



生活クラブ

北海道

農産物・共同購入カタログ

2026

2

配達開始日 2/2～

申込み締め切り

班 1月15・16日

戸配 1月12～16日

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

そのままでも、脇役でも
おいしさと元気を家族の毎日に



P5・7 東山農場
ニンニク



柑橘類いろいろ



国産レモン

1・3週



使いきれない時はスライスしてラップで包み、冷凍保存がおすすめ。

210 613 国産レモン 500g

369円 (税込 399円) JA えひめ南マルエム (愛媛・高知)・JA ありた (和歌山)

ぽんかん

1・2週



皮は温州みかんのように手で剥く。袋 (薄皮) ごと食べる。

211 412 ぽんかん【西日本FU】 1kg

730円 (税込 788円) 西日本 FU (愛媛) 今月で終了

伊予柑

1・4週



甘く7ジューシー

へた周りを切り落とし、皮に切り込みを入れ手で剥く。房はバラして薄皮を剥く。

212 814 伊予柑【中島地区】 1kg

755円 (税込 815円) JA えひめ中央【中島地区】 今月のみ

温州みかん

2~4週



ビタミンCが豊富

みかんの「わた (アルbedo)」には、ビタミンPや食物繊維が豊富なので、取り除かずに食べるのがおすすめ。

411 614 813 温州みかん 800g

815円 (税込 880円) JA 東とくしま 今月で終了

はっさく

2・4週



へた周りを切り落とし、皮に切り込みを入れ手で剥く。袋 (薄皮) も厚めなので手で剥く。

413 はっさく 10kg 5,170円 (税込 5,584円) 今月のみ

414 818 はっさく 1.5kg 817円 (税込 882円)

KARP (和歌山)

きんかん

2週



皮は柔らかく丸ごと食べられる。種は二つに切って取る。

415 きんかん 300g

720円 (税込 778円) 松田農場 (鹿児島) 今月で終了

甘平

2週



皮は温州みかんのように手で剥く。袋 (薄皮) ごと食べる。

416 甘平 800g

950円 (税込 1,026円) JA えひめ南マルエム

パール柑

3週



プチプチした食感

皮は厚いので、切り込みを入れ手で剥く。厚みがある袋も手で剥く。

615 パール柑 1.2kg

690円 (税込 745円) 水俣病センター相恩社 (熊本)

はるみ

3週



皮は温州みかんのように手で剥く。袋 (薄皮) ごと食べる。

616 はるみ 800g

1,070円 (税込 1,156円) JA えひめ中央

はるか

3週



皮は厚いのでヘタを切り落とし、切り込みを入れて剥く。一房ずつ薄皮を剥くかカットして食べる。

617 はるか 800g

603円 (税込 651円) 西日本 FU (愛媛)

甘夏みかん

4週



外皮はヘタを切り落とし切り込みを入れて剥く。袋も一房ずつ薄皮を剥いて。

815 甘夏みかん 10kg 3,703円 (税込 3,999円)

816 甘夏みかん 2kg 769円 (税込 831円)

生産者グループきばる (熊本)

デコポン

4週



糖度が高く酸味が少ない

皮は柔らかいので手で剥いて、袋 (薄皮) ごと食べる。

817 デコポン 700g

935円 (税込 1,010円) JA あまくさ (熊本)

毎週

毎週配達の農産物



JA 香川県・JA ハイナン (静岡)・JA 岩井 (茨城)

103 302 503 702

レタス 1玉

269円 (税込 291円)

みずみずしくシャキッとした歯ざわりが魅力。炒め物、鍋、スープなど加熱料理もお勧めです。



JA 茨城むつみ・JA 岩井 (茨城)

104 303 504 703

サニーレタス 1玉

233円 (税込 252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で苦味もソフトです。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。



岩本農場

105 304 505 704

★ ほうれん草 170g

265円 (税込 286円)

生産者は仁木の岩本さん。真冬に大型ハウスで無加温・無農薬で栽培する道産のほうれん草です。寒さに耐えることで甘みと旨み、栄養価までもがアップしたほうれん草です。



岩本農場

107 305 506 705

★ 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。



JA 常陸ひかり (茨城)・JA 茨城むつみ・JA 西条雄林 (群馬)

110 306 509 706

白菜 1/2 カット

270円 (税込 292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をサポート。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。



JA 新ひたち野 (茨城)

111 307 510 707

にら 100g

179円 (税込 193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 たまな (熊本)・JA やつしろ (熊本)・JA 熊本市

112 308 511 708

トマト 1kg

817円 (税込 882円)

トマトにはビタミンC・ビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。



JA たまな (熊本)・JA やつしろ (熊本)・JA 熊本市

113 309 512 709

トマト 500g

425円 (税込 459円)

赤い色素に含まれるリコピンや各種ビタミン、旨み成分のグルタミン酸を多く含むすぐれた栄養食材です。



JA ふくおか八女・JA 熊本市

114 310 513 710

中玉トマト 250g

384円 (税込 415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で、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 たまな (熊本)

115 311 514 711

ミニトマト 150g

242円 (税込 261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 みやざき

117 312 516 712

キュウリ 3本

246円 (税込 266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。



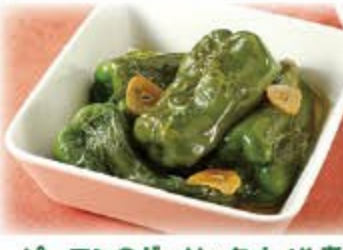
JA みやざき

118 313 517 713

ピーマン 200g

304円 (税込 328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。



ピーマンのガーリックオイル煮
【材料と作り方】①ピーマン4個は竹串で数カ所に穴をあける。②ニンニク1片は薄切りに、国産一味唐辛子(鷹の爪)1本は半分に切って種を抜く。③フライパンにオリーブオイル大さじ4、②を入れ弱火で熱し、ニンニクに色がついたら取り出す。④ピーマンと塩小さじ1/3を加え、返ししながら弱火で5分ほど煮る。⑤皮にしわがよってやわらかくなったら器に盛り、③のニンニクを散らす。



JA みやざき

119 314 518 714

カラーピーマン 140g

308円 (税込 333円)

完熟した赤や黄色のカラーピーマンは、肉厚で青臭みもなく、柔らかくて甘味があるのが特徴です。

2～4個：2色以上



JA やつしろ (熊本)・JA 麻植郡 (徳島)・JA 埼玉岡部

120 315 519 715

ブロッコリー 1個

339円 (税込 366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。茎にも甘味があり、皮を剥いて茹でると無駄なく食べられます。



県産佐商會

122 316 521 716

★ 雪の下大根 1本

240円 (税込 259円)

土を被せて越冬させた、甘みが増し水分たっぷりの大根です。首はカットし、先端もカットされる場合あり。特性上、多少の割れ、皮むけは許容しています。



王冠堂農園 (高知・奈良)

203 403 606 805

根生姜 100g

235円 (税込 254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。



由仁いちろう会

204 404 607 806

★ 生椎茸 100g

235円 (税込 254円)

原木には道産材を使用して自然に近い環境で栽培している原木生椎茸。肉厚で歯ざわりと食味の良い原木椎茸を作っています。

M/ 4～6個



県産佐商會

205 405 608 807

★ 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 十日町 (新潟)

206 407 609 809

えのきだけ 200g

212円 (税込 229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さく旨みも増します。



南丸エビ倶楽部 (茨城)

208 408 611 810

ぶなしめじ 200g

274円 (税込 296円)

生産者は代々きのお園を営む小嶋さん。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

209 612

★ ホワイトマッシュルーム 100g

260円 (税込 281円)

クセが少なく食べやすいのが特徴です。

410 812

★ ブラウンマッシュルーム 100g

260円 (税込 281円)

濃い味と甘みのある旨み特徴です。

1 週

1 週配達の農産物



JA 愛知みなみ・丸八出荷組合 (千葉)

101 キャベツ 1玉

347 円 (税込 375 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。



国産佐商會

102 越冬キャベツ 1玉

365 円 (税込 394 円)

晩秋に収穫したキャベツを畑に並べ、雪の下でゆっくりと熟成し、甘味を増したキャベツです。凍結により外葉を剥く場合があります。



岩本農場

106 サラダほうれん草 150g

235 円 (税込 254 円)

アク(シュウ酸)が少なく、栄養豊富なほうれん草です。お好みのドレッシングをかけて、サラダなど、手軽に生で食べられるのが魅力。茎が鮮紅色なのも特徴的。



福丸エビ倶楽部 (茨城)

108 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あいます。



JA なめがたしおさい (茨城)

109 春菊 150g

282 円 (税込 305 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 みやざき

116 キュウリ 5本

392 円 (税込 423 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 熊本市

121 スティックブロッコリー 130g

230 円 (税込 248 円)

栄養価もブロッコリー同様に高く、茎ごと美味しく味わえます。茹でてサラダ、炒め物や天ぷら、スープ、ベーコン巻きなど幅広く利用できます。



九八出荷事業組合 (千葉)・JA 三浦市 (神奈川)

123 大根 1/2 カット

125 円 (税込 135 円)

食物繊維やカリウムの他、でんぶんの消化を助けるアミラーゼが多く含まれています。1~2月限定での配達となります。



JA いぶき (鹿児島)・瀬田堂青果 (鹿児島)・JA 豊橋 (愛知)

124 スナップエンドウ 100g

340 円 (税込 367 円)

さっと茹でて、そのままサヤごと食べると、プリプリとして甘味があり人気の野菜です。天ぷらにするとサクサクとした食感を楽しめます。



当別あしん野菜生産組合

125 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

126 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。



当別あしん野菜生産組合

127 にんじん 1.5kg

344 円 (税込 372 円)

生産者は大塚さん。農薬は北海道の慣行栽培基準の半分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 新ひたち野 (茨城)

128 れんこん 500g

450 円 (税込 486 円)

無漂白のれんこんです。酸化したやすいので皮をむいたら水にさらして。お煮しめや酢ずし、きんぴら、サラダなどに。



酢れんこん

【材料と作り方】①だし汁 200ml、純米酢 100ml、素精糖大さじ 5、真塩小さじ 1/2、国産唐辛子 1本を火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。②れんこん 300g は皮をむき 5~6mm 厚の輪切りにし、5分ほど酢水にさらして水気をきる。③鍋に湯を沸かし②を 3~4分茹で、ざるにあげたら熱いうちに真塩小さじ 2/3 をふり、5分ほどおく。④保存容器に③を①に入れ、ラップをかけ、冷めたら冷蔵庫に 2~3時間ほどおく。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

129 大葉 10枚

101 円 (税込 109 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。



岡村グループ (埼玉)・吉川産直クラブ (埼玉)

130 長ねぎ(土付き) 700g

289 円 (税込 312 円)

関東地方で主流の根深ねぎです。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。有機質肥料を主体に農薬も削減しています。



国産佐商會

201 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)

202 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)

207 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 えひめ南マルエム (愛媛・高知)・JA おた (和歌山)

210 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



西日本 FU (愛媛)

211 ほんかん[西日本 FU] 1kg

730 円 (税込 788 円)

独特な甘い香りが魅力で、甘く酸味の少ないコクのある味わい。皮は厚めですが、簡単にむけて食べやすいのも特徴です。

球径 5.5cm 以上



JA えひめ中央 [中島地区]

212 伊予柑[中島地区] 1kg

755 円 (税込 815 円)

産地の中島地区は、松山市沖合 10 キロにあり、斜面にまでみかんの木が茂る島。南西部の急峻な地形は日当たりや水はけが良く、食味の良い伊予柑が育ちます。



JA ふくおか八女

213 キウイフルーツ 500g

644 円 (税込 696 円)

甘みと酸味のバランスが良いグリーンキウイです。種には日本人が最も不足しがちなビタミン E が含まれ、ビタミン C、ミネラル、食物繊維なども豊富です。



JA ふくおか八女

214 いちご(あまおう) 250g

947 円 (税込 1,023 円)

JA ふくおか八女は、残留農薬検査、栽培歴、防除歴の確認など「安心・安全」が徹底されている産地です。甘みと酸味のバランスがとれたおいしさ。

2 週

2週配達の農産物



国産佐商會

301 越冬キャベツ 1玉

365円 (税込 394円)

晩秋に収穫したキャベツを畑に並べ、雪の下でゆっくりと熟成し、甘味を増したキャベツです。凍結により外葉を剥く場合があります。



JA あまみ (鹿児島)・JA おきなわ

317 インゲン 100g

215円 (税込 232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種類をすべて含んでいるのが特徴です。



JAたしかわ芦別支店

318 だししゃく 10kg

1,470円 (税込 1,588円)

319 だししゃく 5kg

840円 (税込 907円)

生産者は芦別の前田さん。芦別は昼夜の温度差が大きく、いもの栽培に適しています。農薬を極力抑えているため病害虫被害の影響を受ける場合があります。



当別あしん野菜生産組合

320 だししゃく 2kg

399円 (税込 431円)

生産者は当別町の大塚さん。土壌が黒土系に近いのでイモ肌が若干黒っぽいのが特徴。除草剤や枯渇剤は使用していません。



当別あしん野菜生産組合

321 メークイン 2kg

398円 (税込 430円)

生産者は当別の大塚さん。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・枯渇剤は不使用。



レシビP8

園丸エビ倶楽部 (茨城)

322 にんじん (洗い) 1.2kg

384円 (税込 415円)

丸エビ倶楽部では農薬や化学肥料を極力使用せず、「見てくれよりも味」、生産性より「安全性」を大切に栽培を進めています。洗いでお届けします。



レシビP8

園丸エビ倶楽部 (茨城)

今月終了

323 さつまいも紅はるか 2kg

806円 (税込 870円)

有機質肥料主体に最低限の防除で栽培しています。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。焼き芋や干しいもにも適しています。



JA いるま野 (埼玉)

324 さといも 1kg

639円 (税込 690円)

肉質がねっとりして柔らかく、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。



園丸エビ倶楽部 (茨城)

325 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。



園ビュアーズとうや

326 長いも 500g

455円 (税込 491円)

生産者は洞爺湖町の長いも部会。洞爺湖町の長いもは、従来の土質と火山灰が混じりあった、長いもの栽培に適した畑で栽培されています。

1~2本



園産佐商會

327 ごぼう 300g

260円 (税込 281円)

生産者は北斗市の坂本さん。米ヌカを中心に有機質肥料100%、農薬は播種時以外は使用せずに栽培した、一代目から生産し続けている自慢のごぼうです。



園丸エビ倶楽部 (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く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すすめ。



JA ちばみどり

329 パセリ 50g

308円 (税込 333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。冷凍して軽くみみ砕いて保存すると便利です。



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ない。規格重量は出荷時の重量です。

3~5個



園丸エビ倶楽部 (茨城)

401 長ねぎ (むぎ) 300g

270円 (税込 292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。



JA とび浜浜松 (静岡)

402 細ねぎ 100g

205円 (税込 221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。



クボタ商行 (静岡・福島)

406 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。



JA 上伊那 (長野)

409 なめこ 100g

116円 (税込 125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。



JA 東とくま

今月終了

411 温州みかん 800g

815円 (税込 880円)

徳島県の寒暖差の大きな山間部で栽培し、収穫後は木箱の中で熟成させる独特の方法で貯蔵します。糖度と酸度のバランスがとれています。

5cm以上



西日本FU (愛媛)

今月終了

412 ぼんかん【西日本FU】1kg

730円 (税込 788円)

独特な甘い香りが魅力で、甘く酸味の少ないコクのある味わい。皮は厚めですが、簡単にむけて食べやすいのも特徴です。

球径 5.5cm 以上



KARP (和歌山)

今月のみ

413 はっさく 10kg

5,170円 (税込 5,584円)

414 はっさく 1.5kg

817円 (税込 882円)

果汁はやや少なめですが、独特のサクサク感が魅力。風味も爽やかでさっぱり。そのまま食べる以外に、ジャムやサラダもお勧め。球径 8cm 以上



松田農場 (鹿児島)

今月終了

415 きんかん 300g

720円 (税込 778円)

皮ごと食べられて濃厚な甘さや香りが魅力のきんかん。ビタミンCなど豊富な栄養素も丸ごと摂取できます。甘く煮た甘露煮もお勧め。

1粒 10g 以上



JA えひめ南マルエム

416 甘平 800g

950円 (税込 1,026円)

甘平(かんぺい)は「ボンカン」に「西の香」を交配した品種で、糖度が高く果皮が薄いのが特長。種がほとんどなく、大粒で甘いプチプチした果肉がたっぷり詰まっています。



鶴田農場グループ

417 りんごふじ 900g

880円 (税込 950円)

甘味・酸味・歯ごたえの三拍子が揃った人気の品種。果汁が豊富で蜜が入りやすく歯触りもシャキシャキと心地良さがあるのが特徴。栄養価の高い果物です。

3 週

3週配達の農産物



JA 愛知みなみ・丸八出荷組合 (千葉)

501 キャベツ1玉
347円 (税込 375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。



国産佐商會

502 越冬キャベツ1玉
365円 (税込 394円)

晩秋に収穫したキャベツを畑に並べ、雪の下でゆっくりと熟成し、甘味を増したキャベツです。凍結により外葉を剥く場合があります。



関九エビ倶楽部 (茨城)

507 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あいます。



JA なめがたしおさい (茨城)

508 春菊 150g
282円 (税込 305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 みやざき

515 キュウリ 5本
392円 (税込 423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 熊本市

520 スティックブロッコリー 130g
230円 (税込 248円)

栄養価もブロッコリー同様に高く、茎ごと美味しく味わえます。茹でてサラダ、炒め物や天ぷら、スープ、ベーコン巻きなど幅広く利用できます。



上下どちらかを
お届けします

丸八出荷事業組合 (千葉)・JA 三浦市 (神奈川)

522 大根 1/2 カット
125円 (税込 135円)

食物繊維やカリウムの他、でんぶんの消化を助けるアミラーゼが多く含まれています。1~2月限定での配達となります。



JA 鹿児島きもつき・JA 豊橋 (愛知)

523 絹さや 30g
204円 (税込 220円)

ほんのり甘く、歯ざわりと緑の鮮やかさが魅力の野菜です。風味の良さと彩りで、料理をいっそう引き立てます。



JA いぶき (鹿児島)・JA 豊橋 (愛知)

524 スナップエンドウ 100g
340円 (税込 367円)

さつと茹でて、そのままサヤごと食べると、プリプリとして甘味があり人気の野菜です。天ぷらにするとサクサクとした食感を楽しめます。



当別あんしん野菜生産組合

525 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

526 玉ねぎ 10kg
1,610円 (税込 1,739円)

527 玉ねぎ 5kg
895円 (税込 967円)

528 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、農業使用回数を削減した玉ねぎです。



当別あんしん野菜生産組合

529 にんじん 10kg
1,785円 (税込 1,928円)

530 にんじん 5kg
973円 (税込 1,051円)

601 にんじん 1.5kg
344円 (税込 372円)

農業を北海道の慣行栽培基準の半分以下にして、特別栽培基準内で栽培しています。



JA 新ひたち野 (茨城)

602 れんこん 500g
450円 (税込 486円)

無漂白のれんこんです。酸化しやすいので皮をむいたら水にさらして。お煮しめや酢ぼす、きんぴら、サラダなどに。



岡村グループ (埼玉)・吉川産直クラブ (埼玉)

603 長ねぎ(土付き) 700g
289円 (税込 312円)

関東地方で主流の根深ネギです。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。有機質肥料を主体に農業も削減しています。



国産佐商會

604 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、農業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)

605 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)

610 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 元ひめ南マルエム (愛媛・高知)・JA ありた (和歌山)

613 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 東とくしま

614 温州みかん 800g
815円 (税込 880円)

徳島県の寒暖差の大きな山間部で栽培し、収穫後は木箱の中で熟成させる独特の方法で貯蔵します。糖度と酸度のバランスがとれています。
5cm以上



水俣病センター相恩社 (熊本)

615 パール柑 1.2kg
690円 (税込 745円)

生産者は新田さん。パール柑は文旦系の太玉品種で、皮が厚めで果肉は淡白色です。真珠のような艶があり、上品な甘みと爽やかな酸味が魅力です。
2~4個



JA 元ひめ中央

616 はるみ 800g
1,070円 (税込 1,156円)

ぽんかんと清見オレンジの交配種。プチプチはじける果肉が特徴的。皮が剥きやすく、内皮も薄いのでそのまま食べられます。甘味酸味共に濃く、深みのある味わいです。



西日本 FU (愛媛)

617 はるか 800g
603円 (税込 651円)

日向夏其自然交雑種。種があり、酸味の少ないぶるっとした果肉が特徴。酸味は少なく、さわやかな甘さがあります。果皮は黄色で固めなのでカットして食べるのがおすすめ。



JA ふくおか八女

618 キウイフルーツ 500g
644円 (税込 696円)

甘みと酸味のバランスが良いグリーンキウイです。種には日本人が最も不足しがちなビタミンEが含まれ、ビタミンC、ミネラル、食物繊維なども豊富です。
4~6個



JA ふくおか八女

619 いちご(あまおう) 250g
947円 (税込 1,023円)

JA ふくおか八女は、残留農薬検査、栽培歴、防除歴の確認など「安心・安全」が徹底されている産地です。甘みと酸味のバランスがとれたおいしさ。

4 週

4週配達の農産物



JA 愛知みなみ・丸八出荷組合 (千歳)

701 キャベツ 1玉

347円 (税込 375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。



JA ちば東葛・JA いるま野 (埼玉)

717 かぶ 500g

394円 (税込 426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 あまみ (鹿児島)・JA おきなわ

718 インゲン 100g

215円 (税込 232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種類をすべて含んでいるのが特徴です。



JA いぶすき (鹿児島)・JA あまみ (鹿児島)・湯通堂青果 (鹿児島)

719 グリーンピース 200g

386円 (税込 417円)

さやから出して茹でたグリーンピースは、甘味があって香りが豊かです。豆ご飯や卵とじなどがお勧め。



JA いぶすき (鹿児島)・湯通堂青果 (鹿児島)

720 そら豆 500g

812円 (税込 877円)

塩ゆでしたそら豆はボリュームもあり、おつまみやおやつにも最適で、日本酒やワインとの相性も抜群です。サラダやスープ、炒め物などお勧めです。



当別あしん野菜生産組合

721 だんしゃく 2kg

399円 (税込 431円)

生産者は当別町の大塚さん。土壌が黒土系に近いためイモ肌が若干黒っぽいのが特徴。除草剤や枯凋剤は使用していません。



当別あしん野菜生産組合

722 メークイン 10kg

1,470円 (税込 1,588円)

723 メークイン 5kg

830円 (税込 896円)

724 メークイン 2kg

398円 (税込 430円)

生産者は当別の塚さん。除草剤・枯凋剤は使用せずに栽培しています。



レシビP8
関丸エビ倶楽部 (茨城)

725 にんじん (洗い) 1.2kg

384円 (税込 415円)

丸エビ倶楽部では農薬や化学肥料を極力使用せず、「見てくれよりも味」、生産性より「安全性」を大切に栽培を進めています。洗いでお届けします。



JA いるま野 (埼玉)

726 さといも 1kg

639円 (税込 690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)

727 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。煮しめや酢ばさ、きんぴら、サラダなどにおすすめです。



関ヒュアフーズとうや

728 長いも 500g

455円 (税込 491円)

生産者は洞爺湖町の長いも部会。洞爺湖町の長いもは、従来の土質と火山灰が混じりあった、長いもの栽培に適した畑で栽培されています。

1~2本



関増佐商會

729 ごぼう 300g

260円 (税込 281円)

生産者は北斗市の坂本さん。米ヌカを中心に有機質肥料100%、農薬は播種時以外は使用せずに栽培した、一代目から生産し続けている自慢のごぼうです。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

730 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ざわりが特徴。水溶性ビタミンが多いので生食がお勧め。



東山農場

801 ニンニク 250g

597円 (税込 645円)

品種は福地ホワイト六片。農薬は最低限に抑え除草剤も使っていません。

3~5個

802 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)

803 長ねぎ (むぎ) 300g

270円 (税込 292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。



JA とび浜浜松 (静岡)

804 細ねぎ 100g

205円 (税込 221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。



クボタ商行 (静岡・福島)

808 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。



JA 上伊那 (長野)

811 なめこ 100g

116円 (税込 125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。



JA 東とくま

813 温州みかん 800g

815円 (税込 880円)

徳島県の寒暖差の大きな山間部で栽培し、収穫後は木箱の中で熟成させる独特の方法で貯蔵します。糖度と酸度のバランスがとれています。

5cm以上



JA えびめ中央【中島地区】

今月のみ

814 伊予柑【中島地区】1kg

755円 (税込 815円)

産地の中島地区は、松山市沖合10キロにあり、斜面にまでみかんの木が茂る島。南西部の急峻な地形は日当たりや水はけが良く、食味の良い伊予柑が育ちます。



生産者グループきぼる (熊本)

815 甘夏みかん 10kg

3,703円 (税込 3,999円)

816 甘夏みかん 2kg

769円 (税込 831円)

実が大きくなる時期から農薬を散布せず、防腐剤やワックスも不使用。

球径9cm以上



JA あまくさ (熊本)

817 デコボン 700g

935円 (税込 1,010円)

ポンカンと清見の交配種で、ヘタの膨らみ(デコ)が特徴。糖度と酸度の基準を設けて、基準以上のものをデコボンとして出荷しています。

3~5個



KARP (和歌山)

818 はっさく 1.5kg

817円 (税込 882円)

果汁はやや少なめですが、独特のサクサク感が魅力。風味も爽やかでさっぱり。そのまま食べる以外に、ジャムやサラダもお勧め。

球径8cm以上



レシビP8
鶴田農園グループ

819 りんごふじ 5kg

3,900円 (税込 4,212円)

甘味・酸味・歯ごたえの三拍子が揃った人気の品種。果汁が豊富で蜜が入りやすく歯触りもシャキシャキと心地良さがあるのが特徴。栄養価の高い果物です。

7

さつまいも蒸しパン

材料(9号紙カップ6個分)
・さつまいも紅はるか…150g
・ホットケーキミックス…200g
・なたね油…大さじ1



④ 卵…1個
素糖…大さじ1
牛乳…130ml
ホットケーキミックス
消費材・共同購入
カタログ P8

作り方

- 1 さつまいもは1cm角に切り、水に5分さらして水気をきる。
- 2 ボウルに①を入れて泡立て器で混ぜ合わせる。ホットケーキミックス、なたね油の順に加え、そのつどなめらかになるまで木べらで混ぜ、①を加えてひと混ぜする。
- 3 ココットなどの耐熱容器に紙カップを敷いて、②を7分目ほどまで流し込み、蒸気の上で蒸し器で20分蒸す。竹串を刺して生地がついてこなければ蒸し上がり。



さつまいも紅はるか P5

りんごのコンポート

材料(4人分)
・りんご…2個(600g)
・レモン…1/2個(50g)
・はちみつ…80g
・水…300ml
・バニラアイス・シナモン・ミント…各適宜



はちみつ各種
消費材・共同購入
カタログ P6

作り方

- 1 りんごは皮を剥いて半分に切り、芯を除く。レモンは輪切りにする。
- 2 鍋にはちみつ、水、りんごを入れて火にかける。煮立ったらレモンを加え、弱めの中火で、とさどさへらなどで上下を返しながら30分ほど煮る。
- 3 りんごがやわらかくなったら火を止めて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、好んでバニラアイスをのせてシナモンをふり、ミントを添える。



りんごふじ P5・7



国産レモン P4・6

じゃがいものチーズガレット

材料(作りやすい分量)
・インカのめざめ
(じゃがいもなんでも)…300g
・オリーブオイル…大さじ1
・トマトケチャップ…適宜
④ ミックスチーズ…50g
片栗粉…小さじ2
真塩…小さじ1/4
こしょう…少々



作り方

- 1 インカのめざめは皮を剥き、3mm幅の細切りにする。
- 2 ボウルに①と④を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて厚さが均等になるように丸く広げる。木べらなどで押さえつけるようにして3分ほど焼く。焼き色がついたら上下を返して3分ほど焼く。
- 4 粗熱がとれたら器に盛り、好んでトマトケチャップを添える。



インカのめざめ P4・6



トマトケチャップ
消費材・共同購入
カタログ P5

人参のポタージュ

材料(4人分)
・にんじん…1本
・玉ねぎ…1/2個
・札幌酪農バター…20g
・牛乳…200ml
・真塩・こしょう…適量
・生クリーム…適量



④ 水…400ml
洋風だし顆粒…1袋(8g)

牛乳
消費材・共同購入
カタログ P4

作り方

- 1 にんじんは皮をむいて乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを中火で熱し、①を炒める。②を加えてやわらかくなるまで煮、火を止めて粗熱を取る。
- 3 ②をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻して牛乳を加えてひと煮立ちさせ、真塩、こしょうで調味する。
- 4 器に盛り、生クリームをたらす。



にんじん P4~7



玉ねぎ P4・6

— 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として分けられます。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。