



# 生活クラブ

## 北海道

農産物・共同購入カタログ

2025

# 8

配達開始日 7/28 ~

申込み締め切り

班 7月 10・11日

戸配 7月 7~11日

生活クラブ生活協同組合・北海道  
<https://www.hokkaido-seikatsuclub.coop>

滝農園の

## 旨味を追求した

# たきちびコーン



生産者は「とうもろこし味来」と「キャベツ」を供給している滝農園。主に息子の大州さんが担当しているたきちびコーンは昨年ネット限定特別取組みを始め、7月から本供給に！名前は一般の方から募集しましたが、偶然にも生活クラブ組合員の案が選ばれました。

たきちびコーンは「とうもろこし味来」の2番キビなので、“甘くて柔らかい”特性を受け継いでいます。収穫で畑に入る回数が増えたので防除をするタイミングなどが確認でき、栽培にもいいことばかりです。収穫時はイネ科の花粉飛散がピークなので、アレルギーがある大州さんは、猛暑のなか全身防備で収穫に励んでいます。

「とうもろこし味来」の特徴をそのままに旨味を追求しているたきちびコーン。届いてすぐは、ぜひ生で食べてみてください。焼いたり天ぷらにしたり、ひげや中の皮も食べることができるので、いろいろな食べ方で満喫してください。

Instagram も見てね！



# 旬の野菜

おすすめポイントや  
美味しい食べ方などを紹介

鶴田農園グループ

## 里山農園なかのさわ



仁木町産の  
中玉トマトを  
お届けします

毎週  
111 311 511 711  
中玉トマト 250g  
300円 (税込 324円)

苗は鶴田農園グループの「シンディースイート」を使用。甘味と酸味のバランスが良いのが特徴です。農薬も極力削減してつくるため、苗の間にバジルを植えて虫よけ効果を期待するなど、試行錯誤を繰り返し栽培しています。「今年も美味しいトマトを組合員の皆さんにお届けします!」と話してくれました。



生産者の丸山 厚さん



バジルを間に植えて虫よけの効果を期待



飼育している鶏。鶏ふんは畑の肥料となっています

## 知久農場・JA 北いしかり・金丸農園



118 317 517 717 毎週  
ピーマン 200g  
174円 (税込 188円)

生産者は、知久さん、袴田さん、金丸さん。有機 JAS 認定を受けたハウスでの栽培や、安心・安全にこだわり有機質肥料主体で農薬を大幅に削減した栽培など、自然環境に配慮した優しい農業に取り組んでいます。えぐみや苦みが少ないピーマンです。



知久秀美さん。「自分が納得して食べられる野菜を作りたい」という思いで農業に取り組んでいます



金丸 公雄さん。手作りのぼかし肥料と堆肥を使ったこだわりの農法



愛情込めて大切に育てたパプリカです



袴田ご夫妻。浜益の風光明媚な環境ではほとんどの作業を2人でおこなっています



119 318 518 718 1~4週  
国産パプリカ 350g  
435円 (税込 470円)



# 毎週

毎週配達の農産物



JA さつぽろ

101 301 501 701

キャベツ 1玉

220円 (税込 238円)

圃場は風通しが良く病害虫や病気が発生しにくい。減農薬栽培を心がけた栽培をしています。注文数が出荷可能量を上回った場合は本州産でお届けする場合があります。



地産地消  
続木さんのレタス

102 302 502 702

レタス 1玉

175円 (税込 189円)

生産者の続木農園では有機質肥料の米ぬかを毎年使うなど化学肥料の使用低減を目指し、農薬の使用も慣行の約半分に抑えた栽培をしています。



JA さつぽろ

104 303 504 703

サニーレタス 1玉

175円 (税込 189円)

カロテンや鉄分を多く含み、苦味もソフトなので、サラダや肉を巻いたり人気の品種。生活クラブ独自基準の削減指定農薬を使わずに栽培しています。



西岩佐商会

105 305 505 705

ほうれん草 170g

265円 (税込 286円)

生産者は北斗市の坂本さん。自家製の堆肥や稲わらを使い、生きた土づくりを目指した土中発酵という独自の農法で、無化学肥料、播種時以外は農薬不使用。



JA さつぽろ

106 306 506 706

小松菜 200g

177円 (税込 191円)

生産者は藤野で小松菜を露地栽培する坂尻さん。土作りは緑肥や有機肥料を入れ、化学肥料や農薬だけに頼らない栽培をしています。

3株以上



JA さつぽろ

107 307 507 707

チンゲン菜 300g

194円 (税込 210円)

生産者はチンゲン菜を主力に作る篠路の舟木さん。アクがなく、煮くずれしないので中華料理の他、どんな料理にもよく合います。毒性の強い削減指定農薬不使用。



西岩佐商会

108 308 508 708

にら 100g

145円 (税込 157円)

生産者は知内町の宮上さん。近隣畜産農家の堆肥を使用するなど土づくりにこだわり、農薬を大幅削減しています。成分のアリシンには滋養強壮・疲労回復が期待されます。



当別あんな野菜生産組合

109 309 509 709

ぜいたくトマト 1kg

680円 (税込 734円)

110 310 510 710

ぜいたくトマト 500g

372円 (税込 402円)

少し小ぶりでも濃厚な甘みと酸み、旨みがしっかりと滑らかな食感も特徴的。2〜4個



鶴田農園グループ

111 311 511 711

中玉トマト 250g

300円 (税込 324円)

生産者は仁木町の丸山さん。品種は甘味と酸味のバランスがよいシンディスイート。鶴田農園で作った苗を使い、農薬も極力削減して栽培しています。

1個 16g 以上



金丸農園の有機ミニトマト



金丸農園

112 312 512 712

ミニトマト 200g

210円 (税込 227円)

品種「ほれまる」は、少し大きめで糖度が上がりやすいトマト。自家製ぼかし肥料や堆肥を使って、有機 JAS 認証を取得したハウスで栽培しています。

5〜18g 混規格



金丸農園

113 313 513 713

ミニトマト (アイコ) 200g

210円 (税込 227円)

自家製ぼかし肥料や堆肥を使って、有機 JAS 認証を取得したハウスで栽培するアイコ。プラム型で甘み・酸味とも強く、加熱調理など幅広く使えます。

1個 7g 以上



当別あんな野菜生産組合

114 314 514 714

キュウリ 5本 268円 (税込 289円)

115 315 515 715

キュウリ 3本 178円 (税込 192円)

生産者は当別の大塚さんと栗沢の春木さん。土作りにこだわり、農薬を削減するなど安心・安全な野菜作りを目指しています。



知久農場・JA 北いしかり・金丸農園

118 317 517 717

ピーマン 200g

174円 (税込 188円)

生産者は深川の知久農場とJA 北いしかり浜益区の袴田さん。知久さんは有機 JAS 認証を受けたハウスで、袴田さんも安全性にこだわり農薬は最低限に栽培しています。



当別あんな野菜生産組合・JA 北いしかり

120 319 519 719

ブロッコリー 1個

183円 (税込 198円)

防除は慣行栽培基準の半分以下を目指した栽培。花蕾の黄変以外、多少の変色(紫色や斑点状の変色)は許容としています。



グリーン・ジ・アース (青森)・JA 十和田おいらせ (青森)

121 320 520 720

大根 1本

218円 (税込 235円)

食物繊維豊富で特に食物の消化吸収を助けます。甘みの強い首に近い部分はサラダに、真ん中はふろふきなどの煮物に、辛味のある先端はおろしに適しています。



滝農園

126 325 526 801

たきちびコーン(ヤングコーン) 5本

450円 (税込 486円)

生産者は滝さん。とうもろこし「味来」の美味しさを追求するため、1本の幹から1本だけを収穫し、栄養を集中させています。その際、若採りされたものが「たきちびコーン」です。



合同会社 自然農産社

127 327 527 803

ズッキーニ 2本

295円 (税込 319円)

有機 JAS 認証を受けた畑で自家製発酵鶏ふんなどで栽培しています。病害などの発生時は有機 JAS 規格適合農薬を使用する場合があります。多少のスレや虫食いは許容しています。



JA あきた白神

130 330 528 806

長ねぎ(むぎ) 300g

250円 (税込 270円)

関東地方で主流の根深ネギで、根元に土寄せをして軟白部分を長くするように育てています。むぎねぎでお届けします。



JA さつぽろ

203 403 602 807

生椎茸 130g

226円 (税込 244円)

生産者は札幌市の清田しいたけファーム。帯広産樹木のオガ屑と有機でも使用可能な栄養体で育つ肉厚な有機菌床生椎茸です。



西岩佐商会

204 404 603 808

舞茸 100g

203円 (税込 219円)

菌床には白樺のおが粉など道産材を使っています。自然光を取り入れた栽培により白っぽく、煮汁が黒くならないのが特徴です。



西岩佐商会

205 405 604 809

生きくらげ 80g

290円 (税込 313円)

生産者は厚沢部の沢田さん。肉厚でプリプリの食感が特徴の生きくらげ。自然光のみで栽培するなど、自然に近い環境で育てています。



西オALTER・トレード・ジャパン (フィリピン)

209 409 609 813

パランゴンバナナ 700g

640円 (税込 691円)

化学肥料や農薬に頼らずに栽培したパランゴン種バナナ。ほんのりした酸味が生み出すコクのある甘さが特徴。収穫後の薬品処理はしていません。

# 1 週

1 週配達の農産物



JA さつぽろ

## 103 リーフレタス 1玉

175 円 (税込 189 円)

レタスの中でも栄養価が高いといわれ、葉が柔らかくクセがないのが特徴です。削減指定農薬を使わず、農薬使用回数も慣行栽培の半分以下に抑えた栽培です。



## 蒸しレタスのピリ辛だれ

【材料と作り方】①リーフレタス 150g は食べやすい大きさにちぎり耐熱容器に入れ、ごま油大さじ 1/2 を回しかけてふんわりラップをかけ、電子レンジで約 2 分加熱する。②長ねぎ (みじん切り) 10cm・純米酢・醤油大さじ 1/2・素精糖・コチジャン小さじ 1/2 を混ぜ合わせて①にかける。



JA につみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

## 116 なす 5本 340 円 (税込 367 円)

【材料と作り方】①なす 3本はへたを取り縦 4 等分に切る。②耐熱ボウルに根生薑 1 片 (すりおろす)・めんつゆ大さじ 4・水 100ml を入れ、ラップをかけて電子レンジで 2 分ほど加熱する。③フライパンになたね油大さじ 2 を熱し、なすを焼く。焼き色がついたら②に漬ける。④フライパンに湯を沸かし、三元豚ロースしゃぶしゃぶ 200g を 1 枚ずつくぐらせて火を通す。水気をさして②に加える。粗熱がとれたら器に盛り、好みで細ねぎを散らす。



## なすと豚肉の焼きびたし

【材料と作り方】①なす 3本はへたを取り縦 4 等分に切る。②耐熱ボウルに根生薑 1 片 (すりおろす)・めんつゆ大さじ 4・水 100ml を入れ、ラップをかけて電子レンジで 2 分ほど加熱する。③フライパンになたね油大さじ 2 を熱し、なすを焼く。焼き色がついたら②に漬ける。④フライパンに湯を沸かし、三元豚ロースしゃぶしゃぶ 200g を 1 枚ずつくぐらせて火を通す。水気をさして②に加える。粗熱がとれたら器に盛り、好みで細ねぎを散らす。



知久農場

## 119 国産パプリカ 350g

435 円 (税込 470 円)

生産者は深川の知久さん。有機 JAS 認証を取得して栽培しています。2 色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。

2~3 個



JA ゆうき青森

## 122 かぶ 500g

298 円 (税込 322 円)

ビタミン C やカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼも含まれています。葉に変色や傷みがあった場合、葉の一部をカットすることがあります。



JA たきかわ

## 123 インゲン 100g

205 円 (税込 221 円)

生産者は JA たきかわのインゲン部会。有機質を主体にした肥料を使い、農薬を抑えて栽培しています。ゴマ和え、煮物、炒め物にお勧め。



SH 農園ふるびら

## 124 ささげ 250g

230 円 (税込 248 円)

生産者は堀さん。さがや平らで幅が広く、未熟な豆をさやごと食べます。柔らかで、炒め物や天ぷら、煮物、和え物など使いやすい野菜です。

ネバネバパワーが夏に効く!



JA 東とくま・湯通堂青果 (鹿児島)・JA いぶすき (鹿児島)

## 125 オクラ 8~10 本

197 円 (税込 213 円)

栄養的にも優れた緑黄色野菜。カロテンやビタミン類が豊富で、カルシウム・鉄などのミネラルや粘り成分のムチンとペクチンも含んでいます。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

## 128 大葉 10 枚

154 円 (税込 166 円)

赤じそよりも香りが高く、刺身などのあじさいや天ぷら・麺類などの薬味に。香り成分の葉蘇アルデヒドは、食欲を増進してくれます。



JA ちばみどり・JA みい (福岡)

## 129 パセリ 30g

257 円 (税込 278 円)

栄養豊富なので、付け合せ以外にも、サラダやシチュー、肉や魚料理、天ぷらなどに。冷凍して軽くもみ砕いて保存すると便利です。



JA とびあ浜松 (静岡)

## 201 細ねぎ 100g

308 円 (税込 333 円)

葉が細く柔らかで、香りが良いので薬味や料理の彩りに重宝します。ビタミンやミネラルが多く含まれています。



JA 土佐くろしお (高知)

## 202 ミョウガ 40g

240 円 (税込 259 円)

ミョウガは開花前の若い花穂で、独特の香りと歯触りが人気。刻んでかつお節としょう油をかけたり、みそ汁の具材にと、薬味としてだけでなく、一品にできるのも魅力。



JA 魚沼 (新潟)

## 206 えのきだけ 200g

146 円 (税込 158 円)

甘い香り、歯切れの良さ、ベーコンとの相性が良く、洋風料理にも合います。軸を切り、ほぐして冷凍すると使いやすい旨みが増します。



クボタ商行 (静岡・福島)

## 207 しめじ (ひらたけ) 100g

163 円 (税込 176 円)

品種は香りの良さが定評の「ひらたけしめじ」。うまみの強さとしっかりとした歯ごたえが特徴。味にクセがないのでどんな料理にも合います。



鎌田きのこ協

## 208 ホホワイトマッシュルーム 100g

260 円 (税込 281 円)

旨み成分のグルタミン酸が料理の味を良くします。バター炒め、クリーム和え、煮込み、生のままサラダに等、気軽に利用できる食材です。



JA フルーツ山梨

## 210 ネクタリン 2 個

990 円 (税込 1,069 円)

桃の変種で果皮には産毛がなく滑らか。桃と比べ果肉は適度にしまり黄赤色をしています。甘味が強く酸味もあり、熟すとジュシーで甘酸っぱく濃厚な味わいに。



今月終了



JA ふくおか八女

## 211 梨 (幸水) 2 個

1,055 円 (税込 1,139 円)

梨の 4 割を占める代表する品種。甘みが強く多汁でシャキシャキとした食感が魅力です。

1 個 300g 以上



JA こまち (秋田)・JA ふらの・JA みちのく村山 (山形)

## 212 すいか 1 個

2,775 円 (税込 2,997 円)

シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘味が魅力。果肉にはカロテンとリコピン、皮にもカリウムとシトルリンが含まれています。

今月終了



鶴田農園グループ

## 213 ブルーベリー 100g

470 円 (税込 508 円)

生産者は仁木の上田さん。特有の甘酸っぱさでヨーグルトやアイスクリームのトッピング、手作りジャムにもぴったりです。有機 JAS 認証を取得して作る、無農薬のブルーベリーです。



JA フルーツ山梨

## 214 プラム (太陽・貴陽) 2 個

770 円 (税込 832 円)

プラム 2 種 (太陽・貴陽) のうち、いずれかをお届け。プラムの中でも大玉系で酸味が少なく甘味があるのが特徴。

280g

# 2 週

2週配達の農産物



JA さつぽろ

## 304 304 ▲ ロメインレタス 1玉

175円 (税込 189円)

葉に厚みがあり、みずみずしくシャキシャキとした歯触りと、ほのかな苦味があります。シーザーサラダの他、炒め料理にも適しています。化学肥料と農薬を削減した栽培。



JA にったみどり (群馬)・JA 甘楽産同 (群馬)

## 316 316 ▲ なす 3本

240円 (税込 259円)

皮の表皮には抗酸化作用のあるアントシアニン系色素のナスニンが含まれ、強力な抗酸化作用や、肝障害の抑制作用が知られています。



知久農場

## 318 318 ▲ 国産パプリカ 350g

435円 (税込 470円)

生産者は深川の知久さん。有機 JAS 認証を取得して栽培しています。2色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。



月山農場 (山形)

## 321 321 ▲ 庄内茶豆 300g

450円 (税込 486円)

有機肥料を主体とした土づくりと農薬の使用を削減した栽培。庄内地方の特産の一つで、風味があり、茹で上がるころから甘い香りが漂い、食欲をそそります。



合同会社自然農業社

## 322 322 ▲ 玉ねぎ (道産) 1kg

375円 (税込 405円)

有機 JAS 認証を受けた畑で自家製発酵鶏ふんなどで栽培しています。病害などの発生時には有機 JAS 規格適合農薬を使用する場合があります。



SH 農園ふるむら

今月のみ

## 323 323 ▲ 南瓜味平 (早出し) 10kg

2,680円 (税込 2,894円)

## 324 324 ▲ 南瓜味平 (早出し) 1玉

485円 (税込 524円)

生産者は堀さん。通常はお盆過ぎの配達ですが、早出し用として被覆材を使うなど手間を掛けてお盆前にお届けします。食味は粉質系でホクホク感と甘味が人気です。



JA 土佐くろしお (高知)・JA ちばみどり

## 326 326 ▲ シシトウ 100g

308円 (税込 333円)

ピーマンと同じ甘味種ですが、まれに辛いものもあります。油との相性が良く、強火で炒めると風味も食感も良くなります。



東山農場

## 328 328 ▲ ニンニク 250g

597円 (税込 645円)

品種は福地ホワイト六片、白く甘みがあり栄養価の高いニンニクです。農薬は最低限に抑え除草剤も使っていません。

## 329 329 ▲ ニンニク (徳用) 1kg

2,100円 (税込 2,268円)

たくさん使いたい方への徳用規格です。規格重量は出荷時の重量です。約 14~17 個



徳丸エビ倶楽部 (茨城)

## 407 407 ▲ ぶなしめじ 200g

273円 (税込 295円)

生産者は代々きのこ園を営む小嶋さん。和洋中どんな料理とも相性が良く、クセが少なく傘は小さめ、日持ちのよさも特徴です。



岡村グループ (埼玉・群馬)

## 401 401 ▲ 大和芋 500g

551円 (税込 595円)

長芋に比べて粘りが強く、味が濃いのが特徴。粘り成分のムチンやマンナン、各種ビタミンや食物繊維、ジアスターゼが豊富に含まれています。



土佐生薬生産組合 (高知)

## 402 402 ▲ 根生姜 150g

292円 (税込 315円)

薬効の高い食物として古くから栽培されている香味野菜です。辛み成分は血行を良くし新陳代謝を高め、殺菌効果と体を温める作用があります。



クボタ商行 (静岡・福島)

## 406 406 ▲ エリンギ 150g

300円 (税込 324円)

食物繊維が豊富で歯触りの良さが特徴です。油との相性も良く、クセのない甘みがあり色々な料理に使えます。特にバターソテーがおすすめ。



徳丸エビ倶楽部 (茨城)

## 407 407 ▲ ぶなしめじ 200g

273円 (税込 295円)

生産者は代々きのこ園を営む小嶋さん。和洋中どんな料理とも相性が良く、クセが少なく傘は小さめ、日持ちのよさも特徴です。



鎌田きのこ園

## 408 408 ▲ ブラウンマッシュルーム 100g

260円 (税込 281円)

生産者は帯広市の鎌田きのこ。ばんえい競馬場の馬の糞ワラから作った堆肥を使い栽培しています。ブラウン種は濃い味と甘みのある旨みの特徴。



JA 梨北上の山ぶどう部会 (山梨)・JA 山形おきたま

## 410 410 ▲ デラウェア (種無) 700g

1,388円 (税込 1,499円)

小粒で種無なので食べやすい品種です。しっかりとした甘味とほどよい酸味が特徴です。稀に種が入る場合があります。



JA ふくしま未来

## 411 411 ▲ ふくしまの桃 2個

565円 (税込 610円)

果肉はジュシーで酸味の少ない甘さが特徴。美味しくいただくには、柔らかいものから冷蔵庫で1時間程度冷やすのがベスト。

1個 175g 以上



JA ふくおか八女

## 412 412 ▲ 梨 (幸水) 2個

1,055円 (税込 1,139円)

梨の4割を占める代表する品種。甘みが強く多汁でシャキシャキとした食感が魅力です。

1個 300g 以上



JA ぐま (秋田)・JA ぶらの・JA みのり (山形)

## 413 413 ▲ すいか 1個

2,775円 (税込 2,997円)

シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘味が魅力。果肉にはカロテンとリコピン、皮にもカリウムとシトルリンが含まれています。

4kg 以上



鶴田農園グループ

## 414 414 ▲ ブルーベリー 100g

470円 (税込 508円)

生産者は仁木の上田さん。特有の甘酸っぱさでヨーグルトやアイスクリームのトッピング、手作りジャムにもぴったりです。有機 JAS 認証を取得して作る、無農薬のブルーベリーです。

食べる直前に冷やすのがおすすめ!

# 3 週

## 3週配達の農産物



JA さつぽろ

### 503 ▲リーフレタス1玉

175円 (税込189円)

レタスの中でも栄養価が高いといわれ、葉が柔らかくクセがないのが特徴です。削減指定農薬を使わず、農薬使用回数も慣行栽培の半分に抑えた栽培です。



JA につみどり(群馬)・JA 甘紫茄子(群馬)

### 516 なす5本

340円 (税込367円)

皮の表皮には抗酸化作用のあるアントシアニン系色素のナスニンが含まれ、強力な抗酸化作用や、肝障害の抑制作用が知られています。



知久農場

### 518 ▲国産パプリカ350g

435円 (税込470円)

生産者は深川の知久さん。有機 JAS 認証を取得して栽培しています。2色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。

2~3個



JA ゆうき青森

### 521 かぶ500g

298円 (税込322円)

ビタミンCやカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼも含まれています。葉に変色や傷みがあった場合、葉の一部をカットすることがあります。



### かぶの天ぷら

【材料と作り方】①かぶは皮をむかず、6等分に切り、米粉少々をまぶす。②ボウルに米粉1/4カップと水大さじ3を入れ混ぜ、①を入れて全体に衣をつけ、中温に熱したなたね油で3分ほど揚げる。

「ネバネバパワー」が夏に効く!



JA 東とくしま・瀬田青果(鹿児島)・JA いぶき(鹿児島)

### 522 オクラ8~10本

197円 (税込213円)

栄養的にも優れた緑黄色野菜。カロテンやビタミン類が豊富で、カルシウム・鉄などのミネラルや粘り成分のムチンとペクチンも含んでいます。



合同会社 自然農業社

### 523 ▲玉ねぎ(道産)1kg

375円 (税込405円)

有機 JAS 認証を受けた畑で自家製発酵鶏ふんなどで栽培しています。病害などの発生時には有機 JAS 規格適合農薬を使用する場合があります。



JA みやざき

### 524 さといも500g

560円 (税込605円)

肉質がねっとりしていて柔らかく、煮くずれしにくいのが特徴。栄養価も高く、ビタミンB1、カリウム、食物繊維が豊富です。

当別あしん野菜生産組合

### 525 ▲とうもろこし2本

388円 (税込419円)

生産者は当別の高橋さん。味来は少し小ぶり、黄色粒で皮が柔らかく甘くジューシー。バイカラーは、黄色と白の2色の粒が約3対1で混じり合い、甘味が強く病害にも強い品種。



味来かバイカラーどちらかをお届けします!



JA とびあ浜松(静岡)

### 529 細ねぎ100g

308円 (税込333円)

葉が細く柔らかで、香りが良いので薬味や料理の彩りに重宝します。ビタミンやミネラルが多く含まれています。



土佐生薬生産組合(高知)

### 530 根生姜150g

292円 (税込315円)

薬効の高い食物として古くから栽培されている香味野菜です。辛み成分は血行を良くし新陳代謝を高めて、殺菌効果と体を温める作用があります。



JA 土佐くろしお(高知)

### 601 ミョウガ40g

240円 (税込259円)

ミョウガは開花前の若い花穂で、独特の香りと歯触りが人気。刻んでかつお節としょう油をかけたたり、みそ汁の具材にと、薬味としてだけでなく、一品にできるのも魅力。



JA 魚沼(新潟)

※写真は2kg

### 605 えのきだけ200g

146円 (税込158円)

甘い香り、歯切れの良さ、ベーコンとの相性が良く、洋風料理にも合います。軸を切り、ほぐして冷凍すると使いやすい旨みが増します。



クボタ商行(静岡・福島)

### 606 しめじ(ひらたけ)100g

163円 (税込176円)

品種は香りの良さが定評の「ひらたけしめじ」。うまみの強さとしっかりとした歯ごたえが特徴。味にクセがないのでどんな料理にも合います。



鎌田きのこ

### 607 ▲ホワイトマッシュルーム100g

260円 (税込281円)

旨み成分のグルタミン酸が料理の味を良くします。バター炒め、クリーム和え、煮込み、生のままサラダに等、気軽に利用できる食材です。



JA 邑楽産林(群馬)

今月・終了

### 608 にがうり1本

186円 (税込201円)

「ゴーヤ」や「レイシ」などとも呼ばれ、ビタミンCが豊富で特有の苦味が特徴。油との相性がよく豆腐と炒めたゴーヤチャンプルが人気。

21~35cm



JA 梨北上の山ぶどう部会(山梨)

### 610 ぶどう(巨峰)800g

1,988円 (税込2,147円)

果粒は紫黒色で、果汁が多く甘味の強い大粒ぶどうの代表品種。軸が茶色くなっている場合もありますが、熟している証拠です。



JA さがえ西村山(山形)

### 611 桃(大玉)2個(山形県産)

915円 (税込988円)

ボリュームのあるふっくらとした果肉は食べ応えがあり、とてもジューシー。

1個 230g以上



JA うつのみや(栃木)・JA はが野(栃木)

今月のみ

### 612 梨(幸水)1kg

1,110円 (税込1,199円)

果肉は白色で甘みが強く、多汁でみずみずしく、シャリッとした食感が特徴。特有の風味があり、日本梨の約4割を占める代表的な品種です。

3~4個



JA こまち(秋田)・JA ふらの・JA みちのく村山(山形)

今月・終了

### 613 すいか1個

2,775円 (税込2,997円)

シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘味が魅力。果肉にはカロテンとリコピン、皮にもカリウムとシトルリンが含まれています。

4kg以上



鶴田農園グループ

今月のみ

### 614 ▲プルーン(サンタス)400g

485円 (税込524円)

生産者は渡辺さん。果皮は黒紫色で果肉は黄色。多汁で程よい酸味があり、ジャムにしても美味しい品種。追熟させると甘さが増します。

# 4 週

4週配達の農産物



JA さつぽろ

## 704 ▲ ロメインレタス 1玉

175円 (税込 189円)  
葉に厚みがあり、みずみずしくシャキシャキとした歯触りと、ほのかな苦味があります。シーザーサラダの他、炒め料理にも適しています。化学肥料と農薬を削減した栽培。



JA につみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

## 716 なす 3本

240円 (税込 259円)  
皮の表皮には抗酸化作用のあるアントシアニン系色素のナスニンが含まれ、強力な抗酸化作用や、肝障害の抑制作用が知られています。



知久農場

## 718 ▲ 国産パプリカ 350g

435円 (税込 470円)  
生産者は深川の知久さん。有機 JAS 認証を取得して栽培しています。2色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。

2~3個



JA 三浦市 (神奈川)

## 721 ミニ冬瓜 1個

395円 (税込 427円)  
果肉は柔らかく肉厚、淡白でクセのない味。使いきりサイズで扱いやすさも魅力。サラダや煮物、汁の実やあんかけなどがおすすめ。



月山農場 (山形)

## 722 庄内茶豆 300g

450円 (税込 486円)  
有機肥料を主体とした土づくりと農薬の使用を削減した栽培。庄内地方の特産の一つで、風味があり、茹で上がるところから甘い香りが漂い、食欲をそそります。

## (株)平田牧場 古平農場の豚ふんを使った堆肥を使用



## 723 ▲ だんしゃく 10kg

1,385円 (税込 1,496円)

## 724 ▲ だんしゃく 5kg

810円 (税込 875円)

## 725 ▲ だんしゃく 2kg

380円 (税込 410円)

生産者は古平の堀さん。粉質で加熱するとホクホクとして、コロッケやサラダなど色々な料理に幅広く使えます。



SH 農ふるひら

今月のみ

## 728 ▲ 南瓜味平 10kg

2,400円 (税込 2,592円)

## 729 ▲ 南瓜味平 1玉

415円 (税込 448円)

味平は粉質系でホクホク感と強い甘味が特徴的。病害虫の発生状況を見て防除を行う場合もありますが、基本は安全性を考慮して農薬を使用しておりません。



合同会社 自然農業社

## 726 ▲ 玉ねぎ (道産) 1kg

375円 (税込 405円)  
有機 JAS 認証を受けた畑で自家製発酵鶏ふんなどで栽培しています。病害などの発生時には有機 JAS 規格適合農薬を使用する場合があります。



JA 新ひたち野 (茨城)

## 727 新れんこん 500g

842円 (税込 909円)  
今夏収穫のレンコンです。新レンコンは水分が多く、よりシャリシャリした食感。保存は乾燥に弱いので濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

## 味来かバイカラーどちらかをお届けします



当別あしん野菜生産組合

## 730 ▲ とうもろこし 2本

388円 (税込 419円)  
生産者は当別の高橋さん。味来は少し小ぶり、黄色粒で皮が柔らかく甘くジューシー。バイカラーは、黄色と白の2色の粒が約3対1で混じり合い、甘味が強く病害にも強い品種。



JA 土佐くろしお (高知)・JA ちばみどり

## 802 シシトウ 100g

308円 (税込 333円)  
ピーマンと同じ甘味種ですが、まれに辛いものもあります。油との相性が良く、強火で炒めると風味も食感も良くなります。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

## 804 大葉 10枚

154円 (税込 166円)  
赤じそよりも香りが高く、刺身などのあしらいや天ぷら・麺類などの薬味に。香り成分の紫蘇アルデヒドは、食欲を増進してくれます。



東山農場

## 805 ▲ ニンニク 250g

597円 (税込 645円)  
品種は福地ホワイト六片、白く甘みがあり栄養価の高いニンニクです。農薬は最低限に抑え除草剤も使っていません。規格重量は出荷時の重量です。

3~5個



クボタ商行 (静岡・福島)

## 810 エリンギ 150g

300円 (税込 324円)  
食物繊維が豊富で歯触りの良さが特徴です。油との相性も良く、クセのない甘みがあり色々な料理に使えます。特にバターソテーがおすすめです。



備九エビ倶楽部 (茨城)

## 811 ぶなしめじ 200g

273円 (税込 295円)  
生産者は代々きのご園を営む小嶋さん。和洋中どんな料理とも相性が良く、クセが少なく傘は小さめ、日持ちのよさも特徴です。



鎌田きのこ園

## 812 ▲ ブラウンマッシュルーム 100g

260円 (税込 281円)  
生産者は帯広市の鎌田きのこ。ばんえい競馬場の馬の糞ワラから作った堆肥を使い栽培しています。ブラウン種は濃い味と甘みのある旨みの特徴。



JA フルーツ山梨

## 814 ぶどう (巨峰) 350g

1,230円 (税込 1,328円)  
果粒は紫黒色で、果汁が多く甘味の強い大粒ぶどうの代表品種。軸が茶色になっている場合もありますが、熟している証拠です。



今月で終了

JA ふくおか八女

## 815 梨 (豊水) 2個

800円 (税込 864円)  
幸水に次ぐ日本梨の人気品種。果汁が豊富で、しっかりと甘さの中に適度な酸味があり、飽きのこないみずみずしい味わいを生んでいます。



西三河共計 (愛知)・知多共計 (愛知)

## 816 いちじく 330g

835円 (税込 902円)  
上品な甘みとやわらかな酸味が特徴。熟すとお尻が割れてヘタまで赤褐色になります。熟度が進んで果肉の柔らかいものも許容しています。

毎日の食卓に野菜を取り入れましょう！

## ズッキーニのジョン

材料(4人分)

- ・ズッキーニ…2本
- ・真塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・小麦粉薄力タイプ…適量
- ・卵…1個
- ・ごま油…大さじ2
- ④ 醤油…大さじ2
- 純米酢…大さじ2
- ごま油…小さじ2
- 皮むきいりごま…小さじ2

### 作り方

- 1 ズッキーニは約7mm厚さの輪切りにする。真塩とこしょうをふって5分ほどおさ、水気をふき取る。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①を並べ入れて、弱火で両面をさつね色になるまで焼く。
- 3 器に盛り、④を混ぜ合わせたタレを添える。



ズッキーニ2本 p3

野菜のほくほくした  
旨みを味わう韓国料理

## きのことツナのスパゲティ

材 料 (お好みの分量)

- ・ぶなしめじ
- ・舞茸
- ・生椎茸
- ・大葉
- ・スパゲティ
- ・ごま油
- ・ニンニク（みじん切り）
- ・まぐろスープ煮缶
- ・花かつお
- ・めんつゆ
- ・皮むきいりごま

### 作り方

- 1 ふなしめじ、舞茸、生椎茸は食べやすい大きさに切る。大葉はせん切りにする。
- 2 スパゲティは表示通りゆでる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ニンニクときこの類を炒める。まぐろスープ煮缶、水、花かつお、②を加え、めんつゆを回し入れる。
- 4 器に盛り、ごまを散らし、大葉を添える。



ふなしめじ P5・7

**生椎茸** P3

## しいたけの肉詰め焼き

材料(4人分)

- ・豚肉ヒキニク…240g
- ・生椎茸…8枚
- ・片栗粉…適量
- ・なたね油…大さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・大葉…4枚
- ・大根(すりおろす)…150g

- ④ 長ねぎ(みじん切り)…1/4本  
根生姜(みじん切り)…1片  
真塩…ひとつまみ  
酒…小さじ1  
片栗粉…大さじ2

### 作り方

- 1 椎茸の軸はみじん切りにし、ヒキニク、④と混ぜる。
- 2 椎茸のかさの内側に片栗粉をまぶし、①を詰め、全体に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンになたね油を熱し、②の肉の面に焼き色をつける。上下を返して水大さじ2(分量外)を加え、ふたをして弱火にする。水分が少なくなったら、醤油をまわしかける。器に盛り、大葉と大根おろしを添える。



**生椎茸** P3

## いんげんと卵のマヨソテー

**材料(2人分)**

- ・インゲン…100g
- ・長ねぎ…1/2本 (50g)
- ・卵…2個
- ・なたね油…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・真塩…少々
- ・ブラックペッパー (あらびき) …少々

- マヨネーズ…大さじ1  
真塩…少々  
こしょう…少々

### 作り方

- 1 インゲンはラップで包んで電子レンジで2分ほど加熱し、ヘタを除いて斜め3等分に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、④を加えて混ぜる。
- 3 フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、②を流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら1分ほど炒め、半熟状になったらいったん取り出す。
- 4 フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、長ねぎをサッと炒める。マヨネーズ、インゲン、③を加えて強火にし、30秒ほど炒め合わせ、真塩で味をととのえる。
- 5 器に盛り、ブラックペッパーをふる。



インゲン P4

— 北海道地場生産者 —

## 生活クラブが取組む農産物の考え方

- 生産者は既存の提携先を中心にした地場生産者と、生活クラブ連合会の生産者へと分けられます。いずれも生産方法の履歴などの素性があきらかです。
- 地場生産者については新しい提携関係も生まれています。結集力という私たちの利用する力を見せることで、さらに提携関係を強くし、栽培方法へのこだわりや価格訴求が実現できることを目指しています。
- 最初から完璧な無農薬や有機栽培をしているところではなく、私たちの声を聞いてくれる生産者と「安心なおいしさ」「顔の見える関係」を作っていくための取組みでもあると考えます。



— 農産物の申込み・配達について —

農産物の申込締切り日(表紙に記載)を確認し、忘れずに提出しましょう。

- 申込みは専用のOCR用紙「農産物申込用紙」を使用してください。
- 農産物は4%値引き対象外です。
- 配達されたらすぐに中を調べ、万一腐れなどがあった場合はすぐに管轄のセンターへ連絡ください。
- 収穫時期の変更等で、配達日が前後する場合があります。
- 天災、天候異変などにより提携産地の品目収量が極端に減った場合は、申込後に「容量」「価格」の変更や配達を中止する場合があります。また、産地が変更になる場合もあります。
- 冬期間・夏期間の品質(温度)管理には十分気をつけてはいますが、配達後(荷受け場所など)の管理にもご注意ください。
- 掲載されている写真はイメージですので、配達されたものと容姿・品種・容量が異なる場合があります。
- 地場産地の品目には、マークを付けています。
- 1年に1回しか取り組まない計画の農産物には、**今月のみ** マークを付けています。急遽変更になり、その後取り組む場合もあります。
- 連続して取り組みしていたものが終了する場合は、今月で**今月で終了** マークを付けています。
- 支部・センター限定の取り組みは、対象以外の組合員が注文された場合、受注できませんのでご注意ください。
- 共同購入は組合員の注文に基づく予約購入です。注文後のキャンセルはできませんので注意して申し込んでください。
- 全ての農産物は、共同購入カタログに掲載されている以外の産地に変更することがあります。その場合、放射能などに伴う出荷制限がかかっている場合を除いては、どの産地も配達される可能性がありますのでご了承ください。

—生活クラブの農産物の放射能検査について—

生活クラブでは、国の基準である 100Bq/kg の 4 分の 1 の 25Bq/kg (ただし、生しいたけのみ 50Bq/kg、その他のきのこ類は 25Bq/kg) を自主基準として、加工食品とともに放射能検査を行っています。検査結果は生活クラブニュースや生活クラブのホームページ上で公開しています。