



生活クラブ

北海道

農産物・共同購入カタログ

2025

10

配達開始日 9/29 ~

申込み締め切り

班 9月 11・12日

戸配 9月 8 ~ 12日

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

ホクホクごろごろ うまうま秋のしあわせ便

きたあかり



インカのめざめ



あま〜い

きたかむい

NEW!

にんじん



当別あんしん野菜生産組合

JA たきかわ



大根

長沼町有機栽培研究会



SH 農園ふるびら

ホックホク



だんしゃく

希少な在来種



玉ねぎ



玉ねぎ札幌黄



紫玉ねぎ



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

若狭農園



昨年まで〈緑の畑共同販売グループ〉として白菜の供給をしていていましたが、今年から直接提携となり〈若狭農園〉として引き続き白菜の取組みをします。ご夫婦とご両親、繁忙期にはシルバー人材センターから2〜4人ほど手伝いに来てもらっています。地産地消で持続可能な食と地域社会をめざします。



309 509 709 2〜4週
白菜 1/2 カット 233 円 (税込 252 円)

近年の異常気象で高温や干ばつが心配される中、根が短いため起きる生理障害（土壌成分や湿度、光、水分など圃場を取り巻く環境の科学的・物理的な要素によって正常な生育ができずに発生する障害）やあんこ（中心が枯れたように変色すること）が出やすく、管理がとても大変です。また、害虫が入る前の適期の防除を心掛け、生育状況を見て葉面散布（液肥）で生育促進をするなど立派な白菜を届けるためにこだわりがいっぱいです。



長沼町有機栽培研究会

2025 年度は天候の関係で、定植が 10 日ほど遅かったそうです。生育期には雨量も少なく干ばつがみで、30℃以上の猛暑日が続きました。「2024 年度は収量も多く品質的にも恵まれたので、それに比べて 2025 年度は収穫前から不安がいっぱい。定植が遅れたことで玉の体が未熟で小玉傾向になり、干ばつで生育も思わしくなく、収量減が予想される。」と話していました。

そんな中でも農薬を削減して除草剤も使わずに生活クラブ組合員のために作られた玉ねぎです！たくさん食べて生産者を応援しましょう。

玉ねぎ札幌黄 P4



紫玉ねぎ P4・7



玉ねぎ P5・7



なたね油の玉ねぎドレッシング



材料

- ・玉ねぎ…1/2 個 (100g)
- ・なたね油…100ml
- ・純米酢…50ml
- ・はちみつ…小さじ 1 と 1/2
- ・真塩…小さじ 1
- ・こしょう…少々

作り方

玉ねぎはみじん切りにして、保存ビンなどに材料をすべて入れ、ふたをしてよく振り混ぜ合わせる。

※はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。



イメージ

毎週

毎週配達の農産物



丸八出荷組合 (千葉)・JA 鎌倉村 (群馬)

101 1週

キャベツ1玉

277円 (税込299円)

年間を通して露地栽培ものが食べられ、シャキシャキとした歯ざわりや煮込んだときの甘みが人気。常食したい野菜のひとつです。



滝島園

301 501 701 2~4週

キャベツ1玉

200円 (税込216円)

生産者は江別の滝さん。木酢やニンニクエキスなどの忌避剤を使用して、低農薬を心掛けた栽培をしています。化成肥料の使用を極力減らし、有機質肥料を多用しています。



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。

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。

JA さつぽろ



JA たきかわ

105 306 506 706

★小松菜 200g

210円 (税込227円)

生産者は平澤さん。削減指定農薬を使わず、農薬回数も慣行栽培の半分に抑えています。カロテン含有量は、ほうれん草の2倍ともいわれ、カルシウム・鉄分等も豊富です。



JA たきかわ

106 307 507 707

★ミニチンゲン菜 120g

210円 (税込227円)

削減指定農薬を使用せず、農薬回数も慣行栽培の半分に抑えられています。チンゲン菜の約半分程の大きさで、葉も茎もやわらかなので丸ごと使えます。4~6株



JA さつぽろ

107 308 508 708

春菊 150g

236円 (税込255円)

レタスを主力に栽培している続木農園の続木さんが作る春菊です。米ぬかを使うことで化学肥料の使用を抑えて、農薬も慣行栽培の半分に抑えて栽培しています。



JA 常総ひかり (茨城)・JA 茨城むつみ

108 1週

白菜 1/2カット

294円 (税込318円)

ビタミンCや食物繊維が豊富で低カロリーで腸内の健康もサポート。くせがないので、鍋物やクリーム煮、スープ、餃子など、どんな料理にもよく合います。



若狭農園

309 509 709 2~4週

★白菜 1/2カット

233円 (税込252円)

白菜の他、南瓜、とうもろこし、大豆などの畑作中心の生産者。適宜な防除と葉面散布(液肥での追肥)で、他には負けない白菜作り力を入れています。



国産佐商會

109 310 510 710

★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よりこだわり、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。



JA ふくおか八女・JA ぼた (茨城)

110 311 511 711

中玉トマト 250g

445円 (税込481円)

甘みと酸味のバランスが良いのが特徴。通常のトマトと同様にリコピンもたっぷり、様々な健康効果が期待できる緑黄色野菜です。

1個 16g 以上



金丸農園



111 312 513 713 今月で終了

★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。5~18g 湿規格

112 313 514 714 今月で終了

★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しています。

1個 7g 以上



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手県)・JA みちのけ村山 (山形県)

114 314 516 715

キュウリ3本

217円 (税込234円)

95%以上が水分であり、低カロリーながらもビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。くせがなく、漬物や和食、洋食、中華とさまざまな料理によく合います。



JA にったみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

115 316 517 717

なす3本

206円 (税込222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。



当別あんしん野菜生産組合・JA 北いしかり

118 319 520 719

★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。ビタミンCとβカロテンが豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。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。



JA あきた白神・JA 岩井 (茨城)・JA 茨城むつみ・JA ちは東葛

129 405 601 805

長ねぎ(むぎ) 300g

454円 (税込490円)

関東地方で主流の根深ねぎで、根元に土寄せをして軟白部分を白く長くなるように育てています。むぎねぎでお届けします。



王陽堂農園 (高知)

201 407 603 807

根生姜 100g

274円 (税込296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。



JA さつぽろ

203 408 604 808

★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。



国産佐商會

204 409 605 809

★舞茸 100g

203円 (税込219円)

菌床には白樺のおが粉など産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。



JA 魚沼 (新潟)

206 410 607 810

えのきだけ 200g

230円 (税込248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。



南丸エビ農産部 (茨城)

208 411 609 811

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、くせが少なく傘は小さめ、日持ちのよさも特徴です。



国オムター・トレード・ジャパン (フィリピン)

212 414 613 814

パランゴンバナナ 700g

655円 (税込707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

今月で終了

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、葉が柔らかくケ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 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)・JA みちのく村山 (山形)

113 キュウリ 5本

348 円 (税込 376 円)

低カロリーながらもビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。くせがなく、漬物や和食、洋食、中華とさまざまな料理によく合います。



知久農場・JA 北いしかり・金丸農園

116 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。



ピーマンの味付えのき茸和え

【材料と作り方】細切りにしたピーマン 4個と味付えのき茸 30g を混ぜ、ラップをして電子レンジ (500w) で 2~3 分加熱する。



JA 庄内みどり (山形)

117 国産パプリカ 250g

428 円 (税込 462 円)

肉厚でみずみずしく甘みがあります。サラダや肉詰め、ピクルス、カレー炒めなど食べ方は色々。赤色・黄色の 2 色を組み合わせてお届けします。



グリーン・ジ・アース (青森)

119 大根 1本

240 円 (税込 259 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、真ん中はふろふきのなどの煮物に、辛味のある先端はおろしに適しています。



JA ちば東郷・JA いづみ野 (埼玉)・JA ゆうき青森

120 かぶ 700g

264 円 (税込 285 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。熱に弱いビタミン C を生かすならサラダや和え物など生で食べるのがおすすめです。



通達堂青果 (鹿児島)・JA いぶすき (鹿児島)・JA 東とくしま

121 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。



NEW
新商品

当別あんしん野菜生産組合

122 じゃがいもきたかむい 2kg

370 円 (税込 400 円)

生産者は当別の大塚さん。でん粉質は少なめで、滑らかな舌触り。煮くずれが少なく、煮込み料理やサラダなどにも。農薬は慣行栽培基準の半以下で、枯病剤も不使用です。



長沼町有機栽培研究会

123 玉ねぎ札幌黄 5kg

1,060 円 (税込 1,145 円)

124 玉ねぎ札幌黄 2kg

495 円 (税込 535 円)

札幌発祥の希少な在来品種。肉厚でやわらかく加熱するとグンと甘みが増すので、カレーやシチューなどの煮込み料理の素材としておすすめです。



長沼町有機栽培研究会

125 紫玉ねぎ 1kg

275 円 (税込 297 円)

鮮やかな紫色は抗酸化作用があるといわれるアントシアニン。辛味が少なく、甘みや水分が多いのでサラダ等に向いています。除草剤は使わず、防除も最低限にしています。



当別あんしん野菜生産組合

126 にんじん 1.5kg

344 円 (税込 372 円)

生産者は大塚さんと岸田さん。農薬は北海道の慣行栽培基準の半以下の特別栽培基準内で栽培。大塚農場のおすすめは生活クラブ牛乳を使った「にんじんポタージュ」。



JA たきかわ芦別支店

今月のみ

127 かぼちゃくりふぶき 1玉

320 円 (税込 346 円)

芦別産かぼちゃの特産品種「くりふぶき」。果肉は橙色で粉質が強いのが特徴。寒暖差の大きな芦別の気候は甘くてホクホクとした南瓜作りには好条件です。



海産物

今月で終了

128 とうもろこし味来 2本

388 円 (税込 419 円)

悪い菌を殺すよりも良い菌を増やして地力を付け、美味しさの追求のため 1 株から 1 本しか収穫しません。品質確認のため外皮を剥く場合や先端をカットする場合があります。



JA とびあ浜松 (静岡)

130 細ねぎ 100g

222 円 (税込 240 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 土佐くみお (高知)

今月で終了

202 ミョウガ 40g

171 円 (税込 185 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

205 エリンギ 150g

316 円 (税込 341 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、ケ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。



クボタ商行 (静岡・福島)

207 しめじ (ひらたけ) 100g

171 円 (税込 185 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。味にケセがないのでどんな料理にも合います。



JA 上伊那 (長野)

209 なめこ 100g

133 円 (税込 144 円)

株取り後、根を切って水洗いしています。味噌汁の具やナメコおろしに。傷みやすいので冷蔵庫で保管してください。



鎌田きのこ園

210 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。



伊豆味みかん生産者グループ (沖縄)

211 シークワーサー 250g

445 円 (税込 481 円)

もとは沖縄を中心に自生していた柑橘。ジュースやサワー、料理の酸味付けなどに。品種により種の多いものが届く場合があります。



鶴田農園グループ

今月のみ

213 りんごつがる 5kg

2,770 円 (税込 2,992 円)

214 りんごつがる 900g

610 円 (税込 659 円)

仁木を代表する品種。シャキッとした歯ざわりとジューシーな甘味が特徴で道外でも人気のりんご。農薬使用は慣行栽培の半以下に抑えています。



鶴田農園グループ

今月のみ

215 ぶどうキャンベル 4kg

3,200 円 (税込 3,456 円)

216 ぶどうキャンベル 750g

938 円 (税込 1,013 円)

生産者は鶴田さん。果皮は成熟すると黒紫に着色し、甘味と酸味の調和した味が特長。農薬は、慣行栽培基準よりも大幅に削減しています。糖度の出荷基準は 14 度以上。



鶴田農園グループ

今月のみ

217 プルーン (プレジデント) 350g

513 円 (税込 554 円)

生産者は渡辺さん。大玉の晩生種で果皮は赤みを含んだ紫色。果肉は黄色で糖度が高く酸味が負けるくらいの甘さです。

2 週

2週配達の農産物



JA さつぽろ

今月で終了

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。



国産佐商會

305 305 ▲ 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 につみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

315 315 ▲ なす 5本

291円 (税込 314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・JA 北いしかり・金丸農園

317 317 ▲ 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。



JA 庄内みどり (山形)

318 318 国産パプリカ 250g

428円 (税込 462円)

肉厚でみずみずしく甘みがあります。サラダや肉詰め、ピクルス、カレー炒めなど食べ方は色々。赤色・黄色の2色を組み合わせてお届けします。



グリーン・ジ・アース (青森)

320 320 大根 1本

240円 (税込 259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、真ん中はふろふきのなどの煮物に、辛味のある先端はおろしに適しています。



SH 農園ふるびら

321 321 ▲ 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、コロケやサラダなど色々な料理に幅広く使えます。除草剤・枯滅剤は使用していません。



当別あんしん野菜生産組合

322 322 ▲ インカのめざめ 1kg

495円 (税込 535円)

甘みがあり、栗やさつまいもに似た風味が特徴の小さな品種。出荷前に芽かきをしていますが芽が出やすいので、残っている場合は取ってから利用してください。



長沼町有機栽培研究会

323 323 ▲ 玉ねぎ 10kg

1,610円 (税込 1,739円)

324 ▲ 玉ねぎ 5kg

895円 (税込 967円)

325 ▲ 玉ねぎ 2kg

425円 (税込 459円)

除草剤を使わず何度も草取りをして、農薬使用回数を削減した玉ねぎです。



備九エビ倶楽部 (茨城)

326 326 さつまいも栗かぐや 2kg

806円 (税込 870円)

完熟堆肥や有機物を利用することで、農薬や化学肥料の使用を極力抑え、安全で食味のよい作物を目指して栽培しています。ホクホク食感と甘みが特徴。



備九エビ倶楽部 (茨城)

327 327 れんこん 500g

615円 (税込 664円)

生産者は茨城の丸エビ倶楽部。有機質肥料主体に最低限の防除で栽培したれんこんは無漂白・煮しめや酢ばす、きんぴら、サラダなどにおすすめです。



滝農園

今月で終了

328 328 ▲ とうもろこし味来 2本

388円 (税込 419円)

悪い菌を殺すよりも良い菌を増やして地力を付け、美味しさの追求のため1株から1本しか収穫しません。品質確認のため外皮を剥く場合や先端をカットする場合があります。



JA たきかわ

329 329 ▲ ごぼう 350g

220円 (税込 238円)

生産者の平澤農場が品種にこだわり栽培する「さきがけ白肌」この品種は、旨味や風味が良く、肉質が柔らかいの



備九エビ倶楽部 (茨城)

330 330 水菜 200g

219円 (税込 237円)

化学肥料や農薬の使用を極力抑えて栽培しています。水菜はクセがなく柔らかくでシャキシャキとした歯触りが持ち味。水溶性ビタミンが多いので生食がお勧め。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

401 401 大葉 10枚

112円 (税込 121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。



フォレストファーム (静岡・山梨)

402 402 クレソン 100g

513円 (税込 554円)

ピリッとした辛みと、ほろ苦さが持ち味。サラダはもちろん、炒め物、かき揚げ、中華スープ、かつお節をかけたおひたしもお薦め。



東山農園

403 403 ▲ 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。

3〜5個

404 404 ▲ 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。約14〜17個

規格重量は出荷時の重量です。



国産佐商會

406 406 ▲ 軟白ねぎ 2〜3本

310円 (税込 335円)

生産者は八雲町入沢の稲垣さん。有機質肥料を使い、農薬も極力削減して栽培、柔らかくて甘い軟白ねぎです。

L〜2L混 / 300g 前後



鎌田きのこ園

412 412 ▲ 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。ぼ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



伊豆味みかん生産者グループ (沖縄)

413 413 シークワーサー 250g

445円 (税込 481円)

もとは沖縄を中心に自生していた柑橘。ジュースやサワー、料理の酸味付けなどに。品種により種の多いものが属



今月のみ 鶴田農園グループ

415 415 ▲ ぶどうナイアガラ 4kg

3,200円 (税込 3,456円)

甘さと独特の香りの良さが特長。完熟すると緑色から淡黄色へと変わっていきます。熟すと房はとれやすくなりますが、果粒が分解され、さらに甘味が増して美味しくなります。



今月のみ JA さがえ西村山 (山形)

417 417 洋梨バラード 1kg

857円 (税込 926円)

ラ・フランスを品種改良した西洋梨。糖度が高くやさしい酸味があり、ジューシーでソフトな口当たり。香りも良く、大きさは300g〜450g程の



今月のみ JA あいち三河

418 418 筆柿 600g

675円 (税込 729円)

小ぶりで筆の先に似た形から別名「珍宝柿」とも呼ばれます。糖度が高く濃厚な甘みがあり、皮が比較薄



今月のみ JA ふくおか八女

419 419 キウイフルーツ(レインボーレッド) 400g

712円 (税込 769円)

一般的なキウイと異なり、小ぶりで果肉の中心が赤色です。非常に甘く、酸味が少ないのが特徴です。

1個60g以上

3 週

3週配達の農産物



JA さつぽろ

今月・終了

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。



農産佐商會

505 ▲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 えひめ南マルエム

512 国産レモン 500g
369円 (税込 399円)

ポストハーベスト農薬汚染の心配のない国産レモンです。防腐剤はもちろん、ワックス処理もしていないので皮ごと使えます。

3~8個



JA 岩手ふるさと・
JA 江刺 (岩手)・JA みちのく村山 (山形)

515 キュウリ 5本
348円 (税込 376円)

低カロリーながらもビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。くせがなく、漬物や和食、洋食、中華とさまざまな料理によく合います。



知久農場・JA 北いしかり・金丸農園

518 ▲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。



JA 庄内みどり (山形)

519 国産パプリカ 350g
428円 (税込 462円)

肉厚でみずみずしく甘みがあります。サラダや肉詰め、ピクルス、カレー炒めなど食べ方は色々。赤色・黄色の2色を組み合わせてお届けします。



JA さつぽろ

521 ▲カリフラワー 1個
255円 (税込 275円)

農薬使用は慣行栽培の半分に抑えています。ビタミンCが豊富で、加熱しても損失が少ないのも特徴。日光が当たり、やや黄色みを帯びている場合があります。



JA たきかわ

522 ▲大根 1本
190円 (税込 205円)

生産者の平澤さんは農薬の使用を抑え安心・安全を第一に栽培しています。



JA ちば東部・
JA いるま野 (埼玉)・JA ゆうき青森

523 かぶ 700g
264円 (税込 285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。熱に弱いビタミンCを生かすならサラダや和え物など生で食べるのがおすすめ。



JA 鶴岡 (山形)・JA こまち (秋田)・
JA 甘家富岡 (群馬)・JA 島原豊仙 (長崎)

524 インゲン 100g
318円 (税込 343円)

ビタミンC、カロテンなど抗酸化作用の高い栄養素が豊富。また、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類を全て含まれているのが特徴です。



当別あんしん野菜生産組合

525 ▲ジャがいもきたあかり 2kg
370円 (税込 400円)

生産者は当別町の太田さん。果肉は黄色でホクホクとした粉質と甘味の特徴。煮くずれしやすいため、蒸しものやスープ、サラダに向いています。



当別あんしん野菜生産組合

526 ▲にんじん 10kg
1,785円 (税込 1,928円)

527 ▲にんじん 5kg
973円 (税込 1,051円)

528 ▲にんじん 1.5kg
344円 (税込 372円)

農薬を北海道の慣行栽培基準の半以下にして、特別栽培基準内で栽培しています。



JA いるま野 (埼玉)

529 さといも 1kg
614円 (税込 663円)

肉質がねっとりしていて柔らかく、煮くずれにくいのが特徴。栄養価も高くビタミンB群やビタミンCなどのビタミン類、カリウム、食物繊維など豊富に含まれています。



JA ちばみどり・JA みい (福岡)

530 パセリ 30g
240円 (税込 259円)

栄養豊富なため、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。冷凍して軽くもみ碎いて保存すると便利です。



JA とびあ浜松 (静岡)

602 細ねぎ 100g
222円 (税込 240円)

葉が細く柔らかく、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。



クボタ南行 (静岡・福島)

606 エリンギ 150g
316円 (税込 341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。



クボタ南行 (静岡・福島)

608 しめじ (ひらたけ) 100g
171円 (税込 185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。



JA 上伊那 (長野)

610 なめこ 100g
133円 (税込 144円)

株取り後、根を切って水洗いしています。味噌汁の具やナメコおろしに。傷みやすいので冷蔵庫で保管してください。



鎌田きのこ園

611 ▲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 おおいた

612 かぼす 300g
403円 (税込 435円)

すだちよりも一回り大きく、ビタミンCが豊富。クエン酸やリンゴ酸など疲労回復に役立つ有機酸を含み、爽やかな風味が料理の味を引き立たせます。



鶴田農園グループ

614 ▲りんごひめかみ 900g
695円 (税込 751円)

生産者は松山さん。ふじと紅玉の交配種で蜜が入りやすく、甘味と酸味のバランスが良くジューシーなりんご。加熱しても果肉が崩れにくく、料理にも使えます。



鶴田農園グループ

今月のみ

615 ▲ぶどうナイアガラ 2kg
1,850円 (税込 1,998円)

甘さと独特の香りの良さが特長。完熟すると緑色から淡黄色へと変わっていきます。熟すと房はとれやすくなりますが、果糖が分解され、さらに甘味が増して美味しくなります。



JA 上伊那 (長野)

616 梨 (南水) 2個
800円 (税込 864円)

越後と新水を交配して作った、甘味が強く酸味の少ない赤系大玉の梨です。日持ちが良く、贈り物としても人気です。

1個 330g 以上



王陽堂農園 (奈良)

今月のみ

617 刀根柿 900g
588円 (税込 635円)

種が無く、少し角張った平たい柿。果肉は程よい酸味がたさがあり、果汁が豊富です。有機肥料による土作りと、農薬の使用を抑えた栽培をしています。

1個 160g 以上

毎日の食卓に野菜を取り入れましょう！

新馬鈴薯のたらこバター和え

材料(2人分)

- ・お好みのじゃがいも…4個(300g)
- ・たらこ(ばらこ)…30g
- ・札幌酪農バター発酵…15g
- ・こしょう…お好みで



たらこ(ばらこ)
消費材・共同購入
カタログ P25

作り方

- 1 じゃがいもを皮ごと一口大に切り、水にサッとさらして水気をきる。
- 2 たらこ(ばらこ)は解凍する。じゃがいもを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで6分ほど加熱する。
- 3 熱いうちにバターを加えて混ぜ、バターが溶けたら、たらことお好みでこしょうを加えて混ぜ合わせる。



新馬鈴薯のおいしさアップ！
たらこの塩気で



じゃがいも P4~7

丸ごと玉ねぎのバターポン蒸し

材料(1個分)

- ・玉ねぎ…1個(200g)
- ・札幌酪農バター発酵…5g
- ・ポン酢醤油…大さじ1/2
- ・花かつお細けずり…適宜



札幌酪農
バター発酵
消費材・共同購入
カタログ P20

作り方

- 1 玉ねぎは上下を切り落として皮をむき、上部 1/2 ほどの深さまで十字に切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に①を入れ、バターをのせる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分ほど加熱する。
- 4 器に盛ってポン酢醤油をかけ、好みで花かつお細けずりをのせる。



電子レンジ加熱で
玉ねぎをトロッと甘く



玉ねぎ P4・5・7

牛乳たっぷり! にんじんのハルワ

材料(6人分)

- ・にんじん…500g
- ・牛乳…500ml
- ・素精糖…100g
- ～お好みで～
- ・ナツメグ…少々
- ・ドライフルーツ・ナッツミックス…少々

作り方

- 1 にんじんをよく洗い、すりおろす。
- 2 中火で2～3分炒めて、生っぽい香りがなくなったら牛乳を加えて、混ぜながら20分ほど煮る。
- 3 水分が少なくなってきたら素精糖を加え、さらに10分ほど煮る。
- 4 水分がなくなるまで煮たら火を止め、お好みでナツメグ、ドライフルーツ・ナッツミックスを加えて混ぜる。



牛乳とにんじんで作る
インドのお菓子



牛乳
消費材・共同購入
カタログ P4



にんじん P4・6

大根もち

材料(2人分)

- ・大根…15cm(300g)
- ・ベーコンスライス…8枚
- ・長ねぎ(みじん切り)…10cm(30g)
- ・ごま油…大さじ1
- ・細ねぎ(小口切り)…適宜
- ・ポン酢醤油…適宜
- ① 片栗粉…50g
- ② とりがらだし顆粒…1袋(8g)

作り方

- 1 大根はすりおろして水気をきる。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 ボウルに①、長ねぎ、②を入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②をお玉で1/4量ずつ流し入れて形を整え、5分ほど焼く。
- 4 焼き色がついたら上下を返し、焼き色をつける。
- 5 器に盛り、好みで細ねぎをのせ、ポン酢醤油をつけて食べる。



もちもちで
香ばしい中華惣菜



大根 P4~7

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とした地場生産者と、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。結果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ろうと考えます。



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、万一腐れなどがあつ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)の管理にもご注意願います。
- 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。