



生活クラブ

北海道

農産物・共同購入カタログ

2026

3

配達開始日 3/2~

申込み締め切り

班 2月 12・13日

戸配 2月 9~13日

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

選びたいのは このメイクイン。



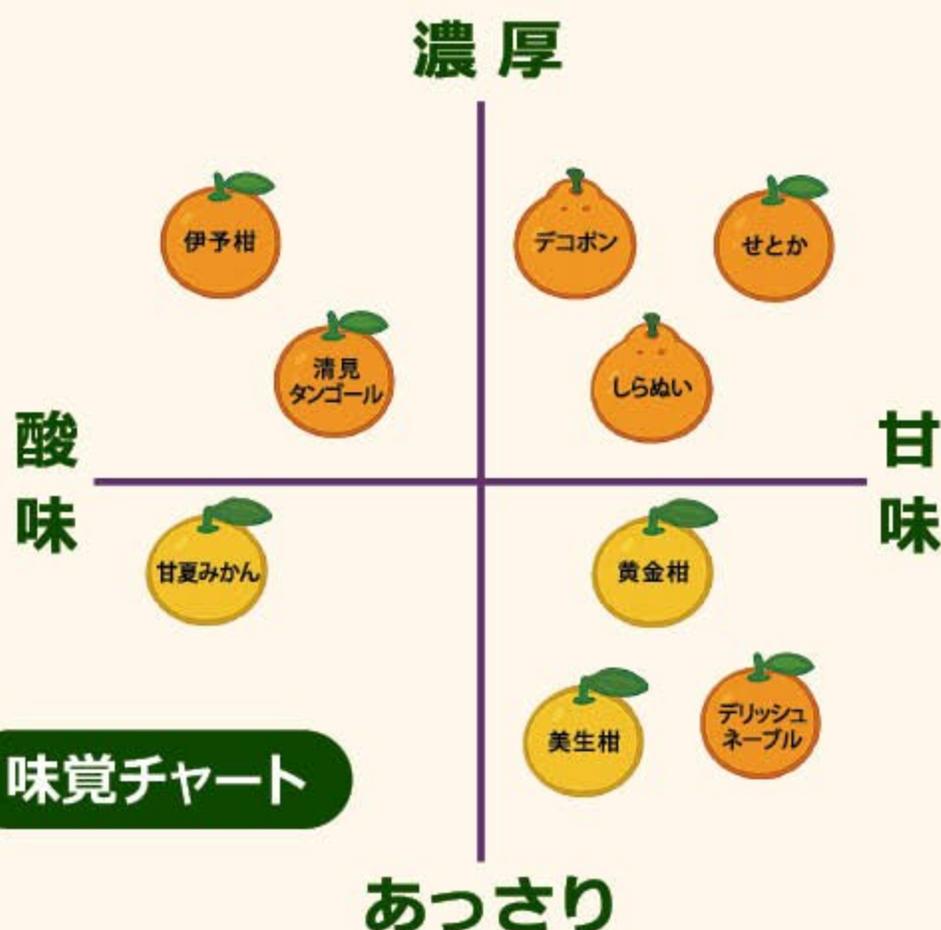
大塚さんの「メイクイン」は特別栽培基準に沿って育てられ、冬の寒さで味も凝縮されています。そして「ただ作るのではなく、その先には食べる人がいる」ということを従業員全員が意識して生産しています。



当別あんしん野菜生産組合
メイクイン P4・6

3月のくだもの情報

～柑橘類いろいろ～



掲載ページ	消費材名	価格	税込価格
P4	伊予柑【中島地区】1kg	755円	815円
P7	甘夏みかん 10kg	3,703円	3,999円
P5・7	甘夏みかん 2kg	769円	831円
P5	しらぬい 800g	667円	720円
P4・6	デコボン 700g	935円	1,010円
P7	黄金柑ゴールデンオレンジ 500g	454円	490円
P4・6・7	清見タンゴール 1kg	682円	737円
P7	美生柑 4個	758円	819円
P4	デリッシュネーブル 1kg	1,841円	1,988円
P5	せとか 800g	1,367円	1,476円

味覚チャート

生産者とともに作り上げた

(株)オルター・トレード・ジャパン

民衆交易 ～ balan gon banana ～

(フェアトレード)

フィリピンの生産者とともに作り上げた「民衆交易(フェアトレード)」バナナです。多国籍企業が作るバナナとは違い、安定した収入を得たいフィリピンの生産者と安心で安全なバナナを食べたいと願う私たちが作り上げた仕組み。海を越えて顔の見える関係を築きともに支え合うことで、適正な価格で届けられます。



211 | 410 | 614 | 810 毎週
balan gon banana 700g
644円 (税込 696円)

～ポイント①～

栽培期間中、化学合成農薬や化学肥料は不使用。収穫後も防カビ剤や防腐剤を使わず、丁寧に水洗いしています。産地の自然環境・働く人びと、日本の私たちにとっても安心・安全なバナナです。

～ポイント②～

病害虫やカビを防ぐために市販の多くのバナナに使われる空中散布という手法。広大なバナナ畑に農薬を大量に散布するので、周辺の家や学校、川などにも飛散して健康を脅かす恐れがありますが、生活クラブのバナナは農薬の空中散布を行っていません。

～ポイント③～

甘いだけではない、ほのかな酸味と甘みが美味しいバナナ。大きさのバラつきやデコボコ山道を運ばれて傷が付いていることもあり見た目はちょっと?かもしれませんが、コクのある濃厚な味わいと特有の香りが好評です。

毎週

毎週配達の農産物



JA豊橋(愛知)・JA愛知みなみ・丸八出荷組合(千葉)

101 301 501 701

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。



JAあじ島(兵庫)・JA岩井(茨城)・JA茨城むつみ

102 302 502 702

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)・JAあじ島(兵庫)

103 303 503 703

サニーレタス1玉

217円(税込234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。



JA新ひたち野(茨城)

104 304 504 704

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や葉酸も含んでいます。

レシビP8



岩本農場

105 305 505

ほうれん草170g

265円(税込286円)

生産者は仁木町の岩本さん。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。

生育状況により産地が前後する場合があります



岡田佐商會

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たまな(熊本)・JAやつろ(熊本)・JA熊本市

110 308 509 707

トマト800g

757円(税込818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やつろ(熊本)・JA熊本市

111 309 510 708

トマト500g

493円(税込532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

112 310 511 709

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、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)

113 311 512 710

ミニトマト150g

233円(税込252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されています。

6~22g 混規格



JAふくおか八女・JAたまな(熊本)・JA熊本市

116 313 515 712

長なす3本

277円(税込299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みやざき

117 314 516 713

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されています。緑黄色野菜として大いに活用したい野菜です。



JAみやざき

118 315 517 714

カラーピーマン140g

333円(税込360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やつろ(熊本)・JA麻植郡(徳島)

119 316 518 715

ブロッコリー1個

262円(税込283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。

M/4~6個



丸八出荷組合(千葉)・JA三浦市(神奈川県)

121 317 520 716

大根1本

255円(税込275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、真ん中はふるふきなどの煮物に、辛味のある先端はおろしに適しています。



JA千歳みらい

125 324 527 723

にんじん800g

344円(税込372円)

にんじんにはβカロテンが豊富で栄養価の高い緑黄色野菜。サラダ、煮物、炒め物と幅広く利用できる万能野菜です。



JA新ひたち野(茨城)

128 326 529 724

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。お煮しめや酢ずす、きんぴら、サラダなどに。



王冠堂農園(高知・奈良)

202 403 604 803

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。



由仁いちろう会

203 404 605 804

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。肉厚で歯ざわりと味の良い原木椎茸を作っています。

M/4~6個



岡田佐商會

204 405 606 805

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、煮汁が黒くならにくいのが特徴です。



JA十日町(新潟)

205 407 608 807

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くなります。



岡丸エビ倶楽部(茨城)

207 408 610 808

ぶなしめじ200g

274円(税込296円)

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



西オALTER・トレード・ジャパン(フィリピン)

211 410 614 810

バラゴンバナナ700g

644円(税込696円)

化学肥料や農薬に頼らずに栽培したバラゴン種バナナ。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ふくおか八女

216 416 617 816

キウイフルーツ500g

646円(税込698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

1 週

1 週配達の農産物



106 小松菜 200g 235円 (税込 254円)
生産者は仁木町の岩本さん。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。



備丸エビ倶楽部 (茨城)
107 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、備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)
108 春菊 150g 240円 (税込 259円)

独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものにも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 常総ひかり (茨城)・JA 茨城むつみ
今月で終了

109 白菜 1/2 カット 260円 (税込 281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。



JA みやざき
114 キュウリ 5本 420円 (税込 454円)

115 キュウリ 3本 264円 (税込 285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 熊本市
今月で終了

120 スティックブロッコリー 130g 223円 (税込 241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。



JA いぶすき (鹿児島)・JA 豊橋 (愛知)

122 スナップエンドウ 100g 296円 (税込 320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。



JA いぶすき (鹿児島)・JA 島原雲仙 (長門)

123 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。



当別おんしん野菜生産者組合

124 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・枯凋剤は不使用。



JA かとり (千葉)・JA なめがたしおさい (茨城)

126 さつまいも 1kg 411円 (税込 444円)
食物繊維やビタミンCが豊富な、ホクホク甘いさつまいもです。品質確認のために先端をカットする場合があります。



JA 千歳みらい・JA いるま野 (埼玉)

127 さといも 800g 595円 (税込 643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 なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

129 大葉 10枚 120円 (税込 130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・羹類などの薬味に、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)・栃木朝拓農協・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薬も削減しています。



JA 佐商
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



クボタ商行 (静岡・福島)

206 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。味にくせがないのでどんな料理にも合います。



JA 上伊那 (長野)

208 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。



鎌田さのぼり

209 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



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10km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 あまさ (熊本)
今月で終了
213 デコポン 700g 935円 (税込 1,010円)
ポンカンと清見の交配種で、ヘタの影らみ(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ポンとして出荷しています。3~5個



JA あまさ (熊本)
214 清見タンゴール 1kg 682円 (税込 737円)
温州みかんとオレンジの交配種。みかんのみずみずしさとオレンジの風味があり、甘くてジューシーな柑橘です。皮は剥きにくいのでカットして食べるのがおススメ。



えひめ中央 [中島地区]
今月のみ
215 デリッシュネーブル 1kg 1,841円 (税込 1,988円)
JA えひめ中央・中島管内の特産品。無加温ハウスで徹底した水管理のもと栽培し、樹上で熟度を十分上げたジューシーで上品な香りが特徴のネーブルです。3~6個

2 週

2週配達の農産物



岩本農場

306 **小松菜 200g**
235円 (税込 254円)
生産者は仁木町の岩本さん。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。



今月終了

JA常緑ひかり(茨城)・JA茨城むつみ

307 **白菜 1/2 カット**
260円 (税込 281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。



レシビP8

JAみやざき

312 **キュウリ 3本**
264円 (税込 285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鹿兒島さもつき・JAあまみ(鹿兒島)・JA島原雲仙(長崎)

318 **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種類を全て含まれているのが特徴です。



JA鹿兒島さもつき・JA種子屋久(鹿兒島)

319 **絹さや 70g**
181円 (税込 195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たきかわ芦別支店

320 **だんしゃく 10kg**
1,470円 (税込 1,588円)

321 **だんしゃく 5kg**
840円 (税込 907円)
生産者は芦別の前田さん。芦別は道央圏の中でも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。



当別あんしん野菜生産組合

322 **インカのみずめ 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ぶりな品種。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

323 **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。



JAかとり(千葉)・JAなめがたしおさい(茨城)

325 **さつまいも 1kg**
411円 (税込 444円)
食物繊維やビタミンCが豊富な、ホクホク甘いさつまいもです。品質確認のために先端をカットする場合があります。



備前アーツとうや

327 **長いも 500g**
455円 (税込 491円)
生産者は河爺湖町の長いも部会。河爺湖町の長いもは、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



レシビP8

西宮佐商會

328 **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肥料100%、農薬は播種時以外は使用せず栽培した、一代目から生産し続けている自慢のごぼうです。



備前エビ倶楽部(茨城)

329 **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。水菜はくせ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。規格重量は出荷時の重量です。3~5個



JA埼玉ひびきの・JA長生(千葉)

401 **長ねぎ(むぎ) 300g**
213円 (税込 230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。



JAとびあ浜松(静岡)

402 **細ねぎ 100g**
205円 (税込 221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)

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、くせ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勧め。



鎌田きのこ園

409 **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。



生産者グループさばる(熊本)

411 **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していません。また防菌剤やワックスも使っていないので、皮もマーマレードやピール等に安心して使えます。球径9cm以上



西日本FU(愛媛)

412 **しらめい 800g**
667円 (税込 720円)
清見とポンカンを掛け合わせた品種で、甘味と酸味のバランスの良さが特徴。外皮は剥きやすく果肉は柔らかく多汁。じょうのうも薄く食べやすい柑橘です。3~5個



JA元ひめ中央

今月のみ

413 **せとか 800g**
1,367円 (税込 1,476円)
清見とアンコールとマーコートを交配した品種。濃厚でジュシー、甘味が強く、内皮も薄く食べやすいのが特徴です。4~7個



鎌田農園グループ

414 **りんごふじ 5kg**
3,900円 (税込 4,212円)
415 **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しているのが特徴。栄養価の高い果物です。



JA茨城旭村・JAはが野(栃木)

今月終了

417 **いちご 240g**
828円 (税込 894円)
品種は「とちおとめ」と「とちあいか」のどちらかをお届けします。どちらもツヤのある鮮やかな赤色で、甘さが特徴の品種です。

3週

3週配達の農産物



茨城旭村 (茨城)
506 小松菜 200g
 235円 (税込254円)
 カロテンの含有量は、ほうれん草の2倍とも言われ、アクが少なく、カルシウム・鉄分等も豊富。炒める、和え物、汁物など使いやすい野菜です。



前丸エビ倶楽部 (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合います。



JAなめがたしおさい (茨城)
508 春菊 150g
 240円 (税込259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
513 キュウリ 5本
 420円 (税込454円)
514 キュウリ 3本
 264円 (税込285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鹿児島さもつき・JAあまみ (鹿児島)・JA島原豊仙 (長崎)
521 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種類を全て含まれているのが特徴です。



JAいぶさき (鹿児島)・JA豊橋 (愛知)
522 スナップエンドウ 100g
 296円 (税込320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。



えのきとスナップエンドウの炒めナムル
 【材料と作り方】①えのきだけ200gは石づきを除去して、半分に切る。スナップエンドウ100gは両筋を除き、斜め半分に切る。②フライパンにごま油大さじ1を熱し、にんにく(みじん切り)1片、スナップエンドウの順に炒めて酒大さじ1をふり、ふたをして1分加熱する。③えのきだけを加えて炒め合わせ、火を止めて真塩小さじ1/2、ごま油小さじ1で調味する。器に盛り、お好みでブラックペッパーをふる。



JAいぶさき (鹿児島)・JA島原豊仙 (長崎)
523 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、炒め物などもお勧めです。



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・枯凋剤は不使用。



JAかとり (千葉)・JAなめがたしおさい (茨城)
528 さつまいも 1kg
 411円 (税込444円)
 食物繊維やビタミンCが豊富な、ホクホク甘いさつまいもです。品質確認のために先端をカットする場合があります。



JAなめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)
530 大葉 10枚
 120円 (税込130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)・栃木朝拓農協・吉川産直クラブ (埼玉)
601 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長く長くす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。



岡村グループ (埼玉・群馬)・第一清瀬出荷組合 (東京)
603 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。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)
607 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、くせ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ススメ。



クボタ商行 (静岡・福島)
609 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。味にくせがないのでどんな料理にも合います。



JA上伊那 (長野)
611 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。味噌汁の具やナムコおろしに。傷みやすいので冷蔵庫で保管してください。



JAありだ (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業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あまくさ (熊本)
615 デコボン 700g (今月終了)
 935円 (税込1,010円)
 ボンカンと清見の交配種で、ヘタの影らみ(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



JAあまくさ (熊本)
616 清見タンゴール 1kg
 682円 (税込737円)
 温州みかんとおレんじの交配種。みかんのみずみずさとおレんじの風味があり、甘くてジューシーな柑橘です。皮は剥きにくいのでカットして食べるのがお勧め。



JAあまくさ (熊本)
616 清見タンゴール 1kg
 682円 (税込737円)
 温州みかんとおレんじの交配種。みかんのみずみずさとおレんじの風味があり、甘くてジューシーな柑橘です。皮は剥きにくいのでカットして食べるのがお勧め。

JAあまくさ (熊本)
612 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あまくさ (熊本)
615 デコボン 700g (今月終了)
 935円 (税込1,010円)
 ボンカンと清見の交配種で、ヘタの影らみ(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

JAあまくさ (熊本)
616 清見タンゴール 1kg
 682円 (税込737円)
 温州みかんとおレんじの交配種。みかんのみずみずさとおレんじの風味があり、甘くてジューシーな柑橘です。皮は剥きにくいのでカットして食べるのがお勧め。

JAあまくさ (熊本)
616 清見タンゴール 1kg
 682円 (税込737円)
 温州みかんとおレんじの交配種。みかんのみずみずさとおレんじの風味があり、甘くてジューシーな柑橘です。皮は剥きにくいのでカットして食べるのがお勧め。

4 週

4週配達の農産物



茨城旭村 (茨城)

706 小松菜 200g
235円 (税込 254円)

カロテンの含有量は、ほうれん草の2倍とも言われ、アクが少なく、カルシウム・鉄分等も豊富。炒める、和え物、汁物など使いやすい野菜です。



レシビP8

JAみやざき

711 キュウリ 3本
264円 (税込 285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鹿兒島さもつき・JAあまみ (鹿兒島)・JA島原豊仙 (長崎)

717 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、体内で働く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。



JA鹿兒島さもつき・JA種子屋久 (鹿兒島)

718 絹さや 70g
181円 (税込 195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いぶすき (鹿兒島)・JAあまみ (鹿兒島)・瀬瀬堂青果 (鹿兒島)

719 グリーンピース 200g
420円 (税込 454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。



長沼町有機栽培研究会

720 玉ねぎ 10kg
1,610円 (税込 1,739円)

721 玉ねぎ 5kg
895円 (税込 967円)

722 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。



長いもとツナと豆腐のグラタン

園ハーフスとラ

725 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本焼く器に盛り、お好みでブラックペッパーをふる。



レシビP8

園地佐商會

726 ぎぼう 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%、農業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ぎぼうです。



園丸エビ倶楽部 (茨城)

727 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勧め。



JAみい (福岡)・JAちばみどり

728 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

729 ニンニク 250g
597円 (税込 645円)

約3~5個

730 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



JA埼玉ひびきの・JA長生 (千葉)

801 長ねぎ (むぎ) 300g
213円 (税込 230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。



JAとびあ浜松 (静岡)

802 細ねぎ 100g
205円 (税込 221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)

806 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勧め。



鎌田きのこ園

809 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特徴。



生産者グループきばる (熊本)

811 甘夏みかん 10kg
3,703円 (税込 3,999円)

812 甘夏みかん 2kg
769円 (税込 831円)

実が大きくなる時期から農業を散布していません。また防腐剤やワックスも使っていないので、皮もマーメイドやピール等に安心して使えます。球径9cm以上



甘夏とキャベツのコールスロー

【材料と作り方】①甘夏みかん2個は薄皮をむいて実を取り出し、食べやすい大きさにちぎる。②キャベツ1/4、人参50gはせん切りし、真塩小さじ1をふる。しんなりしたら水気を絞る。③ポウルに菜精糖大さじ1、酒大さじ1、マヨネーズ大さじ6を入れて混ぜ、①と②を加えて混ぜる。



ジョイファーム (静岡・神奈川)

813 黄金柑ゴールデンオレンジ 500g
454円 (税込 490円)

温州みかんとゆずを合わせた品種で、ゆずのような香りが特徴。果皮は黄色く、果肉は淡い黄色で種があります。温州みかんのように皮をむいてどうぞ。球径4cm以上



JAあまくさ (熊本)

814 清見タンゴール 1kg
682円 (税込 737円)

温州みかんとオレンジの交配種。みかんのみずみずしさとおレンジの風味があり、甘くてジューシーな柑橘です。皮は剥きにくいのでカットして食べるのがお勧め。



JAえびめ南マルエム

815 美生柑 4個
758円 (税込 819円)

総称は河内晩柑。和製グレープフルーツと称され、果肉はなめらかで、柔らかく果汁たっぷり。皮は剥きにくいのでナイフでカットして食べましょう。



JA茨城旭村・JAはが野 (栃木)

今月終了

817 いちご 240g
828円 (税込 894円)

品種は「とちおとめ」と「とちあいか」のどちらかをお届けします。どちらもツヤのある鮮やかな赤色で、甘さが特徴の品種です。

牛乳とほうれん草のスープ

- 材料(2人分)
- ・ほうれん草…2株
 - ・玉ねぎ…1/4個
 - ・ベーコンスライス…2枚
 - ・牛乳…150ml
 - ・水…150ml
 - ・コンソメ顆粒…小さじ1/2
 - ・真塩・こしょう…適量



- 作り方
- 1 ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草は下茹でして、2~3cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
 - 2 鍋にベーコンを入れて加熱し(さっぱりがお好みなら、脂が出てきたら紙で吸い取る)、玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。
 - 3 牛乳と水、コンソメを入れ、煮立ったらほうれん草を加える。ひと煮立ちしたら、塩こしょうで味を調える。



ベーコンスライス
消費材・共同購入
カタログ P19~22

ほうれん草 P3

キュウリとほたての生姜炒め

- 材料(2人分)
- ・キュウリ…1本
 - ・根生姜…1片
 - ・ほたて…180g
 - ・ごま油…大さじ1/2
 - ・ポン酢醤油…大さじ2
 - ・真塩…少々
 - ・こしょう…少々



- 作り方
- 1 ほたては冷蔵庫で解凍し、水気をふいて半分厚さに切る。キュウリは乱切りに、生姜はみじん切りにする。
 - 2 フライパンにごま油を熱し生姜を加えキュウリとほたてを炒める。ほたての表面に火が入ったらポン酢醤油を加えて1分ほど炒め、塩・こしょうで味を整え器にもる。



キュウリ P4~7

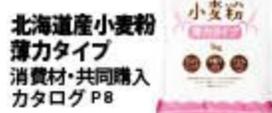
根生姜 P3

ごぼうとチョコのクッキー

- 材料(18個分)
- ・ごぼう…100g
 - ・バター…80g
 - ・鶏卵…1/2個分
 - ・ブラックチョコレート 400g…50g
 - ・素精糖…50g
 - ・北海道産小麦粉薄力タイプ…120g
 - ①素精糖…50g
 - ②バター…20g



- 作り方
- 1 ごぼうはささがきにし3分ほど水にさらして水気をきる。
 - 2 バターと卵は常温にもどし、卵は溶きほぐす。チョコレートは粗めに刻む。
 - 3 小鍋に①、②、水200mlを入れ、弱めの中火で10分ほど煮る。水分が半分ほどになったら火を止め、粗熱がとれたらザルにあげて水気をきる。
 - 4 ボウルにバターを入れ、泡立て器で混ぜる。なめらかになったら素精糖を半量ずつ加え、そのつど混ぜる。溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。
 - 5 小麦粉を④にふるい入れ、ヘラで切るように混ぜる。粉っぽさが軽く残っている状態になったら、チョコレートと③を入れて混ぜる。
 - 6 クッキングシートを敷いた天板に⑤をスプーンで18等分にしてのせ、170℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。



北海道産小麦粉
薄力タイプ
消費材・共同購入
カタログ P8

ごぼう P5~7

スティックブロッコリーのにんにく炒め

- 材料(4人分)
- ・スティックブロッコリー…130g
 - ・玉ねぎ…1/2個(100g)
 - ・ベーコンスライス…80g
 - ・マッシュルーム…50g
 - ・真塩…小さじ1/3
 - ・白ワイン…大さじ1
 - ・ベトナム産ブラックペッパー(あらびき)…少々



- ④エキストラバージン
オリーブオイル…大さじ1
ニンニク(薄切り)…1片
国産一味唐辛子(鷹の爪)
(輪切り)…1本

- 作り方
- 1 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
 - 2 スティックブロッコリーは茎の根元の固い部分1~2cmを除き、斜め半分切る。マッシュルームは5mm幅に切る。
 - 3 フライパンに④を入れて火にかけ、香りが出たら①を炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、②と真塩を加えてサッと炒め、白ワインとブラックペッパーを加えてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。



スティックブロッコリー P4~6 玉ねぎ P5~7

— 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。