

～地域とともに 40 年～ ものづくり 人づくり 地域づくり

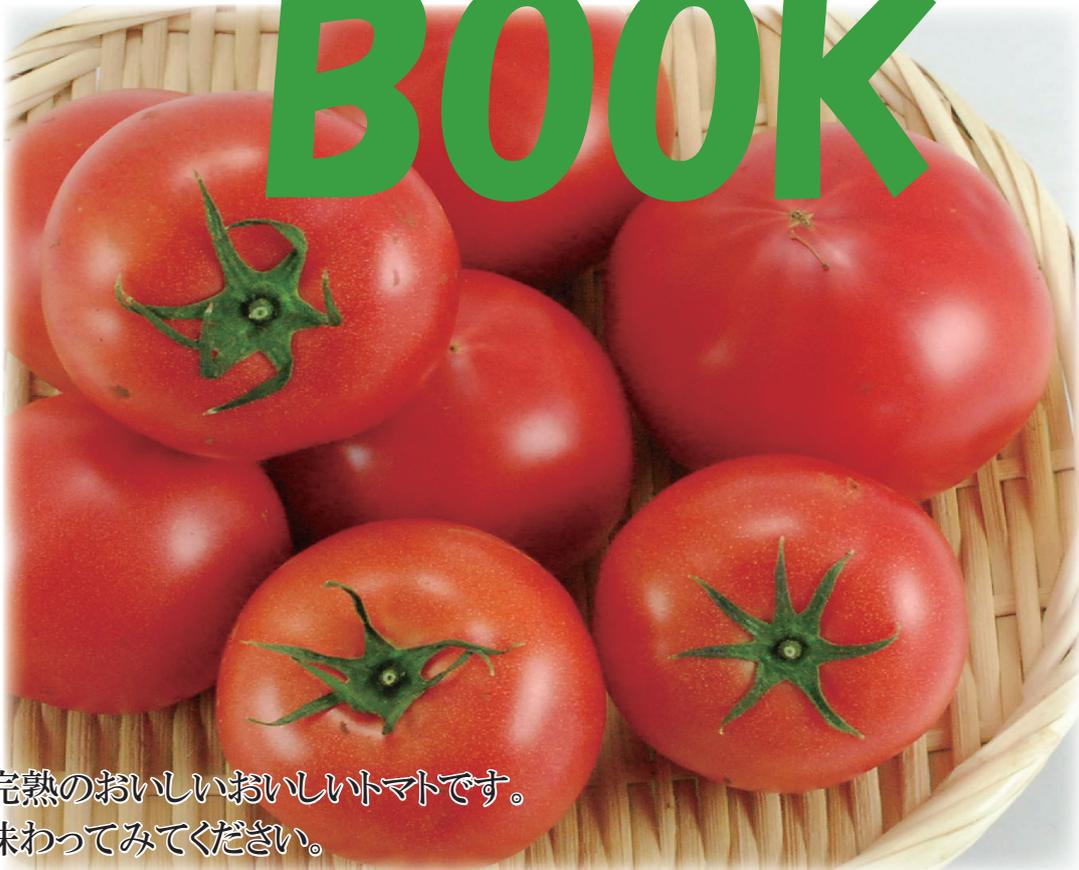
【この冊子の有効期間】

月 日の注文まで。

ようこそ！
常総生協へ！

はじめて

BOOK



樹上完熟のおいしいおいしいトマトです。
ぜひ味わってみてください。

580001

JA いちかわ（千葉県・柏市）

柏田中の完熟トマト（1 kg箱）

おためし特価 464 円（通常税込 664 円）

「はじめてブック」の使い方

- 注文したい商品を 1 つずつお選びください
- ※ 5 点以上をご注文ください。ただし、1 種類につき複数個のご注文はできません。
- 6 桁の「注文番号」と数量「1」を注文用紙の下部の記入欄にご記入ください。
- このブックの有効期間は、ご加入後「連続 2 週間」です。 ※掲載価格は税込みです。

ようこそ常総生協へ！ 健康で経済的なくらしをお手伝いいたします！

このたびは常総生協にご加入ありがとうございます！

常総生協は、茨城県守谷市にある生活協同組合です。2015年におかげさまで40周年を迎えました。

大きな規模の生協ではありませんが、その分個人や小規模グループで生産される、大量生産できない良質な食べものをお届け致します。

今回は、**ご加入して間もない組合員さん限定**で、**おためし価格**にてご利用できるおすすめ品を1冊にまとめてみました。この機会にぜひお試しください。いただき、「わが家のお気に入り」にしていただければ幸いです。

家族みんなでチェック「✓」してみましよう！

食生活のところがけ (ダイジェスト版)

・最初はなかなか難しいかもしれませんが、ひとつずつ習慣になるように心がけていきましょう。常総生協も全力で応援します！

.....

■ 食事のところがけ

- 旬のものを心がけて食べています。
- 背筋を伸ばして、よく噛んでゆっくり食事しています。

■ 食事の基本 (日本型食生活を！)

- 主食(穀類)は1食で6割程度の割合です。雑穀も取り入れています。
- 青魚を意識的に食べています。
- 肉、卵、牛乳は「良質・適量」を心がけ、食べ過ぎないようにしています。
- 植物性たんぱく「大豆、大豆加工品」を毎日食べています。
- 野菜は緑黄色野菜を組み合わせ毎日毎日の食事に取り入れています。

■ 調理の技術

- 素材や調味料の目安が分かり、無駄なく使っています。
- ダシ(煮干し・昆布・かつお節など)をとっています。

**まずは5種おためしを！
常総生協の人気定番品！**

【注文方法】
3ページから7ページに掲載されて
いる商品の中から**5種以上**を選び、
注文用紙へ！

期間限定です！



580001

JA いちかわ (千葉県・柏市)

柏田中の完熟トマト (1kg箱)

特 464 円 (通常税込 664 円)

無農薬で安心です！



580002

ヒロインターナショナル (神奈川県・横浜市)

ペルーバナナ (約450~600g)

特 238 円 (通常税込 335 円)

農産品



常総生協の農産品は、「地場」「旬」のものを
意識的に取り入れています。ここに掲載されて
いるものはごく一部です。カタログ本紙もぜひご
覧ください！

お弁当、サラダに！



580003

(熊本県・芦北町、千葉県・香取市)

ミニトマト (約150g)

特 157 円 (通常税込 238 円)

筑波山麓の湧水使用！もやし



580004

イバラキ食品 (茨城県・石岡市)

もやし (250g)

特 38 円 (通常税込 54 円)

歯ざわり、日持ち抜群！



580005

(福島県・郡山市)

吉田さんのえのき茸 (100g×2)

特 151 円 (通常税込 248 円)

希少な原木栽培！



なかのきのこ園 (茨城県・つくば市)

580006

原木しいたけ (A品) (100g)

特 151 円 (通常税込 227 円)

580007

原木しいたけ (B品) (200g)

特 162 円 (通常税込 243 円)

きのこ類

日持ちよし、香りよし！



580008

村上さん (栃木県・高根沢町)

しいたけ (100g)

特 140 円 (通常税込 211 円)

「ひらたけ」のしめじ！



580009

山田さん (茨城県・つくば市)

山田さんのしめじ (200g)

特 184 円 (通常税込 259 円)

ぬめりは一級品！



580010

安田さん (福島県・郡山市)

安田さんのなめこ (70g)

特 76 円 (通常税込 124 円)

牛乳



輸入飼料が当たり
前の中、自前で良質
な牧草づくりに取り
組む酪農家より。

本州では常総生協のみの取り扱いのサツラク低温殺菌牛乳。生乳本来の風味が楽しめます。

580011

サツラク農協（北海道・札幌市）

低温殺菌牛乳（1000 ml）

特 233 円（通常税込 309 円）



良質な牛乳は健康な牛から。

健康な牛は良い牧草から。

良い牧草は健康な土から！

580012

サツラク農協（北海道・札幌市）

低温殺菌牛乳（500 ml）

特 130 円（通常税込 183 円）



毎日の食卓に！



乳脂 1.0%。
おいしい
低脂肪乳です

580013

サツラク農協（北海道・札幌市）

サツラク牛乳（1000 ml）

特 201 円（通常税込 253 円）

580014

サツラク農協（北海道・札幌市）

サツラク低脂肪牛乳（500 ml）

特 107 円（通常税込 147 円）



乳脂 1.0%。
生乳本来の風味が楽しめます

580015

北海道酪農公社（北海道・江別市）

牧場で飲む低脂肪牛乳（1000 ml）

特 178 円（通常税込 228 円）



乳製品



牛乳、乳製品は「良質・適量」が基本です！

あの石岡・鈴木牧場より！



可能な限り飼料は自給する方針の鈴木牧場より。牛フンは堆肥化し、牧草地や近隣有機農家に還元する「循環型酪農」を実践している数少ない牧場です。

580016

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

ヨーグルト（加糖）（400 g）

特 257 円（通常税込 389 円）



580017

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

ヨーグルト（プレーン）（400 g）

特 246 円（通常税込 373 円）



トマトと一緒に！



11 戸の酪農家限定！



ヒト由来乳酸菌使用



580018

鈴木牧場（茨城県・石岡市）

フレッシュモッツアレラ（100 g）

特 346 円（通常税込 519 円）

580019

サツラク農協（北海道・札幌市）

酪農家限定ヨーグルト（80 g × 3）

特 160 円（通常税込 220 円）

580020

ホリ乳業（石川県・金沢市）

腸内活性ヨーグルメイト（90 g × 3）

特 377 円（通常税込 502 円）

まずは小間切からおためしを！



580021

岩瀬牧場（茨城県・土浦市）

岩瀬さんの豚肉（小間切）（150g×2）

特 324 円（通常税込 432 円）

■岩瀬牧場の豚肉

茨城県土浦市（旧新治村）で養豚をはじめ60年以上の岩瀬牧場。地域から集めた素材を元に発酵飼料を製造し与えているのが最大の特徴です。

発酵飼料を与えられた豚は病気になりにくく、元気そのものです。

豚肉



生産者、生産地、与えているエサが明確な肉を取り扱っています。

唐揚げにも！



580022

田仲さん達（茨城県・桜川市）

つくば茜鶏（モモ）（300g）

特 386 円（通常税込 529 円）

ムネなのにしっとり！



580023

田仲さん達（茨城県・桜川市）

つくば茜鶏（ムネ）（300g）

特 292 円（通常税込 400 円）

鶏肉



通常の飼育期間が55日前後のところ、じっくり70日育てます。旨味が違います。

子どもにも安心な無添加。リン酸による増量もなし！



580024

鎌倉ハム（神奈川県・横浜市）

あらびきウインナー（85g×2）

特 266 円（通常税込 378 円）



580025

鎌倉ハム（神奈川県・横浜市）

ローズハムスライス（60g×2）

特 378 円（通常税込 540 円）

畜産加工品



使用原材料は、豚肉、塩、砂糖、香辛料のみです。

非遺伝子組み換えの飼料



580026

JA やさと（茨城県・石岡市）

八郷の卵（10個）

特 186 円（通常税込 255 円）

開放鶏舎の平飼卵



580027

宇治田さん（茨城県・石岡市）

宇治田さんの平飼卵（6個）

特 257 円（通常税込 356 円）

卵



生産者やエサの内容が明確な卵です。

大豆加工品

- お豆腐は
- ・国産大豆100%
 - ・天然にがり使用
 - ・消泡剤不使用



■おかべやの豆腐

- 北海道産契約大豆使用。
- 世界有数の透明度を誇る南大東島の海水から作ったにがりを使用。
- 消泡剤不使用。

～「おかべや」名前の由来～
九州地方、宮崎などでは豆腐を「白い塗りかべ」に似ていることから「おかべ」と呼んでいた事に因みます。

580028

おかべや (神奈川県・相模原市)

もめん豆腐 (330g)

特 141 円 (通常税込 204 円)

580029

きぬ豆腐 (330g)

特 141 円 (通常税込 204 円)

地元茨城産大豆使用!



■丸和食品の豆腐

- 国産大豆のみを使用。
- 天然にがり使用。消泡剤不使用。
- 油揚げ等に使う油は遺伝子組み換えでない菜種油を使用。

580030

JA やさと (茨城県・石岡市)

八郷小粒納豆3連 (タレ・からし付)

特 113 円 (通常税込 160 円)

580031

丸和食品 (東京都・練馬区)

もめん豆腐 (300g)

特 138 円 (通常税込 190 円)

580032

きぬ豆腐 (300g)

特 126 円 (通常税込 178 円)

パン



常総生協の取り扱うパンは「国産小麦」「天然酵母」使用。今回は、「お豆腐屋さんがつくるパン」をご紹介します。おからや豆乳をふんだんに使い、油脂、砂糖は控えたヘルシーなパンです。



■豆腐屋がつくるパン...

「Hand・Bell (ハンドベル)」の天然酵母パン

- 国産小麦 100%
- 天然酵母のみ使用 (ドライイーストは不使用)。
- 豆腐屋さんなので、おからや豆乳を使用することで他と一線を画す風味・食感に仕上がります。

小麦粉、天然酵母、砂糖、豆乳、塩のみ。



580033

おかべや (神奈川県・相模原市)

角型食パン (1斤6枚)

特 283 円 (通常税込 378 円)

おからたっぷり!



580034

おかべや (神奈川県・相模原市)

おから甘食 (3個)

特 293 円 (通常税込 394 円)



■地元常総市の米生産者、がんばっています！

2015年9月、常総市を中心に大規模な水害が起きました。収穫直前でダメになってしまったお米もありますが、被災を免れたお米もあります。ぜひ「みんなの一袋」利用で産地を応援しましょう！

■じつは県内有数の米どころ！常総市東町小貝川沿いの肥沃な沖積土壌で育つ「めぐみちゃんコシヒカリ」。茨城県が認定する「茨城が誇るコシヒカリシリーズ」8銘柄のうちの1つに選ばれています。

ねばり、甘み、うまみ。三拍子そろった「めぐみちゃん」



(食味) 甘み、粘り共にあり、冷めてもおいしいお米です。炊きたてはもちろん、おにぎりやお弁当にも最適。

(農薬) 田植え前の初期除草剤を1回のみ。以降の農薬使用はなく、特別栽培基準です。

580035

東町特裁米組合 (茨城県・常総市)

めぐみちゃんコシヒカリ (3合・420g)
おためし特別価格 100円

こめ



「主食(ごはん)6割。雑穀も混ぜて」を推進する常総生協。日本人の身体の構造上、穀物や野菜を中心とする食事が理にかなっています。地域の消費者が支える事で「田んぼのある風景」いつまでも！

丸2年の歳月をかけて醸される。まさに「芳醇」。



■「常総醤油」の蔵元・沼屋本店

丸大豆醤油は数あれど、丸2年かけて熟成させるものはなかなかありません。

「大豆の奥深いうまみをひき出すには、やっぱり2年はかけたい」と沼屋本店会長の

沼尻さん (写真左。右は息子さん)。

2年の歳月が醸す芳醇な味わいをご堪能ください。



煮物、お刺身など何にでも！

580036 常総生協 / 沼屋本店 (茨城県・つくば市)
常総醤油・火入れ (500ml)
特 363円 (通常税込 669円)

酵母がそのまま生きている！

580037 常総醤油・生 (360ml)
特 262円 (通常税込 494円)

醤油



基礎調味料の中でも今回は地元つくばの醤油蔵で2年熟成させた醤油をご紹介します。その風味は「わが家の基礎調味料」もあわせてご覧ください。

～「常総生活」を全力サポート～

便利なおたすけサービス！

インターネットでラクラク注文！

「ねっと注文」



★ご加入の手続き後、組合員番号が交付され次第、常総生協のホームページ内の特設ページから登録できます。

毎週たのめる別冊！

「わが家の調味料」「くらしの雑貨」



わが家の定番品を毎週自動でお届け！

「マイセット」



「わが家の食卓」はあの生産者におまかせ！

お米、卵、野菜セットの

定期契約



万がいち！

もしかして？
備えて安心

コープ共済

明日の暮らし、ささえあう
CO・OP 共済

～分からない事があればお気軽に！～

お問い合わせ先

☎ : 0297-48-4911 (am9時～pm7時)

FAX: 0297-45-6675 (24時間)

メール : info@coop-joso.com

<http://www.coop-joso.jp>

常総生活協同組合



常総生協
ホームページ