

魚の旨味が凝縮された白天を食卓へ

丸金佐藤水産(株)

多くの消費材を製造している丸金佐藤水産(株)は、すり身メーカーと強い信頼関係を築いているため、希少なすり身を特別に仕入れ、生活クラブの練り物を作ることができます。消費材の白天は、リン酸塩不使用の*高品質なスケトウダラのすり身を使い、厚め・大きめサイズに成型して蒸し上げています。そのままはもちろん、焼くと香ばしく、解凍して油で揚げると揚げたての美味しさも楽しめます。ご家庭で熱々の揚げかまぼこをどうぞ！

*一般的な練り物の冷凍すり身には、食感や保水性を保つため、食品添加物「リン酸塩」が使われています。リン酸塩は、カルシウムの吸収を阻害する等、体への影響が懸念されています。



醤油 P5

お好みで醤油や
マヨネーズをつな
お召し上がりください



マヨネーズ P5

国産いか使用



油で揚げて
ふっくら食感！

712 白天 (いか) P23
凍 80g × 2 305 円 (税込 329 円)



国産ねぎ使用



610 白天 (ねぎ) P22
凍 80g × 2 305 円 (税込 329 円)



国産沖あみ・ほうれん草使用



809 白天 (沖あみ) P24
凍 80g × 2 305 円 (税込 329 円)



東しゃこたん漁業協同組合

北海道の郷土料理、にしん漬けを消費材で。

「身欠きにしん(本乾)」の原料は道産にしん。無添加なので、にしん本来の味わいを楽しめます。おすすめは、にしん漬け。麴の発酵によって、豊かなうま味とほどよい酸味が生まれます。にしんの風味と野菜の甘みが溶け合い、お箸が止まらないおいしさです。ご家庭でぜひお試しください。



855 身欠きにしん(本乾) P24
凍 250g 880 円 (税込 950 円)

北海道沖日本海で獲れたにしんを冷風乾燥させ熟成しました。市販品の多くは輸入原料を加工し、仕上げに節り油(食用油)を塗っていますが、本品は節り油など一切使用していません。

にしん漬け

材料(作りやすい分量)

- ・身欠きにしん(本乾) …1袋
- ・大根…1/2 本
- ・にんじん…1本
- ・キャベツ…1/2 玉
- ・白菜…1玉
- ・根生姜(みじん切り)…60～70g
- ・国産一味唐辛子(細かく刻む)…2本
- ・ざらめ…180g
- ・こうじ…200g
- ・真塩…総重量の3%くらい

作り方

- ① 身欠きにしんは食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁に一晩漬けておく(とぎ汁には苦み、臭みを取り除く効果あり)。
- ② 大根と人参はいちょう切り、キャベツと白菜はざく切りにする。
- ③ 漬物樽に全ての材料を入れてしっかり混ぜる。材料の8～9割の重石を乗せる。
- ④ 水が上がってきたらコップ1杯の塩水(分量外。しょっぱすぎない塩味で)を加える。
- ⑤ 冷蔵庫で1週間ほど漬けて完成。



沖縄の塩シママース 4kg P5



真塩 P5



こうじ(大) P8



こうじ(小) P8

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	つきこんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	250g	155	167	
9	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
10	黒こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	包装時 320g	145	157	
11	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
12	ちぎり揚	リン酸塩無添加すり身 人参・ごぼう入	150g	275	297	
13	オランダ揚	リン酸塩無添加すり身使用	50g × 4枚	365	394	
14	小判かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	20g × 8枚	315	340	
15	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	
16	ウィンナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
17	バジルウィンナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
18	チキンウィンナー	石川養鶏場の採卵鶏使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	730	788	
19	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1500	1620	
20	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	
21	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	
22	三元豚切り落とし(冷蔵)	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	
23	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし(乳)	400g	250	270	
24	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用(乳)	150g × 2	270	292	
25	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	
26	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	
27	生クリーム	サツラク生乳使用(乳)	200ml	520	562	
28	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	
29	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	
30	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	
31	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	
32	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	
33	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	
34	さいて食べられるモッツァレラ	道産生乳使用(乳)	75g	725	783	
35	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	
36	焼そば	道産小麦使用 ソースなし(2食分)(麦)	320g (160g × 2)	205	221	
37	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	6月
38	煮干し	国内産 酸化防止剤不使用	100g	720	778	
39	生わかめ	三陸産	300g	1150	1242	
40	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	
41	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	
42	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	285	308	
43	北海道産わらび水煮	道産わらび使用	110g	303	327	
44	海藻サラダ	国産海藻使用	100g	510	551	
45	昆布巻にしん	道産春にしん使用(麦・豆)	165g	600	648	
46	昆布巻秋鮭	オホーツク産秋鮭使用(麦・豆)	165g	632	683	3月
47	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	
48	花かつお細けずり	国産鰹節使用 中細タイプ	75g	505	545	
49	おろししょうがチューブ	国産しょうが使用(豆)	30g	202	218	
50	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	12月

30 233 全酪とろけるスライスチーズ 電印メグミルク園



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

34 さいて食べられるモッツァレラ 園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柔らかく、塩分も控えめです。

37 青のり入昆布めん 西山製麺 今季最後!



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。

38 煮干し 三陸水産 冷蔵品



国内でとれたイワシを茹でて、乾燥させたものです。酸化防止剤不使用。

40 シャキッと食感味付メンマ ネットフーズ園



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

42 241 北海道産ふき水煮 園北友賀



道産のふきを塩漬けにしてあく抜き、皮むきをしています。春の味覚を手軽に楽しめます。

46 昆布巻秋鮭 園 NS ニッセイ



厳選した北海道オホーツク産秋鮭をみつし昆布で巻きました。自社開発のにしんの魚醤油などで味付けした無添加仕上げ。

49 おろししょうがチューブ 和菓子バイス園



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。

50 ひとくちミルクチョコレート 月島食品工業園



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

1 101 201 301 納豆 オシキリ食品園



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。

5 105 205 305 小あげ オシキリ食品園



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。

8 108 208 309 つきこんにゃく オシキリ食品園



群馬県産こんにゃく粉100%使用。こんにゃく独特の石灰臭が少なく、柔らかく味がしみ込みやすいのが特長です。

13 オランダ揚 丸金佐藤水産園



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。

15 215 しぐれかまぼこ 丸金佐藤水産園



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

19 222 ベーコンブロック 札幌バルチバフーズ園



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

22 129 225 329 三元豚切り落とし(冷蔵) 園平田牧場



約2.5mm厚で、煮物・炒め物などに使っても美味しく、さらには食べ応えがあります。

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
レトルト・ご飯のお供・軽食
飲料
菓子
石けん類・雑貨
防災・ペット・家庭紙・園芸
ベビー・無電光
酒類
冷蔵
冷凍
パン
農産物

2週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
101	納豆	江部乙産大豆 100% (豆)	30g × 3 個	125	135	
102	豆腐 (木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	185	200	
103	豆腐 (絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	165	178	
104	焼豆腐	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	195	211	
105	小あげ	道産大豆使用 (豆)	12g × 5	165	178	
106	がんも	道産大豆主体 (豆)	15g × 6	155	167	
107	こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	包装時 320g	145	157	
108	つきこんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	250g	155	167	
109	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
110	小巻しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	80g × 3	260	281	
111	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
112	はんぺん	リン酸塩無添加すり身使用 (卵)	50g × 2	230	248	
113	おでんだねセット	焼ちくわ2本・ごぼう2本・さつま豆2本・オランダ産2枚・ポル6個・つみれ4個・醤油・麦・豆	500g	850	918	
114	つみれ	リン酸塩無添加すり身使用 (卵)	20g × 6	305	329	
115	なると	リン酸塩無添加すり身使用 (湯巻) なし	80g	145	157	
116	イカったね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g × 4	280	302	
117	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	
118	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	
119	味付けおから	道産大豆使用 (麦・豆)	100g	220	238	
120	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
121	チーズウインナー	古川ポーク使用 (乳)・(卵)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
122	ロースハムブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1900	2052	
123	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	
124	ポークハムブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1500	1620	
125	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	
126	パストラミロースハム	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1850	1998	12月
127	ベーコンスライス	古川ポーク使用 厚さ約2.5mm、約8枚 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	80g	630	680	
128	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	
129	三元豚切り落とし (冷蔵)	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	
130	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
131	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
132	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	
133	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	
134	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
135	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	
136	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	
137	生チョコスプレッド	生チョコ規格 (乳・豆・落)	180g	540	583	
138	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 (麦)	260g (130g × 2)	200	216	
139	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	
140	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	
141	生パスタ (タリアッテ)	道産小麦使用 (卵・麦・乳)・(そ)	220g (110g × 2)	365	394	
142	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	
143	イカキムチ	韓国伝統手法による本格キムチ (麦)	100g	655	707	
144	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	
145	セロリ粕みそ漬	洞爺湖町産セロリ使用 (豆・麦)	150g	370	400	
146	ごぼうのみそ漬	洞爺湖町産ごぼう使用 (豆・麦)	150g	318	343	
147	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	430	464	
148	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	
149	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	
150	さんまオイル煮	道産さんま使用	60g	305	329	
151	ミニ昆布巻 (にしん)	道産にしん使用 (麦・豆)	80g	530	572	
152	おろし本わさびチューブ	国産本わさび使用	30g	324	350	12月
153	粒マスタード	カナダ産マスタード	80g	409	442	

104 304 焼豆腐 オシキリ食品園



たっぷりの野菜の肉豆腐
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。

106 306 がんも オシキリ食品園



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

110 311 小巻しらたき オシキリ食品園



群馬県産の特等精粉のみを使用し、余分な凝固剤を抜いてから一つひとつ手巻き作業をしています。

112 313 はんぺん 丸金佐藤水産園



はんぺんのふわふわお好み焼き
スケトウダラすり身に、卵白、大和芋を配合し、ふんわりと柔らかな食感を出しています。煮てよし、焼いてよし、揚げてよし、使い勝手の良いはんぺんです。

113 314 おでんだねセット 丸金佐藤水産園



おでんの季節に
なりましたよ
おでんにピッタリの色んな種類の練り物が楽しめる便利なセット。

16 120 217 321 ウインナー 札幌パルナファーズ園



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。

136 336 全酪6Pチーズ 雪印メグミルク園



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

食パン DE ほうれん草キッシュ



材料 (4人分)

- ・ポークハムスライス…120g
- ・札幌酪農バター発酵…10g
- ・ほうれん草…170g
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・炒め玉ねぎ(150g) …70g
- ・真塩・こしょう…各少々
- ・卵…2個
- ・牛乳…150ml
- ・食パンサンドイッチ用…5枚
- ・ミックスチーズ…30g
- ・真塩・こしょう…各少々
- ・ナツメグ (あれば) …適量

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、炒め玉ねぎと食べやすい大きさに切ったハムを炒め、①を加え真塩とこしょうをふる。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器にバターを塗り、器の底と側面を隙間なく覆い、押さえつけるようにして食パンを敷きつめる。②を入れて広げ③を全体にかける。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで④を15分焼く。



125 ポークハムスライス

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



133 札幌酪農バター発酵

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

142 中華の皮 関エムアンドエフ



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。

143 イカキムチ 関第一物産



はらわたを除いたイカを刻んで、米麹と韓国産の唐辛子で漬け込み、熟成。辛さを抑えたマイルドな味。

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	つきこんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	250g	155	167	
209	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
210	黒こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	包装時 320g	145	157	
211	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
212	ちぎり揚	リン酸塩無添加すり身 人参・ごぼう入	150g	275	297	
213	さつま揚	リン酸塩無添加すり身使用	50g × 4	360	389	
214	いか巻	リン酸塩無添加すり身使用	32g × 4	255	275	
215	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	
216	板かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	230g	410	443	12月
217	ウィンナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
218	バジルウィンナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
219	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	12月
220	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	
221	フランクフルト	古川ポーク使用 50g × 4本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1020	1102	
222	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1500	1620	
223	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	
224	肩ロースハム	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1455	1571	
225	三元豚切り落とし (冷蔵)	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	
226	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
227	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
228	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	
229	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	
230	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
231	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	
232	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	
233	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	
234	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	
235	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	
236	焼そば	道産小麦使用 ソースなし (2食分) (麦)	320g (160g × 2)	205	221	
237	茎わかめ	三陸産	250g	420	454	
238	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	
239	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	
240	刻み紅しょうが	高知県産原料使用	220g (固形量 80g)	193	208	
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	しそ入おかずみそ	洞爺湖町産しそ使用 (麦・豆)	130g	367	396	
247	花かつお	国産鰹節使用	75g	500	540	
248	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	
249	ねり和からしチューブ	カナダ産からし使用	30g	287	310	
250	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	

乳製品

麺類・惣菜・その他

こんにやくと人参のごまみそ

材料 (4人分)

- ・黒こんにやく…1/2枚
- ・にんじん…1本 (180g)
- ・絹さや…4枚
- ・すりごま白…大さじ2
- ・みそ…大さじ1
- ・菜精糖…大さじ1
- ・醤油…小さじ1
- ・だし汁 (昆布・かつお)…大さじ1

作り方

- ①人参とこんにやくは短冊切りにする。
- ②沸騰した湯に塩 (分量外) と人参を入れ、2〜3分たったらこんにやく、絹さやを加え1分ゆで、水気をきる。絹さやは斜め細切りにする。
- ③②をボウルに入れて混ぜ合わせ、人参とこんにやくを加えてさっと和える。器に盛り、絹さやを散らす。

10 210 黒こんにやく

オシキリ食品

消費材のこんにやくに、国産ひじきを入れ、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。

みそ P5

44 244 海草サラダ

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。

245 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ソに味付けしました。

234 ピーナッツクリーム

月島食品工業



植物油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。

235 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。

248 花かつお厚けずり

三陸水産



八方だし レシピ P32

新鮮な国産かつおを使った、だし取り専用の肉厚な削り節です。酸化防止剤や合成保存料は使用していません。

2 102 202 302

豆腐 (木綿)

オシキリ食品



小松菜の白和え

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

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られています。

213 さつま揚

丸金佐藤水産



スケウダラ 100% のすり身に、ごぼう、人参、玉葱のみじん切りを加えた揚げかまぼこです。さつとあぶって、おろし生で食べるのもおいしい。

216 板かまぼこ

丸金佐藤水産



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

219 ポロニアソーセージバジル

札幌バルナバフーズ



豚モモ肉の粗挽きにバジルを散りばめました。普通のウィンナーよりた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。

220 ガーリックウィンナー

札幌バルナバフーズ



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。

29 232 国産シュレッドチーズ

雪印メグミルク



豚肉のキムチチーズ巻き

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。

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	つきこんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	250g	155	167	
310	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
311	小巻しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	80g × 3	260	281	
312	焼ちくわ	リン酸塩無添加すり身使用	55g × 3	305	329	
313	はんぺん	リン酸塩無添加すり身使用 <卵>	50g × 2	230	248	
314	おでんだねセット	焼ちくわ2本・ごぼう巻2個・さつま揚げ2枚・オランダ玉2枚・揚げポテト1個・揚げ卵1個・揚げ豆腐1個	500g	850	918	
315	つみれ	リン酸塩無添加すり身使用 <卵>	20g × 6	305	329	
316	なると	リン酸塩無添加すり身使用「湯巻」なし	80g	145	157	
317	イカったね	リン酸塩無添加 玉ねぎ・イカ・人参入	40g × 4	280	302	
318	ごぼう巻	リン酸塩無添加すり身使用 <麦・豆>	32g × 4	255	275	
319	揚げボール	リン酸塩無添加すり身使用	15g × 12	330	356	
320	味付けおから	道産大豆使用 <麦・豆>	100g	220	238	
321	ウインナー	古川ポーク使用 <卵>・<乳>・<麦>・<豆>	120g	580	626	
322	マジョラムウインナー	古川ポーク使用 <卵>・<乳>・<麦>・<豆>	150g	815	880	
323	チョリソー	古川ポーク使用 <卵>・<乳>・<麦>・<豆>	150g	765	826	
324	チーズウインナー	古川ポーク使用 <乳>・<卵>・<麦>・<豆>	120g	660	713	
325	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	
326	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	12月
327	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	
328	豚もも肉のみそ漬	平田牧場三元豚もも肉使用 <豆>	350g	1295	1399	
329	三元豚切り落とし (冷蔵)	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	
330	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし <乳>	400g	250	270	
331	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 <乳>	150g × 2	270	292	
332	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	
333	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	
334	生クリーム	サツラク生乳使用 <乳>	200ml	520	562	
335	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	
336	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	
337	パウダーチーズ	ニュージーランド・オーストラリア産・バレンザンチーズ100% <乳>	70g	513	554	
338	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 <麦>	260g (130g × 2)	200	216	
339	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	
340	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	
341	生パスタ (タリアテッレ)	道産小麦使用 <卵>・<麦>・<乳>・<豆>	220g (110g × 2)	365	394	
342	ちりめん	国内産 無漂白・無添加	70g	755	815	
343	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	
344	セロリ醤油漬	洞爺湖町産セロリ使用 <麦・豆>	150g	432	467	
345	白花豆の煮豆	洞爺湖町産白花豆使用 <麦>	180g	406	438	
346	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	
347	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	
348	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	
349	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	
350	たらこ昆布	道産たらこ・昆布使用 <麦・豆>	100g (50g × 2)	360	389	
351	ミニ昆布巻 (にしん)	道産にしん使用 <麦・豆>	80g	530	572	
352	国産小麦のパン粉	国産小麦使用 冷蔵保存 <麦・卵>・<乳>	180g	316	341	
353	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	



328 豚もも肉のみそ漬 関平田牧場

豚もも肉を豚脂醤油(関)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。



23 130 226 330 ヨーグルト サツラク農業協同組合

ドライマンゴーのヨーグルト漬

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。



27 134 230 334 生クリーム サツラク農業協同組合

マロンプリン レシピP8

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。



346 らっきょう田舎漬 関三里塚産

カレーのお供に

低塩で漬け込み乳酸菌発酵させた、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。



138 338 生ラーメン 国産製麺

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

アイビック食品関

139 339 ラーメンスープ (醤油味)

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



140 340 ラーメンスープ (みそ味)

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



349 ほたてオイル煮 関NSニッセイ

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



151 351 ミニ昆布巻 (にしん) 関NSニッセイ

お弁当にも使いやすいミニサイズ

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と素精糖などで味付けしました。

3 103 203 303 豆腐 (絹) オシキリ食品関

白だし・レモン・フレッシュサラダ

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。

307 味付いなりの皮 丸金佐藤水産関

ハロウィン・いなりのり

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。

114 315 つみれ 丸金佐藤水産関

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

318 ごぼう巻 丸金佐藤水産関

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。

319 揚げボール 丸金佐藤水産関

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。

322 マジョラムウインナー 札幌バルナバフーズ関

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

326 ロングウインナー 札幌バルナバフーズ関

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。

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	冷凍インゲン	中札内産使用	250g	242	261	
503	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	
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	12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!鶏ムネから(塩味)	丹精鶏鶏使用 加熱済〈麦・豆〉	250g	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	古川ポーク使用 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	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	未定
511	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	
512	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	
513	ほたて茶巾	道産ほたて使用 調理済〈卵・麦〉	25g × 6	630	680	
514	水餃子	道産小麦粉 100%使用〈麦・豆〉	25g × 18	915	988	
515	ドライカレー	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
516	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	
517	バジルソース(4袋)	国産バジル使用〈乳・(卵)・(麦)・(落)・(え)・(か)〉	70g × 4	1139	1230	
518	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	
519	桜でんぶ	道産スケトウダラを紅麴色素で色付	50g	390	421	
520	ピロシキ	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・(落)〉	50g × 2	515	556	
521	ミニじゃがバターまん	道産小麦使用〈乳・麦〉	30g × 10個	490	529	
522	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	
523	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	
524	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	
525	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	
526	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	
527	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	
528	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	
529	豚ロースねぎ塩焼肉	古川ポーク使用	250g	1105	1193	
530	味付豚カルビ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
531	ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g (120g × 2)	646	698	
532	鶏肉ムネスライス	丹精鶏鶏使用 7mm スライス	320g	705	761	12月
533	鶏肉きも	丹精鶏鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
534	鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精鶏鶏使用	350g	720	778	
535	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	
536	うなぎの蒲焼カット(静岡県産)	静岡県産養殖うなぎたれ・山椒付〈麦・豆〉	80g (1~2切)	1420	1534	
537	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3~4切	240g	910	983	
538	塩さけ(甘塩味)	道産シロザケ使用	240g (4~6切)	680	734	
539	たらこ	近海たらこ使用 添加物不使用 低塩	200g	1215	1312	
540	鮭粕漬	オホーツク産鮭使用 4~5切	220g	730	788	12月
541	まぐろ漬丼の具	太平洋産めばちまぐろ使用〈麦・豆〉	100g × 2	1000	1080	
542	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	
543	さんま香草焼	根室産さんま使用 加熱用〈麦〉	120g	600	648	
544	たこ柔らか煮	古平産やなぎだこ・真だこ使用〈麦・豆〉	100g	759	820	
545	とろびんちょう漬丼の具	太平洋(三陸沖) マグロ 化学調味料不使用〈麦・豆〉	70g × 2	575	621	
546	エコシュリンプむき身	インドネシア産 10~26尾〈え〉	200g	1380	1490	
547	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	
548	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	
549	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工) 中サイズ	350g (1尾)	350	378	
550	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g (1尾)	670	724	
551	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工) 5~8尾入	500g	560	605	
552	生干しにしん	近海にしん使用	200g	570	616	
553	にしん	日本海産(未加工) 500g 以上	2尾	595	643	
554	こまい一夜干し	道産こまい 3~7尾	200g	395	427	
555	干し赤がれい	古平近海産	180g (2枚)	412	445	
556	北海道産刺身用つづ	道産つづ使用 開き加工済	100g	615	664	
557	たこ一口カット	古平産たこ使用 刺身用	150g	515	556	
558	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	未定
559	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	
560	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	2月
561	たい焼き	国産小麦粉・道産小豆使用〈卵・麦・豆・(乳)〉	425g (85g × 5)	542	585	
562	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	

543 さんま香草焼 関 NS ニッセイ



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

545 とろびんちょう漬丼の具 関 NS ニッセイ



脂のつたびんながまぐろの腹部分をスライスし、醤油ベースのタレに漬け込みました。化学調味料不使用。

558 キャラメルショコラケーキ 全国農協食品関



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。

560 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。スッパリした甘さの上品な味わいが特徴です。

503 北海道産ミックスベジタブル Umios 関



ヒキエックとミックスベジタブルのドライカレー
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。

510 牛カルビ丼の具 北海道チクレン農協連
ピリ辛しょうゆ味



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

514 水餃子 関室蘭製麺



皮に道産米粉とタピオカ澱粉を使うことで、茹でも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。

516 もちもち食感のひとくちチヂミ 全国農協食品関



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

519 桜でんぶ 丸金佐藤水産関



道産のスケトウダラを丁寧に手でほぐし、シンプルに味付けしています。紅麴色素を使って上品に色付けしました。

531 731 ハンバーグ(プレーン) 北海道チクレン農協連



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

542 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ほっけに、消費材のパン粉を付けてフライ用にしました。

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



615 エコシュリンプのエビクリームパスタソース

消費材のエコシュリンプを丸ごと炊き出して作ったスープをベースに、すりつぶしたエコシュリンプを加えた濃厚なパスタソースです。

【原材料】えびスープ(国内製造)、牛乳、野菜(玉葱(国産)、にんにく(国産))、トマトペースト、えび(インドネシア)、生クリーム、チキンエキス、濃粉、なたね油、バター、ナチュラルチーズ、砂糖、脱脂粉乳、食塩、酵母エキス、えびパウダー、香辛料、(一部にえび・乳成分・鶏肉を含む)

603 焼いてるひと口塩鮭

(関) NS ニッセイ



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

609 餃子

(関) 室蘭製菓



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。

616 ひとくちハッシュポテト

全国農協食品(関)



道産馬鈴薯をみじん切りし、一口サイズの依形にして揚げました。塩と胡椒で味付け。オーブントースターで温めてどうぞ。

617 いももちおいもちゃん

(関) 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。ジンギスカン、磯辺焼き、お汁粉、ピザ風でも。

619 古川熟成ポークもも

しゃぶしゃぶ 大金畜産(関)



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。

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!鶏モモから(醤油味)	丹精鶏肉使用 加熱済〈麦・豆〉	215g	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)	894	966	
607	冷凍うどん	道産小麦粉 100%使用〈麦・卵・乳・(そ)〉	690g (230g × 3)	360	389	
608	えび茶巾	リン酸塩不使用 加熱済〈卵・麦・え〉	25g × 6	630	680	
609	餃子	道産小麦粉 100%・古川ポーク使用〈麦・豆〉	20g × 16	830	896	
610	白天(ねぎ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
611	ミニミックスピッツァ	国産小麦使用〈乳・麦〉	240g (4枚)	710	767	
612	ビーフハヤシ	北海道チクレン牛肉使用〈麦・豆〉	180g	433	468	
613	ナン	道産小麦ゆめちから使用〈乳・麦〉	210g (70g × 3枚)	276	298	
614	冷凍ナムルセット	国産野菜使用〈麦・豆〉	180g	574	620	
615	エコシュリンプのエビクリームパスタソース	エコシュリンプ使用〈乳・え・卵・(麦)・(落)・(豆)・(か)・(く)〉	260g (130g × 2)	857	926	
616	ひとくちハッシュポテト	道産馬鈴薯使用〈卵・乳・(麦)〉	500g	374	404	
617	いももち おいもちゃん	洞爺湖産男爵使用〈(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	5月
622	豚肩ロースジンギスカン	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	500g	1680	1814	
623	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	245g (2枚)	1300	1404	
624	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前〈麦・豆〉	230g	970	1048	
625	メンチカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	80g × 3	995	1075	
626	豚ロースカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	370g (3枚)	1630	1760	
627	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	
628	タンドリーチキン	丹精鶏肉ムネ肉使用〈乳〉	300g	735	794	
629	鶏肉モモひと口カット	丹精鶏肉使用	300g	700	756	
630	鶏肉砂肝	丹精鶏肉の砂肝	200g	355	383	
631	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	
632	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g (2切)	520	562	
633	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	
634	ぶり照り焼き	古平産ぶり使用 加熱済〈麦・豆〉	240g	610	659	
635	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	
636	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	
637	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	80g	400	432	
638	いか塩辛	国産真いか使用〈麦・豆〉	70g	490	529	
639	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	
640	シーフードミックス	いか 145g・ほたて 70g・甘えび 50g〈え〉	265g	1265	1366	
641	エコシュリンプ特大	インドネシア産 5〜8尾〈え〉	200g	1480	1598	
642	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	
643	甘えび	日本海産 刺身用〈え〉	120g	525	567	
644	びんながまぐろたたき	北太平洋産 雄節・雌節各1本	240g	700	756	
645	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	
646	ほっけフィーレ	古平産真ほっけ、真塩使用	210g (3枚)	565	610	12月
647	鮭フィーレ	オホーツク海産大きめカット 3〜4切	380g	950	1026	
648	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	12月
649	さんま	道産(未加工)加熱用	330g (3〜4尾)	670	724	
650	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ 3〜5枚	250g	800	864	
651	開きにしん	古平近海で漁獲 真塩使用	360g (2枚)	655	707	
652	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	
653	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	

鮭のミルク炊き込みご飯

牛乳のコクと仕上げのバターで
子どもにも人気の味

材料(茶碗5杯分)

- ・鮭フィーレ…200g
- ・にんじん…1/2本
- ・ぶなしめじ…100g
- ・米…2合
- ・バター…10g
- ・細ねぎ(小口切り)…少々

作り方

- ①鮭は解凍して②をまぶし、少し置いて水気をふき取る。にんじんは細切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ②炊飯器に研いだ米と②を入れ、2合の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。にんじん、ぶなしめじ、鮭(切り身のまぶ)を順に加えて炊飯する。
- ③炊きあがったらバターを加え、5分ほど蒸らす。鮭の皮と骨は取り除いて混ぜ合わせる。器に盛り、細ねぎを散らす。

647 鮭フィーレ

(関) NS ニッセイ



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。大きめカットです。

623 824 ミルフィーユ豚カツ

大金ハム(関)



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

639 スモークサーモン(秋鮭)

(関) NS ニッセイ



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

635 からし明太子

(関) NS ニッセイ



近海物の生たらこを真塩、唐辛子、調味料(本みりん・純米酒・かつおだし・昆布・魚醤)に漬け込んで冷凍しました。

640 シーフードミックス

東しやこたん漁業協同組合



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

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	398	430	
702	▲ 冷凍黒えだ豆	中札内産〈豆〉	300g	369	399	
703	▲ むき枝豆	中札内産〈豆〉	500g	690	745	
704	▲ ミニグラタン	生活クラブ牛乳使用〈乳・麦〉	150g(約30g×5)	490	529	
705	▲ 生芽かぶとろろ	三陸産わかめの芽かぶ使用	100g	340	367	
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	▲ ロールキャベツ	古川ポーク使用〈卵・麦・豆〉	60g×4	720	778	
711	▲ 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	
712	▲ 白天(いか)	リン酸塩不使用すり身使用	80g×2	305	329	
713	▲ 肉しゅうまい	古川ポーク使用 加熱済〈卵・麦・豆〉	20g×10	675	729	
714	▲ 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	
715	▲ 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	
716	▲ パイシート	国産小麦粉使用 18cm×14cm〈卵・乳・麦〉	400g(4枚)	706	762	1月
717	▲ 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	682	737	
718	▲ 冷凍おろししょうが	国産しょうが100%	5g×10	442	477	
719	▲ たこ焼き	提携生産者の調味料を使用〈卵・麦・豆〉	600g(30個)	710	767	
720	▲ カレーパン	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・(落)〉	52g×2	490	529	
721	▲ あんまん	道産小麦粉・道産小豆使用〈麦〉	80g×4	480	518	
722	▲ 豚ヒレ肉・カット	平田牧場三元豚ヒレ肉使用	300g	1210	1307	12月
723	▲ 豚スペアリブ	平田牧場三元豚・5本前後をカット	700g	1845	1993	
724	▲ 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	
725	▲ 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	
726	▲ 豚バラ串	古川ポーク使用 1本約40g	8本	1630	1760	
727	▲ 豚ロースパン粉焼	古川ポーク使用〈乳・麦〉	280g(4枚)	1600	1728	
728	▲ 味付豚カルビ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
729	▲ 豚そぼろ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	200g	1070	1156	
730	▲ ポークパティ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	255g(5枚)	1050	1134	
731	▲ ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g(120g×2)	646	698	
732	▲ 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	
733	▲ 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	
734	▲ 鶏肉ムネスライス	丹精鶏使用 7mmスライス	320g	705	761	12月
735	▲ 鶏肉きも	丹精鶏のレバーと心臓	200g	435	470	
736	▲ 鶏肉ミンチ・バラ凍結	丹精鶏使用	350g	720	778	
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	▲ 熟成塩鮭(カマと尾)	北海道(雄武)産	500g	498	538	1月
740	▲ 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	
741	▲ さんまフィレ唐揚げ	根室産さんま使用〈麦〉	120g	625	675	12月
742	▲ さば竜田揚げ用(カレー味)	国産真さば使用〈麦〉	100g	430	464	
743	▲ たら西京漬	古平近海たら使用 2切入〈豆〉	160g(2切入)	555	599	
744	▲ たこザンギ	古平産たこ使用 加熱用〈麦・豆〉	150g	555	599	
745	▲ 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	
746	▲ 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	
747	▲ さばスモーク(黒胡椒)	国産真さば使用	80g	620	670	12月
748	▲ エコシュリンプリ	インドネシア産 10〜15尾〈え〉	300g	1998	2158	
749	▲ 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	
750	▲ ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工)中サイズ	350g(1尾)	350	378	
751	▲ さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g(1尾)	670	724	
752	▲ たらフィーレ	古平産真たら使用	300g(3〜4切)	710	767	
753	▲ いわし	北海道・青森太平洋産(未加工)5〜8尾入	500g	560	605	
754	▲ にしん	日本海産(未加工)500g以上	2尾	595	643	
755	▲ ぶり切り身	古平産ぶり使用	250g(4〜5切)	925	999	
756	▲ 剥き八角一夜干し	古平産	110g(4尾)	831	897	
757	▲ めばちまぐろ	漁獲地/太平洋沖、加工地/焼津	190g	1200	1296	
758	▲ 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)	490	529	
759	▲ 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)	858	927	
760	▲ 大福	豆・よもぎ各2個〈豆・(卵)・(乳)・(麦)〉	60g×4個	760	821	

721 あんまん

関室製菓



道産小麦粉、素精糖、真塩を使用したこだわりの皮で、コシがあります。あんは道産小豆100%の粒あんです。

747 さばスモーク(黒胡椒)

関 NS ニッセイ



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。

739 熟成塩鮭(カマと尾)

関 NS ニッセイ



熟成塩鮭の製造時に発生するカマと尾の部分です。焼きほぐして、おにぎりやお茶漬け、三平汁などに。

550 751 さば

関 NS ニッセイ



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。

744 たこザンギ

東しゃこたん漁業協同組合



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

760 大福

関ふじ井



よもぎ大福は国産よもぎを使用し、粒餡を包みました。豆大福はニセ産黒豆を使用し、こし餡を包んでいます。もち米は道産です。

701 北海道豆まめミックス

ホクレン農協連



大豆、大正金時、福白金時、黒豆の4種を蒸し煮しました。好きな量だけ取り出して、サラダやスープ、シチューなど、手軽に豆料理が楽しめます。

704 ミニグラタン

丸金佐藤水産園



生活クラブ牛乳と消費材のホワイトルウフ레이크、マカロニ、道産の野菜を使用しています。解凍してそのまま食べられるのでお弁当にも便利。

505 705 生芽かぶとろろ

三陸水産(株)



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

全国農協食品園



丹精鶏、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。

709 かに茶巾

丸金佐藤水産園



リン酸塩不使用のスケトウダラのすり身に紅ずわいがにフレークなどをミックスし、食感をふわっとさせました。

710 ロールキャベツ

丸金佐藤水産園



古川ポークのひき肉を丁寧に練り上げ、キャベツで包みました。お好みのスープで軽く煮込んでください。

718 冷凍おろししょうが

和菓子バイス園



カリカリ生あけのしょうががポン酢絡

国産の生姜のみを使用し、おろしたてをそのまま冷凍しました。添加物は一切不使用。使いきりサイズの分包包装。

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

4週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
801	冷凍えだ豆	中札内産〈豆〉	300g	289	312	
802	ひじき煮	国産ひじき 道産椎茸使用〈乳・麦・豆〉	70g × 2	720	778	
803	揚げてるエビフライ	ブラックタイガー使用〈麦・え〉	100g	1060	1145	
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	エビピラフ	生活クラブ連合会企画の米使用〈乳・え〉	500g	616	665	
806	冷凍うどん	道産小麦粉100%使用〈麦・卵〉・〈乳〉・〈そ〉	690g (230g × 3)	360	389	
807	小籠包	古川ポーク、道産小麦粉使用〈麦・豆〉	30g × 8個	540	583	
808	コーンしゅうまい	道産コーン使用〈卵・麦〉	25g × 6	615	664	
809	白天(沖あみ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
810	カニと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	1296	1400	1月
811	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	
812	冷凍おろしわさび	国産 無添加	5g × 8	498	538	
813	ピザパン	道産小麦粉使用〈乳・麦・卵〉・〈落〉・〈豆〉	70g × 2	540	583	
814	カレーまん	道産小麦粉100%使用〈乳・麦・豆〉	80g × 4	610	659	
815	マルゲリータピッツァ	国産小麦粉使用 直径約20cm〈乳・麦〉	300g (2枚)	813	878	
816	ピザ生地・クリスピー	国産小麦粉使用 直径約20cm〈麦〉	3枚入(210g)	497	537	12月
817	古川熟成ポーク肩ロースしゃぶしゃぶ	ドライエージング古川ポーク使用	300g	1165	1258	
818	豚ヒレ一口カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	190g (6個)	1010	1091	
819	豚肩ロースジギスカン	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	500g	1680	1814	
820	トンカツ用古川熟成ポーク	ドライエージング古川ポーク使用(ロース)	100g × 3	1235	1334	
821	豚ハーブカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	240g (2枚)	1070	1156	
822	チャーシュー(肩ロース)	古川ポーク使用 約3〜5枚〈麦・豆〉	90g	950	1026	
823	豚つみれ	生活クラブみそ使用〈豆〉	15g × 12個	935	1010	
824	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	245g (2枚)	1300	1404	
825	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前〈麦・豆〉	230g	970	1048	
826	メンチカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	80g × 3	995	1075	
827	豚ロースカツ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	370g (3枚)	1630	1760	
828	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	
829	牛もつ鍋(しょうゆ味)	提携先の牛もつ使用〈麦・豆〉	320g	1254	1354	
830	鶏肉モモ角切り	丹精鶏肉使用 2cmの角切り	300g	705	761	12月
831	鶏肉砂肝	丹精鶏肉の砂肝	200g	355	383	
832	ブイヤベースセット	甘えび・真だら・鮭・ペビーほたて・タレ付〈乳・麦・豆・え〉	250g	1020	1102	
833	熟成塩鮭	オホーツク海産秋鮭使用	120g (2切)	520	562	
834	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	
835	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	
836	いかリング	リングとゲソ入り 加熱用〈麦〉	100g	630	680	
837	鮭焼ほぐし身	オホーツク海産秋鮭(銀毛)使用	60g	640	691	
838	紅鮭マリネ	ロシア海域産紅鮭・国産野菜使用	75g	490	529	
839	鮭とば	日本海産秋鮭使用	100g	1210	1307	
840	鮭フライ	道産秋鮭使用 加熱用 10切前後〈麦〉	200g	540	583	
841	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	80g	400	432	
842	しめさば	生活クラブ純米酢・素精糖・真塩使用	80g (1枚)	535	578	
843	冷凍かき	厚岸産牡蠣使用 加熱用	150g	1020	1102	
844	エコシュリンプM	インドネシア産 16〜22尾〈え〉	300g	1930	2084	
845	甘えび	日本海産 刺身用〈え〉	120g	525	567	
846	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	
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っけ	古平産真ほっけ使用	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	真がれい	石狩〜稚内沖産(未加工)	200g (1枚)	495	535	
855	身欠きにしん(本乾)	道産にしん使用 飾り油・酸化防止剤不使用	250g	880	950	12月
856	生チョコロールケーキ	小麦粉、米粉は不使用〈卵・乳・豆・麦〉	210g (4切)	910	983	12月
857	カスタードシュークリーム	石川養鶏場の鶏卵使用〈卵・乳・麦〉	54g × 4個	1030	1112	1月
858	熊笹麩万頭	道産小麦粉・もち粉使用〈麦〉	38g × 2	500	540	

807 小籠包

関室蘭製麺



古川ポークや道産椎茸等の具材を使用した本格的な小籠包。味付けには全て消費材を使用。食べると中からジュシーで旨みたっぷりのスープが出てきます。

814 カレーまん

関室蘭製麺



消費材のカレールウをブレンドし、とろみのある具材に仕上げました。古川ポーク、道産のジャガイモをサイコロ状にして使用。

820 トンカツ用古川熟成ポーク

大金畜産園



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

822 チャーシュー(肩ロース)

大金ハム園



古川ポークの肩ロースを生活クラブ指定の醤油だけで味付けし、素材の味を引き出したチャーシューです。お酒のお供やラーメンの具としても。

624 825 帯広風 豚丼の具

大金ハム園



古川ポークのロースを使った豚丼の具。タレごと玉ねぎと一緒にフライパンで炒め、温かいご飯にのせて食べるのがお勧めです。

829 牛もつ鍋(しょうゆ味)

北海道チクレシ農協連



ボイルした提携先の牛もつを醤油ベースのたれと合わせました。解凍して水と野菜を加えて煮るだけ。

835 たら一口フライ

東しゃこたん漁業協同組合



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

837 鮭焼ほぐし身

関 NS ニッセイ



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

843 冷凍かき

関 NS ニッセイ



かきのレモン鍋
栄葉満点の厚岸産のかきを急速冷凍しました。加熱用なので、フライ、かきめし、グラタンなどに。

840 鮭フライ

関 NS ニッセイ



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

645 849 生から造った開きほっけ

東しゃこたん漁業協同組合



古平で水揚げされたほっけをすぐに開き、真塩だけで調味し乾燥させました。生から造れるのは産地ならではです。

637 841 松前漬

関 NS ニッセイ



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

855 身欠きにしん(本乾)

東しゃこたん漁業協同組合



にしん漬け レシピP16
道産にしんを飾り油など一切使用せず、無添加で仕上げた貴重な逸品です。にしん本来の味が楽しめます。



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材検索



★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、米麹加工品

〈乳・麦・卵・落・豆〉
450円(税込 486円)

食パンスライス



400g(6枚入)

【原材料】小麦粉、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩、バターミルクパウダー、米麹加工品

〈乳・麦・卵・落・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

〈乳・麦・豆・卵・落〉
390円(税込 421円)

みみを含めると
7枚入

チーズデニッシュ

今月の
おすすめ



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。マヨネーズのコクと焼き上げた時の香ばしさがたまらないパンです。主食やおやつにどうぞ。

【原材料】小麦粉(小麦(道産))、マーガリン(国内製造)、マヨネーズ(国内製造)、ナチュラルチーズ(生乳、食塩)、鶏卵(道産)、砂糖(甜菜(道産))、ショートニング(国内製造)、パン酵母、バターミルクパウダー(生乳(道産))、食塩、米麹加工品/セルロース

塩パン



バターがしっかり感じられるフワッとしたタイプの塩パン。消費材の塩を使用。

62g × 2 〈乳・麦・卵・落・豆〉
310円(税込335円)

ライ麦ブロード



道産ライ麦全粒粉を20%配合した香ばしい味わいのパン。

180g 〈乳・麦・卵・落・豆〉
195円(税込211円)

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・落・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・落・豆〉
260円(税込281円) ★

ミニあんぱん



道産小豆使用のつぶあんを使用した風味豊かなあんぱん。おやつに手ごろなミニサイズ。

43g × 5 〈卵・乳・麦・落・豆〉
390円(税込421円) ★

メープルデニッシュ



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

55g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
345円(税込373円)

牛乳ちぎりパン



水を使わず生活クラブ牛乳のみを使用しています。やさしい甘さ。おやつにも軽食にも。

330g(9玉) 〈卵・乳・麦・落・豆〉
490円(税込529円)

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・落・豆〉
490円(税込529円) ★

デニッシュ食パン



シートマーガリンを折り込みしっとり焼き上げました。素糖で甘みを加えています。

230g 〈卵・乳・麦・落・豆〉
435円(税込470円) ★

全粒粉入クルミパン



小麦粉と全粒粉を8:2の割合で使用し、上白糖の代わりに素糖を使ったクルミパンです。

65g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
330円(税込356円) ★

チョココロネ



チョコクリームの品質は別格。端までチョコが楽しめて、満足感が違います。

73g × 2 〈卵・乳・麦・豆・落〉
370円(税込400円)

チーズデニッシュ



今月のおすすめ

52g × 2 〈卵・乳・麦・落・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・落・豆〉
315円(税込340円)

カンパーニュ



道産ライ麦全粒粉を使用した、ほのかに甘くて食べやすいカンパーニュです。

317g 〈乳・麦・卵・落・豆〉
365円(税込394円) ★

クリームパン



生クリームとバターで、風味良く仕上げた自家製カスタードクリーム入り。

55g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
210円(税込227円)

メロンパン



道産かぼちゃパウダーを加え、しっとりした食感で人気です。

60g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
250円(税込270円)

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・落・豆〉
345円(税込373円) ★

デニッシュ



デニッシュ生地に砂糖をかけたシンプルな菓子パン。

56g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
278円(税込300円) ★

バタール(フランスパン)



かむほどに小麦の味わいがするフランスパン。真塩を使用。

165g 〈麦・卵・乳・落・豆〉
205円(税込221円)

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・落・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・落・豆〉
275円(税込297円)

チョココロネ



チョコクリームの品質は別格。端までチョコが楽しめて、満足感が違います。

73g × 2 〈卵・乳・麦・豆・落〉
370円(税込400円)

豆だくさん



道産の金時甘納豆をたっぷり包み、平焼きにして形にアクセントをつけました。

65g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
258円(税込279円) ★

アップルデニッシュ



国産の蜜漬け角切りりんごを巻き込んだデニッシュです。

72g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
495円(税込535円) ★

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



農産物

「きたかむい」って どんないも？

当別あんしん野菜生産組合

大塚農場のスタッフの皆さんが
提案するレシピの中から、厳選
した上位3つを紹介します。



P28

125 ▲じゃがいもきたかむい
2kg 393円 (税込424円)

きたかむいは、北海道で開発された比較的新しいじゃがいもで、男爵ととうやの長所を受け継いで生まれました。特徴は、幅広い料理に使える万能性と扱いやすさ。貯蔵性に優れ、なめらかな舌ざわりと上品な甘みがあります。煮崩れしにくいいため煮込み料理にも適しています。肉質は真っ白で芽が浅く、丸みのある形状で皮むきなどの下ごしらえもラクラク。きたかむいならではの甘みとなめらかな食感を、さまざまな料理でお楽しみください。

1位:揚げ芋

やさしい甘みとなめらかな食感を、
揚げ芋で楽しむ♪

揚げ芋

【作り方】じゃがいも6個をゆで、皮をむき、大きければ半分にカットする。ホットケーキミックス100g、卵1個、牛乳55～60ml、素精糖小さじ2を混ぜた硬めの衣をたっぷりつけ、170℃の油(適量)でこんがり3～5分揚げる。

2位:ポトフ

じっくり煮込んで
旨みが溶け込むポトフ



甘みと煮崩れしにくい点を生かし、野菜とベーコンの旨みが溶け込むポトフに

3位:塩昆布バター



レンジで食べやすい柔らかさまで加熱してバターで炒め、仕上げに塩昆布をまぶす

たくさんの太陽と海風を浴びて、いしかりの砂地で すくすく育ったおいしい落花生です！

石狩落花生研究会



塩ゆで落花生レシピが添付されています



栽培期間中は農薬を一切使用せず、研究会のメンバー皆で丁寧に草取りを行っています。手間ひまをかけて育てた、安心・安全な美味しさをお届けします。



生産者のイチオシレシピは、
ものすごく簡単に彩りも良く
美味しい「もち麦入りコロコロサラダ」ぜひ作ってみて！

材料(作りやすい分量)

ゆで落花生…100g
枝豆(むき身)…100g
コーン…100g
さゆり…1本
もち麦…50g
オリーブ油…大さじ2
真塩、こしょう…適量

作り方

1 もち麦は沸騰したお湯に入れ、15分～20分ほどゆでて流水で洗い、ざるにあげ水けをさせておく。
2 さゆりをさいの目切りにして塩をかけ水分を出し、水けをふき取る。
3 材料をすべてボウルに入れ混ぜ合わせ、真塩・こしょうで味を整え冷蔵庫で1時間ほど寝かせ味をなじませる。

201 ▲生落花生 400g P28
714円 (税込771円)

— 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とに分けられます。いずれも生産方法の履歴など素性があさります。
- 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開き、万が一腐れなどがあつ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

1週

キャベツ1玉

200円(税込216円)

生産者は東区東原の吉川さん。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。

1.2kg以上



柔らかな春キャベツ系品種です

301

501

701

2~4週

キャベツ1玉

200円(税込216円)

品種は滝さんおすすめの葉がやわらかくみずみずしさと甘み特徴の春キャベツ系品種「金系20」。木酢やニンニクエキスの忌避剤を使用して、低農薬を心掛けた栽培をしています。800g以上

地産地消 続木さんのレタス♪

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。

103

303

503

703

今月で終了

リーフレタス1玉 189円(税込204円)

葉が柔らかくクセがないのが特徴です。

104 304 504 704

サニーレタス1玉 189円(税込204円)

苦味もソフトでサラダや肉を巻いたり人気の品種。

土づくりにこだわる坂本勉さん 自慢のほうれん草です



P18 ほうれん草のキッシュに!

国産佐商會

105 305 505 705

ほうれん草 150g

258円(税込279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。



JA たきかわ

106 306 506 706

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

107 307 507 707

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



JA さつぽろ

108 308 508 708

春菊 150g

250円(税込270円)

レタスを主に栽培している続木農園の続木さんが作る春菊です。米ぬかを使うことで化学肥料の使用を抑えて、農薬も慣行栽培の半分以上で栽培しています。



JA 長沼八ヶ岳

109

白菜 1/2 カット

270円(税込292円)

ビタミンCが豊富で低カロリー。食物繊維が多く腸内の健康もサポート。くせがないので、鍋物やクリーム煮、スープ、餃子など、どんな料理にもよく合います。



若狭農園

309 509 709

白菜 1/2 カット

236円(税込255円)

生産者は長沼町の若狭夫妻。白菜のほか、南瓜・とうもろこし・大豆なども栽培しています。適切な防除と葉面散布(液肥での追肥)を行い、他には負けない白菜づくりに力を入れています。



国産佐商會

110 310 510 710

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。



宇佐見農園

111 311 511 711

中玉トマト 350g

490円(税込529円)

生産者は壮瞥町の宇佐見農園。パリッとした皮と濃い旨み特徴で、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。有機JAS適合資材を中心にした、こだわり栽培。



金丸農園

112 312 512 712

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。5~18g 混規格

113 313 513 713 今月で終了

ミニトマト(アイコ) 200g

215円(税込232円)

有機JAS認証ハウスで、自家製ぼかし肥料と堆肥を使って栽培。1個7g以上



JA 岩手ふるさと・JA 江刺(岩手)・JA みちのく村山(山形)

115 314 515 714

キュウリ3本

270円(税込292円)

95%以上が水分であり、低カロリーながらもビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。くせがなく、漬物や和食、洋食、中華とさまざまな料理によく合います。



JA につみどり(群馬)・JA 甘楽富岡(群馬)

117 315 517 715

なす3本

223円(税込241円)

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。



当別あんしん野菜生産組合・JA 北いしかり

120 318 520 717

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)

121 319

大根 1本

248円(税込268円)

食物繊維が豊富で、消化酵素ジアスターゼが消化吸収を助けます。

521 718 JA たきかわ

大根 1本

190円(税込205円)

生産者の平澤さんは農薬の使用を抑えた栽培をしています。900g以上



王座堂農園(高知)

205 407 602 804

根生姜 100g

282円(税込305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 さつぽろ

207 408 603 805

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源で育つ肉厚な有機菌床生椎茸です。



国産佐商會

208 409 604 806

舞茸 100g

224円(税込242円)

生産者は厚沢部町の渋谷さん。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。



JA 上伊那(長野)

210 410 605 808

えのきだけ 200g

238円(税込257円)

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



国丸エビ倶楽部(茨城)

211 411 607 809

ぶなしめじ 200g

282円(税込305円)

生産者は代々き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。



国オムター・トレード・ジャパン(フィリピン)

215 414 612 812

パランゴンバナナ 700g

760円(税込821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ククのある甘さが特徴。収穫後の防カビ・防虫処理はしていません。

1 週

1週配達の農産物



JA ちば東葛・JA いるま野 (埼玉)

122 かぶ 700g**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。熱に弱いビタミンCを生かすならサラダや和え物など生で食べるのがおすすめです。



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)・JA みちのく村山 (山形)

114 キュウリ 5本**435 円 (税込 470 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 につたみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

116 なす 5本**335 円 (税込 362 円)**

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・JA 北いしかり・金丸農園

118 ピーマン 200g**174 円 (税込 188 円)**

生産者は深川の知久さん、JA 北いしかりの袴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。



JA 庄内みどり (山形)

119 国産パプリカ 250g**442 円 (税込 477 円)**

肉厚でみずみずしく甘みがあります。サラダや肉詰め、ピクルス、カレー炒めなど食べ方は色々。赤色・黄色の2色を組み合わせるとお届けします。

2~3個



JA 島原雪仙 (長崎)・JA 甘楽富岡 (群馬)・JA 鶴岡 (山形)

123 インゲン 100g**392 円 (税込 423 円)**

ビタミンC、カロテンなど抗酸化作用の高い栄養素が豊富。また、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類をすべて含んでいるのが特徴です。



JA 東とくま・瀬田堂青果 (鹿児島)・JA いぶすき (鹿児島)

124 オクラ 8~10本**210 円 (税込 227 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。

今月終了



当別あんしん野菜生産組合

125 じゃがいもきたかむい 2kg**393 円 (税込 424 円)**

生産者は当別の大塚さん。でん粉質は少なめで、滑らかな舌触り。煮くずれが少なく、煮込み料理やサラダなどにも。農薬は慣行栽培基準の半分以下で、除草剤・枯殺剤は不使用です。



「きたかむい」はオールマイティーに使えるので、いろいろと試して食べてみてください。と、大塚夫妻



長沼町有機栽培研究会

126 玉ねぎ札幌黄 5kg**1,060 円 (税込 1,145 円)****127 玉ねぎ札幌黄 2kg****495 円 (税込 535 円)**

札幌発祥の希少な在来品種。肉厚でやわらかく加熱するとグンと甘みが増すので、カレーやシチューなどの煮込み料理の素材としておすすめです。



長沼町有機栽培研究会

128 紫玉ねぎ 1kg**275 円 (税込 297 円)**

鮮やかな紫色は抗酸化作用があるといわれるアントシアニン。辛味が少なく、甘みや水分が多いのでサラダ等に向いています。除草剤は使わず、防除も最低限にしています。



こんにゃくと人参のごまみそレシピP19

当別あんしん野菜生産組合

129 にんじん 1.5kg**360 円 (税込 389 円)**

生産者は大塚さんと岸田さん。農薬は北海道の慣行栽培基準の半分以下の特別栽培基準内で栽培。大塚農場のおすめは生活クラブ牛乳を使った「にんじんポタージュ」。



JA ときわ農産支店

今月のみ

130 かぼちゃくりふぶき 1玉**320 円 (税込 346 円)**

芦別産かぼちゃの特産品種「くりふぶき」。果肉は橙色で粉質が強いのが特徴。寒暖差の大きな芦別の気候は甘くてホクホクとした南瓜作りには好条件です。



石狩落花生研究会

201 生落花生 400g**714 円 (税込 771 円)**

石狩落花生研究会のメンバーが作った落花生です。品種は「郷の香」茹でると実は柔らかで甘みがあり、茹で落花生に適した品種です。栽培期間中農薬は不使用です。2株(葉・さや込)



味来

今月終了

202 とうもろこし味来 2本**388 円 (税込 419 円)**

悪い菌を殺すよりも良い菌を増やして地力を付け、美味しさの追求のため1株から1本しか収穫しません。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。1本 300g 以上



皮ごと焼きとうもろこし

【作り方】一番外側の葉だけ外して網にのせ、転がしながら中火で15分ほど焼く。まわりの皮が黒くなるまで焼いたらできあがり。



南ビュアーズとうや

203 長ねぎ(土付き) 700g**625 円 (税込 675 円)**

生産者は7月のミニトマトを供給している佐伯農園。有機肥料を使って栽培しています。葉先はカットして土付きでお届けします。



JA とび浜浜松 (静岡)

204 細ねぎ 100g**229 円 (税込 247 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)

今月終了

206 ミョウガ 40g**194 円 (税込 210 円)**

ミョウガは開花前の若い花穂で、独特の香りと歯触りが人気。刻んでかつお節としょう油をかけたたり、みそ汁の具材にと、薬味としてだけでなく、一品にできるのも魅力。



クボタ商行 (静岡・福島)

209 エリンギ 150g**325 円 (税込 351 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です。



JA 上伊那 (長野)

212 なめこ 100g**133 円 (税込 144 円)**

株取り後、根を切って水洗いしています。味噌汁の具やナメコおろしに。傷みやすいので冷蔵庫で保管してください。



鎌田きのこ園

213 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。



伊豆味みかん生産者グループ (沖縄)

214 シークワーサー 250g**458 円 (税込 495 円)**

もとは沖縄を中心に自生していた柑橘。ジュースやサワー、料理の酸味付けなどに。品種により種の多いものが届く場合があります。

1個 20g 以上



鎌田農園グループ

今月のみ

216 ぶどうナイアガラ 2kg**1,850 円 (税込 1,998 円)**

甘さと独特の香りの良さが特長。完熟すると緑色から淡黄色へと変わっていきます。熟すと房はとれやすくなりますが、果糖が分解され、さらに甘味が増して美味しくなります。

2 週

2週配達の農産物



知久農場・JA 北いしかり・金丸農園

316 **ピーマン 200g**
174 円 (税込 188 円)
生産者は深川の知久さん、JA 北いしかりの袴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。



JA 庄内みどり (山形)

317 **国産パプリカ 250g**
442 円 (税込 477 円)
肉厚でみずみずしく甘みがあります。サラダや肉詰め、ピクルス、カレー炒めなど食べ方は色々。赤色・黄色の2色を組み合わせでお届けします。
2~3個



JA 東とくしま・湯澤堂青果 (鹿児島)・JA いぶすき (鹿児島)

320 **オクラ 8~10 本**
210 円 (税込 227 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。



SH 農園ふるびら

321 **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、コロッケやサラダなど色々な料理に幅広く使えます。除草剤・枯滅剤は使用していません。



当別あしん野菜生産組合

322 **インカのめざめ 1kg**
620 円 (税込 670 円)
甘みがあり、栗やさつまいもに似た風味が特徴の小ぶりな品種。出荷前に芽かきをしていますが芽が出やすいので、残っている場合は取ってから利用してください。



323 **玉ねぎ 10kg**
1,610 円 (税込 1,739 円)

324 **玉ねぎ 5kg**
895 円 (税込 967 円)

325 **玉ねぎ 2kg**
425 円 (税込 459 円)

生産者は大沢さん・織田さん・黒田さん。玉ねぎは農薬散布が多い作物ですが、除草剤を使わず草取りを行い、農薬使用を減らして栽培しています。



長沼町有機栽培研究会
適度な降雨にも恵まれ、生育は順調です。今後は、急激な肥大による実割れなどに注意し、出荷時の品質管理にも力を入れます



南九エビ倶楽部 (茨城)

326 **さつまいも栗かぐや 2kg**
828 円 (税込 894 円)
完熟堆肥や有機物を利用することで、農薬や化学肥料の使用を極力抑え、安全で食味の良い作物を目指して栽培しています。ホクホク食感と栗のような甘みと香りが特徴。



南九エビ倶楽部 (茨城)

327 **れんこん 500g**
635 円 (税込 686 円)
生産者は茨城の南九エビ倶楽部。有機質肥料主体に最低限の防除で栽培したれんこんは、無漂白。煮しめや酢ぼす、きんぴら、サラダなどにおすすめです。



滝農園

328 **とうもろこし味来 2 本**
388 円 (税込 419 円)
悪い菌を殺すよりも良い菌を増やして地力を付け、美味しさの追求のため1株から1本しか収穫しません。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。1本 300g 以上



JA たきかわ

329 **ごぼう 350g**
220 円 (税込 238 円)
生産者の平澤農場が品種にこだわり栽培する「さきがけ白肌」この品種は、旨味と風味が良く、肉質が柔らかいのが特徴のごぼうです。



南九エビ倶楽部 (茨城)

330 **水菜 200g**
226 円 (税込 244 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すすめ。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

401 **大葉 10 枚**
133 円 (税込 144 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。



フォレストファーム (静岡・山梨)

402 **クレソン 100g**
530 円 (税込 572 円)
ピリッとした辛みと、ほろ苦さが持ち味。サラダはもちろん、炒め物、かき揚げ、中華スープ、かつお節をかけたおひたしもお薦め。



東山農場

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



405 **長ねぎ (むぎ) 400g** 335 円 (税込 362 円) 金丸農園
生産者はミニトマトでお馴染みの栗山の金丸農園。自家製たい肥とぼかし肥料を使った有機認証の園地で作る長ねぎです。先端をカットしてむぎねぎでお届けします。
L~2L 混



峯峯佐商會

406 **軟白ねぎ 2~3 本**
310 円 (税込 335 円)
生産者は八雲町入沢の稲垣さん。有機質肥料を使い、農薬も極力削減して栽培。柔らかくて甘い軟白ねぎです。
L~2 L 混/300g 前後



鎌田きのこ園

412 **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。ほんえい競馬場の馬の糞ワラから作った堆肥を使い栽培しています。ブラウン種は濃い味と甘みのある旨みの特徴。



JA えびめ中央 (マルエム)

413 **国産レモン 500g**
380 円 (税込 410 円)
ポストハーベスト農薬汚染の心配のない国産レモンです。防腐剤はもちろん、ワックス処理もしていないので皮ごと使えます。
3~7 個



西日本 FU (愛媛)・長崎南部・KARP (和歌山)

415 **温州みかん 1kg**
640 円 (税込 691 円)
化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使わず有機質肥料を施し、健康で元気な土づくりを基本に栽培したみかんです。外皮が病害虫の影響を受けている場合があります。
1玉 5.5~8cm



JA さがえ西村山 (山形)

416 **洋梨バラード 1kg**
885 円 (税込 956 円)
ラ・フランスを品種改良した西洋梨。糖度が高くやさしい酸味があり、ジュシーでソフトな口当たり。香りも良く、大きさは 300~450g 程の大きです。
2~3 個



JA あいち三河

417 **筆柿 600g**
690 円 (税込 745 円)
小ぶりで筆の先に似た形から別名「珍宝柿」とも呼ばれます。糖度が高く濃厚な甘みがあり、皮が比較的薄いので、丸がじりもできます。
6~10 個



JA ふくおか八女

418 **キウイフルーツ (レインボーレッド) 400g**
740 円 (税込 799 円)
一般的なキウイと異なり、小ぶりで果肉の中心が赤色です。非常に甘く、酸味が少ないのが特徴です。
1個 40g 以上

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

3週

3週配達の農産物



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)・JA みちのく村山 (山形)

514 キュウリ5本

435円 (税込470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 にっかつみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

516 なす5本

335円 (税込362円)

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・JA 北いしかり・金丸農園

518 ▲ピーマン200g

174円 (税込188円)

生産者は深川の知久さん、JA 北いしかりの袴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。



JA 庄内みどり (山形)

519 国産パプリカ250g

442円 (税込477円)

肉厚でみずみずしく甘みがあります。サラダや肉詰め、ピクルス、カレー炒めなど食べ方は色々。赤色・黄色の2色を組み合わせるとお届けします。

2~3個



JA ちば東葛・JA いるま野 (埼玉)

522 かぶ700g

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。熱に弱いビタミンCを生かすならサラダや和え物など生で食べるのがおすすめ。



JA 島原富仙 (長崎)・JA 甘楽富岡 (群馬)・JA 鶴岡 (山形)

523 インゲン100g

392円 (税込423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、体内で作用のできない必須アミノ酸9種類をすべて含んでいるのが特徴です。



当別あんしん野菜生産組合

524 ▲じゃがいもきたあかり2kg

393円 (税込424円)

生産者は当別町の太塚さん。果肉は黄色でホクホクとした粉質と甘味が特徴。煮くずれしやすいので、蒸し芋やスープ、サラダに向いています。除草剤・枯渇剤は不使用です。



当別あんしん野菜生産組合

525 ▲にんじん10kg

1,930円 (税込2,084円)

526 ▲にんじん5kg

1,020円 (税込1,102円)

527 ▲にんじん1.5kg

360円 (税込389円)

農業を北海道の慣行栽培基準の半以下にして、特別栽培基準内で栽培しています。



決め手はごま油! ご飯にも合う常備菜

にんじんとツナのしりしり風

【作り方】①人参1本(180g)はせん切りにする。②フライパンにごま油大さじ1を熱し、①を2~3分炒めてしんなりさせる。③まぐろスーパ煮缶1缶(70g)を汁ごと加え、めんつゆ小さじ2を加える。炒めながら煮て、汁がなくなったら器に盛る。



JA いるま野 (埼玉)

528 さといも1kg

620円 (税込670円)

肉質がねっとりしていて柔らかく、煮くずれにくいのが特徴。栄養価も高くビタミンB群やビタミンCなどのビタミン類、カリウム、食物繊維など豊富に含まれています。1個30g以上



JA みい (福岡)・JA ちばみどり

529 パセリ30g

266円 (税込287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。



南ピアースとうや

530 ▲長ねぎ(土付き)700g

625円 (税込675円)

生産者は7月のミニトマトを供給している佐伯農園。有機肥料を使って栽培しています。葉先はカットして土付きでお届けします。



JA とびお浜松 (静岡)

601 細ねぎ100g

229円 (税込247円)

葉が細く柔らかで、香りが良いので薬味や料理の彩りに重宝します。ビタミンやミネラルが多く含まれています。



クボタ商行 (静岡・福島)

606 しめじ(ひらたけ)100g

176円 (税込190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。



JA 上伊那 (長野)

608 なめこ100g

133円 (税込144円)

株取り後、根を切って水洗いしています。味噌汁の具やナメコおろしに。傷みやすいので冷蔵庫で保管してください。



鎌田きのこ園

609 ▲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 えひめ中央 (マルエム)

610 国産レモン500g

380円 (税込410円)

ポストハーベスト農薬汚染の心配のない国産レモンです。防腐剤はもちろん、ワックス処理もしていないので皮ごと使えます。3~7個



チキンのレモンバターソテー

【作り方】①鶏肉モモ500gは真塩とブラックペッパー少々をふり室温におく。レモン1個は半分を絞り、半分は輪切りにする。アスパラはレンジ加熱し真塩少々をふる。②なたね油大さじ1を熱したフライパンで鶏肉の皮目を下にして押しつけながら8~10分焼き、返して裏をし3分焼いて器に盛る。③同じフライパンでバター10gとレモン汁を弱火で3分煮詰め、鶏肉にかけて輪切レモンとアスパラを添える。



JA おおいた

611 かぼす300g

425円 (税込459円)

すだちよりも一回り大きく、ビタミンCが豊富。クエン酸やリンゴ酸など疲労回復に役立つ有機酸を含み、爽やかな風味が料理の味を引き立たせます。1個70g以上



西日本FU (愛媛)・長崎南部・KARP (和歌山)

613 温州みかん1kg

640円 (税込691円)

化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使わず有機質肥料を施し、健康で元気な土づくりを基本に栽培したみかんです。外皮が病虫害の影響を受けている場合があります。1玉5.5~8cm

濃厚な甘みが特徴的
南水だけの贅沢

614 梨(南水)2個

825円 (税込891円) JA 上伊那 (長野)

越後と新水を交配して作った、甘味が強く酸味の少ない赤系大玉の梨です。日持ちが良く、贈り物としても人気です。1個330g以上

自然の甘みを楽しむ
こだわりの刀根柿

615 刀根柿900g

640円 (税込691円) 王冠堂農園 (奈良)

今月のみ

種が無く、少し角張った平たい柿。果肉は程よいかたさがあり、果汁が豊富です。有機肥料による土作りと、農薬の使用を抑えた栽培をしています。1個160g以上

4 週

4週配達の農産物



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)

716 ピーマン 200g
217 円 (税込 234 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 たきかわ

719 赤かぶ 2玉
330 円 (税込 356 円)
生産者はとんぼの会の平澤さん。農薬の使用は最小限で作る。ほんのり甘い赤かぶです。甘酢漬、漬物、スライスしてサラダに、煮物やスープなどもおすすめです。1玉 400～600g



赤かぶ漬け

【作り方】①赤かぶ 500g は皮ごとよく洗い、皮付きのまま1/2形や半円切りなど食べやすい大きさに切る。②ポリ袋に入れて真塩小さじ1と1/2を揉み込み、冷蔵庫で30分～1時間ほど置き、出でた水分をしっかりと絞る。③菜精糖大さじ2～3、食酢大さじ3～4 (好みで昆布や唐辛子)を加え、空気を抜いて口を縛る。冷蔵庫で半日～1日置いてなじませたら完成。



SH 農園 ふるびら

720 だんしゃく 10kg
1,470 円 (税込 1,588 円)
721 だんしゃく 5kg
860 円 (税込 929 円)
722 だんしゃく 2kg
405 円 (税込 437 円)

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



長沼町有機栽培研究会

723 玉ねぎ 2kg
425 円 (税込 459 円)
生産者は大沢さん、織田さん、黒田さん。玉ねぎは通常、農薬散布回数が多い作物ですが、除草剤を使わずに草取りをして、農薬使用回数を削減して栽培しています。



長沼町有機栽培研究会

724 紫玉ねぎ 1kg
275 円 (税込 297 円)
鮮やかな紫色は抗酸化作用があるといわれるアントシアニン。辛味が少なく、甘みや水分が多いのでサラダ等に向いています。除草剤は使わず、防除も最低限にしています。



例丸エビ倶楽部 (茨城)

725 さつまいも栗かぐや 2kg
828 円 (税込 894 円)
完熟堆肥や有機物を利用することで、農薬や化学肥料の使用を極力抑え、安全で食味のよい作物を目指して栽培しています。ホクホク食感と栗のような甘みと香りが特徴。



JA いるま野 (埼玉)

726 さといも 1kg
620 円 (税込 670 円)
肉質がねっとりしていて柔らかく、煮くずれしにくいのが特徴。栄養価も高くビタミンB群やビタミンCなどのビタミン類、カリウム、食物繊維など豊富に含まれています。1個 30g 以上



例丸エビ倶楽部 (茨城)

727 れんこん 500g
635 円 (税込 686 円)
生産者は茨城の丸エビ倶楽部。有機質肥料主体に最低限の防除で栽培したれんこんは、無漂白。煮しめや酢ぼす、きんぴら、サラダなどにおすすめです。



JA たきかわ

728 びぼう 350g
220 円 (税込 238 円)
生産者の平澤農場が品種にこだわって栽培する「さきがけ白肌」。この品種は、旨味や風味が良く、肉質が柔らかいのが特徴のびぼうです。



1本ずつ機械に通し、泥やひげ根を取り除く、地道な作業が続きます



例丸エビ倶楽部 (茨城)

729 水菜 200g
226 円 (税込 244 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すすめ。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

730 大葉 10枚
133 円 (税込 144 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。



山川農園

801 ニンニク在来種 200g
610 円 (税込 659 円)
生産者は仁木町の山川さん。皮がほんのりピンク色で、希少な北海道在来種のピンクニンニクです。有機質肥料のみで栽培し、期間中は農薬を使わずに栽培しています。



金丸農園

802 長ねぎ (むぎ) 400g
335 円 (税込 362 円)
生産者はミトマトでお馴染みの栗山町の金丸農園。自家製たい肥とぼかし肥料を使った有機認証の圃場で作る長ねぎです。先端をカットしてむぎねぎでお届けします。L～2L 混



例佐藤会

803 軟白ねぎ 2～3本
310 円 (税込 335 円)
生産者は八雲町入沢の稲垣さん。有機質肥料を使い、農薬も極力削減して栽培。柔らかくて甘い軟白ねぎです。L～2L 混/300g 前後



クボタ商行 (静岡・福島)

807 エリンギ 150g
325 円 (税込 351 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。



鎌田さのこ農

810 ブラウンマッシュルーム 100g
260 円 (税込 281 円)
生産者は帯広市の鎌田さのこ。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 えひめ中央 (マルエム)

811 国産レモン 500g
380 円 (税込 410 円)
ポストハーベスト農薬汚染の心配のない国産レモンです。防腐剤はもちろん、ワックス処理もしていないので皮ごと使えます。3～7個



西日本 FU (愛媛)・長崎南部・KARP (和歌山)

813 温州みかん 1kg
640 円 (税込 691 円)
化学合成農薬や化学肥料はできるだけ使わず有機質肥料を施し、健康で元気な土づくりを基本に栽培したみかんです。外皮が病虫害の影響を受けている場合があります。1玉 5.5～8cm



例田農園グループ

814 りんごレッドゴールド 900g
707 円 (税込 764 円)
甘みが強く蜜の入りやすいのが特徴。果実はやや小さめでジューシー。日持ちはあまりよくありません。農薬使用を慣行の半分に抑えて栽培しています。



「小ぶりながら、甘みが強く蜜入りも期待できる希少なりんごです」と鎌田さん



山川農園

815 りんご紅玉 600g
460 円 (税込 497 円)
全てに袋を掛けて栽培して、農薬を慣行栽培の1/10ほどまでに削減。そのため、黒点病などの病害虫被害を受けやすく、被害果は果肉に影響の少ないものを選果しています。3～4個



JA 上伊那 (長野)

816 梨 (南水) 2個
825 円 (税込 891 円)
越後と新水を交配して作った、甘味が強く酸味の少ない赤系大玉の梨です。日持ちは良く、贈り物としても人気です。1個 330g 以上

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

あらゆる料理に使える万能調味料

八方だしを作るう

先輩組合員やイベント等で教わり、作り始める方が多い八方だし。「我が家の食卓に欠かせない」「市販のめんつゆには戻れない」と大人気です。作り方は至ってシンプル。材料を鍋に入れて火にかけるだけで、豊かな香りと旨みがギュッと詰まった八方だしが出来上がります。手作りだから自分好みの味に調整できるのも魅力です。まだ作ったことがない方も、ぜひ挑戦して「我が家の味」を見つけてみてください。



【基本の材料（出来上がり目安量 700～800ml）】

- ・醤油 …500ml
- ・みりん風醸造調味料 …500ml
- ・花かつお厚けずり …100g
- ・徳用だし真昆布 …1本
- ・原木乾しいたけ …4～5枚
- ・純米料理酒 …100ml



醤油 P5

※この分量で甘すぎる人は、みりん風醸造調味料に対し純米料理酒を7:3か5:5の割合で混ぜて、500mlにしてください。

※今回の「花かつお厚けずり」を使用したレシピは、上品でクセのない味わいのだしになります。もう少しコクとパンチが欲しい場合は、「花かつお厚けずり」の一部または全部を「混合けずり節」に置き換えてください（「混合けずり節」の次回取組みは11月の予定です）。

【作り方】

- 1 材料全部を鍋に入れて2時間～一晩置く。
- 2 そのまま弱火にかけ、沸騰後5～6分煮る。
- 3 火を止めてそのまま置き、冷めたら布巾やキッチンペーパーでこす。
- 4 水気のないびんなどの容器に移す。

※水を一滴も入れていないので、長期保存が可能。常温保存できますが、冷蔵庫での保管をおすすめします。寝かせる期間が長いほど、味がまろやかになって美味しいので、多めに作ってストックしておくのがおすすめ。

＼だしがらも再利用！／

八方だしを作った後のだしがらにも、まだ旨みが残っています。容器に入れて冷蔵庫で保管しておくと二番だしの材料として使えます。また、昆布としいたけは細切りにし、二番だしで煮詰めると佃煮も作れます。



そば、うどん
煮物、丼物のたれ
お刺身にも



248 花かつお厚けずり

100g 530円(税込572円) P19



154 徳用だし真昆布

100g 610円(税込659円) P6



156 原木乾しいたけ

45g 930円(税込1,004円) P6



みりん風
醸造調味料 P5

純米料理酒
P5

