に7〜8月、447度目に9〜10月、448度目に11〜12月、449度目に1〜2月、450度目に3〜4月、451度目に5〜6月、452度目に7〜8月、453度目に9〜10月、454度目に11〜12月、455度目に1〜2月、456度目に3〜4月、457度目に5〜6月、458度目に7〜8月、459度目に9〜10月、460度目に11〜12月、461度目に1〜2月、462度目に3〜4月、463度目に5〜6月、464度目に7〜8月、465度目に9〜10月、466度目に11〜12月、467度目に1〜2月、468度目に3〜4月、469度目に5〜6月、470度目に7〜8月、471度目に9〜10月、472度目に11〜12月、473度目に1〜2月、474度目に3〜4月、475度目に5〜6月、476度目に7〜8月、477度目に9〜10月、478度目に11〜12月、479度目に1〜2月、480度目に3〜4月、481度目に5〜6月、482度目に7〜8月、483度目に9〜10月、484度目に11〜12月、485度目に1〜2月、486度目に3〜4月、487度目に5〜6月、488度目に7〜8月、489度目に9〜10月、490度目に11〜12月、491度目に1〜2月、492度目に3〜4月、493度目に5〜6月、494度目に7〜8月、495度目に9〜10月、496度目に11〜12月、497度目に1〜2月、498度目に3〜4月、499度目に5〜6月、500度目に7〜8月、501度目に9〜10月、502度目に11〜12月、503度目に1〜2月、504度目に3〜4月、505度目に5〜6月、506度目に7〜8月、507度目に9〜10月、508度目に11〜12月、509度目に1〜2月、510度目に3〜4月、511度目に5〜6月、512度目に7〜8月、513度目に9〜10月、514度目に11〜12月、515度目に1〜2月、516度目に3〜4月、517度目に5〜6月、518度目に7〜8月、519度目に9〜10月、520度目に11〜12月、521度目に1〜2月、522度目に3〜4月、523度目に5〜6月、524度目に7〜8月、525度目に9〜10月、526度目に11〜12月、527度目に1〜2月、528度目に3〜4月、529度目に5〜6月、530度目に7〜8月、531度目に9〜10月、532度目に11〜12月、533度目に1〜2月、534度目に3〜4月、535度目に5〜6月、536度目に7〜8月、537度目に9〜10月、538度目に11〜12月、539度目に1〜2月、540度目に3〜4月、541度目に5〜6月、542度目に7〜8月、543度目に9〜10月、544度目に11〜12月、545度目に1〜2月、546度目に3〜4月、547度目に5〜6月、548度目に7〜8月、549度目に9〜10月、550度目に11〜12月、551度目に1〜2月、552度目に3〜4月、553度目に5〜6月、554度目に7〜8月、555度目に9〜10月、556度目に11〜12月、557度目に1〜2月、558度目に3〜4月、559度目に5〜6月、560度目に7〜8月、561度目に9〜10月、562度目に11〜12月、563度目に1〜2月、564度目に3〜4月、565度目に5〜6月、566度目に7〜8月、567度目に9〜10月、568度目に11〜12月、569度目に1〜2月、570度目に3〜4月、571度目に5〜6月、572度目に7〜8月、573度目に9〜10月、574度目に11〜12月、575度目に1〜2月、576度目に3〜4月、577度目に5〜6月、578度目に7〜8月、579度目に9〜10月、580度目に11〜12月、581度目に1〜2月、582度目に3〜4月、583度目に5〜6月、584度目に7〜8月、585度目に9〜10月、586度目に11〜12月、587度目に1〜2月、588度目に3〜4月、589度目に5〜6月、590度目に7〜8月、591度目に9〜10月、592度目に11〜12月、593度目に1〜2月、594度目に3〜4月、595度目に5〜6月、596度目に7〜8月、597度目に9〜10月、598度目に11〜12月、599度目に1〜2月、600度目に3〜4月、601度目に5〜6月、602度目に7〜8月、603度目に9〜10月、604度目に11〜12月、605度目に1〜2月、606度目に3〜4月、607度目に5〜6月、608度目に7〜8月、609度目に9〜10月、610度目に11〜12月、611度目に1〜2月、612度目に3〜4月、613度目に5〜6月、614度目に7〜8月、615度目に9〜10月、616度目に11〜12月、617度目に1〜2月、618度目に3〜4月、619度目に5〜6月、620度目に7〜8月、621度目に9〜10月、622度目に11〜12月、623度目に1〜2月、624度目に3〜4月、625度目に5〜6月、626度目に7〜8月、627度目に9〜10月、628度目に11〜12月、629度目に1〜2月、630度目に3〜4月、631度目に5〜6月、632度目に7〜8月、633度目に9〜10月、634度目に11〜12月、635度目に1〜2月、636度目に3〜4月、637度目に5〜6月、638度目に7〜8月、639度目に9〜10月、640度目に11〜12月、641度目に1〜2月、642度目に3〜4月、643度目に5〜6月、644度目に7〜8月、645度目に9〜10月、646度目に11〜12月、647度目に1〜2月、648度目に3〜4月、649度目に5〜6月、650度目に7〜8月、651度目に9〜10月、652度目に11〜12月、653度目に1〜2月、654度目に3〜4月、655度目に5〜6月、656度目に7〜8月、657度目に9〜10月、658度目に11〜12月、659度目に1〜2月、660度目に3〜4月、661度目に5〜6月、662度目に7〜8月、663度目に9〜10月、664度目に11〜12月、665度目に1〜2月、666度目に3〜4月、667度目に5〜6月、668度目に7〜8月、669度目に9〜10月、670度目に11〜12月、671度目に1〜2月、672度目に3〜4月、673度目に5〜6月、674度目に7〜8月、675度目に9〜10月、676度目に11〜12月、677度目に1〜2月、678度目に3〜4月、679度目に5〜6月、680度目に7〜8月、681度目に9〜10月、682度目に11〜12月、683度目に1〜2月、684度目に3〜4月、685度目に5〜6月、686度目に7〜8月、687度目に9〜10月、688度目に11〜12月、689度目に1〜2月、690度目に3〜4月、691度目に5〜6月、692度目に7〜8月、693度目に9〜10月、694度目に11〜12月、695度目に1〜2月、696度目に3〜4月、697度目に5〜6月、698度目に7〜8月、699度目に9〜10月、700度目に11〜12月、701度目に1〜2月、702度目に3〜4月、703度目に5〜6月、704度目に7〜8月、705度目に9〜10月、706度目に11〜12月、707度目に1〜2月、708度目に3〜4月、709度目に5〜6月、710度目に7〜8月、711度目に9〜10月、712度目に11〜12月、713度目に1〜2月、714度目に3〜4月、715度目に5〜6月、716度目に7〜8月、717度目に9〜10月、718度目に11〜12月、719度目に1〜2月、720度目に3〜4月、721度目に5〜6月、722度目に7〜8月、723度目に9〜10月、724度目に11〜12月、725度目に1〜2月、726度目に3〜4月、727度目に5〜6月、728度目に7〜8月、729度目に9〜10月、730度目に11〜12月、731度目に1〜2月、732度目に3〜4月、733度目に5〜6月、734度目に7〜8月、735度目に9〜10月、736度目に11〜12月、737度目に1〜2月、738度目に3〜4月、739度目に5〜6月、740度目に7〜8月、741度目に9〜10月、742度目に11〜12月、743度目に1〜2月、744度目に3〜4月、745度目に5〜6月、746度目に7〜8月、747度目に9〜10月、748度目に11〜12月、749度目に1〜2月、750度目に3〜4月、751度目に5〜6月、752度目に7〜8月、753度目に9〜10月、754度目に11〜12月、755度目に1〜2月、756度目に3〜4月、757度目に5〜6月、758度目に7〜8月、759度目に9〜10月、760度目に11〜12月、761度目に1〜2月、762度目に3〜4月、763度目に5〜6月、764度目に7〜8月、765度目に9〜10月、766度目に11〜12月、767度目に1〜2月、768度目に3〜4月、769度目に5〜6月、770度目に7〜8月、771度目に9〜10月、772度目に11〜12月、773度目に1〜2月、774度目に3〜4月、775度目に5〜6月、776度目に7〜8月、777度目に9〜10月、778度目に11〜12月、779度目に1〜2月、780度目に3〜4月、781度目に5〜6月、782度目に7〜8月、783度目に9〜10月、784度目に11〜12月、785度目に1〜2月、786度目に3〜4月、787度目に5〜6月、788度目に7〜8月、789度目に9〜10月、790度目に11〜12月、791度目に1〜2月、792度目に3〜4月、793度目に5〜6月、794度目に7〜8月、795度目に9〜10月、796度目に11〜12月、797度目に1〜2月、798度目に3〜4月、799度目に5〜6月、800度目に7〜8月、801度目に9〜10月、802度目に11〜12月、803度目に1〜2月、804度目に3〜4月、805度目に5〜6月、806度目に7〜8月、807度目に9〜10月、808度目に11〜12月、809度目に1〜2月、810度目に3〜4月、811度目に5〜6月、812度目に7〜8月、813度目に9〜10月、814度目に11〜12月、815度目に1〜2月、816度目に3〜4月、817度目に5〜6月、818度目に7〜8月、819度目に9〜10月、820度目に11〜12月、821度目に1〜2月、822度目に3〜4月、823度目に5〜6月、824度目に7〜8月、825度目に9〜10月、826度目に11〜12月、827度目に1〜2月、828度目に3〜4月、829度目に5〜6月、830度目に7〜8月、831度目に9〜10月、832度目に11〜12月、833度目に1〜2月、834度目に3〜4月、835度目に5〜6月、836度目に7〜8月、837度目に9〜10月、838度目に11〜12月、839度目に1〜2月、840度目に3〜4月、841度目に5〜6月、842度目に7〜8月、843度目に9〜10月、844度目に11〜12月、845度目に1〜2月、846度目に3〜4月、847度目に5〜6月、848度目に7〜8月、849度目に9〜10月、850度目に11〜12月、851度目に1〜2月、852度目に3〜4月、853度目に5〜6月、854度目に7〜8月、855度目に9〜10月、856度目に11〜12月、857度目に1〜2月、858度目に3〜4月、859度目に5〜6月、860度目に7〜8月、861度目に9〜10月、862度目に11〜12月、863度目に1〜2月、864度目に3〜4月、865度目に5〜6月、866度目に7〜8月



## 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

次回から値上げ

調理例

パンプキンパイに

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。

イザックス（東京都・中央区）

92 冷凍かぼちゃ

凍

500g 352円(税込380円)

かぼちゃ（北海道）



日本生活協同組合連合会

93 北海道つぶコーン

北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結しました。保存に便利なチャック付き。

凍

300g 245円(税込265円)

とうもろこし（北海道）

サラダやスープ、煮込み料理などに  
調理例 スープ

日本生活協同組合連合会

94 5種のお豆ミックス

北海道産の黄大豆、金時豆、白いんげん豆、枝豆、黒大豆を彩りよくミックスしました。

凍

300g 262円(税込283円)

大豆（北海道）

ビールのおつまみ、おやつにも♪



日本生活協同組合連合会

95 北海道のそのまま枝豆

北海道十勝産のえだまめを茹で急速凍結しました。塩味がついていますのでそのまま召し上がれます。

凍

250g 278円(税込300円)

枝豆（北海道）

特

一般の栽培よりも木々の間をあけています



小林さん（長野県・高山村）

96 冷凍ブルーベリー

品質のすぐれた寒冷地栽培適種のハイブッシュ系ブルーベリーを、収穫後すぐに凍結。農業無散布。

凍

110g 399円(税込431円)

ブルーベリー（長野県）

シーズン初

限定  
80個

次回から値上げ

半解凍でも美味しい



ナカシン冷食（鹿児島県・いちき串木野市）

97 カットゴールドエンパイ

フィリピン産パイナップルを一口サイズにカットして冷凍しました。ヨーグルトやデザート・おやつに。

凍

200g 269円(税込291円)

パイナップル（フィリピン）



かわばた園（静岡県・静岡市）

98 かわばた園の自家製梅干し

塩分濃度20%の粗塩を使って作った昔ながらの梅干しです。原材料の梅やしそはすべて自園にて無農薬で作っています。

凍

200g 688円(税込743円)

梅、しそ（静岡県）【放】不検出&lt;3.6&lt;4.5



大紀コープファーム（奈良県・五條市）

99 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割合せました。

凍

500g 1120円(税込1210円)

梅（奈良県、和歌山県、三重県）



ニッカンフーズ（大分県・日田市）

100 たけのこ水煮（スライス）

掘りたてのたけのこを素早くボイルして、味、香りを残しました。軟らかく風味が豊かです。

凍

300g 475円(税込513円)

たけのこ（国内産）

使用  
国産  
たけのこ

今週と来週の2回をみの限定企画



鬼無里の杜（長野県・長野市）

101 鬼無里 野沢菜漬

露地栽培の野沢菜を塩で下漬後、かつおだしを主体に醤油、みりん、味噌を使った調味液に漬け込みました。

冷

500g 280円(税込302円)

野沢菜（長野県）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷

200g 370円(税込400円)

大根（国内産）



趙さんの味

カクテキにも旬あり!

趙さんの味（宮城県・仙台市）

104 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

200g 350円(税込378円)

白菜（国内産）、唐辛子（中国）

趙さんの味（宮城県・仙台市）

105 趙さんの味 熟成カクテキ

1年以上熟成、発酵させた鮭の魚醤を使い旨味を引き出した濃厚でこってりとしたキムチ。

冷



## 秋のお魚ポトフ

お鍋の美味しい季節です。コンソメベースの「お魚ポトフ」はいかがですか？

次回から値上げ

広島県産の新鮮なかきを急速凍結しました。鍋、グラタン、ソテーなど幅広く使えます。

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

**112 広島県産 冷凍かき**

凍 賞90日 200g **498円** (税 **538円**) 通常税込 **559円**  
かき（広島県）

次回から値上げ

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

**111 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 賞30日 70g×3 **528円** (税 **570円**) 通常税込 **592円**  
秋鮭（北海道）

ふるさと

大新（鳥取県・境港市）

**113 あじごぼうつまれ**

国内産のあじとイトヨリダイのすり身に、国産のごぼう、玉ねぎを加えました。

凍 賞180日 大 小 160g **339円** (税 **366円**)  
あじ（国内産）

子どもも大好きな  
カレー味のピカタで♪

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

**114 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 賞30日 片身5〜8枚前後 200g **425円** (税 **459円**) 通常税込 **475円**  
真あじ（長崎県）

やわらかです!  
マヨ七味で♪

ふるさと

共和水産（岩手県・宮古市）

**115 フライパンで出来る! 三陸いか一夜干カット**

三陸北部沖で漁獲した新鮮なするめいかを一夜干しにし、食べやすいようにカット。フライパンで焼いて。

凍 賞30日 180g **380円** (税 **410円**) 通常税込 **430円**  
するめいか（三陸北部沖）

お魚屋さんの  
竜田揚げ

ふるさと

高知県沖で獲れた鮮度抜群のさばを醤油、みりん、酒に漬け込み竜田揚げにしました。凍ったまま揚げて。

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

**116 さば竜田揚げ**

凍 賞40日 米 大 小 150g **425円** (税 **459円**) 通常税込 **475円**  
さば（高知県）

## 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。

鮮魚

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

**117 活あさり(国内産)**

冷 賞お届け日含め2日

180g **380円** (税 **410円**) 通常税込 **430円**  
あさり（国内産）

身がおいしい大粒

ふるさと

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

**118 週沼産 大粒しじみ(冷凍)**

全国でも有数の産地、週沼(ひぬま)より大粒だけを選び、高鮮度のまま冷凍してお届けします。砂抜き済み。

凍 賞30日 150g **398円** (税 **430円**)  
やまとしじみ（茨城県）

ふるさと

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

**119 からふとししゃも丸干(おす)**

オスのししゃもは、卵に栄養分が取られないので身がおいしいです。焼いてどうぞ。

凍 賞180日 300g **298円** (税 **322円**) 通常税込 **378円**  
からふとししゃも(アイスランド、ノルウェー、カナダ)

ふるさと

カネヨシ水産（千葉県・九十九里町）

**120 いわしみりん干し**

銚子・九十九里産のかたくちいわしをみりん干しに仕上げました。タレは70年間継ぎ足して熟成を重ねました。

凍 賞90日 米 大 小 80g **305円** (税 **329円**) 通常税込 **343円**  
かたくちいわし（千葉県）

組合員さんからの  
クチコミ  
とてもおいしいです。歯ごたえもあるので、子どももカミカミして、あごを鍛えるのに丁度いいです。

ふるさと

丸一商店（千葉県・南房総市）

**さば一夜干し**

**121 2枚** 片身2枚200g **398円** (税 **430円**)

**122 3枚** 片身3枚300g **588円** (税 **635円**)

真さば（ノルウェー）

脂のりの良いノルウェー産のさばを塩水漬け後、冷風乾燥にて仕上げました。

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

**123 天日干しアジ**

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 賞30日 4枚210g以上 **548円** (税 **592円**)  
真あじ（佐賀県）

食べ応えアリ!大きなしまほっけ

ふるさと

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

**124 しまほっけ一夜干し**

アメリカまたはロシア産の大きなしまほっけを塩水漬けして一夜干しました。解凍して焼いてどうぞ。

凍 賞30日 2枚330g **598円** (税 **646円**) 通常税込 **670円**  
しまほっけ（アメリカ、またはロシア）

さんま&あじの定番2種セット!

塩屋自慢の2種の干物をお得なセットにしました。朝食にも夕食にも重宝する組み合わせです。

ふるさと

塩屋（茨城県・ひたちなか市）

**125 塩屋の干物セット(2種)**

凍 賞30日 さんま2枚、あじ2枚 **580円** (税 **626円**)  
さんま（国内産）、あじ（オランダ）

塩麴で身もふっくら!

ふるさと

東北トクスイ（宮城県・塩釜市）

**126 メバル塩麴漬**

ペーリング海で漁獲したメバル(キタノメケ)を塩麴にじっくりと24時間漬け込み仕上げました。

凍 賞180日 米 220g(2枚) **418円** (税 **451円**)  
キタノメケ（アメリカ）

粕漬け好きも納得の味

ふるさと

ヤマサコウショウ（宮城県・石巻市）

**127 赤魚本仕込み粕漬**

アイスランド産の赤魚を使用。石巻の墨廻江(すみのえ)酒造の酒粕に、72時間漬け込んだ本仕込みの粕漬です。

凍 賞180日 米 2切(約140g) **498円** (税 **538円**) 通常税込 **559円**  
赤魚（アイスランド）

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

**128 寒さば西京漬**

長崎産の脂のりの良い真さばを使用。鳴門魚類特製の西京味噌床に2日間漬け込み、熟成させました。

凍 賞30日 米 大 片身2枚 180g以上 **480円** (税 **518円**)  
真さば（長崎県）

ふるさと

札幌中一（北海道・札幌市）

**129 熟成 ほっけ西京漬**

北海道産のほっけを、無添加の西京床に72時間漬け込みました。

凍 賞180日 米 大 3切 180g **415円** (税 **448円**) 通常税込 **464円**  
ほっけ（北海道）

北海道の漬魚

ふるさと

札幌中一（北海道・札幌市）

**130 熟成 秋鮭西京漬**

北海道産の秋鮭を、無添加の西京床に72時間漬け込みました。

凍 賞180日 米 大 3切 180g **528円** (税 **570円**)  
秋鮭（北海道）

塩水漬けではなく「振り塩」の甘塩さばです

ふるさと

鳴門魚類（徳島県・鳴門市）

**131 さばフィーレ(甘塩)**

凍 賞30日 片身2枚200g **398円** (税 **430円**)  
真さば（長崎県、佐賀県）

パリッと焼いて皮までおいしい

ふるさと

ダイヤモンド（鳥取県・米子市）

**132 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、脂がのっています。

凍 賞120日 4切260g **450円** (税 **486円**)  
さば（ノルウェー）

ハロウィンのお好み焼に!

ふるさと

カネギ水産（愛知県・蒲郡市）

**137 シーフードミックス**

いか、えび、ほたて貝をミックスし、バラ凍結にしました。かき揚げ、炒め物、パスタや焼きそばの具などに。

凍 賞 え 210g **418円** (税 **451円**) 通常税込 **464円**  
いか（チリ）、えび（インド）、ほたて（青森県）

ふるさと

千倉水産加工販売（千葉県・船橋市）

**133 子持ち浅羽かれい 切身(2切)**

漁獲後、船上で頭、内臓を取り、急速凍結した鮮度の良い浅羽かれいです。成熟卵を抱えたものを切身に。

凍 賞180日 2切200g **489円** (税 **528円**)  
浅羽かれい（アラスカ）

中辛

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

**134 ロシア産紅鮭切身(中辛)2切**

東カムチャツカ(中辛)2切 東カムチャツカ(中辛)2切 東カムチャツカ(中辛)2切 東カムチャツカ(中辛)2切

凍 賞180日 2切140g **425円** (税 **459円**)  
紅鮭（ロシア）

甘塩

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

**135 ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切**

ロシア産の紅鮭の切身です。使いやすく1切約55gにしました。甘塩です。

凍 賞180日 3切165g **530円** (税 **572円**)  
紅鮭（ロシア）

高知の地魚を切身にしました

ふるさと

土佐佐賀産直出荷組合（高知県・黒潮町）

**136 土佐の色々セット(2種セット)**

凍 賞40日 2種 400g以上 **880円** (税 **950円**) 通常税込 **972円**

16ページ掲載 434 チーズフォンデュに!

ふるさと

トクスイコーポレーション（東京都・中央区）

**138 天然むきエビ(特大)**

えび（ミャンマー）

さつと茹でて

ミャンマー沖(ベンガル湾、アンダマン海)で漁獲した天然えびを、現地工場でおむき、急速バラ凍結しました。

凍 賞 え 160g **548円** (税 **592円**)

水産品の  
放射能検査について

・調査対象漁獲海域：関東1都3県と静岡県、太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。

主原料産地欄もあわせてご参照下さい。



炊飯器でもOK!  
3〜4人前です



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**139 パエリアセット**  
(魚介類とスープのセット)

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

凍 賞180日 米

5種 400g **950円**(税込 **1026円**) 通常税込 1058円

するめいか(産別)、パーナ貝(ユーゼラット)、ブラックタイガー(インドネシア)

大きくて食べ応えあり



トクスイコーポレーション(東京都・中央区)

**140 えびフライ特大**  
(2L)

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

凍 え米小

5尾 205g **925円**(税込 **999円**) 通常税込 1024円

ブラックタイガー(インドネシア)

骨まで丸ごと!  
カルシウム豊富



土佐佐賀産直出荷組合(高知県・黒潮町)

**141 きびなごの唐揚げ**

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

凍 賞40日

140g **465円**(税込 **502円**) 通常税込 518円

きびなご(国内産)

「秋鮭」のスモーク  
サーモン(40グラム4パック)は  
16ページ



松岡水産(千葉県・銚子市)

**142 紅鮭**  
スモークサーモン

塩のみで味付けし、「冷燻方式」で仕上げました。桜のチップでスモークした本格スモークサーモンです。

凍

70g **542円**(税込 **585円**) 通常税込 599円

紅鮭(アラスカ)

お刺身でも  
ステーキ風でも!



千倉水産加工販売(千葉県・船橋市)

**143 猿払産**  
刺身用ほたて貝柱

オホーツク海に面する猿払(さるぶつ)は、海流や地形などの自然環境に恵まれ、美味しいほたてを育てます。

凍 賞180日

6〜8粒 100g **558円**(税込 **603円**) 通常税込 626円

ほたて貝柱(北海道)

カット済みで  
ラクラク♪



ヤマフ(佐賀県・唐津市)

**144 北海道スモーク**  
サーモンの棒寿司

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

凍 賞180日 米

1本 350g **1138円**(税込 **1229円**) 通常税込 1274円

秋鮭(北海道)

今が旬の丼!



札幌中一(北海道・札幌市)

**145 秋鮭漬け丼**

北海道産の秋鮭を醤油ベースのオリジナルのタレに漬け込みました。冷蔵庫で解凍後、ご飯にのせて。

凍 賞90日 米 大 小

160g (80g×2) **755円**(税込 **815円**) 通常税込 842円

秋鮭(北海道)

脂のり抜群の一本釣りがつおを  
タタキに!



ヤマボシ(静岡県・焼津市)

**146 焼津港のところがつお**  
炭火焼き

日本太平洋沖合北部の漁場で1本釣りした鰹を炭火焼きに。生きたまま凍結した原料なので鮮度抜群です。

凍 賞30日

170g(2個) **480円**(税込 **518円**)

かつお(日本太平洋沖合北部)



ヤマボシ(静岡県・焼津市)

**147 焼津港のところがつお**  
炭火焼き炙り丼

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

凍 賞30日 米 大 小

110g(固形量80g +たれ30g) **418円**(税込 **451円**)

かつお(日本太平洋沖合北部)

使い切りパックで便利



海泉水産(静岡県・浜松市)

**153 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。

凍 賞120日

20g×3 **450円**(税込 **486円**)

しらす(遠州灘〜伊勢湾)



ダイマツ(鳥取県・境港市)

**151 氷温熟成 辛子明太子**  
(切子)

厳冬期のロシア産の原料を使用。魚卵業界では唯一の「氷温熟成」で仕上げました。お得な切子です。

凍 賞90日 米 大 小

90g **380円**(税込 **410円**)

すけとうだら(ロシア)



ダイマツ(鳥取県・境港市)

**152 氷温熟成 たらこ**  
(切子)

ロシア産の鮮度の良いすけとうだらの卵と塩だけを使用し、氷温製法で素材の旨味を引き出しました。

凍 賞180日

90g **380円**(税込 **410円**)

すけとうだらの卵巣(ロシア)

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。



チャーハンにも  
ひすいチャーハン  
(かにかま入)



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

**157 かに風味かまぼこ**

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

冷 賞60日 大

10本112g **325円**(税込 **351円**) 通常税込 367円

すけそうだら(北海道)



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

**158 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。

冷 賞15日 米 5本120g **268円**(税込 **289円**) 通常税込 308円

すけそうだら(北海道)



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

**159 ソフトさつまあげ**

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

冷 賞30日 米 大

6個140g **330円**(税込 **356円**)

すけそうだら(国内産)

高橋徳治商店 こだわりの練り物



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**163 さつま揚げ**

北海道の無リンたらすり身を原料に小魚を練りこみ深みある味と食感に仕上げました。プレーンなさつま揚げ。

凍 賞180日 米

5枚185g **390円**(税込 **421円**)

すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**164 玉ねぎ揚げ**

北海道の無リンすり身と豆腐に国産のフレッシュな玉ねぎを練りこんだ揚げ蒲鉾。レンジかオーブンで温めて。

凍 賞180日 米 大

165g(5個) **310円**(税込 **335円**) 通常税込 348円

すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**165 椎茸入おとうふ揚げ**

国産の干し椎茸が入った、岩手県近郊大豆の豆腐と北海道助宗たらすり身ベースにふんわりした食感の練製品。

凍 賞180日 米 大

5個150g **315円**(税込 **340円**)

すけそうだら(北海道) [放] 不検出<3.9<3.5



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**166 荳わかめボール揚げ**

磯の風味とコリコリした食感が楽しめる重茂漁協の荳わかめが入り緑の色合いが綺麗な一口サイズの練り物。

凍 賞180日 米

170g **299円**(税込 **323円**)

すけそうだら(北海道)、荳わかめ(国内産)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**167 曲がりネギ**  
ちりめん揚げ

曲がりネギの自然な甘さとちりめんの塩分が絶妙な揚げかまぼこ。レンジや常温で解凍、または軽く炙って。

凍 賞180日 米

100g **337円**(税込 **364円**) 通常税込 374円

すけそうだら(北海道)



高橋徳治商店(宮城県・東松島市)

**168 おでん種4種セット**

従来より少量の具材で取り揃えました。(ぼたんちくわ・玉ねぎ揚げ・小魚つみれ各2個、ごぼう揚げ)

凍 賞180日 米 大

4種7品 227g **516円**(税込 **557円**) 通常税込 577円

すけそうだら(北海道)

サツと炙って さらに香ばしく



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

**160 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。

冷 賞30日 米

3枚84g **280円**(税込 **302円**)

すけそうだら(北海道)



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

**161 こだわりさつま揚げ**  
(黒ごま芋)

すけそうだら、いともりだい、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。

冷 賞30日 米

3枚108g **340円**(税込 **367円**)

すけそうだら(北海道)



松野下蒲鉾(鹿児島県・枕崎市)

**162 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。

冷 賞30日 米

3枚84g **280円**(税込 **302円**)

すけそうだら(北海道)





## さつまいもと豚バラのみそ炒め

|          |      |
|----------|------|
| ◆材料(2人分) |      |
| さつまいも    | 2本   |
| 長ねぎ      | 1/2本 |
| 豚バラ肉     | 250g |
| 塩        | 少々   |
| 酒        | 大2/3 |
| 「みそ      | 大2/3 |
| A 豆板醤    | 小1/2 |
| し  mirりん | 大1   |

### ◆作り方

- さつまいもは乱切りにし、水でさっと洗う。長ねぎは5mm幅のななめ切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- フライパンに豚肉を入れ、塩、酒をふって脂を出すように炒める。
- さつまいも、水(大1/分量外)を加えてふたをし、弱火で10分程度蒸す。さつまいもに火が通ったら中火にし、長ねぎを加えて軽く炒め、Aを入れて全体にからめる。



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 パラスライス

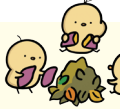
厚さ3〜3.5mm。

賞届いて4日

茨城県



250g **540円**(税) **583円**(通常税込595円)



## 鶏肉とさつまいもの炒め

|          |          |
|----------|----------|
| ◆材料      |          |
| 鶏モモ肉     | 250g     |
| さつまいも    | 3本       |
| 油        | 適宜       |
| だし汁      | カップ2と1/2 |
| 「しょうゆ    | 大さじ1     |
| 白だし      | 大さじ1     |
| A はちみつ   | 大さじ2     |
| し  mirりん | 大さじ1     |
| レモン      | 1コ       |
| 白ごま      | 適量       |

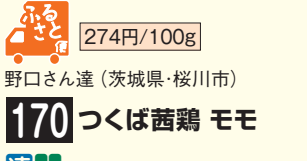
### ◆作り方

- 鶏肉はひと口大にそぎ切りにする。
- さつまいもはよく洗い1cm厚さに切り、油で揚げる。
- 鍋に油を熱し、肉を炒め、肉の色が変わったらさつまいもを加えてサッと炒め、だし汁を注ぐ。
- 煮立ったらAで調味し、煮含める。最後にごまとレモンを輪切りにしてのせれば完成。



ジュ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。

茨城県



250g **635円**(税) **686円**(通常税込697円)



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 徳用焼肉セット

ローズポークの豚バラ焼肉用、ローススライス焼肉用、モモスライス焼肉用をセットにしました。

賞届いて4日

200g×3種 **1280円**(税) **1382円**(通常税込1447円)



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**172** 沼屋 焼肉のたれ

丸大豆寒仕込みしょう油がベース。玉ねぎなどの野菜が入っていてサッパリとした味です。炒め物にも。

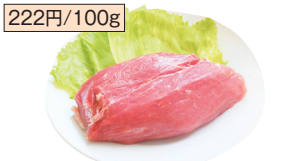
米 大 小

260g **415円**(税) **448円**(通常税込464円)

大豆(国産) 【放】不検出<3.8<3.8

## 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: おがくずを敷き詰めた豚舎で、ストレス無く元気に育った豚です。養豚から加工までの一貫生産を行っています。



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

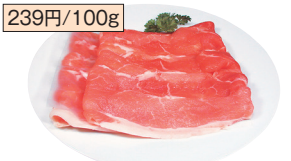
**173** 茨城県産ローズポーク モモブロック

モモ肉を焼き豚、煮物、カツ等に使えようにブロックでお届け。

賞届いて4日

500g **1030円**(税) **1112円**(通常税込1147円)

茨城県



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 モモしゃぶしゃぶ用

赤身主体部位であるモモ肉を薄くスライスしました。厚さ1mm。

賞届いて3日

250g **554円**(税) **598円**(通常税込613円)

茨城県



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 ローススライス

ローズポークのロースをスライスしました。炒め物や揚げ物に!

賞届いて4日

250g **642円**(税) **693円**(通常税込708円)

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**176** 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。

賞届いて4日

250g **528円**(税) **570円**(通常税込585円)

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**177** 茨城県産ローズポーク 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。

賞届いて4日

2枚200g **475円**(税) **513円**(通常税込528円)

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

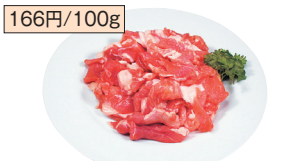
**178** 茨城県産ローズポーク 徳用小間切

小間切徳用タイプ。

賞届いて4日

200g×2 **610円**(税) **659円**(通常税込674円)

茨城県



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

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。

賞届いて4日

150g×2 **460円**(税) **497円**(通常税込512円)

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**180** 茨城県産ローズポーク 小間切(タレ付)

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

賞届いて14日 米 大 小

250g **470円**(税) **508円**(通常税込523円)

豚肉(茨城県)



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

**184** 茨城県産ローズポーク ヒレブロック

脂のほとんどない部位です。

賞届いて4日

250g **830円**(税) **896円**(通常税込911円)

茨城県



JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山

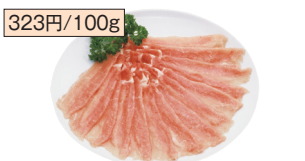
**185** 茨城県産ローズポーク 挽肉

赤身率は8割です。

賞30日

300g **455円**(税) **491円**(通常税込506円)

茨城県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**181** 丹沢高原豚 ロースしゃぶしゃぶ用

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉。厚さ約2mm。

賞4日

200g **598円**(税) **646円**(通常税込661円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**182** 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。

賞4日

200g **498円**(税) **538円**(通常税込553円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**183** 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。

賞4日

200g **508円**(税) **549円**(通常税込564円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**186** 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。

賞120日

200g **500円**(税) **540円**(通常税込555円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**187** 丹沢高原豚 トントロ焼肉用

1頭から約300gしか取れない希少部位。

賞120日

200g **525円**(税) **567円**(通常税込582円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**188** 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。

賞4日

200g **580円**(税) **626円**(通常税込641円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**189** 丹沢高原豚 モモ一口カツ用

赤身主体のモモ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もおいしいです。

賞4日

200g **498円**(税) **538円**(通常税込553円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**190** 丹沢高原豚 豚こま味噌噌漬

豚こまを自家製味噌噌漬で漬け込みました。ほんのりピリ辛。野菜と一緒にどうぞ。

賞6日 米 大 小

200g **460円**(税) **497円**(通常税込512円)

豚肉(神奈川県)



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**191** 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。

賞6日 米

2枚200g **598円**(税) **646円**(通常税込661円)

豚肉(神奈川県)



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**192** 丹沢高原豚 小間切

各部位から集めています。

賞4日

200g **398円**(税) **430円**(通常税込445円)

神奈川県



丹沢農場(神奈川県・愛川町)

**193** 丹沢高原豚 上挽肉

モモ肉とスネ肉を主体にした豚挽肉です。赤身率約9割。

賞4日

200g **460円**(税) **497円**(通常税込512円)

豚肉(神奈川県)

## 鶏 肉

- つくば茜鶏: 動物性飼料、抗菌剤、抗生物質を使わない平飼い鶏です。Non-GMO、PHFの飼料を与えます。飼育期間は約70日(一般的には55日)。



野口さん達(茨城県・桜川市)

**194** 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。

賞届いて4日

250g **540円**(税) **583円**(通常税込598円)

茨城県



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。

賞届いて4日

250g **540円**(税) **583円**(通常税込598円)

茨城県



野口さん達(茨城県・桜川市)

**196** 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。

賞届いて4日

250g **398円**(税) **430円**(通常税込445円)

茨城県



野口さん達(茨城県・桜川市)

**197** 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。

賞届いて4日

250g **578円**(税) **624円**(通常税込639円)

茨城県



野口さん達(茨城県・桜川市)

**198** 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。

賞届いて4日

250g **578円**(税) **624円**(通常税込639円)

茨城県





野口さん達 (茨城県・桜川市)

**198** 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



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**199** 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



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**200** 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



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**201** 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 **389**円(税込**420**円)

茨城県

## 牛肉

- ・坊津黒牛(鹿児島): 鹿児島県坊津地区の棚木さん、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。

P16でお得な国産牛の挽肉×2掲載中



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**210** 国産牛挽肉

ホルスタイン種を100%使用。赤身の部位を多く使用しました。

**凍** 賞30日

200g **400**円(税込**432**円)

福岡県、大分県

## 畜産加工品

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

鎌倉わけあり皮なしソーセージ表紙で掲載中



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**215** 丹沢農場のバラベーコンスライス

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。

**冷** 賞7日

100g **420**円(税込**454**円)

豚肉 (国内産)



野口さん達 (茨城県・桜川市)

**216** 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** 乳

160g **398**円(税込**430**円)

鶏肉 (茨城県)

## ジャム味噌汁

素材をいかしたジャムなどは、パンをはじめ、料理などにもお使いください。

**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



無茶々園 (愛媛県・西予市)

**219** 無茶々園甘夏と伊予柑のマーマレード

伊予柑と甘夏の果皮がたっぷりと入り、ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。

**冷** 220g **580**円(税込**626**円)

甘夏・伊予柑 (愛媛県)



森食品 (長野県・千曲市)

**616** 完熟杏ジャム

木で完熟した杏を使用。杏特有の酸味と甘さをいかした風味です。人工的にペクチンを使わないので軟らかめでさらさらとしたジャムです。

245g **430**円(税込**464**円)

杏 (長野県)



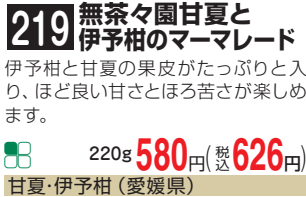
はなのみ (長野県・小布施町)

**220** 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。

**冷** 180g **430**円(税込**464**円)

いちご (九州)



無茶々園 (愛媛県・西予市)

**219** 無茶々園甘夏と伊予柑のマーマレード

伊予柑と甘夏の果皮がたっぷりと入り、ほど良い甘さとほろ苦さが楽しめます。

**冷** 220g **580**円(税込**626**円)

甘夏・伊予柑 (愛媛県)



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**202** 丹沢農場の麻婆豆腐の素

鶏ガラからじっくりダシ取りをしました。豆腐、なすなどをお好みで加えて。

**冷** 賞24日 **米** 大 小

200g×2 **740**円(税込**800**円) 通常税込**864**円

豚肉 (国内産)



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**203** 丹沢農場のミートソース 2パック

中津ミートの豚肉たっぷりのソース。化学調味料を使わない、シンプルな味付け。パスタなら1パックで2人前。

**冷** 賞24日 **大**

250g×2 **840**円(税込**908**円) 通常税込**972**円

豚肉 (国内産)



ミートバル村山 (茨城県・土浦市)

**204** 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。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。

**冷** 賞7日 **米** 大 小

200g **485**円(税込**524**円) 通常税込**540**円

豚肉 (茨城県)



山武食品 (三重県・川越町)

**205** 国産牛の牛丼

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

**冷** 賞60日 **米** 大 小

140g×2 **645**円(税込**697**円) 通常税込**711**円

牛肉 (国内産)



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

**206** 牛バラ切落し

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** 250g×2 **2200**円(税込**2376**円) 通常税込**2549**円

大阪府



能勢農場 (大阪府・能勢町) 能勢食肉センター

**207** 牛ミンチ

2度挽きしている肉質がまろやかなミンチです。

**凍** 200g **840**円(税込**907**円) 通常税込**940**円

大阪府



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**208** 鹿児島 坊津黒牛切り落とし

何にでも使える切り落としです。2パック組でお届けします。

**凍** 賞30日

170g×2 **1450**円(税込**1566**円)

鹿児島県



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**209** 国産牛小間切り

ウエ、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



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**211** 鎌倉マイルドポークウインナー×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。

**冷** 賞10日

94g×2 **335**円(税込**362**円)

豚肉 (国内産) 【放】不検出<4.4<4.1



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**212** 鎌倉つかいっきりポークウインナー×3

使い切りサイズのポークウインナーを、お得な3パックセットにしました。

**冷** 賞10日

49g×3 **275**円(税込**297**円)

豚肉 (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**213** 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。

**冷** 賞15日

60g×2 **490**円(税込**529**円) 通常税込**540**円

豚肉 (国内産) 【放】不検出<3.4<3.3



丹沢農場 (神奈川県・愛川町)

**214** 丹沢農場皮なし和風ミニウインナー

温めると醤油の控え目な旨味が広がります。食べやすい皮なし。

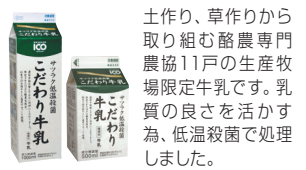
**冷** 賞7日 **大** 小

120g **310**円(税込**335**円)

豚肉 (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。



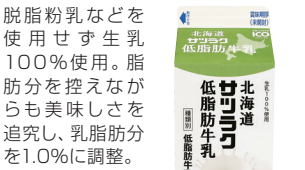
サツラク農協 (北海道・札幌市)

**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



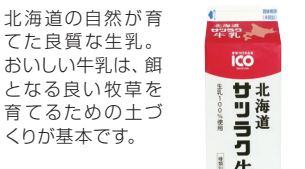
サツラク農協 (北海道・札幌市)

**3** サツラク低脂肪牛乳

**冷** 賞15日 **乳**

500ml **146**円(税込**158**円)

生乳 (北海道) 【放】不検出<0.4<0.5



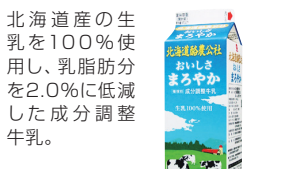
サツラク農協 (北海道・札幌市)

**4** サツラク牛乳

**冷** 賞15日 **乳**

1ℓ **250**円(税込**270**円)

生乳 (北海道) 【放】不検出<0.5<0.4



北海道酪農公社 (北海道・江別市)

**5** おいしさまるやか(成分調整牛乳)

**冷** 賞届いて10日 **乳**

1ℓ **219**円(税込**237**円)

生乳 (北海道)



サツラク農協 (北海道・札幌市)

**222** カフェインレス かつ葉カフェオレ

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 **乳**

1ℓ **277**円(税込**299**円)

生乳 (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。

**冷** 賞7日 **卵**

6個 **330**円(税込**356**円)

茨城県 【放】不検出<3.3<3.4



JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

**7** 八郷の卵

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

**冷** 賞11日 **卵**

10個 **298**円(税込**322**円)

茨城県 【放】不検出<3.7<4.0



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**

有機農業の生産者が肥料を得る為に飼っている鶏の卵です。自家野菜を与え、健康に育ちました。

**冷** 賞6個入り **卵**

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（神奈川県・中井町）

**228** パン・ド・ミ(全粒粉食パン) ノースライス

原材料：小麦粉（北海道、神奈川県、茨城県）、自家製天然酵母、塩

賞 届いて1～2日 小

1斤 **300**円(税**324**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

ココアパウダーを加えました!



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**236** クーベルチュールチョコベークル

ココア生地に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30日 乳 米 大 小

1個 **211**円(税**228**円) 通常税込 **239**円  
小麦（北海道）、チョコ（国内産）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**239** プレーンベークル

原材料：国産小麦（北海道）、玄米粉（茨城県）、粗精糖、天日塩、天然酵母

凍 賞30日 米 小

1個 **167**円(税**180**円)  
小麦（北海道）、玄米粉（茨城県）

## 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。

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**223** パン・ド・ミ(食パン) 1斤

賞 届いて1～2日 小

6枚 **223**円(税**240**円)8枚 **224**円(税**241**円)ノースライス **225**円(税**242**円)

小麦（北海道、神奈川県、茨城県）



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**229** 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

賞 届いて1～2日 小

3個 **300**円(税**324**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

カレーの風味が凄いのので開封後はご注意ください!



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**230** カレー風味&ナッツカンパニー

第三世界ショップの人気商品・カレーの壺とのコラボ商品です。

賞 届いて1～2日 米 小

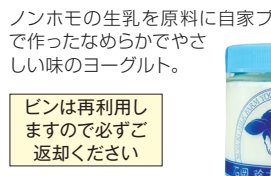
1個 **615**円(税**664**円)  
小麦（北海道、神奈川県）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**237** チーズベークル

原材料：小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）、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30日 乳 米 小

1個 **220**円(税**238**円) 通常税込 **248**円  
小麦（北海道）、ナチュラルチーズ（国内産）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**240** 全粒粉ベークル

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

凍 賞30日 米 小

1個 **194**円(税**210**円)  
小麦（北海道）、玄米粉（茨城県）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**241** 全粒くるみレーズンベークル

くるみとレーズンを生地につぶりと混ぜ合わせ、そのままでも美味しく召し上がり頂けます。

凍 賞30日 米 小

1個 **221**円(税**239**円)  
小麦（北海道）、くるみ（アメリカ）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**248** 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に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7～11日 乳

100g **480**円(税**518**円) 通常税込 **538**円  
生乳（茨城県）

[放] 不検出 &lt;3.4 &lt;3.4

カレーの風味が凄いのので開封後はご注意ください!



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**230** カレー風味&ナッツカンパニー

第三世界ショップの人気商品・カレーの壺とのコラボ商品です。

賞 届いて1～2日 米 小

1個 **615**円(税**664**円)  
小麦（北海道、神奈川県）

カレーの風味が凄いのので開封後はご注意ください!



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**237** チーズベークル

原材料：小麦粉（北海道）、玄米粉（茨城県）、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30日 乳 米 小

1個 **220**円(税**238**円) 通常税込 **248**円  
小麦（北海道）、ナチュラルチーズ（国内産）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**240** 全粒粉ベークル

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

凍 賞30日 米 小

1個 **194**円(税**210**円)  
小麦（北海道）、玄米粉（茨城県）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**241** 全粒くるみレーズンベークル

くるみとレーズンを生地につぶりと混ぜ合わせ、そのままでも美味しく召し上がり頂けます。

凍 賞30日 米 小

1個 **221**円(税**239**円)  
小麦（北海道）、くるみ（アメリカ）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**248** 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に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7～11日 乳

100g **480**円(税**518**円) 通常税込 **538**円  
生乳（茨城県）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**248** 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に作りました。軟らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

冷 賞届いて7～11日 乳

100g **480**円(税**518**円) 通常税込 **538**円  
生乳（茨城県）

[放] 不検出 &lt;3.4 &lt;3.4

※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



[放] 不検出 &lt;3.9 &lt;3.8

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**226** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **226**円(税**243**円)1斤 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**227** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**231** 半斤3枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **140**円(税**151**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**232** 1斤6枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**233** 1斤8枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**234** ノースライス

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **265**円(税**286**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

賞 届いて1～2日 小

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**226** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **226**円(税**243**円)1斤 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



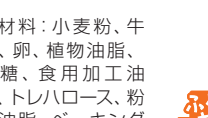
Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**227** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**231** 半斤3枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **140**円(税**151**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**232** 1斤6枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**233** 1斤8枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**234** ノースライス

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **265**円(税**286**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**234** ノースライス

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **265**円(税**286**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

賞 届いて1～2日 小

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**226** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **226**円(税**243**円)1斤 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**227** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**231** 半斤3枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **140**円(税**151**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**232** 1斤6枚

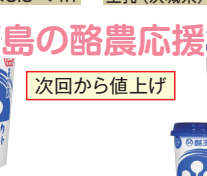
賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**233** 1斤8枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**234** ノースライス

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **265**円(税**286**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**234** ノースライス

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **265**円(税**286**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

賞 届いて1～2日 小

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**226** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **226**円(税**243**円)1斤 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**227** ノースライス

賞 届いて1～2日 小

8枚 **227**円(税**244**円)  
小麦（北海道、神奈川県、茨城県）

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります



Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**231** 半斤3枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **140**円(税**151**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**232** 1斤6枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**233** 1斤8枚

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **270**円(税**292**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**234** ノースライス

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **265**円(税**286**円)  
小麦（アメリカ、他）

Le・Lourdes（神奈川県・中井町）

**234** ノースライス

賞 届いて2日 乳 小

1斤 **265**円(税**286**円)  
小麦（アメリカ、



野菜を入れるだけで  
趙さん流本格チゲ!



シーズン初

4人前  
趙さんの味 (宮城県・仙台市)

**263 趙さんの  
キムチ鍋セット**

キムチ、トック(韓国風の餅)、スープ、コチュジャンをセットにしました。豚肉や長ねぎ、豆腐等を加えて。

冷蔵賞14日 え米大小

4人前 **598円**(税込 **646円**) 通常税込 **670円**  
白菜 (国内産)

鍋専用に関発しました



鍋用寄せ豆腐

丸和食品 (東京都・練馬区)

**264 鍋用寄せ豆腐**

寄せ豆腐の口当たりのいい「弾力」と「まろやかさ」を持ちつつ、鍋の中で煮崩れしないように工夫しました。

冷蔵賞届いて4日 大

200g **165円**(税込 **178円**) 通常税込 **189円**  
大豆 (国内産)

味噌ラーメンが  
美味しい季節到来!



生ラーメン

共生食品 (神奈川県・相模原市)

**265 内麦生ラーメン味噌  
(3食入)**

国産小麦粉使用の無着色、無かんすい、卵つなぎ麺。味噌味スープを添付。わかめ、ねぎなど具だくさんで。

冷蔵賞7日 卵米大小

麺120g×3  
スープ36g×3 **365円**(税込 **394円**) 通常税込 **410円**  
小麦 (若手県) 【放】不検出 <3.4 <4.1

もっちりとした食感が  
人気のヒミツ



内麦焼そば

共生食品 (神奈川県・相模原市)

**266 内麦焼そば  
(ソース付)**

国産小麦粉使用の無かんすい・無着色の麺。ソースに化学調味料は使っていません。

冷蔵賞6日 卵大小

麺150g×3  
ソース30g×3 **255円**(税込 **275円**) 通常税込 **292円**  
小麦 (若手県) 【放】不検出 <3.4 <4.1

秋にピッタリの  
混ぜご飯



山口・秋川牧園の鶏肉と国産野菜を使用。冷めても美味しいのでお弁当やおにぎりにも。化学調味料不使用。

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**267 国産  
とりごぼうご飯の素**

170g (2合用) **598円**(税込 **646円**) 通常税込 **667円**  
鶏肉 (山口県)

13ページ「揚げない  
アップルパイ」や  
ピザ生地代わりに!



三立食品 (東京都・葛飾区)

**268 春巻の皮(みちのく)**

国産小麦粉と赤穂の天日塩で作ったシンプルな皮。油で揚げたり、焼いても美味しい。ピザ生地代わりににも。

冷蔵賞25日 小

10枚 **252円**(税込 **272円**) 通常税込 **285円**  
小麦 (北海道、若手県) 【放】不検出 <2.8 <3.9

## 大豆加工品

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

使い切り少量パック

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。

冷蔵賞届いて4日 大

丸和食品 (東京都・練馬区)

**269 ミニ  
もめん豆腐**

150g×2 **198円**(税込 **214円**)

**270 ミニ  
きめ豆腐**

150g×2 **198円**(税込 **214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で固めました。

冷蔵賞届いて4日 大

丸和食品 (東京都・練馬区)

**271 もめん豆腐**

300g **198円**(税込 **214円**)

**272 きめ豆腐**

300g **183円**(税込 **198円**)

大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.2 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

**273 油揚げ**

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

冷蔵賞届いて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)

**274 手揚げ油揚げ**

国産大豆、にがり使用の生地を一枚一枚ていねいに手揚げした油揚げ。

冷蔵賞届いて3日 大

2枚 **239円**(税込 **258円**)

大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.6 <1.7

みそ汁や  
うどんの具にも

丸和食品 (東京都・練馬区)

**275 きざみ揚げ(冷凍)**

国産大豆100%使用。製造段階で出来てしまった規格外の油揚げを細かく刻み、冷凍しました。

冷凍賞大 100g **228円**(税込 **246円**)

大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.2 <1.9

丸和食品 (東京都・練馬区)

**276 一口厚揚げ**

厚揚げを一口サイズにしたもの。形くずれしにくいので、炒め物などにも手軽に使えます。

冷蔵賞届いて3日 大

8個 **245円**(税込 **265円**)

大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.1 <1.2

丸和食品 (東京都・練馬区)

**277 青豆入り  
具だくさんがんも**

丸和の豆腐に人参、ごぼう、青大豆、生姜、山芋粉、切昆布、黒ごまを加え、菜種一番搾りの油で揚げました。

冷蔵賞届いて5日 大

80g×2 **315円**(税込 **340円**)

大豆 (国内産) 【放】不検出 <1.2 <1.4

丸和食品 (東京都・練馬区)

**278 おから入り  
野菜炒めがんも**

おからと野菜を炒めることにより、素材の旨みを引き出したヘルシーながんも。

冷蔵賞届いて5日 大

5個 **228円**(税込 **246円**)

大豆 (国内産) 【放】不検出 <2.1 <2.3

JAやさと (茨城県・石岡市)

**279 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。

冷蔵賞7日 米大小

35g×3 **148円**(税込 **160円**)

大豆 (茨城県) 【放】不検出 <3.5 <3.5

水府納豆 (茨城県・常陸太田市)

**280 水府納豆ミニ3個  
(タレ・カラシ付)**

茨城県産小粒大豆使用。糸ひき、風味ともよい納豆です。

冷蔵賞10日 米大小

40g×3 **140円**(税込 **151円**)

大豆 (茨城県) 【放】不検出 <3.0 <3.4

登喜和食品 (東京都・府中市)

**281 遊作納豆  
(タレ・カラシ付)**

茨城県常陸太田市・関さん達の小粒大豆使用。炭火造りで容器には経木を用いました。

冷蔵賞9日 米大小

80g **216円**(税込 **233円**)

大豆 (茨城県) 【放】<sup>137</sup>Cs=3.7

登喜和食品 (東京都・府中市)

**282 十勝の息吹 大粒2P  
(タレ・カラシ付)**

北海道十勝産のトヨホマレ大豆使用。大粒ならではの食感、大豆のうまみ、糸引きの強さを楽しめます。

冷蔵賞9日 米大小

40g×2 **184円**(税込 **199円**)

大豆 (北海道)

登喜和食品 (東京都・府中市)

**283 有機納豆日本の農カッ2  
(タレ・カラシ付)**

青森県産の有機栽培大粒大豆(おおすず)を使用。その名の通り大粒で旨味濃い品種。食べ応えがあります。

冷蔵賞9日 米大小

30g×2 **210円**(税込 **227円**)

大豆 (青森県) 【放】不検出 <3.2 <3.6

登喜和食品 (東京都・府中市)

**284 有機ひきわり カッ2  
(タレ・カラシ無)**

青森県産の有機栽培大粒大豆(おおすず)を使用。大粒で旨味が濃い大豆なので、味わい深い仕上がります。

冷蔵賞9日 大

30g×2 **175円**(税込 **189円**) 通常税込 **204円**

大豆 (青森県)

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

**285 使用あく抜き  
こんにゃく**

国内産のこんにゃく粉で作りました。海藻粉未入り。煮物や炒り煮、汁物などの具に。

冷蔵賞120日

400g **118円**(税込 **127円**)

こんにゃく粉 (国内産)

鶴田食品千葉 (千葉県・流山市)

**286 使用あく抜き  
しらたき**

国内産のこんにゃく粉で白く仕上げたしらたきです。肉じゃがやすきやきなどに。

冷蔵賞120日

350g **118円**(税込 **127円**)

こんにゃく粉 (国内産)

小分けパックで食べやすい  
めかぶです



カルダイ長沼商店 (宮城県・石巻市)

**287 宮城県産めかぶ  
(タレ付)**

宮城県産のめかぶを食べやすいように細切りにし、小分けパックしました。醤油ベースの別添タレ付きです。

冷凍賞180日 米大小

40g×4 (タレ4個付) **360円**(税込 **389円**)

めかぶ (宮城県) 【放】不検出 <4.3 <4.7

沖縄・伊平屋島より



浜食 (東京都・調布市)

**288 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。

冷蔵賞10日 米

200g **230円**(税込 **248円**) 通常税込 **259円**

もすく (沖縄県)

風味・食感は  
やっぱり塩蔵もの!



コタニ (若手県・大船渡市)

**289 若手産切ってある  
生わかめ**

若手県産の生わかめ塩蔵わかめ。「若手わかめ」特有の風味や食感が味わえます。使いやすいカットタイプ。

冷蔵賞90日

120g **352円**(税込 **380円**) 通常税込 **397円**

わかめ (若手県) 【放】不検出 <3.8 <3.7

風味抜群!酢の物、煮物、炒め物に!



コタニ (若手県・大船渡市)

**290 若手産さしみ昆布**

早採りの軟らかい昆布を湯通し塩蔵しました。水に戻してすぐに使えます。ポン酢、煮物でも。

冷蔵賞90日

250g **390円**(税込 **421円**)

昆布 (若手県)

東京都 練馬



菊田商店 (東京都・練馬区)

**291 煮豆 金時豆**

北海道十勝産の大正金時豆を使用。直火炊きで軟らかさの中にも豆のコシを残して歯ごたえよく仕上げました。

冷蔵賞90日 米

150g **250円**(税込 **270円**) 通常税込 **281円**

大正金時豆 (北海道)

東京都 練馬



菊田商店 (東京都・練馬区)

**292 煮豆 白福豆  
(白花豆)**

北海道温根湯産。白花豆は高原豆ともいう紫花豆の白色版。直火とろ火炊きで豆の風味がいきています。

冷蔵賞90日 米

150g **352円**(税込 **380円**)

白花豆 (北海道)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**293 ピーナッツみそ**

千葉県八街産の落花生を菜種油で揚げ、味噌、水飴、砂糖、ごま、寒天で仕上げました。

冷蔵賞90日 米大小

80g **308円**(税込 **333円**)

落花生 (千葉県) 【放】不検出 <3.0 <3.1

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**294 江戸前でい!  
生のり佃煮**

千葉県木更津の盤子干場で養殖された黒のりを、鮮度良く生のまま昔ながらの直火炊きで炊き上げました。

冷蔵賞180日 米大小

85g **360円**(税込 **389円**)

のり (千葉県)

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**295 揚げごぼう(甘酢漬)**

国内産のごぼうを細くカットし、菜種油でサッと揚げて、りんご酢ベースの甘酢でからめました。

冷蔵賞90日 大小

80g **320円**(税込 **346円**)

ごぼう (国内産)

1度に5品目が摂取できる!

遠忠食品 (埼玉県・越谷市)

**296 ひじき五目煮**

大豆、ひじき、こんにゃく、油揚げ、人参を、鰹節のダシをとって煮付けました。

冷蔵賞90日 米大小

100g **325円**(税込 **351円**)

ひじき (長崎県)

JAやさと鶏卵部会 (茨城県・石岡市)

**297 やさとの半熟たまご  
(温玉)**

非遺伝子組換え飼料で育てたやさとの産直卵を温泉たまごにしました。

冷蔵賞10日 卵

4個(タレ無) **206円**(税込 **222円**)

卵 (茨城県) 【放】不検出 <3.3 <3.4

焼き肉、炒め物にも!

士別農園 (北海道・士別市)

**298 士別農園の三升漬**

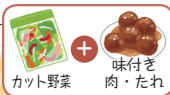
農業不使用の青唐辛子、農園で作った米麹、醤油を同量ずつ漬けたものだもの。あったかご飯や焼肉、冷奴に。

冷蔵賞180日 米大小

200g **430円**(税込 **464円**)

青唐辛子 (北海道)





# 包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

## グリーンリーフのミールキットはココが違う!

- ★自社農場を基本とした新鮮な野菜で加工。
- ★最短!収穫したての野菜をその日にカット!
- ★赤ちゃんをお風呂に入れるような「バブリング洗浄」で丁寧に洗います。

## ブイヨンが効いた優しい味わい



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

**調理時間** 約10分 **準備品** 水700cc

セット内容: カット野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン、ぶなしめじ)、水餃子12個、欧風だし

食塩相当量: 6.3g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

**299** **ブイヨン水餃子スープ**

冷蔵 賞味1~2日 大 小

2人前(約330g) **810円(税別875円)** 通常税込 929円

玉ねぎ・豚肉(国内産)

## おふくろの味を再現しました



**調理時間** 約10分 **準備品** 油

セット内容: カット野菜(じゃがいも、玉ねぎ、人参)、調味肉、だし醤油タレ

食塩相当量: 1.80g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

**303** **こくま肉じゃが**

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

冷蔵 賞味1~2日 卵 米 大 小

2~3人前(約530g) **1230円(税別1328円)**

じゃがいも(国内産)、豚肉(香川県、徳島県)

## 味噌タレともつの相性抜群



**調理時間** 約10分 **準備品** 水200cc

セット内容: 具材(大根、ごんや、人参)、豚白もつ、味噌タレ

食塩相当量: 4.7g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

**304** **味噌もつ煮込み**

国産野菜、自社製造の蒟蒻、国産豚しろもつを使用したもつ煮込みです。

冷蔵 賞味1~2日 米 大 小

2人前(約340g) **730円(税別788円)**

大根・豚もつ(国内産)

## スタミナ肉でご飯がすすむ!



**調理時間** 約5分 **準備品** 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、野菜ブイヨン

食塩相当量: 1.41g

グリーンリーフ(群馬県・昭和村)

**300** **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 賞味1~2日 卵 米 大 小

2人前(約245g + もやし250g) **1080円(税別1166円)**

きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)

## だしの効いた大根と豚肉



**調理時間** 約15分 **準備品** 片栗粉大さじ1・油

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)

**301** **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 賞味1~2日 米 大 小

2人前(約460g) **798円(税別862円)**

大根・豚肉(国内産)

## たっぷり野菜のスタミナ炒め



**調理時間** 約6分 **準備品** 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)

**302** **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 賞味1~2日 卵 米 大 小

2人前(約440g) **940円(税別1015円)**

チンゲン菜(国内産)、豚肉(鹿児島県、宮崎県)

レンジや湯煎でOKなものも!

**フライパンや鍋ひとつでできちゃう**

**308** **ごはんがすすむ! 真ほっけ蒲焼(タレ付)**

骨を取り切身にした後、小麦粉をまぶしました。両面を焼き、添付タレをからめてどうぞ。

凍 賞 180日 米 大 小

5~7枚180g **398円(税別430円)**

真ほっけ(北海道)

**309** **フライパンで焼く 鮭ごま竜田**

秋鮭に醤油の下味をつけ、白ごまと小麦粉をまぶしました。冷凍のままフライパンで両面を焼いてください。

凍 賞 180日 米 大 小

180g(5~7切) **408円(税別441円)** 通常税込 462円

秋鮭(北海道)

**310** **さんまイタリアンサンド**

よつ葉のチーズ、玉ねぎ、ピーマンをケチャップで味付けした具をさんまで挟み、国産小麦粉をまぶしました。

凍 賞 180日 乳 小

6~8個150g **398円(税別430円)**

さんま(国内産)

**311** **鮭のチーズはさみ**

秋鮭の薄い切身によつばのチーズをはさみ小麦粉をまぶしました。凍ったままフライパンで焼いてください。

凍 賞 180日 乳 小

160g(5個) **418円(税別451円)**

秋鮭(北海道)

**312** **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 賞 大 小

18g×25 **568円(税別613円)**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <3.3 <4.0

**313** **神山鶏のばくばく餃子(国産しそ入り)**

ばくばく何個でも食べられるクセのない食べやすい餃子。国産大豆味噌、国産しそ使用。焼いても茹でても。

凍 賞 米 大 小

18g×20 **491円(税別530円)**

キャベツ(国内産)

**314** **マム 国産野菜の春巻**

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、竹の子、にら等の国産野菜をたくさん使用したヘルシーな春巻。揚げて。

凍 賞 大 小

10本500g **556円(税別600円)** 通常税込 618円

キャベツ・玉葱・小麦(国内産)

**315** **パリッと本格春巻(国産きくらげ入)**

きくらげなど国内産原料にこだわった中華あん手作り皮で巻き方を工夫。パリッとした食感が楽しめます。

凍 賞 大 小

5本200g **375円(税別405円)** 通常税込 422円

きくらげ・豚肉・小麦(国内産) [放] 不検出 <3.4 <3.9

**316** **フライパンでキーマ春巻**

豚肉、玉葱、トマトピューレ、スパイスを使った本格キーマカレーを春巻に。フライパンでオープン。

凍 賞 120日 乳 米 大 小

6本150g **373円(税別403円)**

豚肉(国内産) [放] 不検出 <4.2 <2.6

**317** **焼き鳥もも串セット**

こんがりジューシーに焼き上げたもも肉と甘辛い醤油だれの組合せが美味しい焼き鳥。湯煎またはレンジで。

凍 賞 米 大 小

150g(5本) **658円(税別711円)**

鶏肉(山口県、他)

**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 賞 米 大 小

70g×2、たれ・山椒付 **2480円(税別2678円)** 通常税込 2894円

うなぎ(愛知県)

**319** **アジア薫るグリーンカレー**

パンチの効いた辛さ、ココナッツミルクのまろやかさ、ハーブの風味が癖になる味わい。湯煎して。

凍 賞 米 小

160g×2 **709円(税別766円)**

ココナッツ(タイ)、鶏肉(国内産)

**320** **アジア薫るガバオ丼(鶏肉のバジル炒め)**

赤唐辛子の辛さが刺激的な、タイの定番料理。甘辛く炒めた鶏肉とバジルの香りが食欲をそそります。湯煎して。

凍 賞 米 大

100g×2 **475円(税別513円)**

鶏肉(国内産)

**321** **豚キムチ丼の具**

豚キムチのためだけに作ったキムチを使用し、国産豚肉と炒めました。湯煎して。

凍 賞 米 大 小

100g×2 **489円(税別528円)**

玉ねぎ・白菜・豚肉(国内産)









◆作り方  
① 紅玉は、薄くくし切りにする。  
② 鍋に紅玉、砂糖、レーズン、シナモンパウダーを入れて火にかけ、中火で水分がなくなるまで煮る。  
③ 春巻きの皮は四等分にして、周りに水溶き薄力粉をつけて2枚重ねにする。

◆材料(8個分)  
りんご(紅玉)… 1〜2個(200g)  
砂糖 …… 大1.5  
レーズン… 20g  
シナモンパウダー… 適量  
春巻きの皮 …… 4枚  
薄力粉 …… 大1  
油 …… 大1  
※お好みで、粉砂糖を振って。

シーズン初

常総生協のイチオシ

版チョコ特集!



東京フード(茨城県・つくば市)

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

400g **1200円**(税込**1296円**) 通常税込**1350円**  
カカオ(西アフリカ、他)

創健社(神奈川県・横浜市)

**351 ビッグアーモンドチョコレート**  
カリッと香ばしいアーモンドに新鮮なよつ葉牛乳から作ったミルクパウダーをたっぷり使いました。

400g **1380円**(税込**1490円**) 通常税込**1577円**

シーズン初

大紀コープファーム特集!



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**352 あんぼ柿**  
減農薬、無化学肥料栽培のひらたねなし柿を、硫黄薫蒸をせず、保存料・添加物を使わずに加工した干し柿。  
賞14日

4〜5玉 約200g **598円**(税込**646円**) 通常税込**670円**  
柿(奈良県、和歌山県)



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**353 生姜しぐれ**  
薄くスライスした生姜を砂糖漬けにしました。生姜独特のピリツとした辛味をお楽しみ下さい。原材料: 生姜、砂糖  
賞90日

80g **350円**(税込**378円**) 通常税込**400円**  
生姜(高知県)



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**354 干柿スライス**  
大紀コープのたねなし柿(刀根柿、平核無柿)の皮を剥き1cmスライスし干し上げました。無燻蒸仕上げ。原材料: 柿  
賞90日

40g **275円**(税込**297円**) 通常税込**313円**  
柿(奈良県、和歌山県)



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**355 国産しょうが湯**  
粗糖、馬鈴薯でん粉、吉野本葛、黒砂糖、しょうが汁の5つの素材原料のみで作ります。

20g×5 **320円**(税込**346円**) 通常税込**378円**  
生姜(高知県)

## 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。

は保存版「JOSO前日OK商品リスト」にも掲載されています。是非ご覧ください。  
※紛失された場合は供給担当まで  
500以降の商品はいつでも買える前日OK商品欄へのご記入をお願いいたします。



キング製菓(愛知県・小牧市)

**689 うの花クッキー**  
原材料: 小麦粉、てんさい糖、ショートニング(パーム油、米油)、おから、豆乳、コンスターチ、塩、重曹  
賞180日 **米** 大小

80g **220円**(税込**238円**)  
小麦(国内産) 【放】不検出<3.7<4.4



キング製菓(愛知県・小牧市)

**361 ブランクッキー**  
植物から生まれたクッキーです。  
賞180日 **米** 小

80g **230円**(税込**248円**)  
小麦(国内産)



太洋(神奈川県・横須賀市)

**366 豆かんてん黒糖みつ**  
国内産寒天と、北海道産赤えんどう使用の豆かんてんです。黒蜜をかけてお召し上がりください。  
賞90日

155g **270円**(税込**292円**)  
寒天(国内産)



太洋(神奈川県・横須賀市)

**367 きな粉黒みつ寒天**  
原材料: 寒天、黒糖、きな粉  
賞90日 **大**

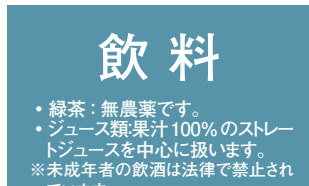
160g **270円**(税込**292円**)  
寒天(国内産)



ノースカラース(北海道・札幌市)

**368 北海道 あん玉**  
こし餡に、粒の大きな小豆甘納豆を加え職人がひとつひとつ丁寧に作りました。  
賞60日 **卵** 小

7個 **398円**(税込**430円**) 通常税込**464円**  
生餡・小豆甘納豆(北海道)



サンコー(愛知県・豊橋市)

**363 どら焼き**  
国産小麦由来の小麦粉主原料の生地をふんわりと焼き上げ、北海道産小豆使用のつぶ餡をはさみました。  
賞60日 **卵** 小

1個 **145円**(税込**157円**)  
小麦(国内産) 【放】不検出<0.7<0.5



創健社(神奈川県・横浜市)

**364 醗酵カシス(果実)**  
栄養価の高いニュージランド産カシスを発酵技術で美味しく仕上げました。カシスはポリフェノールがたくさん含まれており、特にカシスにしかない「カシスポリフェノール」が特徴です。

45g **430円**(税込**464円**) 通常税込**497円**  
カシス(ニュージランド)



大紀コープファーム(奈良県・五條市)

**365 かりん蜂蜜飴**  
大紀コープファームで栽培したかりんを使用。原材料: 水飴、粗糖、かりん蜂蜜漬け

80g **285円**(税込**308円**)  
かりん(国内産)

## 飲料

・緑茶: 無農薬です。  
・ジュース類: 果汁100%のストレートジュースを中心に扱います。  
※未成年者の飲酒は法律で禁止されています

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。



国産の無農薬アセロラ果汁にゆず果汁とオリゴ糖を加えた、5〜7倍希釈用ジュースです。



森文醸造(愛媛県・内子町)

**374 フレッシュアセロラ**  
480ml **2100円**(税込**2268円**) 通常税込**2376円**  
アセロラ(国内産)



ランカスター(千葉県・千葉市)

**371 ジャスミン茶(ティーバッグ)**  
中国を代表する花茶の1つ。沸騰したお湯で1〜2分程度蒸らすと、ジャスミンの香りがより一層ひきたちます。

2g×30 **398円**(税込**430円**)  
ジャスミン(中国)



ランカスター(千葉県・千葉市)

**372 キャラメルティー(ティーバッグ)**  
キャラメルのような甘い香りの紅茶。あっさり系のお菓子と一緒にどうぞ。農業無散布。

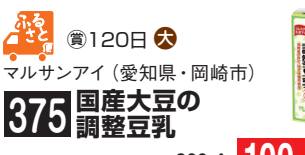
2g×20 **500円**(税込**540円**)  
紅茶・香料(スリランカ)



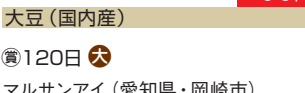
光食品(徳島県・上坂町)

**373 オーガニックぶどうサイダー・レモン**  
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**)



大豆(国内産)



大豆(国内産)

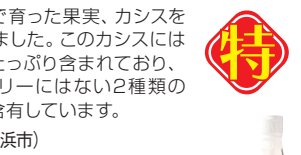


ニージーランドで育った果実、カシスをおいしい飲料にしました。このカシスにはポリフェノールがたっぷり含まれており、なかでもブルーベリーにはない2種類のアントシアニン含有しています。



創健社(神奈川県・横浜市)

**377 565ml**  
**1800円**(税込**1944円**) 通常税込**2041円**  
**378 1800ml**  
**4980円**(税込**5378円**) 通常税込**5724円**



創健社(神奈川県・横浜市)



岩泉ホールディングス(岩手県・岩泉町)

**757 龍泉洞の水 2ℓ×6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。

2ℓ×6 **1300円**(税込**1404円**)  
岩手県 【放】不検出<0.5<0.5



エチゴビール(新潟県・新潟市)

**379 エチゴ・プレミアムレッドエール**  
緋色の色合いが特徴。芳醇でしっかりとした苦味とコクに、蜜柑系の上品な香りが広がります。

350ml×2 **640円**(税込**704円**)  
麦芽(フランス、ドイツ)



エチゴビール(新潟県・新潟市)

**380 エチゴ・ピルスナー**  
ピルスナービールのオリジナルホップといわれるチェコ・ザーツ産のアロマホップを使用。麦芽100%。

350ml×2 **640円**(税込**704円**)  
麦芽(イギリス、ドイツ)



エチゴビール(新潟県・新潟市)

**381 エチゴ・エレガントブロード**  
飲み口の爽やかなビールです

350ml×2 **640円**(税込**704円**)  
麦芽(フランス)



エチゴビール(新潟県・新潟市)

**382 エチゴ・スタウト(黒ビール)**  
通常と比べ約1.3倍の麦芽を贅沢に使用して仕込み。スタウト(強い)という名の通りアルコール分7%と強め。

350ml×2 **640円**(税込**704円**)  
麦芽(フランス)





大和田さんのさつまいもを使った

## ハリネズミ スイートポテト

◆材料  
さつまいも ..... 大1本  
「甜菜糖 ..... 大さじ2〜3  
バター ..... 30g  
A シナモン ..... 少々  
L 卵黄 ..... 1個分  
牛乳又は豆乳 ..... 大さじ2  
つや出し用卵黄 ..... 1個  
黒ごま ..... 少々

◆作り方  
① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切りレンジで加熱、または鍋で煮るか、蒸かすなどして火を通す。  
② さつまいもが熱いうちにボウルに入れてマッシャーなどですりつぶす。  
③ Aを加え、バターが溶けるようゴムべらでよく混ぜる。牛乳又は豆乳を加えながら固さを調節する。  
※この時甘味が足りなければ砂糖を足す。  
④ 粗熱がとれたら10等分して、ハリネズミの形に成型する。  
⑤ 先の細いはさみなどで、ハリネズミの毛の切れ込みを入れる。  
⑥ 卵黄を全体に塗り、黒ごまで目を作る。  
⑦ 200度に温めたオーブンで、10〜15分焼き色がつくまで焼く。

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

**383 有機シナモンパウダー**  
有機栽培シナモン100%。お菓子やコーヒー、マリネや肉料理の香り付けに。シナモン(スリランカ)

20g **250円**(税込**270円**) 通常税込**297円**

◆材料  
りんご ..... 大1個  
みりん ..... 50ccくらい

◆作り方  
① りんごはくし切りにする。  
② 鍋にりんごを並べて、みりんを入れ落し蓋をする。  
③ 強火で沸騰するまで煮たら(10分くらい)火を止める。  
④ ふたをして余熱で味をなじませる。

古来より伝わる製法を、そのまま現代に復活させ醸造・熟成された「昔仕込み本みりん」。国産米100%使用

甘強酒造 (愛知県・蟹江町)

**384 昔仕込本味醂**

360ml **580円**(税込**638円**) 通常税込**660円**

もち米 (国内産)

はなうた屋さんのりんごを使った

## りんごの コンポート

◆材料  
りんご ..... 大1個  
みりん ..... 50ccくらい

◆作り方  
① りんごはくし切りにする。  
② 鍋にりんごを並べて、みりんを入れ落し蓋をする。  
③ 強火で沸騰するまで煮たら(10分くらい)火を止める。  
④ ふたをして余熱で味をなじませる。

古来より伝わる製法を、そのまま現代に復活させ醸造・熟成された「昔仕込み本みりん」。国産米100%使用

甘強酒造 (愛知県・蟹江町)

**384 昔仕込本味醂**

360ml **580円**(税込**638円**) 通常税込**660円**

もち米 (国内産)

◆材料  
さつまいも ..... 200g  
ホットケーキミックス ..... 200g  
卵 ..... 1個  
水 ..... 150ml  
砂糖(黒糖) ..... 適量

◆作り方  
① さつまいもは、1cm角に切って水にさらし、ザルにあげておく。  
② ①のさつまいもとホットケーキミックス、水、卵を混ぜ合わせる。水分が足りないときは水をたす。  
③ アルミカップなどに入れて、強火で15分くらい蒸す。

様々なお料理に、便利なふんまつタイプです

桜井食品 (岐阜県・美濃加茂市)

**624 ホットケーキミックス(無糖)**  
岐阜県産の農林61号小麦を使用。膨張剤に重曹を使用し、砂糖は使っていないので、お好みで甘味を加えて。

400g **370円**(税込**400円**) 通常税込**410円**

小麦 (岐阜県)

沖縄物産企業連合 (沖縄県・那覇市)

**385 波照間島特産黒糖ふんまつ**  
沖縄県波照間島で採れたさとうきびのみを使用して作られた粉末黒糖です。

200g **290円**(税込**313円**) 通常税込**324円**

さとうきび (沖縄県)

## 食品調味料

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

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

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

さ

東京フード (茨城県・つくば市)

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

500g **405円**(税込**437円**)

甜菜 (北海道)

し

青い海 (沖縄県・糸満市)

**512 沖縄の塩シママース**  
原塩を沖縄の海水で溶解し、平金で煮詰めて作る再結晶法の塩です。

1kg **300円**(税込**324円**)

海水 (沖縄県)、天日塩 (オーストラリア、メキシコ)

す

国産米のみを使用した、すっきりした風味の米酢。

私市醸造 (千葉県・鎌ケ谷市)

**520 純米酢**

500ml **233円**(税込**252円**)

米 (国内産)

せ

丸大豆醤油を塩水のかわりに用いた再仕込み醤油。濃厚な味わいが特長。

キノエネ醤油 (千葉県・野田市)

**525 本仕込しょうゆ**

1ℓ **590円**(税込**637円**) 通常税込**648円**

大豆 (アメリカ)

塩分は一般のこいくちしょうゆに比べ約50%カット

キノエネ醤油 (千葉県・野田市)

**526 丸大豆減塩しょうゆ**  
丸大豆を原料にした減塩しょうゆ。

1ℓ **500円**(税込**540円**)

大豆 (アメリカ、他)

そ

塩分9%

やまこみそ (茨城県・守谷市)

**387 やまこ味噌(粒・甘口)**  
国産大豆と茨城県産コシヒカリの麹で作りしました。塩分9%です。原材料: 米、大豆、塩

1kg **628円**(税込**678円**)

米・丸大豆 (国内産) [放] 不検出<3.2<3.5

塩分11%

やまこみそ (茨城県・守谷市)

**388 やまこ味噌(濃・中辛)**  
国産原料を使用し、1年間熟成させました。塩分11%。原材料: 米、大豆、塩

1kg **628円**(税込**678円**)

米・大豆 (国内産) [放] 不検出<3.2<3.5

シフォンケーキ等の製菓にも

ごまを煎らずに低温圧搾法でしぼったごま油。焙色や香りがなく、クセのない風味です。ペットボトル入り。

九鬼産業 (三重県・四日市市)

**389 九鬼 太白純正胡麻油**

340g **630円**(税込**680円**)

**390 600g** **1000円**(税込**1080円**)

胡麻 (ナイジェリア、他)

オーストラリア産菜種から圧搾法により搾り取ったサラダ油です。

ポーソー油脂 (東京都・中央区)

**547 一番しぼり菜種油**

910g **800円**(税込**864円**)

菜種 (オーストラリア)

生しぼりしょうゆにアセロラ、ゆず果汁を加えたばん酢。たん白加水分解物使用。

森文醸造 (愛媛県・内子町)

**391 アセロラばんず**

150ml **460円**(税込**497円**) 通常税込**508円**

**392 360ml** **760円**(税込**821円**) 通常税込**842円**

アセロラ (国内産)

トマト本来の甘味と程よい酸味が特長的!

創健社 (神奈川県・横浜市)

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

400g **170円**(税込**184円**) 通常税込**194円**

有機トマト (イタリア)

かぼちゃの煮物でどうぞ!

笛木醤油 (埼玉県・川島町)

**529 金笛 春夏秋冬だしの素**  
2年間熟成丸大豆醤油にかつお、昆布、しいたけのだしを加えただしの素。

1ℓ **950円**(税込**1026円**) 通常税込**1078円**

大豆 (国内産、アメリカ、カナダ)

12種のスパイス1  
香るソース

ポールスタア (東京都・東村山市)

**539 国産野菜クスターレストランソース**  
国産の野菜、果物とスパイスなど加え芳醇な味わいに仕上げました。

200ml **370円**(税込**400円**)

野菜 (国内産)

次回から値上げ

創健社 (神奈川県・横浜市)

**532 有精卵マヨネーズ**  
国産の有精卵と圧搾一番しぼりべに花油、菜種油、醸造酢、ビート糖、塩、香辛料使用。

300g **398円**(税込**430円**) 通常税込**497円**

なたね (オーストラリア)

イタリア産有機トマト100%使用

創健社 (神奈川県・横浜市)

**534 有機トマトケチャップ**  
イタリア産有機トマト100%使用。濃厚な食感と旨味を引き出したトマトペーストを原料にトマトケチャップを作りました。

300g **380円**(税込**410円**)

トマト (イタリア)

トマト本来の甘味と程よい酸味が特長的!

創健社 (神奈川県・横浜市)

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

400g **170円**(税込**184円**) 通常税込**194円**

有機トマト (イタリア)

光食品 (徳島県・三好市)

**393 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 **440円**(税込**475円**) 通常税込**497円**

カキ (広島県)

ポールスタア (東京都・東村山市)

**394 桃花林 豆板醤**  
唐辛子にそら豆を加えた唐辛子入り味噌。本格四川料理に欠かせない調味料。

90g **260円**(税込**281円**)

唐辛子 (中国)

大紀コープファーム (奈良県・五條市)

**397 割干大根**  
青首大根を大きく切り、干しました。しっかりした歯ごたえと甘みがあります。30分水につけて戻してから。

80g **320円**(税込**346円**) 通常税込**356円**

大根 (和歌山県)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**398 無茶々園の乾燥大根葉**

20g **255円**(税込**275円**)

大根 (愛媛県)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

**399 無茶々園 かんそうゴボウ**  
有機ごぼうをさがきにして乾燥させました。10〜15分程水に戻してから、炒め物などにどうぞ。

20g **288円**(税込**311円**)

ごぼう (愛媛県)

リアス (千葉県・船橋市)

**570 欠け葉干し椎茸(小さめタイプ)**  
原木栽培の干しいたけ。選別した際に出る欠け葉の部分ですが、味は形の整ったものと変わりありません。

50g **520円**(税込**562円**)

しいたけ (宮崎県、他)

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

**395 趙さんの味 葉念醬(ヤンニョムジャン)**  
野菜や魚、肉と一緒に煮込んだり、炒めたりして使える万能調味料です。お酢を加えてドレッシングとしても。

240g **550円**(税込**594円**)

大豆 (国内産)

趙さんの味 (宮城県・仙台市)

**396 趙さんの味 コチュジャン**  
料理にひとさじ加えれば、まろやかな辛味でコクのある味わいに仕上がります。酢で割って刺身のつけタレとしても。

150g **530円**(税込**572円**)

大豆 (国内産)

上品な風味の  
だしが取れます

鯉節のカネイ (兵庫県・神戸市)

**561 だし削り(6種混合)**  
国産の削り節6種(さば、あじ、さんま、いわし、うるめいわし、かつお)をブレンドした削り節です。

150g **390円**(税込**421円**)

さば (鹿児島県、熊本県、愛媛県)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

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

30g **370円**(税込**400円**)

ひじき (愛媛県)

無茶々園 (愛媛県・西予市)

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

30g **370円**(税込**400円**)

ひじき (愛媛県)

三和食品 (群馬県・藤岡市)

**578 和風だし一番**  
化学調味料、合成甘味料、保存料不使用の顆粒状のだしの素。

8g×10 **360円**(税込**389円**) 通常税込**400円**

かつお (国内産)



あったら何かと便利なルゥ特集！

全品  
特価

常総生協オリジナル

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

前日OK!

ふるさと

7皿分

常総生協（茨城県・守谷市）

655 甘口カレールウ

小

150g

290円(税込)

313円(通常税込)

324円

656 中辛カレールウ

大

150g

290円(税込)

313円(通常税込)

324円



東京フード（茨城県・坂東市）

409 クリームシチュー  
ルゥ素性の確かな国内産牛脂を使用。さまざまな料理のベースに使えます。1袋約7皿分。  
賞180日 乳米小

150g

260円(税込)

281円(通常税込)

292円

小麦（北海道）



東京フード（茨城県・坂東市）

410 ホワイトソースルゥ

フレーク状のルゥ。グラタンやシチュー等に。牛脂は素性の確かなものを使用。  
賞180日 乳米小

150g

280円(税込)

302円(通常税込)

313円

小麦（国内産）

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）

414 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。

乳

140g

350円(税込)

378円(通常税込)

豚肉（沖縄県）、鶏肉（国内産）

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

チヨダ（埼玉県・戸田市）

415 ラー油

賞180日 乳米小

45g

400円(税込)

432円(通常税込)

ごま（アフリカ、中南米諸国）



創健社（神奈川県・横浜市）

418 味噌らーめん

化学調味料、及びチキン・ポーク・ビーフエキスをわずに植物素材とホタテの旨みで仕上げた味噌ラーメン。  
賞180日 卵米大

104.2g×2

330円(税込)

356円(通常税込)

小麦（国内産）



創健社（神奈川県・横浜市）

419 醤油らーめん

国産小麦粉使用の無かんすい麺と、化学調味料・動物性原料不使用の植物性原料で仕上げた醤油味のラーメン。  
賞180日 卵米大

99.5g×2

330円(税込)

356円(通常税込)

小麦（国内産）

有田食品



有田食品（和歌山県・有田市）

421 スンドubuの素

女性に大人気の韓国の鍋料理「スンドゥブ」。鍋に入れ豆腐半丁と卵1つでお手軽に本格的な味を楽しめます。  
賞180日 卵米大

200g

498円(税込)

538円(通常税込)

562円

大豆、米（国内産）



有田食品（和歌山県・有田市）

422 国産鶏もも肉の  
トマトソース煮軟らかく煮た鶏肉をハーブを効かせたトマトソースで味付けし、レトルトパウチ食品にしました。ご飯にはもちろん、パスタにも。  
賞180日 卵米大

110g

780円(税込)

842円(通常税込)

864円

鶏肉（国内産）

おとうふ工房いしかわ



おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

423 きらず揚げ・しお

原材料：国産小麦粉、おから（国産大豆）、粗糖、菜種油、食塩、膨張剤（重曹）  
賞90日 大

140g

298円(税込)

322円(通常税込)

小麦（国内産）

【放】不検出 &lt;4.1 &lt;4.3



おとうふ工房いしかわ（愛知県・高浜市）

424 きらず揚げ・黒砂糖

原材料：国産小麦粉、おから（国産大豆）、粗糖、菜種油、黒砂糖、食塩、膨張剤（重曹）  
賞90日 大

140g

298円(税込)

322円(通常税込)

小麦（国内産）

【放】不検出 &lt;4.2 &lt;3.3

シーズン初 寒い時期にぴったりな鍋の素特集！

3〜4人前 ストレートタイプです

全品  
特価

有機大豆使用の豆乳を使い有機すりごまの風味を活かしたごま豆乳鍋スープです。化学調味料は不使用です。

マルサンアイ（愛知県・岡崎市）

405 香り高い  
ごま豆乳鍋スープ

賞180日 乳米大

600g

280円(税込)

302円(通常税込)

324円

豆乳（国内産）



ふるさと

国産素材で作ったみそに、風味豊かな鰯、昆布、煮干のだしを加えた鍋用スープ。ストレートタイプ。

マルサンアイ（愛知県・岡崎市）

406 コクとうま味の  
みそちゃんこ鍋スープ

賞180日 乳米大

600g

280円(税込)

302円(通常税込)

324円

大豆（国内産）



ふるさと

小豆島産本醸造醤油をベースに、昆布、かつおなどの風味豊かなだしで仕上げました。化学調味料不使用です。

マルサンアイ（愛知県・岡崎市）

407 あっさり醤油味の  
寄せ鍋スープ

賞180日 乳米大

600g

280円(税込)

302円(通常税込)

324円

大豆（国内産）



ふるさと

豆板醤の辛みとみその旨みを、ほどよい酸味の玄米黒酢で仕上げたキムチ鍋スープです。化学調味料不使用。

マルサンアイ（愛知県・岡崎市）

408 ビリ辛みそ味の  
キムチ鍋スープ

賞180日 乳米小

600g

280円(税込)

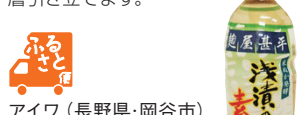
302円(通常税込)

324円

大豆（国内産）



ふるさと

化学調味料不使用  
米ぬか発酵で生まれ  
た自然な旨み、甘み  
が野菜の風味を一  
層引き立てます。

アイワ（長野県・岡谷市）

412 麴屋基平  
浅漬けの素

賞180日 乳米大

500ml

350円(税込)

378円(通常税込)

390円

米（長野県）



ふるさと



ニューオークボ（千葉県・柏市）

628 プロスパゲッティ

麺に熱を加えないよう時間をかけて作りました。小麦の栄養と旨味が熱に破壊されず残っています。  
賞180日 卵米大

450g

425円(税込)

459円(通常税込)

470円

小麦（カナダ、アメリカ）



ふるさと



ニューオークボ（千葉県・柏市）

417 タリアレ

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、ボロネーゼなどの濃厚なソースに。  
賞180日 卵米大

300g

320円(税込)

346円(通常税込)

小麦（カナダ、アメリカ）

水で割って  
ジュースにしたり、  
レモンやライムの  
代わりに

沖縄アロエ（沖縄県・那覇市）

420 シークワーサー  
100

賞180日 卵米大

360ml

924円(税込)

998円(通常税込)

シークワーサー（沖縄県）

お子様向け  
商品・化学調味料は全て不使用。シンプル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。◎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。ゴミになる紙管がありません。

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)

賞180日 卵米大

130m

498円(税込)

548円(通常税込)

580円

6ロール



丸富製紙（静岡県・富士市）

898 花束吸収名人  
キッチンペーパー組合員から回収した牛乳パックが原料。吸湿性、弾力性に富んでいます。エンボス加工。蛍光染料不使用。  
賞180日 卵米大

100w

375円(税込)

413円(通常税込)

429円

3箱



丸富製紙（静岡県・富士市）

426 花束ペーパータオル  
(ハード)再生紙100%のハードペーパータオル。220mm×200mmの中判サイズで、1枚でもしっかりと水分を拭きとれます。  
賞180日 卵米大

200枚

130円(税込)

143円(通常税込)

143円

200枚



リアス（千葉県・船橋市）

401 熟成焼き海苔  
全形7枚

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

賞180日 卵米大

板のり7枚

500円(税込)

540円(通常税込)

乾海苔（広島県）



リアス（千葉県・船橋市）

402 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180日 卵米大

板のり7枚

500円(税込)

540円(通常税込)

乾海苔（広島県）



ポールスタア（東京都・東村山市）

403 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。

賞180日 卵米大

70g

390円(税込)

421円(通常税込)

にんにく（青森県）



大紀コープファーム（奈良県・五條市）

404 しその葉ふりかけ

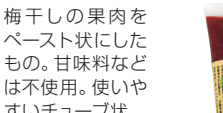
大紀コープファームの生産者が栽培した農薬不使用のしそをもみしそに、乾燥させて細かくしたものです。  
賞180日 卵米大

50g

205円(税込)

221円(通常税込)

しそ（和歌山県）



大紀コープファーム（奈良県・五條市）

411 梅びしお  
(チューブ入り)

賞180日 卵米大

100g

330円(税込)

356円(通常税込)

梅（奈良県、和歌山県、三重県）



業界では不可欠とされる酸化防止剤、増粘剤不使用。

鬼無里の杜（長野県・長野市）

600 うす塩えのき茸

賞180日 卵米大

215g

308円(税込)

333円(通常税込)

えのき茸（長野県）



川光商事（東京都・中央区）

622 片栗粉

北海道産馬鈴薯澱粉100%使用。とろみが強く透明度があります。あんかけ、とろみづけ、唐揚げに。  
賞180日 卵米大

400g

210円(税込)

227円(通常税込)

じゃがいも（北海道）



川光商事（東京都・中央区）

416 玉三 極上白玉粉

新潟産水稻もち米の粉。冷菓作りにも。  
賞180日 卵米大

200g

370円(税込)

400円(通常税込)

もち米（新潟県）

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。

賞180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。



ボーソー油脂（東京都・中央区）

425 洗剤用  
米ぬか粉せっけん

米ぬか由来の油脂を主原料にした洗浄



みんなで楽しく

# ハロウィンパーティー



福永産業 (福岡県・遠賀町)

**427 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 30日 200g×2 **788円**(税851円) 通常税込862円

福岡県・大分県



松岡水産 (千葉県・銚子市)

**430 北海道さけスモークサーモン 4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×4 **924円**(税998円) 通常税込1036円

秋鮭 (北海道)



塩麴でほんのりとした甘みある美味しさに

秋川牧園 (山口県・山口市)

**431 チキンカツ**

下味は塩麴で肉の旨みを引き出し、サクサク衣で包んだしっとり柔らかなチキンカツ。レンジかトースターで。

凍 卵米小 150g **389円**(税420円) 通常税込448円

鶏肉 (国内産)



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)

**435 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 **480円**(税518円) 通常税込548円

南瓜・小麦・もち米・小豆 (国内産)



丁寧に寝かせて作ったパイ生地はサクサク!

弁天堂 (兵庫県・淡路市)

**436 アップルパイ**

ラム酒や香料は不使用。自然解凍(出来るだけ室温との温度差を少なく)してトースター等で温めても。

凍 60日 卵乳米小 1個 **870円**(税940円) 通常税込970円

りんご (国内産)



鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**428 鎌倉あらびきウインナー (増量)**

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 15日 400g **798円**(税862円) 通常税込900円

豚肉 (国内産)



Happy halloween

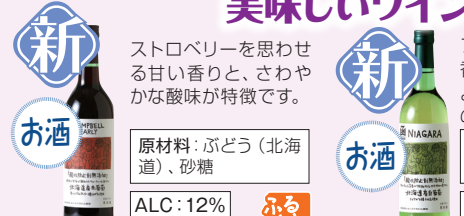
鎌倉ハムクラウン商会 (神奈川県・横浜市)

**429 鎌倉ロースハム(徳用)**

国内産豚肉をじっくり熟成させたロースハム400gをブロックでお届けです。

冷 20日 400g **1480円**(税1598円) 通常税込1642円

豚肉 (国内産)



ストロベリーを思わせる甘い香りと、さわやかな酸味が特徴です。

原材料：ぶどう (北海道)、砂糖

ALC：12%

はこだてわいん(北海道・七飯町)

**432 酸化防止剤無添加 キャンベル・アーリー 赤**

720ml **1400円**(税1540円)

ぶどう (北海道)



フレッシュで華やかな香りと、洋梨やライチのような甘い香りが特徴のワインです。

原材料：ぶどう (北海道)、砂糖

ALC：12%

はこだてわいん(北海道・七飯町)

**433 酸化防止剤無添加 ナイアガラ 白**

720ml **1400円**(税1540円)

ぶどう (北海道)



ハロウィンのプレゼントに♪

サンヨー (愛知県・豊橋市)

**437 お菓子の詰め合わせ (ハロウィン)**

個包装タイプのお菓子を詰め合わせました。ハロウィン限定の特別パッケージです。

賞150日 卵乳大 5種8袋 **260円**(税281円) 通常税込298円



果糖ブドウ糖液糖を使用していません

光食品 (徳島県・上板町)

**438 オーガニックジンジャーエール 6本組**

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

250ml×6 **810円**(税876円) 通常税込942円

しょうが (国内産)

自分の子どもに安心して食べさせられる食品を作っています

株式会社 ニッコー

## ニッコー特集

全てではありませんが、工場近隣の荒れていた農地を耕し、極力農業を使わずに育て、採れた野菜を加工しています。加工時の残渣も堆肥にして循環型農業も目指しています。

縁あって北海道・函館に「自社農場」を開墾!

全品 対応です

北海道ではごぼう、さつまいもなどの根菜を育て始めました。代表の山崎社長自ら農機具を購入、地元の生産者の協力を得ながら開墾をおこなっています!



ニッコー (神奈川県・大和市)

**439 徳用北京餃子 2パック**

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。たっぷり使える2袋セット。焼いて。

凍 大 小 (18g×15)×2 **848円**(税916円) 通常税込956円

豚肉 (国内産)



皮は国産小麦粉、天日塩を使い、自社で作っています

ニッコー (神奈川県・大和市)

**440 肉しゅうまい**

国産豚肉、玉ねぎがたっぷりのしゅうまい。ポークエキス・かつおエキス使用。蒸すかレンジで温めて。

凍 卵米大 小 16g×15 **424円**(税458円) 通常税込478円

豚肉 (国内産)



鶏がらを煮出したダシ使用 醤油味も人気です

ニッコー (神奈川県・大和市)

**441 中華丼の具(醤油)**

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

凍 米大 小 180g×2 **477円**(税515円) 通常税込538円



食べ応えあり!お弁当にも

ニッコー (神奈川県・大和市)

**442 ごぼうとひじきの豆腐団子**

鶏肉と豆腐に、ごぼう、ひじき、こ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 卵米大 小 8個144g **360円**(税389円) 通常税込407円

ごぼう (国内産)



大根おろしを加えた醤油ベースたれで、さっぱり

ニッコー (神奈川県・大和市)

**443 和風おろし豆腐ハンバーグ**

国産大豆100%使用の豆腐に国産鶏肉を加え、口当たりがやさしい豆腐ハンバーグに仕上げました。湯煎で。

凍 卵米大 小 270g(固形量60g×3) **380円**(税410円) 通常税込430円

鶏肉・たまねぎ (国内産)



本場九州産のちゃんぽん麺♪

ニッコー (神奈川県・大和市)

**444 野菜たっぷりチャンポン**

沸騰した湯に凍ったまま入れ湯がくだけ。自社製生麺でコシがあり、国産野菜と豚肉など具もたっぷりです。

凍 卵米大 小 280g(麺130g) **393円**(税424円) 通常税込445円

小麦 (国内産)



皮はふっくら・具たっぷり♪

ニッコー (神奈川県・大和市)

**445 天津包子(肉まん)**

国産小麦粉に生クリームを練りこみ、じっくり醗酵させた皮で、肉と野菜を包みこみました。レンジが蒸して。

凍 乳米大 小 275g(5個入) **425円**(税459円) 通常税込474円

小麦 (国内産)



ねぎのたっぷり入ったたこ焼

ニッコー (神奈川県・大和市)

**446 ねぎ入りたこ焼 2パック**

2袋でお届け。電子レンジで温めて。油で揚げてもおいしいです。

凍 180日 卵小 15個300g×2 **714円**(税772円) 通常税込820円

たこ (ベトナム)



食べやすいサイズ♪ 自然解凍OK

ニッコー (神奈川県・大和市)

**447 ミニたい焼き(チョコクリーム)**

自家製チョコクリームを包んだミニたい焼き。小麦・卵・牛乳は国産、Non-GMOのなたね油使用。

凍 卵乳大 小 8個272g **432円**(税467円) 通常税込487円

小麦 (国内産)



クリーミーでちょうどいい甘さです

ニッコー (神奈川県・大和市)

**448 大判焼き(白あん)**

はちみつが入ったしっとりとした皮で、大手亡豆から作った口当たりの良い甘さの白あんを包みました。

凍 卵小 4個340g **414円**(税447円) 通常税込467円

小麦 (国内産)

### 表示マークのご案内

**取り扱いサイクル・価格表記**

4週に1回お届け 4週に3回お届け 隔週お届け 毎週お届け

**シーズン最終** 季節商品につき今回で最終

**シーズン初** 今季初登場

**新** 新発売の商品

**特** 特別価格商品

**お届け時の温度帯**

凍 冷凍品 冷 冷蔵品

・表記のないものについては常温でのお届けです。

・農産品については季節に応じた温度帯でお届けします。

**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業を散布していない事を表しています。

**アレルゲン表示**

卵 卵 乳 牛乳 米 米 大豆 大豆 そば そば 小麦 小麦 落花生 落花生 えび えび かき かき

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

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

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

**主原料原産地**

鈴木牧場 (茨城県・石岡市) 石岡 鈴木牧場 ヨーグルト(無糖)

生鮮品については主原料の原産地を表記しています。

原料が多岐にわたる加工品については、主原料を可能な限り表記しています。

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