

もっと!

食べて! 使って! ヨーグルト

乳製品や安定剤などを使用せず、生乳100%で作られている生活クラブのヨーグルトは、濃厚だけどすっきりとした後味。ドライフルーツやはちみつをかけて朝食やおやつにしたり、スイーツ作りやお料理にも幅広く使えるので、冷蔵庫にあると便利な消費材のひとつです。毎週かさかさ注文しましょう!



20 125 223 326

ヨーグルト

瓶 400g 250円(税込270円) P17~20



手軽にフレッシュに! ヨーグルトで作るオツパレレシピ

水切りヨーグルトのフルーツサンド

材料(3人分)

- ・ヨーグルト…1パック(400g)
- ・素精糖…大さじ2
- ・いちご…12個
- ・バレンシアオレンジ…100g
- ・白桃缶…2切れ(150g)
- ・食パン(お好みの厚さ)…6枚

作り方

- ① ボウルに水切りしたヨーグルト(水切り後200g)、素精糖を入れて混ぜる。
- ② いちごはへたを取り、バレンシアオレンジは薄皮をむく。白桃缶は汁気をきって1切れを3等分にくし形切りにする。
- ③ 食パン2枚に①を1/6量ずつ塗り、一枚に②を右写真のように並べ、もう一枚の食パンをかぶせる。手で軽く押さえてラップで包み、冷蔵庫に20分おく。残りも同様にして作る。
- ④ ラップに包んだまま、対角線で切る。※右写真参照

point 具材は季節の果物や好みの缶詰で。パンが水っぽくならないよう、ヨーグルトとフルーツはしっかり水切りを。



バレンシアオレンジ P31



白桃缶 P9



食パン P25

ピオサボレシビ 検索
水切りヨーグルト

札幌ハルナパワーズ㈱

17 220 ベーコンブロック

瓶 200g 1,500円(税込1,620円) P17-19

古川ポークの豚バラ肉を、食塩と砂糖のみでベーコンにしました。原料がシンプルなので肉の旨味を堪能できます。



札幌ハルナパワーズ㈱

19 生ハムスライス(スモークタイプ)

瓶 40g 665円(税込718円) P17

古川ポークのロース肉を、塩のみを使用し長期熟成させた生ハム。スモークをかけた、日本人好みの味と香りで仕上げられています。



3代目として(有)古川農場を継いだ古川真朗さん。猛暑の夏も、凍える寒さが続く冬も、健康で美味しい豚肉を作るために、毎日奮闘しています。

札幌育ちの「古川ポーク」

札幌唯一の養豚場「古川農場」。ここでは、清らかな水と澄んだ空気の中、生産者である古川さん一家が愛情をこめて豚を育てています。3つの品種を掛け合わせ、北海道の子実用トウモロコシを食べて健康に育った豚、それが「古川ポーク」です。原料として様々な生産者の手で消費材へと加工されて、皆さんのもとへ届きます。今回はその中から、ほんの一部をご紹介します。あなたのお気に入りが見つかるはず!



620 肉まん

岡山製菓

凍 80g × 4 660円(税込713円) P22

野菜は全て国産。服部醸造(株)の味噌ををはじめ、小麦・醤油・素精糖など可能な限り提携生産者のものを使用した、コクのある肉まんです。もちろん豚肉は古川ポーク使用。

518 古川熟成ポーク 大金畜産㈱
バラしゃぶしゃぶ

凍 300g 1,140円(税込1,231円) P21

ドライエージングして旨味を出した古川ポークのバラ肉を、薄くスライス。炒め物や豚汁にも◎。



624 827 ミルフィーユ豚カツ

大金ハム㈱

凍 245g(2枚) 1,300円(税込1,404円) P22・24

古川ポークの柔らかいロースを薄切りにして重ねた、ジューシーなトンカツ。とても柔らかく、美味しさがあふれます。

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	580	626	
16	バジルウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
17	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1500	1620	
18	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	630	680	
19	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	665	718	
20	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
21	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
22	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	
23	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	
24	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
25	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	
26	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	
27	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	
28	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	
29	カマンペールチーズ	胆振東部地区産生乳使用 (乳・麦)	125g	938	1013	
30	さいて食べられるモッツァレラ	道産生乳使用 (乳)	75g	725	783	
31	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	
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	青のり入昆布めん	道産小麦粉使用 (麦・卵)・(乳)・(そ)・(え)・(か)	280g (140g × 2)	340	367	
34	煮干し	国内産 酸化防止剤不使用	100g	720	778	
35	生わかめ	三陸産	300g	1150	1242	
36	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	
37	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	
38	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	
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	昆布巻たらこ	日本海産たらこ使用 (麦・豆)	165g	420	454	11月
45	昆布巻秋鮭	オホーツク産秋鮭使用 (麦・豆)	165g	420	454	10月
46	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	
47	花かつお細けずり	国産鰹節使用 中細タイプ	75g	505	545	
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	

30 **さいて食べられるモッツァレラ** (国)シーエムシーネット通商



道産の生乳を使用し、丁寧に手作したナチュラルチーズ。ミルク風味たっぷりであじわく、塩分も控えめです。

33 **青のり入昆布めん** (西)山製麺所



道産昆布粉を混ぜ合わせ、さらに青のり風味をアップした喉ごしの良い麺です。ざるそば風につけ麺にしても。

36 **スライス味付けザーサイ** (ネ)ッツフーズ



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 **235** **月山だいこん甘酢漬** (南)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。

39 **237** **北海道産ふき水煮** (北)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。

42 **238** **海藻サラダ** (三)陸水産



三陸産のわかめ、茎わかめ、昆布と熊本・長崎県産の赤のりを使用。塩抜きするだけで手軽に食べられます。

44 **昆布巻たらこ** (国)NS ニッセイ



原材料にみついし昆布、日本海産たらこ、無漂白かんぴょうを使用しています。生産者開発の魚醤油などで味付けし、化学調味料は一切使用していません。

47 **花かつお細けずり** (三)陸水産



鰹の本節と荒節に、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。

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。食べやすく、持ち運びや保存にも便利な個包装タイプ。

3 **103** **203** **303**

豆腐(絹) (オ)シキリ食品



白だしレモンドレッシングサラダ

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。

6 **206** **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。食感に歯ごたえが残るよう仕上げています。

8 **108** **208** **309**

しらたき (オ)シキリ食品



しらたきにチキンプチ風

群馬県産のこんにやく粉を使用し、24時間以上アク抜きする伝統製法でつきました。

11 **211** **ちぎり揚** (丸)金佐藤水産



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。

16 **217** **バジルウインナー** (札)札幌バルナバフーズ



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

23 **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。

29 **カマンペールチーズ** (雪)印メグミルク



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。

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	なると	リン酸塩無添加すり身使用「渦巻」なし	80g	145	157	
112	イカったね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g × 4	280	302	
113	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	
114	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	
115	味付けおから	道産大豆使用 (麦・豆)	100g	220	238	
116	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
117	チーズウインナー	古川ポーク使用 (乳)・(卵)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
118	ロースハムスライス	古川ポーク使用 約4枚 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	70g	640	691	
119	ポークハムブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1500	1620	
120	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	630	680	
121	パストラミロースハム	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1850	1998	8月
122	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	
123	ロースハムブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1900	2052	
124	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	630	680	
125	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
126	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
127	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	
128	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	
129	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
130	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	
131	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	
132	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	
133	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 (麦)	260g (130g × 2)	200	216	
134	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	
135	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	
136	生パスタ (タリアテッレ)	道産小麦使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	220g (110g × 2)	365	394	
137	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	
138	セロリ粕みそ漬	洞爺湖町産セロリ使用 (豆)・(麦)	150g	340	367	
139	刻み紅しょうが	高知県産原料使用	220g (固形量 80g)	193	208	
140	ごぼうのみそ漬	洞爺湖町産ごぼう使用 (豆)・(麦)	150g	295	319	
141	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	
142	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	
143	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	
144	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	
145	さんまオイル煮	道産さんま使用	60g	305	329	
146	ミニ昆布巻 (にしん)	道産にしん使用 (麦・豆)	80g	415	448	
147	おろし本わさびチューブ	国産本わさび使用	30g	324	350	
148	粒マスタード	カナダ産マスタード	80g	300	324	

1 101 201 301 納豆

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。

109 310 小巻しらたき



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。

112 313 イカったね



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。

114 チーズかまぼこ



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。

115 316 味付けおから



オシキリ食品のおからを使用。消費材のさつま揚と素精糖、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。

121 パストラミロースハム



古川ポークのロース肉の表面を荒挽き黒胡椒でおおったハムです。

122 豚ロース肉のみそ漬



豚ロースを消費材のみそ、砂糖、酒粕、みりんを練り合わせたみそ床に漬け込みました。

24 129 227 330 生クリーム



新鮮な生乳を100%使用した乳脂肪分4.7%タイプ。安価な植物性クリームと比べて、コクと風味が違います。

131 332 全酪スライスチーズ



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。

137 中華の皮



四角い形は応用範囲が広く、シュウマイ、春巻き、ワンタン、餃子、2枚重ねにして水餃子やラザニアなど、工夫次第で色々な料理に活用できます。

133 337 生ラーメン



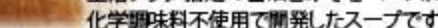
道産小麦粉・真塩を使用。保存料・着色料を使わず、かんすいは市販品の約半分の量です。

134 338 ラーメンスープ (醤油味)



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。

135 339 ラーメンスープ (みそ味)



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。

141 梅ぼし (うす塩味)




消費材の梅ぼしを水で脱塩し、風味を損ねない程度の塩分約8%にしました。添加物不使用。しそは入りません。

142 たけのこ水煮スライス



庄内産のたけのこを厚さ約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。

145 さんまオイル煮



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。

148 粒マスタード



鮭のヨーグルトマスタードソース。カナダ産のマスタードに米酢、りんご酢、りんご果汁、香辛料など吟味した原料を配合。豊かな風味です。

米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉
調味料だし
ルウ・ベークソース・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

納豆・豆腐・練り製品

加工肉類

乳製品

麺類・惣菜・その他

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	板かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	230g	410	443	8月
216	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
217	パジルウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
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	810	875	
219	フランクフルト	古川ポーク使用 50g × 4本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1020	1102	
220	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1500	1620	
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	630	680	
222	肩ロースハム	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1455	1571	
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	生チョコスプレッド	生チョコ規格 (乳・豆・落)	180g	540	583	
230	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	
231	ところてん	国産原料使用 たれ無し (麦)	120g × 2	160	173	
232	焼そば	道産小麦使用 ソースなし (2食分) (麦)	320g (160g × 2)	205	221	
233	茎わかめ	三陸産	250g	420	454	
234	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	
235	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	
236	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	
237	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	240	259	
238	海藻サラダ	国産海藻使用	100g	510	551	
239	ぶりガーリックオイル	国産ぶり使用	100g	450	486	
240	しそ入おかずみそ	洞爺湖産しそ使用 (麦・豆)	130g	350	378	
241	花かつお	国産鰹節使用	75g	500	540	
242	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	
243	ねり和からしチューブ	カナダ産からし使用	30g	287	310	
244	おろししょうがチューブ	国産しょうが使用 (豆)	30g	202	218	

なすと卵のキムチマヨ和え

材料(2人分)

- ・なす…2本(140g)
- ・大葉…2枚
- ① 卵…1個
- マヨネーズ…小さじ1
- ② きざみ白菜キムチ(甘口)…30g
- マヨネーズ…大さじ1
- めんつゆ…小さじ1

作り方

- ①なすはヘタを除き、竹串で皮に数カ所穴を開ける。1本ずつラップに包み、電子レンジで3分加熱し、ラップごと冷水に入れて冷やす。粗熱がとれたら一口大に切る。大葉は5mm角に切る。
- ②耐熱容器に①を混ぜ合わせ、電子レンジで40秒加熱する。
- ③ボウルに②を混ぜ合わせ、水気をきった①のなす、②を加えて和える。器に盛り、大葉を散らす。

POINT ラップに包んだまま、空気に触れさせずに加熱と冷却をすることで、なすの皮の色が鮮やかに仕上がります。

234 きざみ白菜キムチ(甘口)
 関第一物産

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。カット済みです。

長なす P27・28・30

229 生チョコスプレッド
 月島食品工業㈱

バナナオムレット

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。

230 塗っておいしいマーガリン
 月島食品工業㈱

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。

212 さつま揚
 丸金佐藤水産㈱

スケトウダラ100%のすり身に、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。

15 116 216 317 ウインナー
 札幌バルナバフーズ㈱

ウインナーとほろれんぞんのガレット風

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。その他原材料は食塩・砂糖・香辛料のみと、いたってシンプル。

231 336 ところてん
 オシキリ食品㈱

夏季限定!

国産の天草を煮炊きし、ヨード分を抽出して凝固させています。たれは付いていないので、酢醤油からし、黒蜜、きな粉などで。

236 らっきょう田舎漬
 関三里塚物産

カレーのお供に!

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ざわりの良いらっきょう漬です。

239 ぶりガーリックオイル
 関NSニッセイ

ぶりマヨサンド

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しました。

244 おろししょうがチューブ
 和髙スバイス㈱

豚肉とキャベツのレンジ煮し

国産しょうがを90%以上配合。薬味などに手軽に使えます。保存料・着色料・香料は不使用。保管は冷蔵庫で。

18 124 221 324 ベーコンスライス
 札幌バルナバフーズ㈱

BLTサンド

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。

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「湯巻」なし	80g	145	157	
313	イカたね	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	580	626	
318	マジョラムウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	815	880	
319	Chorizo	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	765	826	
320	ポロニアソーセージパジル	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	850	918	8月
321	チーズウインナー	古川ポーク使用 (乳)・(卵)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
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	640	691	
323	ロングウインナー	古川ポーク使用 40g × 4本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	160g	750	810	8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	630	680	
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	
333	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	
334	パウダーチーズ	ニュージーランド・オーストラリア産/バレルメザンチーズ100% (乳)	70g	513	554	
335	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	
336	ところてん	国産原料使用 たれ無し (麦)	120g × 2	160	173	
337	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 (麦)	260g (130g × 2)	200	216	
338	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	
339	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	
340	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	
341	ちりめん	国内産 無漂白・無添加	70g	755	815	
342	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	
343	セロリ醤油漬	洞爺湖町産セロリ使用 (麦・豆)	150g	400	432	
344	白花豆の煮豆	洞爺湖町産白花豆使用 (麦)	180g	375	405	8月
345	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	
346	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	
347	たらこ昆布	道産たらこ・昆布使用 (麦・豆)	100g (50g × 2)	360	389	
348	ミニ昆布巻 (にしん)	道産にしん使用 (麦・豆)	80g	415	448	
349	国産小麦のパン粉	国産小麦使用 冷蔵保存 (麦・卵)・(乳)	180g	316	341	
350	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	
351	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	

106 306 がんも オシキリ食品



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、こめ油でふつくと揚げました。煮崩れしにくく、食べ応えも抜群です。

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。

314 ごぼう巻 丸金佐藤水産



スケトウダラ100%のすり身に塩、馬鈴薯澱粉、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。

315 揚ボール 丸金佐藤水産



無添加すり身を小さなボールにして揚げました。そのままはもちろん、煮物や和え物に。

323 ロングウインナー 札幌バルナバフーズ



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。

325 豚もも肉のみそ漬 関平田牧場



豚もも肉を豚脂と味噌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。

130 331 国産シュレッドチーズ 雪印メグミルク



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。

小あげの肉づめ焼

お好みで 酢醤油を付けても◎

キトはサクッ! なかジュワー!

材料 (2人分)

- ・小あげ...4枚
- ・豚肉ヒキニク...200g
- ・しょうが汁...小さじ1
- ・なたね油...大さじ1
- ・長ねぎ(みじん切り)...1/2本
- ・酒...大さじ1
- ・醤油...大さじ1/2
- ・真塩・こしょう...各少々
- ・片栗粉...小さじ1

作り方

- ①ヒキニクに⑥を加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、しょうが汁を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ②小あげの上で菜箸を転がして開きやすくしてから、長辺の端の一方を切り落とす。
- ③①の肉だねを4等分に丸め、油揚げの中に詰めて上から軽く抑える。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れて両面にこんがり焼色をつけてからふたをし、弱火で6~7分蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ⑤切り分けて皿に盛る。

335 ピーナッツクリーム 月島食品工業

植物油脂にピーナッツバターを配合しホイップしました。程よい甘さと控えめの塩味がパンやお菓子にピッタリ。

349 国産小麦のパン粉 関味

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。

347 たらこ昆布 関NS ニッセイ

道産のたらこことみついし刻み昆布を炊き合わせた佃煮。ご飯のおともや酒肴にどうぞ。

350 ひとくちチョコ カカオ 70 月島食品工業

簡単チョコパイ

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。

オシキリ食品

5 105 205 305

小あげ

道産大豆使用。国産米油で揚げています。

米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉
調味料・だし
ルウ・ペーシースソース・調理の素
乾燥・海苔・乾麺
粉類・調理材料・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・無塩光
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	むき枝豆	中札内産〈豆〉	500g	690	745	8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	8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(プレーン)	丹精國鶏使用	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	ほたて茶巾	道産ほたて使用 調理済〈卵・麦〉	25g × 6	630	680	
509	水餃子	道産小麦粉 100%使用〈麦・豆〉	25g × 18	915	988	
510	ドライカレー	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
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	
512	桜でんぶ	道産スケトウダラを紅麩色素で色付	50g	390	421	
513	たこ焼き	提携生産者の調味料を使用〈卵・麦・豆〉	600g (30個)	628	678	
514	ピロシキ	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・(落)〉	50g × 2	515	556	
515	ミニじゃがバターまん	道産小麦使用〈乳・麦〉	30g × 10個	490	529	
516	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	
517	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	
518	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	
519	豚ロースしょうが焼き	古川ポーク使用 約5枚入〈麦・豆〉	200g	875	945	
520	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	
521	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	
522	豚ロースねぎ塩焼肉	古川ポーク使用	250g	1105	1193	
523	味付豚カルピ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
524	ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g (120g × 2)	646	698	
525	鶏肉ムネスライス	丹精國鶏使用 7mm スライス	320g	705	761	8月
526	鶏肉きも	丹精國鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
527	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精國鶏使用	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)	道産シロサケ使用	240g (4~6切)	680	734	
531	たらこ	近海たらこ使用 添加物不使用 低塩	200g	1215	1312	
532	鮭粕漬	オホーツク産鮭使用 4~5切	220g	730	788	8月
533	まぐろ漬井の具	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	古平産やなぎだこ・真だこ使用〈麦・豆〉	100g	759	820	
537	とろびんちょう漬井の具	太平洋(三陸沖) マグロ 化学調味料不使用〈麦・豆〉	70g × 2	575	621	
538	エコシュリンプむき身	インドネシア産 10~26尾(え)	200g	1260	1361	
539	刺身用ほたんえび(小サイズ)	道産ほたんえび使用 8~12尾(え)	100g	590	637	
540	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	
541	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工) 中サイズ	350g (1尾)	350	378	
542	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g (1尾)	670	724	
543	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工) 5~8尾入	500g	560	605	
544	生干しにしん	近海にしん使用	200g	570	616	
545	にしん	日本海産(未加工) 500g以上	2尾	595	643	
546	こまい一夜干し	道産こまい 3~7尾	200g	395	427	
547	干し赤がれい	古平近海産	180g (2枚)	412	445	
548	北海道産刺身用つぶ	道産つぶ使用 開き加工済	100g	615	664	
549	たご一口カット	古平産たご使用 刺身用	150g	515	556	
550	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	
551	米粉のロールケーキ	石川養鶏場の鶏卵使用 小麦粉不使用 トッピングなし〈卵・乳・(麦)〉	15cm	1650	1782	8月
552	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	8月
553	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	

えびとにらの和え物

酢とごま油が効いた さっぱり味



材料(2人分)

- エコシュリンプむき身...80g
- にら...100g
- 玉ねぎ...1/8個(20g)
- 皮むきいりごま...小さじ1
- 醤油・酢...各小さじ2
- 素精糖...小さじ1/2
- ごま油...小さじ1

538 エコシュリンプむき身
関オルター・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。

作り方

- えびは解凍して、真塩(分量外)を少々入れた湯で1分間ゆで、ゆで汁ごと冷ます。
- にらはゆでて3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- ボウルに①②を混ぜ合わせ、水気をきった①②を加えて和える。器に盛り、ごまを散らす。

※えびはゆで汁につけたまま冷ますと身が固くりにくいです。

540 744 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を新鮮なうちに冷凍しました。お刺身でどうぞ。

551 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。スッキリした甘さです。

550 由栗いものスイートポテト

関しらおい菓子工房まいこ



道産さつまいも「由栗いも」で作られたスイートポテト。さつまいものおいしさがつまっています。

553 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に、コク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。

504 焼いてる真がれい切身(骨なし)

関 NS ニッセイ



小樽産の旬の時期に水揚げされた真がれいが原料です。自然解凍でそのまま食べられます。

506 サラダチキン・スライス(プレーン)

全農チキンフーズ関



白粥アレンジ
丹精國鶏のムネ肉を塩と胡椒のみでシンプルに味つけしました。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。

509 水餃子

関室蘭製麺



ふるかけ水餃子
皮に道産米粉とタピオカ澱粉を使うことで、茹でて焼いてもモチモチとした食感になるように仕上げました。豚肉は古川ポーク、調味料は消費材を使用。

513 たこ焼き

Umios関



電子レンジで温めるだけで手軽に食べられるたこ焼きです。表面は少しカリッと、中はふんわりもちもちした食感。

514 ピロシキ

京田食品関



消費材を中心に味付けした道産古川ポークを、道産小麦のパン生地で包みました。解凍してそのまま食べられます。

520 古川熟成ポーク厚切りロース

大金畜産関



ドライエージング(乾燥熟成)した古川ポークのロースを、ソテーやトンテキなどに使えるよう厚切りカット。熟成肉の柔らかさを一番実感できる厚さです。

534 ほっけフライ

東しゃこたん漁業協同組合



古平で獲れた高鮮度のホッケに、消費材のパン粉を付けてフライ用に使いました。

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	レンジで!鶏ムネから(塩味)	丹精鶏鶏使用 加熱済(麦・豆)	250g	764	825	
605	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	
606	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	
607	エビピラフ	生活クラブ連合会企画の米使用(乳・え)	500g	616	665	
608	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	
609	冷凍うどん	道産小麦粉100%使用(麦・卵・乳・(そ))	690g (230g × 3)	360	389	
610	えび茶巾	リン酸塩不使用 加熱済(卵・麦・え)	25g × 6	630	680	
611	餃子	道産小麦粉100%・古川ポーク使用(麦・豆)	20g × 16	830	896	
612	白天(ねぎ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
613	ビーフハヤシ	北海道チクレン牛肉使用(麦・豆)	180g	433	468	
614	キーマカレー	生活クラブ連合会提携鶏肉使用(乳・麦・卵・(落)・(え)・(か))	2袋入(360g)	668	721	
615	冷凍ナムルセット	国産野菜使用(麦・豆)	180g	574	620	
616	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	
617	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	8月
618	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	
619	いももち おいもちゃん	洞爺湖産男爵使用(麦)	約60g × 5	415	448	
620	肉まん	道産小麦粉100%使用(麦・豆)	80g × 4	660	713	
621	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	
622	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	
623	豚肩ロースジジスカン	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	500g	1680	1814	
624	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	245g (2枚)	1300	1404	
625	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前(麦・豆)	230g	970	1048	
626	メンチカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	80g × 3	995	1075	
627	豚ロースカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	370g (3枚)	1630	1760	
628	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	
629	タンドリーチキン	丹精鶏鶏ムネ肉使用(乳)	300g	735	794	
630	鶏肉モモひと口カット	丹精鶏鶏使用	300g	700	756	
631	鶏肉砂肝	丹精鶏鶏の砂肝	200g	355	383	
632	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	
633	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	
634	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g (2切)	520	562	
635	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	
636	ぶり照り焼き	古平産ぶり使用 加熱用(麦・豆)	240g	610	659	
637	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	
638	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	
639	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	80g	400	432	
640	いか塩辛	国産真いか使用(麦・豆)	70g	490	529	
641	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	80g	855	923	
642	シーフードミックス	いか145g・ほたて70g・甘えび50g(え)	265g	1265	1366	
643	エコシュリンプ特大	インドネシア産 5~8尾(え)	200g	1340	1447	
644	エコシュリンプM	インドネシア産 16~22尾(え)	300g	1720	1858	
645	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	
646	甘えび	日本海産 刺身用(え)	120g	525	567	
647	片貝付ほたて	噴火湾養殖 加熱用 Mサイズ	10枚	1340	1447	
648	びんがまぐろたたき	北太平洋産 雄節・雌節各1本	240g	700	756	
649	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	
650	ほっけフィレ	古平産真ほっけ、真塩使用	210g (3枚)	565	610	8月
651	鮭フィーレ	オホーツク海産大きめカット 3~4切	380g	950	1026	
652	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	8月
653	さんま	道産(未加工)加熱用	330g (3~4尾)	670	724	
654	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ3~5枚	250g	800	864	
655	開きにしん	古平近海で漁獲 真塩使用	360g (2枚)	655	707	
656	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	
657	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	1768	1909	
658	なめらか杏仁豆腐	はちみつ使用(乳)	200g (50g × 4個)	418	451	8月

野菜・米飯・麺・他

豚・牛肉類

鶏肉類

魚介加工品

魚介

菓子類

288 デミグラスハンバーグ

644 エコシュリンプM

656 干宗八がれい

658 なめらか杏仁豆腐

604 レンジで!鶏ムネから(塩味) 全国農協食品園



丹精鶏鶏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るのでお弁当にも。

606 中華どんの具 Umios 園



提携先の豚肉などを使用し、消費材の牡蠣味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。

611 餃子 園空間製菓



道産小麦を使用した皮に、古川ポークと国産野菜の具を包みました。味付けには消費材の真塩、焼き肉のたれ等を使用しています。

614 キーマカレー 全国農協食品園



ヨーグルトやトマト、カレー粉等10種類の香辛料をバランス良く引き立たせた、さっぱりと食べられる辛口のカレーです。

616 もちもち食感のひとくちチヂミ 全国農協食品園



国産のにら、人参、いか等が入った一口サイズのチヂミ。もちもちとした食感です。お弁当やおやつに。

619 いももち おいもちゃん (園) ビュアフーズとうや



洞爺湖産のだんしゃくと、片栗粉を使用しています。必ず加熱して下さい。ジジスカン、磯辺焼き、お汁粉、ピザ風でも。

621 古川熟成ポークももしゃぶしゃぶ 大金畜産園



モモ肉は脂肪が少なくビタミンB1が比較的豊富です。炒め物やサラダなどにも便利です。

消費材の牛肉と豚肉、国産玉ねぎを加えたパテをじっくり煮込みました。特製デミグラスソースで仕上げています。

池入れ後は抗生物質や人工飼料を使用しません。産地で急速冷凍をしているため美味しさが逃げません。

丹精鶏鶏のムネ肉を、カレー風味のタレに漬け込みました。解凍してフライパンで焼いてください。

水揚げしたその日のうちに急速凍結しているため鮮度が違います。内臓を除去し、真塩のみで調味しました。

オホーツク海産の旬に水揚げされる高品質の秋鮭を使用し、約2週間塩漬し、熟成させた本格派です。手回ひま掛けの本物の味。

アーモンドの煮汁と杏仁リキュールで、しっかりと風味を効かせました。香料を使わず深い味わいや濃厚さ、なめらかさを出しています。はちみつ使用。

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!鶏ももから(醤油味)	丹精國鶏使用 加熱済〈麦・豆〉	215g	764	825	
706	ミートボール	古川ポーク使用 加熱済〈卵・乳・麦・豆〉	18g×15	515	556	
707	牛どんの具	北海道チクレン牛肉使用〈麦・豆〉	150g×2	841	908	
708	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	
709	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	
710	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	
711	白天(いか)	リン酸塩不使用すり身使用	80g×2	305	329	
712	肉しゅうまい	古川ポーク使用 加熱済〈卵・麦・豆〉	20g×10	675	729	
713	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	
714	冷凍おろししょうが	国産しょうが100%	5g×10	442	477	
715	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	
716	カレーパン	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・(落)〉	52g×2	490	529	
717	あんまん	道産小麦粉・道産小豆使用〈麦〉	80g×4	480	518	
718	豚ヒレ肉・カット	平田牧場三元豚ヒレ肉使用	300g	1210	1307	8月
719	豚スペアリブ	平田牧場三元豚・5本前後をカット	700g	1845	1993	
720	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	
721	豚ロースしょうが焼き	古川ポーク使用 約5枚入〈麦・豆〉	200g	875	945	
722	豚バラ串	古川ポーク使用 1本約40g	8本	1630	1760	
723	豚ロースパン粉焼	古川ポーク使用〈乳・麦〉	280g(4枚)	1600	1728	
724	味付豚カルビ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
725	豚そぼろ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	200g	1070	1156	
726	ポークパティ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	255g(5枚)	1050	1134	
727	ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g(120g×2)	646	698	
728	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	
729	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	
730	鶏肉ムネスライス	丹精國鶏使用 7mmスライス	320g	705	761	8月
731	鶏肉きも	丹精國鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
732	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精國鶏使用	350g	720	778	
733	うなぎ長焼き(静岡産)	静岡産養殖鰻 たれ・山椒付〈麦・豆〉	120g	2180	2354	
734	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3~4切	240g	910	983	
735	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	
736	さんまフィレ唐揚げ	根室産さんま使用〈麦〉	120g	625	675	8月
737	さば竜田揚げ用(カレー味)	国産真さば使用〈麦〉	100g	430	464	
738	たら西京漬	古平近海たら使用 2切入〈豆〉	160g(2切入)	555	599	
739	たこザンギ	古平産たこ使用 加熱用〈麦・豆〉	150g	555	599	
740	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	
741	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	
742	さばスモーク(黒胡椒)	国産真さば使用	80g	620	670	8月
743	エコシュリンプL	インドネシア産 10~15尾(え)	300g	1850	1998	
744	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	
745	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工)中サイズ	350g(1尾)	350	378	
746	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g(1尾)	670	724	
747	たらフィーレ	古平産真たら使用	300g(3~4切)	710	767	
748	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工)5~8尾入	500g	560	605	
749	にしん	日本海産(未加工)500g以上	2尾	595	643	
750	ぶり切り身	古平産ぶり使用	250g(4~5切)	925	999	
751	剥き八角一夜干し	古平産	110g(4尾)	831	897	
752	めばちまぐろ	漁獲地/太平洋沖、加工地/焼津	190g	1200	1296	
753	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	
754	大福	豆・よもぎ各2個〈豆・(卵)・(乳)・(麦)〉	60g×4個	760	821	
755	ミニたい焼き(あずき)	国産小麦使用〈麦・豆・(え)〉	320g(40g×8)	392	423	

惣菜・米飯・麺・他

豚・牛肉類

鶏肉類

魚介加工品

魚介

菓子類

501 701 冷凍黒えだ豆



深みがある味わいの黒枝豆をあっさりした塩味に調味しています。瞬間凍結のため、茹でたての美味しさがそのまま。

505 704 生芽かぶとろろ



三陸産わかめの芽かぶを100%使用。解凍後、ポン酢醤油で味付けしてそのまま食べたり、みそ汁の具、かき揚げ等、用途は様々です。

708 鶏ごぼうごはん



丹精國鶏、国産ごぼう、生活クラブ指定米を使用。加工米飯の一番人気です。

710 パリもち焼き包子



具には古川ポーク、国産玉ねぎ・キャベツを使い、主に消費材で味付け。両面を焼くことで、パリッとした歯ざわりとモチモチした食感に。

716 カレーパン



道産小麦を使用した生地です。ドライカレーを包んで焼き上げました。解凍してそのままでも、サッと油で揚げても。

722 豚バラ串



古川ポークのバラを一本ずつ丁寧に手作業で串打ちしています。バーベキューのほか、衣をつけて串カツにも。

739 たこザンギ



古平で揚がり急速冷凍した新鮮なたこを原料に生姜、にんにく、砂糖、醤油で味付けしました。

ひき肉とミックスベジタブルのドライカレー



レンジ調理の簡単カレー♪

材料(2人分)

- 北海道産ミックスベジタブル...150g
- 豚肉ヒキ肉...200g
- 辛口カレールーフレーク...30g
- トマトケチャップ...大さじ2
- 醤油...小さじ2

702 北海道産ミックスベジタブル Umios 関

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。

作り方

- 耐熱容器に材料をすべて入れ混ぜ合わせる。ミックスベジタブルは凍ったままでもよい。
- ふんわりとラップをかけて、レンジ(600W)で10分加熱する。肉に火が通っているか確認しながらよく混ぜ合わせる。肉に火が通っていなかったら30秒ずつ追加で加熱する。※ラップを外すときはやけどに注意してください。
- 器にご飯を盛り②をかける。

742 さばスモーク(黒胡椒)



脂ののった真さばを、真塩、魚醤油、白ワインに漬け込みスモーク。黒胡椒でスパイシーな仕上がりに。

751 剥き八角一夜干し



東しゃこたん沖で漁獲された八角を一尾ずつ手作業で硬い皮を剥き、食べやすいように処理しました。引き締まった身と上品な脂身を楽しめます。

542 746 さば



原料は北海道・青森県沖太平洋で漁獲された脂ののった「真さば」。しめさばなどにしても大変おいしいです。

753 スティックバイクドチーズケーキ



提携先の鶏卵や国産小麦粉を使用。コク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。

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	上土幌産大豆、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	牛カルビ丼の具 ピリ辛しょうゆ味	提携生産者の牛肉、国産たまねぎ使用〈麦・豆〉	130g × 2	912	985	
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	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	
808	冷凍うどん	道産小麦粉100%使用〈麦・(卵)・(乳)・(そ)〉	690g (230g × 3)	360	389	
809	小籠包	古川ポーク、道産小麦粉使用〈麦・豆〉	30g × 8個	540	583	
810	コーンしゅうまい	道産コーン使用〈卵・麦〉	25g × 6	615	664	
811	白天(沖あみ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
812	ミニミックスピッツァ	国産小麦使用〈乳・麦〉	240g (4枚)	698	754	8月
813	ナン	道産小麦ゆめちから使用〈乳・麦〉	210g (70g × 3枚)	276	298	
814	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	
815	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	
816	冷凍おろしわさび	国産 無添加	5g × 8	498	538	
817	ピザパン	道産小麦粉使用〈乳・麦・(卵)・(落)・(豆)〉	70g × 2	540	583	
818	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	
819	三元豚トントロ	平田牧場三元豚・スライス済み	300g	925	999	
820	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	
821	豚ヒレロカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	190g (6個)	1010	1091	
822	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	1680	1814	
823	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	
824	豚ハーブカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	240g (2枚)	1070	1156	
825	チャーシュー(肩ロース)	古川ポーク使用 約3~5枚〈麦・豆〉	90g	950	1026	
826	豚つみれ	生活クラブみそ使用〈豆〉	15g × 12個	935	1010	
827	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	245g (2枚)	1300	1404	
828	帯広風豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前〈麦・豆〉	230g	970	1048	
829	メンチカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	80g × 3	995	1075	
830	豚ロースカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	370g (3枚)	1630	1760	
831	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	
832	鶏肉モモ角切り	丹精調鶏使用 2cmの角切り	300g	705	761	8月
833	鶏肉砂肝	丹精調鶏の砂肝	200g	355	383	
834	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g (2切)	520	562	
835	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	
836	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	
837	いかリング	リングとゲソ入り 加熱用〈麦〉	100g	630	680	
838	鮭焼ほぐし身	オホーツク海産秋鮭(銀毛)使用	60g	640	691	
839	紅鮭マリネ	ロシア海産産紅鮭・国産野菜使用	75g	490	529	
840	鮭とば	日本海産秋鮭使用	100g	1210	1307	
841	鮭フライ	道産秋鮭使用 加熱用 10切前後〈麦〉	200g	540	583	
842	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	80g	400	432	
843	しめさば	生活クラブ純米酢・素精糖・真塩使用	80g (1枚)	535	578	
844	甘えび	日本海産 刺身用〈え〉	120g	525	567	
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 (3~4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	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	9月
857	生チョコレートケーキ	小麦粉、米粉は不使用〈卵・乳・豆・(麦)〉	210g (4切)	843	910	8月
858	熊笹麩万頭	道産小麦粉・もち粉使用〈麦〉	38g × 2	500	540	
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	

602 804 揚げてるエビフライ
 関 NS ニッセイ



生活クラブ指定のベトナム産ブラックタイガーを使ったエビフライ。自然解凍でおいしく食べられるのでお弁当やおドリブルにおすすめです。

805 牛カルビ丼の具
 ピリ辛しょうゆ味
 北海道チクレン農協連



北海道チクレンの牛肉を提携生産者製造のため味付けし国産たまねぎを加えて仕上げました。

809 小籠包
 関室製菓



古川ポークや道産椎茸等の具材をスープでからめた本格的な小籠包。味付けには全て消費材を使用。食べると中から旨みたっぷりのスープが出てきます。

812 ミニミックスピッツァ
 全国農協食品



生地は国産小麦を使用。コクのあるトマトソースの上に、無塩せきベーコン、コーン、玉葱、チーズをのせました。

814 カニとトマトのクリームソース(4袋)
 Umios 関



トマトの酸味と生クリームのがやわらかな味わいがマッチした紅ずわいがに入りのパスタソース。かに味増入り。

823 トンカツ用古川熟成ポーク
 大金畜産



ドライエージングした古川ポークのロース肉を、トンカツやソテー用にカットしました。筋切りしているので便利です。

839 紅鮭マリネ
 関 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。

647 846 片貝付ほたて
 関 NS ニッセイ



噴火湾の養殖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。

848 八角の開き
 東しやこたん漁業協同組合



脂ののった八角を開き干しにしました。そのまま焼いて食べるか、甘味噌をのせて田楽焼きでも美味しい。

854 メカジキステーキ用
 関 NS ニッセイ



カジキのフレッシュドマトソース

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。冷めても固くならないので、お弁当にも最適。

857 生チョコレートケーキ
 関丸さんまんじゅう



小麦粉や米粉を使わず、卵と砂糖とココアパウダーだけで焼き上げたスポンジで生クリームと自社製の生チョコを巻きました。

858 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。

859 たい焼き
 Umios 関



皮は国産小麦粉、餡は道産小豆を使用して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、皮がよりパリッとします。

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
 乾燥・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



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 消費材料検索



★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

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 パン 農産物

<p>食パン</p>  <p>600g</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、米麹加工品</p> <p>〈乳・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>450円(税込 486円)</p>	<p>食パンスライス</p>  <p>400g (6枚入)</p> <p>〈乳・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>315円(税込 340円)</p>	<p>雑穀スライス</p>  <p>210g (6枚入)</p> <p>【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、米麹加工品</p> <p>〈乳・麦・豆・卵・糖〉</p> <p>390円(税込 421円)</p> <p>みみを含めると 7枚入</p>
<p>全粒粉入食パン</p>  <p>350g (6枚入)</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、米麹加工品</p> <p>〈乳・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>420円(税込 454円)</p>	<p>クロワッサン</p>  <p>34g × 4</p> <p>【原材料】小麦粉、マーガリン、薄粉、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、米麹加工品</p> <p>〈卵・乳・麦・糖・豆〉</p> <p>285円(税込 308円)</p>	<p>バターロール</p>  <p>33g × 4</p> <p>【原材料】小麦粉、バター、薄粉、砂糖、牛乳、パン酵母、食塩、米麹加工品</p> <p>〈卵・乳・麦・糖・豆〉</p> <p>255円(税込 275円)</p>

今月のおすすめ

イングリッシュマフィン



相性抜群!
スモークサーモンと
クリームチーズ♪

半分に割って軽く焼くと、コーングリッツのカリッとした香ばしさが引き立ちます。どんな素材とも相性がよく、食べ応えも抜群。ベーコンや卵などのほか、ちょっと贅沢にこんなアレンジもいかがですか?

【原材料】小麦粉(小麦(道産))、発酵風味液(国内製造(砂糖、酵母エキス、食塩))、コーングリッツ(とうもろこし(米国産))、パン酵母、砂糖(甜菜(道産))、食塩、乳等を主要原料とする食品、米麹加工品

スモークサーモン(秋鮭) P22 クリームチーズ P17

<p>塩パン</p>  <p>ふりマヨサンド</p> <p>バターがしっかりと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・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>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・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>195円(税込211円)</p>	<p>イングリッシュマフィン</p>  <p>今月のおすすめ</p> <p>45g × 4 〈麦・卵・乳・糖・豆〉</p> <p>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・麦・糖・豆〉</p> <p>260円(税込281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・麦・豆・糖〉</p> <p>290円(税込313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・麦・糖・豆〉</p> <p>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・麦・糖・豆〉</p> <p>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、どんな具材とも相性抜群です。</p> <p>フルーツ&惣菜サンド</p> <p>90g × 2 〈卵・乳・麦・糖・豆〉</p> <p>290円(税込313円) ★</p>	<p>全粒粉入クルミあんぱん</p>  <p>小麦粉と全粒粉を8:2の割合で使用した生地、小豆粒あんを包みました。</p> <p>64g × 2 〈卵・乳・麦・糖・豆〉</p> <p>340円(税込367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・麦・糖・豆〉</p> <p>410円(税込443円) ★</p>
---	--	--	--	--

<p>食パンサンドイッチ用</p>  <p>水切りヨーグルトのフルーツサンド レシピP16</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・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>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・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>365円(税込394円) ★</p>	<p>メロンパン</p>  <p>道産かぼちゃパウダーを加え、しっとりとした食感が人気です。</p> <p>60g × 2 〈卵・乳・麦・糖・豆〉</p> <p>250円(税込270円)</p>	<p>よもぎあんぱん</p>  <p>国内産よもぎを配合した生地、道産小豆の粒あんを包みました。</p> <p>56g × 2 〈卵・乳・麦・糖・豆〉</p> <p>250円(税込270円)</p>
---	---	--	---

<p>バタール(フランスパン)</p>  <p>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。</p> <p>165g 〈麦・卵・乳・糖・豆〉</p> <p>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・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>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・麦・卵・糖・豆〉</p> <p>275円(税込297円)</p>	<p>チョココロネ</p>  <p>チョコクリームは別格。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・麦・豆・糖〉</p> <p>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・麦・糖・豆〉</p> <p>258円(税込279円) ★</p>	<p>アップルデニッシュ</p>  <p>国産の蜜漬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・麦・糖・豆〉</p> <p>495円(税込535円) ★</p>
---	--	--	--	--	---



寒冷地でじっくり寝かせた

『春掘りごぼう』

JA さっぽろ 続木さん



シンプルが最強!
「ごぼうの素揚げ」でどうぞ



寒冷地の北海道でじっくりと土に寝かせて越冬し、翌春、雪解けとともに掘り出したものが「春ごぼう」です。寒暖差によって甘みが増し、エグみが少なく香りが良いのが特徴です。生産者の続木さんは、栄養豊富な有機質肥料の米ぬかを使い、栽培期間中は除草剤を含め農薬を一切使っていません。

ごぼうは深く根を伸ばすため、石や粘土が少なく、耕土が深くて柔らかい土地が必要です。土に石が混じると生育中に根が曲がり、市場価値が落ちてしまうからです。

長年生活クラブで取り組んできた続木さんの『ごぼう』は今回をもって最後の取り組みとなります。手間暇をかけて愛情をいっぱい注がれた続木さんのごぼうを、ぜひ食べてください。



油圧ショベルで土を掘り起こし、1本1本手作業でごぼうを引き抜いている様子



— 生活クラブが取組む農産物の考え方 —

- ① 生産者は既存の提携先を中心とした地場生産者と、生活クラブ連合会の生産者へと分けられます。いずれも生産方法の履歴などの素性があさらかです。
- ② 地場生産者については新しい提携関係も生まれています。結集力という私たちの利用する力を見せることで、さらに提携関係を強くし、栽培方法へのこだわりや価格訴求が実現できることを目指していきます。
- ③ 最初から完璧な無農薬や有機栽培をしているところではなく、私たちの声を聞いてくれる生産者と「安心なおいしさ」「顔の見える関係」を作っていくための取り組みでもありと考えます。

— 農産物の申込み・配達について —

- 「農産物申込用紙」でお申し込みください。
- 配達後はすぐに中を調べ、万が一腐れなどがあった場合はすぐに管轄の配送センターへご連絡ください。
- 天災・天候異常等により提携産地の収量が極端に減った場合は、申込後に「容量」「価格」「産地」の変更や、配達を中止する場合があります。産地変更はカタログに掲載していない産地になる場合もありますのでご了承ください。その際は放射能等に伴う出荷制限を除き、全国どこの産地の農産物も配達の可能性がります。
- 収穫時期の変更等で、配達日が前後する場合があります。
- 冬期・夏期の品質（温度）管理には細心の注意を払っていますが、荷受け場所や配達後の管理にもご注意ください。
- 掲載画像はイメージですので、実際に配達されたものとは見た目・品種・容量が異なる場合があります。
- 取り組みが年に1度の農産物には今月のみマーク **今月のみ** を、連続取り組みが終了する場合は今月で終了マーク **今月で終了** を付けています。※急遽変更の場合があります。

— 北海道地場生産者 —



毎週

毎週配達の農産物



JA豊橋(愛知)・丸八出荷組合(千葉)・JA愛知みなみ

101 301 501 701

キャベツ1玉

316円(税込341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。



関岩佐商會

102 302 502 702

レタス1玉

225円(税込243円)

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



JA利根沼田(群馬)・JA長野八ヶ岳・JA那須別町(北海道)

103 303 503 703

サニーレタス1玉

205円(税込221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。



関岩佐商會

104 304 504 704

ほうれん草170g

265円(税込286円)

生産者は北斗市の坂本さん。自家製の堆肥や稲わらを使い、生きた土づくりを目指した土中発酵という独自の農法で、無化学肥料、播種時以外は農薬不使用。



関岩佐商會

106 307 508 707

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

107 308 509 708

トマト1kg

730円(税込788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

108 309 510 709

トマト500g

372円(税込402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たまな(熊本)・JAほこた(茨城)

110 311 512 710

ミニトマト150g

160円(税込173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ふくおか八女・JAたまな(熊本)・JA熊本市

114 313 515 713

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

115 314 516 714

ピーマン200g

188円(税込203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

116 315 517 715

カラーピーマン140g

299円(税込323円)

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

2~4個:2色以上



JAやつしろ(熊本)・JA麻植郡(徳島)

118 316 518 716

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。



JAさっぽろ

今月のみ

124 324 524 725

ごぼう500g

389円(税込420円)

生産者はJAさっぽろの統木さん。冬の閑、雪の下で越冬し旨みが増したごぼうを春に掘り出しお届けします。



JA岩井(茨城)・JA茨城むつみ・JAちば東葛

128 328 530 728

長ねぎ(むぎ)300g

300円(税込324円)

関東地方で主流の根深ネギで、根元に土寄せをして軟白部分を白く長くなるように育てています。むぎねぎでお届けします。



王隠堂農園(高知)

130 401 602 730

根生姜100g

241円(税込260円)

薬効の高い食物として古くから栽培されている香味野菜です。辛み成分は血行を良くし新陳代謝を高め、殺菌効果と体を温める作用があります。



JAさっぽろ

202 404 604 802

生椎茸130g 226円(税込244円)

生産者は札幌市の清田しいたけファーム。帯広産樹木のオガ屑と有機でも使用可能な栄養体で育つ肉厚な有機菌床生椎茸です。



関岩佐商會

203 405 605 803

舞茸100g

224円(税込242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い、温泉熱も利用しています。自然光を取り入れた栽培により白っぽく、煮汁が黒くなりにくいのが特徴です。



関岩佐商會

204 406 606 804

生くらげ80g

302円(税込326円)

生産者は厚沢部町の浜田さん。肉厚でプリプリの食感が特徴の生くらげ。自然光のみで栽培するなど、自然に近い環境で育てています。



JA十日町(新潟)

205 408 607 806

えのきだけ200g

152円(税込164円)

甘い香り、歯切れの良さ、ベーコンとの相性が良く、洋風料理にも合います。軸を切り、ほぐして冷凍すると使いやすさ旨みも増します。



関丸エビ倶楽部(茨城)

207 409 609 807

ぶなしめじ200g

281円(税込303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。



鎌田きのこ園

208 610

1・3週

ホワイトマッシュルーム100g

260円(税込281円)

クセがなく食べやすい。

410 808

2・4週

ブラウンマッシュルーム100g

260円(税込281円)

濃い味と甘みのある旨み。



関オルタートレードジャパン(フィリピン)

210 413 612 811

パラゴンバナナ700g

806円(税込870円)

化学肥料や農薬に頼らずに栽培したパラゴン種バナナ。ほんのりした酸味が生み出すコクのある甘さが特徴。収穫後の薬品処理はしていません。



ほんのりとした酸味とコクのある甘さが魅力のパラゴンバナナ。約30年にわたり、フィリピンの生産者と日本の組合員をつなぎ続ける特別なバナナです

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

米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉

調味料・だし

ルウ・ベイスソース・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

1週配達の農産物



岡山エビ倶楽部 (茨城)
105 チンゲン菜 200g
198円 (税込214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ほこた (茨城)
109 中玉トマト 250g
281円 (税込303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みやざき・JA西条緑林 (群馬)
111 キュウリ5本
346円 (税込374円)
112 キュウリ3本
218円 (税込235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
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。



JA北いしかり
117 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。シャキッ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



グリーン・ジ・アース (青森)・JA十和田おいらせ (青森)・丸八出荷組合 (千葉)
119 大根 1本
228円 (税込246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、真ん中はふろふきなどの煮物に、辛味のある先端はおろしに適しています。



120 かぶ1束 700g 460円 (税込497円) 産者佐藤会
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)
121 新馬鈴薯 1kg
615円 (税込664円)
基本品種は「ニシユタカ」やや粘質でしっかりと肉質。煮くずれしないので、カレーやシチューなどの煮込み料理に適しています。
1個 50g 以上



水俣病センター相恵社 (熊本)
122 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徳島県・JA千葉みらい
123 にんじん 1kg
386円 (税込417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山武郡市 (千葉)・JAみやざき
125 ズッキーニ 2本
385円 (税込416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、シンプルに天ぷらやオリーブオイルで炒めても。
1本 120 ~ 265g



岡山エビ倶楽部 (茨城)
126 水菜 200g
225円 (税込243円)
化学肥料や農薬の使用を極力抑えて栽培しています。水菜はクセがなく柔らかくシャキシャキとした歯触りが持ち味。水溶性ビタミンが多いので生食がお勧め。



JA香川県
127 新ニンニク 150g
518円 (税込559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とび浜浜松 (静岡)
129 細ねぎ 100g
211円 (税込228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)
201 おかひじき 90g
325円 (税込351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。
おかひじきのツナ和え
【作り方】①おかひじき 60g は1cm ほど根元を切りさつとゆでて冷水で人水気を絞って4cm 長さに切る。②ボウルにまぐろ油漬缶1缶(70g)を入れ、①、醤油小さじ2/3を加えて和える。



クボタ商行 (静岡・福島)
206 しめじ(ひらたけ) 100g
175円 (税込189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歯ごたえが特徴。味にクセがないのでどんな料理にも合います。



特集 P32 今月のみ
暖王隆堂農園 (奈良)・JA紀南 (和歌山)
209 生梅(梅酒用) 1kg
1,708円 (税込1,845円)
品種は「白加賀」が中心。江戸時代から栽培され、果肉は厚く繊維が少ない梅酒用として最適な品種。風害による軽度のスレは許容しています。



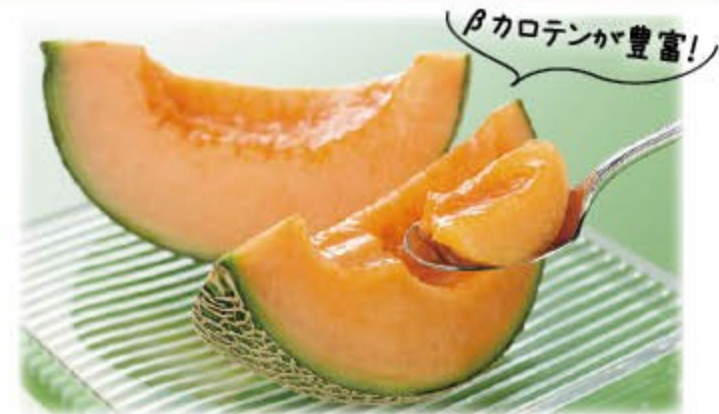
西日本FU (愛媛)
211 ジューシーフルーツ 1kg
704円 (税込760円)
品種はジューシーで爽やかな甘さの河内晩柑。化学肥料を使用せず農薬は慣行の半分以下に抑えているので、果皮に黒い点やキズなどがあります。



JAおきなわ北部地区 宮城振興センター
212 パインアップル(沖縄県産)
1個 1,230円 (税込1,328円)
国内産のパインです。届いた時が食べ頃になるように出荷調整しています。甘酸っぱい香りが漂っていたら食べ頃です。



JA長崎せいむ
213 びわ 250g
819円 (税込885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



214 赤肉メロン 1玉 1,140円 (税込1,231円)
JA茨城旭村・JAほこた (茨城)
甘味が強く果汁も豊富。メロンの尻の部分をそと押し、少し柔らかく感じたら食べ頃。
1玉 650g 以上

2週

2週配達の農産物



JAたきかわ

305 小松菜 200g

218円 (税込 235円)

削減指定農薬を使わず、農薬回数も慣行栽培の半分に抑えています。カロテン含有量は、ほうれん草の2倍ともいわれ、カルシウム・鉄分等も豊富です。

生産者は「とんぼの会」の平澤さん

JAたきかわ

306 ミニチンゲン菜 120g

218円 (税込 235円)

削減指定農薬を使用せず、農薬回数も慣行の半分以上少なく抑えられています。チンゲン菜の約半分程の大きさで、葉も茎もやわらかなので丸ごとでも使えます。 3〜6個



JAほむた (茨城)

310 中玉トマト 250g

281円 (税込 303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みやざき・JA邑楽総林 (群馬)

312 キュウリ3本

218円 (税込 235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。



グリーン・ジ・アース (青森)・JA十和田おいらせ (青森)・丸八出荷組合 (千葉)

317 大根 1本

228円 (税込 246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、真ん中はふろふきなどの煮物に、辛味のある先端はおろしに適しています。



福岩佐商會

318 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島原富仙 (長崎)・JA甘藷富岡 (群馬)・JA鶴岡 (山形)

319 インゲン 100g

259円 (税込 280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種類が全て含まれているのが特徴です。



南ビュアースとうや

320 セロリ1束

210円 (税込 227円)

洞爺湖町は北海道一のセロリの産地。特有の芳香とシャキシャキとした歯触りが特徴です。葉は茎以上に栄養豊富なため、スープなどの利用がお勧め。



JA徳島県・JA千歳みらい

321 にんじん 1kg

386円 (税込 417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あまみ (鹿児島)

322 さといも(石川早生) 400g

634円 (税込 685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「きめかつぎ」にも利用されます。



南ビュアースとうや

323 長いも 500g

455円 (税込 491円)

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

1〜2本



JA土佐くろしお (高知)

325 シシトウ 50g

193円 (税込 208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利根沼田 (群馬)・JA山武都市 (千葉)・JAみやざき

326 ズッキーニ 2本

385円 (税込 416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、シンプルに天ぷらやオリーブオイルで炒めても。

1本 120〜265g



JAなめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

327 大葉 10枚

123円 (税込 133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とび浜松 (静岡)

329 細ねぎ 100g

211円 (税込 228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。



岡村グループ (埼玉・群馬)

330 大和芋 500g

566円 (税込 611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)

402 ミョウガ 40g

211円 (税込 228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。



AIC (千葉)

403 おかひじき 90g

325円 (税込 351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・福岡)

407 エリンギ 150g

307円 (税込 332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おきなわ・JA邑楽総林 (群馬)・JAみやざき

411 ゴーヤー (にがうり) 1本

281円 (税込 303円)

JAおきなわ以外の産地では「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。



特集P32

今月のみ

412 生梅 (梅酒用) 1kg

1,708円 (税込 1,845円)

品種は「白加賀」が中心。江戸時代から栽培され、果肉は厚く繊維が少ない梅酒用として最適な品種。風害による軽度のスレは許容しています。



西日本FU (愛媛)

414 ジューシーフルーツ 1kg

704円 (税込 760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茨城旭村・JAほむた (茨城)・JA鶴岡 (山形)

415 青肉メロン1玉

1,053円 (税込 1,137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 650g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・ペースト・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・無塩光

酒類

冷蔵

冷凍

パン

農産物

3週

3週配達の農産物



JA たきかわ
505 ▲ 小松菜 200g
218円 (税込 235円)
生産者は平澤さん。削減指定農薬を使わず、農薬回数も慣行栽培の半分に抑えています。カロテン含有量は、ほうれん草の2倍ともいわれ、カルシウム・鉄分等も豊富です。



JA たきかわ
506 ▲ ミニチンゲン菜 120g
218円 (税込 235円)
生産者は平澤さん。削減指定農薬を使用せず、農薬回数も慣行の半分以上少なく抑えられています。チンゲン菜の約半分程の大きさで、葉も茎もやわらかなので丸ごとでも使えます。



関丸エビ倶楽部 (茨城)
507 チンゲン菜 200g
198円 (税込 214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 ほたて (茨城)
511 中玉トマト 250g
281円 (税込 303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。



513 ▲ キュウリ 3本 193円 (税込 208円) 当別あんしん野菜生産組合
生産者は当別の大塚さん。土づくりにこだわり、農薬を削減するなど安心・安全な野菜作りを目指しています。



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、しつこさを感じずに味わえます。



関巻佐商會
519 ▲ 大根 1本
213円 (税込 230円)
生産者は、雪の下大根でお馴染みの函館市の小野寺さん。害虫対策として播種時に一度防除を行い、その後、基本は農薬不使用です。



関ヒュアフーズとうや
520 ▲ セロリ 1束
210円 (税込 227円)
洞爺湖町は北海道一のセロリの産地。特有の芳香とシャキシャキとした歯触りが特徴です。葉は茎以上に栄養豊富なので、スープなどの利用がお勧め。



JA さが・JA あわじ島 (兵庫)
521 玉ねぎ 1.5kg
462円 (税込 499円)
よく炒めた玉ねぎにはグルタミン酸が豊富に含まれ、カレーやシチュー、ハンバーグなどの味を良くしてくれます。



関丸エビ倶楽部 (茨城)
522 にんじん (洗い) 1.2kg
412円 (税込 445円)
丸エビ倶楽部では農薬や化学肥料を極力使用せず「見てくれよりも味」、生産性より「安全性」を大切に栽培を進めています。洗いでお届けします。



JA あまみ (鹿児島)
523 さといも (石川早生) 400g
634円 (税込 685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。



JA 土佐くろしお (高知)
525 シシトウ 50g
193円 (税込 208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 利根沼田 (群馬)・JA 山武都市 (千葉)・JA みやざき
526 ズッキーニ 2本
385円 (税込 416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、シンプルに天ぷらやオリーブオイルで炒めても。



関丸エビ倶楽部 (茨城)
527 水菜 200g
225円 (税込 243円)
化学肥料や農薬の使用を極力抑えて栽培しています。水菜はクセがなく柔らかでシャキシャキとした歯触りが持ち味。水溶性ビタミンが多いので生食がお勧め。



JA みい (福岡)・JA ちばみどり
528 パセリ 50g
264円 (税込 285円)
栄養豊富なので、付け合せ以外にも、サラダやシチュー、肉や魚料理、天ぷらなどに。冷凍して軽くみ砕いて保存すると便利です。



JA 香川県
529 ニンニク 200g
698円 (税込 754円)
ニンニクにはアリシンが多く含まれ、体内でビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。刻んで炒めると効果は一層アップします。



JA とびお浜松 (静岡)
601 細ねぎ 100g
211円 (税込 228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。



JA 土佐くろしお (高知)
603 ミョウガ 40g
211円 (税込 228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・福岡)
608 しめじ (ひらたけ) 100g
175円 (税込 189円)
品種は香りの良さが定評の「ひらたけしめじ」。うまみの強さとしっかりとした歯ごたえが特徴。味にクセがないのでどんな料理にも合います。



特集 P32
関王隆堂農園 (奈良)・JA 紀南 (和歌山)
611 生梅 (梅干用) 2kg
3,348円 (税込 3,616円)
品種は南高と十郎が中心。南高梅は紀州の名産。十郎は大玉で皮が柔らかく梅干用には最適な品種。風害による軽度のスレは入ります。



JA ふえぶき (山梨)
613 桃 (早生) 3個 (山梨県産)
1,600円 (税込 1,728円)
果肉はジューシーで酸味のない甘さが特徴。硬めでは上品な甘さを、軟らかめでは滑らかな舌触りと甘さを、お好みの加減で楽しめます。



JA おきなわ北部地区 宮島振興センター
614 パイナップル (沖縄県産)
1個 1,230円 (税込 1,328円)
国内産のピンは。届いた時が食べ頃になるように出荷調整しています。甘酸っぱい香りが漂っていたら食べ頃です。



JA 茨城旭村・JA ほたて (茨城)
615 赤肉メロン 1玉
1,140円 (税込 1,231円)
甘味が強く果汁も豊富。メロンの尻の部分こそっと押し、少し柔らかく感じたら食べ頃。

4 週

4週配達の農産物



JA たきかわ

705 小松菜 200g

218円 (税込 235円)

生産者は平澤さん。削減指定農薬を使用せず、農薬回数も慣行栽培の半分に抑えています。カロテン含有量は、ほうれん草の2倍ともいわれ、カルシウム・鉄分等も豊富です。



JA たきかわ

706 ミニチンゲン菜 120g

218円 (税込 235円)

生産者は平澤さん。削減指定農薬を使用せず、農薬回数も慣行の半分以上少なく抑えられています。チンゲン菜の約半分程の大きさで、葉も茎もやわらかなので丸ごとでも使えます。3~6個



当別あんしん野菜生産組合

711 キュウリ 5本

295円 (税込 319円)

712 キュウリ 3本

193円 (税込 208円)

生産者は当別の大塚さん。土作りにこだわり、農薬を削減するなど安心・安全な野菜作りを目指しています。



函岩佐商会

717 大根 1本

213円 (税込 230円)

生産者は、雪の下大根でお馴染みの函館市の小野寺さん。害虫対策として播種時に一度防除を行い、その後、基本は農薬不使用です。



JA 島原豊仙 (長崎)・JA 甘家富岡 (群馬)・JA 鶴岡 (山形)

718 インゲン 100g

259円 (税込 280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種類が全て含まれているのが特徴です。



通達堂青果 (鹿児島)・JA いぶすき (鹿児島)・JA 東とくま

719 オクラ 8~10本

211円 (税込 228円)

栄養的にも優れた緑黄色野菜。カロテンやビタミン類が豊富で、カルシウム・鉄などのミネラルやペクチンも含まれています。



南ビュアフーズとうや

720 セロリ 1束

210円 (税込 227円)

洞爺湖町は北海道一のセロリの産地。特有の芳香とシャキシャキとした歯触りが特徴です。葉は茎以上に栄養豊富なので、スープなどの利用がお勧め。



南丸エビ倶楽部 (茨城)

721 じゃがいもとうや 1.5kg

394円 (税込 426円)

生産者は茨城の丸エビ倶楽部。とうやは芽が浅く肉色は黄色。澱粉が少なめで滑らかな舌触りと、火の通りが早く煮くずれにくい特徴があります。



JA さが・JA あわじ島 (兵庫)

722 玉ねぎ 1.5kg

462円 (税込 499円)

よく炒めた玉ねぎにはグルタミン酸が豊富に含まれ、カレーやシチュー、ハンバーグなどの味を良くしてくれます。1個5~12cm



南丸エビ倶楽部 (茨城)

723 にんじん (洗い) 1.2kg

412円 (税込 445円)

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



南ビュアフーズとうや

724 長いも 500g

455円 (税込 491円)

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



JA 土佐くろしお (高知)

726 シシトウ 50g

193円 (税込 208円)

炒め物、揚げ物、焼き物など油との相性が高く、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。



727 ズッキーニ 2本 330円 (税込 356円) 合同会社 自然農業社

有機 JAS 認証を受けた畑で栽培。病害発生時等には有機 JAS 規格適合農薬を使用する場合があります。多少のスレや虫食いは許容。



岡村グループ (埼玉・群馬)

729 大和芋 500g

566円 (税込 611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)

801 ミョウガ 40g

211円 (税込 228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)

805 エリンギ 150g

307円 (税込 332円)

食物繊維が豊富で歯触りの良さが特徴です。油との相性も良く、クセのない甘みがあり色々な料理に使えます。特にバターソテーがおすすめ。



JA おきなわ・JA 邑家産林 (群馬)・JA みやざき

809 ゴーヤー (にがうり) 1本

281円 (税込 303円)

JA おきなわ以外の産地では「にがうり」とも呼ばれ、ビタミンCが豊富で特有の苦味の特徴。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。



マルツボ (茨城)

810 らっきょう 2kg

2,107円 (税込 2,276円)

らっきょうは梅と同じく、この時期にしか出回らない季節感たっぷり野菜。薄皮をむき、芽の先端部分と根を切り落とし、塩漬けしたものを甘酢に漬けます。



ジョイファーム小田原 (神奈川県)

812 パレンシアオレンジ 850g 600円 (税込 648円) **今月のみ**

一般にオレンジと呼ぶのはこの品種。アメリカ産が多い中で貴重な国産です。収穫前に強い日差しや高温により橙色の果実が緑色に戻ることがありますが、品質・食味に影響はありません。



JA ふえふき (山梨)

813 桃 (大玉) 2個 (山梨県産)

1,350円 (税込 1,458円)

山梨県ふえふきは甲府盆地の南東部に位置し、寒暖の差が大きい良質な桃の産地。ボリュームのあるふっくらとした果肉は食べ応えがあり、とてもジューシー。1個球径8cm以上



JA フルーツ山梨

814 プラム大石早生 450g

722円 (税込 780円)

プラムの中でも熟期の早い品種で、果皮は淡く着色し、次第に全体が鮮紅色になります。果肉は黄色で甘酸っぱさが魅力。除草剤は不使用です。7~10個



JA 茨城相村・JA ほこた (茨城)・JA 鶴岡 (山形)

815 青肉メロン 1玉

1,053円 (税込 1,137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 650g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

初夏をたのしむ 梅しごと

爽やかな香りに誘われて、今年も梅仕事の季節がやってきました。手間をかけるほどにおいしくなるのも、梅の魅力のひとつ。初めてでも気軽に楽しめる梅ピネガーシロップやはちみつ漬け、昔ながらの梅干しレシピで、初夏の味わいをぎゅっと閉じ込めてみませんか？



梅ピネガーシロップ



疲れた体に沁みわたる

Recipe

材料

- ・生梅(梅酒用) …1kg
- ・素精糖…800g
- ・純りんご酢…200ml

作り方

- 1 梅は洗ってザルにあげ、水気を拭き取り、竹串でヘタを取る。
 - 2 消毒したびんに①と素精糖を交互に入れ、純りんご酢を回し入れる。
 - 3 冷暗所において1日に1度びんをゆすり、溶けた糖分が全体にまわるようにする。
 - 4 10日～2週間ほどおいて梅がしぼみ、素精糖が完全に溶けきった1～2日後が飲み頃。梅とシロップに分け、それぞれ消毒したびんに入れて冷蔵庫で保存する。
- ※シロップは炭酸で割るほか、牛乳や豆乳で割るとヨーグルトドリンク風に。また、かき氷にかけたり、サラダのドレッシング、煮込み料理に使っても。



純りんご酢 P5



梅ジャム

梅はジャムにも
レシピはこちらから

バイオサボレシピ 検索

Recipe

材料

- ・生梅(梅酒用) …500g
- ・純粋はちみつ …500g

作り方

- 1 梅はサッと洗い、水気を拭き取り、竹串でヘタを取る。フォークで梅の表面に数カ所穴をあける。
- 2 消毒した保存びんに①を入れ、はちみつを梅が完全に浸るまで加える。
- 3 1日に1回、ふたをしたままびんを優しくゆすり、梅のエキスが全体になじむように混ぜる。2週間ほど漬ける。



生梅(梅酒用) 1kg
1,708円(税込1,845円) P28・29



純粋はちみつ P6



無糖炭酸水 P10

※1歳未満の幼児には
与えないでください。

梅のはちみつ漬



とろける甘々、幸せのひと粒

梅はそのまま食べて
シロップは炭酸で割ってドリンクに

梅干し



昔ながらの
懐かしい味わい



Recipe

材料

- ・生梅(梅干用) …2kg
- ・焼酎…100ml
- ・真塩…300g
- ・もみしそ…300g

作り方

- 1 梅は傷んだものを取り除き、たっぷりの水に一晩漬けてアクを除く。
- 2 梅をざるにあげ、清潔な布巾などで水気を拭き取り、実を傷つけないようにヘタを竹串で取る。
- 3 ボウルに梅を入れ、焼酎、真塩の順に振り入れて全体にまぶす。消毒をした保存びんに入れ、冷暗所におく。
- 4 2日目ぐらいから梅酢が出てくるので、びんをとときき振ってなじませながら、冷暗所で1週間以上おく。
- 5 もみしそをのせて、2～3週間おくと赤い梅漬けができる。
- 6 しその汁気を絞り、ほぐしてざるに広げる。梅は間隔をあけて並べて干す。梅酢も瓶ごと干す。日中、途中で一度、梅がやぶれないように注意しながら裏返す。夕方になったら梅酢に梅ともみしそを戻す。同じ工程を翌日も行う。
- 7 1～2日目と同様に梅としそを干し、瓶に戻し入れずにそのまま翌朝まで干し続ける。雨が心配な場合は部屋の中に入れても。
- 8 干し終わったら、梅を梅酢にくぐらせて消毒した瓶に入れ、もみしそと一緒に保存する。残った梅酢はこして、別の消毒した瓶に入れて冷蔵保存する。



生梅(梅干用) 2kg
3,348円(税込3,616円) P30



もみしそ P8