

いつものお弁当を 消費材でグッとおいしく

4月は生活が大きく変わる季節。お弁当を作る機会が増える人もいますよね。毎日食べるお弁当も、便利で頼れる冷凍消費材を使うだけで手間なくグッとおいしくなりますよ。

箸が止まらない!

豚カルビ弁当



527 727 味付豚カルビ

300g 995円(税込1,075円) P22・24

豚カルビを消費材のみそ・コチュジャンなどで味付けしました。少し厚めにカットしているのので、焼肉用としても。ごはんが進むピリ辛味です。



冷凍ナムルセット P22

国産野菜使用!
ピビンゴにも

まだまだあるよ! お弁当に 頼れる消費材♪

しっかりめの味で
ジューシー



レンジで!鶏モモから(醤油味)

215g 764円(税込825円) P24

シンプルだから
いろいろ使えるよ!



ミートボール

18g × 15 515円(税込556円) P22・24・26

もう一品ほしいときの
救世主



ミニグラタン

150g(約30g × 5) 490円(税込529円) P24

入れるだけで
アクセントに!



星とハートのスイートポテト

160g(80g × 2) 425円(税込459円) P23

北海道の味

ほっけフライ弁当

コーンしゅうまい
P25



ひじき煮
P25

539 ほっけフライ

200g 529円(税込571円) P22

古平で獲れた高鮮度の真ほっけを消費材のパン粉を付けてフライ用にしました。身が厚く脂乗りが抜群。揚げると白身の甘さが引き立ちます。

1週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
1	納豆	江部乙産大豆 100% (豆)	30g × 3個	125	135	
2	豆腐(木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	185	200	
3	豆腐(絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	165	178	
4	生あげ	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	150g (3個)	175	189	
5	小あげ	道産大豆使用 (豆)	12g × 5	165	178	
6	京風あげ	道産大豆使用 サイズ約7.5cm × 約18cm × 約1cm (豆)	1枚	126	136	
7	こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
8	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
9	黒こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
10	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
11	ちぎり揚	リン酸塩無添加すり身 人参・ごぼう入	150g	275	297	
12	オランダ揚	リン酸塩無添加すり身使用	50g × 4枚	365	394	
13	小判かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	20g × 8枚	315	340	
14	しぐれかまぼこ	リン酸塩無添加 人参ペーストで色付	150g	275	297	
15	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	540	583	
16	バジルウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	615	664	
17	ポロニアソーセージバジル	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	800	864	6月
18	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1420	1534	
19	ベーコンスライス	古川ポーク使用 厚さ約2.5mm・約8枚(卵)・(乳)・(麦)・(豆)	80g	590	637	
20	生ハムスライス(スモークタイプ)	古川ポーク使用 5~8枚(卵)・(乳)・(麦)・(豆)	40g	635	686	
21	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
22	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
23	スイートヨーグルト6個組	生活クラブ牛乳使用 (乳)	80g × 6	395	427	
24	札幌酪農バター(大袋)	サツラク生乳使用 保存料・着色料等不使用 (乳)	450g	1290	1393	
25	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
26	ミックスチーズ	ニュージーランド産エグモントとゴーダのミックス (乳)	300g	917	990	
27	全酪スライスチーズ	国産ゴーダチーズ 海外産チェダーチーズ使用 (乳)	126g (7枚入)	385	416	
28	全酪6Pチーズ	アイルランド産、ニュージーランド産、オランダ産、国産チーズ使用(乳)	18g × 6	405	437	
29	パウダーチーズ	ニュージーランド、オーストラリア産パルメザンチーズ100%(乳)	70g	513	554	
30	さいて食べられるモッツアレラ	道産生乳使用 (乳)	75g	725	783	
31	ピーナツクリーム	RSPO認定パーム油使用 ソフトタイプ (乳・落・豆)	170g	340	367	
32	焼そば	道産小麦使用 ソースなし (2食分) (麦)	320g (160g × 2)	205	221	
33	煮干し	国内産 酸化防止剤不使用	100g	720	778	
34	生わかめ	三陸産	300g	1150	1242	
35	白菜キムチ 400g	国産白菜使用 (豆・え・か)	400g	718	775	11月
36	イカキムチ	韓国伝統手法による本格キムチ (麦)	120g	664	717	
37	刻み紅しょうが	高知県産原料使用	220g (固形量 80g)	193	208	
38	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	240	259	
39	北海道産わらび水煮	道産わらび使用	110g	285	308	
40	海藻サラダ	国産海藻使用	100g	510	551	
41	昆布巻にしん	道産巻にしん使用 (麦・豆)	165g	420	454	
42	昆布巻ししゃも	道産ししゃも使用 (麦・豆)	165g	450	486	9月
43	にしんと昆布の煮付け	道産にしん・昆布使用 調理済 (麦・豆)	100g	400	432	
44	花かつお細けずり	国産かつおを手削りで加工 中細タイプ	75g	505	545	
45	国産小麦のパン粉	国産小麦使用 冷蔵保存 (麦・卵)・(乳)	180g	316	341	
46	ひとくちミルクチョコレート	純チョコレート使用 (乳・豆)	100g	623	673	
47	純米 酒粕の甘酒	純米酒の酒粕・砂糖・食塩使用 アルコール分1%未満	500g	530	572	終了

BLTサンド

朝食でもお弁当でも

材料(2人分)

- ・ベーコンスライス…4枚
- ・トマト…1/2個
- ・レタス…2枚
- ・食パンスライス…4枚
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ・おろしからし…小さじ1

作り方

- ①トマトは5mm厚さの輪切りにし、レタスは手でちぎる。
 - ②フライパンを熱し、ベーコンを両面に焼き色がつくまで焼く。
 - ③食パンは軽くトースターで焼き、片面に混ぜ合わせたマヨネーズとからしを塗り、レタス、トマト、ベーコンを積み、半分に切る。
- ※写真のように網で止めるとバラバラになりにくいです。



札幌パルナパフーズ

19 127 221 324 429

ベーコンスライス

古川ポーク使用。無添加なので、市販品の添加物を使ったベーコンとはまったく違う味わいがあります。



29 パウダーチーズ

雪印メグミルク



発酵調整剤を使用していないパルメザンチーズが原料。マイルドな食感で、スナックや揚げたシシトウなどに。

42 昆布巻ししゃも

関 NS ニッセイ



厳選した道産ししゃもをみづいし昆布で巻き、生活クラブ指定の醤油、素揚げ、自社製造の魚醤油などで味付けしました。

1 101 201 301 401

納豆

オシキリ食品

江部乙産ユキシズカ大豆を原料にしています。環境や安全面にもこだわり、容器は紙カップを使用しています。

6 206 409 京風あげ

オシキリ食品

原料は道産大豆、揚げ油に国産米油を使用。食感に備えたたがが残るよう仕上げられています。

12 418 オランダ揚

丸金佐藤水産

一般的に「すだれ」と呼ばれるタイプ。すり身を丸く成形し、揚げられています。プレーンタイプなので用途は色々。焼いても、山菜などと油で炒めても美味しい。

13 小判かまぼこ

丸金佐藤水産

スケトウダラのすり身を使用し、替かまぼこ風に仕上げました。化学調味料、着色料は不使用。わざわざ醤油でどうぞ。

15 119 216 319

ウインナー

札幌パルナパフーズ

古川ポーク使用。完全無添加で増量剤も使用していません。その他原料は食塩・砂糖・香辛料のみと、いたってシンプル。

20 430

札幌パルナパフーズ 生ハムスライス(スモークタイプ)

古川ポークのロースを塩のみで長期熟成。スモークの香りが素材を引き立てます。

27 全酪スライスチーズ

雪印メグミルク

国産ゴーダチーズと、海外産のチェダーチーズ・ゴーダチーズを使用したプロセスチーズ。濃厚でまろやかな味わい。

44 花かつお細けずり

三陸水産

艦の本節と荒節に、かび付けしたものを約3mm幅に手削りました。おひたしや、おにぎりに。

46 ひとくちミルクチョコレート

月島食品工業

カカオ分約43%で、甘くまろやかなミルクのコクとなめらかな口溶けが特徴の純チョコレート。食べやすく、持ち運びや保存にも便利な個包装タイプ。約20個入り。

47 純米 酒粕の甘酒

田中酒造

田中酒造の純米酒からできた板粕を使用し、塩と砂糖、水だけで作った甘酒です。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料 だし ルウ・ペー・スライス 調理の素 乾物 油 乾物 粉類・調理素材・農産加工品 正絹 レトルト・ご飯のお供・雑貨 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 MORE パン 農産物

2週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
101	納豆	江部乙産大豆100%(豆)	30g×3個	125	135	
102	豆腐(木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用(豆)	300g	185	200	
103	豆腐(絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用(豆)	300g	165	178	
104	焼豆腐	道産大豆使用 消泡剤不使用(豆)	300g	195	211	
105	小あげ	道産大豆使用(豆)	12g×5	165	178	
106	がんも	道産大豆主体(豆)	15g×6	155	167	
107	こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
108	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
109	小巻しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	80g×3	260	281	
110	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g×3	305	329	
111	はんぺん	リン酸塩無添加すり身使用(卵)	50g×2	230	248	
112	おでんだねセット	焼ちくわ2本+ぼうろ2個+さつまいも2個+オランダ玉2個+湯葉ボール6個+つみれ4個(卵・大豆)	500g	850	918	
113	つみれ	リン酸塩無添加すり身使用(卵)	20g×6	305	329	
114	なると	リン酸塩無添加すり身使用「湯巻」なし	80g	145	157	
115	イカったね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g×4	280	302	
116	揚げボール野菜入	リン酸塩無添加 玉ねぎ・人参・ごぼう入	15g×12	330	356	
117	チーズかまぼこ	リン酸塩無添加 ダイスチーズ入(乳)	150g	395	427	
118	味付けおから	道産大豆使用(麦・豆)	100g	220	238	
119	ウインナー	古川ポーク使用(卵・乳・麦・豆)	120g	540	583	
120	チーズウインナー	古川ポーク使用(乳・卵・麦・豆)	120g	610	659	
121	ロースハムスライス	古川ポーク使用 約4枚(卵・乳・麦・豆)	70g	610	659	
122	ポークハムブロック	古川ポーク使用(卵・乳・麦・豆)	250g	1420	1534	
123	ポークハムスライス	古川ポーク使用 厚さ1.9mm、約10枚(卵・乳・麦・豆)	90g	585	632	
124	バストラミロースハム	古川ポーク使用(卵・乳・麦・豆)	250g	1780	1922	6月
125	豚ロース肉のみそ漬	平田牧場三元豚ロース肉使用(豆)	240g	1170	1264	
126	ロースハムブロック	古川ポーク使用(卵・乳・麦・豆)	250g	1825	1971	
127	ベーコンスライス	古川ポーク使用 厚さ約2.5mm、約8枚(卵・乳・麦・豆)	80g	590	637	
128	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし(乳)	400g	250	270	
129	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用(乳)	150g×2	270	292	
130	スイートヨーグルト6個組	生活クラブ牛乳使用(乳)	80g×6	395	427	
131	札幌酪農バター発酵	サツラク生乳使用 保存料・着色料等不使用(乳)	200g	760	821	
132	生クリーム	サツラク生乳使用(乳)	200ml	520	562	
133	国産シュレッドチーズ	国産のゴーダチーズ・チェダーチーズ使用 生食可(乳)	200g	673	727	
134	全酪とろけるスライスチーズ	国産ゴーダチーズ 海外産モッツアレラチーズ使用(乳)	126g(7枚入)	385	416	
135	カマンベールチーズ	胆振東部地区産生乳使用(乳・麦)	125g	938	1013	
136	生チョコスブレッド	生チョコ規格(乳・豆・糖)	180g	540	583	
137	生ラーメン	道産小麦使用 無着色(麦)	260g(130g×2)	200	216	
138	ラーメンスープ(醤油味)	生活クラブ醤油使用(麦・豆)	50g×4	365	394	
139	ラーメンスープ(みそ味)	生活クラブみそ使用(麦・豆)	50g×4	395	427	
140	生パスタ(タリアテッレ)	道産小麦使用(卵・麦・乳・卵)	220g(110g×2)	365	394	
141	中華の皮	道産・外国産ブレンド小麦使用 四角形9×9cm(麦)	150g(20枚入)	165	178	
142	きざみ白菜キムチ(甘口)	韓国産唐辛子 青森県産にんにく使用(麦・豆・え・か)	280g	497	537	
143	シャキッと食感 味付メンマ	中国産メンマ使用(麦・豆)	150g	458	495	
144	セロリ粕みそ漬	洞爺湖町産セロリ使用(豆・麦)	150g	340	367	
145	ごぼうのみそ漬	洞爺湖町産ごぼう使用(豆・麦)	150g	295	319	
146	梅ぼし(うす塩味)	塩分約8% 1粒(約15g)あたり含有量0.72g	150g	576	622	
147	さば味噌煮	国産真さば、消費材のみそ使用 さば80gたれ20g(豆)	100g(2切)	405	437	
148	やわらかにしん小樽炊き	道産春にしん使用(麦・豆)	100g(2~3枚)	355	383	
149	さんまオイル煮	道産さんま使用	60g	305	329	
150	ミニ昆布巻(にしん)	道産にしん使用(麦・豆)	80g	415	448	
151	おろししょうがチューブ	国産しょうが使用(豆)	30g	202	218	

2 102 202 302 402

豆腐(木綿) オシキリ食品園



独自の真空釜で消泡剤を使用せず製造しています。市販品より濃い豆乳を凝結させているので、大豆の風味も濃いのが特長。

109 309 412 小巻しらたき オシキリ食品園



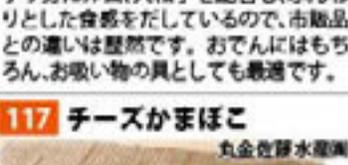
群馬県産の特等精粉のみを使用し、余分な凝固剤を抜いてから、一つひとつ手巻き作業をしています。

111 311 はんぺん 丸倉牧場水産園



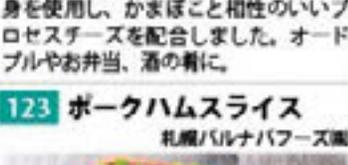
すり身に卵白、大和芋を配合し、ふんわりとした食感をだしているため、市販品との違いは歴然です。おでんにはもちろん、お吸い物の具としても最適です。

117 チーズかまぼこ 丸倉牧場水産園



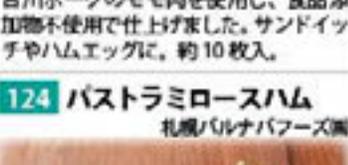
リン酸塩不使用のスケトウダラのすり身を使用し、かまぼこと相性のいいプロセスチーズを配合しました。オードブルやお弁当、酒の肴に。

123 ポークハムスライス 札幌バリエルフーズ園



古川ポークのモモ肉を使用し、食品添加物不使用で仕上げました。サンドイッチやハムエッグに、約10枚入。

124 バストラミロースハム 札幌バリエルフーズ園



古川ポークのロース肉の表面を荒焼き黒胡椒でおおったハムです。

135 カマンベールチーズ 電印ダグミルク園



胆振東部地区産生乳100%使用。口の中でとろける舌触りと風味、クリーミーでコクのある味わいです。

136 生チョコスブレッド 月島食品工業園



濃厚な生チョコクリームを、香り高いチョコレートに生クリームや洋酒などを練りこんだ、市販にはなかなかない贅沢なチョコレートペーストです。

137 336 生ラーメン 国産製麺所



道産小麦粉、真塩を使用。保存料・着色料を使わず、かんすいは市販品の約半分の量です。

138 337 ラーメンスープ(醤油味) アイビック食品園



生活クラブ指定の醤油のみそをベースに、化学調味料不使用で開発したスープです。

139 338 ラーメンスープ(みそ味) アイビック食品園



十分に乳酸発酵させた中国産メンマを、薄口醤油、発酵調味料をベースに少し甘めの味に仕上げました。

141 中華の皮 西エムアンドエフ



小麦粉と塩、酒粕だけで製造しています。四角い皮で、餃子、シュマイ、ワンタンなど色々なアレンジ料理が楽しめます。

142 きざみ白菜キムチ(甘口) 興第一物産



りんごと梨を使いフレッシュな味に仕上げた甘口タイプ。添加物・化学調味料は不使用です。

147 さば味噌煮 興NSニッセイ



国産のさばを、消費材のみそや豊後産産者の調味料で味付けし、柔らかく煮込みました。

149 さんまオイル煮 興NSニッセイ



道産のさんまを原料とし、消費材のオリーブオイルとなたね油で骨までやわらかく煮込みました。小さなお子さんやお年寄りでも安心して食べられます。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料だし ルウ・ペー・ソース 調理の素 乾物・油・香辛料 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・惣菜 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光

冷蔵 冷凍 MORE パン 農産物

3週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
201	納豆	江戸乙産大豆 100% (豆)	30g × 3個	125	135	
202	豆腐 (木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	185	200	
203	豆腐 (絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	165	178	
204	生あげ	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	150g (3個)	175	189	
205	小あげ	道産大豆使用 (豆)	12g × 5	165	178	
206	京風あげ	道産大豆使用 サイズ約 7.5cm × 約 18cm × 約 1cm (豆)	1枚	126	136	
207	こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
208	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
209	黒こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
210	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
211	ちぎり揚	リン酸塩無添加すり身 人参・ごぼう入	150g	275	297	
212	ざつま揚	リン酸塩無添加すり身使用	50g × 4	360	389	
213	いか巻	リン酸塩無添加すり身使用	32g × 4	255	275	
214	しぐれかまぼこ	リン酸塩無添加 人参ペーストで色付	150g	275	297	
215	板かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	230g	410	443	6月
216	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	540	583	
217	バジルウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	615	664	
218	ガーリックウインナー	古川ポーク使用 30g × 5本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	755	815	
219	フランクフルト	古川ポーク使用 50g × 4本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	955	1031	
220	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1420	1534	
221	ベーコンスライス	古川ポーク使用 厚さ約2.5mm・約8枚 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	80g	590	637	
222	肩ロースハム	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1390	1501	
223	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
224	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
225	スイートヨーグルト6個組	生活クラブ牛乳使用 (乳)	80g × 6	395	427	
226	無塩バター	サツラク生乳使用 保存料・着色料等不使用 (乳)	450g	1290	1393	
227	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
228	ミックスチーズ	ニュージーランド産エグモントとゴーダのミックス (乳)	300g	917	990	
229	塗っておいしいマーガリン	トランス脂肪酸は10g当たり0.05g (乳・豆)	190g	341	368	
230	焼そば	道産小麦使用 ソースなし (2食分) (麦)	320g (160g × 2)	205	221	
231	茎わかめ	三陸産	250g	420	454	
232	きざみ白菜キムチ (辛口)	中国産唐辛子 青森県産にんにく使用 (え・か)	280g	537	580	
233	スライス味付けザーサイ	提携生産者のザーサイ使用	150g	530	572	
234	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	240	259	
235	北海道産地竹水煮	道産地竹使用	100g (3~6本)	535	578	
236	海藻サラダ	国産海藻使用	100g	510	551	
237	ぶりガーリックオイル	国産ぶり使用	100g	450	486	
238	しそ入おかずみそ	洞爺湖町産しそ使用 (麦・豆)	130g	350	378	
239	花かつお	国産かつおを手削りで加工	75g	500	540	
240	花かつお厚けずり	国産かつお 厚さ約0.5mm だし取り専用	100g	530	572	
241	おろし本わさびチューブ	国産本わさび使用	30g	324	350	
242	粒マスタード	カナダ産マスタード	80g	300	324	
243	ひとくちチョコ カカオ 70	純チョコレート使用 カカオ分約70% (乳・豆)	100g	687	742	

こんにゃくとれんこんのきんぴら

和食づくり初心者にも
手にも向けたい
夏の肉ナシ!

材料 (5~6人分)

- ・黒こんにゃく...1枚
- ・れんこん...250g
- ・なたね油...大さじ1
- ・国産一徳唐辛子 (黒の) ...少々
- ・皮むきいりごま...小さじ2
- ・だし汁...大さじ3
- ・醤油...大さじ3
- ・黒糖...大さじ3

作り方

- ①こんにゃくを3cm × 2cm、厚さ2mmくらいの長方形に切り、水から鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火から下ろしザルにあげておく。
- ②れんこんをこんにゃくに合う大きさ、厚さのいちょう型に切っておく。
- ③フライパンになたね油を入れ、こんにゃくとれんこん、種を取って輪切りにした唐辛子を入れ、中強火で15秒くらい、炒めるようにして油をなじませる。
- ④②を入れ、火はあまり弱くせず (中~中強火) 箸で混ぜながら煮上げる。
- ⑤汁気が無くなってきたら火から下ろし、冷めたら器に入れ、ごまをふりかける。

消費材のこんにゃくに国産むじきを入れました。

9 209 413

黒こんにゃく

消費材のこんにゃくに国産むじきを入れました。

237 ぶりガーリックオイル

国産のぶりをオリーブオイルとなたね油でしっかりと煮込み、真塩とスパイス&ガーリックソルトでシンプルに味付け。

26 228

ミックスチーズ

雪印メグミルク製

発酵調整剤不使用のニュージーランド産ナチュラルチーズを2種類ブレンド。

243 ひとくちチョコ カカオ 70

食べやすい個包装の一口タイプ。カカオ分約70%で、程よい苦味が味わえる純チョコレート。約20個入り。

233 スライス味付けザーサイ

じっくり乳酸発酵させたザーサイを、ごま油と国産唐辛子でピリッとした辛みに調味しました。

38 234 北海道産ふき水煮

5~7月までの道産のふきを塩漬けにしてあく抜き、皮むきをしています。夏の味覚を手軽に楽しめます。

ウインナーとほうれん草のガレット風

普段のストック品で手軽に作れる

材料 (4人分)

- ・ミックスチーズ...80g
- ・ほうれん草...1束
- ・ウインナー...12本
- ・卵...4個
- ・ホットケーキミックス...100g
- ・牛乳...200ml
- ・卵...1個

作り方

- ①②をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、ガレット生地を作る。ほうれん草は4cm幅に切る。
- ②フライパンになたね油を適量熱し、ウインナー、ほうれん草を炒め、真塩、こしょう適量で調味して取り出す。
- ③①のフライパンをふき、なたね油を適量熱する。生地の1/4量を流し入れ、フライパンを動かしながら薄く広げる。
- ④生地の表面が乾いたら、炒めたほうれん草、ミックスチーズをのせる。ウインナー3本を土手を作るように並べ、その中心に卵を割り入れ、真塩をかける。生地を両方から内側に折り込み、ふたをして弱火で卵の表面が白くなるまで加熱する。(同様にあと3枚作る)

26 228

ミックスチーズ

雪印メグミルク製

発酵調整剤不使用のニュージーランド産ナチュラルチーズを2種類ブレンド。

3 103 203 303 403

豆腐 (絹)

オシキリ食品製

道産大豆 100%使用。市販品より濃い豆乳を、天然にがり (塩化マグネシウム含有物) 100%で凝固させています。

11 211 415 ちぎり揚

丸金夜露水産製

学校給食と同じ規格の無添加すり身使用。にんじん、ごぼうがたっぷり入っています。そのまま食べても煮物にも。

215 422 板かまぼこ

丸金夜露水産製

スケトウダラ 100%のすり身を原料に、塩、でんぷん、みりん、砂糖、魚介エキスのみで作った板かまぼこです。

16 217 バジルウインナー

札幌バルナバフーズ製

発色剤、結着剤、保存料等の食品添加物を一切使用せず、バジリコフレークを練り込んだ風味豊かなウインナーです。

218 423 ガーリックウインナー

札幌バルナバフーズ製

古川ポークを粗挽きにして、ニンニクペーストを練り込みました。香辛料と食塩、砂糖だけの無添加ウインナーです。

222 肩ロースハム

札幌バルナバフーズ製

古川ポークの肩ロース肉を使い、塩・砂糖・香辛料のみで仕上げました。素材の美味しさを活かした無塩せきハムです。

226 無塩バター

サツラク農業協同組合

国産産物の新鮮なクリームが原料。塩分を含まないため、長期保存の場合は小分けにし冷凍保存をおすすめします。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料・だし ルウ・ペー・スノース 調理の素 乾物・油・乾菜 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・雑貨 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン 農産物

4週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
301	納豆	江部之産大豆 100% (豆)	30g × 3個	125	135	
302	豆腐(木綿)	道産大豆使用 清濁別不使用 (豆)	300g	185	200	
303	豆腐(絹)	道産大豆使用 清濁別不使用 (豆)	300g	165	178	
304	焼豆腐	道産大豆使用 清濁別不使用 (豆)	300g	195	211	
305	小あげ	道産大豆使用 (豆)	12g × 5	165	178	
306	がんも	道産大豆主体 (豆)	15g × 6	155	167	
307	こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
308	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
309	小巻しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	80g × 3	260	281	
310	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
311	はんぺん	リン酸塩無添加すり身使用 (卵)	50g × 2	230	248	
312	おでんだねセット	焼ちくわ2本にぼうろ2個・さつまいも2枚・オクラ2枚・揚げたまご1枚・揚げ豆腐1枚 (大豆)	500g	850	918	
313	つみれ	リン酸塩無添加すり身使用 (卵)	20g × 6	305	329	
314	なると	リン酸塩無添加すり身使用「湯巻」なし	80g	145	157	
315	イカたね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g × 4	280	302	
316	ごぼう巻	リン酸塩無添加すり身使用 (麦・豆)	32g × 4	255	275	
317	揚げボール	リン酸塩無添加すり身使用	15g × 12	330	356	
318	味付けおから	道産大豆使用 (麦・豆)	100g	220	238	
319	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	540	583	
320	マジョラムウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	760	821	
321	チョリソー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	725	783	
322	ロースハムスライス	古川ポーク使用 約4枚 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	70g	610	659	
323	ロングウインナー	古川ポーク使用 40g × 4本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	160g	710	767	6月
324	ベーコンスライス	古川ポーク使用 厚さ約2.5mm・約8枚 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	80g	590	637	
325	豚もも肉のみそ漬	平田牧場三元豚もも肉使用 (豆)	350g	1295	1399	
326	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
327	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
328	スイートヨーグルト6個組	生活クラブ牛乳使用 (乳)	80g × 6	395	427	
329	札幌酪農バター	サツラク生乳使用 保存料・着色料等不使用 (乳)	200g	715	772	
330	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
331	国産シュレッドチーズ	国産のゴーダチーズ・チェダーチーズ使用 生食可 (乳)	200g	673	727	
332	全酪とろけるスライスチーズ	国産ゴーダチーズ 海外産モッツアレラチーズ使用 (乳)	126g (7枚入)	385	416	
333	全酪スモークチーズ	チェダーチーズ、ゴーダチーズ使用 (乳)	120g (約16粒)	454	490	
334	クリームチーズ	宮城県内の新鮮な生乳が原料のナチュラルチーズ。(乳)	100g	632	683	
335	料理やお菓子にも使えるマーガリン	トランス脂肪酸は10g当たり0.05g (乳・豆)	450g (225g × 2)	385	416	
336	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 (麦)	260g (130g × 2)	200	216	
337	ラーメンスープ(醤油味)	生活クラブ醤油使用 (麦・豆)	50g × 4	365	394	
338	ラーメンスープ(みそ味)	生活クラブみそ使用 (麦・豆)	50g × 4	395	427	
339	生パスタ(タリアテッレ)	道産小麦使用 (卵)・(麦)・(乳)・(そ)	220g (110g × 2)	365	394	
340	ちりめん	国内産 無漂白・無添加	70g	755	815	
341	月山だいこん甘酢漬	山形県月山農場の大根使用 漬付けタイプ	200g	334	361	
342	セロリ醤油漬	洞爺湖町産セロリ使用 (麦・豆)	150g	400	432	
343	白花豆の煮豆	洞爺湖町産白花豆使用 (麦)	180g	375	405	6月
344	らっきょう田舎漬	千歳・茨城県産らっきょう使用 低塩下漬	140g	628	678	
345	はちみつ梅干	提携生産者のはちみつ使用 国産物使用	200g	983	1062	
346	やわらかにしん小樽炊き	道産春にしん使用 (麦・豆)	100g (2~3枚)	355	383	
347	ほたてオイル煮	道産ペビーほたて使用 真塩で味付け	100g	440	475	
348	たらこ昆布	道産たらこ・昆布使用 (麦・豆)	100g (50g × 2)	360	389	
349	ミニ昆布巻(にしん)	道産にしん使用 (麦・豆)	80g	415	448	
350	ねり和からしチューブ	カナダ産からし使用	30g	287	310	
351	純米 麴の甘酒	麹使用 糖類不使用 ノンアルコールタイプ	500g	695	751	終了

104 304 404 焼豆腐



独自の真空釜で清濁別を使用せず作っています。おでん・煮しめ、すき焼きなどに最適です。

5 105 205 305 406

小あげ



市販品は輸入大豆の揚げが一般的ですが、道産大豆のみで製造し、揚げ油は国産米油を使用しています。

112 312 おでんだねセット



おでんにピッタリの色々な種類の練り物が楽しめる便利なセット。

118 318 味付けおから



オシキリ食品のおからを使用。消費材のさつま揚げと素揚げ、生活クラブ指定の醤油を使い、すぐ食べられるよう調味加工しています。

321 チョリソー



古川ポークの旨みと唐辛子の辛さが調和した辛口のウインナー。おつまみにもおすすめです。

323 ロングウインナー



添加物を一切使用せず、スモークを少し強めにしています。ホットドッグに最適な長さなので、ドッグパンの注文も忘れずに。

333 全酪スモークチーズ



山長チップでスモークした食べやすい風味。一口サイズのキャンディータイプで、オードブルやおつまみ、おやつにおすすめです。

334 クリームチーズ



クセのない味が特徴のナチュラルチーズです。パンやクラッカーに塗って食べるのもおすすめ。お菓子作りにも使える本格的なクリームチーズです。

340 ちりめん



無漂白、無添加。手畔にカルシウムの補給ができます。大根おろしや味付きえのき茸とも相性ピッタリ。

341 月山だいこん甘酢漬



契約栽培した大根を甘酢で漬け込みました。素材の旨みと歯触りを生かした漬付けタイプ。

345 はちみつ梅干



消費材の梅干しと提携生産者のはちみつを使用。ほんのり甘くお茶漬けにもぴったりです。

348 たらこ昆布



道産たらこ、みづいしん昆布使用。化学調味料は一切使わずに作りました。

150 349 ミニ昆布巻(にしん)



道産の身欠にしんをみづいしん昆布で巻き、生活クラブ指定の醤油や素揚げなどで味付けしました。お弁当にも使いやすいミニサイズ。

350 ねり和からしチューブ



BLTサンド レシピP17
カナダ産マスタードが主原料です。食品添加物や保存料を極力配合せず作りました。

351 純米 麴の甘酒



道産酒造好適米・麴を使用し、純米の甘酒。砂糖は一切添加していない、すっきりとした自然な甘さ。ノンアルコール。

5週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
401	納豆	江戸乙産大豆 100% (豆)	30g × 3個	125	135	
402	豆腐 (木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	185	200	
403	豆腐 (絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	165	178	
404	焼豆腐	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	195	211	
405	生あげ	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	150g (3個)	175	189	
406	小あげ	道産大豆使用 (豆)	12g × 5	165	178	
407	がんも	道産大豆主体 (豆)	15g × 6	155	167	
408	味付いなりの皮	生活クラブ小あげ使用 12個分 (麦・豆)	6枚	500	540	
409	京風あげ	道産大豆使用 サイズ約7.5cm × 約18cm × 約1cm (豆)	1枚	126	136	
410	こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
411	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
412	小巻しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	80g × 3	260	281	
413	黒こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
414	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
415	ちぎり揚	リン酸塩無添加すり身 人参・ごぼう入	150g	275	297	
416	さつま揚	リン酸塩無添加すり身使用	50g × 4	360	389	
417	いか巻	リン酸塩無添加すり身使用	32g × 4	255	275	
418	オランダ揚	リン酸塩無添加すり身使用	50g × 4枚	365	394	
419	しくれかまぼこ	リン酸塩無添加 人参ペーストで色付	150g	275	297	
420	イカったね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g × 4	280	302	
421	揚ボール野菜入	リン酸塩無添加 玉ねぎ・人参・ごぼう入	15g × 12	330	356	
422	板かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	230g	410	443	6月
423	ガーリックウインナー	古川ポーク使用 30g × 5本 (卵・乳・(麦)・豆)	150g	755	815	
424	ポロニアソーセージ	古川ポーク使用 (卵・乳・(麦)・豆)	150g	800	864	
425	チーズウインナー	古川ポーク使用 (乳・卵・(麦)・豆)	120g	610	659	
426	豚ロース肉のみそ漬	平田牧場三元豚ロース肉使用 (豆)	240g	1170	1264	
427	フランクフルト	古川ポーク使用 50g × 4本 (卵・乳・(麦)・豆)	200g	955	1031	
428	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵・乳・(麦)・豆)	200g	1420	1534	
429	ベーコンスライス	古川ポーク使用 厚さ約2.5mm・約8枚 (卵・乳・(麦)・豆)	80g	590	637	
430	生ハムスライス (スモークタイプ)	古川ポーク使用 5~8枚 (卵・乳・(麦)・豆)	40g	635	686	
431	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
432	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
433	スイートヨーグルト6個組	生活クラブ牛乳使用 (乳)	80g × 6	395	427	
434	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
435	たけのこ水煮スライス	庄内産 5mm サイズいちょう切り (麦)・豆)	150g	358	387	
436	たらこ煮	生活クラブ指定の醤油使用 (麦・豆)	120g	410	443	
437	生ローヤルゼリー 150g	台湾産生ローヤルゼリー 100% 液状	150g	10258	11079	

納豆・豆腐・練り製品

加工肉類

乳製品

その他

4 204 405 生あげ
ホシホリ食品園



市販品のほとんどは輸入大豆原料ですが、道産とよまさり種を使用し、製造時に消泡剤を使用していません。調理しやすい3切れカット。

408 味付いなりの皮
丸金佐藤水産園



消費材の小あげを生活クラブ指定の醤油・素揚げなどを使い優しい薄味に仕上げました。切って12個分になります。冷凍保存可能。

8 108 208 308 411 しらたき
オシホ食品園



群馬県産のこんにゃく粉を使用し24時間以上おく置きする伝統的製法で作っています。やわらかく味も染み込みやすいのが特長です。

10 110 210 310 414 焼ちくわ
丸金佐藤水産園



ちくわ・納豆・チーズのコンボ焼き。練製品の中で一番人気の消費材。原料すり身は学校給食の規格と同じ無添加です。しながたした歯ごたえと弾力が楽しめます。

14 214 419 しくれかまぼこ
丸金佐藤水産園



表面を人参ペーストで色付けし、細かく千切りにしたかまぼこです。彩りがきれいなのでサラダや酢の物に最適。

オシャレに映える! 2種の串焼き

材料 (2人分)

- ・ベーコンブロック...90g
- ・全熟スモークチーズ...6個
- ・ベトナム産ブラックペッパー(あらびき)...少々
- ・うずら卵の水煮...4個
- ・ミニトマト...4個
- ・真塩...少々
- ・レモン・レタス...各適宜

作り方

- ①ベーコンは6等分に切る。
- ②串に①とスモークチーズを交互に3個ずつ刺し、ブラックペッパーをふる。同様にもう1本作る。
- ③串にうずら卵とミニトマトを交互に2個ずつ刺し、真塩をふる。同様にもう1本作る。
- ④フライパンで②と③を3分ほど焼き、上下を返してさらに3分ほど焼く。
- ⑤器に盛り、好みでくし形に切ったレモンと食べやすい大きさにちぎったレタスを添える。

18 220 428 ベーコンブロック
古川ポークのバラ肉を食塩と砂糖だけを使ってベーコンにしています。ブロックなので料理に合わせて切ることができます。



25 132 227 330 434 生クリーム サツラク農業協同組合

新鮮な生乳を100%使用した乳脂肪分47%の生クリーム。安価な植物系クリームと比べて、コクと風味が違います。



120 425 チーズウインナー
札幌パルナパフーズ園



古川ポーク使用。5mm角の道産プロセスチーズをたっぷり入れ、食品添加物を使用せずに作りました。

219 427 フランクフルト
札幌パルナパフーズ園



消費材のウインナーと同じ原料を豚の脂に絡めています。粒マスタードを添えるとおいしいです。

435 たけのこ水煮スライス
羽黒・のうさよう食品加工園



庄内産のたけのこを約5ミリ厚にカット。水にさらした後、炒め物や煮物に手軽に使えます。

436 たらこ煮
園 NS ニッセイ



近海産スケトウダラの卵が原料の無添加のうま煮です。薄味に調整し、素材の旨みを引き出しました。

豚肉とソーセージのがっつりオープン焼き

材料 (5人分)

- ・ポロニアソーセージ...150g
- ・豚肉ブロック(お好きな部位)...240g
- ・ブロッコリー...1/2株
- ・エリンギ...2本
- ・ミニトマト...6個
- ・じゃがいも...2個
- ・人参...1/2本
- ・れんこん...100g
- ① オリーブオイル...大さじ2
- ② スライス&ガーリックソルト...1と1/2袋

作り方

- ①じゃがいも、人参、れんこん、エリンギは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて乱切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。いったん取り出してブロッコリーを加え、再びふんわりとラップをかけて4分ほど加熱する。
- ③豚肉は厚さ1cmの短冊切りにし、真塩とこしょう各少々(分量外)をふる。ポロニアソーセージは1cm厚さの半月切りにする。
- ④②の耐熱容器にエリンギ、①、ヘタを脱いだミニトマトを加え、③を加えて軽く和える。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。豚肉に竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら焼き上がり。

424 ポロニアソーセージ
札幌パルナパフーズ園

古川ポークのモモ肉を使用し、軽くスモークしています。ピールのつまみや千切りにしてサラダに入れたり用途は色々です。



米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料 だし ルウ・ペー・スライス 調理の素 乾物 油 乾菜 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・雑貨 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン 農産物

1週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
501	▲ 冷凍黒えだ豆	中札内産(豆)	300g	369	399	
502	▲ むき枝豆	中札内産(豆)	500g	690	745	6月
503	▲ 冷凍インゲン	中札内産使用	250g	242	261	
504	▲ 焼いてる真がれい切身(骨なし)	道産真がれい使用 5~10切前後	150g	490	529	6月
505	▲ 生芽かぶとろろ	三陸産わかめの芽かぶ使用	100g	340	367	
506	▲ サラダチキン・スライス(ブレン)	丹精鶏肉使用	120g	540	583	
507	▲ ミートボール	古川ポーク使用 加熱済(卵・乳・麦・豆)	18g × 15	515	556	
508	▲ 中華どんの具	国産白菜使用(麦・豆・卵・乳)・(卵)・(鶏)・(豚)・(牛)・(魚)・(か)・(く)	400g(200g × 2)	717	774	
509	▲ ほたて茶巾	道産ほたて使用 調理済(卵・麦)	25g × 6	630	680	
510	▲ 水餃子	道産小麦粉100%使用(麦・豆)	25g × 18	835	902	
511	▲ ドライカレー	古川ポーク使用(麦・豆)	300g	1015	1096	
512	▲ 冷凍ナムルセット	国産野菜使用(麦・豆)	180g	574	620	
513	▲ もちもち食感のひとくちチヂミ	国産のこら、人参、いか使用(麦・豆・卵・乳)・(か)	200g	430	464	
514	▲ パジルソース(4袋)	国産パジル使用(乳・卵)・(麦)・(鶏)・(豚)・(牛)・(魚)・(か)	70g × 4	1085	1172	未定
515	▲ 冷凍おろしわさび	国産 無添加	5g × 8	498	538	
516	▲ ナチュラルカットポテト	道産じゃがいも使用(卵・乳)・(麦)	500g	302	326	
517	▲ 桜でんぶ	道産スケトウダラを紅麴色素で色付	50g	390	421	
518	▲ ピロシキ	道産小麦粉使用(卵・乳・麦・豆)・(鶏)	50g × 2	515	556	
519	▲ ミニじゃがバターまん	道産小麦使用(乳・麦)	30g × 10個	440	475	
520	▲ 三元豚切り落とし	平田牧場三元豚コース・モモ・カタ・バラ肉使用	300g	945	1021	
521	▲ 三元豚コースしゃぶしゃぶ	平田牧場三元豚コース肉使用	400g	1510	1631	
522	▲ 古川熟成ポークバラしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ポーク使用	300g	1110	1199	
523	▲ 豚コースしょうが焼き	古川ポーク使用 約5枚入(麦・豆)	200g	845	913	
524	▲ 古川熟成ポーク厚切りコース	ドライエージング古川ポーク使用	200g × 2	1530	1652	
525	▲ 古川熟成ポーク肩コースステーキ用	ドライエージング古川ポーク使用	90g × 2	830	896	
526	▲ 豚コースねぎ塩焼肉	古川ポーク使用	250g	1080	1166	
527	▲ 味付豚カルビ	古川ポーク使用(麦・豆)	300g	995	1075	
528	▲ ハンバーグ(ブレン)	道産牛肉使用(卵・乳・麦)	240g(120g × 2)	646	698	
529	▲ ハンバーグ(てりやきソース付)	道産牛肉使用(卵・麦・豆)	110g × 2(ソース30g × 2)	583	630	
530	▲ 鶏肉ムネスライス	丹精鶏肉使用 7mmスライス	320g	705	761	6月
531	▲ 鶏肉きも	丹精鶏肉のレバーと心臓	200g	435	470	
532	▲ 鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精鶏肉使用	350g	720	778	
533	▲ うなぎ長焼き(静岡産)	静岡県産産種 たれ・山椒付(麦・豆)	120g	2310	2495	
534	▲ 紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3~4切	240g	910	983	
535	▲ 塩さけ(甘塩味)	道産シロザケ使用	240g(4~6切)	550	594	
536	▲ たらこ	近海たらこ使用 添加物不使用 低塩	200g	1215	1312	
537	▲ 鮭粕漬	オホーツク産鮭使用 4~5切	220g	675	729	6月
538	▲ まぐろ漬丼の具	太平洋産めばちまぐろ使用(麦・豆)	100g × 2	1000	1080	
539	▲ ほっけフライ	古平産真ほっけ・国産パン粉使用・加熱用(麦)	200g	529	571	
540	▲ さんま香草焼	根室産さんま使用 加熱用(麦)	120g	600	648	
541	▲ たこ柔らか煮	古平産やなぎたこ・真たこ使用(麦・豆)	100g	759	820	
542	▲ とろびんちよう漬丼の具	太平洋(三陸沖) マグロ 化学調味料不使用(麦・豆)	70g × 2	575	621	
543	▲ エコシュリンプM	インドネシア産 16~22尾(元)	300g	1720	1858	
544	▲ エコシュリンプ下処理済L	尾残し剥き・背ワタ除去・腹筋切込 7~9尾(元)	140g	998	1078	
545	▲ 刺身用ぼたんえび(小サイズ)	道産ぼたんえび使用 8~12尾(元)	100g	590	637	
546	▲ ほたて(刺身用)	オホーツク海産天然ほたて(刺身用)	180g(8~14粒)	1540	1663	
547	▲ ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工) 中サイズ	350g(1尾)	350	378	
548	▲ さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g(1尾)	670	724	
549	▲ いわし	北海道・青森太平洋産(未加工) 5~8尾入	500g	560	605	
550	▲ 生干しにしん	近海にしん使用	200g	570	616	
551	▲ にしん	日本海産(未加工) 500g以上	2尾	595	643	
552	▲ こまい一夜干し	道産こまい 3~7尾	200g	395	427	
553	▲ 干し赤がれい	古平近海産	180g(2枚)	412	445	
554	▲ 北海道産刺身用つぶ	道産つぶ使用 開き加工済	100g	615	664	
555	▲ たこ一口カット	古平産たこ使用 刺身用	150g	515	556	
556	▲ 由栗いものスイートポテト	道産さつまいも・生活クラブ牛乳使用(卵・乳)	2個入(45g × 2)	515	556	
557	▲ 米粉のロールケーキ	石川製菓場の製法使用 小麦粉不使用 トッピングなし(卵・乳・麦)	15cm	1650	1782	6月
558	▲ 珈琲ロールケーキ	国産小麦粉使用(卵・乳・麦)	160g(4切)	592	639	

538 まぐろ漬丼の具 関 NS ニッセイ



刺身としても食べられる鮮度の良いめばちまぐろを、無添加のタレに漬け込み冷凍しました。

540 さんま香草焼 関 NS ニッセイ



旬の時期に水揚げされる道産さんまを一口大にカット。パン粉に風味の良い香草をブレンドしました。フライパンで揚げ焼きに。

544 エコシュリンプ下処理済L 関オルター・ドレド・ジャパン



尾を残して殻をむき、背わたを除き、腹側に切り込みを入れた下ごしらえ済み。エビフライにピッタリのLサイズです。

552 932 こまい一夜干し 関 NS ニッセイ



道東の前浜で獲れた新鮮なこまいを天然塩のみで味付けしました。化学調味料は不使用。お酒のおつまみにもぴったりです。

555 たこ一口カット 関じつじん漁業協同組合



古平で水揚げされた真だこを、一口サイズにスライスしました。お刺身はもちろん、たこ焼などの具材に便利です。

557 米粉のロールケーキ 関ふじ井



ふわふわの生地で、しっかりコクのある生クリームを巻いたシンプルなロールケーキ。スッキリした甘さの上品な味わいが特徴です。

502 むき枝豆 JA中札内村



枝豆とえびのサラダ
道産の枝豆を塩ゆでしてバラ凍結しました。収穫後すぐに加工しているため、採れたての味を楽しめます。

508 中華どんの具 Umicos 関



提携先の豚肉などを使用し、消費材の牡蠣調味料などで調味しました。湯煎後、ご飯や焼きそばにかけてどうぞ。

512 冷凍ナムルセット 関第一物産



国産の小松菜、もやし、大根、ごぼうのナムル。消費材を中心とした調味料で味付けし、アミノ酸等や品質保持剤は不使用。

516 ナチュラルカットポテト 全国農協食品



じゃがいもの風味を生かすよう、皮を剥かず加工しました。凍ったまま揚げるか、オーブントースターで焼いてください。

523 724 豚コースしょうが焼き 大金ハム



生活クラブ指定の醤油や料理酒に、生姜などを加えたタレと一緒に豚肉をパック。解凍して時間をおくとも味が濃くなっているので、好みに合わせて調整できます。

528 730 ハンバーグ(ブレン) 北海道チクレン農協



解凍してフライパンで焼くだけで、牛肉の旨みが詰まった本格的なハンバーグが手軽に味わえます。

537 鮭粕漬 関 NS ニッセイ



オホーツク海(釧路)産。旬に水揚げされた、高品質の秋さけを酒粕、麦芽水、真塩などで漬けました。

2週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	賞
601	冷凍えだ豆	中札内産(豆)	300g	289	312	
602	揚げてるエビフライ	ブラックタイガー使用(麦・え)	100g	1060	1145	
603	焼いてるひと口塩鮭	オホーツク海産シロサケ使用 10切	100g	680	734	
604	レンジで!鶏ムネから(塩味)	丹精国産使用 加熱済(麦・豆)	250g	764	825	
605	ミニテリヤキバーグ	古川ポーク使用 加熱済(卵・乳・麦・豆)	18g × 8個	410	443	
606	牛どんの具	北海道チクレン牛肉使用(麦・豆)	150g × 2	841	908	
607	冷凍うどん	道産小麦粉100%使用(麦・卵・乳・(そ))	690g(230g × 3)	360	389	
608	えび茶巾	リン酸塩不使用 加熱済(卵・麦・え)	25g × 6	630	680	
609	ロールキャベツ	古川ポーク使用(卵・麦・豆)	60g × 4	720	778	
610	餃子	道産小麦粉100%・古川ポーク使用(麦・豆)	20g × 16	780	842	
611	白天(ねぎ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
612	ミニミックスピッツァ	国産小麦使用(乳・麦)	240g(4枚)	698	754	6月
613	カニとトマトのクリームソース(4袋)	国産紅ずわいがに使用(乳・麦・か)	120g × 4	1100	1188	
614	フレンチフライポテト	道産じゃがいも使用、9.5mmカット(卵・乳・(麦))	400g	294	318	10月
615	星とハートのスイートポテト	国産さつまいも・紫いもペースト使用(乳・(麦))	160g(80g × 2)	425	459	
616	たご焼き	提携生産者の調味料を使用(卵・麦・豆)	600g(30個)	628	678	
617	いももち おいもちゃん	洞爺湖町産男爵使用(麦)	約60g × 5	415	448	
618	肉まん	道産小麦粉100%使用(麦・豆)	80g × 4	630	680	
619	古川熟成ポークももしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ポーク使用	300g	955	1031	
620	豚肩ロースジンギスカン	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	500g	1655	1787	
621	ミルフィユ豚カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	245g(2枚)	1270	1372	
622	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前(麦・豆)	230g	940	1015	
623	メンチカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	80g × 3	890	961	
624	豚ロースカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	370g(3枚)	1590	1717	
625	タンダーチキン	丹精国産ムネ肉使用(乳)	300g	735	794	
626	鶏肉ももひと口カット	丹精国産使用	300g	700	756	
627	鶏肉砂肝	丹精国産の砂肝	200g	355	383	
628	うなぎの蒲焼カット2枚(鹿児島産)	鹿児島産養殖うなぎたれ・山椒(2組)付(麦・豆)	120g(2枚)	1725	1863	
629	うなぎの蒲焼カット(静岡県産)	静岡県産養殖うなぎたれ・山椒付(麦・豆)	80g(1~2切)	1498	1618	
630	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g(2切)	520	562	
631	塩さばフィーレ	北海道・青森県・宮城県産 真さば使用	240g(2枚)	760	821	
632	ぶり照り焼き	古平産ぶり使用 加熱用(麦・豆)	240g	610	659	
633	からし明太子	近海たらこ 合成添加物不使用 無着色	150g	895	967	
634	かすべの煮ごり	古平近海産水かすべ使用(麦・豆)	70g × 2	370	400	
635	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	80g	400	432	
636	いか塩辛	国産真いか使用(麦・豆)	70g	490	529	
637	スモークサーモン(秋鮭)	オホーツク海産秋鮭使用 スライス漬	100g	855	923	
638	シーフードミックス	いか145g・ほたて70g・甘えび50g(え)	265g	1265	1366	
639	エコシュリンプむき身	インドネシア産 10~26尾(え)	200g	1260	1361	
640	エコシュリンプリ	インドネシア産 10~15尾(え)	300g	1850	1998	
641	甘えび	日本海産 刺身用(え)	120g	525	567	
642	びんながまぐろたたき	北太平洋産 雄節・雌節各1本	240g	700	756	
643	白つぶ	日本海産	200g	275	297	
644	生から造った開きほっけ	古平産真ほっけ使用	220g(1枚)	480	518	
645	ほっけフィレ	古平産真ほっけ・真塩使用	210g(3枚)	565	610	6月
646	鮭フィーレ	オホーツク海産大きめカット 3~4切	380g	695	751	
647	時鮭切り身	三陸沿岸・北海道太平洋沿岸で漁獲 山漬塩蔵	120g(2切)	625	675	6月
648	さんま	道産(未加工)加熱用	330g(4尾)	670	724	
649	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ3~5枚	250g	800	864	
650	開きにしん	古平近海で漁獲 真塩使用	360g(2枚)	655	707	
651	干宗八がれい	日本海産(古平前浜で水揚げ) 雄雌混み	200g(2枚)	412	445	
652	米粉の和風モンブランロールケーキ	国産米粉・和菓使用 2~4人分(卵・乳・(麦))	200g	813	878	6月
653	カスタードエクレア	国産小麦粉、鶏卵、マーガリン使用(卵・乳・麦・豆)	136g(4個)	448	484	6月
654	スティックバイクドチーズケーキ	提携生産者の鶏卵・国産小麦粉使用 個包装(卵・乳・麦)	200g(5本)	820	886	

惣菜・米飯・麺・他

豚・牛肉類

鶏肉類

魚介加工品

魚介

菓子類

604 レンジで!鶏ムネから(塩味)
 全国農協食品㈱

 丹精国産のムネ肉を使用した塩味の唐揚げ。塩や醤油、りんご果汁をベースに下味をつけ、なたね油で揚げました。自然解凍でも食べられます。

605 904 ミニテリヤキバーグ
 丸金佐藤水産㈱

 消費材のミートボールをベースに独自の調味で照り焼きハンバーグ風に仕上げました。解凍してそのまま食べられるので、お弁当に便利です。

608 えび茶巾
 丸金佐藤水産㈱

 ふわつとした食感にえびの風味がよく合っています。すり身の原料はリン酸塩不使用。揚げると外側はカリッと中はフワツとした食感に。

615 星とハートのスイートポテト
 全国農協食品㈱

 国産のさつまいもで作った一口サイズのスイートポテト。ハート形は紫芋をプラス。必要な分だけレンジで調理でき、お弁当に便利です。

617 いももち おいもちゃん
 園ビュアフーズとうや

 洞爺湖町産のだんしゃくと、片栗粉を使用。必ず加熱して下さい。ジンギスカン、磯辺焼き、お汁粉、ピリ風でも。

鮭のハーブパン粉焼き
 カリカリの食感、ハーブが効いて◎

材料(2~3人分)
 ・鮭フィーレ...380g
 ・ミックスハーブ...大きじ1
 ・小麦粉薄力タイプ...適量
 ・国産小麦のパン粉...適量
 ・オリーブオイル...小さじ2
 ・レタス・レモン・パセリ...適量
646 鮭フィーレ
 園 NS ニッセイ

 オホーツク沿岸で獲れた鮭を3枚におろし、冷凍しました。大きめにカットしたものが3~4枚入っています。ホイル焼き、鍋物などにも。
作り方
 ①②を混ぜ合わせて衣を作る。
 ③鮭は水気を拭き、ミックスハーブを振り、小麦粉をまぶして①にくらせ、パン粉をつける。
 ④⑤を天板に並べてオリーブオイルをかけ、220℃のオーブンで15~20分焼く。
 ⑥⑦に④を盛り、混ぜ合わせた⑤をかける。レタスとくし切りレモン、パセリを添える。

634 かすべの煮ごり
 東しゃこたん漁業協同組合

 古平近海産のかすべを生活クラブ指定の醤油、砂糖、水飴、みりん、生薑、かつおエキス、昆布エキスで煮込みました。解凍するだけで食べられます。

650 開きにしん
 東しゃこたん漁業協同組合

 古平前浜で漁獲したにしんを使用。真塩のみで味付けし、一夜干しでにしん本来の旨みを引き出しています。

640 エコシュリンプリ
 園オルター・トレード・ジャパン

 粗放養殖で自然発生するプランクトンなどを食べて育ちます。池入れ後は抗生物質や人工飼料を使いません。

654 スティックバイクドチーズケーキ
 園美さん菓子じょう

 提携先の鶏卵や国産小麦粉を使用。ココのあるチーズ生地とほろほろ食感のクランブル生地が楽しめます。

629 うなぎの蒲焼カット(静岡県産)
 静岡うなぎ漁業協同組合

 生産者を指定した、養殖から加工まで生産履歴が明らかうなぎを、よく蒸してふっくらと仕上げました。タレは関東風。

632 ぶり照り焼き
 園 NS ニッセイ

 古平で獲れたぶりを、生活クラブ指定の醤油、麦芽水飴、黒糖、自社製造のにしん魚醤油を使用して照り焼き用に調味しました。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料だし ルウ・ペー・スソース 調理の素 乾物・油・乾麺 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・解凍 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン 農産物

4週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
801	冷凍えだ豆	中札内産(豆)	300g	289	312	
802	北海道産ミックスベジタブル	道産とうもろこし45%、にんじん35%、いんげん20%使用	300g	394	426	
803	ひじき煮	国産ひじき 道産椎茸使用(乳・麦・豆)	70g × 2	600	648	
804	揚げてるエビフライ	ブラックタイガー使用(麦・え)	100g	1060	1145	
805	牛どんの具	北海道チクレン牛肉使用(麦・豆)	150g × 2	841	908	
806	焼おにぎり	生活クラブ米とんぼのゆめ使用(麦・豆)	3個	385	416	
807	鶏ごぼうごはん	生活クラブ選合せ企画の米使用(卵・麦・豆)	500g	435	470	
808	チキンピラフ	生活クラブ選合せ企画の米使用(麦・豆)	500g	443	478	
809	冷凍うどん	道産小麦粉100%使用(麦・卵・乳・(卵)・(卵)・(卵))	690g(230g × 3)	360	389	
810	ロールキャベツ	古川ポーク使用(卵・麦・豆)	60g × 4	720	778	
811	小籠包	古川ポーク、道産小麦粉使用(麦・豆)	30g × 8個	500	540	
812	コーンしゅうまい	道産コーン使用(卵・麦)	25g × 6	615	664	
813	白天(沖あみ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
814	パイシート	国産小麦粉使用18cm × 14cm(卵・乳・麦)	400g(4枚)	706	762	
815	冷凍おろししょうが	国産しょうが100%	5g × 10	442	477	
816	ピザパン	道産小麦粉使用(乳・麦・卵・(卵)・(卵)・(卵)・(卵))	70g × 2	540	583	
817	カレーまん	道産小麦粉100%使用(乳・麦・豆)	80g × 4	565	610	
818	ピザ生地・クリスピー	国産小麦粉使用直径約20cm(麦)	3枚入(210g)	497	537	
819	古川熟成ポーク肩ロースしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ポーク使用	300g	1150	1242	
820	豚ヒレ一口カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	190g(6個)	960	1037	
821	豚肩ロースジギスカン	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	500g	1655	1787	
822	トンカツ用古川熟成ポーク	ドライエージング古川ポーク使用(ロース)	100g × 3	1220	1318	
823	豚ハーブカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	240g(2枚)	1040	1123	
824	チャーシュー(肩ロース)	古川ポーク使用 約3~5枚(麦・豆)	90g	935	1010	
825	豚つみれ	生活クラブみそ使用(豆)	15g × 12個	865	934	
826	ミルフィユ豚カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	245g(2枚)	1270	1372	
827	帯広風豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前(麦・豆)	230g	940	1015	
828	メンチカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	80g × 3	890	961	
829	豚ロースカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	370g(3枚)	1590	1717	
830	鶏肉モモ角切り	丹精鶏肉使用 2cmの角切り	300g	705	761	6月
831	鶏肉砂肝	丹精鶏肉の砂肝	200g	355	383	
832	たこしゃぶしゃぶ	古平近海	200g	1640	1771	11月
833	ブイヤベースセット	甘えび・真だら・鮭・ベビーはたて・タレ付(乳・麦・豆・え)	250g	1020	1102	9月
834	うなぎ長焼き(鹿児島産) 110g	鹿児島産養殖うなぎたれ・山椒付(麦・豆)	110g	1598	1726	
835	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g(2切)	520	562	
836	塩さばフィーレ	北海道・青森県・宮城県産 真さば使用	240g(2枚)	760	821	
837	鮭ザンギ	日本海産鮭使用 加熱用(麦・豆)	150g	615	664	
838	鮭みりん漬	日本海、オホーツク海産秋鮭(麦・豆)	300g	645	697	
839	たら一口フライ	古平産たら・国産パン粉使用・加熱用(麦)	200g	595	643	
840	いかリング	リングとゲソ入り 加熱用(麦)	100g	630	680	
841	鮭焼ほぐし身	オホーツク海産秋鮭(銀毛)使用	80g	640	691	
842	紅鮭マリネ	ロシア海産紅鮭・国産野菜使用	75g	490	529	
843	鮭とば	日本海産秋鮭使用	100g	1210	1307	
844	鮭フライ	道産秋鮭使用 加熱用 10切前後(麦)	200g	540	583	
845	しめさば	生活クラブ純米酢・素揚げ・真塩使用	80g(1枚)	535	578	
846	エコシュリンプむき身	インドネシア産 10~26尾(え)	200g	1260	1361	
847	甘えび	日本海産 刺身用(え)	120g	525	567	
848	ぶり刺身	古平産ぶり使用	150g	1030	1112	
849	八角の開き	古平産	120g(1枚)	725	783	
850	生から造った開きほっけ	古平産真ほっけ使用	220g(1枚)	480	518	
851	煮だこ	日本海産 頭と足が約100gずつ	200g	800	864	
852	さんま	道産(未加工)加熱用	330g(4尾)	670	724	
853	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ3~5枚	250g	800	864	
854	びんながまぐろ	太平洋一本釣り 船内凍結	450g	1280	1382	
855	メカジキステーキ用	太平洋産	140g(2枚)	570	616	
856	真がれい	石狩~稚内産(未加工)	200g(1枚)	495	535	
857	カスタードシュークリーム	石川養鶏場の鶏卵使用(卵・乳・麦)	54g × 4個	1030	1112	7月
858	熊笹麩万頭	道産小麦粉・もち粉使用(麦)	38g × 2	420	454	
859	たい焼き	国産小麦粉・道産小豆使用(卵・麦・豆・乳)	425g(85g × 5)	542	585	

葱菜・米飯・麺・他

豚・牛肉類

鶏肉類

魚介加工品

魚介

菓子類

かじきのフレッシュトマトソース

パンやパスタと合わせても◎

材料(2~3人分)

- メカジキステーキ用...140g
- トマト...1個
- 真塩・こしょう...各少々
- オリーブオイル...大さじ1/2

- ① 食酢...大さじ1
- ② 素揚げ...小さじ1/3
- ③ 真塩...少々
- ④ オリーブオイル...大さじ1と1/2

作り方

- ① トマトは強火で焼き、水を張ったボウルにつけて皮をむく。
- ② ①を半分に切って種を除き、1cm角に切り②と混ぜ合わせる。
- ③ メカジキは1切れを4つに切り、真塩・こしょうをふる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③をソテーし、焼きあがったら皿に盛り、②をかける。



855 メカジキステーキ用

国産NSニッセイ

太平洋にて漁獲されたメカジキを食べやすい切身にしました。冷めても固くなりなく、お弁当のおかずにも最適。



854 びんながまぐろ

国産NSニッセイ



北太平洋で獲れたもので、大夏脂がのっています。船上で急速冷凍、焼津港に水揚げされたものを節に加工しています。

859 たい焼き

Umios 国産



皮は国産小麦粉、餡は道産小豆を使用し、甘さ控えめに仕上げています。オーブントースター等で表面を焼くと、皮がよりパリッとなります。



消費材の国産ひじき・京風あげ、国産人参・蓮根、乾椎茸を使用し、消費材を使って味付けしました。お弁当にも。

814 パイシート

月島食品工業



パイシートに具を包んでオープンで焼くだけで、気軽にやおやつや軽食に。ミニハンバーグのパイ包みも。

818 ピザ生地・クリスピー

全国農協食品



国産小麦粉を使用したクリスピータイプです。ピザソースと合わせてオリジナルのピザをどうぞ。

819 古川熟成ポーク肩ロース

大倉製肉



熟成しているので、灰汁が少なく臭みもありません。しゃぶしゃぶはもちろんサラダなどにも。

840 いかリング

東しゅこたん漁業協同組合



古平産のイカをフライ用に加工しました。無添加バターミックス粉、消費材のパン粉を使用。

842 紅鮭マリネ

国産NSニッセイ



スモークした紅鮭を国産の玉ねぎ、人参、ピーマンと一緒に漬け込んだ無添加マリネです。

851 煮だこ

東しゅこたん漁業協同組合



使いやすいように頭と足をバラ凍結しました。色をよく見せるためのミョウバンは不使用です。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料・だし ルウ・ペー・スライス 調理の素 乾物・油・乾菜 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・雑貨 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン 農産物

5週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
901	北海道豆まめミックス	上土産大豆、金時、福白金時、黒豆使用(豆)	250g	362	391	
902	焼いてるひと口塩鮭	オホーツク海産シロサケ使用 10切	100g	680	734	
903	ミートボール	古川ポーク使用 加熱済(卵・乳・麦・豆)	18g × 15	515	556	
904	ミニてりやきバーグ	古川ポーク使用 加熱済(卵・乳・麦・豆)	18g × 8個	410	443	
905	かに甲羅グラタン	生活クラブ牛乳使用(乳・麦・か)	65g × 4個	900	972	
906	かに爪フライ	日本海産紅ズワイ使用(卵・乳・麦・豆・か)	40g × 6本	1055	1139	
907	古川熟成ポークももしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ポーク使用	300g	955	1031	
908	古川熟成ポーク焼肉カットWパック	ドライエージング古川ポーク使用(ロース・肩ロース)	300g × 2	2000	2160	
909	古川熟成ポークバラしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ポーク使用	300g	1110	1199	
910	ローストポーク	古川ポークのロース使用	480g	2080	2246	12月
911	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	245g(2枚)	1270	1372	
912	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前(麦・豆)	230g	940	1015	
913	豚ロースパン粉焼	古川ポーク使用(乳・麦)	280g(4枚)	1440	1555	
914	鶏肉モモスライス	丹精鶏肉使用 7mm スライス	250g	600	648	
915	鶏肉きも	丹精鶏肉のレバーと心臓	200g	435	470	
916	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精鶏肉使用	350g	720	778	
917	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3~4切	240g	910	983	
918	からし明太子	近海たらこ 合成添加物不使用 無着色	150g	895	967	
919	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	80g	400	432	
920	たら西京漬	占平近海たら使用 2切入(豆)	160g(2切入)	555	599	
921	たごザンギ	占平産たご使用 加熱用(麦・豆)	150g	555	599	
922	ほたてフライ	オホーツク海産ほたて・国産パン粉使用・加熱用(麦)	150g	760	821	
923	スモークサーモン(秋鮭)	オホーツク海産秋鮭使用 スライス済	100g	855	923	
924	さばスモーク	国産真さば使用	80g	620	670	
925	シーフードミックス	いか 145g・ほたて 70g・甘えび 50g(え)	265g	1265	1366	
926	片貝付ほたて	噴火湾産種 加熱用 Mサイズ	10枚	1340	1447	
927	ほたて(刺身用)	オホーツク海産天然ほたて(刺身用)	180g(8~14粒)	1540	1663	
928	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g(1尾)	670	724	
929	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工) 5~8尾入	500g	560	605	
930	生干しにしん	近海にしん使用	200g	570	616	
931	ぶり切り身	占平産ぶり使用	250g(4~5切)	925	999	
932	こまい一夜干し	道産こまい 3~7尾	200g	395	427	
933	めばちまぐろ	漁獲地/太平洋沖、加工地/焼津	190g	1200	1296	
934	干宗八がれい	日本海産(占平前浜で水揚げ) 雄雌混み	200g(2枚)	412	445	
935	なめらか杏仁豆腐	はちみつ使用(乳)	200g(50g × 4個)	418	451	6月
936	ケーキ台	道産小麦・バター使用 5号サイズ(卵・乳・麦・(落)・(豆))	直径約15cm	690	745	12月
937	柏餅	道産の米粉・小豆使用(豆・(卵)・(乳)・(麦))	45g × 4個	590	637	4月
938	ミニたい焼き(カスタード)	国産小麦使用(卵・乳・麦・(え)・(か))	350g(35g × 10)	448	484	

522 909 古川熟成ポークバラしゃぶしゃぶ



ドライエージング(乾燥熟成)で旨味を出した古川ポークのバラ肉を薄くスライス。冷しゃぶはもちろん農産物、炒め物など使い勝手が抜群です。

621 826 911

ミルフィーユ豚カツ 大金ハム割



古川ポークのロースを薄切りにして重ねたトンカツ。ジューシーで柔らかい食感が特徴です。添加物は一切不使用。

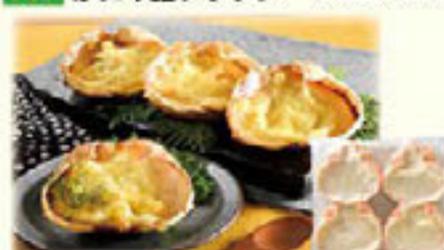
924 さばスモーク



脂ののった真さばを、真塩、ほっけの魚醤油、白ワインに漬け込み、ナラ、桜などのチップでしっかりとスモークしました。

こどもの日はごちそうでお祝いしよう♪

905 かに甲羅グラタン 丸金牧野水産園



消費材牛乳、ホワイトルクプレーク、マカロニを使用した華やかなグラタン。オープンで軽く揚げ目を付けてください。

906 かに爪フライ 丸金牧野水産園



日本海産紅ズワイがにの爪肉を、リン酸塩不使用のスケトウダラすり身で包みました。油で揚げてください。

910 ローストポーク 大金ハム割



古川ポークのロースに塩胡椒をすり込みネットをかけています。ネットを掛ける手間を省いて、お好みの野菜と一緒にオープンへ。

745 922 ほたてフライ 関NSニッセイ



オホーツク海産のほたての貝柱をフライ用に加工しました。国産パン粉、道産小麦粉を使用しています。

926 片貝付ほたて 関NSニッセイ



噴火湾の豊福ほたてを片貝とウロだけはずしてバラ凍結しています。さっと水洗いだけで調理できます。

936 ケーキ台 京田食品園



道産の小麦粉とバター、消費材の牛乳を使用してふんわりと焼き上げました。生クリームとの相性も抜群です。

937 柏餅 関ふじ井



道産の米粉を主体に作った柔らかな生地で、道産の小豆で作ったこし餡を包みました。

938 ミニたい焼き(カスタード) 関ニッコー



国産小麦を使った生地は、ココのあるカスタードクリームを入れました。膨脹剤はアルミニウムフリー。

637 923 スモークサーモン(秋鮭) 関NSニッセイ



オホーツク海産鮭を塩だけで味付けし、桜と糖の混合チップで本格的にスモークしました。薄くスライスし、食べやすくしています。

546 751 927 ほたて(刺身用) 関NSニッセイ



オホーツク海産の天然ほたて貝の貝柱です。産地で活貝から外した貝柱を、窒素ガスで瞬間凍結しているので、鮮度抜群です。

759 933 めばちまぐろ 関NSニッセイ



太平洋沖で漁獲し、焼津港で水揚げを行った「めばちまぐろ」です。船上にて急速凍結されるため、鮮度抜群です。解凍後の赤身も鮮やか。



大賞 P32・34



手巻き寿司も
いいね!



焼のり専用タイプ
P8

ピックアップ MORE

数ある消費材の中から、さらに厳選したおすすめを紹介しします。いつもの注文にプラスする消費材を発見?! 規格・価格については各ページの一覧表をご覧ください。

計画購入品 P5~13

224 混ぜるだけ五目ずしの素 国産無農薬の杜



1.5~2合用

ご飯にサッと混ぜるだけです。具は全て国産で、調味料もできるだけ提携生産者のものを使用。

264 焼のり汐印 みえざよれん販売所



三重県鳥羽地区産に限定した、高品質な海苔。厚みがあり、風味豊かなものを選んでます。

422 おさかなソーセージ Umios 国
423 おさかなソーセージミニ



食品添加物や化学調味料などを使わない魚肉ソーセージ。MSC 認証のスケトウダラを使用しています。

組合員おすすめ 我が家の子どもは市販の魚肉ソーセージが苦手なのですが、おさかなソーセージだけは「これは美味しい!」と大好きで、生活クラブのマヨネーズをつけて食べるのがお気に入りです。朝食にもお弁当にも活躍してくれる、頼もしい存在です。

614 ポテトチップスしお味(箱) 深川油脂工業団
秋までお休みです。ストックにどうぞ



道産じゃがいもを植物油(米油5:パーム油5)で揚げ、真塩で味付けしています。化学調味料不使用。

617 カシューナッツ カレー味 国プレス・オールターナティブ



衣をつけてローストし、16種のスパイスをまぶしたカレー風味のカシューナッツです。

冷蔵品 P17~21

37 刻み紅しょうが 関王隆堂農園



天かすと紅しょうがを混ぜる

高知県産のしょうがを使用。約2mmに刻み、消費材の梅干を作る時にできるお梅酢に漬けました。

組合員おすすめ この消費材をお勧めするのは
①国産しょうが使用で安心
②赤梅酢で漬けた昔ながらの製法(市販品に多い「赤色102号」などの着色料は不使用)
③シャキシャキ食感と自然な酸味が最高!
初めて食べたとき今までの紅しょうがとの違いに衝撃を受けました。今では高校生の娘のおにぎりの定番に! 冷蔵庫に常備しています。

農産物 P29~35

カタログが1冊に! 農産物も載ってます♪

520 919 サラダ玉ねぎ 1.5kg 水保肉センター相原社(熊本)



辛味レかえれ、サラダの主役に。

品種はサラ玉ちゃん他、皮が薄く辛味が少ないもの。温暖な水俣で生産される玉ねぎは甘みがあり、生食から炒め物まで幅広く使えます。

923 サラダ菜 1個 グリーンファーム行田(埼玉)



付け合わせにおすすめ!

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。

冷凍品 P22~26

545 刺身用ぼたんえび(小サイズ) 東しゃこたん漁業協同組合



道産の小ぶりなぼたんえびを水揚げされた当日に加工場へ搬入し、窒素凍結しています。

641 847 甘えび 国 NS ニッセイ



日本海で漁獲したものを、窒素凍結させています。鮮度抜群なので、お刺身に最適。

653 カスタードエクレア 国丸さんまんじゅう



サクサクのシュー皮に、バニラの香り豊かな濃厚カスタードクリームをたっぷり詰め、チョコレートをコーティングした本格的なエクレアです。

857 カスタードシュークリーム 国よじ井



徳知安町産の全粒粉と道産バターを使用した皮の中に、石川養鶏場の卵と、消費材の牛乳・素糖で作ったカスタードを詰めました。

858 熊笹麩万頭 国小山製菓所



京風の麩万頭。道産の小麦・もち粉から作った生麩の生地には熊笹粉末を練り込み、道産小豆のこし餡を包み込みました。

935 なめらか杏仁豆腐 Umios 国



アーモンドの煮汁と杏仁リキュールで風味を引き出し、香料不使用でも深い味わいと濃厚でなめらかな仕上がりに。はちみつ入り。

試してみたら美味しかった! 「焼き肉のたれ」を使った焼きそば

焼き肉のたれ: 白だし or 中濃ソース

2 : 1



32 230 焼そば 国同製麺所



320g (160g x 2) 205円(税込221円)

道産小麦を100%使用。保存料・着色料を一切使わず、かんすいも控えめに使用した焼きそばです。

道産丸大豆、小麦を使った醤油をベースに本みりんや赤ワイン、りんごの風味を加えた甘口のたれ。 福山醸造所

122 焼き肉のたれ P5
590g 710円(税込767円)

白だし P5 中濃 P5 ソース



米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料 だし ルウ・ベーキングパウダー 調理の素 乾物 油 香辛料 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・軽食 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE 農産物



100%道産小麦粉使用
ゆめちから / きたほなみ / 春よ恋のブレンド

生活クラブ完全オリジナル
※京田食品園の店舗等では買えません

パンの
原材料検索は
コチラ→→
生活クラブ北海道 消費材検索

【常温パン】の注文は班・戸配共に個人申込用紙①の裏面
※銀路支部は注文できません ★は次月お休みです

毎週取組み

第1週

第2週

第3週

第4週

第5週

<p>食パン</p>  <p>【原材料】小麦粉、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩、バターミルクパウダー、米糠加工品</p> <p>600g (乳・蛋・卵・糖・油) 450円 (税込 486 円)</p>	<p>食パンスライス</p>  <p>【原材料】小麦粉、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩、バターミルクパウダー、米糠加工品</p> <p>400g (6枚入) (乳・蛋・卵・糖・油) 315円 (税込 340 円)</p>	<p>雑穀スライス</p>  <p>【原材料】小麦粉、砂糖、食塩、卵、食用植物油、オパール、パン酵母、バターミルクパウダー、食塩、米糠加工品</p> <p>210g (6枚入) (乳・蛋・豆・卵・糖) 390円 (税込 421 円)</p> <p>※おみやげ用として7枚入り</p>
<p>全粒粉入食パン</p>  <p>【原材料】小麦粉、小麦全粒粉(小麦(道産))、砂糖、パン酵母、バター、食塩、バターミルクパウダー、米糠加工品</p> <p>350g (6枚入) (乳・蛋・卵・糖・油) 420円 (税込 454 円)</p>	<p>クロワッサン</p>  <p>【原材料】小麦粉、マーガリン、酵母、ショートニング、パン酵母、砂糖、バターミルクパウダー、食塩、米糠加工品</p> <p>34g × 4 (卵・乳・蛋・糖・油) 285円 (税込 308 円)</p>	<p>バターロール</p>  <p>【原材料】小麦粉、バター、砂糖、卵、パン酵母、食塩、米糠加工品</p> <p>33g × 4 (卵・乳・蛋・糖・油) 255円 (税込 275 円)</p>

今月のおすすめ

ミニあんぱん



小腹が空いた時やおやつ時間にピッタリなミニサイズ。こしあんは道産小豆を使用し風味豊かに仕上げています。

【原材料】練りあん(小豆、砂糖、麦芽水飴、食塩)、小麦粉、砂糖、酵母、マーガリン、牛乳、パン酵母、食塩、米糠加工品

<p>塩パン</p>  <p>バターがしっかり感じられるフワッとしたタイプの塩パン。消費材の塩を使用。</p> <p>62g × 2 (乳・蛋・卵・糖・油) 310円 (税込 335 円)</p>	<p>ライ麦ブロード</p>  <p>道産ライ麦全粒粉を20%配合した香ばしい味わいのパン。</p> <p>180g (乳・蛋・卵・糖・油) 195円 (税込 211 円)</p>	<p>イングリッシュマフィン</p>  <p>コーングリッツをまぶして型焼きしたイギリス生まれの食事パンです。</p> <p>45g × 4 (蛋・卵・乳・糖・油) 270円 (税込 292 円) ★</p>	<p>ポアンドール</p>  <p>水を使わず卵と牛乳をたっぷり加えて練り込んでいます。フワフワの食感が人気。</p> <p>140g (卵・乳・蛋・糖・油) 260円 (税込 281 円) ★</p>	<p>ミニあんぱん</p>  <p>今月のおすすめ</p> <p>43g × 5 (卵・乳・蛋・糖・油) 390円 (税込 421 円) ★</p>	<p>アップルクリームデニッシュ</p>  <p>秋までお休み</p> <p>カスタードクリームと、りんごの組み合わせが最高。</p> <p>63g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 335円 (税込 362 円) ★</p>
--	--	--	---	--	--

<p>牛乳ちぎりパン</p>  <p>水を使わず生活クラブ牛乳のみを使用しています。やさしい甘さ。おやつにも軽食にも。</p> <p>330g (9玉) (卵・乳・蛋・糖・油) 490円 (税込 529 円)</p>	<p>レーズン山角</p>  <p>カリフォルニア産のレーズンをたっぷり使用した食パンです。</p> <p>320g (卵・乳・蛋・糖・油) 490円 (税込 529 円) ★</p>	<p>デニッシュ食パン</p>  <p>シートマーガリンを折り込み、しっとり焼き上げました。素糖で甘みを加えています。</p> <p>230g (卵・乳・蛋・糖・油) 435円 (税込 470 円) ★</p>	<p>全粒粉入クルミパン</p>  <p>小麦粉と全粒粉を8：2の割合で使用し、上白糖の代わりに素糖を使ったクルミパンです。</p> <p>65g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 330円 (税込 356 円) ★</p>	<p>あんドーナツ</p>  <p>道産小豆使用のこしあんを生地で包み、米油で揚げました。砂糖はまぶしていません。</p> <p>32g × 6 (卵・乳・蛋・糖・油) 430円 (税込 464 円) ★</p>	<p>チーズデニッシュ</p>  <p>パン生地にエダムチーズと消費材のマヨネーズをトッピングして焼き上げました。</p> <p>52g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 410円 (税込 443 円) ★</p>
--	--	---	---	--	--

<p>食パンサンドイッチ用</p>  <p>食パンをサンドイッチ用に厚さ約9mmにスライス。12枚入。</p> <p>400g (乳・蛋・卵・糖・油) 315円 (税込 340 円)</p>	<p>カンパーニュ</p>  <p>道産ライ麦全粒粉を使用した、ほのかに甘くて食べやすいカンパーニュです。</p> <p>317g (乳・蛋・卵・糖・油) 365円 (税込 394 円)</p>	<p>クリームパン</p>  <p>風味良く仕上げた自家製カスタードクリーム入り。</p> <p>55g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 210円 (税込 227 円) ★</p>	<p>メロンパン</p>  <p>道産かぼちゃパウダーを加え、しっとりした食感で人気です。</p> <p>60g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 250円 (税込 270 円)</p>	<p>かぼちゃあんぱん</p>  <p>道産かぼちゃを使用した生地と餡でつくりました。かぼちゃのやさしい甘さが生きています。</p> <p>54g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 345円 (税込 373 円) ★</p>	<p>デニッシュ</p>  <p>デニッシュ生地に砂糖をかけたシンプルな菓子パン。</p> <p>56g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 278円 (税込 300 円) ★</p>
---	---	--	--	---	--

<p>バタール(フランスパン)</p>  <p>かわほどに小麦の味わいがするフランスパン。真塩を使用。</p> <p>165g (蛋・卵・乳・糖・油) 205円 (税込 221 円)</p>	<p>ドッグパン</p>  <p>調理しやすいよう、中央に切れ目が入っているホットドッグ用のパンです。</p> <p>65g × 4 (乳・蛋・卵・糖・油) 235円 (税込 254 円) ★</p>	<p>バターミルクパン</p>  <p>バター、生クリーム、牛乳を加えて焼き上げました。ソフトでやさしい甘さの食事パンです。</p> <p>144g (乳・蛋・卵・糖・油) 275円 (税込 297 円)</p>	<p>チョココロネ</p>  <p>チョコクリームの品質は別格。端までチョコが楽しめて、満足感が違います。</p> <p>73g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 370円 (税込 400 円)</p>	<p>豆だくさん</p>  <p>道産の金時甘納豆をたっぷり包み、平焼きにして形にアクセントをつけました。</p> <p>65g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 258円 (税込 279 円)</p>	<p>アップルデニッシュ</p>  <p>国産の蜜漬け角切りりんごを巻き込んだデニッシュです。</p> <p>72g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 495円 (税込 535 円)</p>
---	--	--	--	--	--

<p>バターたっぷりクロワッサン</p>  <p>バターを20%以上配合。バターの風味豊かで贅沢な味わい。</p> <p>36g × 4 (卵・乳・蛋・糖・油) 390円 (税込 421 円)</p>	<p>牛乳ちぎりパン</p>  <p>水を使わず生活クラブ牛乳のみを使用しています。やさしい甘さ。おやつにも軽食にも。</p> <p>330g (9玉) (卵・乳・蛋・糖・油) 490円 (税込 529 円)</p>	<p>コッペパン</p>  <p>牛乳とバターを使用した風味豊かなコッペパン。しっとり柔らかく、どんな食材とも相性抜群です。</p> <p>90g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 290円 (税込 313 円) ★</p>	<p>コーンロール</p>  <p>たっぷり入った道産コーンの風味と甘みが楽しめます。朝食や軽食にぴったりです。</p> <p>30g × 4 (卵・乳・蛋・糖・油) 270円 (税込 292 円)</p>	<p>ミニカップケーキ</p>  <p>水を一切加えず、卵をたっぷり使ったカップケーキです。おやつにぴったりなミニサイズ。</p> <p>33g × 4 (卵・乳・蛋・糖・油) 485円 (税込 524 円) ★</p>	<p>雑穀あんぱん</p>  <p>オリーブオイルを使用した雑穀スライスの生地で、道産小豆100%のこしあんを包みました。</p> <p>70g × 2 (卵・乳・蛋・糖・油) 290円 (税込 313 円) ★</p>
--	--	---	---	--	--

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料 だし ルウペー スライスソー ス調理の素 乾物 油 香 乾 糖類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・惣菜 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ペーパー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン

毎週

毎週配達の農産物



JA豊井 (庄園)・JA五城わつみ
102 302 502 702 902
レタス 1玉
 202円 (税込218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五城わつみ・JA豊井 (庄園)
103 303 503 703 903
サニーレタス 1玉
 182円 (税込197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。



農産物産会
104 304 504 704 904
ほうれん草 170g
 265円 (税込286円)
 生産者は北斗市の坂本さん。自家製の堆肥やぼらを使い、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。



五城畑村 (庄園)
105 305 505 705 905
小松菜 200g
 171円 (税込185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。



農産物産会
107 307 507 706 907
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。



JAたな (園木)・JAやつろ (園木)・JA豊本市
108 308 508 707 908
トマト 800g
 784円 (税込847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たな (園木)・JAやつろ (園木)・JA豊本市
109 309 509 708 909
トマト 500g
 511円 (税込552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(旧)か八女・JA豊本市
110 310 510 709 910
中玉トマト 250g
 343円 (税込370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。



JAたな (園木)
111 311 511 710 911
ミニトマト 150g
 182円 (税込197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。



JAみやざき
113 313 513 711 913
キュウリ 3本
 230円 (税込248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ふ(旧)か八女・JAたな (園木)・JA豊本市
115 315 514 713 914
長なす 3本
 271円 (税込293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。



JAみやざき
116 316 515 714 915
ピーマン 200g
 253円 (税込273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みやざき
117 317 516 715 916
カラーピーマン 140g
 316円 (税込341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。



JAやつろ (園木)・JA前橋部 (園木)・JA埼玉西部
118 318 517 716 917
ブロッコリー 1個
 296円 (税込320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。



JA八尾南産会 (千歳)・JA三浦市 (神奈川)
119 319 518 717 918
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かとり (千歳)
123 325 522 722 921
さつまいも 1kg
 678円 (税込732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。



王冠堂農園 (茨城)・京葉・土佐産菜農家 (高知)
129 401 529 729 926
根生菜 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。



自口いちろう会
130 402 530 801 928
生椎茸 100g
 235円 (税込254円)
 原木には道産材を使用し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。



農産物産会
201 403 601 802 929
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、煮汁が黒くなく火に強いのが特徴です。



JA十日町 (新潟)
203 404 603 803 1001
えのきだけ 200g
 147円 (税込159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いおみも増します。



えのきだけのベーコン巻き
 【作り方】①スライスベーコン6枚は半分の長さに切る。えのきだけ200gは石づきを除き、ベーコンの枚数に合わせて分ける。②ベーコンの上にえのきだけをのせてこしょうをふる。ベーコンを巻き、巻き終わりをつまようじで留める。③フライパンに②を並べて火にかかけベーコン全体に焼き色をつける。④器に盛り、好みでレモンを添える。



JA九工倶楽部 (茨城)
204 406 604 805 1002
ぶなしめじ 200g
 274円 (税込296円)
 生産者は代々木の園を営む小嶋さん。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。



つくる人と食べる人をつなぐ やさしいバナナ
 農オクター・トード・ジャパン (フィリピン)
208 408 609 808 1007
バラゴンバナナ 700g
 647円 (税込699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コのある甘さが特徴。収穫後の薬品処理はしていません。

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コのある甘さが特徴。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 豊橋 (豊田)・JA 豊橋みなみ・丸八田町組合 (千葉)・JA 二浦市 (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。



東山エビ倶楽部 (茨城)

106 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。



チンゲンサイのガーリック炒め

【作り方】①チンゲン菜 1~2 葉を茎と葉に分けて、食べやすく切る。ニンニク 1 片はみじん切りにする。②フライパンにごま油大さじ 1 を入れて火にかけ、ニンニクを炒め、香りがたったら、チンゲン菜の茎を入れて炒める。③葉がしんなりしたら、さらに葉も入れて、さっと炒める。塩、こしょうで味を調え、酒も回しかけて炒める。最後に鍋はだから醤油小さじ 1 を回して入れて仕上げ。



JA みやぎ

112 キュウリ 5 本
365 円 (税込 394 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 ぶらお八女・JA たまな (熊本)・JA 熊本市

114 長なす 5 本
432 円 (税込 467 円)
色つやが良く肉質が緻密で、きめ細かい長なすです。くせのない淡白な味で、油との相性が良く、しつこさを感じずに味わえます。



JA 鹿児島さもつき・JA さつま (鹿児島)・JA 島原産協 (長崎)・JA おきなわ

120 インゲン 100g
323 円 (税込 349 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)・遠清堂産菜 (鹿児島)・JA 豊橋 (愛知)

121 スナップエンドウ 100g
222 円 (税込 240 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。



スナップエンドウとエリンギの炒め物

【作り方】①スナップエンドウ 50g はへたと茹で置き、エリンギ 100g は長さ半分程度の切りにする。②フライパンになたね油小さじ 1 を熱してスナップエンドウを炒め、水大さじ 1 を加えてふたをし、1 分加熱する。③②にエリンギを加えて炒め、真鍮ひとつまみ (1g)、ブラックペッパー (あらびき) 適量で調味する。



JA 飯野郡 (徳島)

122 にんじん 800g
319 円 (税込 345 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 いぶさ野 (埼玉) ※写真は 1kg

124 さといも 500g
475 円 (税込 513 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B₆、カリウム、食物繊維が豊富です。



東山ハナコさん(右)と東山農場でパートをしている生活クラブ組合員の及川舞さん

125 ニンニク 250g 597 円 (税込 645 円) 東山農場
夏場のものよりも芽や根が出やすく、冷蔵保存には向きません。早めに調理してください。おすすめは、ばらしてジップロックなどに入れて冷凍保存。



興村グループ (埼玉)・古川産菜クラブ (埼玉)

126 長ねぎ(土付き) 700g
325 円 (税込 351 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。



興南産菜

127 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



興村グループ (埼玉)・群馬

128 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。



クボタ産行 (静岡)・福島

202 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、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すすめ。



JA 上伊那 (長野)

205 なめこ 100g
106 円 (税込 114 円)
採取後、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 藤田の森

206 ブラコンマツタケ 100g 260 円 (税込 281 円)
生産者は茨城市の藤田さんの。ほ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。ブラコン種は濃い味と甘みのある旨みの特徴。



ウイズ (神奈川県)・JA 新大 (和歌山)・夢咲グループ (和歌山)

207 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



ウイズ (静岡県)・神奈川県 今月のみ

209 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。口径 4cm 以上



KAOP (和歌山)

210 清見タンゴール 1kg
822 円 (税込 888 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勧め。



みずみずしさや弾ける春のごほうび

211 養生柑 4個 758 円 (税込 819 円) JA 北むすねマルコム
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。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料 だし ルウ・ペー・スライス 調理の素 乾物 油 香辛料 乾菜 粉類 調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・雑貨 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・電気光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン 農産物

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料 だし ルウ・ペー・スライス 調理の素 乾物 油 香 乾 煎 粉 類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・雑貨 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン

2週

2週配達の農産物



JA 三浦市 (千葉)・ JA よこすか農山 (神奈川)・ JA 八州農産 (千葉)

301 春キャベツ 1玉
347円 (税込 373円)
葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をしているリワー系のキャベツ。柔らかいので、サラダに向いています。



春キャベツと豚肉の蒸し煮

【作り方】①キャベツ 350g は大きめのざく切りにする。豚肉(バラスライス) 200g は7cm幅に切り、真塩・ホワイトペッパーをふる。②ポン酢醤油大さじ2、みそ大さじ1、素揚げ小さじ1を混ぜ合わせ、たれをつめておく。③鍋にキャベツ、豚肉(バラ)を交互に重ね、湯大さじ2をまわしかける。ふたをして弱火にかは、15分ほど豚肉に火が通るまで蒸し煮にする。鍋ごと食卓に出し、かつお粉けずりをはける。



306 ▲雪割りなばな 150g 290円 (税込 313円) JA たきかわ

生産者は中野恵介さん。春を感じさせてくれる人気食材のなばなは、栄養豊富でビタミンCを多く含みます。お浸し、和え物、油炒め、天ぷらなどに、生育状況に応じて配達量が前後する場合があります。



JA みやぎ市

312 キュウリ 5本
365円 (税込 394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 ふじが八女・JA たまな (熊本)・JA 熊本市

314 長なす 5本
432円 (税込 467円)
色つやが良く肉質が緻密で、きめ細かい長なすです。くせのない淡白な味で、油との相性が良く、しつこさを感じずに味わえます。



JA 鹿児島もつき・JA あまみ (鹿児島)・JA 島原豊仙 (長門)・JA たきかわ

320 インゲン 100g
323円 (税込 349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。



インゲンと卵のマヨソテー

【作り方】①インゲン 100g はラップで包んで電子レンジで2分ほど加熱し、ヘタを除いて斜め切りに、長ねぎ 50g は斜め薄切りにする。②ボウルに卵2個を溶きほぐし、マヨネーズ大さじ1、真塩・こしょう少々を加えて混ぜる。③フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、①を流し入れ箸で大きく混ぜながら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、長ねぎをしっかりと炒める。マヨネーズ大さじ1、インゲン①を加えて強火にし、炒め合わせ、真塩こしょうで味をととのえ、器に盛りブラックペッパーをふる。



JA 鹿児島もつき・JA 豊後 (愛知)・JA 阿波町 (徳島)

321 絹さや 80g
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 いぶすき (鹿児島)・流通堂青果 (鹿児島)・JA 豊後 (愛知)

322 スナップエンドウ 100g
222円 (税込 240円)
さっと茹でて、そのままサヤごと食べると、プリプリとした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 宮崎あまみ野菜生産組合

323 ▲北海道がね 2kg
380円 (税込 410円)
生産者は当別の大塚さん。長期保管によりジューシーや柔らかくなる場合があります。出荷時に芽かきはしていますが、芽が出ている場合は芽かきをして調理して下さい。



JA 長野県 (徳島)

324 にんじん 800g
319円 (税込 345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 宮崎県 (長崎)

326 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ざわりが特徴。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)・東二温泉 (愛知)

327 大葉 10枚
103円 (税込 111円)
赤じょうも香りが高く、刺身などのあしらいや天ぷら・煎類などの薬味に、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 みい (千葉)・JA ちびみどり

328 パセリ 50g
241円 (税込 260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。冷凍して解凍もみ砕いて保存すると便利です。



JA 埼玉ひびきの・JA 養生 (千葉)

329 長ねぎ(むぎ) 300g
252円 (税込 272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。



JA とびあか松 (静岡)

330 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。



クダウ行 (静岡・徳島)

405 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。味にくせがないのでどんな料理にも合います。



JA 田子の園

407 ▲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。



水保衛センター 親野社 (熊本)

409 甘夏みかん 2kg 839円 (税込 906円)
有機肥料を使い、農薬も散布回数を減らす努力をして栽培しています。外観が悪いものもありますが、安心して食卓で食べられる甘夏みかんです。



JA 元ひば南マルエム

410 しらぬい 700g 832円 (税込 899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



水保衛センター 親野社 (熊本)

411 河内晩柑 1.5kg 964円 (税込 1,041円)
生産者は水保の新田さん。文旦の血をひく、香り豊かでジューシーな柑橘。爽やかでさっぱりとした食味は、苦味のない和製グレープフルーツと称される人気です。2~4個



水保衛センター 親野社 (熊本)

412 国産グレープフルーツ 1.2kg 915円 (税込 988円)
品種はダンカン、貴重な国産。酸味が強く濃厚な味わい、香りの良さと苦味の少なさも特徴。果肉はジューシー、酸味を生かした料理やジャムにも向いています。2~4個

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料だし ルウ・ペー・スライス調理の素 乾物・油苔・乾鰹 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・餅倉 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン 農産物

3 週

3週配達の農産物



JA三浦市(千葉)・JAよこすか(神奈川)・丸八出前組合(千葉)

501 春キャベツ1玉
347円(税込375円)

葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をしているサワー系のキャベツ。柔らかいので、サラダに向いています。



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みやぎ

512 キュウリ5本
365円(税込394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いぶすき(鹿児島)・湯浦実業(鹿児島)・JA豊崎(愛知)

519 スナップエンドウ 100g
222円(税込240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。



水原農センター和歌山(和歌山)

520 サラダ玉ねぎ 1.5kg
713円(税込770円)

品種はサラ玉ちゃん他、皮が薄く辛味が少ないもの。温暖な水俣で生産される玉ねぎは甘みがあり、生のままサラダやマリネ、炒めてカレー等にも最適です。



JA新野郡(徳島)

521 にんじん 800g
319円(税込345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。



フォレストファーム(静岡・山梨)

523 クレソン 100g
513円(税込554円)

ピリッとした辛みと、ほろ苦さが特徴。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。



東山農場

524 ニンニク 250g
597円(税込645円) 3~5個

525 ニンニク(徳用) 1kg
2,100円(税込2,268円)

生産者は長沼の東山さん。農薬は最低限に抑え除草剤不使用。規格重量は出荷時の重量です。約14~17個



岡村グループ(埼玉)・吉川産直クラブ(埼玉)

526 長ねぎ(土付き) 700g
325円(税込351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。



岡村グループ(埼玉・群馬)

527 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、シアスタースが豊富に含まれています。

旬の味覚、この時季限定

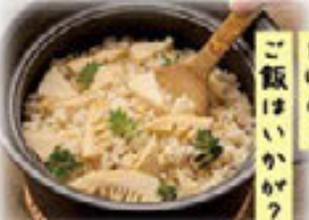


JAふくおか八女・JA豊本(熊本)・JAたま(熊本)

528 たけのこ 1kg(1~3本)
1,505円(税込1,625円)

恵まれた自然環境、十分な栽培密度に管理された竹林で育った柔らかく、みずみずしいたけのこです。めがは付いていません。1~3本

今月のみ



たけのこ ご飯はいかが？



クボタ農行(静岡・福島)

602 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ススメ。



JA上伊那(長野)

605 なめこ 100g
106円(税込114円)

棒取り後、棒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。

たけのこの茹で方

たけのこは下茹でがとても重要です！丁寧に下処理をして、えくみを取り除きましょう



- たけのこは水でよく洗って土やゴミを取り除き、穂先を斜めに3cmほど切り落とす。皮に縦に1本、1cmほどの深さの切れ目を入れる。先端は皮が厚いので、深めに刃を入れて火が通りやすくする。
※包丁を入れる時、たけのこが転がりやすいので注意。
- 大きめの鍋にたけのこ、かぶる程度の水、米めが1つかみ、赤唐辛子2本を入れて中火にかける。煮立ったら火を弱め、蓋をして40分~1時間ほど茹でる。たけのこの根元に竹串を刺して、スッと通ったら茹で上がり。
※米めががない時は、米のとぎ汁で代用する。
※茹でる途中で水が減ったら、たけのこがぶるくらいまで水を足す。
※茹で上がったら、ゆっくり冷ます。
- 茹で汁に漬けたまま冷まし、切り込みから皮を一気にむき、水で洗って両端を切り落とす。
※水に完全に濡した状態にして冷蔵庫で保存。水を毎日取り替えると日持ちします。



鎌田きのこ園

606 ブラウンマッシュルーム 100g
260円(税込281円)

生産者は茨城市の鎌田きのこ。ばんえい競馬場の馬の糞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おきなわ

607 ゴーヤー 1本
300円(税込324円)

「にがうり」とも呼ばれ、ビタミンCが豊富で特有の苦味が特徴。油との相性が良く、豆腐と炒めたゴーヤチャンプルが人気。
17~30cm



ワイス(静岡県)・JAあした(和歌山)・藤井グループ(和歌山)

608 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えびの産マルエム

610 しらめい 700g
832円(税込899円)

清見とポンカンと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て多汁。じょうのうも薄く食べやすい柑橘です。
3~5個



KARP(和歌山)

611 清見タンゴール 1kg
822円(税込888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や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。



JAえびの産マルエム

612 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。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料 だし ルウ・ペー スソース 調理の素 乾物 油 香辛料 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・軽食 飲料 菓子 石けん類・雑貨 防災・ペット・家庭紙・園芸 ベビー・無電光 酒類 冷蔵 冷凍 MORE パン

4週

4週配達の農産物



JA 三浦市 (千葉)・JA 水戸すか山 (神奈川)・丸八山産物 (千葉)

701 春キャベツ1玉
347円 (税込375円)
葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をしているリワー系のキャベツ。柔らかいので、サラダに向いています。



JA ぶらお八女・JA たまな (熊本)・JA 熊本市

712 長なす5本
432円 (税込467円)
色つやが良く肉質が緻密で、きめ細かい長なすです。くせのない淡白な味で、油との相性が良く、しつこさを感じずに味わえます。



JA ちば東郷・JA いるま野 (埼玉)

718 かぶ700g
254円 (税込274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。

かぶの生姜焼き
【作り方】①かぶ2個はよく洗い、皮をむかずに5mm幅の縦切りにする。細ねぎ2〜3本は3cm長さに切る。②フライパンになたね油大さじ1/2を熱し、かぶを3分ほど焼く。③両面にはんのか焼き色がついたら水小さじ1と(醤油 1片(すりおろし)・めんつゆ小さじ1)を加えてサッと混ぜ、細ねぎを加えて全体を炒め合わせる。④器に盛りお好みで七味唐辛子をふる。



JA 鹿児島もつき・JA 本すみ (鹿児島)・JA 島原産物 (長門)・JA おきなわ

719 インゲン100g
323円 (税込349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。



福岡あんしん野菜生産組合

720 北海こがね2kg
380円 (税込410円)
煮物やコロッケなどにおすすめ。長期保管によりシワや柔らかくなる場合があります。ササゲの出荷時に芽かきはしていますが、芽が出ている場合は芽かきをして調理して下さい。



JA 長野県 (信濃)

721 新にんじん800g
319円 (税込345円)
今年収穫したばかりのにんじん。みずみずしく柔らかく香りが良い時期です。サラダ、煮物、炒め物と幅広く利用できます。



JA みやざき

723 キュウリ5本
365円 (税込394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。



福岡エド供産部 (長門)

724 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。



JA なめがたおさい (茨城)・東二道堂 (愛知)

725 大葉10枚
103円 (税込111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・巻類などの薬味に、香り成分の紫蘇アルデヒドは、食欲を増進してくれます。

大葉の香り♪
手巻きがもっと楽しくなる♪

イメージ



JA みい (千葉)・JA ちばみどり

726 パセリ50g
241円 (税込260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 埼玉ひびきの・JA 養生 (千葉)

727 長ねぎ(むぎ)300g
252円 (税込272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 とくほ産物 (静岡)

728 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。



JA 土佐のしお (高知)・JA 高知

730 ミヨウガ40g
214円 (税込231円)
ミヨ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らみそ汁の具材にと、薬味としてだけでなく、一品にできるのも魅力。



ミヨウガときゅうりの梅和え
【作り方】①ミヨウガ2個は縦に薄切り、きゅうり2本は乱切りにする。②(梅びしお小さじ1・めんつゆ大さじ1/2・ごま油小さじ1)を混ぜ合わせ、①を和える。



クボタ産行 (静岡・福島)

804 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。味にくせがないのでどんな料理にも合います。



藤田きのこ製

806 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 おきなわ

807 ゴーヤー1本
300円 (税込324円)
「にがうり」とも呼ばれ、ビタミンCが豊富で特有の苦味が特徴。油との相性が良く、豆腐と炒めたゴーヤーチャンプルが人気。

17〜30cm



水産物センター和歌山 (熊本)

809 甘夏みかん8kg
3,220円 (税込3,478円)

810 甘夏みかん2kg
839円 (税込906円)
有機肥料を使い、農薬も散布回数を減らす努力をして栽培しています。外観が悪いものもありますが、安心して食まで食べられる甘夏みかんです。



産地の想いが香る
甘夏



水産物センター和歌山 (熊本)

811 国産グレープフルーツ1.2kg
915円 (税込988円)
品種はダンカン、貴重な国産。酸味が強く濃厚な味わい、香りの良さと苦味の少なさも特徴。果肉はジュース、酸味を生かした料理やジャムにも向いています。

2〜4個



812 カラマンダリン800g
944円 (税込1,020円) JA いちめ中央
樹上で熟させているので濃厚でジュース。外皮も剥きやすく薄皮ごと食べられます。濃厚な甘味としっかりとした酸味が感じられるみかんです。

5週

5週配達の農産物



JA三浦市(千葉)・JAよこすか農山(神奈川)・丸八出羽組合(千葉)

901 春キャベツ1玉
347円(税込375円)
葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をしているサワー系のキャベツ。柔らかいので、サラダに向いています。



福丸エビ倶楽部(茨城)

906 チンゲン菜 200g
192円(税込207円)
生産者は茨城の倉川さん。中華料理の村としてはもちろん、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みやざき

912 キュウリ5本
365円(税込394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。



永保産センター組華社(熊本)

919 サラダ玉ねぎ 1.5kg
713円(税込770円)
品種はサラ玉ちゃん他、皮が薄く辛味が少ないもの。温かい水焐りで生産される玉ねぎは甘みがあり、生のままサラダやマリネ、炒めてカレー等にも最適です。



JA新野郡(徳島)

920 新にんじん 800g
319円(税込345円)
今年収穫したばかりのにんじん。みずみずしく柔らかく香りの良い時期です。サラダ、煮物、炒め物と幅広く利用できます。



人参のレモンサワーサラダ

【作り方】①人参1本はせん切りにする。レモン1個は果汁を絞る。②ボウルにヨーグルト大さじ1、エキストラバージンオリーブオイル小さじ2、純粋はちみつ小さじ1、黒胡椒・ブラックペッパー(少々)を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。③器に盛り、好みでみじん切りにしたパセリをかける。



JAあまみ(鹿児島)

922 さといも(石川早生)
400g 650円(税込702円)
やや小さめでコロッと丸く、柔らかく粘りがあり、煮くずれしにくい品種。煮物のほか、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」にも利用されます。



グリーンファーム行田(埼玉)

923 サラダ菜 1個
171円(税込185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



東山農場

924 ニンニク 250g
597円(税込645円)
生産者は長沼の東山さん。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



岡村グループ(埼玉)・山川産直クラブ(埼玉)

925 長ねぎ(土付き) 700g
325円(税込351円)
関東地方で主流の根菜ネギです。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。有機質肥料を主体に農薬も削減しています。



JA土佐くろしお(高知)・JA高知

927 ミョウガ 40g
214円(税込231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。



クボヤ商行(静岡・福島)

930 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。



JA上伊那(長野)

1003 なめこ 100g
106円(税込114円)
採取後、粒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。



なめこ小松菜のすまし汁

【作り方】①なめこ40gはさつと洗い、小松菜60gは4cm長さに切る。②鍋にだし汁(昆布かつお)400mlを入れて火にかけ沸いたら①を入れる。小松菜がしんなりしたら醤油小さじ2/3、黒糖少々で調味する。



藤田きのこ園

1004 ブラウンマッシュルーム 100g
260円(税込281円)
生産者は帯広市の藤田きこの。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の特徴。



JAおきなわ

1005 ゴーヤー 1本
300円(税込324円)
「にがうり」とも呼ばれ、ビタミンCが豊富で特有の苦味が特徴。油との相性が良く、豆腐と炒めたゴーヤーチャンプルが人気。17~30cm



ゴーヤーのごま酢和え

【作り方】①ゴーヤー100gは縦半分にして種とワタを取り、約2mmの薄切りにする。サッとゆがいて水にさらし、水気をしぼる。ミニトマト3個は4等分に切る。②ボウルに(純りんご酢大さじ1・黒糖大さじ1/2・黒胡椒小さじ1/2・すりごま白小さじ2・生薑(せん切り)10g・ごま油小さじ1)を合わせ、①を加えて和える。



ウイズ(神奈川)・JAおくだ(和歌山)・華味グループ(和歌山)

1006 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)

1008 清見タンゴール 1kg
822円(税込888円)
温州みかんか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相性です。皮は剥きにくいのでカットして食べるのがお勧め。



JA伊豆伊豆産直協会(静岡)・JAみやざき

1009 ニューサマーオレンジ 日向夏 800g
740円(税込799円)
外皮と果肉の間の白い内果皮にも甘みがあるのが特徴。りんごのように外皮をむき、白皮と果肉を一層に食べると、他の柑橘にはない風味が味わえます。球径5.5cm以上



JAえびの中央

1010 カラマンダリン 800g
944円(税込1,020円)
樹上で熟させているので濃厚でジューシー。外皮も剥きやすく薄皮ごと食べられます。濃厚な甘味としっかりとした酸味が感じられるみかんです。



JAえびの南マルエム

1011 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。



1012 ちぎって食べるパイナップル 1個
980円(税込1,058円)

品種は「ボゴール」国内産パイナップル。酸味が少なく小果を手でちぎって食べられます。芯もサクサク甘くおすすめです。740g以上

もっと美味しく、もっと注文しやすく!



豚肉をもっと食べよう



豚肉は栄養価が高く、さまざまな料理に適しているため、日々の食事から特別な機会まで幅広いシーンで楽しむことができます。部位ごとの特徴を理解し、それに合った料理を選ぶことで、豚肉の美味しさを最大限に引き出せます。より多くの組合員が利用しやすいよう、今月から班の組合員も個人注文になります。また、生活クラブがずっと大切にしてきた考え方である「一頭買い」のバランスも考慮された新たなセットが登場しました。これを機会に、組合員みんなでもっと豚肉を食べていきましょう!

各料理のレシピは
生活クラブ生活情報誌
P.100-101

ロース



ガーリックバターソテー

ロース

やわらかさ ★★★
脂肪 ★★☆☆
きめ細かく、風味が良い。
→ポークソテー、しゃぶしゃぶ

ピオサボレシビ 検索

モモ



ゆで塩豚

モモ

やわらかさ ★★☆☆
脂肪 ★☆☆☆
脂肪が少なく、きめ細かい。
→炒め物、焼き豚

肩ロース



さつまいもと豚肉のバター醤油炒め

肩ロース

やわらかさ ★★☆☆
脂肪 ★★☆☆
細かい脂肪が肉の間に広がってコクがある。
→生姜焼き、酢豚

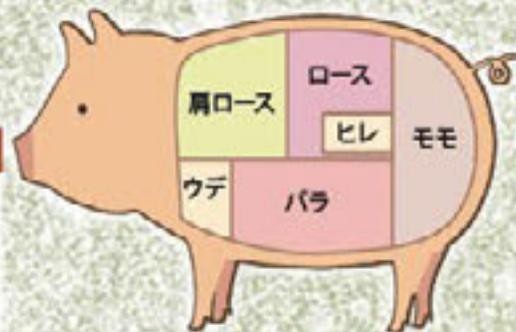
肩



ごろっと具材の焼きポトフ

肩(ウデ)

やわらかさ ★☆☆☆
脂肪 ★☆☆☆
少し固め。うまみがあるので、煮込むとよい。
→シチュー、豚汁



ヒレ



豚ヒレのオニボンソテー

ヒレ

やわらかさ ★★☆☆
脂肪 ★☆☆☆
高級部位。柔らかく、淡白な味。
→とんかつ、ソテー

バラ



角煮

バラ

やわらかさ ★★☆☆
脂肪 ★★☆☆
赤身と脂肪が層になり、うまみが多い。
→BBQ、角煮

ヒキニク



ごろごろ豚肉ヒキニクのトマトチーズ煮

ヒキニク料理も
紹介します



ロースや肩ロースも使用しています。
一頭買いをしている生活クラブからできる
自慢のヒキニクです!



●ヒレ・ロース・肩ロース 600g ●モモブロック 600g
●肩・バラブロック 600g ●ヒキニク 300g × 2

豚肉ブロックセット

2,400g 5,500円(税込5,940円)



●ロース・肩ローススライス 350g ●モモスライス 350g
●肩・バラブロック 600g ●ヒキニク 300g × 2

豚肉スライスセット

1,650g 4,000円(税込4,320円)



●ローススライス 150g ●モモスライス 150g
●バラスライス 150g ●ヒキニク 300g

豚肉バランスセット

750g 2,020円(税込2,182円)



ヒキニク

300g × 2 1,360円(税込1,469円)

豚肉はP2掲載

「一頭買い」の考え方を続けながらいろいろな部位を味わいましょう