

暑い夏は麺が一番！

国岡製麺(株)

道産小麦を使用し、保存料・着色料は一切使用していない生活クラブの「生ラーメン」。かんすいは市販品の約半分の量で作られています。

温かいラーメンはもちろん、野菜も一緒にたっぷり摂れる夏の定番メニュー、冷やし中華にもピッタリ！美味しく冷たい麺で暑い夏を乗り切りましょう。

サラダチキンと常備野菜でカンタン！

サラダチキンの
ごまだれ冷やし中華

混ぜ合わせるだけ！

冷やし中華のタレ

材料
(2人分)

- ・すりごま白…大さじ4
- ・醤油…大さじ3
- ・ごま油…小さじ2
- ・素精糖…大さじ1と1/2
- ・純玄米黒酢…大さじ3
- ・とりがらだし顆粒…小さじ2
- ・おろししょうがチューブ…少々
- ・水…大さじ2
- ・ごま辛味オイル(ラー油) …お好みで

作り方

- ①すりごま白をすりばちでなめらかにする。
 - ②①に残りの調味料を入れよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしたら完成。お好みで、ごま辛味オイルをかける。
- ※調味料の分量は、お好みで調整してください。

136 337 生ラーメン P18・20

260g (130g × 2) 200円(税込216円)

サラダチキン・スライス(プレーン) P21

純玄米黒酢 P5

素精糖 P5

素材を活かし、時間が深めた肉の旨み

大金畜産(株)

『古川熟成ポーク焼肉カット』

美味しさのヒミツ



素材

札幌岳が育む「古川ポーク」

札幌岳の麓、きれいな水と澄んだ空気に囲まれたストレスの少ない環境で育てています。飼料のトウモロコシは2021年から道産へ切り替え、遺伝子組み換えやポストハーベットの心配がありません。こうして健やかに育った豚は、きめ細かく柔らかい肉質と、脂身の優しい甘さが特徴です。



製法

「ドライエージング」熟成肉の旨み

生産者である大金畜産(株)では、原料となる古川ポークを温度・湿度が徹底管理された専用熟成庫で1～2週間かけて乾燥熟成させています。それにより余分な水分が飛んで味が凝縮し、やわらかな食感に。素材の持つ旨みを引き出しています。

大容量の

Wバックもあります P22

723 古川熟成ポーク焼肉カット

P23

300g(ロース150g・肩ロース150g) 1,430円(税込1,544円)

1週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
1	納豆	江部乙産大豆 100% (豆)	30g × 3個	125	135	
2	豆腐(木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	185	200	
3	豆腐(絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	165	178	
4	生あげ	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	150g (3個)	175	189	
5	小あげ	道産大豆使用 (豆)	12g × 5	165	178	
6	京風あげ	道産大豆使用 サイズ約 7.5cm × 約 18cm × 約 1cm (豆)	1枚	126	136	
7	こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
8	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
9	黒こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
10	焼くわ	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	ウィンナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
16	バジルウィンナー	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	三元豚切り落とし(冷蔵) NEW	平田牧場三元豚ロース・肩ロース・バラ・モモ・カタ肉使用	300g	890	961	
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	札幌農産バター(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	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	
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	ところてん	国産原料使用 たれ無し (麦)	120g × 2	160	173	
33	焼そば	道産小麦使用 ソースなし (2食分) (麦)	320g (160g × 2)	205	221	
34	冷麺	道産小麦、馬鈴薯澱粉使用 (麦・卵)・(乳)・(そ)	320g (160g × 2)	310	335	7月
35	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	
36	煮干し	国内産 酸化防止剤不使用	100g	720	778	
37	生わかめ	三陸産	300g	1150	1242	
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	285	308	
40	北海道産わらび水煮	道産わらび使用	110g	303	327	
41	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	
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	600	648	
44	昆布巻紅鮭	北洋産紅鮭使用 (麦・豆)	165g	632	683	1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	ねり和からしチューブ	カナダ産からし使用	30g	287	310	
48	おろししょうがチューブ	国産しょうが使用 (豆)	30g	202	218	
49	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	

桃と生ハムの冷製パスタ

材料(4人分)

- ・生ハムスライス(スモークタイプ)…40g
- ・桃…1個(300g)
- ・スパゲティ 1.6mm…300g
- ・パセリ(みじん切り)…適宜
- 純米酢…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ5
- 真塩…小さじ2/3
- ブラックペッパー(あらびき)…少々
- ニンニク(すりおろす)…1/2片

作り方

- ①桃は皮と種を除いて2cm幅のくし形切りにし、生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ、②を加えて軽く和える。冷蔵庫で10分ほど冷やしておく。
- ③スパゲティは包装の表示通りにゆでて湯をきり、たっぷりの氷水に入れ、20〜30秒かき回して冷やす。ザルにあげて水気をよくきる。
- ④②に③を加えて和え、器に盛り、好みでパセリをふる。



桃の臭やかな甘みが生ハムに合う!

エキストラバージンオリーブオイル P5

44 昆布巻紅鮭

関 NS ニッセイ



厳選した紅鮭をみずいし昆布で包み、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。

19 生ハムスライス(スモークタイプ)

札幌パルナバフーズ関

古川ポークのロースを塩のみで長期熟成。スモークの香りが素材を引き立てます。



45 にしんと昆布の煮付け

関 NS ニッセイ



道産にしんとみずいし昆布を、自社開発の角煮を使って味わい深く仕上げました。骨まで食べられる柔らかさです。

29 カマンベールチーズ

雪印メグミルク関



カマンベールチーズパン レシピ P8

胆振東部地区産生乳 100% 使用。口の中であ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。

35 青のり入昆布めん

西山製麺関



道産昆布粉を混ぜ合わせ、さらに青のりで風味をアップした、喉ごしの良い麺です。

49 ひとくちミルクチョコレート

月島食品工業関



簡単チョコパイ

カカオ分約43%で、甘くまろやかなミルクのkokとなめらかな口溶けが特徴の純チョコレート。

NEW
新商品

関平田牧場

冷蔵だからすぐ使える!



20 125 223 326

三元豚切り落とし(冷蔵)

約2.5mm厚で、煮物・炒め物などに使ってもしっとりとした食べ応えがあります。

【原材料】豚肉

3 103 203 303

豆腐(絹)

オシキリ食品関



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。

5 105 205 305

小あげ

オシキリ食品関



小あげの肉詰め焼

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。

12 オランダ揚

丸金佐藤水産関



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

丸金佐藤水産関



しくれ海苔巻き

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。

16 217 バジルウィンナー

札幌パルナバフーズ関



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ィンナーです。

28 全酪スモークチーズ

雪印メグミルク関



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

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・家庭紙 雑貨・防災・ペット ベビー・無蛍光 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「湯巻」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	揚げボール野菜入	リン酸塩無添加 玉ねぎ・人参・ごぼう入	15g × 12	330	356	
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	ロースハムブロック	古川ポーク使用 〈卵〉・〈乳〉・〈麦〉・〈豆〉	250g	1900	2052	
119	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	
120	ポークハムブロック	古川ポーク使用 〈卵〉・〈乳〉・〈麦〉・〈豆〉	250g	1500	1620	
121	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	
122	パストラミロースハム	古川ポーク使用 〈卵〉・〈乳〉・〈麦〉・〈豆〉	250g	1850	1998	10月
123	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	
124	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	
125	三元豚切り落とし (冷蔵) NEW	平田牧場三元豚ロース・肩ロース・バラ・モモ・カタ肉使用	300g	890	961	
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	ところてん	国産原料使用 たれ無し 〈麦〉	120g × 2	160	173	
136	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 〈麦〉	260g (130g × 2)	200	216	
137	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	
138	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	
139	生パスタ (タリアッテッレ)	道産小麦使用 〈卵・麦・乳〉・〈そ〉	220g (110g × 2)	365	394	
140	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	
141	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	
142	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	
143	シャキッと食感 味付メンマ	中国産メンマ使用 〈麦・豆〉	150g	458	495	
144	セロリ粕みそ漬	洞爺湖町産セロリ使用 〈豆・麦〉	150g	370	400	
145	ごぼうのみそ漬	洞爺湖町産ごぼう使用 〈豆・麦〉	150g	318	343	
146	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	
147	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	
148	さんまオイル煮	道産さんま使用	60g	305	329	
149	ミニ昆布巻 (にしん)	道産にしん使用 〈麦・豆〉	80g	530	572	
150	しそ入おかずみそ	洞爺湖町産しそ使用 〈麦・豆〉	130g	367	396	
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	

104 304 焼豆腐



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

8 108 208 309



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

10 110 210 311



ちくわ・納豆・チーズのコンボ焼き。練製品の中で一番人気の消費材。原料すり身は学校給食の規格と同じ無添加です。しっかりとした歯ごたえと弾力があります。

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。

117 321 チーズウインナー



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

122 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。

124 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。

21 126 224 327



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。

143 シャキッと食感味付メンマ



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

129 札幌酪農バター発酵



サツラク農協の生乳からできたクリームで作りました。「札幌酪農バター」よりもワンランク上の発酵バターです。

146 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。

132 333 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。

149 348 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。

32 135 233 336



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、酢醤油にからし、黒蜜、きな粉などで。

152 粒マスタード



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。

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	こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
208	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
209	黒こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
210	焼くわ	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	10月
216	ウィンナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
217	パジルウィンナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
218	ガーリックウィンナー	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	三元豚切り落とし (冷蔵) NEW	平田牧場三元豚ロース・肩ロース・バラ・モモ・カタ肉使用	300g	890	961	
224	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
225	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
226	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	
227	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	
228	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
229	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	
230	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	
231	生チョコスプレッド	生チョコ規格 (乳)・豆・(落)	180g	540	583	
232	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	
233	とろろてん	国産原料使用 たれ無し (麦)	120g × 2	160	173	
234	焼そば	道産小麦使用 ソースなし (2食分) (麦)	320g (160g × 2)	205	221	
235	冷麺	道産小麦、馬鈴薯澱粉使用 (麦)・(卵)・(乳)・(そ)	320g (160g × 2)	310	335	7月
236	茎わかめ	三陸産	250g	420	454	
237	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	
238	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	
239	刻み紅しょうが	高知県産原料使用	220g (固形量 80g)	193	208	
240	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	
241	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	285	308	
242	北海道産地竹水煮	道産地竹使用	100g (3〜6本)	550	594	
243	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	
244	海草サラダ	国産海草使用	100g	510	551	
245	ぶりガーリックオイル	国産ぶり使用	100g	450	486	
246	花かつお	国産鰹節使用	75g	500	540	
247	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	

焼かないスコップケーキ

材料 (3〜4人分)

- ・生クリーム…200ml
- ・ざくざく食感たまごパン…1袋
- ・牛乳…200ml
- ・素糖…20g
- ・ココア…小さじ2
- ・いちご…6〜8個
- ・ブルーベリー…少々

作り方

- ①たまごパンを牛乳に浸す。
- ②ボウルに生クリーム、素糖、ココアを入れ、角が立つまで泡立てる。
- ③①と②のクリームが層になるように重ねて容器に敷き詰める。
- ④縦4等分に切ったいちご、ブルーベリーをトッピングし、冷蔵庫で1時間冷やす。

子どもと一緒に作れる簡単レシピ

毎日のフルーツでも◎

236 茎わかめ

三陸水産(有)



茎わかめのナムル

三陸産の茎わかめをカットせず、塩をまぶしています。葉の部分とは違った食感で、煮物や佃煮などにしてもおいしいです。ビタミンとミネラルが豊富。



サツラク農業協同組合

25 130 228 331

生クリーム

新鮮な生乳を100%使用した乳脂肪分47%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。

239 刻み紅しょうが

(有)王陽堂農園



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

232 塗っておいしいマーガリン

月島食品工業(株)



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。

34 235 冷麺

西山製麺(株)



道産の小麦粉に数種類のでん粉をブレンドし、一般的な韓国風冷麺とは一味違うもちりした食感が特徴です。タレはついていません。

246 花かつお

三陸水産(有)



沖繩風力チュー湯

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、節に仕上げて削りました。特に風味を大切に1本1本手削りしています。

2 102 202 302

豆腐 (木綿)

オシキリ食品(株)



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。

6 206 京風あげ

オシキリ食品(株)



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。

9 209 黒こんにゃく

オシキリ食品(株)



れんこんきんぴら

消費材のこんにゃくに、国産ひじきを入れました。こんにゃくと同じ型枠を使い常溫熟成。24時間以上湯水の中でアク(石灰分)抜きをする伝統製法です。

11 211 ちぎり揚

丸金佐藤水産(株)



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

215 板かまぼこ

丸金佐藤水産(株)



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

218 ガーリックウィンナー

札幌バルナバフーズ(株)



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ィンナーです。

219 フランクフルト

札幌バルナバフーズ(株)



消費材のウィンナーと同じ原料を豚の腸に詰めています。粒マスタードを添えるとおいしいです。

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	揚げボール	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	チョリソー	古川ポーク使用 〈卵〉・〈乳〉・〈麦〉・〈豆〉	150g	765	826	
320	ポロニアソーセージバジル	古川ポーク使用 〈卵〉・〈乳〉・〈麦〉・〈豆〉	150g	850	918	10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	10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	三元豚切り落とし (冷蔵) NEW	平田牧場三元豚ロース・肩ロース・バラ・モモ・カタ肉使用	300g	890	961	
327	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし 〈乳〉	400g	250	270	
328	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 〈乳〉	150g × 2	270	292	
329	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	
330	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	
331	生クリーム	サツラク生乳使用 〈乳〉	200ml	520	562	
332	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	
333	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	
334	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	
335	パウダーチーズ	ニュージーランド、オーストラリア産/バレーマンチーズ100% 〈乳〉	70g	513	554	
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 (タリアッテッレ)	道産小麦使用 〈卵〉・〈麦〉・〈乳〉・〈豆〉	220g (110g × 2)	365	394	
341	ちりめん	国内産 無漂白・無添加	70g	755	815	
342	セロリ醤油漬	洞爺湖町産セロリ使用 〈麦・豆〉	150g	432	467	
343	白花生の煮豆	洞爺湖町産白花生使用 〈麦〉	180g	406	438	10月
344	たけのこ水煮スライス	庄内産 5mm サイズいちよう切り 〈麦〉・〈豆〉	150g	358	387	
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	530	572	
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	

1 101 201 301

納豆

オシキリ食品株式会社



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。

106 306 がんも オシキリ食品株式会社



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、こめ油でふくらと揚げました。煮崩れしにくく、食べ応えも抜群です。

314 ごぼう巻 丸金佐藤水産株式会社



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 揚げボール 丸金佐藤水産株式会社



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。

115 316 味付けおから



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

320 ポロニアソーセージバジル 丸金佐藤水産株式会社



豚もも肉の粗挽きにバジルを散りばめました。普通のウインナーより太めなのでボリュームたっぷりです。スモークはしていません。

119 322 ロースハムスライス 丸金佐藤水産株式会社



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。

323 ロングウインナー 丸金佐藤水産株式会社



添加物を一切使用せず、スモークを少し強めています。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。

136 337 生ラーメン 丸金佐藤水産株式会社



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。

18 123 221 324

ベーコンスライス 丸金佐藤水産株式会社



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。

344 たけのこ水煮スライス 丸金佐藤水産株式会社



庄内産のたけのこを厚さ約5ミリのいちよう切りにしています。水にさらした後、炒め物や煮物に手軽に使えます。

131 332 国産シュレッドチーズ 丸金佐藤水産株式会社



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味が楽しめます。

347 たらこ昆布 丸金佐藤水産株式会社



道産のたらことみつし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。

133 334 全酪6Pチーズ 丸金佐藤水産株式会社



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。乳化成品使用。

349 国産小麦のパン粉 丸金佐藤水産株式会社



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。

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	10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	10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	レンジで!鶏モモから(醤油味)	丹精鶏鶏使用 加熱済〈麦・豆〉	215g	764	825	
507	サラダチキン・スライス(プレーン)	丹精鶏鶏使用	120g	540	583	
508	ミートボール	古川ボーク使用 加熱済〈卵・乳・麦・豆〉	18g × 15	515	556	
509	牛どんの具	北海道チクレン牛肉使用〈麦・豆〉	150g × 2	841	908	
510	ほたて茶巾	道産ほたて使用 調理済〈卵・麦〉	25g × 6	630	680	
511	水餃子	道産小麦粉 100%使用〈麦・豆〉	25g × 18	915	988	
512	ドライカレー	古川ボーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
513	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	
514	桜でんぶ	道産スケトウダラを紅麩色素で色付	50g	390	421	
515	ピロシキ	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・(落)〉	50g × 2	515	556	
516	ミニじゃがバターまん	道産小麦使用〈乳・麦〉	30g × 10個	490	529	
517	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	
518	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	
519	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	
520	古川熟成ボークバラしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ボーク使用	300g	1140	1231	
521	豚ロースしょうが焼き	古川ボーク使用 約5枚入〈麦・豆〉	200g	875	945	
522	古川熟成ボーク厚切りロース	ドライエージング古川ボーク使用	200g × 2	1545	1669	
523	古川熟成ボーク肩ロースソテー用	ドライエージング古川ボーク使用	90g × 2	845	913	
524	豚ロースねぎ塩焼肉	古川ボーク使用	250g	1105	1193	
525	味付豚カルビ	古川ボーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
526	ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g (120g × 2)	646	698	
527	鶏肉ムネスライス	丹精鶏鶏使用 7mm スライス	320g	705	761	10月
528	鶏肉きも	丹精鶏鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
529	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精鶏鶏使用	350g	720	778	
530	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3〜4切	240g	910	983	
531	塩さけ(甘塩味)	道産シロサケ使用	240g (4〜6切)	680	734	
532	たらこ	近海たらこ使用 添加物不使用 低塩	200g	1215	1312	
533	鮭粕漬	オホーツク産鮭使用 4〜5切	220g	730	788	10月
534	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	
535	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	
536	さんま香草焼	板室産さんま使用 加熱用〈麦〉	120g	600	648	
537	たこ柔らか煮	古平産やなぎだこ・真だこ使用〈麦・豆〉	100g	759	820	
538	とろびんちよう漬井の具	太平洋(三陸沖) マグロ 化学調味料不使用〈麦・豆〉	70g × 2	575	621	
539	エコシュリンプむき身	インドネシア産 10〜26尾〈え〉	200g	1380	1490	
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	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	
542	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	
543	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工)中サイズ	350g (1尾)	350	378	
544	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g (1尾)	670	724	
545	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工)5〜8尾入	500g	560	605	
546	生干しにしん	近海にしん使用	200g	570	616	
547	にしん	日本海産(未加工)500g以上	2尾	595	643	
548	こまい一夜干し	道産こまい 3〜7尾	200g	395	427	
549	干し赤がれい	古平近海産	180g (2枚)	412	445	
550	北海道産刺身用つぶ	道産つぶ使用 開き加工済	100g	615	664	
551	たこ一口カット	古平産たこ使用 刺身用	150g	515	556	
552	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)	665	718	
553	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	10月

530 738 紅塩鮭 240g

関 NS ニッセイ



ロシアで水揚げされた天然の紅塩を低塩で切身加工しています。焼き魚が一般的ですが、三平汁などにも。

549 干し赤がれい

東しゃこたん漁業協同組合



4〜5月に古平近海で獲れた赤がれい。宗八より上品な脂で、ナメタガレイよりもクセがないのが特徴です。

533 鮭粕漬

関 NS ニッセイ



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

550 北海道産刺身用つぶ

東しゃこたん漁業協同組合



道産つぶを、刺身で食べやすいよう開き加工しています。鮮度が良く、甘味があります。

542 748 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。お刺身どうぞ。

552 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。

545 752 いわし

関 NS ニッセイ



6〜9月に北海道・青森県太平洋沖で獲れた高鮮度の真いわしです。水揚げ後、急速凍結しているため鮮度抜群で脂のりも最高です。

553 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おロールケーキ。スッパリした甘さの上品な味わいが特徴です。

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 レンジで!鶏モモから(醤油味)

全国農協食品関



丹精鶏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。

507 サラダチキン・スライス(プレーン)

全農チキンフーズ関



丹精鶏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。

509 706 牛どんの具

北海道チクレン農協連



チクレンの牛肉、国産玉ねぎを使用。有機丸大豆醤油、本みりん等を使用したタレで味付けしています。湯せんにかけ、約4分で食べられます。

510 ほたて茶巾

丸金佐藤水産関



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。

521 724 豚ロースしょうが焼き

大金ハム関



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。

525 727 味付豚カルビ

大金ハム関



豚カルビを消費材のみそ・コチュジャンなどで味付けしました。カルビ丼にして約2人前です。お弁当の一品にも。

米豚肉 牛乳・鶏肉 卵牛肉 調味料だし ルウ・ベアソース・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・家庭紙 雑貨・防災・ベビー・無蛍光 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	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	
603	揚げてるひと口塩鮭	ブラックタイガー使用〈麦・え〉	100g	1060	1145	
604	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	
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)	894	966	
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	冷凍ナムルセット	国産野菜使用〈麦・豆〉	180g	574	620	
614	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	
615	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	
616	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	
617	いももち おいもちゃん	洞爺湖町産男爵使用〈(麦)〉	約60g × 5	498	538	
618	肉まん	道産小麦粉100%使用〈麦・豆〉	80g × 4	660	713	
619	古川熟成ポークももしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ポーク使用	300g	970	1048	
620	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	
621	三元豚トントロ	平田牧場三元豚・スライス済み	300g	925	999	
622	三元豚おうち焼き肉セット	平田牧場三元豚肩ロース・バラ各200g、トントロ100g	500g	2030	2192	
623	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	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	牛もつ鍋(しょうゆ味)	提携先の牛もつ使用〈麦・豆〉	320g	1254	1354	10月
630	タンドリーチキン	丹精園鶏ムネ肉使用〈乳〉	300g	735	794	
631	鶏肉モモひと口カット	丹精園鶏使用	300g	700	756	
632	鶏肉砂肝	丹精園鶏の砂肝	200g	355	383	
633	うなぎ長焼(静岡産)	静岡県養殖 たい・山椒付〈麦・豆〉	120g	2180	2354	
634	うなぎの蒲焼カット(静岡産)	静岡県養殖うなぎ たい・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	ぶり照り焼き	古平産ぶり使用 加熱済〈麦・豆〉	240g	610	659	
638	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	
639	かすべの煮こごり	古平近海産かすべ使用〈麦・豆〉	70g × 2	370	400	
640	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	80g	400	432	
641	いか塩辛	国産真いか使用〈麦・豆〉	70g	490	529	
642	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	
643	シーフードミックス	いか145g・ほたて70g・甘えび50g〈え〉	265g	1265	1366	
644	エコシュリンプ特大	インドネシア産 5~8尾〈え〉	200g	1480	1598	
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	1080	1166	
646	甘えび	日本海産 刺身用〈え〉	120g	525	567	
647	片貝付ほたて	噴火湾産 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	10月
651	刺身用ほっけ	古平近海ほっけ使用	2枚 (120g)	740	799	
652	鮭フィーレ	オホーツク海産大きめカット 3~4切	380g	950	1026	
653	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	10月
654	さんま	道産(未加工)加熱用	330g (3~4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	未定

605 ミニてりやきバーグ



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

613 冷凍ナムルセット



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

616 カニとトマトのクリームソース(2袋)



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

627 825 豚ロースカツ



古川ポークのロースに塩、胡椒をして衣をつけました。忙しいときに手間が省けて便利です。冷凍のまま揚げてください。

639 かすべの煮こごり



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

641 いか塩辛



道産真いかを一夜干して、旨みを引き出しました。消費材の本みりん料理酒を加えることで、深みのあるまろやかな味に仕上がっています。

650 ほっけフィレ



古平で旬の時期に水揚げされたほっけを新鮮なうちにフィレ加工しました。ムニエルやソテーなどに。

薬味たっぷりうなぎ押し寿司

牛乳パックを型に!
ちょっとしたおもてなしにも◎

材料(1人分)

- ・うなぎの蒲焼カット(静岡産)・・・40g
- ・温かいご飯・・・180g
- ・すし酢・・・大さじ1と1/2
- ・根生薬・・・1片
- ・大葉・・・4枚
- ・ミョウガ・・・1個

作り方

- ①ご飯は温かいうちにすし酢を加えて切るように混ぜ、粗熱をとる。
- ②根生薬、大葉、ミョウガは3/4量をみじん切りにし、1/4量をせん切りにする。
- ③よく洗って5cm高さの筒状に切った牛乳パックを皿におく。①の半量を詰め、上からラップを敷いて平らになるように手で押し込む。ラップをはずし、②のみじん切りを散らして上から①の残りを詰め、再びラップをかけて押し、ラップと牛乳パックをはずす。
- ④食べやすい大きさに切ったうなぎと、②のせん切りをのせる。



634 うなぎの蒲焼カット(静岡産)



652 鮭フィーレ



鮭ときのこのクリームパスタ
オホーツク沿岸で獲れた鮭を3枚におろし、生のまま冷凍しました。大きめカットでフライやホイル焼き、鍋物などにも。

656 開きにしん



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

3週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
701	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	
702	冷凍黒えだ豆	中札内産〈豆〉	300g	369	399	
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	ミートボール	古川ポーク使用 加熱済〈卵・乳・麦・豆〉	18g×15	515	556	
706	牛どんの具	北海道チレン牛肉使用〈麦・豆〉	150g×2	841	908	
707	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	
708	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	
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	ナン	道産小麦ゆめちから使用〈乳・麦〉	210g (70g×3枚)	276	298	
715	パジルソース(2袋)	国産パジル使用〈乳・卵・麦・落・え・か〉	70g×2	598	646	
716	冷凍おろししょうが	国産しょうが100%	5g×10	442	477	
717	たこ焼き	提携生産者の調味料を使用〈卵・麦・豆〉	600g (30個)	628	678	
718	カレーパン	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・落〉	52g×2	490	529	
719	あんまん	道産小麦粉・道産小豆使用〈麦〉	80g×4	480	518	
720	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	
721	豚ヒレ肉・カット	平田牧場三元豚ヒレ肉使用	300g	1210	1307	10月
722	豚スペアリブ	平田牧場三元豚・5本前後をカット	700g	1845	1993	
723	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	
724	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	
725	豚バラ串	古川ポーク使用 1本約40g	8本	1630	1760	
726	豚ロースパン粉焼	古川ポーク使用〈乳・麦〉	280g (4枚)	1600	1728	
727	味付豚カルビ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
728	豚そぼろ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	200g	1070	1156	
729	ポークパティ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	255g (5枚)	1050	1134	
730	ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g (120g×2)	646	698	
731	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	
732	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	
733	鶏肉ムネスライス	丹精鶏鶏使用 7mm スライス	320g	705	761	10月
734	鶏肉きも	丹精鶏鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
735	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精鶏鶏使用	350g	720	778	
736	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	1445	1561	
737	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)	1615	1744	
738	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3〜4切	240g	910	983	
739	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	
740	さんまフィレ唐揚げ	根室産さんま使用〈麦〉	120g	625	675	
741	さば竜田揚げ用(カレー味)	国産真さば使用〈麦〉	100g	430	464	
742	たら西京漬	古平近海たら使用 2切入〈豆〉	160g (2切入)	555	599	
743	たこザンギ	古平産たこ使用 加熱用〈麦・豆〉	150g	555	599	
744	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	
745	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	
746	さばスモーク(黒胡椒)	国産真さば使用	80g	620	670	10月
747	エコシュリンプリ	インドネシア産 10〜15尾〈え〉	300g	1998	2158	
748	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	
749	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工)中サイズ	350g (1尾)	350	378	
750	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g (1尾)	670	724	
751	たらフィーレ	古平産真たら使用	300g (3〜4切)	710	767	
752	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工)5〜8尾入	500g	560	605	
753	にしん	日本海産(未加工)500g以上	2尾	595	643	
754	ぶり切り身	古平産ぶり使用	250g (4〜5切)	925	999	
755	剥き八角一夜干し	古平産	110g (4尾)	831	897	
756	めばちまぐろ	漁獲地/太平洋沖、加工地/焼津	190g	1200	1296	
757	米粉の和栗モンブランロールケーキ	国産米粉・和栗使用 2〜4人分〈卵・乳・麦〉	200g	813	878	10月
758	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	10月
759	大福	豆・よもぎ各2個〈豆・卵・乳・麦〉	60g×4個	760	821	
760	ミニたい焼き(あずき)	国産小麦使用〈麦・豆・え〉	320g (40g×8)	437	472	



古川ポークのモモ肉を使ったパティ。薄く成型しているので凍ったまま時間をかけず焼けます。



脂ののった真さばを、真塩、ほっけの魚醤油、白ワインに漬け込みスモークにしました。黒胡椒をまぶしてよりスパイシーな仕上がりに。



国産の真さばを使用し、カレー風味に仕上げました。さばの旨味とスパイシーなカレー味が食欲をそそります。



東しやこたん前浜で水揚げされたたらを大きめな切り身にしています。フライ、バターソテー、煮付けなど、多種多様に召し上がれます。



鮮度の良いきはだまぐろをスライスし、生活クラブ指定の丸大豆醤油をベースにしたタレに漬け込みました。



キャラメル風味のクリームをふんわりやわらかい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。



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。



無添加のスケ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。



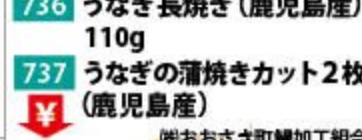
古川ポークのひき肉を醤油、味噌、砂糖、ごま油、塩、胡椒で味付けし、提携生産者の皮で包みました。



丁寧に手で引き延ばして高温(350℃)で焼き、外はカリッと、中はモチモチとした食感を出しました。



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。



鹿児島県大隈地区で養殖した鰻を使用。ふっくらと蒸された柔らかな身がおいしいです。タレ・山椒付。



鹿児島県大隈地区で養殖した鰻を使用。ふっくらと蒸された柔らかな身がおいしいです。タレ・山椒付。



鹿児島県大隈地区で養殖した鰻を使用。ふっくらと蒸された柔らかな身がおいしいです。タレ・山椒付。

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・家庭紙 雑貨・防災・ペット ベビー・無蛍光 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	▲ ひじき煮	国産ひじき 道産椎茸使用〈乳・麦・豆〉	70g × 2	600	648	
802	▲ 揚げてるエビフライ	ブラックタイガー使用〈麦・え〉	100g	1060	1145	
803	▲ レンジで!鶏ムネから(塩味)	丹精鶏肉使用 加熱済〈麦・豆〉	250g	764	825	
804	▲ 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	
805	▲ 冷凍うどん	道産小麦粉100%使用〈麦・(卵)・(乳)・(そ)〉	690g (230g × 3)	360	389	
806	▲ 小籠包	古川ポーク、道産小麦粉使用〈麦・豆〉	30g × 8個	540	583	
807	▲ コーンしゅうまい	道産コーン使用〈卵・麦〉	25g × 6	615	664	
808	▲ 白天(沖あみ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
809	▲ ミニミックスピッツァ	国産小麦使用〈乳・麦〉	240g (4枚)	710	767	
810	▲ 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	
811	▲ パイシート	国産小麦粉使用 18cm × 14cm 〈卵・乳・麦〉	400g (4枚)	706	762	10月
812	▲ 冷凍おろしわさび	国産 無添加	5g × 8	498	538	
813	▲ 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	
814	▲ ピザパン	道産小麦粉使用〈乳・麦・(卵)・(落)・(豆)〉	70g × 2	540	583	
815	▲ 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	
816	▲ 豚ヒレ一口カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	190g (6個)	1010	1091	
817	▲ 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	1680	1814	
818	▲ 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	
819	▲ 豚ハーフカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	240g (2枚)	1070	1156	
820	▲ 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	
821	▲ 豚つみれ	生活クラブみそ使用〈豆〉	15g × 12個	935	1010	
822	▲ ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	245g (2枚)	1300	1404	
823	▲ 帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前〈麦・豆〉	230g	970	1048	
824	▲ メンチカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	80g × 3	995	1075	
825	▲ 豚ロースカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	370g (3枚)	1630	1760	
826	▲ 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	
827	▲ 鶏肉モモ角切り	丹精鶏肉使用 2cmの角切り	300g	705	761	10月
828	▲ 鶏肉砂肝	丹精鶏肉の砂肝	200g	355	383	
829	▲ 熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g (2切)	520	562	
830	▲ 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	
831	▲ 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	
832	▲ いかリング	リングとゲソ入り 加熱用〈麦〉	100g	630	680	
833	▲ 鮭焼ほぐし身	オホーツク海産秋鮭(銀毛)使用	60g	640	691	
834	▲ 紅鮭マリネ	ロシア海域産紅鮭・国産野菜使用	75g	490	529	
835	▲ 鮭とば	日本海産秋鮭使用	100g	1210	1307	
836	▲ 鮭フライ	道産秋鮭使用 加熱用 10切前後〈麦〉	200g	540	583	
837	▲ 松前漬	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	80g	400	432	
838	▲ しめさば	生活クラブ純米酢・素精糖・真塩使用	80g (1枚)	535	578	
839	▲ エコシュリンプ M	インドネシア産 16~22尾〈え〉	300g	1930	2084	
840	▲ 甘えび	日本海産 刺身用〈え〉	120g	525	567	
841	▲ 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	
842	▲ 片貝付ほたて	噴火湾産 加熱用 Mサイズ	10枚	1340	1447	
843	▲ ぶり刺身	古平産ぶり使用	150g	1030	1112	
844	▲ 八角の開き	古平産	120g (1枚)	725	783	
845	▲ 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	
846	▲ 煮だこ	日本海産 頭と足が約100g ずつ	200g	800	864	
847	▲ さんま	道産(未加工) 加熱用	330g (3~4尾)	670	724	
848	▲ あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ3~5枚	250g	800	864	
849	▲ びんがまぐろ	太平洋一本釣り 船内凍結	450g	1280	1382	
850	▲ メカジキステーキ用	太平洋産	140g (2枚)	570	616	
851	▲ 真がれい	石狩〜稚内産(未加工)	200g (1枚)	495	535	
852	▲ 珈琲ロールケーキ	国産小麦粉使用〈卵・乳・麦〉	160g (4切)	592	639	
853	▲ なめらか杏仁豆腐	はちみつ使用〈乳〉	200g (50g × 4個)	418	451	
854	▲ 熊笹巻万頭	道産小麦粉・もち粉使用〈麦〉	38g × 2	500	540	
855	▲ 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	

804 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で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。

807 コーンしゅうまい 丸金佐藤水産



無添加のスケトウダラのすり身に道産コーン、卵白、澱粉をミックスし、ふわっとした食感に仕上げました。

811 パイシート 月島食品工業



簡単チョコパイ
パイシートに具を包んでオーブンで焼くだけで、気軽におやつや軽食に。ミニハンバーグのパイ包みも。

813 星とハートのスイートポテト 全国農協食品



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

815 古川熟成ポーク肩ロース しゃぶしゃぶ 大金産肉



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

826 ハンバーグ(てりやきソース付) 北海道チクリン農協連



消費材の牛肉を使用したハンバーグに、提携先の醤油をベースにした照焼きソースをつけました。解凍後フライパンで焼いて。

832 いかリング 東しゃこたん漁業協同組合



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

さんまのイタリアンソテー

材料(2人分)

- ・さんま…2尾
- ・ニンニク…1片
- ・ミニトマト…6個
- ・国産唐辛子(鷹の爪)…1本
- ・真塩…少々
- ・ホワイトペッパー、小麦粉薄力タイプ…適量
- ・オリーブオイル…適量
- ・白ワイン…大さじ1と1/2
- ・国産レモン(くし形切り)…適宜
- ・ルッコラ…適宜

作り方

- ① ニンニクは縦半分に切り、つぶす。ミニトマトはヘタを除く。唐辛子は種を除く。
- ② さんまは解凍し、半分に切ってわたを取り出し、水で洗う。真塩少々をふって10分ほどおき、水気を拭き取る。こしょう適量をふり小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱し、色づいたらさんまを入れて中火で焼く。
- ④ さんまの両面に焼き色がついたら、唐辛子、ミニトマト、ワインを加えてふたをし、2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 真塩少々とホワイトペッパー適量をふってフライパンをゆすりながら混ぜる。器に盛り、好みでレモンとルッコラを添える。

フライパンで焼くから
後片づけがラク!



654 847 さんま 関 NS ニッセイ



旬の時期に水揚げされる脂ののった根室産のさんま。窒素ガスで瞬間冷凍しているので鮮度抜群です。

646 840 甘えび 関 NS ニッセイ



日本海で漁獲したものを、窒素凍結させています。鮮度抜群なので、お刺身に最適。プリプリの食感と絶妙な甘さが楽しめます。

849 びんがまぐろ 関 NS ニッセイ



北太平洋で獲れたもので、大変脂がついています。船上で急速冷凍、焼津港に水揚げされたものを節に加工しています。



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財検索



★は次月お休みです

毎週
取
組
み

第
1
週

第
2
週

第
3
週

第
4
週

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・糖・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・糖・豆〉
315円(税込 340円)

雑穀スライス



210g (6枚入)

【原材料】小麦粉、砂糖、混合穀物、食用オリゴオイル、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・糖〉
390円(税込 421円)

みみを
含めると
7枚入

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)、脱脂粉、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・糖・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・糖・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・糖・豆〉
255円(税込 275円)

今月の
おすすめ

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たパンです。しっとりとした食感で牛乳の豊かな風味が感じられます。ちぎって食べられるので、軽食にも最適ですよ。

【原材料】小麦粉(小麦(道産))、牛乳(生乳(道産))、砂糖(甜菜(道産))、マーガリン(国内製造)、鶏卵(道産)、パン酵母、食塩、米糠加工品

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。消費財の塩を使用。

62g × 2 〈乳・麦・卵・糖・豆〉
310円(税込335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・糖・豆〉
195円(税込211円)

イングリッシュマフィン



コーングリッツをまぶして型焼きしたイギリス生まれの食事パンです。

45g × 4 〈麦・卵・乳・糖・豆〉
270円(税込292円) ★

ポアンドール



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。

140g 〈卵・乳・麦・糖・豆〉
260円(税込281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・糖〉
290円(税込313円) ★

メープルデニッシュ



消費財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・糖・豆〉
345円(税込373円) ★

牛乳ちぎりパン



今月のおすすめ

330g (9玉) 〈卵・乳・麦・糖・豆〉
490円(税込529円)

レーズン山角



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。

320g 〈卵・乳・麦・糖・豆〉
490円(税込529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・糖・豆〉
450円(税込486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・糖・豆〉
275円(税込297円)

ダブルチョコパン



生地にチョコクリームとココアパウダーを配合。生チョコクリームをたっぷり包みました。

60g × 2 〈卵・乳・麦・豆・糖〉
500円(税込540円) ★

チーズデニッシュ



パン生地にエダムチーズと消費財のマヨネーズをトッピングして焼き上げました。

52g × 2 〈卵・乳・麦・糖・豆〉
410円(税込443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・糖・豆〉
315円(税込340円)

カンパニュ



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ニュです。

317g 〈乳・麦・卵・糖・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、しっとりとした食感が人気です。

60g × 2 〈卵・乳・麦・糖・豆〉
250円(税込270円)

ポアンドール



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。

140g 〈卵・乳・麦・糖・豆〉
260円(税込281円) ★

かぼちゃあんぱん



道産かぼちゃを使用した生地と餡でつくりました。かぼちゃのやさしい甘さが生きています。

54g × 2 〈卵・乳・麦・糖・豆〉
345円(税込373円) ★

メープルデニッシュ



消費財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・糖・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・糖・豆〉
205円(税込221円)

ドッグパン



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。

65g × 4 〈乳・麦・卵・糖・豆〉
235円(税込254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・糖・豆〉
275円(税込297円)

ダブルチョコパン



生地にチョコクリームとココアパウダーを配合。生チョコクリームをたっぷり包みました。

60g × 2 〈卵・乳・麦・豆・糖〉
500円(税込540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・糖・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・糖・豆〉
495円(税込535円) ★

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・家庭紙 雑貨・防災・ペット ベビー・無蛍光 酒類 冷蔵 冷凍 パン 農産物



旨みが弾ける中玉トマト

甘さ一辺倒なトレンドに一石を投じる、**宇佐見農園の人気 No.1 トマト**。パリッとした皮と、サイズのわりに重量感があるのが特徴で、高密度な実を口に入れた瞬間から、食感×甘味×酸味×濃い旨みが複雑に絡み合います。シンプルにキンキンに冷やして、丸ごとガブッと食べるのが一番おすすめ！一度食べたら忘れられない、そんなトマトをお届けします。



110 310 510 710

 中玉トマト 350g 490円 (税込 529円)



洞爺湖畔の壮瞥町は、夏の日中は適度に温暖で夜は涼しいという大きな寒暖差があり、糖分が蓄積されやすい理想的な環境です。この気候の中で育つ宇佐見農園の**中玉トマト「らびっとごっほ」**は、定植後の防除は可能な限り有機JAS適合資材の範囲内で管理・栽培され、自然の力を最大限に活かしている「安心・安全」で味の濃いトマトです。



大学時代より農産物生産を学び、研鑽の上で宇佐美農園を立ち上げ3年目。家族で営むぶどう農園からもヒントを得ながら、こだわりの中玉トマトづくりを追及しています。「ぜひ食べてみてください!」と宇佐見康介さん。

新規生産者
宇佐見農園

らびっと ごっほ
Rabbit Gogh



たきちび
滝農園 コーン



124 | 324 | 525 | 730

◆ **たきちびコーン (ヤングコーン) 5本 450円 (税込486円)**



滝農園が届ける小さな主役

生産者は「とうもろこし味来」と「キャベツ」を供給している滝農園。主に息子の大洲さんが担当している「たきちびコーン」は、名前を一般の方から募集しましたが、偶然にも生活クラブ組合員の案が選ばれました。

たきちびコーンは「とうもろこし味来」の2番キビなので、“甘くて柔らかい”特性を受け継いでいます。収穫で畑に入る回数が増えたので防除をするタイミングなどが確認でき、栽培にもいいことばかりです。収穫時はイネ科の花粉飛散がピークなので、アレルギーがある大洲さんは、猛暑のなか完全防備で収穫に励んでいます。

甘さよりも旨味を追求した、たきちびコーン。届いてすぐはぜひ生で食べてみてください。焼いたり天ぷらにしたり、ひげや皮も食べることができるので、いろいろな食べ方で満喫してください。

—生活クラブが取り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とに分けられます。いずれも生産方法の履歴などの素性があります。
- 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ると考えます。

— 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・天候異変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、全国どここの産地の農産物も配達可能性があります。
- 収穫時期の変更等で、配達遅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願います。
- 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



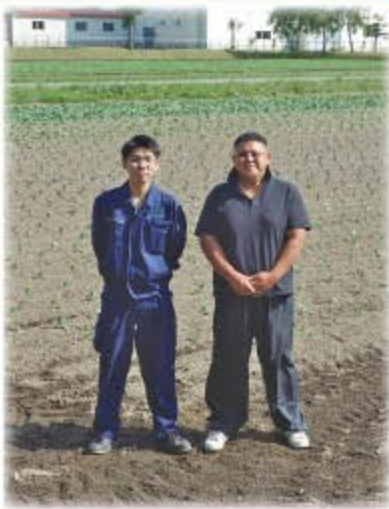
JA さつぽろ

101 301 501 701

キャベツ 1玉

220 円 (税込 238 円)

生産者は東区東雁来の吉川さん。減農薬栽培を心掛けた栽培をしています。甘味があり、炒め物にするととても美味しいです。



JA さつぽろ

102 302 502 702

レタス 1玉

189 円 (税込 204 円)

生産者の続木農園では有機質肥料の米ぬかを毎年使うなど化学肥料の使用低減を目指し、農薬の使用も慣行の約半分に抑えた栽培をしています。



JA さつぽろ

103 303 503 703

リーフレタス 1玉

189 円 (税込 204 円)

レタスの中でも栄養価が高いといわれ、葉が柔らかくクセがないのが特徴です。削減指定農薬を使わず、農薬使用回数も慣行栽培の半分に抑えた栽培です。



JA さつぽろ

104 304 504 704

サニーレタス 1玉

189 円 (税込 204 円)

カロテンや鉄分を多く含み、苦味もソフトなので、サラダや肉を巻いたり人気の品種。生活クラブ独自基準の削減指定農薬を使わずに栽培しています。



JA さつぽろ

105 305 505 705

ほうれん草 150g

260 円 (税込 281 円)

甘味が強くえぐみが少ないのが特徴。間引きをすることで一つの株張りがよく、葉肉が厚くなります。βカロテン、ビタミンC、鉄、葉酸、カリウムなど豊富に含んだ緑黄色野菜です。



JA さつぽろ

106 306 506 706

チンゲン菜 300g

208 円 (税込 225 円)

生産者はチンゲン菜を主力に作る篠路の舟木さん。アクがなく、煮くずれしないので中華料理の他、どんな料理にもよく合います。毒性の強い削減指定農薬不使用。



関岩佐商会

107 307 507 707

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。



当別あしん野菜生産組合

108 308 508 708

ぜいたくトマト 1kg

730 円 (税込 788 円)

109 309 509 709

ぜいたくトマト 500g

390 円 (税込 421 円)

生産者は当別町の大塚さん。少し小ぶりでも濃厚な甘みと酸み、旨みがしっかりとして清らかな食感も特徴的。生食はもちろん、加熱しても美味しいトマトです。



宇佐見農園

110 310 510 710

中玉トマト 350g

490 円 (税込 529 円)

生産者は壮瞥町の宇佐見さん。パリッとした皮と濃い旨みが特徴の中玉トマトです。口に入れた瞬間から、食感・甘味・酸味・旨みが複雑に絡み合います。



金丸農園

111 311 511 711

ミニトマト 200g

210 円 (税込 227 円)

品種「ほれまる」は、少し大きめで糖度が上がりやすいトマト。自家製ぼかし肥料や堆肥を使って、有機 JAS 認証を取得したハウスで栽培しています。5〜18g 混規格



金丸農園

112 312 512 712

ミニトマト (アイコ) 200g

215 円 (税込 232 円)

自家製ぼかし肥料や堆肥を使って、有機 JAS 認証を取得したハウスで栽培するアイコ。プラム型で甘み・酸味とも強く、加熱調理など幅広く使えます。1個7g以上



当別あしん野菜生産組合

113 313 513 713

キュウリ 5本 295 円 (税込 319 円)

114 314 514 714

キュウリ 3本 193 円 (税込 208 円)

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。



知久農場・JA 北いしかり・金丸農園

116 316 517 716

ピーマン 200g

174 円 (税込 188 円)

生産者は深川の知久さん、JA 北いしかりの神田さんと栗山の金丸さん。有機 JAS 認証を受けたハウスでの栽培や、安心安全にこだわった栽培をしています。



当別あしん野菜生産組合・JA 北いしかり

118 318 519 718

ブロッコリー 1個

195 円 (税込 211 円)

ビタミンCとβカロテンが豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。花蕾の黄変以外、多少の変色(紫色や斑点状の変色)は許容としています。防除は慣行栽培基準の半分以上を目指した栽培。



JA 十和田おいらせ (青森)・グリーン・ジ・アース (青森)

119 319 520 719

大根 1本

257 円 (税込 278 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。



滝農園

124 324 525 730

たきびコーン (ヤングコーン) 5本

450 円 (税込 486 円)

生産者は滝さん。とうもろこし「味来」の美味しさを追及するため、1本の幹から1本だけを収穫しています。その際に若採りされたヤングコーンです。



合同会社 自然農業社

125 326 526 801

ズッキーニ 2本

330 円 (税込 356 円)

生産者は自然農業社。有機 JAS 認証を受けた畑で栽培。病害発生時等は有機 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。一部黄色が混ざることがあります。



JA あきた白神 (秋田)

127 401 527 804

長ねぎ (むぎ) 300g

211 円 (税込 228 円)

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



JA さつぽろ

130 404 601 806

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。



関岩佐商会

201 405 602 807

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。



関岩佐商会

202 406 603 808

生きくらげ 80g

302 円 (税込 326 円)

生産者は厚沢部の浜田さん。肉厚でプリプリの食感が特徴の生きくらげ。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。



南丸エビ倶楽部 (茨城)

205 409 606 811

ぶなしめじ 200g

281 円 (税込 303 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、クセが少なく傘は小さめ、日持ちのよさも特徴です。



関オレター・トレード・ジャパン (フィリピン)

208 411 609 813

パランゴンバナナ 700g

680 円 (税込 734 円)

化学肥料や農薬に頼らずに栽培したパランゴン種バナナ。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。

1 週

1週配達の農産物



JA 甘藷芋 (群馬)

115 なす5本

338円 (税込365円)
皮の表皮には抗酸化作用のあるアントシアニン系色素のナスニンが含まれ、強力な抗酸化作用や、肝障害の抑制作用が知られています。



パプリカとなすの醤油焼き

【作り方】①パプリカは4つ割にし、なすは1cm幅の輪切りにする。②①を魚焼きグリルに入れ、醤油、みりん、素揚げを混ぜたものをとろろしながら焼き目がつくまで焼く。



知久農場

117 国産パプリカ 350g

435円 (税込470円)
生産者は深川の知久さん。食べると元気になる野菜を作りたいとの思いで、有機JAS認証を取得して栽培しています。2色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。2〜3個



JA ゆうき青森

120 かぶ 500g

265円 (税込286円)
ビタミンCやカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼも含まれています。葉に変色や傷みがあった場合、葉の一部をカットすることがあります。



JA たきかわ

121 インゲン 100g

205円 (税込221円)
生産者はJA たきかわのインゲン部会。有機質を主体とした肥料を使い、農薬を抑えて栽培しています。ゴマ和え、煮物、炒め物にお勧め。



122 ささげ 250g 245円 (税込265円) SH 農産物

生産者は古平の福さん。さがらで幅が広く、未熟な豆をさがごと食べます。柔らかで、炒め物や天ぷら、煮物、和え物など使いやすい野菜です。

JA 東とくしま・湯涌堂青果 (鹿児島)
JA いぶすき (鹿児島)

123 オクラ 8〜10本

220円 (税込238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。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

126 大葉 10枚

140円 (税込151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 とびあ浜松 (静岡)

128 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 土佐ろしお (高知)

129 ミョウガ 40g

264円 (税込285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。



JA 十日町 (新潟)

203 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い旨みも増します。



ほうれん草とえのきの生姜醤油

【作り方】①ほうれん草はゆでて水にさらし、4cm長さに切って水気を絞る。えのきだけは石づきを除いて長さ半分に切ってください。②耐熱容器にえのきだけを入れてラップをし、電子レンジで1分加熱する。③②にほうれん草、だし汁、醤油、根生姜 (すりおろし) を加えて混ぜる。



クボタ商行 (静岡・福島)

204 しめじ (ひらたけ) 100g

211円 (税込228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。



鎌田きのこ園

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、生のままサラダに等、気軽に利用できる食材です。



JA 甘藷芋 (群馬)

207 にがうり 1本

218円 (税込235円)
「ゴーヤ」や「レイシ」などとも呼ばれ、ビタミンCが豊富で特有の苦味が特徴。油との相性がよく豆腐と炒めたゴーヤチャンプルが人気。



JA ふえふき (山梨)

209 桃 (大玉) 2個 (山梨県産)

1,360円 (税込1,469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くらとした果肉は食べ応えがあり、とてもジューシー。



210 ネктリン 2個 1,140円 (税込1,231円) JA フルーツ山梨

桃の変種で果皮には産毛がなく滑らか。桃と比べ果肉は適度にしまり黄赤色をしています。甘味が強く酸味もあり、熟すとジューシーで甘酸っぱく濃厚な味わいに。



JA ふくおか八女

211 梨 (幸水) 2個

765円 (税込826円)
梨の4割を占める代表する品種。甘みが強く多汁でシャキシャキとした食感が魅力です。



JA こまち (秋田)・JA みちのく村山 (山形)・JA ぶらの (北海道)

212 すいか 1個

3,200円 (税込3,456円)
シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘味が魅力。果肉にはカロテンとリコピン、皮にもカリウムとシトルリンが含まれています。



鶴田農園グループ

213 ブルーベリー 100g

470円 (税込508円)
生産者は仁木の上田さん。特有の甘酸っぱさでヨーグルトやアイスクリームのトッピング、手作りジャムにもぴったりです。有機JAS認証を取得して作る、無農薬のブルーベリーです。



214 プラム (太陽・貴陽) 2個 806円 (税込870円) JA フルーツ山梨

プラム2種 (太陽・貴陽) のうち、いずれかをお届け。プラムの中でも大玉系で酸味が少なく甘味があるのが特徴。

2 週

2週配達の農産物



JA につたみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

315 なす 3本
258 円 (税込 279 円)
皮の表皮には抗酸化作用のあるアントシアニン系色素のナスニンが含まれ、強力な抗酸化作用や、肝障害の抑制作用が知られています。



知久農場

317 国産パプリカ 350g
435 円 (税込 470 円)
生産者は深川の知久さん。食べると元気になる野菜を作りたいとの思いで、有機 JAS 認証を取得して栽培しています。2色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。2~3個



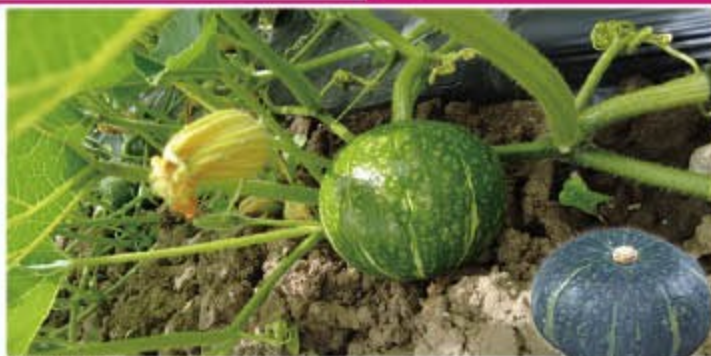
月山農場 (山形)

320 庄内茶豆 300g
458 円 (税込 495 円)
有機肥料を主体とした土づくりと農薬の使用を削減した栽培。庄内地方の特産の一つで、風味があり、茹で上がるころから甘い香りが漂い、食欲をそそります。



合同会社 自然農業社

321 玉ねぎ (道産) 1kg
375 円 (税込 405 円)
有機 JAS 認証を受けた畑で自家製発酵鶏ふんなどで栽培しています。病害などの発生時には有機 JAS 規格適合農薬を使用する場合があります。



SH 農園ふるびら

322 南瓜味平 (早出し) 10kg
2,840 円 (税込 3,067 円)
323 南瓜味平 (早出し) 1玉
515 円 (税込 556 円)

生産者は堀さん。通常はお盆過ぎの配達ですが、早出し用として被覆材を使うなど手間を掛けてお盆前にお届けします。食味は粉質系でホクホク感と甘味が人気です。



JA 土佐くろしお (高知)・JA ちばみどり

325 シシトウ 100g
260 円 (税込 281 円)
ピーマンと同じ甘味種ですが、まれに辛いものもあります。油との相性が良く、強火で炒めると風味も食感も良くなります。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

327 大葉 10枚
140 円 (税込 151 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 みい (福岡)・JA ちばみどり

328 パセリ 30g
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。冷凍して軽くもみ砕いて保存すると便利です。



東山農場

329 ニンニク 250g 597 円 (税込 645 円) 3~5個
330 ニンニク (徳用) 1kg 2,100 円 (税込 2,268 円) 約14~17個
品種は福地ホワイト六片、白く甘みがあり栄養価の高いニンニクです。農薬は最低限に抑え除草剤も使っていません。規格重量は出荷時の重量です。



岡村グループ (埼玉・群馬)

402 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。



土佐生農産物組合 (高知)

403 根生姜 100g
280 円 (税込 302 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

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、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 十日町 (新潟)

408 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い旨みが増します。



鎌田きのこ園

410 ブラウンマッシュルーム 100g 260 円 (税込 281 円)
生産者は帯広市の鎌田きのこ。ばんえい競馬場の馬の糞ワラから作った堆肥を使い栽培しています。ブラウン種は濃い味と甘みのある旨みの特徴。



JA 山形おきたま

412 デラウェア (種無) 700g
1,300 円 (税込 1,404 円)
小粒で種無なので食べやすい品種です。しっかりとした甘味と程よい酸味が特徴です。稀に種が入る場合があります。



JA ふくしま未来

413 ふくしまの桃 2個
646 円 (税込 698 円)
果肉はジューシーで酸味の少ない甘さが特徴。美味しくいただくには、柔らかいものから冷蔵庫で1時間程度冷やすのがベスト。

1個 175g 以上



JA フルーツ山梨

414 ネクタリン 2個
1,140 円 (税込 1,231 円)
桃の変種で果皮には産毛がなく滑らか。桃と比べ果肉は適度にしまり黄赤色をしています。甘味が強く酸味もあり、熟すとジューシーで甘酸っぱく濃厚な味わい。

2個 450g



415 梨 (幸水) 2個 765 円 (税込 826 円) JA ふくおか八女
梨の4割を占める代表する品種。甘みが強く多汁でシャキシャキとした食感が魅力です。

1個 300g 以上



JA こまち (秋田)・JA みちのく村山 (山形)・JA ふらの (北海道)

416 すいか 1個
3,200 円 (税込 3,456 円)
シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘味が魅力。果肉にはカロテンとリコピン、皮にもカリウムとシトルリンが含まれています。

4kg 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・家庭紙 雑貨・防災・ペット 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にっくみどり(群馬)・JA甘楽富岡(群馬)

515 なす5本

338円(税込365円)

516 なす3本

258円(税込279円)

表皮には抗酸化作用があると言われるアントシアニンが含まれています。



知久農場

518 国産パプリカ 350g

435円(税込470円)

生産者、深川の知久さんは、食べると元気になる野菜を作りたいとの思いで、有機JAS認証を取得して栽培しています。2色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。2〜3個



JAゆうき青森

521 かぶ 500g

265円(税込286円)

ビタミンCやカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼも含まれています。葉に変色や傷みがあった場合、葉の一部をカットすることがあります。



かぶとわかめの生姜マヨ和え

【作り方】①かぶ2個はいちょう切りにし、生わかめ20gは水で戻してざく切りにする。どちらもさっとゆでて水気を絞る。②ボウルに根生巻(すりおろし)1/2片、マヨネーズ大さじ1と1/3、醤油小さじ2/3、こしょう少々を入れて混ぜ、①、ちりめん20gを加えて和える。



JA東とくしま・
湯道堂青果(鹿児島)・JAいぶすき(鹿児島)

522 オクラ8〜10本

220円(税込238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んでいます。



JAみやざき

523 さといも 500g

570円(税込616円)

肉質がねっとりしていて柔らかく、煮くずれにくいのが特徴。栄養価も高く、ビタミンB1、カリウム、食物繊維が豊富です。

味来かバイカラーどちらかをお届けします!



当別あしん野菜生産組合

524 とうもろこし2本

388円(税込419円)

生産者は当別の高橋さん。「味来」は黄色粒で皮が柔らかくジューシー。「バイカラー」は黄色と白の粒が混じり合う甘味が強い品種です。品質確認のため外皮を剥く場合や先端をカットする場合があります。



JAとびあ浜松(静岡)

528 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。



土佐生農生産組合(高知)

529 根生姜 100g

280円(税込302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土佐くろしお(高知)

530 ミョウガ 40g

264円(税込285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。

すし酢で和えるたけな



きゅうりとみょうがの酢の物

【作り方】①きゅうりを薄く輪切りにする。②ミョウガを千切りにする。③①と②をすし酢適量と混ぜる。



JA十日町(新潟)

604 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い旨みが増します。



クボタ商行(静岡・福島)

605 しめじ(ひらたけ) 100g

211円(税込228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。



鶴田きのこ園

607 ホワイトマッシュルーム 100g

260円(税込281円)

旨み成分のグルタミン酸が料理の味を良くします。バター炒め、クリーム和え、煮込み、生のままサラダに等、気軽に利用できる食材です。



JA甘楽富岡(群馬)

608 にがうり 1本

218円(税込235円)

「ゴーヤ」や「レイシ」などとも呼ばれ、ビタミンCが豊富で特有の苦味が特徴。油との相性がよく豆腐と炒めたゴーヤチャンプルが人気。21〜35cm

にがうりをおいしくごまあえ

【作り方】①にがうりは軽く洗って両端を少し切り落とし、縦半分に切る。スプーンでわたの底をなでるように取る。②①を3mm(歯ごたえを感じる厚さ)の厚さに切り、真塩をふってもみ込み10分おき、水気を軽く絞る。③鍋に湯を沸かし、②をさっとゆでて冷水に取り、水気をよく絞る。④ボウルにすりごま白・醤油・菜精糖を入れてよく混ぜ、③を加えて和える。ごま油を加えてさっと和える。



JA梨北上の山ぶどう部会(山梨)

610 ぶどう(巨峰) 800g

2,125円(税込2,295円)

果粒は紫黒色で、果汁が多く甘味の強い大粒ぶどうの代表品種。軸が茶色くなっている場合もありますが、熟している証拠です。



JAさくらんぼがしね(山形)

611 桃(大玉) 2個(山形県産)

1,000円(税込1,080円)

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230g以上



JAはが野(栃木)・JAうつのみや(栃木)

612 梨(幸水) 1kg

1,070円(税込1,156円)

果肉は白色で甘みが強く、多汁でみずみずしく、シャリッとした食感が特徴。特有の風味があり、日本梨の約4割を占める代表的な品種です。3〜4個



JAこまち(秋田)・JAみちのく村山(山形)・JAふらの(北海道)

613 すいか 1個

3,200円(税込3,456円)

シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘味が魅力。果肉にはカロテンとリコピン、皮にもカリウムとシトルリンが含まれています。4kg以上



西三河共計(愛知)・知多共計(愛知)・東三河共計(愛知)

614 いちじく 330g

850円(税込918円)

上品な甘みとやわらかな酸味が特徴。熟すとお尻が割れてヘタまで赤褐色になります。熟度が進んで果肉の柔らかいものも許容しています。



鶴田産直グループ

615 プルーン(サンタス) 400g

542円(税込585円)

生産者は渡辺さん。果皮は黒紫色で果肉は黄色。多汁で程よい酸味があり、ジャムにしても美味しい品種。追熟させると甘さが増します。

4 週

4週配達の農産物



JA につみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

715 なす 3本

258 円 (税込 279 円)
皮の表皮には抗酸化作用のあるアントシアニン系色素のナスニンが含まれ、強力な抗酸化作用や、肝障害の抑制作用が知られています。



知久農場

717 国産パプリカ 350g

435 円 (税込 470 円)
生産者、深川の知久さんは、食べると元気になる野菜を作りたいとの思いで、有機 JAS 認証を取得して栽培しています。2 色組が基本ですが、同色や小玉の品種が入る場合があります。2~3 個



JA 三浦市 (神奈川県)

720 ミニ冬瓜 1 個

486 円 (税込 525 円)
果肉は柔らかく肉厚、淡白でクセのない味。使いきりサイズで扱いやすさも魅力。サラダや煮物、汁の実やあんかけなどがおすすめ。



月山農場 (山形)

721 庄内茶豆 300g

458 円 (税込 495 円)
有機肥料を主体とした土づくりと農業の使用を削減した栽培。庄内地方の特産の一つで、風味があり、茹で上がるころから甘い香りが漂い、食欲をそそります。



JA 新ひたち野 (茨城)

722 新れんこん 500g

865 円 (税込 934 円)
今夏収穫のレンコンです。新レンコンは水分が多く、よりシャリシャリした食感。保存は乾燥に弱いので濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。



JA 土佐くろしお (高知)・JA ちばみどり

727 シシトウ 100g

260 円 (税込 281 円)
ピーマンと同じ甘味種ですが、まれに辛いものもあります。油との相性が良く、強火で炒めると風味も食感も良くなります。



東山農場

803 ニンニク 250g

597 円 (税込 645 円)
品種は福地ホワイト六片、白く甘みがあり栄養価の高いニンニクです。農業は最低限に抑え除草剤も使っていません。規格重量は出荷時の重量です。3~5 個



(株)平田牧場古平農場の豚ふんを使った堆肥を使用



723 だんしゃく 10kg

1,470 円 (税込 1,588 円)

724 だんしゃく 5kg

860 円 (税込 929 円)

725 だんしゃく 2kg

405 円 (税込 437 円)

生産者は古平の堀さん。粉質で加熱するとホクホクとして、コロケやサラダなど色々な料理に幅広く使えます。除草剤・枯渇剤は使用していません。



SH 農園ふるびら

728 南瓜味平 10kg

2,550 円 (税込 2,754 円)

729 南瓜味平 1 玉

440 円 (税込 475 円)

味平は粉質系でホクホク感と強い甘味特徴的。病害虫の発生状況を見て防除を行う場合もありますが、基本は安全性を考慮して農業を使用しておりません。1 玉 1.5kg 以上



当別あしん野菜生産組合

726 とうもろこし 2 本

388 円 (税込 419 円)
生産者は当別の高橋さん。「味来」は黄色粒で皮が柔らかくジューシー。「バイカラー」は、黄色と白の粒で甘味が強い品種です。品質確認のため外皮を剥く場合や先端をカットする場合があります。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

802 大葉 10 枚

140 円 (税込 151 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。



土佐生養生産組合 (高知)

805 根生姜 100g

280 円 (税込 302 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

809 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

810 しめじ (ひらたけ) 100g

211 円 (税込 228 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。



鎌田きのこ園

812 ブラウンマッシュルーム 100g

260 円 (税込 281 円)
生産者は帯広市の鎌田きのこ。ばんえい競馬場の馬の糞ワラから作った堆肥を使い栽培しています。ブラウン種は濃い味と甘みのある旨み特徴。



JA フルーツ山梨

814 ぶどう (巨峰) 350g

1,195 円 (税込 1,291 円)
果粒は紫黒色で、果汁が多く甘味の強い大粒ぶどうの代表品種。軸が茶色くなっている場合もありますが、熟している証拠です。



JA さくらんぼひがし (山形)

815 桃 (大玉) 2 個 (山形県産)

1,000 円 (税込 1,080 円)
ボリュームのあるふ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 230g 以上



JA ふくおか八女・JA はが野 (栃木)・JA うつのみや (栃木)

816 梨 (豊水) 2 個

810 円 (税込 875 円)
幸水に次ぐ日本梨の人気品種。果汁が豊富で、しっかりとした甘さの中に適度な酸味があり、飽きのこないみずみずしい味わいを生んでいます。



JA こまち (秋田)・JA みちのく村山 (山形)・JA ふらの (北海道)

817 すいか 1 個

3,200 円 (税込 3,456 円)
シャリシャリとした食感と、みずみずしい甘味が魅力。果肉にはカロテンとリコピン、皮にもカリウムとシトルリンが含まれています。4kg 以上



鶴田農園グループ

818 ブルーン (ローブドサーゼン) 400g

542 円 (税込 585 円)
1 個 30~40g 前後の中玉サイズ。糖度が高く酸味とのバランスも良く、濃厚な味わい。古くから作られていて、生産者の渡辺さんお勤めのブルーンです。

ピックアップ MORE

本部職員のおすすめ

数ある消費材の中から、厳選したおすすめを紹介しているピックアップ MORE。今回は生活クラブの本部職員おすすめ消費材を、ちょっとしたエピソードとともに紹介します。



職員S

3日間、三度のご飯がカレーでもまったく平気（むしろウェルカム）な私。5月から取組みが始まった『お肉ごろん牛肉カレー』は、皆さんもう食べましたか？ほどよいスパイスさの中に、デミグラスソースのコクや玉ねぎの甘さを感じることができ、ご家庭ではなかなか再現が難しい高級感のある味となっています。大きめにカットした牛バラ肉が「ごろん」と入り、食べ応えがある一品です。レンジ調理が湯煎で温めてすぐ食べられるので、忙しい日にはもちろん、自宅でもちょっと贅沢を味わいたいときにも、ぜひおすすめです。暑い夏をカレーパワーで乗り切りましょう！



402 お肉ごろん 牛肉カレー P9
180g 552円（税込 596円）北海道チクレン農協連



職員N

我が家では朝食にパンを食べることが多いので、欠かせないのが「札幌酪農バター発酵」です。市販品で同じレベルのバターを探すと、2倍くらいの値段で販売されています。生活クラブの共同購入だからこその価格なので、日常的に使えます。もちろんパンだけではなく、鮭やタラのソテーなど加熱する料理に使うと、香り高く、とても贅沢な気分になれます。



食パン P25

129 札幌酪農バター発酵 P18
サツラク農業協同組合
200g 760円（税込 821円）



職員W

道南で生まれ育った私の実家の冷蔵庫には、手作り塩辛が常備してありました。その味にかなり近くて大好きなのが「いか塩辛」です。取組み当初は、少し水っぽくて味も今ひとつという感じでしたが、製法や原材料の改良を加えて美味しくなったというストーリーを知っているからこそその愛着もあります。おすすめの食べ方はイモの塩煮の上にバターと塩辛をのせる食べ方。ジャガイモ、なんぼでもいけます（笑）。



641 いか塩辛 関 NS ニッセイ
凍 70g 490円（税込 529円）P22



職員Y

暑くて料理をしたくない！そんな時は、我が家の常備品「牛丼の具」の出番です。ご飯を炊いて、牛丼の具を温めれば完成！我が家では、ほんの少しだけ手間をかけて、温泉卵をのせています。牛肉や卵は夏バテ予防や疲労回復に最適な食材ですし、冷たい料理が多くなりがちな暑い時期に、温かい料理が簡単に食べられるのも魅力です。牛肉があまり得意ではない家族も、この「牛丼の具」は肉も柔らかく味付けも美味しいのでお気に入り。お肉はもちろん、一緒に入っている玉ねぎも味がシシシで絶品です。ぜひ、常備品にしてみてくださいいかがでしょうか？



509/706 牛丼の具 北海道チクレン農協連
凍 150g × 2 841円（税込 908円）P21・23