



生活クラブ

北海道

—— 農産物・共同購入カタログ ——

2025

11

配達開始日 10/27 ~

申込み締め切り

班 10月 9・10日

戸配 10月 6~10日

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



大地の力を、 そのまま丸ごと

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

当別あんしん野菜生産組合のじゃがいもいろいろ



メークイン P7



じゃがいもきたかむい P5



生産者の大塚慎太郎さんと亜耶さん



じゃがいもきたあかり P5



インカのめざめ P4

※ ～園場でイモを掘ってもらい、目合わせをしました！～

今年は異常なほどの高温が続き、干ばつ状態となり生育が思わしくない状態。農業も慣行栽培基準の半分以下で枯凋剤も不使用のため、そうか病も広がり、小玉傾向となりました。それでも組合員のもとに届けたいという熱い思いを語ってくれた大塚さん夫婦。今年度は許容範囲を広げて供給しています。生産者が毎日苦勞して、私たち組合員のために作ってくれているじゃがいもです。食べて応援しましょう！

※目合わせ…農産物において品質や規格を確認し、出荷基準を共通認識として持つこと。



瘡癰病のじゃがいも



ゴツゴツとしたかさぶたのようなものも瘡癰病

～じゃがいもそうか病（瘡癰病）について～

瘡癰とはかさぶたを意味します。名前の示す通り、ジャガイモ（馬鈴薯）の表皮にかさぶたのような病斑が現れるのが特徴です。原因は、肥大初期に高温・干ばつだったためと思われます。見た目が良くない状態ですが、皮をむいて食べられます。

滝農園

春キャベツ系品種 金系201



101 301 🌱 キャベツ 1玉 200円（税込216円）



生産者の滝大洲さん

新体制～息子、大洲さんへ世代交代～

2009年から生活クラブと提携が始まった滝農園。2017年には後継者として息子の大洲さんが就農し、2024年からは農園の経営を引き継ぎました。キャベツには大別すると、寒玉・サワー系・ボール系などがあり、滝農園が作るキャベツの品種は金系201でサワー系にあたります。この品種は、葉がやわらかで、甘くみずみずしいなどの特徴があり、サラダやマリネなどにおすすめです。滝さんはこのキャベツの美味しさに魅かれ、新しい品種が出ても脇目も振らずにこの金系201を作り続けています。酒のつまみに、ソースをかけた千切りキャベツを食べだすと、井一杯は食べてしまう滝さんは、「まずは生で食べて欲しい」と魅力を語ります。



キャベツの定植の様子

毎週

毎週配達の農産物



滝農園

101 301 1・2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。



丸八出荷組合 (千葉)・JA三浦市 (神奈川)

501 701 3・4週
★キャベツ 1玉

312円 (税込337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。



農産佐商會

102 302 502 702
★レタス 1玉

225円 (税込243円)

生産者は北斗市の高坂さん。道南一の生産量を目指してレタスを主力に栽培しています。安全性にこだわり、防除は最低限に抑えて栽培しています。



JA鶴井 (茨城)・JA茨城むつみ・JA淡路島 (兵庫)

103 303 503 703
★サニーレタス 1玉

166円 (税込179円)

カロテンや鉄分を多く含み、葉先は紅色で葉質は柔らかく苦味もソフトです。しなびていたら水に漬けるか40～50℃のお湯に数分漬けて戻してください。



農産佐商會

104 304 504 704
★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たきかわ

105 305 1・2週
★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。



岩本農園

505 705 3・4週
★小松菜 200g

235円 (税込254円)

生産者は仁木町大江の岩本さん。秋に播種して、栽培期間中は農薬を使わず有機肥料主体で、低温の中、ゆっくりと育てた小松菜です。



耕狭農園

108 307 508 707
★白菜 1/2カット

233円 (税込252円)

生産者は若狭さん。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を力を入れています。



JA茨城旭村・JAしおのや (栃木)

109 308 509 708
★にら 100g

146円 (税込158円)

カロテンを多く含む緑黄色野菜。油で調理すると吸収率がアップします。野菜類には少ないビタミンEや葉酸も含まれています。



JAほこた (茨城)

110 309 510 709
★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



JAほこた (茨城)・JAたまな (熊本)

111 310 511 710
★ミニトマト 150g

328円 (税込354円)

小さくても栄養豊富でビタミンCもたっぷり。赤みの色素であるリコピンはカロテンのひとつで、活性酸素を抑える効果があるといわれています。

6～22g 混規格



JA岩手ふるさと・JA江刺 (岩手)・JA邑楽緑林 (群馬)

113 311 513 711
★キュウリ 3本

229円 (税込247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岩手ふるさと・JA江刺 (岩手)・JAみやざき

115 314 515 713
★ピーマン 200g

230円 (税込248円)

ピーマンに多く含まれるビタミンCは熱に強く、油で調理すると効果的に摂取できるといわれています。緑黄色野菜として大いに活用したい野菜です。



JA庄内みどり (山形)

116 315 516 714
★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色を組み合わせるとお届けします。



当別あしん野菜生産組合・JA北いしかり

117 ★ブロッコリー 1個

183円 (税込198円)

JA東しらかわ (福島)・JA福島さくら

316 517 715
★ブロッコリー 1個 251円 (税込271円)

ビタミンC、カロテンやカルシウムなどが豊富な緑黄色野菜。茎にも甘みがあり、皮を剥いて茹でると無駄なく食べられます。



JAたきかわ

119 318 1・2週
★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。

合同会社 自然農産社

518 716 3・4週
★大根 1本 214円 (税込231円)

有機JAS認証を取得した園地で栽培。品質確認のため先端をカットする場合があります。



王冠堂農園 (高知)

130 405 602 804
★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さっぽろ

201 406 603 805
★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。



農産佐商會

202 407 604 806
★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。



JA魚沼 (新潟)

204 408 606 808
★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、ほくして冷凍すると使いやすさぐ旨みも増します。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

205 409 608 810
★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。



農オクター・トレード・ジャパン (フィリピン)

209 412 612 815
★バランゴンバナナ 700g

655円 (税込707円)

化学肥料や農薬に頼らずに栽培したバランゴン種バナナ。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。



JA熊本市

210 414 613 816
★温州みかん 1.6kg

1,070円 (税込1,156円)

化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使わず有機質肥料を施し、健康で元々な土づくりを基本に栽培したみかんです。外皮が病虫害の影響を受けている場合があります。

1 週

1 週配達の農産物



JA たきかわ

今月で終了

106 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 なめがたしおさい (茨城)

107 春菊 150g

249 円 (税込 269 円)

独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものに欠かせない栄養価の高い緑黄色野菜です。天ぷらやごま和えなどにも。



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)・JA 西条緑林 (群馬)

112 キュウリ 5本

366 円 (税込 395 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。



JA につたみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

114 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。



JA さつぽろ

118 カリフラワー 1個

255 円 (税込 275 円)

農業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。



SH農園ふるびら

120 だんしゃく 2kg

380 円 (税込 410 円)

生産者は古平の畑さん。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。除草剤・枯渇剤は使用していません。



当別あんしん野菜生産組合

121 インカのめざめ 1kg

495 円 (税込 535 円)

生産者は当別の大塚さん。甘みがあり、栗やさつまいもに似た風味と、鮮やかな黄色の果肉が特徴。粘質で煮くずれが少なく、小ぶりの品種です。



長沼町有機栽培研究会

122 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

123 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

124 にんじん 1.5kg

344 円 (税込 372 円)

生産者は大塚さん。農業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」。



備九エビ倶楽部 (茨城)

125 さつまいもシルクスweet 2kg

806 円 (税込 870 円)

絹のような滑らかな食感と上品な甘さが特徴的。焼き芋や干し芋にしても美味しく食べられ、スイートポテトのようなスイーツ作りにも適しています。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

126 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・薬類などの薬味に。香り成分の紫蘇アルデヒドは、食欲を増進してくれます。



JA あきた白神・JA 岩井 (茨城)・JA 茨城むつみ

127 長ねぎ (むぎ) 300g

310 円 (税込 335 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。



グリーンファーム行田 (埼玉)

128 サラダ菜 1株

154 円 (税込 166 円)

葉に光沢があり、緑色が濃く、巻きがゆるい結球しないレタス。サラダや料理の付け合わせとして生食がおすすめ。70g以上



JA とびお浜松 (静岡)

129 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

203 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。



JA 上伊那 (長野)

206 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

207 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

今月で終了

208 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

今月のみ

211 りんごレッドゴールド 900g

590 円 (税込 637 円)

甘みが強く蜜の入りやすいのが特徴。果実はやや小さめでジューシー。日持ちはあまりよくありません。農業使用を慣行の半分に抑えて栽培しています。



鶴田農園グループ

今月のみ

212 りんご昂林 5kg

2,850 円 (税込 3,078 円)

外見や食味などの特徴が「ふじ」とよく似た品種。果肉が黄白色で果汁たっぷり。肉質は緻密で蜜が入る事が多く、甘みと酸味のバランスの良いりんごです。



JA 上伊那 (長野)

214 梨 (南水) 2個

735 円 (税込 794 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



JA 豊橋 (愛知)

今月のみ

215 次郎柿 1kg

673 円 (税込 727 円)

富有柿に次ぐ人気の完全甘柿。酸味は無く果肉はしっかりと、やや硬めで歯ごたえがあります。食感を生かして「白和え」もお勧めです。4〜5個

2 週

2週配達の農産物



JAたきかわ

今月で終了

306 **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 いたみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

312 **なす 5本 327円 (税込 353円)**

313 **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。



JA さつぽろ

317 **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。日光が当たると、やや黄色みを帯びている場合があります。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

319 **かぶ 700g**
245円 (税込 265円)

生産者は丸エビ倶楽部。有機質肥料主体に最低限の防除で栽培しています。ごま油で炒めたり、汁もの、漬物などに。葉付きでお届けします。直径3〜8cm



当別あしん野菜生産組合

320 **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、枯滅剤も不使用です。



当別あしん野菜生産組合

321 **じゃがいもきたあかり 2kg 370円 (税込 400円)**

生産者は当別の大塚さん。果肉は黄色でホクホクとした粉質と甘味が特徴。煮くずれしやすいので、蒸しものやスープ、サラダに向いています。



長沼町有機栽培研究会

322 **玉ねぎ 10kg 1,610円 (税込 1,739円)**

323 **玉ねぎ 5kg 895円 (税込 967円)**

324 **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。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

325 **さつまいも栗かぐや 2kg 806円 (税込 870円)**

完全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。ホクホク食感と栗のような甘みと香りが特徴。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

326 **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。煮しめや酢ぼす、きんぴら、サラダなどにおすすめです。



JA たきかわ

327 **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



関丸エビ倶楽部 (茨城)

328 **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でシャキシャキとした歯触りが特徴。水溶性ビタミンが多いので生食がお勧め。



フォレストファーム (静岡・山梨)

329 **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勧め。



東山農場

330 **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

401 **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。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

402 **長ねぎ (むぎ) 300g 280円 (税込 302円)**

生産者は丸エビ倶楽部の加藤木さん。他。有機質肥料を中心に、毒性の強い削減指定農薬を使わずに育てた長ねぎです。



関岩佐商会

403 **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



岡村グループ (埼玉・群馬)

404 **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。



鎌田きのこ園

410 **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寝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



JA 元ひめ南マルエム (愛媛・高知)

411 **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



KARP (和歌山)

413 **温州みかん 10kg 5,920円 (税込 6,394円)**

化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使わず有機質肥料を施し、健康で元気の土づくりを基本に栽培したみかんです。外皮が病中害の影響を受けている場合があります。



鶴田農園グループ

今月のみ

415 **りんごハクナイン 900g 630円 (税込 680円)**

甘みと酸味が調和した甘酸っぱくてジューシーなおいさが何よりの特徴。果実は大きく、道外産りんごに比べても、見劣りしない風格があります。



JA さがえ西村山 (山形)

416 **洋梨 (ラ・フランス) 4個 925円 (税込 999円)**

西洋梨の代表品種。しつかりと追熟すると、芳醇な香りとおくのあるなめらかな口当たりが魅力。多汁でとろけるように柔らかく、濃厚な味わいがあります。



JA さがえ西村山 (山形)

417 **ラ・フランス (ジャム用) 2kg 987円 (税込 1,066円)**

通常取組しているラ・フランスの小玉果や変形果をジャム用として取組みます。加熱調理用。

1個 150g〜210g



JA 庄内たがわ (山形)・JA 庄内みどり (山形)

418 **庄内柿 6.8kg 3,680円 (税込 3,974円)**

419 **庄内柿 1.5kg 858円 (税込 927円)**

果肉が緻密で果汁が多く、食感の良い柿です。種がないので食べやすく、まろやかな甘さが特徴です。7〜9個



JA ふくおか八女

今月のみ

420 **キウイフルーツ (甘うい) 500g 720円 (税込 778円)**

甘ういは福岡県オリジナル品種。果肉色が黄色で、一般的な緑色系統のヘイワードと比べると酸味が少なくあっさりとした甘み

3 週

3週配達の農産物



関丸エビ倶楽部 (茨城)

506 チンゲン菜 200g
192円 (税込 207円)

生産者は茨城の倉川さん。中華料理の材としてはもちろん、歯ごたえのよさが特徴でどんな料理にもよく合います。



JA なめがたしおさい (茨城)

507 春菊 150g
249円 (税込 269円)

独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものに欠かせない栄養価の高い緑黄色野菜です。天ぷらやごま和えなどにも。



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)・JA 西条緑林 (群馬)

512 キュウリ 5本
366円 (税込 395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。



JA たまな (熊本)・JA 熊本市・JA ふくおか八女

514 長なす 3本
321円 (税込 347円)

実が柔らかく癖のない淡泊な味で、煮物、漬物、焼きナス、炒め物など、いろいろな料理に使えます。



JA 鶴岡 (山形)・JA 甘藷富岡 (群馬)・JA 島原豊仙 (長崎)

519 インゲン 100g
261円 (税込 282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。



SH 農園ふるびら

520 だんしゃく 10kg
1,385円 (税込 1,496円)

521 だんしゃく 5kg
810円 (税込 875円)

522 だんしゃく 2kg
380円 (税込 410円)

生産者は古平の畑さん。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・枯葉剤は使用していません。



当別あしん野菜生産組合

523 にんじん 10kg
1,785円 (税込 1,928円)

524 にんじん 5kg
973円 (税込 1,051円)

525 にんじん 1.5kg
344円 (税込 372円)

農産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。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

526 さつまいもシルクスweet 2kg
806円 (税込 870円)

絹のような滑らかな食感と上品な甘さが特徴的。焼き芋や干し芋にしても美味しく食べられ、スイートポテトのようなスイーツ作りにも適しています。



合同会社 自然農産社

527 さつまいも紅はるか(道産) 1kg
548円 (税込 592円)

生産者は、壮瞥町の自然農産社。有機JAS 認証を取得した圃場で育てた道産のさつまいもです。蒸した時の糖度が高く、加熱するとしっとりとした食感になります。



JA 北いしかり

528 ほろほろかぼちゃ 1玉
415円 (税込 448円)

粉質で蒸すとホクホクした食感を楽しめる品種。日持ちさせるほどに甘味が増し、保管状態が良ければ冬至までも保管が可能です。

1.4kg 以上



JA ちばみどり・JA みい (福岡)

529 パセリ 30g
274円 (税込 296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。



グリーンファーム行田 (埼玉)

530 サラダ菜 1株
154円 (税込 166円)

葉に光沢があり、緑色が濃く、巻きがゆるい結球しないレタス。サラダや料理の付け合わせとして生食がおすすめです。

70g 以上



JA あきた白神・JA 岩井 (茨城)・JA 茨城むつみ

601 長ねぎ(むぎ) 300g
310円 (税込 335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。



クボタ商行 (静岡・福島)

605 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

607 しめじ(ひらたけ) 100g
189円 (税込 204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)

609 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

610 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 アグリあなん (徳島)

611 ゆず(生食用) 2個
270円 (税込 292円)

特有の爽やかな香りは、加熱しても残ります。果汁は酢の物や鍋物に、果皮は薬味や料理の器などの演出としても使えます。



鎌田農園グループ

614 りんご昂林 900g
645円 (税込 697円)

外見や食味などの特徴が「ふじ」とよく似た品種。果肉が黄白色で果汁たっぷり。肉質は緻密で蜜が入る事が多く、甘みと酸味のバランスの良いりんごです。



岡山県温室園芸農業協同組合

615 ぶどう(グローコールマン) 350g
1,069円 (税込 1,155円)

ロシア原産。黒褐色で比較的大粒で皮が薄く、酸味の少ない、さっぱりとした甘さが特徴です。食べる前に冷やして皮のままお召し上がりください。

1房



JA 上伊那 (長野)

616 梨(南水) 2個
735円 (税込 794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



王冠堂農園 (奈良)

617 富有柿 10kg
7,150円 (税込 7,722円)

618 富有柿 900g
679円 (税込 733円)

樹上で渋が抜けて甘くなる完全甘柿。果肉が柔らかで、甘みが強く果汁が多いのが特徴。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。

4 週

4週配達の農産物



JAなめがたしおさい (茨城)

706 春菊 150g

249円 (税込 269円)

独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものに欠かせない栄養価の高い緑黄色野菜です。天ぷらやごま和えなどにも。



JAたまな (熊本)・JA熊本市・JAふくおか八女

712 長ナス 3本

321円 (税込 347円)

実が柔らかく癖のない淡白な味で、煮物、漬物、焼きナス、炒め物など、いろいろな料理に使えます。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

717 かぶ 700g

245円 (税込 265円)

生産者は丸エビ倶楽部。有機質肥料主体に最低限の防除で栽培しています。ごま油で炒めたり、汁もの、漬物などに。葉付きでお届けします。直径3〜8cm



JA鶴岡 (山形)・JA甘楽富岡 (群馬)・JA島原豊仙 (長崎)

718 インゲン 100g

261円 (税込 282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

719 メークイン 10kg

1,335円 (税込 1,442円)

720 メークイン 5kg

762円 (税込 823円)

721 メークイン 2kg

370円 (税込 400円)

果肉が淡い黄色でキメが細かく、粘りがあります。煮くずれが少なく、シチューや煮物、揚げ物にも向いています。除草剤・枯葉剤は不使用。



長沼町有機栽培研究会

722 玉ねぎ 2kg

425円 (税込 459円)

生産者は大沢さん、織田さん、黒田さん。玉ねぎは通常、農薬散布回数が多い作物ですが、除草剤を使わずに草取りをして、農薬使用回数を削減して栽培しています。



長沼町有機栽培研究会

723 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。



合同会社自然農産社

724 さつまいも紅はるか (道産) 1kg

548円 (税込 592円)

生産者は、壮瞥町の自然農産社。有機JAS認証を取得した圃場で育てた道産のさつまいもです。蒸した時の糖度が高く、加熱するとしっとりとした食感になります。



JAいるま野 (埼玉)

725 さつまいも 1kg

519円 (税込 561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。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

726 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。



JAたきかわ

727 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、肉質が柔らかいのが特徴のごぼうです。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

728 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すすめ。



JAなめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

729 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。



東山農場

730 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



関丸エビ倶楽部 (茨城)

801 長ねぎ(むぎ) 300g

280円 (税込 302円)

生産者は丸エビ倶楽部の加藤木さん他。有機質肥料を中心に、毒性の強い削減指定農薬を使わずに育てた長ねぎです。



両国佐商會

802 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



岡村グループ (埼玉・群馬)

803 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

807 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

809 しめじ(ひらたけ) 100g

189円 (税込 204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)

811 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

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えひめ南マルエム (愛媛・高知)

813 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。



JAアグリあなん (徳島)

814 ゆず(生食用) 2個

270円 (税込 292円)

特有の爽やかな香りは、加熱しても残ります。果汁は酢の物や鍋物に。果皮は薬味や料理の器などの演出としても使えます。



JAふくおか八女

817 キウイフルーツ(甘うい) 500g

720円 (税込 778円)

甘ういは福岡県のオリジナル品種。果肉色が黄色で、一般的な緑色系種のハイワードと比べると酸味が少なくあっさりとした甘みの特徴の品種。

3〜8個

今月のみ

生活クラブ玉ねぎ たくさん 食べよう！

農薬の削減

除草剤不使用



紫玉ねぎ P4・7



玉ねぎ P5・7



玉ねぎ札幌黄 P4

玉ねぎの保存ポイント

・基本は冷暗所で常温保管（0～5℃位が最適）

・紙袋やかごに入れて風通しの良いところへ

※玉ねぎは他の野菜と比べて湿気に弱い。

※夏場は高温多湿となるので常温保管はNG。



時短調理に役立つ冷凍保存！

みじんぎり・薄切りにして透き通るまで（または飴色になるまで）炒めて、密閉保存袋で保存。



飴色玉ねぎを冷凍

玉ねぎのまるごとトースター焼き

材料（2人分）

- ・玉ねぎ…2個
- ・エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1

- ① 真塩…小さじ1/3
- ベトナム産ブラックペッパー（あらびき）…少々
- パウダーチーズ…小さじ2

作り方

- 1 玉ねぎは皮つきのまま上下を少し切り落とし、上部1/2ほどの深さまで8等分に切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に①を入れて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。
- 3 トースターの天板にアルミホイルを敷き、②を並べて10分ほど焼く。焼き色がついたら取り出す。温かいうちにオリーブオイルを回しかけ、混ぜ合わせた③をふる。



皮ごと焼いて見た目も楽しい一品
玉ねぎの甘みを味わえる。



パウダーチーズ
消費材・共同購入
カタログ P20



エキストラ
バージン
オリーブオイル
消費材・共同購入
カタログ P5

まるごと玉ねぎの和風スープ

材料（4人分）

- ・玉ねぎ…4個
- ・白だし…大さじ3と1/2
- ・水…1000ml
- ・ベトナム産ブラックペッパー（あらびき）…適量

作り方

- 1 玉ねぎは皮をむき、上部に十文字に浅く包丁をいれ、ラップに包んで電子レンジで8～10分加熱する。
- 2 鍋に水・白だし・①を入れて中火にかけ、キッチンペーパーで落しふたをし、煮立ったら弱火で10分煮る。お好みでブラックペッパーを散らす。



やさしい味わいに
身も心もほっこり



白だし
消費材・共同購入
カタログ P5



ベトナム産
ブラックペッパー（あらびき）
消費材・共同購入カタログ P6

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などに分けられます。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。結束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新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りと考えます。



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、★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★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。