

はじめよう!
健康で経済的なくらし

2024年度 みんなで取り組む活動テーマ
ともにつくる・考える 私たちの食

朝から幸せ♪

co-op mail
joso
常総生活協同組合

インターネット注文受付中
http://www.coop-joso.jp



左記QRコードから
登録出来ます

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

2024年4月1回

お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文用紙提出	25	26	27	28	29
定番品のお届け	1	2	3	4	5
特別企画品のお届け	8	9	10	11	12

しっかり朝ごはん パワーチャージ!

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

常総生協定番の食パン



2,9ページで常総生協のパン祭りが開催中

※通常より横長のパンのため、厚切りが混じることがあります
原材料:小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、塩

Le Lourdes(神奈川県・中井町) 賞味1~2日
パンド・ミ(食パン)

- 10 6枚 285円(税)308円
- 11 8枚 285円(税)308円
- 12 1斤(ノースライス) 275円(税)297円



とろりチーズが絶品!

ツナサラダにして!



化学調味料を使用しないオイル無添加タイプのツナ缶詰。料理の素材など幅広く使えます。

- よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞90日
よつ葉シュレッドチーズ 2個組 250g×2 1270円(税)1372円(通常税込1426円)
- よつ葉シュレッドチーズ 13 冷 1270円(税)1372円(通常税込1426円)
- よつ葉シュレッドチーズ 13 冷 1270円(税)1372円(通常税込1426円)



- 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞15日
鎌倉ロースハムスライス×3 40g×3 550円(税)594円(通常税込626円)



- 鎌倉マイルドポークウインナー(徳用) 400g 739円(税)798円(通常税込821円)

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



- 鎌倉マイルドポークウインナー(徳用) 400g 739円(税)798円(通常税込821円)

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



- 無農薬
ヒロインターナショナル(神奈川県・横浜市)
バナナ 450g以上 356円(税)384円(通常税込399円)



- 竹村さん(茨城県・かすみがうら市)
竹村さんのいちご 200g×2 775円(税)837円

自分の子供に食べさせられるものをモットーに自家製肥料・忌避剤で栽培しています。減農薬栽培。
茨城県 [放]不検出 <1.0 <1.0



- サツラク農協(北海道・札幌市) 賞18日
サツラク酪農家限定ヨーグルト加糖 2個組 (80g×3)×2 464円(税)502円(通常税込536円)

11戸の生産牧場限定の生乳使用。生乳を90%以上使用し、まろやかでクリーミーな食感。香料、安定剤不使用。
生乳(北海道) [放]不検出 <3.4 <4.1



- 味日本(広島県・広島市)
国産野菜入りコーンポタージュスープ 104.4g(17.4g×6袋) 460円(税)497円(通常税込538円)

3種の国産野菜を使ったコーンポタージュスープの素。北海道産スイートコーン使用。
とうもろこし(北海道)

パンもおいしいけど、やっぱりごはん派

- JA常総ひかり・東町特栽培米組合(茨城県・常総市)
めくみちゃんコシヒカリ(白米5kg×2) 5kg×2 4600円(税)4968円(通常税込5076円)

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

- 春の炊き込みご飯 2合用
遠忠食品(埼玉県・越谷市) 賞90日
国産たけのご飯の素 170g(2合用) 335円(税)362円(通常税込378円)

たけのご、椎茸、人参、切昆布を椎茸の戻し汁やかつおだし、砂糖、醤油、みりんを調味。研いだ米に混ぜて。
たけのご(和歌山県)

樹上完熟! 柏田中完熟のトマト



今年のは暖かい日が続く、今のところは生育は順調です。先代からの技術は順調です。夫で、より良いトマト作りを目指しています!

- 通い箱(ダンボール)は再利用しますのご返却下さい
JAいちかわ・寺田さん、鈴木さん(千葉県・柏市)
柏田中の完熟トマト 1kg 698円(税)754円(通常税込788円)

時季を絞り、距離の近さも活かした完熟トマトをお届けします。1kgでおすすめです。減農薬栽培。
千葉県 [放]不検出 <3.8 <4.2

トマトサラダにしても

- 純米酢と純粋はちみつに沖繩の塩を加えた調味料。甘酢漬、ドレッシング、グリンズなどに、南蛮漬、ピル。
- 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
食菜酢 360ml 540円(税)583円(通常税込626円)

米(国内産)

2ページの「鈴木牧場特集」もご覧ください
健康な牛から搾った新鮮な生乳を原料に作りました。柔らかい食感です。牛乳の風味をお楽しみください。

- 鈴木牧場(茨城県・石岡市) 賞7~11日
石岡 鈴木牧場フレッシュモッツアレラ 100g(ピン要返却) 498円(税)538円(通常税込581円)

生乳(茨城県) [放]不検出 <3.5 <3.2

- JAやさと(茨城県・石岡市) 賞7日
本味納豆(タレ・カラシ無)2個組 (40g×3)×2 260円(税)280円(通常税込302円)

茨城県産大豆使用。小粒大豆を選別したときに出る、やや粒径の大きい豆で作った納豆。
大豆(茨城県) [放]不検出 <3.5 <3.4

- 佐井村漁協(青森県・佐井村) 賞90日
津軽海峡 鮭フレーク 100g 598円(税)646円(通常税込664円)

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
秋鮭(青森県) [放]不検出 <4.0 <4.4

- ヤマフ(佐賀県・唐津市)
九州産真あじの生開き干し 2枚 160g 380円(税)410円(通常税込430円)

厳選した九州産の鰯(あじ)を鮮度の良いうちに開き、生干し加工しました。半解凍後、焼いてください。
真あじ(九州)

- シーズン初
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。
しらたかノラの会(山形県・白鷹町) 賞30日
山菜ご飯の素 170g(3合用) 370円(税)400円(通常税込410円)

わらび(山形県) [放]不検出 <3.6 <3.5

- 200円/100g 手羽中の胡椒炒めにして!
秋川牧園(山口県・山口市) 賞180日
秋川の若鶏手羽中ハーフ(バラ凍結)増量 700g 1298円(税)1402円(通常税込1534円)

非遺伝子組み換えの飼料を与え、無投薬で育てた秋川牧園の若鶏の手羽中をポリウムパックでお届け。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

- シーズン初
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)
芽吹き屋 柏もち(みそあん) 6個300g 611円(税)660円(通常税込697円)

国産の上新粉を使い、コシのある生地。ほんのり甘いみそあんを中に閉じ込めました。常温で自然解凍して。
米(国内産)

- 春の和菓子
アトレ(京都府・木津川市) 賞35日
しっとりもなか さくら餡 1個(約25g) 175円(税)189円(通常税込216円)

お届けは4月2回になります
国産の桜葉を練りこみ北海道産の白隠元豆と甜菜糖で作った餡を、しっとり食感の「もなか皮」で包みました。
もち粉(国内産)、桜葉(静岡県)

【放射能検査結果のカタログ上の表記について】

東北6県・関東1都6県・静岡県産の主要原料について、順次放射能自主検査を進めています。主原料産地もご参照ください。
調査完了したものに於いては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

2024 春 みんなで知って、利用し、広めよう!
人も牛も健やかに



石岡 鈴木牧場

(茨城県・石岡市)



昨夏の交流会
(中央:鈴木君さん)

「規模拡大」ではない酪農 新牛舎(フリーバーン)完成しました

2022年から新たな取り組みとして進めてきた、牛の「運動場(フリーバーン)」が先月遂に完成しました。今回のフリーバーン建設の目的は、飼育頭数を増やす為の規模拡大ではありません。通常のフリーバーン飼育の場合、同程度の面積であれば50~60頭の牛を入れますが、鈴木牧場では現状の頭数・32~36頭。規模拡大ではなく、牛たちが搾乳時以外は運動場(フリーバーン)で自由にのびのびと過ごし、搾乳時には歩いて搾乳舎へ向かうというスタイル。鈴木牧場が掲げる「人も牛も健やかに」を更に進めるための取り組みです。

土→草→牛の「良い循環」と臭わない牛舎のヒミツ

鈴木牧場は独特の「牛舎の臭い」がありません。「良い循環が保たれていて、牛が健康だからだね」と鈴木さん。「良い循環が出来ていないと臭います。【良い堆肥→健康な土→健康な草→健康な牛】、このサイクルを作る事がとても大切。そうすることで牛は健康になるし、牛乳は美味しくなる。二次的に牧場も臭わなくなるのです」と鈴木さん。健康な牛を育てるには「規模拡大」ではない、「良い循環」が大事なんですね。



地域自給飼料の取り組みを応援!

鈴木牧場では、牧草地の面積拡大など、輸入飼料にできるだけ頼らない取り組みを進めてきました。現在の粗飼料自給率は70%弱(国内平均は約30%)。将来的には80%にまで高めるのが目標です。地域自給することで、単に安心・安全な飼料が確保できるだけでなく、突然の高騰など、外部要因に左右されにくい安定した経営にも繋がります。このような地域自給飼料の取り組みは、飼料価格の高騰により現在厳しい状況にある酪農、畜産業界の生産者が安定した生産活動を続けるためには重要なテーマです。ぜひ自給飼料・循環型農業への取り組みを応援してください!

ヨーグルトと一緒に



28 松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんのレモンジャム
140g **550円(税594円)** 通常税込 646円
松永さんが無農薬栽培したレモンを砂糖で煮詰めた手作りジャムです。
[放] 不検出 <2.8 <3.0

レモン(静岡県)



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なやさしい味のヨーグルト。
鈴木牧場(茨城県・石岡市) 賞味10~11日
石岡 鈴木牧場ヨーグルト



29 プレーン
400g **380円(税410円)**
(ピン要返却)

30 加糖
400g **390円(税込421円)**
(ピン要返却) [放] 不検出 <3.4 <3.4

生乳(茨城県)

*イメージ



31 鈴木牧場(茨城県・石岡市) 賞味14日以上
さけるチーズセット(プレーン・ペッパー)
30g × 2種 **370円(税400円)** 通常税込 420円
鈴木牧場で採れた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。
生乳(茨城県)



32 鈴木牧場(茨城県・石岡市) 賞味14日以上
石岡 鈴木牧場 さけるチーズ(しょうゆ)
30g **209円(税226円)**
鈴木牧場の良質な生乳で作ったナチュラルチーズ。有機大豆、天日塩、有機小麦で作った醤油を使用。
生乳(茨城県)

今週のおすすめ

国産チップで丁寧に
スモークした
風味豊かな逸品



食塩、砂糖、香辛料のみを使い、国産チップで丁寧にスモークした風味豊かな逸品です。



旨味の濃い豚ウデ肉を使ったベーコンです。添加物を使いませんので子どもも大人も安心です。お花見のサンドイッチにもぜひ!

供給部 倉田の おすすめ

33 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞味7日
丹沢農場のショルダーベーコンスライス
100g **380円(税410円)** 通常税込 437円
豚肉(国内産)

常総生協のパン祭り♪

クーロンヌから季節限定「桜あんぱん」をご紹介します!



9ページでも各メーカーの新商品をご紹介します!

自家製のこしあんをたっぷり包みました。桜の花の塩漬けとの相性バッチリです!昔ながらだけどおいしい季節限定のあんぱん。ぜひ一度ご賞味ください。



34 卵乳小
クーロンヌジャボン(茨城県・取手市) 賞味1~2日
クーロンヌの桜あんぱん
1個(約60g) **200円(税216円)** 通常税込 238円
北海道産小豆で作った自家製こしあんを包んだ生地には桜の花びらをトッピングしました。季節限定品。

小麦(アメリカ、他)、桜葉(国内産)

二本松有機農業研究会(福島県・二本松市)

今年も「新物」
人参ジュースが
出来ました!



人参ジュースで簡単に♪
人参ヨーグルトアイス

◆材料
人参ジュース……………カップ1
レモン汁……………少々
プレーンヨーグルト…カップ1
はちみつ……………大さじ3

◆作り方
① 材料をよく混ぜる。
② 製氷皿に流し冷凍庫で固める。

◆シーズン初
二本松有機農業研究会(福島県・二本松市)
有機人参まるごとジュース

35 200ml **260円(税281円)** 通常税込 292円

36 1ℓ **998円(税1078円)** 通常税込 1188円

人参(福島県)



人参とトマトのアイス

有機人参を使った栄養豊富なジュース。果肉が沈んでから飲みください。



[放] 不検出 <0.5 <0.4

朝食に体にやさしいお粥を! 消化が良く体が温まります

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

194 鶏ササミ **459** どんこしいたけ **580** 中華風だし一番

◆材料(2人前)
米……………カップ1と1/2
水……………カップ7
だし汁(しいたけの戻し汁)
鶏ササミ……………カップ1
干しいたけ……………3枚
中華風だし一番……………小さじ1
塩……………小さじ1
ごま油……………少々
ネギ……………少々

◆作り方
① 洗った米と分量の水を鍋に入れ火にかける。
② 鶏肉は細切り、干しいたけはぬるま湯で戻し、細切りにする。しいたけの戻し汁はだし汁として使う。ネギは2cm位のざく切りにする。
③ ①に鶏肉、干しいたけ、だし汁、中華風だしを入れ、アクを取ってから弱火で20分煮る。
④ 塩で味を調え、ネギとごま油をまわし入れ、火を止める。



中華がゆ

切り取ってご活用ください

新生活の疲れた体やストレスに… タコでタウリンを補給

●今週のカatalogでは下記の商品をご案内しています。

84 かぶ **130** 真ダコ **519** 有機純米酢

タコとかぶの酢の物

◆材料
タコ……………150g
かぶ……………2コ
きゅうり……………2本
大葉……………3枚
しょうが……………少々
「酢」……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
A 白だし……………小さじ1と1/2
しみりん……………大さじ1

◆作り方
① かぶは小さいものは半分に大きいものは4等分し、うす切りにする。きゅうりは斜めうす切りにし塩少々をふり、しんなりしたら水気を絞る。
② タコは解凍し、水気をきる。
③ 大葉、しょうがはせん切りにし、キッチンペーパーで包み、軽くもみ洗いを。
④ Aの調味料を合わせ、①②を混ぜる。
⑤ 器に盛り、大葉としょうがを添える。



切り取ってご活用ください

生産者 明確で安心 春のJOSO柑橘 勢ぞろい♪



3玉 昨シーズン利用者の感想: 苦み少なく爽やかな甘さで、とても美味しかったです! (つくば市・Yさん)

37 松永農園(静岡県・静岡市) 松永さんの甘夏 1kg以上(3玉) 410円(税443円)



昨シーズン利用者の感想: 美味しかったので、2袋購入し、友達にもおすそ分けしました! (つくばみらい市・Uさん)

38 木下農園(愛媛県・西予市) ニューサマーオレンジ 約600g 420円(税454円)



ジュシーフルーツ ★「和製グレープフルーツ」とも呼ばれる爽やかな柑橘。★苦味はほぼ無く、さっぱりとした甘みで毎年人気。冷やしてどうぞ!

39 濱上さん(鹿児島県・出水市) ジュシーフルーツ 800g 438円(税473円) 通常税込495円



★別名「ゴールデンオレンジ」。大きさはゴルフボール前後です。★甘酸バランスよく、爽やかな香り。★流通量はとても少ない品種です。

40 濱上さん(鹿児島県・出水市) 濱上さんの黄金柑 約600g(大小込み) 680円(税734円) 通常税込754円



3~5玉

41 寺尾果樹園(愛媛県・四国中央市) ブラッドオレンジ 600g(3~5玉) 630円(税680円)



3~5玉

42 木下さん達(愛媛県・西予市) 清見オレンジ 800g 580円(税626円) 通常税込734円

2024 春 常総生協 食生活の心がけ 食事は生命力(いのち)ある旬のものをおいしくしっかりととりましょう。野菜は緑黄色野菜を組み合わせ、毎食、食卓にのせましょう。



無茶々園(愛媛県・西予市) 無茶々園の甘夏 43 2玉(800g前後) 380円(税410円) 通常税込430円



45 渥美農園(静岡県・浜松市) 渥美さんのグレープフルーツ 1kg(3~5玉) 680円(税734円)



46 江川農園(神奈川県・小田原市) 江川さんのキウイフルーツ 500g 461円(税498円)



47 赤羽根さん(栃木県・壬生町) 赤羽根さんのキウイフルーツ 200g(3~4玉入り) 276円(税298円)



48 松永農園(静岡県・静岡市) 松永さんのレモン 400g 430円(税464円)



49 さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町) りんご(ピンクレディー)小玉 3玉(450~500g前後) 430円(税464円)



50 ケーアイ農産(青森県・八戸市) りんご(ふじ)小玉 3~4玉 554円(税598円)



51 さんさんファーム・宮下さん達(長野県・松川町) りんご(ふじ)訳あり 3玉 450円(税486円)



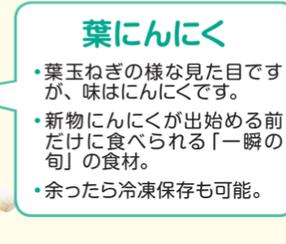
52 作本さん達(熊本県・熊本市) 大葉 10枚 136円(税147円) 通常税込157円



53 大紀コブファーム生産者グループ(高知県) しょうが 100g 165円(税178円)



54 ケーアイ農園(青森県・千葉さん(北海道)) にんにく 約70g 250円(税270円)



55 飯田さん達(千葉県) 葉にんにく 約90g(2~4本入り) 230円(税248円)



56 長島さんのレタス 1玉 276円(税298円)



57 長島さんのサニーレタス 1玉 170円(税184円)

取手 中村さんの“土耕”ベビーリーフ・ラディッシュ



58 中村農芸・中村さん(茨城県・取手市) 中村さんのベビーリーフ 40g 160円(税173円)



59 中村農芸・中村さん(茨城県・取手市) 中村さんのラディッシュ 5~7玉 138円(税149円)



60 あゆみの会・関さん達(茨城県・茨城町) 小松菜(少量) 1束(約150g) 150円(税162円)



61 微生物農法の会・長島さん達(茨城県・行方市) 長島さんの小松菜 1束(約200g) 189円(税204円)



62 浅野さん(茨城県・常総市) 浅野さんのほうれん草 約200g 198円(税214円)



63 福田さん達(沖縄県・宮古島市) かぼちゃ(カット) 約400g 398円(税430円)



64 藤嶋さん(熊本県・天草市) きゅうり 3本 258円(税279円)



65 福山さん達(宮崎県・新富町) ピーマン 約130g 178円(税192円) 通常税込214円



66 イバラキ食品(茨城県・石岡市) もやし 250g 59円(税64円)



73 大木さん(茨城県・常総市) 大木さんの中玉トマト 300g 380円(税410円) 通常税込430円



67 井上さん(埼玉県)、岩下さん達(熊本県) サラダスナップ 約100g 276円(税298円)



69 右田さん達(熊本県・芦北町)、他 ミニトマト 約150g 230円(税248円)



71 藤嶋さん達(熊本県)、又は今村さん達(北海道) 初恋スマートミニトマト 約180g 335円(税362円)



72 約400g 585円(税632円) 通常税込647円



大玉トマトより甘みがある中玉系トマト。ピー玉からピンポン玉位まで大きさは色々です。減農薬栽培。

葉にんにく 葉玉ねぎの様な見た目ですが、味はにんにくです。新物にんにくが出始める前だけに食べられる「一瞬の旬」の食材。余ったら冷凍保存も可能。

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

微生物農法の会・長島さん(茨城県・行方市)

良質な堆肥等を使い、地力を高めることで農薬を使用せずに栽培しています。農薬無散布・化学肥料不使用。

さやごと食べられる甘みの強い豆。自然の忌避剤を使用し、木の活性を高める事で農薬使用を最小限に。

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。

平均糖度8~10度のフルーティ感覚のミニトマト。ヘタの取れた果実も入ります。パリの食感。減農薬栽培。

筑波山麓の綺麗な湧水をたっぷり使用し歯ごたえが良いもやしです。原材料の緑豆は中国産。

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。

埼玉県、熊本県

熊本県、他

熊本県、又は北海道

茨城県

茨城県



次世代の農業者応援!

シーズン初



**お弁当にも
彩り添えて♪**

無農薬

74
無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園の絹さや
50g **218円**(税込**235円**)
お吸い物の具、茹でてサラダ、炒め物等幅広くご利用ください。農薬無散布。
愛媛県

温野菜で楽しもう♪



無農薬

75
井上さん(埼玉県・美里町)
春ブロッコリー
1個(蕾9cm以上) **277円**(税込**299円**)
ビタミン、カロテン豊富なブロッコリー。つぼみ部分だけでなく、太い茎の部分も茹でて。農薬無散布。
埼玉県 [放] 不検出 <3.8 <3.7

春のアスパラ



無農薬

**ココが
違う!** **吉澤さんの
アスパラ**

- ・通常は数年間株を使い続けますが、吉澤さんは1年で更新。
- ・連作障害を起こさない工夫で、農薬不使用です。

※細めの場合もあります。(100gで5〜8本前後)ご了承ください。

76 2L(2本入)〜Sサイズでお届け
※細い場合もあります
吉澤さん達(群馬県・昭和村)
グリーンアスパラ
約100g **298円**(税込**322円**)
通常税込**343円**
日中は40℃近く、夜は-10℃以下で育つ寒締め栽培。農薬無散布。
群馬県 [放] 不検出 <4.1 <4.5

**暖かい日が続いたため
大きめです!**



無農薬

77 700g **239円**(税込**258円**)
78 1.4kg **450円**(税込**486円**)
炒め物、グラッセ、サラダ、シチュー等に。農薬無散布。
熊本県 [放] 不検出 <0.6 <0.5

**野菜サポート
会員
(継続募集)**

行き場をなくした野菜…HELP!
**みんなで野菜を食べて健康に、
生産者を応援しましょう!**

野菜サポート会員に登録! → 育てていた野菜が思ったより収穫できそう… → 生産者から生協へ品目と数量の連絡 → 翌日、供給便でお届け! → 収穫したての野菜が生協本部へ

QRコードから登録可能!

野菜サポート会員申込書

登録者数は現在180名です。これから春にかけて余剰がやすい時期です。みんなで地場野菜を食べて健康な体を作っていきましょう!

組合員番号 _____

組合員名 _____

希望口数 (1回のお届けで300円以下) _____

切り取ってご提出下さい

泥付き

79
木村農園(茨城県・つくば市)
木村さんの長ねぎ
500g **220円**(税込**238円**)
牛糞堆肥を使い、丁寧に育てました。みそ汁、煮物にどうぞ。害虫が発生した場合のみ農薬使用。
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.9

シーズン初



無農薬

80
木村農園(茨城県・つくば市)
木村さんのかき菜
1束200g **180円**(税込**194円**)
ビタミン、ミネラルも豊富に含む緑黄色野菜。おひたし、炒め物等に。減農薬栽培。
茨城県 [放] 不検出 <4.0 <3.7

かき菜

- ・アブラナ科の野菜です。
- ・秋口に種を撒き、厳冬を乗り越えて春に収穫します。
- ・成長中の若芽を「掻き」取って食べるので「かき菜」と呼ばれます。

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

無農薬



81
おきたま農舎・中西さん達(山形県・高島町)
あさつき
100g **250円**(税込**270円**)
ビタミン、ミネラルが豊富。シャキッとした歯ざわりとクセのない味が特長。農薬無散布・化学肥料不使用。
山形県 [放] 不検出 <3.1 <3.7

無農薬



煮物、大根おろし等に。農薬無散布。

82 1本 **220円**(税込**238円**)
83 カット **150円**(税込**162円**)
熊崎さん達(愛知県・南知多町)
大根
1/2本(900g前後)
※上・下は選べません

84
木村農園(茨城県・つくば市)
木村さんのかぶ
1束(2〜5玉) **183円**(税込**198円**)
大きな玉の場合は2玉〜のお届けとなります。ビタミン豊富な葉は炒めたり、汁の具等に。減農薬栽培。
茨城県 [放] 不検出 <3.4 <3.2

無農薬



85
上村さん達(青森県・八戸市)
長芋
200g **228円**(税込**246円**)
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。
青森県 [放] 不検出 <4.0 <4.0

無農薬



上村さん達(北海道・上富良野町)
じゃがいも
86 800g **230円**(税込**248円**)
87 2kg **560円**(税込**605円**)
品種は男爵。煮物やスープなどでどうぞ。農薬無散布。
長崎県

無農薬



清田さん達(長崎県・南島原市)
新玉ねぎ
88 1kg **528円**(税込**570円**)
89 3kg **1480円**(税込**1598円**)
軟らかく、辛味の少ない玉ねぎです。減農薬栽培。
長崎県

無農薬



なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)
飯泉さんの生しいたけ
98 A品 100g **198円**(税込**214円**)
99 B品 200g **210円**(税込**227円**)
通常税込**227円** 通常税込**243円**
茨城県

きのこ



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

無農薬



91 冷
あゆみの会・水谷さん達(三重県・尾鷲市)
エリンギ
100g **261円**(税込**282円**)
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。
三重県

無農薬



92 冷
村上さん(栃木県・高根沢町)
舞茸
100g **220円**(税込**238円**)
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。
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.3

無農薬



93 冷
山田さん(茨城県・つくば市)
山田さんのしめじ
200g **240円**(税込**259円**)
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栽培。日持ちが良いと評判です。
茨城県 [放] 不検出 <3.7 <4.5

やっぱりおいしい **飯泉さんの原木しいたけ**

しいたけには「菌床(きんしょう)栽培」と「原木(げんぼく)栽培」の2種類がありますが、飯泉さんは原木栽培ひと筋。菌床栽培は5〜6ヶ月で収穫できますが、原木栽培はなんと約2年がかり。自然の中で原木の中に「菌を回す」昔ながらの栽培方法ですが、風味としっかりとした食感は原木ならではです。

原産事故から13年間、飯泉さんは毎週欠かさず放射能検査をしています。検査結果は毎週のお届けと同時に配布されます「おしらせ」をご覧ください。



飯泉 彦彦さん

特



94 冷
村上さん(栃木県・高根沢町)
生きくらげ
100g **267円**(税込**288円**)
通常税込**299円**
こだわりの培地で3ヶ月丁寧に栽培しました。1〜2分湯通ししてサラダでどうぞ。
栃木県 [放] 不検出 <3.6 <4.2

無農薬



95
あゆみの会・渡辺さん(千葉県・旭市)
ホワイトマッシュルーム
100g **248円**(税込**268円**)
床土には馬厩肥、鶏糞を使い、殺菌は薬剤を使わず熱殺菌です。
千葉県 [放] 不検出 <3.7 <4.0

無農薬



96 冷
丸金(長野県・長野市)
えのき茸
170g **184円**(税込**199円**)
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。
長野県 [放] 不検出 <3.5 <3.9

無農薬



97 冷
丸金(長野県・長野市)
ブラウンえのき茸
125g **148円**(税込**160円**)
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。
長野県 [放] 不検出 <3.3 <3.1

なかのきのこ園・飯泉さん(茨城県・つくば市)
飯泉さんの生しいたけ
98 A品 100g **198円**(税込**214円**)
99 B品 200g **210円**(税込**227円**)
通常税込**227円** 通常税込**243円**
茨城県

原木栽培をしています。カサも肉厚で菌床栽培のものとは風味・香り共に違います。



果物



冷凍野菜



101 凍
イズックス(東京都・中央区)
冷凍かぼちゃ
500g **439円**(税込**474円**)
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。
かぼちゃ(北海道)

味噌汁にも♪



102 凍
日本生活協同組合連合会
冷凍国産さといも
250g **407円**(税込**440円**)
通常税込**462円**
国産の色々なサイズの里芋を皮剥きし軽く湯通し凍結。そのまま料理に使えます。茹で場合熱湯で約20分。
さといも(国内産)

調理例



103 凍
日本生活協同組合連合会
南九州ささがきごぼう
200g **318円**(税込**343円**)
牛蒡をささがきに凍結しました。アク抜き済。加熱してお召し上がりください。チャックシール付袋。
ごぼう(宮崎県、鹿児島県)

104 凍
日岡商事(兵庫県・加古川市)
ミックスベジタブル
200g **428円**(税込**462円**)
北海道産のとうもろこし、人参、いんげんをダイスカットしました。ピラフ、炒め物、サラダ等に。
野菜(北海道)

100 冷
江藤さん(大分県・玖珠町)
江藤さんの原木生しいたけ
150g **369円**(税込**399円**)
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。3月〜4月は椎茸が大きく、香りの良い露地ものです。
大分県 [放] 不検出 <3.4 <3.8

サラダやまぐろ丼に



105 凍
日本生活協同組合連合会
アボカド(ダイスカット)
150g **278円**(税込**300円**)
通常税込**322円**
皮むき、種取りしたアボカドをダイスカット。解凍するだけで使用できます。室温で解凍して。
アボカド(ペルー)

106 凍
日本生活協同組合連合会
とろろ芋(大和芋入り)
40g×4袋 **314円**(税込**339円**)
国産の長芋と大和芋を7対3で配合した1袋40gの使い切りサイズ。解凍してそのまま、蕎麦やうどんに。
長芋・大和芋(国内産)

スムージー・炒めもの・お浸しに



107 凍
日岡商事(兵庫県・加古川市)
冷凍カットケール
200g **350円**(税込**378円**)
通常税込**389円**
緑黄色野菜の王様と呼ばれるほど栄養豊富なケールを冷凍。凍ったまま、スムージーに。炒め物、お浸しにも。
ケール(宮崎県)

108 凍
日本生活協同組合連合会
おいしいカットマンゴー
150g **258円**(税込**279円**)
ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツとなめらかで濃厚な味わい。
マンゴー(ベトナム)

108 凍
日本生活協同組合連合会
おいしいカットマンゴー
150g **258円**(税込**279円**)
ベトナム産マンゴーを現地で熟させひと口大にカット。甘みが強くトロツとなめらかで濃厚な味わい。
マンゴー(ベトナム)

無茶々園の里海 宇和海からの春だより



2020年頃から愛媛県内各地で真珠母貝が大量死、さらにコロナ禍における流通停止で真珠産業は危機的状態に。「このまま何もしなければ、佐藤和文さん 代々の真珠産業が途絶えてしまう。その維持の為に「新しい取り組み」と行き着いたのが「青のり」の養殖です。

真珠漁師が「青のり」を育てるわけ

宇和海産のちりめん青のりを、こだわりの調味料で炊き込みました。風味良く、ご飯のおともにピッタリ。



全品特価

109 冷 米 大小 無茶々園(愛媛県・西予市) 宇和海産のちりめん青のり(愛媛県) 40g 480円(税) 518円(通常税込) 538円



110 冷 無茶々園(愛媛県・西予市) 無茶々園のちりめん(宇和海産) 40g 298円(税) 322円(通常税込) 335円



111 冷 米 大小 無茶々園(愛媛県・西予市) 無茶々園のちりめん山椒 40g 480円(税) 518円(通常税込) 538円



112 冷 米 無茶々園(愛媛県・西予市) 無茶々園のしそわかめちりめん 40g 480円(税) 518円(通常税込) 538円

食生活のこころがけ 青魚を意識的に食卓へ



113 凍 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 天日干しアジ 4枚 210g以上 528円(税) 570円(通常税込) 592円



114 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 生から作ったいわしフライ 5~6枚 280g 475円(税) 513円(通常税込) 538円



115 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) さんまチーズサンド 6~8個 160g 475円(税) 513円(通常税込) 538円

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。

凍ったまま加熱してください

116 凍 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 国内産冷凍あさり(増量) 180g+20g 420円(税) 454円(通常税込) 998円

117 凍 塩屋(茨城県・ひたちなか市) 徳用 酒沼のしじみ(冷凍) 500g 888円(税) 959円(通常税込) 998円

118 凍 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 穴道湖産大粒しじみ(冷凍) 180g 480円(税) 518円(通常税込) 538円

119 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 子持ちからふとししゃも 7~12尾150g 298円(税) 322円(通常税込) 346円

120 凍 中村海産(富山県・氷見市) 氷見産まいわし(みりん干し) 80g 335円(税) 362円(通常税込) 378円

121 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 北海道産真ほっけ開き一汐干し 3枚440g 550円(税) 594円(通常税込)

122 凍 東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 東北トクスイ(宮城県・塩釜市) 赤魚西京漬 3切210g 440円(税) 475円(通常税込) 495円

123 凍 札幌中一(北海道・札幌市) 札幌中一(北海道・札幌市) 秋鮭の粕漬 4切200g 580円(税) 626円(通常税込)

124 凍 札幌中一(北海道・札幌市) 札幌中一(北海道・札幌市) 鱈の西京漬 4切200g 498円(税) 538円(通常税込)

125 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 真だらバジルオリーブ 4切200g 512円(税) 553円(通常税込) 572円

126 凍 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) サーモンバジルオリーブ 4切240g 625円(税) 675円(通常税込)

127 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) トクスイコーポレーション(東京都・中央区) ロシア産紅鮭切身(中辛)2切 2切140g 425円(税) 459円(通常税込)

128 凍 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) トクスイコーポレーション(東京都・中央区) ロシア産紅鮭切身(甘塩)3切 3切165g 530円(税) 572円(通常税込)

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県と静岡県等の太平洋沿岸、三陸沿岸、及び北海道南部海域の原料について定期的に調査し、お知らせします。

お米

お米に雑穀も混ぜてはじめてみましょう! 雑穀には、お米だけでは不足するミネラルを始め、食物繊維も豊富に含まれます。最初は少しずつOK。徐々に自分に合う量を見つけてください。

水海道のめぐみちゃん(コシヒカリ) 502001 白米 5kg 2350円(税) 2538円(通常税込) 502002 玄米 5kg 2250円(税) 2430円(通常税込) 502003 白米 2kg 945円(税) 1021円(通常税込)



宮城・黒澤さんのひとめぼれ(今播米) 502011 白米 5kg 3500円(税) 3780円(通常税込) 502012 玄米 5kg 3200円(税) 3456円(通常税込) 502013 7分 5kg 3500円(税) 3780円(通常税込) 502014 5分 5kg 3500円(税) 3780円(通常税込)

宮城・黒澤さんのコシヒカリ 502015 白米 5kg 3500円(税) 3780円(通常税込) 502016 白米 2kg 1400円(税) 1512円(通常税込) 502017 玄米 5kg 3200円(税) 3456円(通常税込) 502018 7分 5kg 3500円(税) 3780円(通常税込) 502019 5分 5kg 3500円(税) 3780円(通常税込)

502075 雑穀ブレンド 400g 694円(税) 750円(通常税込) 768円(通常税込) 502076 国内産ハトムギ 150g 525円(税) 567円(通常税込) 583円(通常税込)

やさとお米(コシヒカリ) 502031 白米 5kg 1998円(税) 2158円(通常税込) 502032 玄米 5kg 1888円(税) 2039円(通常税込)

Table with 5 columns: 産地, 名称, 品種, 白米, 玄米. It lists radiation inspection results for various rice brands and regions.

春だより

島香さんが選ぶ 春の魚

全品 特価

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



セット例

丸友しまか(岩手県・宮古市) 賞60日
129 凍
丸友しまか(岩手県・宮古市) 賞60日
島香さんの切身セット
1袋(120g×3種) **980円(税込1058円)** 通常税込1112円

旬の魚(岩手県)

ふぞろいのサバを焼いてほぐし、甘口味噌ベースのタレで味付け。こはんのお供やおにぎりの具に。



新

原材料: サバ(三陸北部沖産)、調味味噌(甘口味噌、みりん、ビトグラニュー糖、料理酒)、砂糖、削り昆布、削り節

131 凍
丸友しまか(岩手県・宮古市) 賞60日
焼サバの味噌和え
80g **410円(税込443円)** 通常税込464円

サバ(三陸北部沖)

春野菜と一緒にフライはいかが?

全品 特価



5尾

132 凍
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
えびフライ特大(2L)
5尾 205g **925円(税込999円)** 通常税込1024円

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。ブラックタイガー(インドネシア)



5尾

133 凍
やまた水産(鹿児島県・阿久根市)
生から作ったきびなごフライ
240g **480円(税込518円)** 通常税込538円

鹿児島県阿久根漁港に水揚げされたきびなごを、高鮮度のまま衣つけしました。油で揚げてください。きびなご(鹿児島県)



5尾

134 凍
高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日
高橋徳治商店のかきフライ
240g **705円(税込761円)** 通常税込783円

三陸産のかきを使用。身がぷりっと引き締まり味も濃厚なかきフライです。油で揚げて。かき(国内産) [放]不検出<3.7<3.8



135 凍
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞120日
真いわし三枚おろし
6~11枚150g **480円(税込518円)**

千葉県沖で漁獲される真いわしを三枚におろし、腹身も除去し、バラ凍結。アレンジ自在の経済的な素材です。真いわし(千葉県) [放]不検出<3.4<4.1



136 凍
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞120日
千葉県産 真あじ三枚おろし
7~16枚170g **460円(税込497円)** 通常税込518円

千葉県産の鮮度の良い真あじを、セイゴ、頭を取り三枚におろして凍結。天ぷら、フライ、塩焼き等でどうぞ。真あじ(千葉県) [放]不検出<3.4<3.8



137 2尾
札幌中一(北海道・札幌市)
北海道 厚岸のさんま
2尾(180g以上) **458円(税込495円)**

北海道の厚岸(あつけし)に水揚げされたさんまです。さんま(北海道)

138 3尾
3尾(270g以上) **538円(税込581円)**



139 凍
マストミ(徳島県・徳島市) 賞30日
まぐろカブト肉切身
300g **418円(税込451円)**

めばちまぐろ(太平洋)

DHAが豊富なめばちまぐろの頭部の肉です。脂分が多く、煮ても焼いても軟らかです。※台湾船籍の船で漁獲



140 凍
鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 賞30日
天然寒ぶり切身
約80g×3 **646円(税込698円)**

九州近海で冬の時期に漁獲しました。腹身(腸身部分)が厚く、照り焼きや煮付けで美味しくいただけます。ぶり(九州近海)



141 凍
松岡水産(千葉県・銚子市) 賞180日
北海道さけスモークサーモン2パック
40g×2 **480円(税込518円)**

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。秋鮭(北海道)



142 凍
千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 賞180日
あぶり焼きしめ鯖(まるやか風味)
1枚100g **428円(税込462円)**

三枚におろして骨を取り、一晚じっくり調味液に漬け込みました。表面を軽くあぶり、香ばしく仕上げました。さば(アイルランド、アイスランド)



143 凍
マストミ(徳島県・徳島市) 賞15日
めばちまぐろ切り落としスライス
100g **555円(税込599円)**

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



144 凍
鳴門魚類(徳島県・鳴門市) 賞30日
雄武産 ほたて貝柱(生食用)
5~7粒約100g **580円(税込626円)**

北海道のオホーツク海に面する雄武の前半浜で4年間じっくり育てました。お刺身でどうぞ。ほたて貝柱(北海道)



145 凍
カネキ水産(愛知県・蒲都市)
シーフードミックス
170g **447円(税込483円)**

いか、えび、ほたて貝柱をミックスし、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。いか(チリ)、えび(インド)、ほたて(青森県)



146 凍
トクスイコーポレーション(東京都・中央区)
天然むきエビ(特大)
160g **598円(税込646円)**

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、現地工場でき、急速バラ凍結しました。えび(ミャンマー)



147 凍
大新(鳥取県・境港市) 賞180日
とれとれあじたたき身
300g(150g×2) **475円(税込513円)**

日本近海で5~8月に漁獲した鮮度の良いあじをタタキ身にしました。つみれ汁、ハンバーグ等にどうぞ。真あじ(国内産) [放]不検出<3.5<3.5



148 凍
マストミ(徳島県・徳島市) 賞30日
韓国風まぐろ漬け丼用
80g×2 **558円(税込603円)**

鮮度の良いピンチョウマグロを使用。コチュジャンの旨味と胡麻油、ニンニクの香りが食欲をそそります。ピンチョウマグロ(太平洋)



149 凍
センシン食品(宮城県・名取市)
「ねばうま」(松前漬)
100g **530円(税込572円)**

全国からの支援で相馬の皆さんが作り上げた復興第一弾の松前漬。常態生産の2年仕込み丸大豆醤油を使用。するめいか(北海道)



150 凍
日本生活協同組合連合会
辛子明太子
120g **498円(税込538円)**

食べやすカットした切子と製造時にのばら子を含む4年間じっくり育てました。発色剤や着色料不使用。冷蔵解凍(約3時間) すけとうだらの卵(ロシア)



151 凍
日本生活協同組合連合会 賞180日
食塩不使用しらす干し
25g×3 **318円(税込343円)**

紀伊水道、大阪湾、明石沖で漁獲されたしらすを食塩を使用せずに炊きあげました。しらす(国内産)

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。



白身魚に近海の雑魚を使ったすり身をベースにした桜えび天とかしそ天をセットにしました。

152 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞30日
長崎 白天(桜えび・いかしそ)
2枚(130g) **450円(税込486円)** 通常税込497円

桜えび(台湾)、いか(タイ)、ベトナム、国内産、青しそ(国内産)



153 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞8日
長崎 あら挽きいわし団子
4個120g **315円(税込340円)**

いわし・スケトウダラ(国内産)



154 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞30日
長崎 野菜の香味揚げ
3枚(90g) **360円(税込389円)**

スケトウダラ・野菜(国内産)



155 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞8日
長崎 さつま芋天(紅はるか使用)
3枚120g **375円(税込405円)**

エソやイトヨリ等の白身魚のすり身を主原料に、国産のさつまい(紅はるか)をたっぷり加えました。魚肉(インド・ミャンマー・国内産)、さつまい(国内産)



156 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞30日
長崎 じゃこ天
2枚100g **298円(税込322円)**

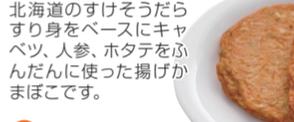
長崎近海でとれるコソロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。雑魚(長崎県)



157 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞8日
長崎 小丸天
4枚120g **298円(税込322円)**

具材が入っていないシンプルな揚げ物。旨味や食感を引き出すようにスケトウダラをメインに魚肉をブレンド。スケトウダラ(国内産)、エソ(タイ)

高橋徳治商店 こだわりの練り物



158 凍
高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日
お好みさつま揚げ
2枚160g **373円(税込403円)**

すけそうだら(北海道)



159 凍
高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日
おとうふ揚げ
5個165g **310円(税込335円)**

すけそうだら(北海道)



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。



153 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞8日
長崎 あら挽きいわし団子
4個120g **315円(税込340円)**

いわし・スケトウダラ(国内産)



154 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞30日
長崎 野菜の香味揚げ
3枚(90g) **360円(税込389円)**

スケトウダラ・野菜(国内産)



155 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞8日
長崎 さつま芋天(紅はるか使用)
3枚120g **375円(税込405円)**

エソやイトヨリ等の白身魚のすり身を主原料に、国産のさつまい(紅はるか)をたっぷり加えました。魚肉(インド・ミャンマー・国内産)、さつまい(国内産)



156 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞30日
長崎 じゃこ天
2枚100g **298円(税込322円)**

長崎近海でとれるコソロ、太刀魚、イワシなどをブレンド。黒みがありますが、旨味があり魚本来の味わい。雑魚(長崎県)



157 凍
長崎蒲鉾(長崎県・長崎市) 賞8日
長崎 小丸天
4枚120g **298円(税込322円)**

具材が入っていないシンプルな揚げ物。旨味や食感を引き出すようにスケトウダラをメインに魚肉をブレンド。スケトウダラ(国内産)、エソ(タイ)



160 凍
高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日
かぼちゃとコーンのちぎり揚げ
120g **310円(税込335円)**

ダイスカットした国産南瓜と北海道産のコーンがたっぷり入った練り物。解凍後そのまま食べられます。かぼちゃ・コーン(国内産)、すけそうだら(北海道)



161 凍
高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日
ごろごろ茶豆ちぎり揚げ
100g **365円(税込394円)**

北海道産たらの無リンすり身とたっぷりの茶豆(全体の60%以上)の練り物。自然解凍レンジで温めて。茶豆(国内産)、すけそうだら(北海道)



162 凍
高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日
笹かまぼこ
5枚115g **338円(税込365円)** 通常税込379円

すけそうだら(北海道)



163 凍
高橋徳治商店(宮城県・東松島市) 賞180日
パクパクなぎょっと
160g(8個) **323円(税込349円)** 通常税込359円

たっぷりの白身小魚と豆腐を使用。魚独特の匂いが残らないようスパイスを使い、ナゲット風に仕上げました。カナガシラ(国内産)

2024 春
常総生協
食生活の
心がけ

肉、卵、牛乳などの動物性たんぱく質は良質なものを適量とりましょう

■常総生協が考える畜産品

動物性たんぱく質を摂取するにあたっては「良質・適量」が基本と考えます。生産者との信頼関係をはじめ、どのような餌を与え、どのような流通経路を辿って届くのが明確なこと、何よりも健康に育てられている事が大切です。生命を頂くありがたいさを感じながら、「適量の食卓」を心がけましょう。

162円/100g

164 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて4日
茨城県産ローズポーク 徳用小間切

200g × 2 **598円**(税) **646円**(通常税込) **659円**

小間切徳用タイプ。
茨城県

302円/100g

165 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 モモ

250g **698円**(税) **754円**(通常税込) **783円**

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。
茨城県



444円/100g

166 凍

福永産業(福岡県・遠賀町) 〇30日
鹿児島 坊津黒牛切り落とし

170g **698円**(税) **754円**(通常税込) **788円**

炒め物、煮物等何にでも使える切り落としです。
鹿児島県

162円/100g

167 凍

秋川牧園(山口県・山口市) 〇180日
秋川の若鶏ムネ切り身(バラ凍結)

800g **1200円**(税) **1296円**(通常税込) **1404円**

ムネ肉を使いやすい大きさにカットしました。唐揚げや煮物に。バラ凍結済。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

189円/100g

168 凍

秋川牧園(山口県・山口市) 〇180日
秋川の若鶏モモ切り身(バラ凍結)

800g **1398円**(税) **1510円**(通常税込) **1620円**

モモ肉を使いやすい大きさにカットしました。唐揚げや煮物に。バラ凍結済。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

157円/100g

169 凍

秋川牧園(山口県・山口市) 〇180日
秋川の若鶏手羽元開き(バラ凍結)

1kg **1450円**(税) **1566円**(通常税込) **1728円**

手羽元の骨に沿った切れ目を入れ火の通りが早くご家庭の焼く・揚げる・煮る等の調理時間短縮に。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

205円/100g

170 凍

秋川牧園(山口県・山口市) 〇180日
秋川の若鶏せせり

200g **380円**(税) **410円**(通常税込) **454円**

鶏肉の稀少部位です。首まわりの肉なので弾力があり引き締まっています。串焼きや塩焼きで。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

豚肉

- 岩瀬さんの豚：開放豚舎で自家製発酵飼料を使用。飼育期間は約8ヶ月。
- ローズポーク：専用飼料に大麦を15%以上配合。飼育期間約6ヶ月。
- 丹沢高原豚：分別生産流通管理を行ったトウモロコシと大豆粕を使用。飼育期間約6ヶ月。

畜産定番品 移動ページ

16 ページ

つくば茜鶏 親子丼の素 2袋
若鶏の塩麹漬

調理イメージ

281円/100g

171 冷蔵

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇6日
岩瀬さんの豚モモブロック

300g **780円**(税) **842円**(通常税込)

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。
茨城県

281円/100g

172 冷蔵

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇届いて3日
岩瀬さんの豚モモしゃぶしゃぶ用

200g **520円**(税) **562円**(通常税込)

赤身主体のモモをしゃぶしゃぶ用にスライス。
茨城県

292円/100g

173 冷蔵

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇6日
岩瀬さんの豚バラうす切り

200g **540円**(税) **583円**(通常税込)

風味が良く、コクのあるバラを、巻き物にも便利なうす切りにしました。厚さ約1~1.5mm。
茨城県

281円/100g

174 冷蔵

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇6日
岩瀬さんの豚モモスライス

200g **520円**(税) **562円**(通常税込)

赤身主体の部位。巻き物にも重宝します。厚さ3mm。
茨城県

349円/100g

175 冷蔵

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇6日
岩瀬さんの豚ロースしょうが焼き用

200g **646円**(税) **698円**(通常税込)

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しょうが焼き用にスライスしました。
茨城県

349円/100g

176 冷蔵

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇6日
岩瀬さんの豚肩ロース切身

2枚200g **646円**(税) **698円**(通常税込)

赤身の中に適度な脂身の交じる美味な部位。とんかつや、ポークステーキも美味。
茨城県

205円/100g

177 冷蔵

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇6日
岩瀬さんの豚小間切

150g × 2 **570円**(税) **616円**(通常税込)

野菜と炒めて、カレーやシチュー等の煮込みにも。すぐ火が通るので、時間がない時でも便利です。
茨城県

205円/100g

178 凍

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇30日
岩瀬さんの豚挽肉

300g **570円**(税) **616円**(通常税込)

旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与え、内臓の丈夫な豚を育てています。赤身率8割です。
茨城県

108円/100g

179 凍

岩瀬牧場(茨城県・土浦市)ミートバル村山 〇90日
岩瀬さんの豚モツ

500g **500円**(税) **540円**(通常税込)

旧・新治村、岩瀬さんの豚。自家配合飼料を与えて育った豚の大腸、小腸をポイルし、カットしました。
茨城県

223円/100g

180 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて4日
茨城県産ローズポーク パラブロック

300g **620円**(税) **670円**(通常税込) **700円**

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。
茨城県

310円/100g

181 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて3日
茨城県産ローズポーク ロースしゃぶしゃぶ

300g **860円**(税) **929円**(通常税込)

きめが細かく脂が程よく入ったロース肉を、しゃぶしゃぶ用に厚さ1mm前後にスライスしました。
茨城県

262円/100g

182 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて4日
茨城県産ローズポーク 肩ローススライス

250g **607円**(税) **656円**(通常税込)

ローズポークの肩ロースをスライスしました。炒め物や豚汁の具材に!
茨城県

238円/100g

183 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて4日
茨城県産ローズポーク パラスライス

250g **551円**(税) **595円**(通常税込)

厚さ3~3.5mm。
茨城県

228円/100g

184 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて4日
茨城県産ローズポーク モモスライス

250g **528円**(税) **570円**(通常税込)

赤身主体部位。厚さ3mm。
茨城県

293円/100g

185 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて4日
茨城県産ローズポーク ロース切り身

2枚200g **543円**(税) **586円**(通常税込)

赤身の中に適度な脂が入り交じる美味な部位。とんかつやステーキ等に。
茨城県

166円/100g

186 冷蔵

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇届いて4日
茨城県産ローズポーク 小間切

150g × 2 **460円**(税) **497円**(通常税込)

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。
茨城県

167円/100g

187 凍

JA全農いばらき(茨城県)ミートバル村山 〇30日
茨城県産ローズポーク 挽肉

300g **465円**(税) **502円**(通常税込)

赤身率は8割です。
茨城県

307円/100g

188 冷蔵

丹沢農場(神奈川県・愛川町) 〇6日
丹沢高原豚 ロース味噌漬

200g (個形量約80g × 2) **568円**(税) **613円**(通常税込) **646円**

隠し味にピーナッツバターを加えた自家製味噌ダレに豚ロースを漬け込みました。ほんのりピリ辛です。
豚肉(神奈川県)

377円/100g

189 冷蔵

丹沢農場(神奈川県・愛川町) 〇6日
丹沢高原豚 ヒレ塩こうじ漬

5~7枚 200g **698円**(税) **754円**(通常税込) **821円**

豚ヒレ肉の切身を、自社製の塩こうじに漬けました。
豚肉(神奈川県)

431円/100g

190 冷蔵

丹沢農場(神奈川県・愛川町) 〇6日
丹沢高原豚 ひれ豚漬

200g (個形量約150g) **798円**(税) **862円**(通常税込)

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。
豚肉(神奈川県)

215円/100g

191 冷蔵

丹沢農場(神奈川県・愛川町) 〇4日
丹沢高原豚 小間切

200g **398円**(税) **430円**(通常税込)

各部位から集めています。
神奈川県

230円/100g

192 凍

JA全農いばらき(茨城県)野口商店 〇90日
豚挽肉(バラ凍結)

400g **850円**(税) **918円**(通常税込)

赤身率8割です。
茨城県

鶏肉

- つくば茜鶏：鶏種レッドブロー種。飼育期間約70日。動物性飼料、抗菌剤、抗生物質不使用。
- 秋川牧園：鶏種チャンキー、コブ。飼育期間約60日。無投薬肥育。秋川牧園独自配合飼料使用。

194円/100g

193 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 ムネ

250g **450円**(税) **486円**(通常税込)

あっさり味で消化も良く、経済的なムネ肉。
茨城県

258円/100g

194 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 ササミ

250g **598円**(税) **646円**(通常税込)

脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含む部位。
茨城県

268円/100g

195 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 ムネモモ小間切

250g **620円**(税) **670円**(通常税込)

必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。
茨城県

276円/100g

196 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 ムネモモ唐揚げ用

250g **640円**(税) **691円**(通常税込)

必要な量だけ使えるバラ凍結で便利。
茨城県

173円/100g

197 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 手羽先

300g **480円**(税) **518円**(通常税込)

ゼラチン質に富み、コクのある部位。
茨城県

173円/100g

198 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 手羽元

300g **480円**(税) **518円**(通常税込)

唐揚げやスープ煮に。
茨城県

116円/100g

199 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 レバー

250g **268円**(税) **289円**(通常税込)

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。
茨城県

186円/100g

200 凍

野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 挽肉

250g **430円**(税) **464円**(通常税込)

ちょっとだけ使いたい時に重宝する。バラ凍結品。
茨城県

215円/100g

201 凍

秋川牧園(山口県・山口市) 〇180日
秋川の若鶏ムネ

200g **398円**(税) **430円**(通常税込) **448円**

脂が少なくヘルシーなお肉です。唐揚げ、チキンカツ、クリームシチューなどにオススメです。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

241円/100g

202 凍

秋川牧園(山口県・山口市) 〇180日
秋川の若鶏モモ

200g **445円**(税) **481円**(通常税込)

豊富なコクと適度な脂のお肉です。唐揚げ、煮しめ、チキンステーキ、焼き鳥、親子丼などにオススメです。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

243円/100g

203 凍

秋川牧園(山口県・山口市) 〇180日
秋川の若鶏小間切

200g **450円**(税) **486円**(通常税込)

ムネ・モモ肉を小さくカットしました。親子丼等に。
山口県・島根県・福岡県・熊本県

牛しゃぶサラダで♪



540円/100g

204 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 賞30日 鹿児島 坊津黒牛モモしゃぶがぶ用 300g 1500円(税1620円) 通常税込1728円

サイコロ状で 食べやすい!



565円/100g

205 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 賞30日 鹿児島 坊津黒牛サイコロステーキ用 170g x 2 1780円(税1922円) 通常税込1955円

村山さんの 手作りチャーシュー



村山さんがじっくり漬け込みました。厚切りなので丼物などに。豚肉は岩瀬さんの豚、又はローズポーク使用。

206 冷 ミートバル村山(茨城県・土浦市) 賞7日 村山さんの厚切りチャーシュー 300g 720円(税778円) 通常税込798円

ハムステーキで!



国内産豚肉をじっくり熟成させたローズハム400gをブロックでお届けです。

207 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞20日 鎌倉ローズハム(徳用) 400g 1600円(税1728円) 通常税込1836円

鎌倉ハムからの新商品♪



原材料:豚肉(国産)、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料、パン酵母(鉄含有)

208 凍 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞90日 鉄分たっぷりウインナー 150g 298円(税322円) 通常税込346円

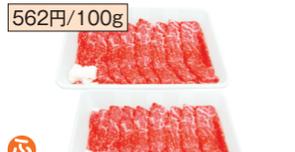


原材料:豚バラ肉(国産)、食塩、砂糖、香辛料 ※脂の付き方にバラつきがあります

209 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞15日 無塩せきバラベーコンブロック 150g 720円(税778円) 通常税込810円

牛肉

坊津黒牛(鹿児島):鹿児島県坊津地区の榎さん、草野さん、渡辺さんからの黒毛和種です。約2年半かけて育てます。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。



210 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 賞30日 鹿児島 坊津黒牛すき焼き用 170g x 2 1770円(税1912円)



211 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 賞30日 鹿児島 坊津黒牛牛井・肉じゃが用 200g 960円(税1037円)



212 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 賞30日 国産牛角切り 200g 570円(税616円)



213 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 賞30日 国産牛小間切 160g 455円(税491円)



214 凍 福永産業(福岡県・遠賀町) 賞30日 国産牛挽肉 200g 390円(税421円) 通常税込432円

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。



215 2袋 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞15日 鎌倉あらびきウインナー 85g x 2 398円(税430円)



216 3袋 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞15日 鎌倉ボンレスハムスライス x 2 60g x 2 485円(税524円)



217 冷 鎌倉ハムクラウン商会(神奈川県・横浜市) 賞15日 鎌倉バラベーコンスライス x 2 85g x 2 760円(税821円)



218 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞7日 丹沢農場の皮なしベービーウインナー 120g 305円(税329円)



219 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞7日 丹沢農場の皮なしベービーウインナー 120g 305円(税329円)



220 冷 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞7日 丹沢農場のローズハムスライス 100g 440円(税475円)



221 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞180日 丹沢農場のポロニアソーセージ 120g 370円(税400円)



222 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞180日 丹沢農場のローズステーキ香味焼用 80g x 2 550円(税594円) 通常税込616円



223 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞180日 丹沢農場のプチサラミ 80g 340円(税367円)



224 凍 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 賞180日 丹沢農場のスマークレバー 100g 360円(税389円) 通常税込400円



225 凍 秋川牧園(山口県・山口市) 賞180日 サラダチキン(プレーン) 100g 389円(税420円)

乳製品 デザート

鈴木牧場ヨーグルト(微糖)→鈴木牧場ヨーグルト(加糖)に商品名が変更になりました。表記の変更のみで、中身の配合などに変更はありません。

鈴木牧場の商品は 表紙と2ページに掲載しています



226 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞届いて12日後 よつ葉プレーンヨーグルト 400g 260円(税281円)



227 冷 ホリ乳業(石川県・金沢市) 賞届いて7~10日 腸内活性ヨーグルメイト(プレーン) 380g 593円(税640円)



228 冷 ホリ乳業(石川県・金沢市) 賞届いて7~10日 腸内活性ヨーグルメイト(加糖) 90g x 3 515円(税556円)



229 冷 サツラク農協(北海道・札幌市) 賞18日 サツラク酪農家限定ヨーグルト(加糖) 80g x 3 248円(税268円)



230 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞180日 よつ葉カマンベールチーズ 90g 429円(税463円) 通常税込474円



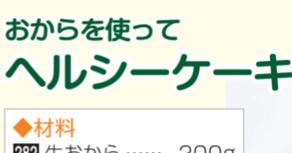
231 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞90日 よつ葉シュレッドチーズ 250g 650円(税702円) 通常税込713円



232 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞180日 よつ葉パンにいい発酵バター 100g 351円(税379円)



233 冷 茨城乳業(茨城県・石岡市) 賞14日 タマゴプリン 85g x 3 314円(税339円)



234 冷 おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 賞30日 濃厚豆乳プリン 100g x 2 267円(税288円) 通常税込299円



235 冷 おとうふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 賞30日 豆乳ぷりん 抹茶 80g x 4 320円(税346円) 通常税込356円



236 冷 日本生活協同組合連合会 賞15日 乳酸ドリンク 65ml x 10 235円(税254円)



237 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞180日 よつ葉バター無塩 150g 360円(税389円) 通常税込418円



238 冷 日本生活協同組合連合会 賞15日 乳酸ドリンク 65ml x 10 235円(税254円)



239 冷 日本生活協同組合連合会 賞15日 乳酸ドリンク 65ml x 10 235円(税254円)

おからを使って ヘルシーケーキ!

材料 232 生おから 200g 牛乳 150cc ヨーグルト(プレーン) 100cc レモン果汁 大2 溶かしバター 大2 はちみつ 大5 小麦粉 大2 卵 2個 塩 少々



作り方 1. ボウルに卵以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。 2. 別のボウルに卵を入れ泡立てるようにならぬ程度に混ぜたら、①に少しずつ加える。 3. 型に②を流し入れ、180℃に温めたオーブンで40~50分焼き、そのまま冷ます。 ※2~3日置くとしっとりとして美味しくなります。

237 冷 よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞180日 よつ葉バター無塩 150g 360円(税389円) 通常税込418円

常総生協のパン祭り

Le・Lourdes (レルルド)



神奈川県湘南地方の柑橘・湘南ゴールドをふんだんに使ったカンパーニュをお届けします！湘南ゴールドの華やかな香りが漂うカンパーニュを、ぜひ一度お試しください。

神奈川県湘南ゴールドと第3世界ショップのナッツを使ったカンパーニュです。

原材料：小麦粉(北海道、神奈川県)、レーズン、アーモンド、自家製酵母、湘南ゴールド(神奈川県)、クランベリー、塩

238 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
湘南ゴールド&ナッツカンパーニュ
1個(約400g) **630円**(税込**680円**) 通常税込**724円**
小麦(北海道、神奈川県)、湘南ゴールド(神奈川県)



パン工房・クーロンヌ



メロンパン・無糖食パン
カタログ登場
1周年記念!

239 小
クーロンヌジャパン(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クーロンヌのメロンパン
2個 **338円**(税込**365円**) 通常税込**376円**
たっぷりバターを使ったバニラ香るピス生地。しっとりしたふわふわのメロンパンです。
小麦(アメリカ、他)

240 小
クーロンヌジャパン(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クーロンヌの無糖食パン(山型)
1斤 **368円**(税込**397円**) 通常税込**408円**
6枚
クーロンヌオリジナルの小麦粉を使用し、天然酵母で長時間熟成された食パン。
小麦(アメリカ、他)

常総生産者 コラボ企画 いばらきベーグル



ちび・ベーグルは、通常のベーグルの約半分の大きさです。お子様から大人まで幅広く人気があります。今回は浅野さんのお野菜と長治園の茶葉を練り込んだベーグルを揃えました。ぜひ、一度ご賞味ください。

ほうじ茶チョコベーグル：小麦粉(北海道)、玄米粉(茨城県)、チョコチップ(カカオマス、砂糖)、ココアバター、レシチン、香料、ほうじ茶、粗製糖、シマース、天然酵母、(原材料の一部に大豆、乳製品を含む)
にんじんベーグル：国産小麦(茨城県)、玄米粉(茨城県)、人参(茨城県)、粗製糖、天日塩、天然酵母
ほうれん草ベーグル：国産小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、ほうれん草(浅野農園)、粗製糖、天日塩、天然酵母

241 小
練乳米大
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
ちび・ベーグル 3個組
3個 **350円**(税込**378円**) 通常税込**400円**
小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)

パン

原則として国産の粉、天然酵母を使用します。国産では入手が困難な粉については、残留農薬やポストハーベストが不検出又は基準値内の原料を使用します。
イーストフードと合成防腐剤は使用しません。

自家製酵母パン Le・Lourdes (レルルド)

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

10 6枚 **285円**(税込**308円**)
11 8枚 **285円**(税込**308円**)
12 ノースライス **275円**(税込**297円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.9 <3.8

地産で愛されるパン屋 クーロンヌ

248 半斤3枚 **180円**(税込**194円**)
249 1斤6枚 **340円**(税込**367円**)
小麦(アメリカ、他)

6本

254 凍 卵乳小
日本生活協同組合連合会
ミニワッフルドッグ(プレーン)
210g(6本入) **298円**(税込**322円**) 通常税込**376円**
卵白を泡立てたメレンゲのふんわり食感とバター風味が香るプレーンワッフルです。レンジか自然解凍で。
小麦(アメリカ、国内産)、鶏卵(国内産)

原材料：小麦粉(北海道、神奈川県、茨城県)、自家製天然酵母、レーズン、塩

242 8枚 **450円**(税込**486円**)
243 ノースライス **435円**(税込**470円**)
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <4.0 <4.7

※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) 賞届いて1~2日
パン・ド・ミ(レーズン食パン) 1斤
244 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
パン・ド・ミ(全粒粉食パン) (ノースライス) 1斤 **315円**(税込**340円**)
小麦粉の香りと甘さを最大限に引き出す配合で、ノンオイル・ノンシュガーでもいただける食パン。
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

冷凍パン 凍ったまま電子レンジまたはトースターでOK!

252 小 卵乳小
クーロンヌジャパン(茨城県・取手市) 賞届いて1~2日
クーロンヌの食パン(角型)
1斤10枚 **340円**(税込**367円**)
自家配合小麦とルヴァン発酵種でもっちり食感とクセのない味わいに仕上げました。サンドイッチ用。
小麦(アメリカ、他)

255 凍 卵乳大
ハッコー食品(千葉県・千葉市) 賞180日
ブリュッセル ワッフル
約65g×6 **675円**(税込**729円**)
水を加えず卵と牛乳を加えて作ったワッフルで、風味豊かで軽い口あたりです。
小麦(カナダ、他)

245 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
クランベリーナッツカンパーニュ
1個 **630円**(税込**680円**)
第三世界ショップのドライフルーツ・ナッツがたっぷりのパンです。
小麦(北海道、神奈川県、茨城県)

野菜と一緒にドッグパンにはさんで。

246 小
Le・Lourdes(神奈川県・中井町) 賞届いて1~2日
ドッグパン
3個 **320円**(税込**346円**)
スライスしてお好みの食材を挟んでどうぞ。
小麦(北海道、神奈川県、茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.9

256 凍 小
ハッコー食品(千葉県・千葉市) 賞180日
国産全粒粉プチパン
約40g×5 **460円**(税込**497円**)
自家製天然酵母種を配合しているため、小麦本来の甘味が感じられる風味豊かなパンです。
小麦(国内産)

257 冷 卵乳大
おとふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 賞届いて4日
ふっくらおからパン プレーン
9個 **460円**(税込**497円**) 通常税込**538円**
国産小麦の生地と国産大豆のおからを練りこみ、ちびりパンに仕上げました。トースターで2~3分焼いて。
小麦・大豆(国内産)

地産のお店 いばらきベーグル

258 凍 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
定番ベーグル Cセット
2個 **360円**(税込**389円**) 通常税込**410円**
定番(プレーン・はちみつ全粒くるみレーズン)のベーグル2種セットです。
小麦(北海道)、玄米粉(茨城県)、蜂蜜(茨城県)

259 凍 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
マープル抹茶ココアベーグル
1個 **240円**(税込**259円**)
抹茶とココアの生地を混ぜ合わせ、マープル模様のベーグルに仕上げました。
小麦(北海道)、緑茶(茨城県)

260 凍 小
いばらきベーグル(茨城県・常総市) 賞30日
ほうじ茶ベーグル
1個 **230円**(税込**248円**)
茨城県産の無農薬栽培ほうじ茶を生地に練り込みました。
小麦(北海道)、緑茶(茨城県)

牛乳・卵

定期登録募集中!

鈴木牧場 牛乳 720ml
契約価格348円(税込)
の定期登録牛乳はこちら

土作り、草作りから取り組む酪農専門農協11戸の生産牧場限定牛乳です。乳質の良さを生かす為、低温殺菌で処理しました。

サツラク低温殺菌牛乳
サツラク農協(北海道・札幌市) 賞届いて3日

1 1L **369円**(税込**399円**)
2 500ml **225円**(税込**243円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.5

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

サツラク低脂肪牛乳
サツラク農協(北海道・札幌市) 賞15日

3 500ml **192円**(税込**207円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.4 <0.5

ジャム クリーム・みそ汁

素材をいかしたジャムなどは、パンをはじめ、料理などにもお使いください。

501~999(青字の注文番号)は、注文用紙の3ケタ記入欄へご記入ください。

261 小
松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんの丸どまりマーマレードあまなつ
140g **598円**(税込**646円**)
松永さんが無農薬栽培した甘夏を砂糖で煮詰めた手作りジャムです。
甘夏(静岡県) [放] 不検出 <2.9 <3.0

262 小
松永農園(静岡県・静岡市)
松永さんのみかんジャム
140g **598円**(税込**646円**)
松永さんが無農薬栽培したみかんを、砂糖と自家製レモンで煮詰めた手作りジャム。
みかん(静岡県) [放] 不検出 <3.1 <2.7

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

4 冷 卵乳
サツラク農協(北海道・札幌市) 賞15日
サツラク牛乳
1L **298円**(税込**322円**)
生乳(北海道) [放] 不検出 <0.5 <0.4

北海道産の生乳を100%使用し、乳脂肪分を2.0%に低減した成分調整牛乳。

5 冷 卵乳
北海道酪農公社(北海道・江別市) 賞届いて10日
おいしさまろやか(成分調整牛乳)
1L **258円**(税込**279円**)
生乳(北海道)

北海道十勝産生乳をたっぷり50%以上使用(製品に占める割合)、香料、乳化剤、着色料不使用で作りました。

265 冷 卵乳
よつ葉乳業(北海道・音更町) 賞届いて6~10日
カフェインレスよつ葉カフェオレ
1L **310円**(税込**335円**)
生乳(北海道)

食パンと一緒に♪

263 冷 卵乳大
丸和油脂(東京都・品川区)
デキシーチョコレートクリーム
200g **320円**(税込**346円**) 通常税込**378円**
カカオのおいしさたっぷりのチョコレート味。甘さ控えめ。
食用植物油(マレーシア・アメリカ他)

264 冷 卵乳大
アサヒグループ食品(東京都・墨田区)
旨だし みそ汁セット
8袋 **998円**(税込**1078円**) 通常税込**1296円**
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。

6 卵
宇治田農場(茨城県・石岡市) 賞7日
宇治田さんの平飼卵
6個 **432円**(税込**467円**)
多量の自家牧草+地元産主産の餌を自家配合。太陽と風と草の恵み溢れる卵です。葉・抗生物質不使用。
茨城県 [放] 不検出 <3.9 <3.7

JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 賞11日
8郷の卵
10個 **380円**(税込**410円**)
分別生産流通管理済み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。
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

お申込みは供給担当、生協まで

7 冷 卵
JAやさと鶏卵部会(茨城県・石岡市) 賞11日
「やさとの仲間」平飼卵
6個入り **355円**(税込**383円**)
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、健康に育てました。
茨城県 [放] 不検出 <3.5 <3.6

308 おみ漬けを加えて!

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。

266 冷蔵 米 大 小
JAやさと(茨城県・石岡市) 賞7日
八郷小粒納豆3連(タレ・カラシ付)
35g×3 **138円**(税込) **149円**(通常税込160円)
大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.8 <3.4

旬のアスパラと一緒に春カレー

大豆入り春カレー

国産大豆を水煮にしました。ほんのり塩味がついています。サラダや筑前煮、カレーにも。

268 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞21日
水煮大豆
200g **260円**(税込) **281円**(通常税込292円)
大豆(国内産)

食生活の心かけ **ミネラル豊富な海藻を意識的に食卓へ!**

茹でたては格別の味わい!

めかぶと梅の春サラダ

茶褐色をしためかぶが届きます。カット後、塩少々を加えた湯で湯通しし、流水で冷やして、お好みのたれで。

269 冷蔵
リアス(千葉県・船橋市) 賞届いて2~3日
採ってそのまま生めかぶ
250g **455円**(税込) **491円**(通常税込508円)
めかぶ(宮城県) [放] 不検出 <4.4 <3.8

茎は使わず葉の部分のみ使用

わかめサラダ

無茶々園の前浜、宇和海で旬の時期に採れたわかめを湯通し、塩蔵しました。サラダやスープ、酢の物などに。

270 冷蔵
無茶々園(愛媛県・西予市) 賞180日
無茶々園のわかめ(塩蔵)
100g **320円**(税込) **346円**(通常税込356円)
わかめ(愛媛県)

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。

271 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
ミニもめん豆腐
150g×2 **185円**(税込) **200円**(通常税込214円)
1丁150gの豆腐を2丁1組にした使いきりタイプ。国産大豆100%、消泡剤無添加。
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

272 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
ミニきぬ豆腐
150g×2 **185円**(税込) **200円**(通常税込214円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

273 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
もめん豆腐
300g **198円**(税込) **214円**(通常税込231円)
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。
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.2

274 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
きぬ豆腐
300g **183円**(税込) **198円**(通常税込214円)
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.2

275 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
有機国産大豆 寄せ豆腐
100g×2 **259円**(税込) **280円**(通常税込299円)
秋田県産有機大豆と海水にがりて固めた寄せ豆腐。消泡剤不使用。
大豆(秋田県) [放] 不検出 <0.9 <1.0

時季限定 **276** 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
桜寄せ豆腐
200g **228円**(税込) **246円**(通常税込257円)
国内産大豆に桜の葉を混ぜ込んで固め、桜の花をのせた、春限定のお豆腐。香料、着色料不使用。
桜の花(国内産) [放] 不検出 <2.2 <2.2

277 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて6日
揚げ
3枚 **183円**(税込) **198円**(通常税込214円)
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(Non-GMO)。
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.5 <1.5

味付いなりとねぎの和えもの **278** 冷蔵 米 大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞90日
味付いなり揚げ
10枚 **418円**(税込) **451円**(通常税込484円)
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。
大豆(国内産) [放] 不検出 <0.9 <1.0

279 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて4日
厚揚げ
90g×2 **184円**(税込) **199円**(通常税込214円)
国産大豆100%。にがり使用の生地をなたね油で揚げました。
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.1 <1.2

280 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞届いて5日
青豆入り具だくさんがんも
80g×2 **315円**(税込) **340円**(通常税込365円)
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。
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.2 <1.4

281 冷蔵 米 大 小
丸和食品(東京都・練馬区) 賞21日
白和え
150g **245円**(税込) **265円**(通常税込285円)
絹ごし豆腐に、こんにゃく、人参、椎茸、白ごまを加え、自社で煮出しただしで味付けしました。
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.4 <1.4

282 冷蔵 米 大
丸和食品(東京都・練馬区) 賞30日
生おから
200g **170円**(税込) **184円**(通常税込198円)
国産大豆100%の生協豆腐のおから。真空パック後ポイルしてお届け。
大豆(国内産) [放] 不検出 <1.3 <1.3

283 冷蔵 米 大 小
水府納豆(茨城県・常陸太田市) 賞10日
水府納豆ミニ2個(タレ・カラシ付)
40g×2 **130円**(税込) **140円**(通常税込150円)
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。
大豆(茨城県) [放] 不検出 <2.9 <3.7

284 冷蔵 米 大 小
登喜和食品(東京都・府中市) 賞9日
十勝の息吹ひきわり2P(タレ・カラシ付)
40g×2 **184円**(税込) **199円**(通常税込214円)
北海道十勝産の生産者を限定した大豆を、仕込む前に挽き割り、納豆にしました。
大豆(北海道)

285 冷蔵 米 大 小
登喜和食品(東京都・府中市) 賞9日
有機納豆日本の農カッパ2P(タレ・カラシ付)
30g×2 **220円**(税込) **238円**(通常税込256円)
国産の有機栽培大豆を使用。大粒で旨味濃い品種。食べ応えがあります。
大豆(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.6

286 冷蔵 米 大
登喜和食品(東京都・府中市) 賞30日
丸大豆てんべ
100g **290円**(税込) **313円**(通常税込332円)
北海道十勝産大豆(トヨホマレ)をテンペ菌で発酵。発酵終了後に低温加熱処理をして長期保存を実現。
大豆(北海道)

287 冷蔵 米 大 小
鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 賞90日
生芋あく抜きこんにゃく
220g **140円**(税込) **151円**(通常税込165円)
昔ながらの缶蒸し製法で作ったこんにゃくです。
こんにゃく(芋(国内産)) [放] 不検出 <3.5 <3.9

288 冷蔵 米 大 小
鶴田食品千葉(千葉県・流山市) 賞90日
生芋あく抜きしらたき
180g **140円**(税込) **151円**(通常税込165円)
国内産のこんにゃく芋で作られた、歯切れと味のよいしらたきです。
こんにゃく(芋(国内産)) [放] 不検出 <3.6 <3.6

289 冷蔵 米 大 小
浜食(東京都・調布市) 賞10日
洗いもずく
200g **240円**(税込) **259円**(通常税込273円)
もずく(沖縄県)

290 冷蔵 米 大 小
共生食品(神奈川県・相模原市) 賞6日
内麦焼そば(ソース無)
150g×3 **218円**(税込) **235円**(通常税込253円)
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。
小麦(岩手県) [放] 不検出 <3.4 <4.1

291 冷蔵 米 大 小
金子製麺(神奈川県・中井町) 賞21日
あしがら車屋味噌らーめん(2食入)
麺120g×2 スープ47g×2 **398円**(税込) **430円**(通常税込462円)
地粉にこだわって練り上げた無かんすい麺。無添加味噌スープ付。お好みに野菜、焼豚、ゆで卵などを入れて。
小麦(国内産)

292 冷蔵 米 大 小
金子製麺(神奈川県・中井町) 賞14日
地粉餃子の皮
20枚 **222円**(税込) **240円**(通常税込258円)
自家製粉の地粉と水、赤穂の塩、打ち粉だけで作りまし。水分を多めに練り、コシのある食感。直径10cm。
小麦(国内産)

手軽でヘルシーな焼き春巻きで! **293** 冷蔵 米 大 小
金子製麺(神奈川県・中井町) 賞14日
地粉春巻きの皮
10枚 **320円**(税込) **346円**(通常税込362円)
一般の春巻きの皮と違い、生地を焼いていない生タイプで、地粉の香りや旨みが味わえます。18cm角。
小麦(国内産)

3合用 **294** 冷蔵 米 大 小
しらたかの会(山形県・白鷹町) 賞30日
鶏五目ご飯の素
170g(3合用) **380円**(税込) **410円**(通常税込442円)
会場で育てた鶏や野菜を使って作った、素材の旨みたっぷりの鶏五目ご飯の素。米と一緒に炊いて。
鶏肉(山形県) [放] 不検出 <3.5 <3.4

旬の筍を使った筍おこわを地元の世で包んだちまき。筍の風味と干し椎茸、油揚げの旨味が生きています。 **295** 冷蔵 米 大 小
しらたかの会(山形県・白鷹町) 賞15日
筍ちまき
3個 **580円**(税込) **626円**(通常税込668円)
筍(山形県)

菊田の直火炊き煮豆 **296** 冷蔵 米 大 小
菊田商店(東京都・練馬区) 賞90日
煮豆 お福豆(紫花豆)
120g **320円**(税込) **346円**(通常税込362円)
北海道産の紫花豆を、グラニュー糖、純米酒、塩で直火炊き。豆の繊維をこわす煮上げました。
紫花豆(北海道)

297 冷蔵 米 大 小
菊田商店(東京都・練馬区) 賞90日
煮豆 青豆
120g **350円**(税込) **378円**(通常税込406円)
北海道産青えんどう豆使用。豆の色はきれいなうぐいす色。軟らかさの中にしっかりコシを残した仕上がり。
青えんどう豆(北海道)

298 冷蔵 米 大 小
遠忠食品(埼玉県・越谷市) 賞90日
直火炊き黒煮豆
120g **298円**(税込) **322円**(通常税込342円)
青森県産の黒大豆(光黒大豆)を使用。直火釜でふくらと炊き上げました。甘さ控えめです。
黒豆(国内産)

299 冷蔵 米 大 小
遠忠食品(埼玉県・越谷市) 賞90日
五目豆煮
100g **305円**(税込) **329円**(通常税込354円)
大豆、蒟蒻、ごぼう、人参、昆布をかつおだしをベースに醤油、砂糖で味付。直火炊きのふくらと仕上げ。
大豆(北海道)

300 冷蔵 米 大 小
遠忠食品(埼玉県・越谷市) 賞90日
たけのこ土佐煮
60g **258円**(税込) **279円**(通常税込299円)
歯ざわりの良い国産のたけのこを使用。醤油ベースの薄味仕立てで炊き上げ、かつお節を加えました。
たけのこ(国内産)

301 冷蔵 米 大 小
仁徳(千葉県・船橋市) 賞30日
茶漬昆布
80g **298円**(税込) **322円**(通常税込342円)
北海道産の昆布と焼津産のかつお節を入正醤油と砂糖で炊き合わせ、いりごまを混合。辛口に仕上げました。
昆布(北海道)

しょうがとおかかのハーモニー! **302** 冷蔵 米 大 小
遠忠食品(埼玉県・越谷市) 賞180日
国産しょうがとおかかのふりかけ
60g **415円**(税込) **448円**(通常税込480円)
千切りにしたしょうがと、おかかと一緒に炊きました。ピリ辛のしょうがとおかかの旨みが食欲をそそります。
しょうが(高知県、他)

昔ながらの天日干し梅干しの徳用品。梅は石灰イオウ合剤を1~2回使用、しそは低農薬栽培。塩分16~18%。



303 大紀コブファーム(奈良県・五條市) 徳用 梅干し 500g 1498円(税込) 1618円(通常税込) 1674円(通常税込) 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

百余年の伝統を受け継ぐ古式製法

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



304 やまだ(和歌山県・御坊市) 120日 めはり高菜漬ほんまもん 150g 482円(税込) 521円(通常税込) 高菜(国内産)

特



305 やまだ(和歌山県・御坊市) 120日 紀州金山寺漬贅沢三昧 90g 470円(税込) 508円(通常税込) 521円(通常税込) 産切の良いつこう色の奈良漬を、金山寺味噌でさらに熟成させました。ご飯のお供やおつまみにも。野菜(国内産)

三里塚物産のこだわり加工品



309 三里塚物産(千葉県・成田市) 150日 三里塚らっきょう田舎漬 100g 520円(税込) 562円(通常税込) 578円(通常税込) 千葉伝統の「ころがし製法」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。らっきょう(千葉県、茨城県) [放] 不検出 <2.3 <2.5



306 みらい(愛知県・一宮市) 14日 サラダキムチ 200g 565円(税込) 610円(通常税込) 626円(通常税込) 白菜(愛知県)



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。



307 未来(愛知県・一宮市) 10日 MIRAIなが芋キムチ 130g 521円(税込) 563円(通常税込) 長芋のシャキシャキ食感を活かし、サラダ感覚で食べられるキムチに仕上げました。長芋(国内産)



308 しらたかの会(山形県・白鷹町) 10日 おみ漬け 150g 298円(税込) 322円(通常税込) 343円(通常税込) 青菜、大根、人参を細かく刻み、醤油ベースのタレに漬け込みました。だしは鰹節、昆布でとりました。青菜(山形県)



310 三里塚物産(千葉県・成田市) 30日 無農薬のにんじんジュース100% 320g 470円(税込) 508円(通常税込) 529円(通常税込) 龍崎さん、香取さんを中心に、千葉県の生産者が無農薬栽培した人参のみを使った100%ストレートジュース。人参(千葉県) [放] 不検出 <3.6 <4.1



311 三里塚物産(千葉県・成田市) しそジュース(希釈用) 210g 430円(税込) 464円(通常税込) 486円(通常税込) 無農薬栽培のしそ、粗糖、醸造酢が原料。ポリフェノールを多く含みます。しそ(千葉県) [放] 不検出 <3.2 <3.9

冷凍食品 原材料の素性がわかる、何より「家庭での手作り」に近いものが基本です

312 スズ市水産(千葉県・南房総市) 180日 房州あじさんが焼き 8個160g 398円(税込) 430円(通常税込) 伝統的な房州漁師料理。鱈、このしらのすり身に、味噌、玉葱、馬鈴薯澱粉を加え大葉で巻きました。焼いて。真あじ(千葉県) [放] 不検出 <3.4 <3.9

313 大新(鳥取県・境港市) 180日 4種野菜のおさかなつくね 330g(つくね10個 タレ40g×2) 448円(税込) 484円(通常税込) あじに4種の国産野菜(玉ねぎ、人参、ごぼう、長芋)を混ぜたつくね。焼いて、仕上げに添付したタレを絡めて。あじ(国内産)

314 千倉水産加工販売(千葉県・船橋市) 180日 フライパンでできる鮭とチーズのかりかり包 150g(6個) 440円(税込) 475円(通常税込) 北海道産の秋鮭とチーズを合わせた具を、春巻きの皮で包みこんで焼くだけ。フライパンで両面を焼いてください。秋鮭(北海道)

315 丹沢農場(神奈川県・愛川町) 180日 丹沢農場の豚レバーの唐揚げ 125g 370円(税込) 400円(通常税込) 豚のレバーを醤油味のタレに漬け込み、衣をつけて焼くだけ。揚げたまま油で3~4分揚げてください。豚レバー(国内産)

316 日岡商事(兵庫県・加古川市) 180日 黒豚ポテトコロッケ 3個180g 365円(税込) 394円(通常税込) じゃがいもと黒豚肉の素でおいしいコロッケ。国産原料の醤油やパン粉も牛乳等素材にこだわりました。揚げて。じゃがいも(北海道)、豚肉(鹿児島県)

317 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市) 国産原料にこだわったお徳用春巻 14本420g 500円(税込) 540円(通常税込) 豚肉・キャベツ等、国産具材のみを、国産小麦粉の皮でミニタイプの春巻に。揚げて。加工でん粉:約1.6% 小麦(国内産)

318 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) トクスイ餃子 540g(18g×30) 667円(税込) 720円(通常税込) 豚肉とたっぷりのキャベツを使い作りました。この風味が控えめで脂質の少ない餃子です。焼いて。豚肉・キャベツ(国内産)

319 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 120日 飛鳥の黒豚肉の焼き餃子 16個280g 501円(税込) 541円(通常税込) 黒豚肉と野菜をたっぷり入れ、にんにくを利かせた焼き餃子。ひとつひとつ手包みしました。焼いて。豚肉(国内産)

320 大進食品(神奈川県・横浜市) マムの一口餃子(にんにく抜き) 500g(50個入) 741円(税込) 800円(通常税込) 国産の豚肉・野菜を使い、にんにく不使用。フライパンに油をひいて蓋をして焼くだけです。(水は不要) キャベツ・豚肉(国内産)

321 ニッコー(神奈川県・大和市) しそさっぱり餃子 10個180g 431円(税込) 465円(通常税込) 具に大葉を加え、皮には梅酢を練りこみ、さっぱりとした餃子に仕上げました。タレなしでも。焼いて。しそ(国内産)

322 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 香港黄金しょうが餃子 360g(18g×20) 472円(税込) 510円(通常税込) 一般的な生巻よりも辛みと香り成分が強い黄金生巻と国産野菜・豚肉・小麦で仕上げました。焼いて。野菜・豚肉・小麦(国内産)

323 マストミ(徳島県・徳島市) 90日 野菜で仕上げる回鍋肉 110g 370円(税込) 400円(通常税込) 443円(通常税込) 豚肉(鹿児島県、宮崎県)

324 マストミ(徳島県・徳島市) 90日 神山鶏やわらか揚げ 親子丼の素 160g×2 544円(税込) 588円(通常税込) 徳島県の山間部で放し飼いをされた神山鶏を使用。内袋ごと湯煎して鍋にかけ、溶き卵を加えれば親子丼が完成。鶏肉(徳島県)

325 日岡商事(兵庫県・加古川市) ロールキャベツ 4個240g 631円(税込) 681円(通常税込) 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。湯蒸し後30分弱火で煮込んで。キャベツ(国内産)

326 秋川牧園(山口県・山口市) 鶏だんご 175g 363円(税込) 392円(通常税込) 秋川牧園の若鶏もも肉・むね肉で作った鶏だんご。スープや鍋、お好みのソースで絡めても。レンジが鍋で。鶏肉(山口県、他)

327 日本生活協同組合連合会 枝豆がんも 150g(6個入) 348円(税込) 376円(通常税込) 枝豆を22%配合。人参、キャベツ、みくらげ入。だし汁の味が良く、ふっくら冷凍がもち。油抜き不要。湯かフライパンレンジで。枝豆(中国)

328 大黒淡水(静岡県・焼津市) うなぎ蒲焼 70g×2 2900円(税込) 3132円(通常税込) 3359円(通常税込) 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。湯煎で。うなぎ(愛知県)

329 マストミ(徳島県・徳島市) 90日 黒酢の酢豚 330g 602円(税込) 650円(通常税込) 730円(通常税込) 北海道育ちの健康な豚肉と3つの野菜(玉ねぎ・ピーマン・人参)に黒酢を加えたまろやか風味の酢豚。湯煎で。豚肉(北海道)

330 ティーフーズ・ジャパン(千葉県・館山市) レンジでできる秋鮭の塩焼き(甘口) 4切100g 499円(税込) 539円(通常税込) 北海道産の秋鮭を焼き、1切れずつ真空包装にしました。個包装で朝食や弁当に便利。湯煎か電子レンジで。秋鮭(北海道)

331 原口水産(宮崎県・都城市) 秋鮭の甘酢あんかけ 200g(2袋) 485円(税込) 524円(通常税込) 国産の鮭を唐揚げし野菜と合わせ、まろやかな甘さとしたあんかけを仕上げました。レンジか湯煎で。秋鮭(北海道)

332 ニッコー(神奈川県・大和市) 大きな豆腐肉団子(黒酢あん) 8個340g(約375g) 525円(税込) 567円(通常税込) 団子の豆腐は国産大豆・天然にがり使用、タレは国産玄米原料の黒酢を使用。野菜を加えても。湯煎かレンジで。野菜・豆腐・鶏肉(国内産)

包丁いらず&下処理済み JOSOのミールキット

333 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 1~2日 彩り野菜と国産豚の黒酢酢豚 2人前(約410g) 899円(税込) 971円(通常税込) 新鮮な野菜と酢豚ソースのセットです。下処理、カット済みのフライパン一つで簡単調理できます。玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

334 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 1~2日 国産野菜の青椒肉絲 2人前(約320g) 940円(税込) 1015円(通常税込) 国産野菜、調味肉が一つになったセットです。フライパン一つで簡単に青椒肉絲が出来上がります。玉ねぎ(国内産)、豚肉(鹿児島県)

335 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 1~2日 生きくらげと豚肉の野菜炒め 2人前(約245g×1.25倍) 1080円(税込) 1166円(通常税込) 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。生きくらげ(群馬県)、豚肉(鹿児島県)

336 やさと農業協同組合(茨城県・石岡市) 1~2日 小松菜とたっぷりねぎの和風炒め 2人前(約630g) 806円(税込) 870円(通常税込) 899円(通常税込) 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。小松菜(国内産)

337 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 1~2日 ブイヨン水餃子スープ 2人前(約330g) 860円(税込) 929円(通常税込) 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用。玉ねぎ・豚肉(国内産)

338 グリーンリフ(群馬県・昭和村) 1~2日 スパニッシュオムレツ(人参スープ付) 2人前(約375g) 806円(税込) 870円(通常税込) 921円(通常税込) 野菜たっぷりのスパニッシュオムレツとスープのセット。じゃが芋の食感が良く、スープはあっさりした味。じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ(国内産)

温めるだけ!簡単おうちごはんは全品特価



5個 醤油味のライスプレートに甘辛たれ仕上げの国産若鶏もも肉をサンド。レンジで。加工澱粉:全体の0.6%

組合員さんからのクチコミ
おいしくて簡単で生野菜をはさめば更においしく、シニアの昼食には2個で結構満足です。毎日3食作っていると、たまに忙しい時に便利です。

339 凍 米 大 小
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
ライスバーガー 775円(税込) 837円(税込) 862円(通常税込)
575g



薄焼き卵で包めばオムライスに!

340 凍 乳 米 大 小
B.Continue那珂川キッチン(福岡県・那珂川市) 180日
チキンピラフ 370円(税込) 400円(税込) 414円(通常税込)
1食 190g

341 凍 大 小
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
みんなのナポリタン 431円(税込) 465円(税込) 481円(通常税込)
626g(2食)



濃厚なトマトソース味

342 凍 元 卵 米 大 小
ニッキー(神奈川県・大和市)
野菜たっぷりチャンポン 412円(税込) 445円(税込) 465円(通常税込)
280g(麺130g)

344 凍 元 小
日岡商事(兵庫県・加古川市)
白えびかきあげ 528円(税込) 570円(税込)
160g(2枚入)

本場九州産のちゃんぽん麺!



343 凍 2食
ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
わかめどっさりうどん 417円(税込) 450円(税込) 463円(通常税込)
2食556g

345 凍 卵 米 大 小
秋川牧園(山口県・山口市)
とり天 465円(税込) 502円(税込)
170g

346 凍 小
日岡商事(兵庫県・加古川市) 180日
冷凍うどん 435円(税込) 470円(税込)
200g×3玉

人気です!



347 凍 卵 小
秋川牧園(山口県・山口市)
チキンナゲット 468円(税込) 505円(税込) 521円(通常税込)
200g

348 凍 米 大 小
ニッキー(神奈川県・大和市)
お好みお弁当セット 454円(税込) 490円(税込)
3種×2個120g

349 凍 大 小
飛鳥食品(東京都・江戸川区) 120日
飛鳥の黒豚シューマイ 414円(税込) 447円(税込)
12個180g

350 凍 大 小
飛鳥食品(東京都・江戸川区) 120日
飛鳥の手作り帆立シューマイ 556円(税込) 600円(税込)
6個192g

351 凍 大 小
ニッキー(神奈川県・大和市)
レンジで簡単!小籠包 446円(税込) 482円(税込)
240g(8個入)



352 凍 卵 米 大 小
マストミ(徳島県・徳島市)
鶏のから揚げ 472円(税込) 510円(税込) 554円(通常税込)
200g



353 凍 卵 米 大 小
マストミ(徳島県・徳島市) 90日
マグロの塩麹竜田 504円(税込) 544円(税込)
150g



354 凍 大
日本生活協同組合連合会
あらびきミニハンバーグ 398円(税込) 430円(税込)
338g(13個)



355 凍 米 大 小
秋川牧園(山口県・山口市)
鶏レバー甘辛焼き 412円(税込) 445円(税込) 460円(通常税込)
120g



356 凍 卵 米 大 小
秋川牧園(山口県・山口市)
甘酢のやわらかチキン南蛮 414円(税込) 447円(税込)
150g



357 凍 卵 米 大 小
秋川牧園(山口県・山口市)
ピリ辛チキンバー 422円(税込) 456円(税込)
8本150g



358 凍 元 米 大 小
ニッキー(神奈川県・大和市)
ぶちプリえびかつ 360円(税込) 389円(税込)
6個120g



359 凍 米 小
四宮蒲鉾店(徳島県・徳島市) 30日
阿波のフィッシュカツ 359円(税込) 388円(税込)
2枚130g



360 凍 卵 米 大 小
ニッキー(神奈川県・大和市)
彩り野菜とひじきの豆腐ハンバーグ 466円(税込) 503円(税込)
3個210g



361 凍 卵 米 大 小
ニッキー(神奈川県・大和市)
ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ 412円(税込) 445円(税込)
90g×2



362 凍 卵 米 大 小
大進食品(神奈川県・横浜市)
鶏肉と野菜の南蛮漬け惣菜セット 798円(税込) 862円(税込)
190g



363 凍 元 乳 小
大進食品(神奈川県・横浜市)
ママ オーガニックペンネの海老グラタン 600円(税込) 648円(税込)
170g×2



364 凍 乳 米 大 小
B.Continue那珂川キッチン(福岡県・那珂川市) 180日
チキンドリア 916円(税込) 989円(税込)
180g×2



365 凍 乳 米 大 小
日岡商事(兵庫県・加古川市) 90日
ペパロニピザ 500円(税込) 540円(税込)
3枚145g



366 凍 大 小
ニッキー(神奈川県・大和市)
有機パスタの和風きのこスパゲッティ 565円(税込) 610円(税込) 630円(通常税込)
400g(2食入)



367 凍 米 大 小
アイケイ食品(埼玉県・川口市)
国産豚角煮ちまき 949円(税込) 1025円(税込) 1065円(通常税込)
320g(4個入)



368 凍
フジワラ化学(愛媛県・西条市)
フジワラの青汁(冷凍)3個入 462円(税込) 498円(税込) 630円(通常税込)
90ml×3個



369 凍 大
鳴門のいも屋(徳島県・鳴門市) 180日
芋棒 620円(税込) 670円(税込)
400g



370 凍 大
鳴門のいも屋(徳島県・鳴門市) 180日
ごまボテ 620円(税込) 670円(税込)
280g



371 凍 米 小
B.Continue那珂川キッチン(福岡県・那珂川市) 180日
手作りごま団子 496円(税込) 536円(税込)
100g(3個)



372 米 大
日本生活協同組合連合会
白玉ぜんざい3袋入 349円(税込) 377円(税込) 397円(通常税込)
100g×3袋



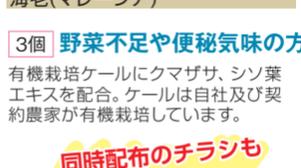
373 凍 米 小
丸きんまんじゅう(佐賀県・佐賀市)
甘陣屋 いきなりだんご 447円(税込) 483円(税込)
240g(3個入)



374 凍 米
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)
芽吹き屋 よもぎ大福 429円(税込) 463円(税込)
4個220g



375 凍
久保田食品(高知県・南国市)
苺アイスキャンデー 180円(税込) 194円(税込)
80ml



376 凍 乳
久保田食品(高知県・南国市)
抹茶アイスクリーム 220円(税込) 238円(税込)
110ml



377 凍 卵 乳 大
久保田食品(高知県・南国市)
チョコレートアイスクリーム 220円(税込) 238円(税込)
110ml



378 凍 乳
日本生活協同組合連合会
フローズンヨーグルト 648円(税込) 700円(税込)
105ml×6



379 凍 米 大
日本生活協同組合連合会
国産もち米をせいろで蒸し国産干し椎茸を加えたおこわ 949円(税込) 1025円(税込) 1065円(通常税込)
320g(4個入)



380 凍 米 大
久保田食品(高知県・南国市)
国産もち米をせいろで蒸し国産干し椎茸を加えたおこわ 949円(税込) 1025円(税込) 1065円(通常税込)
320g(4個入)



381 凍 米 大
久保田食品(高知県・南国市)
国産もち米をせいろで蒸し国産干し椎茸を加えたおこわ 949円(税込) 1025円(税込) 1065円(通常税込)
320g(4個入)



382 凍 米 小
丸きんまんじゅう(佐賀県・佐賀市)
甘陣屋 いきなりだんご 447円(税込) 483円(税込)
240g(3個入)



383 凍 米
岩手阿部製粉(岩手県・花巻市)
芽吹き屋 よもぎ大福 429円(税込) 463円(税込)
4個220g



384 凍 乳
久保田食品(高知県・南国市)
苺アイスキャンデー 180円(税込) 194円(税込)
80ml



385 凍 乳
久保田食品(高知県・南国市)
抹茶アイスクリーム 220円(税込) 238円(税込)
110ml



386 凍 卵 乳 大
久保田食品(高知県・南国市)
チョコレートアイスクリーム 220円(税込) 238円(税込)
110ml



387 凍 乳
日本生活協同組合連合会
フローズンヨーグルト 648円(税込) 700円(税込)
105ml×6

八街からの贈りもの
ますだの落花生特集



- 増田商店の皆さん (千葉県・八街市)
全品特価
382 無塩 120g 510円(税込551円)
383 うす塩 120g 510円(税込551円)
379 160g 675円(税込729円)
380 300g 1120円(税込1210円)
384 無糖 230g 720円(税込778円)
609 スイートタイプ前 230g 720円(税込778円)

- 千葉八街産。今ではめずらしくなくなった天日干し乾燥。香りが高く、甘みも強いです。
381 ますだ(千葉県・八街市) 120日 ゆで落花生「郷の香」 200g 598円(税込646円)
385 ますだ(千葉県・八街市) 60日 甘納豆(落花生) 130g 298円(税込322円)
387 アトレ(京都府・木津川市) 有機宇治抹茶入京羊羹 310g 998円(税込1078円)
388 アトレ(京都府・木津川市) ひとくちミニ羊羹 ほうじ茶 52g 220円(税込238円)
389 アトレ(京都府・木津川市) ひとくちミニ羊羹 さくら 52g 220円(税込238円)

アトレ イチオシ羊羹 お届けは全て4月2回

- 全品特価
386 抹茶羊羹 北海道産の白いんげん豆と京都府産の有機宇治抹茶を使用。抹茶の味わいがするひとくち羊羹です。
387 アトレ(京都府・木津川市) ひとくちミニ羊羹 宇治抹茶 55g 220円(税込238円)
388 アトレ(京都府・木津川市) ひとくちミニ羊羹 ほうじ茶 52g 220円(税込238円)
389 アトレ(京都府・木津川市) ひとくちミニ羊羹 さくら 52g 220円(税込238円)

菓子

・化学調味料は全て不使用。シンプルな内容のものを中心に扱います。
501~999(青字の注文番号)は、注文用紙の3ケタ記入欄へご記入ください。

常総生協が考える菓子とは?

子どもにとっては「第4の食事」。大人には安らぎや気分転換に。素材の味を大切に、シンプルな内容の菓子を中心に扱います。

- 390 おとふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 90日 きらず揚げ・しお 140g 298円(税込322円)
391 おとふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 90日 きらず揚げ・黒砂糖 140g 298円(税込322円)
392 蔵王米菓(山形県・村山市) 120日 揚げ小丸 100g 220円(税込238円)
393 サンコー(愛知県・豊橋市) 120日 根昆布あられ 55g 240円(税込259円)
394 サンコー(愛知県・豊橋市) 120日 小魚せんべい 60g 198円(税込214円)
395 サンコー(愛知県・豊橋市) 120日 まるごと小魚 4g×5連 198円(税込214円)
396 サンコー(愛知県・豊橋市) 120日 ポテトチップスしお味 60g 198円(税込214円)
397 サンコー(愛知県・豊橋市) 120日 芋けんぴ 90g 198円(税込214円)
398 サンコー(愛知県・豊橋市) 野菜スティック 110g 275円(税込297円)
399 サンコー(愛知県・豊橋市) 120日 こぐまのビスケット 12g×5 270円(税込292円)
400 サンコー(愛知県・豊橋市) 180日 ミレービスケット(ノンフライ) 100g 200円(税込216円)
401 サンコー(愛知県・豊橋市) 180日 安納芋ようかん 58g 160円(税込173円)
402 おとふ工房いしかわ(愛知県・高浜市) 10日 卵・乳を使わない おとふドーナツ 4個 285円(税込308円)
403 マルヤス食品(愛媛県・愛南市) 120日 トコゼリー みかん 130g 210円(税込227円)
404 創健社(神奈川県・横浜市) 180日 珈琲ゼリー 105g 215円(税込232円)

菓子担当 今週のイチオシ!

- 405 東京フード(茨城県・つくば市) クーベルチュールオーレチョコレート 400g 1250円(税込1350円)
406 須崎屋(長崎県・島原市) 40日 白いかすてら 形おとし 200g 550円(税込594円)
407 サンコー(愛知県・豊橋市) ミルクスティック 100g 255円(税込275円)
408 浅草屋フーズ(新潟県・長岡市) ハワイアンバターもち 1個(200g) 1200円(税込1296円)

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

- 409 かわばた園(静岡県・静岡市) 180日 煎茶 50g 588円(税込635円)
410 かわばた園(静岡県・静岡市) 180日 ほうじ茶 50g 460円(税込497円)
411 ランカスター(千葉県・千葉市) ラベンダーティー(ティーバッグ) 2g×20 550円(税込594円)
412 伊那食品(長野県・伊那市) 200g 750円(税込810円)
413 フジワラ化学(愛媛県・西条市) フジワラの青汁(粉末タイプ) 3g×10包 お試しサイズ 924円(税込998円)
414 フジワラ化学(愛媛県・西条市) フジワラの青汁(粉末タイプ) 3g×30包 2500円(税込2700円)
415 ふくれん(福岡県・朝倉市) 成分無調整豆乳(九州産ふくゆたか) 1000ml 285円(税込308円)
416 井筒ワイン(長野県・塩尻市) 井筒・アップルジュース 1000ml 998円(税込1078円)
417 ナガトマト(長野県・松本市) 信州生まれのおいしいトマト(無塩) 190g×20 2100円(税込2268円)

1本あたり税込149円
龍泉洞の水 500ml
418円

ALC: 5%
琉球レモンサワー
419円

ALC: 30%
琉球泡盛 やえやま
420円

ALC: 15%
越後鶴亀 なごみさけ 無濾過純米
421円

ALC: 15%
南部和蔵
422円

ALC: 15%
純米吟醸 飛騨乃和蔵
423円

710
瀬戸内海産食べる煮干
255円

743
ミックスキャロット
1116円

752
無糖ジャワティー
120円

755
レモネード
298円

756
月山の水
115円

424
麦茶(六条大麦使用)
930円

食品調味料
常総生協がおすすする調味の基本は「さ・さしすせそ」

502
虹の宴 料理酒
900ml 435円

506
三河伝統製法「古式 本みりん」
580円

426
甜菜糖
460円

427
海ノ精 やきしお 詰替用
228円

429
丸缶 なたね(オーストラリア)
1480円

常総生協が扱う調味料
素材(野菜・魚・肉)との「接着剤」

519
有機純米酢
425円

428
常総寒仕込みしょうゆ(火入れ)
550円

528
常総だし醤油
540円

433
かつお香るごまみそめんつゆ
430円

434
すき焼割り下
550円

545
常総醤油で作った福来ぼんす
410円

430
有精卵シーザーサラダドレッシング
420円

431
フォロドレッシング
500円

432
麹屋甚平 浅漬けの素
438円

433
かつお香るごまみそめんつゆ
430円

434
すき焼割り下
550円

435
青森県田子町産みじん切りにんにく
400円

436
有機ピザソース
420円

538
国産野菜果実 中濃レストランソース
370円

532
有精卵マヨネーズ
498円

437
長野県産ケチャップ
680円

438
有機ダイストマト缶
250円

田中屋 (愛媛県・松山市)
田中屋のみそ醸造のこだわり
439 麦こうじ味噌 田中屋
530円

440 米糀みそ 田中屋
630円

441 ニューゼaland産 マヌカはちみつ
5500円

442 カナダ産 ブルーベリーの花はちみつ
1500円

445 混ざるだけ五目ずしの素
480円

446 野沢菜の油いため
390円

443 ハンガリー産アカシアはちみつ
1100円

444 スペイン産 オレンジはちみつ
998円

447 5種のご飯の素
498円

448 山菜味くらべ
408円

449 限定24個
山菜味くらべ
408円

448 山菜味くらべ
408円

CO-OP商品

酒類

米

卵

調味料

はちみつ

野菜

調味料

調味料

調味料

朝ごはんはうどんやお餅で!

全品特価

埼玉県の小麦「アヤヒカリ」をメインに使い、もちもちとした食感とつるりとした喉越しのうどんにしました。

前 638 小
三上製麺(埼玉県・所沢市)
もちりつるっこのおいしいうどん
300g×2 **568円(税613円)** 通常税込 648円
小麦(埼玉県、他) [放] 不検出 <3.7 <2.9

シーズン最終

前 451 米
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市) 90日
白こころもち
8個 **310円(税335円)** 通常税込 356円
もち米は庄内産のむのもち。減農薬・無化学肥料栽培。コロコロと見た目可愛く食べやすい形の白もち。もち米(山形県産)

前 452 米
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市) 90日
玄こころもち
8個 **310円(税335円)** 通常税込 356円
もち米は庄内産のむのもち。減農薬・無化学肥料栽培。コロコロと見た目可愛く食べやすい形の玄米もち。もち米(山形県産)

乾物・だし その他

前 583 前
長谷川商店(東京都・中央区) 180日
寿司はねのり
全型10枚 **360円(税389円)**
軟らかく歯切れがよく、甘みのあるのり。寿司用に焼いた物の中からはねた若干難点があるのりです。のり(国内産)

前 582 前
士別農園(北海道・士別市)
士別農園 小豆
300g **415円(税448円)**
北海道士別農園の減農薬栽培あずきです。皮が軟らかく、ふくらみ煮上がり。小豆(北海道)

前 462 前
リアス(千葉県・船橋市) 180日
凍り豆腐 煮物用
60g **405円(税437円)** 通常税込 459円
国産大豆100%使用の凍り豆腐。程よい大きさにカットしており、湯戻しせずにそのまま調理できます。大豆(国内産)

前 465 前
コタニ(岩手県・大船渡市) 180日
万能汁物の具
30g **450円(税486円)**
岩手産わかめ、芽かぶ、ふのり、岩のりをまぜ合わせた汁物の具です。わかめ(岩手県) [放] 不検出 <4.1 <4.3

前 580 前
仙波糖化工業(栃木県・真岡市)
中華風だし一番
8g×10 **398円(税430円)**
中華料理の要となるだしのうまみを凝縮した万能だしです。野菜とオイスターのうまみを効かせた味とコク。キャッサバ(タイ)

前 546 米 大 小
日本生活協同組合連合会
野菜たっぷり和風ドレッシング
500ml **500円(税540円)**

前 468 米 大 小
日本生活協同組合連合会 180日
素材こだわりおみそ汁詰合せ
355.5g(調整みそ・具材 各20袋) **780円(税842円)**
味噌は国産大豆・米・塩使用。具材は国産大豆・油あげと国産長ネギ・舞茸・わかめを使った即席みそ汁。お湯を注いで。大豆(国内産)

前 801 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
詰替用 パックス酸素系漂白剤
500g **550円(税605円)**
酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

前 788 前
ポーソー油脂(東京都・中央区)
安心生活洗濯用液体石けん無香料 詰替用
900ml **390円(税429円)**

前 842 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックス ソルティーはみがき
120g **450円(税495円)**
塩のちからで歯周炎(歯槽膿漏・歯肉炎)を予防して歯ぐきを健やかに保つ。塩入り石けんはみがき。

前 840 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックスナチュロン 石けんはみがき
120g **418円(税460円)**
清涼的に天然ハーブエキス使用。甘味がなく爽やかな使用感で、使用後に飲食しても味が変わりません。

前 472 前
シャボン玉石けん(福岡県・北九州市)
シャボン玉 食器洗い機専用
500g **698円(税768円)** 通常税込 792円

前 473 前
シャボン玉石けん(福岡県・北九州市)
シャボン玉 重曹
680g **440円(税484円)** 通常税込 495円

前 474 前
シャボン玉石けん(福岡県・北九州市)
シャボン玉 クエン酸
300g **490円(税539円)** 通常税込 550円

前 449 小
はたけなか製麺(宮城県・白石市)
白石温麺 2袋組
(100g×3)×2 **340円(税368円)** 通常税込 410円
油を入れずに小麦粉と塩、水だけで練り上げた細麺。麺が短いので食べやすくなっています。小麦(オーストラリア)

前 450 米 大 小
創健社(神奈川県・横浜市) 150日
お湯かけ麺わかめうどん 3袋組
72g×3 **555円(税600円)** 通常税込 642円
かつおと昆布だしを効かせ、飽きのこないあっさりとした味わい。

前 453 前
菊田商店(東京都・練馬区) 90日
まめやの粒あん
180g **370円(税400円)** 通常税込 421円
北海道産小豆エリモジョウスを使用。砂糖と塩のみで、小豆本来の旨味を引き出した手作り餡子です。小豆(北海道)

前 454 前
ポルススタ(東京都・東村山市)
カンロ餡みたらしシロップ
35g×2袋 **120円(税130円)** 通常税込 146円
小麦、大豆(アメリカ、他)

前 455 米 大 小
光食品(徳島県・上板町)
お好みソース
360ml **370円(税400円)** 通常税込 430円
野菜(国内産、アメリカ他)

前 592 前
長谷川商店(東京都・中央区) 180日
青のり
35g **260円(税281円)**
瀬戸内海でとれるアオコノリを細かくもんだもの。焼そば、お好み焼き、みそ汁に。アオコノリ(瀬戸内海)

前 584 前
長谷川商店(東京都・中央区) 180日
はねだし焼きのり
全型10枚 **350円(税378円)**
厳選したのりを、風味を大切に一枚一枚焼き上げた物の中から、小穴や破れ、縮みなどをはね出したもの。のり(有明海、瀬戸内海)

前 459 前
リアス(千葉県・船橋市)
宮崎県産 どんこしいたけ
55g **920円(税994円)**
宮崎県産の肉厚な椎茸(原木)。だしや煮物はもちろん、焼き物、鍋物、炒め物、天ぷらにもどうぞ。しいたけ(宮崎県)

前 460 前
おきたま興農舎(山形県・高島町)
タカノツメ
約10本入 **210円(税227円)** 通常税込 238円
山形・おきたま興農舎の伊藤さん達より。農業無農薬。タカノツメ(山形県) [放] 不検出 <4.2 <3.8

前 461 前
庄内協同ファーム(山形県・鶴岡市)
月桂樹(ローリエ)
13枚 **190円(税205円)**
半乾燥でお届け。香りが少なく感じられますが、乾燥させたり調理すると清々しく香り立ちます。無農薬。月桂樹(山形県) [放] 不検出 <4.4 <4.1

前 572 前
中山水産(静岡県・裾野市) 180日
こだわりのだしパック
8g×18 **780円(税842円)**
かつお節の良品に、細かくしたしいたけと昆布をブレンド。かつお節90%、昆布、しいたけ各5%の割合。かつお(静岡県) [放] 不検出 <2.9 <2.7

前 463 前
かねの水産(千葉県・大網白里市) 180日
煮干粉
100g **200円(税216円)**
かたくちいわし(国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0

前 571 前
かねの水産(千葉県・大網白里市) 180日
煮干
200g **480円(税518円)**
かたくちいわし(国内産) [放] 不検出 <4.0 <4.0

前 586 前
コタニ(岩手県・大船渡市)
三陸岩手のカットわかめ
14g **298円(税322円)**
岩手県産わかめを、塩抜き後に使いやすい大きさにカットし、乾燥させました。

前 466 前
九鬼産業(三重県・四日市市)
九鬼国産混ぜ込みふりかけ 梅しそ
25g **270円(税292円)**
国産素材で作った、混ぜ込みタイプのふりかけです。白ごま、赤しそ、梅肉、昆布、わかめが入っています。白ごま(国内産)

前 621 前
江別製粉(北海道・江別市)
薄力粉(北海道産小麦使用)
1kg **570円(税616円)**
北海道、江別製粉から。品種は北海道産の「ホクシン」。小麦(北海道)

前 618 前
江別製粉(北海道・江別市) 120日
強力全粒粉(北海道産小麦使用)
500g **390円(税421円)**
北海道産のハルユタカ、ホロシリ、ホクシンのブレンド。食物繊維、ミネラルを含んだ全粒粉。小麦(北海道)

前 467 前
マルユウ(北海道・根室市)
さけ中骨水煮缶
180g×2缶 **896円(税968円)** 通常税込 998円
北海道根室海峡で獲れた新鮮な秋鮭の中骨を水煮にしました。鮭(北海道)

CO-OP商品

前 680 前
日本生活協同組合連合会
いわし蒲焼
100g×3 **598円(税646円)** 通常税込 691円
米糞豊かないわしを甘さ控えめに味付けしました。そのままおかずしたり、あたためご飯にのせても。いわし(国内産、メキシコ)

前 469 前
日本生活協同組合連合会 180日
おいしい赤飯
160g×3 **380円(税410円)** 通常税込 454円
国内産水稲もち米と北海道産小豆を使用したレトルト包装赤飯。レンジ、湯せんで調理可能。小豆(北海道、もち米(国内産))

前 470 前
日本生活協同組合連合会
バルメザンチーズ
70g **460円(税497円)**
生乳(ニュージーランド・オーストラリア)

前 633 前
日本生活協同組合連合会
スパゲッティ 1.6mm
1kg **498円(税538円)**
デュラム小麦のセモリナ100%使用。太さ1.6mm。小麦(カナダ、アメリカ、他)

前 788 前
ポーソー油脂(東京都・中央区)
安心生活洗濯用液体石けん無香料 詰替用
900ml **390円(税429円)**

前 790 前
ポーソー油脂(東京都・中央区)
安心生活洗濯用液体石けん詰替用 1.8ℓ
1.8ℓ **700円(税770円)**

前 840 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックスナチュロン 石けんはみがき
120g **418円(税460円)**
清涼的に天然ハーブエキス使用。甘味がなく爽やかな使用感で、使用後に飲食しても味が変わりません。

前 471 前
シャボン玉石けん(福岡県・北九州市)
シャボン玉 せっけんクレンザー
160g **520円(税572円)** 通常税込 605円
長崎五島列島で採れた微粒子研磨材に、無添加石けんを配合した粉タイプのクレンザー。合成界面活性剤不使用

前 801 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
詰替用 パックス酸素系漂白剤
500g **550円(税605円)**
酸素の漂白作用で黄ばみ防止、黒ずみ、しみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌等にも安心して使えます。

前 842 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックス ソルティーはみがき
120g **450円(税495円)**
塩のちからで歯周炎(歯槽膿漏・歯肉炎)を予防して歯ぐきを健やかに保つ。塩入り石けんはみがき。

前 840 前
太陽油脂(神奈川県・横浜市)
パックスナチュロン 石けんはみがき
120g **418円(税460円)**
清涼的に天然ハーブエキス使用。甘味がなく爽やかな使用感で、使用後に飲食しても味が変わりません。

前 472 前
シャボン玉石けん(福岡県・北九州市)
シャボン玉 食器洗い機専用
500g **698円(税768円)** 通常税込 792円

前 473 前
シャボン玉石けん(福岡県・北九州市)
シャボン玉 重曹
680g **440円(税484円)** 通常税込 495円

前 474 前
シャボン玉石けん(福岡県・北九州市)
シャボン玉 クエン酸
300g **490円(税539円)** 通常税込 550円

春休みは何かと忙しい毎日
お手軽ランチで
簡単 おうちごはん
全品特価

開放鶏舎で植物性主体の飼料育ちの若鶏胸肉を醤油ベースの調味液に漬け揚げました。トースター、レンジで。

901 2パック
 150g×2 **908円(税込) 980円** 通常税込1044円
 鶏肉(山口県、他)

2食
902 凍
 大進食品(神奈川県・横浜市)
オーガニックペンネのサーモングラタン
 170g×2 **651円(税込) 703円** 通常税込743円
 オーガニックペンネマカロニと自家製ホワイトソースに鮭とチーズが相性抜群。レンジで温めて。
 牛乳(国内産) [放] 不検出 <3.2 <3.6

あっさりとしたコンソメ味です
 4人前
903 凍
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
スープワンタン
 4人前244g **461円(税込) 498円** 通常税込513円
 小麦・豚肉(国内産)

お得2袋
904 冷
 丸和食品(東京都・練馬区) 賞90日
味付いなり揚げ 2袋
 10枚×2袋 **796円(税込) 860円** 通常税込902円
 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。
 大豆(国内産)

905 凍
 マストミ(徳島県・徳島市) 賞30日
まぐろ漬け丼用(ピンチョウマグロ)
 80g×2 **498円(税込) 538円** 通常税込578円
 鮮度の良いピンチョウマグロをオリジナルのタレに漬けました。マグロの食感とタレの味がご飯に合います。
 ピンチョウマグロ(太平洋)

1人前あたり税込216円
906 元乳
 キャニオンスパイス(大阪府・泉南市)
野菜ごろごろのビーフカレー 5袋組
 200g(1人前)×5 **998円(税込) 1078円** 通常税込1134円
 30種類のスパイスをブレンドしたカレーパウダーと、丁寧に時間をかけてじっくりと焙煎した香辛料を使用。
 野菜・牛肉(国内産) [放] 不検出 <3.7 <3.6

1~2人前×2袋 調理イメージ
907 凍
 野口さん達(茨城県・桜川市)
つくば茜鶏 親子丼の素 2袋
 130g(鶏肉40g、タレ90g)×2 **380円(税込) 410円** 通常税込432円
 鶏肉(茨城県)

原材料: 米(国産)、だし醤油、食塩、植物油
 ネオニコチノイド系農薬不使用の産直米やこだわりのなたね油や醤油で作った焼おにぎりに。レンジで。
908 凍
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
もぐもぐ焼おにぎり
 400g(5個入) **395円(税込) 427円** 通常税込437円
 米(徳島県・岡山県)

鶏がらを煮出したダシ使用 醤油味も人気です
 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。
909 凍
 ニッキー(神奈川県・大和市)
中華丼の具(醤油)
 180g×2 **486円(税込) 525円** 通常税込549円

2食 国産野菜とお米で作りました
910 凍
 ニッキーフーズ(大阪府・大阪市)
香ばしねぎと焦がし醤油の炒めチャーハン
 230g×2 **398円(税込) 430円** 通常税込444円
 豚肉・玉葱・人参・葱・玉子など具材を直火で香ばしく炒めた本格的な炒飯。フライパンでレンジで温めて。
 米(国内産)

おやつにちょうどいい大きさ
911 凍
 飛鳥食品(東京都・江戸川区) 賞120日
飛鳥の手作りミニ肉まん
 5個250g **398円(税込) 430円** 通常税込451円
 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。
 小麦(国内産)

ロシア産の紅鮭を切り身にして10切パックにしました。バラ凍結。
912 凍
 トクスイコーポレーション(東京都・中央区) 賞180日
ロシア産紅鮭切身(甘塩)10切
 10切550g **1580円(税込) 1706円** 通常税込1782円
 紅鮭(ロシア)

1パックあたり税込130円
913
 日本生活協同組合連合会
おいしいご飯
 200g×10食 **1200円(税込) 1300円** 通常税込1400円
 山形産米はえぬきを使用し、高温短時間で殺菌した無菌化トレー米飯。非常食に。レンジか湯煎で。
 米(山形県)

20個入 個包装
 1個あたり税込76円
914
 パネックス(長野県・伊那市) 賞45日
内麦クロワッサン(大容量)
 20個(個包装) **1400円(税込) 1512円** 通常税込1566円
 内麦小麦を使用したクロワッサン。賞味期限45日と日持ちするので、ストックにもおすすめ。
 小麦(国内産) [放] 不検出 <4.3 <4.2

24缶
 1缶あたり税込63円
914
 日本生活協同組合連合会
ただの炭酸水
 200ml×24 **1392円(税込) 1512円** 通常税込1566円
 福岡県「甘木の水」を使用した炭酸水。お好みにあわせてお飲みください。無糖、無香料。

春 新しい門出は腸から健康になろう!
免疫力UP
 シーズン初
 文旦(ザボン)の枝変わりとなされ、果肉は軟らかで多汁です。農業3回まで。
919
 無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)
 3kg **1598円(税込) 1726円**
 愛媛県

生乳93%使用の飲むヨーグルト。香料、香料、安定剤不使用。原材料: 生乳、砂糖、フラクトオリゴ糖
915 2本組
 180ml×2 **256円(税込) 276円** 通常税込298円
916 5本組
 180ml×5 **635円(税込) 686円** 通常税込691円
 生乳(福島県) [放] 不検出 <3.7 <4.5

大豆 小麦
917 冷
 水府納豆(茨城県・常陸太田市) 賞10日
押し麦入り納豆(タレ・カラシ無)
 40g×2 **198円(税込) 214円** 通常税込225円
 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。
 大豆(茨城県) [放] 不検出 <3.5 <3.2

3個
918 凍
 リアス(千葉県・船橋市) 賞180日
国産あかもくめかぶミックス
 40g×3 **311円(税込) 336円** 通常税込356円
 あかもくのシャキシャキした食感と、めかぶのコリコリ食感が加わり食べやすい。お好みのたれで。
 あかもく(国内産)、めかぶ(三陸)

919
 無茶々園(愛媛県・西予市)
無茶々園のジュシーフルーツ(河内晩柑)
 3kg **1598円(税込) 1726円**
 愛媛県

新鮮な白菜のシャキシャキ感
920 冷
 みらい(愛知県・一宮市) 賞10日
つくりたて白菜キムチ(増量)
 220g **580円(税込) 626円** 通常税込646円
 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)

252円/100g
921 凍
 秋川牧園(山口県・山口市)
若鶏の塩麹漬
 150g **350円(税込) 378円** 通常税込410円
 ムネ肉を塩麹に漬け、軟らかさと旨みを引き出しました。生姜とごま油の風味が香ります。解凍後焼いて。
 鶏肉(山口県、他)

922
 大紀コープファーム(奈良県・五條市)
梅エキス
 65g **1850円(税込) 1998円** 通常税込2030円
 大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8~10時間煮詰めたもの。
 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

922
 大紀コープファーム(奈良県・五條市)
梅エキス
 65g **1850円(税込) 1998円** 通常税込2030円
 大紀コープファームの青梅100%。梅汁をとり、それを8~10時間煮詰めたもの。
 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

923
 パンドラファーム(奈良県・五條市) 賞60日
完熟梅ジャム
 150g **398円(税込) 430円** 通常税込443円
 完熟の南高梅をビートグラニュー糖とこんにゃく粉で炊き上げました。添加物不使用なので賞味は短めです。
 梅(奈良県、和歌山県、三重県)

924
 ムソー(大阪府・大阪市) 賞180日
国産生姜入り梅干番茶 スティック
 8g×20 **1400円(税込) 1512円** 通常税込1620円
 梅肉と醤油を熟成させた梅醬に国産有機番茶(粉末)と国産生姜粉末を配合しました。
 梅(国内産)

アルゼンチンの大草原の中のものいろいろな花から採れたはちみつです。
924
 藤井養蜂場(福岡県・朝倉市)
アルゼンチン産はちみつ
 1kg **1998円(税込) 2158円** 通常税込2268円
 はちみつ(アルゼンチン)

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

お届け時の温度帯
 凍 冷凍品
 冷 冷蔵品
 表記のないものについては常温でのお届けです。
 その他
 前は、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。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。
 わは、JOSOわい仕様のため、原材料または対象の添加物について記載しています。

アレルギー表示
 卵 牛乳 米 大豆 そば 小麦 落花生 えび かにか
 「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ください。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はアレルギー原材料が使用され、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、包材表記をご確認の上ご利用ください。
 無農薬
 わは、通常のご注文はもちろん、「ふるさと便」にもご利用頂けます。ふるさと便でご利用の場合は、専用の用紙でご注文ください。
 無農薬は、栽培期間中に生産者が農薬を散布していない事を表しています。

主原料原産地
 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!