

古川ポークの美味しさあふれる ミートボール

丸金佐藤水産(株)

主原料の豚ひき肉は、古川ポークを使用。豚肉の様々な部位を余すことなく消費するという考えから生まれた、定番人気の消費材です。食品添加物を一切使用せず、玉ねぎのみじん切りやパン粉などを加えて、米油で揚げています。解凍するだけでそのまま食べられて手軽です。練り製品の生産者ならではのこだわりとして、生活クラブのみそと醤油で「和」のテイストを隠し味に加えています。

生産者おすすめ ミートボールの食べ方

もちろんそのまま食べるのもおすすめですが、**コンソメスープ**や**お鍋**に入れても相性が◎です。

お弁当やスープの具材にも!



トマトケチャップ

370g 438円(税込473円) P5

505 707 ミートボール

凍 18g × 15 515円(税込556円) P21・23



4〜7月に国内で水揚げされた真あじを使用。1尾ずつ手でさばき、約30年間注ぎ足しながら使っている伝統の塩汁に漬け込みました。天日干しに最も適した11月の気候とほぼ同じ状態に設定された冷風除湿乾燥機を使い、じっくりと乾燥することで旨みを引き出しています。発色剤や酸化防止剤、化学調味料、油は使用していません。手間ひまかけてつくった、生活クラブ自慢の「あじ」をぜひお試しください。

ひと「あじ」違う!
手間ひまかけてつくった
「あじの開き」

皮はパリッ
身はふっくら

655 852 あじの開き

凍 250g 800円(税込864円) P22・24

(株)Nニッセイ

ピオサボレシビ 検索
真あじ開きの焼き方

1週配達 冷蔵品

※ゴールデンウィークの工場稼働および物流の都合により、5/5(火)・5/6(水)は焼そばの配達はありません。同時配布の生活クラブニュースも併せてご確認ください。

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	こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	包装時 320g	145	157	
8	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
9	黒こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	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	パジルウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	615	664	
17	ポークハムブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1420	1534	
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 海外産モッツァレラチーズ使用(乳)	126g (7枚入)	385	416	
28	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	
29	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	
30	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	
31	さいて食べられるモッツァレラ	道産生乳使用(乳)	75g	725	783	
32	生チョコスプレッド	生チョコ規格(乳・豆・糖)	180g	540	583	
33	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	
34	焼そば	道産小麦使用 ソースなし(2食分)(麦)	320g (160g × 2)	205	221	
35	煮干し	国内産 酸化防止剤不使用 三陸産	100g	720	778	
36	生わかめ	三陸産	300g	1150	1242	
37	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	
38	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	
39	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	240	259	
40	北海道産わらび水煮	道産わらび使用	110g	285	308	
41	はちみつ梅干	提携生産者のはちみつ使用 国産梅使用	200g	983	1062	
42	海藻サラダ	国産海藻使用	100g	510	551	
43	昆布巻にしん	道産春にしん使用(麦・豆)	165g	420	454	
44	昆布巻紅鮭	北洋産紅鮭使用(麦・豆)	165g	450	486	8月
45	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	
46	花かつお細けずり	国産鰹節使用 中細タイプ	75g	505	545	
47	おろししょうがチューブ	国産しょうが使用(豆)	30g	202	218	
48	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	

2 102 202 302 豆腐(木綿)

オシキリ食品㈱



小松菜の白和え

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固させているので、大豆の風味も濃いのが特長。

7 107 207 308 こんにやく

オシキリ食品㈱



24時間以上沸水の中でアク(石灰分)抜きをする伝統製法です。鍋料理、煮しめ、おでん、サラダなど幅広い料理に。

12 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。すり身を四角く成形し、揚げています。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。

14 214 しぐれかまぼこ

丸金佐藤水産㈱



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。

17 ポークハムブロック

札幌バルナバフーズ㈱



古川ポーク使用。市販品は結着剤としてリン酸塩等を使用していますが、消費材のポークハムはつなぎの役割として挽肉を使用し、食品添加物不使用です。

19 125 221 323 ベーコンスライス

札幌バルナバフーズ㈱



古川ポーク使用。無添加なので、市販品のような添加物を使ったベーコンとはまったく違う旨味があります。

24 札幌酪農バター(大袋)

サツラク農業協同組合



風味豊かな最高級バター。通常のバターよりも、マイルドな口溶けの良さが特徴です。

27 全酪とろけるスライスチーズ

雪印メグミルク㈱



モッツァレラチーズが入っているので伸びが良く、パンにのせてチーズトーストなどにどうぞ。

29 クリームチーズ

雪印メグミルク㈱



クセのない味が特徴のナチュラルチーズです。お菓子作りにも使える本格的なクリームチーズです。

35 煮干し

三陸水産㈱



国内でとれたイワシを茹でて、乾燥させたものです。酸化防止剤不使用にこだわり、素材の良さを活かしています。

40 北海道産わらび水煮

園北友賀



春先に収穫した道産わらびを塩漬にし、あく抜きを行い水煮にしました。春の味覚を手軽に楽しむことができます。

44 昆布巻紅鮭

園NSニッセイ



厳選した紅鮭をみつし昆布で包み、希少な国産無漂白かんぴょうで巻きました。化学調味料は不使用。

48 ひとくちミルクチョコレート

月島食品工業㈱



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。約20個入り。

豆腐とわかめのお味噌汁

材料(4人分)

- 豆腐(絹または木綿)…100g
- 生わかめ…20g
- 長ねぎ…10cm
- パックだし…1袋
- みそ…大さじ2

作り方

- 豆腐は2cm角に切る。長ねぎは小口切りにする。わかめは包材の表示通りに塩抜きして2cm幅に切る。
- 鍋に水600ml、パックだしを入れて火にかけ、沸騰したら3分ほど煮て、パックだしを取り出す。
- 豆腐を入れ煮立ったら、弱火にして5分ほど煮る。
- 火を止めて、みそを溶かす。再度火をつけ、沸騰する直前で火を止める。
- 器にわかめを入れて④を注ぎ、長ねぎを散らす。

ポイント

- みその香りが飛ばないよう、みそを溶かすのは火を止めてから。わかめは先に器に入れて、あとから熱い汁を注ぐことで、食感がきいたみそ汁に仕上がります。

米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉
調味料・だし
ルウ・ペースト・ソース・調理の素
乾物・海苔・乾菜
粉類・調理素材・農産加工品
缶詰
シトルト・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
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	こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	包装時 320g	145	157	
108	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
109	小巻しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	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	10月
112	おでんだねセット	焼ちくわ2本ごぼう巻2個さつま揚げ2枚オランダ揚げ2枚揚ボール6個つまみ4個(卵・麦・豆)	500g	850	918	10月
113	つまみ	リン酸塩無添加すり身使用 (卵)	20g × 6	305	329	10月
114	なると	リン酸塩無添加すり身使用「渦巻」なし	80g	145	157	
115	イカたね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g × 4	280	302	
116	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	
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	
123	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	
124	ロースハムブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1825	1971	
125	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	
126	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
127	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
128	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	
129	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	
130	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
131	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	
132	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	
133	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	
134	ピーナッツクリーム	RSPO 認証パーム油使用 ソフトタイプ (乳・落・豆)	170g	340	367	
135	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 (麦)	260g (130g × 2)	200	216	
136	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	
137	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	
138	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	
139	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	
140	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	
141	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	
142	セロリ粕みそ漬	洞爺湖産セロリ使用 (豆・麦)	150g	340	367	
143	刻み紅しょうが	高知県産原料使用	220g (固形量80g)	193	208	
144	ごぼうのみそ漬	洞爺湖産ごぼう使用 (豆・麦)	150g	295	319	
145	切干大根のはりはり漬	減農薬栽培の切干大根使用 (麦・豆)	100g	260	281	7月
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	おろし本わさびチューブ	国産本わさび使用	30g	324	350	
152	粒マスタード	カナダ産マスタード	80g	300	324	

3 103 203 303 豆腐(絹) オシキリ食品園



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。

106 306 がんも オシキリ食品園



道産大豆を主体に作った豆腐に、国産の山芋とごまを練り込み、こめ油でふっくらと揚げました。煮崩れしにくく、食べ応えも抜群です。

秋までお休みです! 丸金佐藤水産園

111 はんぺん



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。

112 おでんだねセット



おでんにピッタリの色んな種類の練り物が楽しめる便利なセット。

113 つみれ



リン酸塩無添加のスケトウダラのすり身が原料。ほうれん草と人参入りです。おでんはもちろん、お吸い物にも最適です。

131 330 国産シュレッドチーズ



国産のゴーダチーズとチェダーチーズを7:3の割合でブレンド。コクとさわやかな旨みを楽しめます。

134 ピーナッツクリーム



なめらかで塗りやすいピーナッツクリーム。程よい甘さと塩味がパンやお菓자에ピッタリ。

138 337 生パスタ(タリアテッレ)



道産小麦を使ったこだわりの生パスタ。形状はソースが絡みやすい平麺のタリアテッレタイプです。

145 切干大根のはりはり漬



減農薬栽培の切干大根を使用し、大根の甘味・食感が味わえます。添加物・着色料は一切使っていません。

147 さば味噌煮



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

148 344 やわらかにしん小樽炊き



大豆にしんの炊き込みご飯。小樽産のにしんを骨までやわらかく炊きました。惣菜の一品や、炊き込みご飯の具、にしんそばなどに。

150 347 ミニ昆布巻(にしん)



道産の身欠にしんをみつし昆布で巻き、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。

151 おろし本わさびチューブ



国産の本わさびを使用し、添加物と調味料を可能な限り減らしました。わさび本来の香りが楽しめます。

121 322 ロースハムスライス



古川ポークを使った完全無添加ハムを1.5mmにスライス。発色剤、結着剤、保存料等の添加物は一切使用していません。

21 126 223 325 ヨーグルト



生活クラブ牛乳と同じ生乳を使用。腸の働きを助けるビフィズス菌も配合したプロバイオティクスタイプのヨーグルトです。

米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉
調味料だし
ルー・ペー・スライス
調理の素
乾物・海苔・乾麺
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・無蛍光
酒類
冷蔵
冷凍
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	江部乙産大豆 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	こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	包装時 320g	145	157	
208	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
209	黒こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	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	さつま揚	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	焼板かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	230g	450	486	7月
216	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	540	583	
217	パジルウインナー	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	荳わかめ	三陸産	250g	420	454	
232	らっきょう田舎漬	千葉・茨城県産らっきょう使用 低塩下漬	140g	628	678	
233	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	240	259	
234	北海道産地竹水煮	取組中止 申込用紙に掲載されていますが、注文出来ませんのでご了承ください				
235	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	
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	たらこ煮	生活クラブ指定の醤油使用 (麦・豆)	120g	410	443	7月
239	しそ入おかずみそ	洞爺湖町産しそ使用 (麦・豆)	130g	350	378	
240	花かつお	国産鰹節使用	75g	500	540	
241	花かつお厚けずり	国産鰹節使用 厚さ約 0.5mm だし取り専用	100g	530	572	
242	ねり和からしチューブ	カナダ産からし使用	30g	287	310	

納豆・豆腐・練り製品

加工肉類

乳製品

麺類・惣菜・その他

1 101 201 301
納豆 オシキリ食品園



納豆キムチ

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 **京風あげ** オシキリ食品園



原料は道産大豆、揚げ油に国産米油を使用。食感に歯ごたえが残るよう仕上げられています。

213 **いか巻** 丸金佐藤水産園



新鮮な国産いかを、リン酸塩不使用のスケトウダラのすり身で巻き、米油で揚げました。保存料などの添加物は使用していません。

215 **焼板かまぼこ** 丸金佐藤水産園



無添加かまぼこに、焼き色を付けました。わさび醤油で食べるのがお勧め。その他、千切りにし、野菜と混ぜてサラダにも。

218 **ガーリックウインナー** 札幌バルナバフーズ園



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園



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。

25 130 227 329
生クリーム サツラク農業協同組合



チョコバナナムース

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。

さつま揚と小松菜のキムチ炒め

材料(4人分)
 ・さつま揚…4枚
 ・きざみ白菜キムチ(辛口)…150g
 ・小松菜…1袋
 ・ごま油…大さじ1
 ・醤油…小さじ2

作り方
 ① さつま揚は食べやすい大きさに切り、小松菜はざく切りにする。
 ② フライパンにごま油を熱し、さつま揚、小松菜、白菜キムチを順に加えて炒め、醤油を回しかける。

サッと作れる簡単おつまみ。ピリッと辛くてお酒がススム★



212 さつま揚 丸金佐藤水産園

スケトウダラ 100%のすり身にごぼう、人参、玉葱のみじん切りを加えた揚げかまぼこです。

140 きざみ白菜キムチ(辛口) 園第一物産

刻んだ白菜を塩漬け後に薬味等で漬込んだ本格的な白菜キムチです。手軽に利用できるカットタイプ。

ごま油 P5 小松菜 P27



232 らっきょう田舎漬 南三陸物産

低塩で漬け込み乳酸醗酵させた、昔ながらの製法で作る歯ごたりの良いらっきょう漬です。

233 北海道産ふき水煮 園北友賀

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。春の味覚を手軽に楽しめます。

240 花かつお 三陸水産園

新鮮な国産かつおを昔ながらの「火山(ひやま)かけ」「天日干し」を繰り返しが取れるので、そばやうどん、煮物等に大切に1本1本手削りしています。

241 花かつお厚けずり 三陸水産園

新鮮な国産かつおを使った、だし取り専用の肉厚な削り節です。濃厚なだしが取れるので、そばやうどん、煮物等に適しています。



229 塗っておいしいマーガリン 月島食品工業園

冷蔵庫から出してすぐにパンに塗ることができる、ソフトタイプのマーガリンです。原料油脂は遺伝子組み換えでない作物から搾ったものを使用。

34 230 焼そば 国産製麺園

消費材の生ラーメンを、焼そば用の蒸し麺に加工しました。消費材のなたね油をまぶして仕上げています。ソースは付いていません。



25 130 227 329
生クリーム サツラク農業協同組合

チョコバナナムース

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。



米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉
調味料・だし
ルウ・ペースト・ソース・調理の素
乾物・海苔・乾菜
粉類・調理素材・農産加工品
缶詰
シトルト・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
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	江部乙産大豆 100% (豆)	30g × 3 個	125	135	
302	豆腐 (木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	185	200	
303	豆腐 (絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	165	178	
304	焼豆腐	道産大豆使用 消泡剤不使用 (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	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	
308	こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	包装時 320g	145	157	
309	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
310	小巻しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	80g × 3	260	281	
311	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
312	なると	リン酸塩無添加すり身使用「渦巻」なし	80g	145	157	
313	イカったね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g × 4	280	302	
314	ごぼう巻	リン酸塩無添加すり身使用 (麦・豆)	32g × 4	255	275	
315	揚ボール	リン酸塩無添加すり身使用	15g × 12	330	356	
316	味付けおから	道産大豆使用 (麦・豆)	100g	220	238	
317	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	540	583	
318	マジョラムウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	760	821	
319	Chorizo	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	725	783	
320	ポロニアソーセージ	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	800	864	7月
321	チーズウインナー	古川ポーク使用 (乳)・(卵)・(麦)・(豆)	120g	610	659	
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	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	
324	豚もも肉のみそ漬	平田牧場三元豚もも肉使用 (豆)	350g	1295	1399	
325	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
326	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
327	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	
328	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	
329	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
330	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	
331	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	
332	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	
333	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	
334	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 (麦)	260g (130g × 2)	200	216	
335	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	
336	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	
337	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	
338	ちりめん	国内産 無漂白・無添加	70g	755	815	
339	イカキムチ	韓国伝統手法による本格キムチ (麦)	120g	664	717	
340	月山だいこん甘酢漬	山形県月山農場の大根使用 浅漬けタイプ	200g	334	361	
341	セロリ醤油漬	洞爺湖町産セロリ使用 (麦・豆)	150g	400	432	
342	ながいも桜漬	洞爺湖町産ながいも使用 (麦)	200g	460	497	7月
343	紫花豆の煮豆	洞爺湖管内紫花豆使用 (麦)	180g	375	405	7月
344	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	
345	ほたてオイル煮	道産ベビーほたて使用 真塩で味付け	100g	440	475	
346	たらこ昆布	道産たらこ・昆布使用 (麦・豆)	100g (50g × 2)	360	389	
347	ミニ昆布巻 (にしん)	道産にしん使用 (麦・豆)	80g	415	448	
348	国産小麦のパン粉	国産小麦使用 冷蔵保存 (麦・卵)・(乳)	180g	316	341	
349	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	
350	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	

5 105 205 305
小あげ オシキリ食品㈱

 小あげの納豆はさみ焼き
 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。

307 味付いなりの皮 丸金佐藤水産㈱

 消費材の小あげを生活クラブ指定の醤油・素精糖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。

115 313 イカったね 丸金佐藤水産㈱

 無添加のスケトウダラすり身に、函館近海のイカを配合した海鮮かまぼこ。お酒のつまみに、そのまま食べても美味しい。

314 ごぼう巻 丸金佐藤水産㈱

 スケトウダラ 100%のすり身に塩、馬鈴薯、濃粉、米発酵調味料、砂糖、魚介エキスを加え、味付けしたごぼうに巻きつけました。

318 マジョラムウインナー 札幌パルナパフーズ㈱

 シソ科のハーブ、マジョラムを練り込んだウインナー。クセのないさわやかさで朝食にもぴったりです。

320 ポロニアソーセージ 札幌パルナパフーズ㈱

 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。

324 豚もも肉のみそ漬 ㈱平田牧場

 豚もも肉を腹部醸造(㈱)の特製みそで味付けしました。きめ細かな豚肉の食感とコクのある味わいが自慢です。

133 332 全酪6Pチーズ 雪印メグミルク㈱

 生活クラブ指定酪農家の生乳から作ったゴーダチーズと、海外産のチーズを原料にしました。マイルドな味。乳化剤使用。

333 パウダーチーズ 雪印メグミルク㈱

 ちりめんボンデケーキ用
 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、スパゲティにかけたリグラタンなどに。

国産製菓園
135 334 生ラーメン
 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。
 アイビック食品㈱

137 336 ラーメンスープ (みそ味)
 生活クラブ指定の醤油とみそをベースに、化学調味料不使用で開発したスープです。

340 月山だいこん甘酢漬 (㈱)月山農場

 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浅漬けタイプ。

345 ほたてオイル煮 ㈱ NS ニッセイ

 道産のベビーほたてを、消費材のオリーブオイルとなたね油でやわらかく煮込みました。真塩のみのシンプルな味付け。

348 国産小麦のパン粉 ㈱味輝

 ハーブ香るポークソテー
 国産小麦粉、自家製の天然酵母を使って焼き上げたパンを、粉砕してから乾燥させました。ハンバーグなどにも。

349 ひとくちチョコ カカオ 70 月島食品工業㈱

 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。

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・海苔・乾麺
 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・無蛍光
 酒類
 冷蔵
 冷凍
 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	揚げてる真がれいカレー風味(骨なし)	道産真がれい使用 5~10切前後(麦)	150g	490	529	7月
503	生芽かぶとろろ	三陸産わかめの芽かぶ使用	100g	340	367	
504	サラダチキン・スライス(ブレン)	丹精園鶏使用	120g	540	583	
505	ミートボール	古川ポーク使用 加熱済(卵・乳・麦・豆)	18g×15	515	556	
506	牛カルビ丼の具 ピリ辛しょうゆ味 NEW	提携生産者の牛肉、国産たまねぎ使用(麦・豆)	130g×2	912	985	
507	ほたて茶巾	道産ほたて使用 調理済(卵・麦)	25g×6	630	680	
508	水餃子	道産小麦粉100%使用(麦・豆)	25g×18	915	988	
509	ミニミックスピッツァ	国産小麦使用(乳・麦)	240g(4枚)	698	754	
510	ドライカレー	古川ポーク使用(麦・豆)	300g	1015	1096	
511	パジルソース(4袋)	国産パジル使用(乳・卵)・(麦)・(落)・(え)・(か)	70g×4	1139	1230	7月
512	桜でんぶ	道産スケトウダラを紅麴色素で色付	50g	390	421	
513	ピロシキ	道産小麦粉使用(卵・乳・麦・豆・(落))	50g×2	515	556	
514	ミニじゃがバターまん	道産小麦使用(乳・麦)	30g×10個	490	529	
515	三元豚切り落とし	平田牧場三元豚ロース・モモ・カタ・バラ肉使用	300g	945	1021	
516	三元豚ロースしゃぶしゃぶ	平田牧場三元豚ロース肉使用	400g	1510	1631	
517	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	1140	1231	
518	豚ロースしょうが焼き	古川ポーク使用 約5枚入(麦・豆)	200g	845	913	
519	古川熟成ポーク厚切りロース	ドライエージング古川ポーク使用	200g×2	1545	1669	
520	古川熟成ポーク肩ロースソテー用	ドライエージング古川ポーク使用	90g×2	845	913	
521	豚ロースねぎ塩焼肉	古川ポーク使用	250g	1080	1166	
522	味付豚カルビ	古川ポーク使用(麦・豆)	300g	995	1075	
523	ハンバーグ(ブレン)	道産牛肉使用(卵・乳・麦)	240g(120g×2)	646	698	
524	牛もつ鍋(しょうゆ味)	提携先の牛もつ使用(麦・豆)	320g	1254	1354	11月
525	鶏肉モモスライス	丹精園鶏使用 7mmスライス	250g	600	648	7月
526	鶏肉きも	丹精園鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
527	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精園鶏使用	350g	720	778	
528	うなぎの蒲焼きカット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	
529	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3~4切	240g	910	983	
530	塩さけ(甘塩味)	道産シロザケ使用	240g(4~6切)	550	594	
531	たらこ	近海たらこ使用 添加物不使用 低塩	200g	1215	1312	
532	甘えび塩辛	日本海産甘えび使用(え)	70g	890	961	7月
533	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	
534	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	
535	さんま香草焼	根室産さんま使用 加熱用(麦)	120g	600	648	
536	たこ柔らか煮	古平産やなぎたこ・真だこ使用(麦・豆)	100g	759	820	
537	とろびんちょう漬丼の具	太平洋(三陸沖) マグロ 化学調味料不使用(麦・豆)	70g×2	575	621	
538	エコシュリンプ特大	インドネシア産 5~8尾(え)	200g	1340	1447	
539	エコシュリンプむき身	インドネシア産 10~26尾(え)	200g	1260	1361	
540	刺身用ぼたんえび(小サイズ)	道産ぼたんえび使用 8~12尾(え)	100g	590	637	
541	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	
542	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工)中サイズ	350g(1尾)	350	378	
543	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g(1尾)	670	724	
544	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工)5~8尾入	500g	560	605	
545	生干しにしん	近海にしん使用	200g	570	616	
546	にしん	日本海産(未加工)500g以上	2尾	595	643	
547	こまい一夜干し	道産こまい 3~7尾	200g	395	427	
548	干し赤がれい	古平近海産	180g(2枚)	412	445	
549	北海道産刺身用つぶ	道産つぶ使用 開き加工済	100g	615	664	
550	たご一口カット	古平産たご使用 刺身用	150g	515	556	
551	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	
552	キャラメルショコラケーキ	国産小麦粉、卵、バター、牛乳使用(卵・乳・麦・豆)	約15×6×5cm	1632	1763	
553	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	
554	エッグタルト	道産小麦使用(卵・乳・麦)	3個入	1300	1404	7月
555	ミニたい焼き(あずき)	国産小麦使用(麦・豆・え)	320g(40g×8)	392	423	

NEW
新商品

北海道チクレン農協連



506 牛カルビ丼の具 ピリ辛しょうゆ味

牛肉と国産の玉ねぎを提携生産者の醤油ベースのたれで味付けし、とうがらしを加えることで、ご飯がすすむピリ辛の味付けに仕上げました。

【原材料】牛肉(国産)、玉ねぎ、醤油、砂糖、りんごフルーツピューレ、にんにく、塩、リンゴ酢、ごま

504 サラダチキン・スライス(ブレン)

全農チキンフーズ園



チキンとベビーリーフのサラダ 特集P9

丹精園鶏のムネ肉を塩と胡椒のみでシンプルに味付けしました。スライスしてあるので解凍するだけで食べられます。皮を取り除いてあります。

507 ほたて茶巾 丸金佐藤水産園



ふわっとした食感でまろやかな味。リン酸塩不使用のすり身に、国産ほたてをミックスしています。

521 豚ロースねぎ塩焼肉 大金ハム園

古川ポークのロース肉に長ネギを混ぜ込んだ塩だれタイプ。あっさり味で、ブラックペッパーが効いています。

531 たらこ 園吉野



水揚げされたその日のうちに取り出した成熟卵が原料。真塩だけで漬けた高品質のたらこです。

533 まぐろ漬丼の具 園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。

536 たこ柔らか煮 東しゃこたん漁業協同組合

古平沖で水揚げされたたこを、独自の調味液で柔らかく煮込みました。頭と足の食感の違いも楽しめます。

538 エコシュリンプ特大 園オルター・トレード・ジャパン

エビフライや天ぷらに最適な特大サイズの無頭エビを産地で凍結、国内搬入後にリパックしました。

539 エコシュリンプむき身 園オルター・トレード・ジャパン

池入れ後は抗生物質や人工飼料を使用していません。産地でむき身にして、直ぐに冷凍。美味しさが生きています。

542 751 ほっけ(1尾) 東しゃこたん漁業協同組合

水揚げされたばかりのホッケを、海水を張ったタンクに入れて鮮度を保ちます。煮付けやフライ、つみれ汁にしても美味しい。

546 755 にしん 東しゃこたん漁業協同組合

高鮮度の沖獲りにしんは身が締り、脂ものついています。日本海産にしん2尾で500g以上です。塩焼きやマリネの他、切り込みにしても。

551 カスタードエクレア 園丸さんまんじゅう

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。

552 キャラメルショコラケーキ 全国農協食品園

キャラメル風味のクリームをスポンジでサンドし、クーベルチュールチョコレートでコーティング。上品な甘さのチョコレートケーキです。

532 甘えび塩辛 東しゃこたん漁業協同組合

高鮮度の甘えびを食塩、みりん、麴、唐辛子のみの調味で熟成させています。甘えび本来の美味しさを味わえます。

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・海苔・乾菜 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 パン 農産物

2週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
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	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	
605	中華どんの具	国産白菜使用(麦・豆・卵・乳・(そ)・(落)・(え)・(か)・(く))	400g (200g × 2)	717	774	
606	エビピラフ	生活クラブ連合会企画の米使用(乳・え)	500g	555	599	
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	10月
610	餃子	道産小麦粉100%・古川ポーク使用(麦・豆)	20g × 16	830	896	
611	白天(ねぎ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
612	ビーフハヤシ	北海道チクレン牛肉使用(麦・豆)	180g	433	468	
613	冷凍ナムルセット	国産野菜使用(麦・豆)	180g	574	620	
614	カニとトマトのクリームソース(2袋)	国産紅ずわいがに使用(乳・麦・か)	120g × 2	605	653	
615	ナチュラルカットポテト	道産じゃがいも使用(卵・乳・(麦))	500g	315	340	10月
616	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	
617	たこ焼き	提携生産者の調味料を使用(卵・麦・豆)	600g (30個)	628	678	
618	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	
619	肉まん	道産小麦粉100%使用(麦・豆)	80g × 4	660	713	
620	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	12月
621	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	12月
622	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	970	1048	
623	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	2330	2516	
624	豚肩ロースジジンスカン	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	500g	1655	1787	
625	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	245g (2枚)	1270	1372	
626	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前(麦・豆)	230g	940	1015	
627	メンチカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	80g × 3	890	961	
628	豚ロースカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	370g (3枚)	1590	1717	
629	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	
630	タンドリーチキン	丹精鶏鶏ムネ肉使用(乳)	300g	735	794	
631	鶏肉モモひと口カット	丹精鶏鶏使用	300g	700	756	
632	鶏肉砂肝	丹精鶏鶏の砂肝	200g	355	383	
633	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	
634	うなぎの蒲焼カット(静岡産)	静岡産養殖うなぎたれ・山椒付(麦・豆)	80g (1~2切)	1420	1534	
635	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g (2切)	520	562	
636	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	
637	鮭みそ漬	オホーツク海産鮭使用(豆)	140g (2切)	565	610	7月
638	ぶり照り焼き	古平産ぶり使用 加熱用(麦・豆)	240g	610	659	
639	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	
640	かすべの煮こごり	古平近海産水かすべ使用(麦・豆)	70g × 2	370	400	
641	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	80g	400	432	
642	いか塩辛	国産真いか使用(麦・豆)	70g	490	529	
643	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	
644	さばスモーク	国産真さば使用	80g	620	670	7月
645	シーフードミックス	いか145g・ほたて70g・甘えび50g(え)	265g	1265	1366	
646	エコシュリンプM	インドネシア産 16~22尾(え)	300g	1720	1858	
647	エコシュリンプ下処理済L	尾残し殻剥き・背ワタ除去・腹部切込 7~9尾(え)	140g	998	1078	
648	甘えび	日本海産 刺身用(え)	120g	525	567	
649	片貝付ほたて	噴火湾養殖 加熱用 Mサイズ	10枚	1340	1447	
650	びんがまぐろたたき	北太平洋産 雄節・雌節各1本	240g	700	756	
651	白つぶ	日本海産	200g	275	297	
652	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	
653	鮭フィーレ	オホーツク海産大きめカット 3~4切	380g	695	751	
654	さんま	道産(未加工)加熱用	330g (4尾)	670	724	
655	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ3~5枚	250g	800	864	
656	開きにしん	古平近海で漁獲 真塩使用	360g (2枚)	655	707	
657	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	
658	緑茶と小豆の米粉ロールケーキ	わたらい茶粉末茶・道産小豆使用(卵・乳・(麦))	180g (4切)	575	621	
659	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	7月

603 焼いてるひと口塩鮭
関 NS ニッセイ

道産の塩鮭をひと口サイズにカットして焼きあげました。自然解凍するだけで食べられます。甘塩タイプ。

607 807 冷凍うどん
西山製麺

茹でるだけで釜あげ状態のコシのあるうどんが味わえます。塩は真塩を使用。タレは付いていません。約4mm幅の丸麺タイプ。

614 カニとトマトのクリームソース(2袋)
Umios 関

トマトの酸味と生クリームはやわらかな味わいがマッチした紅ずわいがにの pasta ソース。かに味噌入り。

620 かに甲羅グラタン
丸金佐藤水産

消費材牛乳、ホワイトルウフレーク、マカロニを使用した華やかなグラタン。オーブンで軽く焦げ目を付けてください。

621 かに爪フライ
丸金佐藤水産

日本海産紅ずわいがにの爪肉を、リン酸塩不使用のスケウダラすり身で包みました。油で揚げてください。

627 826 メンチカツ
大金ハム

古川ポークを使用した無添加のメンチカツ。ジューシーな肉のおいさが味わえます。凍ったまま揚げて、お弁当や夕飯のおかず。

634 うなぎの蒲焼カット(静岡産)
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、よく蒸してふつくと仕上げました。タレは関東風。

637 鮭みそ漬
関 NS ニッセイ

オホーツク海で旬の時期に水揚げされる高品質の秋さけを使用し、消費材のみそに漬け込みました。まろやかな香りと味わいは絶品。

641 841 松前漬
関 NS ニッセイ

みついし昆布、スルメイカ、カナダ産無漂白数の子を原料に、素材の味を生かして作りました。化学調味料、保存料などは不使用です。

643 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、桜と梅の混合チップで本格的にスモークしました。

645 シーフードミックス
東しゃこたん漁業協同組合

大きめにカットしているので、いろいろな料理に使えます。甘えび、皮付きいか、オホーツク産ほたて入り。

651 白つぶ
東しゃこたん漁業協同組合

10~15分程茹茹でしてお召し上がり下さい。冷凍の状態で水洗いし、醤油などで煮付けるのもお勧めです。

658 緑茶と小豆の米粉ロールケーキ
関丸さんまんじゅう

新生わたらい茶の緑茶粉末と米粉で作ったスポンジで、粒あんをブレンドした生クリームを巻き込みました。道産小豆使用。4切にカット済。

米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉
調味料・だし
ルウ・ペースト・ソース・調理の素
乾燥・海苔・乾麺
豚・牛肉類
鶏肉類
魚介加工品
魚介
菓子類
飲料
菓子
石けん類・雑貨
防災・ペット・家庭紙・園芸
ベビー・無蛍光
酒類
冷蔵
冷凍
パン
農産物

3週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
701	冷凍黒えだ豆	中札内産〈豆〉	300g	369	399	
702	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	
703	ミニグラタン	生活クラブ牛乳使用〈乳・麦〉	150g(約30g×5)	490	529	
704	生芽かぶとろろ	三陸産わかめの芽かぶ使用	100g	340	367	
705	レンジで!鶏モモから(醤油味)	丹精園鶏使用 加熱済〈麦・豆〉	215g	764	825	
706	レンジで!鶏ムネから(塩味)	丹精園鶏使用 加熱済〈麦・豆〉	250g	764	825	
707	ミートボール	古川ポーク使用 加熱済〈卵・乳・麦・豆〉	18g×15	515	556	
708	牛どんの具	北海道チクレン牛肉使用〈麦・豆〉	150g×2	841	908	
709	鶏ごぼうごはん	生活クラブ連合会企画の米使用〈卵・麦・豆〉	500g	498	538	
710	チキンピラフ	生活クラブ連合会企画の米使用〈麦・豆〉	500g	498	538	
711	かに茶巾	紅ずわいがにフレーク使用 調理済〈卵・麦・か〉	25g×6	665	718	
712	パリもち焼き包子	道産小麦粉・古川ポーク使用〈麦・豆〉	20g×16	740	799	
713	白天(いか)	リン酸塩不使用すり身使用	80g×2	305	329	
714	肉しゅうまい	古川ポーク使用 加熱済〈卵・麦・豆〉	20g×10	675	729	
715	エビしゅうまい	リン酸塩不使用 加熱済〈卵・麦・豆・え〉	20g×10	730	788	
716	もちもち食感のひとくちチヂミ	国産のにら、人参、いか使用〈麦・豆・え・(卵)・(乳)・(か)〉	200g	430	464	
717	海老のクリームパスタソース	エコシュリンプ使用〈乳・え・(卵)・(麦)・(そ)・(落)・(豆)・(か)〉	280g(140g×2)	680	734	
718	パイシート	国産小麦粉使用 18cm×14cm〈卵・乳・麦〉	400g(4枚)	706	762	7月
719	バジルソース(2袋)	国産バジル使用〈乳・(卵)・(麦)・(落)・(え)・(か)〉	70g×2	598	646	
720	冷凍おろししょうが	国産しょうが100%	5g×10	442	477	
721	カレーパン	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・(落)〉	52g×2	490	529	
722	あんまん	道産小麦粉・道産小豆使用〈麦〉	80g×4	480	518	
723	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	7月
724	クワトロフロマッジョピッツァ	国産小麦粉使用 直径約20cm〈乳・麦〉	280g(2枚)	896	968	7月
725	豚スペアリブ	平田牧場三元豚・5本前後をカット	700g	1845	1993	
726	古川熟成ポーク焼肉カット	ドライエージング古川ポーク使用(ロース・肩ロース)	300g	1430	1544	
727	豚ロースしょうが焼き	古川ポーク使用 約5枚入〈麦・豆〉	200g	845	913	
728	豚バラ串	古川ポーク使用 1本約40g	8本	1630	1760	
729	豚ロースパン粉焼	古川ポーク使用〈乳・麦〉	280g(4枚)	1440	1555	
730	味付豚カルビ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	995	1075	
731	豚そぼろ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	200g	1030	1112	
732	ポークパティ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	255g(5枚)	1025	1107	
733	ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g(120g×2)	646	698	
734	デミグラスハンバーグ	北海道チクレンの牛肉・平田牧場の豚肉を使用〈卵・麦・豆〉	240g(120g×2)	625	675	
735	純粋金華豚切り落とし	古平町産純粋金華豚モモ・カタ・バラ使用	300g	1315	1420	
736	純粋金華豚ロース・肩ロースしゃぶしゃぶ	古平町産純粋金華豚使用	400g	2550	2754	
737	鶏肉モモスライス	丹精園鶏使用 7mmスライス	250g	600	648	7月
738	鶏肉きも	丹精園鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
739	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精園鶏使用	350g	720	778	
740	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3~4切	240g	910	983	
741	たらこ(ばらこ)	道産たらこ使用、合成添加物不使用	100g×2	660	713	
742	さんまフィレ竜田揚用	根室産さんま使用〈麦・豆〉	120g	630	680	7月
743	さば竜田揚げ用(カレー味)	国産真さば使用〈麦〉	100g	430	464	
744	たら西京漬	古平近海たら使用 2切入〈豆〉	160g(2切入)	555	599	
745	たこザンギ	古平産たこ使用 加熱用〈麦・豆〉	150g	555	599	
746	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	
747	きはだまぐろ漬け丼の具	生活クラブ指定の醤油を使用〈麦・豆〉	160g(80g×2)	570	616	
748	エコシュリンプL	インドネシア産 10~15尾〈え〉	300g	1850	1998	
749	しじみ(青森県)ダブルパック	青森県(十三湖、小川原湖)産しじみ	200g×2	655	707	7月
750	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	
751	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工)中サイズ	350g(1尾)	350	378	
752	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g(1尾)	670	724	
753	たらフィーレ	古平産真たら使用	300g(3~4切)	710	767	
754	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工)5~8尾入	500g	560	605	
755	にしん	日本海産(未加工)500g以上	2尾	595	643	
756	ぶり切り身	古平産ぶり使用	250g(4~5切)	925	999	
757	剥き八角一夜干し	古平産	110g(4尾)	831	897	
758	めばちまぐろ	漁獲地/太平洋沖、加工地/焼津	190g	1200	1296	
759	大福	豆・よもぎ各2個〈豆・(卵)・(乳)・(麦)〉	60g×4個	760	821	

惣菜・米飯・麺・他

豚・牛肉類

鶏肉類

魚介加工品

魚介

菓

702 北海道産ミックスベジタブル



道産のとうもろこし、にんじん、いんげんを下処理後に急速凍結し、彩りよくミックスしました。

705 レンジで!鶏モモから(醤油味)



丹精園鶏のモモ肉を使用した醤油味の唐揚げ。醤油やしょうが、にんにくなど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。

505 707 ミートボール



古川ポークのひき肉に玉ねぎのみじん切り、パン粉などを加えて味付けし、米油で揚げています。解凍するだけでそのまま食べられます。

713 白天(いか)



無添加のスケトウダラのすり身にイカを入れ、蒸しています。解凍してそのままでも、油で揚げて楽しむこともできます。

518 727 豚ロースしょうが焼き



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味が濃くなっていくので、好みに合わせて調整できます。

729 豚ロースパン粉焼



古川ポークのロース肉に、粉チーズとハーブ入りのパン粉をまぶしました。フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きしてください。

746 ほたてフライ



オホーツク海産のほたての貝柱を揚げやすいよう、横半分にかuttingしてフライ用に加工しました。国産パン粉使用。

枝豆ガーリック

ビールのおともにピッタリ!

材料(2~3人分)

- 冷凍えだ豆...200g
- オリーブオイル...大さじ1
- ニンニク(みじん切り)...1片
- 真塩...小さじ1/2
- ブラックペッパー...少々

作り方

- 鍋に湯を沸かして、枝豆を1分程度茹でて水気を切る。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、香りがたったら①を入れて炒める。真塩とブラックペッパーをふる。



601 801 冷凍えだ豆

JA中札内村



中札内で夏に収穫したえだ豆を冷凍保存しました。



新ニンニク 150g P28~31

756 ぶり切り身 東しやこたん漁業協同組合



古平産の脂のり抜群のぶりを切り身にしてあります。ぶり大根や照り焼き等、お好みで調理してください。

759 大福



よもぎ大福は国産よもぎを使用し、粒餡を包み、豆大福は二セコ産黒豆を使用し、こし餡を包んでいます。もち米は道産です。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料・だし ルウ・ペースト・ソース・調理の素 乾物・海苔・乾菜 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 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	北海道豆まめミックス	上士幌産大豆、金時、福白金時、黒豆使用〈豆〉	250g	362	391	
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	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	
806	ドライカレーピラフ	生活クラブ連合会企画の米使用〈麦・豆・卵〉(乳)・(え)・(か)	500g	554	598	
807	冷凍うどん	道産小麦粉100%使用〈麦・卵〉(乳)・(そ)	690g (230g × 3)	360	389	
808	小籠包	古川ポーク、道産小麦粉使用〈麦・豆〉	30g × 8個	540	583	
809	コーンしゅうまい	道産コーン使用〈卵・麦〉	25g × 6	615	664	
810	白天(沖あみ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
811	ナン	道産小麦ゆめちから使用〈乳・麦〉	210g(70g × 3枚)	276	298	
812	冷凍おろしわさび	国産 無添加	5g × 8	498	538	
813	ピザパン	道産小麦粉使用〈乳・麦・卵〉(落)・(豆)	70g × 2	540	583	
814	カレーまん	道産小麦粉100%使用〈乳・麦・豆〉	80g × 4	610	659	7月
815	マルゲリータピッツァ	国産小麦粉使用 直径約20cm〈乳・麦〉	300g (2枚)	813	878	
816	三元豚トントロ	平田牧場三元豚・スライス済み	300g	925	999	
817	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	1165	1258	
818	豚ヒレ一口カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	190g (6個)	960	1037	
819	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	
820	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	1235	1334	
821	豚ハーブカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	240g (2枚)	1040	1123	
822	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	
823	豚つみれ	生活クラブみそ使用〈豆〉	15g × 12個	865	934	
824	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	245g (2枚)	1270	1372	
825	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前〈麦・豆〉	230g	940	1015	
826	メンチカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	80g × 3	890	961	
827	豚ロースカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	370g (3枚)	1590	1717	
828	鶏肉ムネしゃぶしゃぶ用	丹精鶏肉 3mm スライス	500g	1060	1145	7月
829	鶏肉砂肝	丹精鶏肉の砂肝	200g	355	383	
830	うなぎ長焼(静岡産)	静岡産養殖鰻 たれ・山椒付〈麦・豆〉	120g	2180	2354	
831	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g (2切)	520	562	
832	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	
833	鮭ザンギ	日本海産鮭使用 加熱用〈麦・豆〉	150g	615	664	
834	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	
835	いかリング	リングとゲン入り 加熱用〈麦〉	100g	630	680	
836	鮭焼ほぐし身	オホーツク海産秋鮭(銀毛)使用	80g	640	691	
837	紅鮭マリネ	ロシア海産産紅鮭・国産野菜使用	75g	490	529	
838	鮭とば	日本海産秋鮭使用	100g	1210	1307	
839	糠にしん	近海にしん使用 調味料・酸化防止剤等不使用	200g	440	475	7月
840	鮭フライ	道産秋鮭使用 加熱用 10切前後〈麦〉	200g	540	583	
841	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	80g	400	432	
842	しめさば	生活クラブ純米酢・素精糖・真塩使用	80g (1枚)	535	578	
843	甘えび	日本海産 刺身用〈え〉	120g	525	567	
844	しじみ大粒	青森県(十三湖、小川原湖)産やまとしじみ 殻長20mm以上	200g	428	462	7月
845	あさり大粒	主に熊本・福岡・愛知・千葉・静岡県産あさり使用〈(か)〉	160g	418	451	
846	片貝付ほたて	噴火湾養殖 加熱用 Mサイズ	10枚	1340	1447	
847	ぶり刺身	古平産ぶり使用	150g	1030	1112	
848	八角の開き	古平産	120g (1枚)	725	783	
849	生から造った開きほつけ	古平産真ほつけ使用	220g (1枚)	480	518	
850	煮だこ	日本海産 頭と足が約100gずつ	200g	800	864	
851	さんま	道産(未加工)加熱用	330g (4尾)	670	724	
852	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ3~5枚	250g	800	864	
853	びんがまぐろ	太平洋一本釣り 船内凍結	450g	1280	1382	
854	メカジキステーキ用	太平洋産	140g (2枚)	570	616	
855	真がれい	石狩~稚内産(未加工)	200g (1枚)	495	535	
856	珈琲ロールケーキ	国産小麦粉使用〈卵・乳・麦〉	160g (4切)	592	639	7月
857	まいこの三角アップルパイ	道産小麦粉・りんご使用〈卵・乳・麦〉	80g × 2	1080	1166	7月
858	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	
859	熊笹麩万頭	道産小麦粉・もち粉使用〈麦〉	38g × 2	500	540	
860	たい焼き	国産小麦粉・道産小豆使用〈卵・麦・豆・(乳)〉	425g (85g × 5)	542	585	

805 焼おにぎり 関NSニッセイ



生活クラブ米とんぼのゆめをやさしく握り、消費材で作った調味液を使い香ばしく焼き上げています。レンジで温めるだけで食べられます。1個約70g。

818 豚ヒレ一口カツ 大金ハム園



古川ポークのヒレ肉を使用。保形、保存のための添加物は不使用。脂身の少ないヒレ肉の旨味が生きています。

636 832 塩さばフィーレ 関NSニッセイ



9~12月の旬の時期に北海道・青森県太平洋沖で漁獲した脂の乗った真さばです。使いやすいフィレタイプ。1回凍結なので解凍抜群です。

834 たら一口フライ 東しゃこたん漁業協同組合



鮮度の良いたらを食べやすい大きさにカットしました。衣には消費材のパン粉を使用。冷凍のまま揚げてください。

836 鮭焼ほぐし身 関NSニッセイ



オホーツク産の秋鮭が原料。真塩となたね油のみで調味し、化学調味料は一切不使用。一度焼いた鮭をほぐしているため風味が豊かです。

840 鮭フライ 関NSニッセイ



北海道で旬に水揚げされる高品質の秋鮭に、道産小麦を原料にした生パン粉をつけました。

847 ぶり刺身 東しゃこたん漁業協同組合



東しゃこたん前浜沖で漁獲された脂乗りのいいぶりを、お刺身用に細切りにしました。

しじみチャウダー

材料(2~3人分)

- しじみ大粒...200g
- 玉ねぎ...1個
- キャベツ...2枚
- にんじん...1/2本
- 札幌酪農バター...20g
- 牛乳...400ml
- ホワイトルウフ레이크...80g
- 真塩、こしょう、パセリ(みじん切り) ...適量

作り方

- 玉ねぎ、キャベツは1cm角に切り、人参は6~7mmの角切りにする。
- 鍋にバターを熱し、人参、玉ねぎ、キャベツの順に炒め、全体がしんなりしてきたら、凍ったままのしじみを加えてさっと炒める。
- ②を加えて野菜に火が通るまで煮たら、牛乳を加えてホワイトルウフ레이크をふり入れ、煮溶かす。
- しじみの殻があいたら、真塩、こしょうで調味する。
- 器に盛り、パセリを振る。



844 しじみ大粒 千葉県漁業協同組合連合会

春から秋にかけて獲れた、青森県産やまとしじみを砂出し後、生きたまま急速冷凍しました。

856 珈琲ロールケーキ 関丸さんまんじゅう

ふわふわのコーヒー味のスポンジ生地に、生クリームとコーヒーをブレンドしたコーヒークリームを敷き詰め、一本一本手巻きました。

859 熊笹麩万頭 関小山製菓所

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熊笹粉末を練り込み、道産小豆のこし餡を包みました。



道産小麦にこだわり、 食品添加物を極力使わずに焼き上げています

ゆめちから・きたほなみ・春よ恋の3種類をブレンドした道産小麦粉を使用しています。

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



★は次月お休みです

申込方法 個人申込用紙1の裏面

毎週
取
組
み

第
1
週

第
2
週

第
3
週

第
4
週

食パン



600g

【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

〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

450円(税込 486円)

食パンスライス



400g(6枚入)

【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

〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

315円(税込 340円)

雑穀スライス



210g(6枚入)
みみを含めると
7枚入♪

【原材料】小麦粉、砂糖、混合穀物、食用オリーブオイル、パン酵母、バターミルクパウダー、食塩、米糠加工品

〈乳・麦・豆・卵・(落)〉

390円(税込 421円)

全粒粉入食パン



350g(6枚入)

【原材料】小麦粉、小麦全粒粉(小麦(道産)、脱脂種、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

〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

420円(税込 454円)

クロワッサン



34g × 4

【原材料】小麦粉、マーガリン、鶏卵、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

〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

285円(税込 308円)

バターロール



33g × 4

【原材料】小麦粉、バター、鶏卵、砂糖、牛乳、パン酵母、食塩、米糠加工品

〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

255円(税込 275円)

今月の
おすすめ

からだにうれしい 雑穀スライス

サラダチキン・スライス(プレーン) P21

5種類の雑穀(小麦・大麦・大豆・オーツ麦・ごま)を使用。ほんのり甘く、薄切りなのでサンドイッチにもおすすめです。これからの行楽シーズンにもぴったり♪ 雑穀の食感とオリーブオイルの風味が、爽やかなランチを演出してくれますよ。

塩パン



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。

62g × 2 〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

310円(税込335円)

ソフトフランス



シンプルな素材でつくった、フワフワ食感の食事パンです。

90g × 2 〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

190円(税込205円) ★

ライ麦ブロード



道産ライ麦全粒粉を20%配合した香ばしい味わいのパン。

180g 〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

195円(税込211円)

カステラチョコサンド



ココア風味のパン生地に、カステラとチョコクリームをサンド。子どもに人気の菓子パンです。

150g 〈卵・乳・麦・豆・(落)〉

310円(税込335円)

スコーン



小麦粉、素精糖、バター、卵、牛乳を使用し、全粒粉を20%配合して香ばしさを出しました。

28g × 4 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

370円(税込400円) ★

ごまあんぱん



黒ごまの風味が香ばしい。生活クラブ指定の醤油を隠し味に使ったごまあんを包みました。

75g × 2 〈卵・乳・麦・豆・(落)〉

290円(税込313円) ★

バターたっぷりクロワッサン



バターを20%以上配合。バターの風味豊かで贅沢な味わい。

36g × 4 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

390円(税込421円) ★

牛乳ちぎりパン



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。

330g(9玉) 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

490円(税込529円)

コーンロール



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。

30g × 4 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

270円(税込292円) ★

全粒粉入クルミチーズ



全粒粉を配合した生地に、クルミとプロセスチーズを練りこんだ香ばしいパン。

62g × 2 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

450円(税込486円) ★

チョコマールブレッド



チョコレート生地を練り込んだデニッシュパンです。

185g 〈卵・乳・麦・豆・(落)〉

430円(税込464円) ★

シナモンロール



消費材のシナモン、クルミ入り。道産クリームチーズと砂糖のソースをかけています。

75g × 2 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

470円(税込508円) ★

食パンサンドイッチ用



食パンをサンドイッチ用に厚さ約9mmにスライス。12枚入。

400g 〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

315円(税込340円)

カンパーニュ



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。

317g 〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

365円(税込394円) 🍷

メロンパン



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。

60g × 2 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

250円(税込270円)

よもぎあんぱん



国内産よもぎを配合した生地です。道産小豆の粒あんを包みました。

56g × 2 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

250円(税込270円)

ショコラデニッシュ



ココア味のデニッシュにチョコレートクリーム、刻みアーモンドをトッピングしました。

80g × 2 〈卵・乳・麦・豆・(落)〉

535円(税込578円) ★

メープルデニッシュ



消費材のメープルシロップを使用。香料などは一切使用しない風味豊かな菓子パンです。

55g × 2 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

345円(税込373円) ★

バタール(フランスパン)



かむほどに小麦の味わいがするフランスパン。真塩を使用。

165g 〈麦・卵・(乳)・(落)・豆〉

205円(税込221円)

ハンバーガーパンズ



ハンバーガー用のパンズです。ポークパティとあわせてどうぞ。

65g × 4 〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

255円(税込275円) ★

バターミルクパン



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。

144g 〈乳・麦・卵・(落)・豆〉

275円(税込297円)

チョココロネ



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。

73g × 2 〈卵・乳・麦・豆・(落)〉

370円(税込400円)

豆だくさん



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。

65g × 2 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

258円(税込279円) 🍷

アップルデニッシュ



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。

72g × 2 〈卵・乳・麦・(落)・豆〉

495円(税込535円) 🍷

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・海苔・乾菜 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 産産物

毎週

毎週配達の農産物



農産物産出

102 302 502 702

▲レタス1玉 225円 (税込243円)

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



JA 茶畑むつみ・JA 利根沼田 (群馬)・JA 幕別町 (北海道)

103 303 503 703

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て苦味もソフトです。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。



農産物産出

104 304 504 704

▲ほうれん草170g

265円 (税込286円)

生産者は北斗市の坂本さん。自家製の堆肥や糞をを使い、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。



茨城旭村 (茨城)

105 305 505 705

小松菜200g

146円 (税込158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。



農産物産出

107 306 507 706

▲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 たまな (熊本)・JA やつしろ (熊本)・JA 熊本市

108 307 508 707

トマト800g

672円 (税込726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

109 308 509 708

トマト500g

438円 (税込473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

110 309 510 709

中玉トマト250g

274円 (税込296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)・JA ほこた (茨城)

111 310 511 710

ミニトマト150g

171円 (税込185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・JA 甘楽富岡 (群馬)

112 312 513 712

キュウリ3本

178円 (税込192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 ふくおか八女・JA たまな (熊本)・JA 熊本市

114 314 515 714

長なす3本

267円 (税込288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

115 315 516 715

ピーマン200g

230円 (税込248円)

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



JA みやざき

116 316 517 716

カラーピーマン140g

292円 (税込315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 麻城部 (徳島)

117 317 519 717

ブロッコリー1個

256円 (税込276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。



丸八出荷組合 (千葉)

118 318 520 718

大根1本

222円 (税込240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 板野部 (徳島)・JA 千葉みらい

122 322 523 721

にんじん800g

359円 (税込388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 利根沼田 (群馬)・JA 山形部 (千葉)・JA みやざき

123 324 526 725

ズッキーニ2本

375円 (税込405円)

味は淡白でほのかな甘みがあります。香味野菜や肉などと煮込んだり、シンブルに天ぷらやオリーブオイルで炒めても。

1本120~265g



王座堂農園 (高知)・奈良・土佐園芸青果 (高知)

128 401 601 730

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

130 403 603 4週x

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



農産物産出

201 404 604 802

舞茸100g

203円 (税込219円)

生産者は厚沢部町の浜田さん。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)

203 406 605 804

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、ほぐして冷凍すると使いやすい旨みも増します。



備丸エビ倶楽部 (茨城)

205 407 607 806

ぶなしめじ200g

274円 (税込296円)

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



農オALTER・トレード・ジャパン (フィリピン)

208 410 610 809

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ククのある甘さが特徴。収穫後の薬品処理はしていません。

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料・だし ルウ・ペースト・ソース・調理の素 乾物・海苔・乾菜 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 パン 農産物

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

1週

1週配達の農産物



JA三浦市(神奈川県)・JAよこすか葉山(神奈川県)・丸八出荷組合(千葉県)

101 春キャベツ 1玉
347円(税込375円)

葉の巻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。



南九エビ倶楽部(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。



JAふくおか八女・JAたまな(熊本)・JA熊本市

113 長なす 5本
427円(税込461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。



菜味香るなすの揚げ浸し

【作り方】①長なす3本はヘタを除いて縦半分に切り皮に浅く斜めの切り込みを入れる。大根2.5cmはすりおろして水気をきる。②パットに根生姜みじん切り1/2片、長ねぎみじん切り40g、ポン酢醤油大さじ3、素精糖小さじ1、水大さじ1を入れて混ぜ、漬け汁を作る。③フライパンにごま油大さじ2を熱し皮を上にしてなすを並べ、ふたをして弱火で5分ほど揚げ焼きにする。なすがやわらかくなったらふたを外して上下を返し、中火で2分ほど焼く。④焼き色がついたら取り出し、熱いうちに皮を上にして②に入れ10分ほどおく。⑤器に盛り、大根おろしをのせる。好みで七味唐辛子をふる。



JAいぶすき(鹿児島)・湯通堂青果(鹿児島)・JA豊橋(愛知)

119 スナップエンドウ 100g
378円(税込408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

120 北海道がね 2kg
420円(税込454円)

生産者は大塚さん。やや粘質で煮崩れが少なく、芽数も少ないので調理のしやすい品種。煮物、コロッケ、フライドポテトがおすすめ。



水尻南センター相恩社(熊本)

121 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。温暖な水尻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。



農産物産会

124 かぶ 1束 700g
460円(税込497円)

生産者は函館の佐藤さん。肉質はやわらかく甘みがあり、漬物やサラダ、煮物などにも使えます。かぶの葉は栄養豊富なので葉付きでお届けします。



みずみずしく 香りがマイルドなので ホイル焼きに!

125 新ニンニク 150g 424円(税込458円) JA香川県

今年収穫した乾燥前の生のニンニクです。一部紫色の色素が見られるものもありますが、これはアントシアニンです。



岡村グループ(埼玉)・吉川産直クラブ(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。



JAとびあ浜松(静岡)

127 細ねぎ 100g
206円(税込222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。



AIC(千葉)

129 おかひじき 90g
317円(税込342円)

鮮やかな色合いとシャキシャキ感が特徴。茹でてサラダや、みそ汁にも。生の場合はよく水にさらして。栽培期間中、化学合成農薬や化学肥料を使用していない。



クボタ商行(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。



クボタ商行(静岡・福島)

204 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。



鎌田さのこ(株)

206 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、生のままサラダ等に、気軽に利用できる食材です。



JAおだ(和歌山)・夢味グループ(和歌山)

207 国産レモン 500g
423円(税込457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。



水尻南センター相恩社(熊本)

209 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。



KARP(和歌山)

210 清見タンゴール 1kg
840円(税込907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。



JAみやざき

211 ニューサマーオレンジ日向夏 800g 729円(税込787円)

外皮と果肉の間の白い内果皮にも甘味があるのが特徴。りんごのように外皮をむき、白皮と果肉と一緒に食べると、他の柑橘にはない風味が味わえます。



JAえひめ中央

212 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。



西日本FU(愛媛)

213 ジューシーフルーツ 1.2kg
826円(税込892円)

品種はジューシーで爽やかな甘さの河内晩柑。化学肥料を使用せず農薬は慣行の半分以下に抑えているので、果皮に黒い点やキズなどがあります。



JAおきなわ北部地区営農振興センター

214 ちぎって食べるパインアップル 1個 982円(税込1,061円)

品種は「ボゴール」国内産パイン。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。

2 週

2週配達の農産物



JA豊橋(愛知)・丸八出荷組合(千葉)

301 キャベツ1玉

270円(税込292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。



キャベツの炒めもの

【作り方】①キャベツ5枚は食べやすい大きさに切り、にんじん1/2本は薄く半月切り、ベーコン3枚は短冊切りにする。②フライパンに油大さじ1/2を熱して、①を炒める。野菜の色が変わったら仕上げにめんつゆ大さじ1を加えて、サッと炒める。



JAみやざき・JA甘楽富岡(群馬)

311 キュウリ5本

284円(税込307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ふくおか八女・JAたまな(熊本)・JA熊本市

313 長なす5本

427円(税込461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。



319 かぶ1束700g 460円(税込497円) 産者佐商會

生産者は函館の佐藤さん。肉質はやわらかく甘みがあり、漬物やサラダ、煮物などにも使えます。かぶの葉は栄養豊富なので葉付きでお届けします。



JA島原豊仙(長崎)・JA甘楽富岡(群馬)・JA鶴岡(山形)

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。



JAいぶさき(鹿児島)・瀬通堂青果(鹿児島)・JA豊橋(愛知)

321 スナップエンドウ100g

378円(税込408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あまみ(鹿児島)

323 さといも(石川早生)

400g 642円(税込693円)
やや小さめでコロッと丸く、柔らかくて粘りがあり、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。



関九エビ倶楽部(茨城)

325 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。



水菜とぶなしめじのおひたし

【作り方】①水菜200gは4cm長さに切り、ぶなしめじ50gは石づきを除いて小房に分ける。耐熱容器に①を入れてラップをかけ、電子レンジで1分10秒ほど加熱する。②水気をきり、だし汁大さじ2、醤油小さじ1で和えて器に盛り、かつお細けずりをひとつまみかける。



JAなめがたしおさい(茨城)・東三温室(愛知)

326 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・類類などの薬味に。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香川県

327 新ニンニク150g

424円(税込458円)
今年収穫した乾燥前の生のニンニクです。一部紫色の色素が見られるものもありますが、これはアントシアニンです。球径5cm以上



JAちば東郷・JA長生(千葉)・JA埼玉ひびきの・JAあきた白神

328 長ねぎ(むき)300g

259円(税込280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。むきねぎでお届けします。



JAとびあ浜松(静岡)

329 細ねぎ100g

206円(税込222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。



岡村グループ(埼玉)・群馬)・第一清瀬出荷組合(東京)

330 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。



JA土佐くろしお(高知)・JA高知県

402 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。



クボタ商行(静岡)・福島)

405 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。



鎌田さのこ(株)

408 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さのこ。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。



JAおきなわ

409 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



西日本FU(愛媛)

411 甘夏みかん2kg

1,064円(税込1,149円)
極力農薬を削減して栽培しています。外観の悪いものもありますが、マーマレードやピールなど皮まで安心して食べられます。濃いオレンジ色の場合があります。



JAえひめ中央

412 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。



413 美生柑4個 758円(税込819円) JAえひめ南マルエム
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・ソース・調理の素 乾物・海苔・乾菜 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 パン 農産物

米・豚肉 牛乳・鶏肉 卵・牛肉 調味料・だし ルウペースソース 調理の素 乾物・海苔・乾麺 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・無蛍光 酒類 冷蔵 冷凍 パン 農産物

3週

3週配達の農産物



JA豊橋(愛知)・丸八出荷組合(千葉)
501 キャベツ1玉
270円(税込292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。



506 チンゲン菜200g 192円(税込207円) 南九工品倶楽部(茨城)
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みやざき・JA甘菜富岡(群馬)
512 キュウリ5本
284円(税込307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ふくおか八女・JAたまな(熊本)・JA熊本市
514 長なす5本
427円(税込461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、しこさを感じずに味わえます。



JA北いしかり
518 アスパラ300g
562円(税込607円)
生産者はJA北いしかり。春の訪れを伝える野菜のひとつ。シャキとした歯ごたえやアスパラ特有のうま味やコクが魅力です。
S・M・L混規格



熊本佐商會
521 かぶ1束700g
460円(税込497円)
生産者は函館の佐藤さん。肉質はやわらかく甘みがあり、漬物やサラダ、煮物などにも使えます。かぶの葉は栄養豊富なので葉付きでお届けします。



写真は生産者の金田一充卓さん
522 サラダ玉ねぎ1.5kg 713円(税込770円) 水保病センター相想社(熊本)
品種はサラ玉ちゃん他、皮が薄く辛味が少ないもの。温暖な水保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。



524 ごぼう350g 220円(税込238円) JAたきかわ
生産者の平澤さんが品種にこだわり栽培する「さきがけ白肌」。この品種は、旨味や風味が良く、肉質が柔らかいのが特徴のごぼうです。



JAちばみどり・JA土佐くろしお(高知)
525 シントウ50g
222円(税込240円)
炒め物、揚げ物、焼き物など油との相性がよく、強火で炒めると風味も食感もよくなります。天ぷらや素揚げは、破裂防止に爪楊枝で穴をあけて。



JAみい(福岡)・JAちばみどり
527 パセリ50g
222円(税込240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。冷凍して軽くもみ碎いて保存すると便利です。



JA香川県
528 新ニンニク150g
424円(税込458円)
今年収穫した乾燥前の生のニンニクです。一部紫色の色素が見られるものもありますが、これはアントシアニンです。球径5cm以上



岡村グループ(埼玉)・吉川産直クラブ(埼玉)
529 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。



JAとびお浜松(静岡)
530 細ねぎ100g
206円(税込222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。



AKC(千葉)
602 おかひじき90g
317円(税込342円)
鮮やかな色合いとシャキシャキ感が特徴。茹でてサラダや、みそ汁にも。生の場合はよく水にさらして。栽培期間中、化学合成農薬や化学肥料を使用していません。



クボタ商行(静岡・福島)
606 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。



鎌田さのこ様
608 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、生のままサラダ等に、気軽に利用できる食材です。



JAおきなわ
609 ゴヤー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、豆腐と炒めたゴヤーチャンプルが人気。
17~30cm



水保病センター相想社(熊本) 今月で終了
611 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



JAおきなわ北部地区宮農振興センター
612 ちぎって食べるパイナップル1個 982円(税込1,061円)
品種は「ポゴール」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。
740g以上



JA長崎せいひ
613 びわ250g
940円(税込1,015円)
ふっくらとしたオレンジ色の果実と、みずみずしくさっぱりとした上品な甘さが魅力。βカロテンやβクリプトキサンチンも含まれています。
5~8個



JA茶城旭村・JAほごた(茨城)・JA熊本市・JAくま(熊本)
614 青肉メロン1玉
1,028円(税込1,110円)
ネット系メロンの人気品種です。果肉は緑色で濃厚な甘みとジューシーな味わいが魅力です。お尻を軽く押してや弾力が出たら食べ頃。
1玉700g以上

4週

4週配達の農産物



JA豊橋(愛知)・丸八出荷組合(千葉)

701 キャベツ1玉
270円(税込292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みやざき・JA甘栗富岡(群馬)

711 キュウリ5本
284円(税込307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。



きゅうりのからし漬

【材料】①きゅうり5本は真塩(分量外)をふり、板ずりをして水でサッと洗う。②ポリ袋に真塩大さじ1、素糖精大さじ3、わり和からし小さじ2を入れて混ぜ合わせ、①を加えて袋の上からもみ込み、冷蔵庫で半日ほど漬ける。③食べやすい大きさに切って器に盛る。



JAふくおか八女・JAたまな(熊本)・JA熊本市

713 長なす5本
427円(税込461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。



峯産佐商會

719 かぶ1束 700g
460円(税込497円)
生産者は函館の佐藤さん。肉質はやわらかく甘みがあり、漬物やサラダ、煮物などにも使えます。かぶの葉は栄養豊富なので葉付きでお届けします。



JA島原豊仙(長崎)・JA甘栗富岡(群馬)・JA鶴岡(山形)

720 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あまみ(鹿児島)

722 さといも(石川早生) 400g
642円(税込693円)
やや小さめでコロッと丸く、柔らかで粘りがあり、煮くずれにくい品種。煮物のほか、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きめかつぎ」にも利用されます。



723 長いも 500g 455円(税込491円) 備付アーフースとうや
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



JAちばみどり・JA土佐くろしお(高知)

724 シシトウ 50g
222円(税込240円)
炒め物、揚げ物、焼き物など油との相性がよく、強火で炒めると風味も食感もよくなります。天ぷらや素揚げは、破裂防止に爪楊枝で穴をあけて。



備付エビ倶楽部(茨城)

726 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からでシャキシャキとした歯触りが持ち味。水溶性ビタミンが多いので生食がお勧め。



JAなめがたしおさい(茨城)・東三温室(愛知)

727 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。



JA香川県

728 新ニンニク 150g
424円(税込458円)
今年収穫した乾燥前の生のニンニクです。一部紫色の色素が見られるものもありますが、これはアントシアニンです。球径5cm以上



JAちば東郷・JA長生(千葉)・JA埼玉ひびきの・JAあきた白神

729 長ねぎ(むぎ) 300g
259円(税込280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土佐くろしお(高知)・JA高知県

801 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、一品でできるのも魅力。



クボタ商行(静岡・福島)

803 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すめ。



エリンギのお吸い物

【作り方】①エリンギ50gは食べやすい長さの薄切りにする。生わかめ10gは水につけて塩抜きし、ざく切りにする。小あけは短冊切りにする。②鍋に水400mlとパックだしを入れて3~4分沸騰させてだしをとる。③パックだしを取り出し、エリンギ、小あけを入れサッと煮、真塩、醤油で味をととのえる。④わかめを加え、ひと煮する。



クボタ商行(静岡・福島)

805 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。



鎌田きのこ園

807 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園。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。ブラウン種は濃い味と甘みのある旨み特徴。



JAおきなわ

808 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



西日本FU(愛媛)

今月・終了

810 甘夏みかん 2kg
1,064円(税込1,149円)
極力農薬を削減して栽培しています。外観の悪いものもありますが、マーレードやピールなど皮まで安心して食べられます。濃いオレンジ色の場合があります。



JAえひめ南マルエム

811 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。



生メロンソーダ

贅沢なおいしさ!

JA茨城旭村・JAほたて(茨城)・JA熊本市・JAくま(熊本)

812 青肉メロン1玉 1,028円(税込1,110円)
ネット系メロンの人気品種です。果肉は緑色で濃厚な甘みとジューシーな味わいが魅力です。お尻を軽く押してやや弾力が出たら食べ頃。1玉700g以上

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・海苔・乾麺 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 パン 農産物



アスパラギフト

今月のみ

JA 北いしかり / JA たきかわ

【申込方法】「アスパラギフト申込用紙」で注文

【申込番号・価格】

A-1 1111	1箱 (1.5kg) 規格: 秀・優のLサイズ	4,000円 (税込4,320円)
A-2 2002	2箱組み (1.5kg×2) 規格: 秀・優のLサイズ	8,000円 (税込8,640円)
B-1 3113	1箱 (1.5kg) 規格: 秀・優のMサイズ	3,300円 (税込3,564円)
B-2 4004	2箱組み (1.5kg×2) 規格: 秀・優のMサイズ	6,600円 (税込7,128円)

【配達日程】

配達は5月中旬～6月中旬を予定していますが、天候などの影響で6月下旬までかかることがあります。また、AとB規格、1箱組と2箱組はお届け先が同じでも同日には届かない場合があります。

※ 1.5kgの場合: Lサイズは約50～70本・Mサイズは約80～110本

【送料】

道内及び道内の離島	A-1、B-1 …	820円
	A-2、B-2 …	1,134円
道外・道外の離島・沖縄	A-1、B-1 …	1,219円
	A-2、B-2 …	1,762円

※送料は消費税込の料金。割戻し対象外です。

ゆうパックで全国に宅配します!

チルド配達で鮮度を保持!

小分けにしたアスパラを鮮度保持フィルムで包装。新鮮なうちにお届けすることができます。環境ホルモン対策として、発泡スチロールではなくダンボールとチルドゆうパックの組み合わせで配達します。

注意事項

● 欠品の可能性がある場合

収量減による発送のキャンセルや規格変更などがある場合は、5月下旬までに郵送にてお知らせいたします。

5～6月限定の取り組みです!

農薬不使用の“わたらい茶 新茶”

(株)新生わたらい茶

三重県度会町を主産地とする、有機栽培のお茶づくりが始まっておよそ50年。生活クラブの菜種油の生産者・米澤製油株の油粕など有機質肥料を使い、土づくりも大切にしています。害虫にはクモなどの益虫が活躍し、雑草対策も人の手による草取りや地面への蒸気噴射で対応。一貫して農薬に頼らない姿勢を守り続けています。現在、市場ではペットボトル飲料が主流となり、茶葉の販売量は減少傾向にあります。「急須を知らない」消費者も増えていますが、丁寧に淹れたお茶の味は格別です。自然との共生から生まれた、お茶の美味しさをぜひ味わってください。



501 わたらい茶 新茶
50g 878円(税込948円) P10

有機質肥料を使い、農薬不使用で栽培しています。その年の最初に収穫された茶葉には、冬の間に蓄えたうまみが最も多く含まれています。

山口さんおすすめの美味しいお茶の淹れ方

【2杯分】

- ① 急須に茶葉を大さじ一杯 (約5g) 入れる。
- ② 沸騰したお湯を湯呑みに半分 (約50ml×2) まで入れ、60℃～70℃まで冷ます (3分ほど)。
- ③ 冷ましたお湯を急須に注ぎ、蓋をして約1分待つ。
- ④ 湯呑に少しずつ交互に注ぎ、濃さを均一にする。



※茶葉を低温で長時間蒸らすと甘みが強く出ます。渋味が好みの場合は高温で短時間蒸らすようにします。



(株)新生わたらい茶
代表取締役 山口 孝幸さん
「50年間、土と向き合ってきた茶葉です。どうか丁寧に淹れて味わってください」

新茶と一緒に食べたい/
道産原料を使った美味しいお菓子たち



まいこのマドレーヌ P11



南部せんべいピーナッツ P11



熊笹魅万頭 P24



大福 P23

5月下旬、雑草取りを行う圃場にて