

メニューに迷ったら 「どんぶり」!

お待たせしました、新米の季節です。一粒一粒がツヤツヤと輝き、甘みともちり感が際立つこの時期のご飯は、まさに主役級のおいしさ。今回は、そんな新米にのせるだけで大満足一杯が完成する、どんぶり具材を集めました。忙しい日でも、ご飯を炊き、ちょっとした手間をかけるだけで贅沢な食卓に。今しか味わえない最高のご飯コンビネーションをお楽しみください。



530 726 味付豚カルビ P21・23

凍 300g 1,100 円(税込 1,188 円)

古川ポークの豚バラ肉を生活クラブの醤油、みそ、コチュジャンなどで味付けしました。厚めのカットなのでボリューム感があります。カルビ丼にして約2人前。



509 707 牛どんの具 P21・23

凍 150g × 2 841 円(税込 908 円)

道産の牛肉と玉ねぎを本みりん等を使用した醤油ベースのタレでじっくり煮込みました。湯煎約4分で完成。肉系どんぶり人気 No. 1。



624 824 帯広風豚丼の具

凍 230g 970 円(税込 1,048 円) P22・24

古川ポークのロース肉を、帯広風の甘じょっぱいタレに漬けています。タレごと玉ねぎと一緒にフライパンで炒めると完成。1袋で約2人前。



ボリュームはたっぷりでも、作る手間はあっさり。あなたは何丼派?



545 びんながまぐろ漬丼の具 P21

凍 70g × 2 660 円(税込 713 円)

「とろびんちょう漬丼の具」から消費材名が変わりました。原料のびんながまぐろは小型種。柔らかな身質でとろけるような食感です。



744 きはだまぐろ漬丼の具 P23

凍 160g (80g × 2) 685 円(税込 740 円)

原料のきはだまぐろは中型種。脂肪分が少なめで、さっぱりとしてクセのない味わい。魚系どんぶり具材人気 No. 1。



541 まぐろ漬丼の具 P21

凍 100g × 2 1,280 円(税込 1,382 円)

中型種のめばちまぐろが原料。旨みと酸味のバランスが良い赤身が特徴。



606 中華どんの具 P22

凍 400g (200g × 2) 894 円(税込 966 円)

提携先の豚肉、白菜、たけのこが入った冷凍中華あん。味のベースはとりがらスープで調味料も消費材をふんだんに使用した優しい味付。湯煎約8分で完成。



新米をおいしく炊くコツ



- ・新米はさっと研ぐ (2~3回で OK)
- ・浸水時間は短めに (30 分ほど)
- ・水加減は目盛りより 2 mm 下
- ・早炊きがおすすめ
- ・炊き上がった後 10 分蒸らす

1週配達 冷蔵品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
1	納豆	江部乙産大豆 100% (豆)	30g × 3個	125	135	
2	豆腐(木綿)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	185	200	
3	豆腐(絹)	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	300g	165	178	
4	生あげ	道産大豆使用 消泡剤不使用 (豆)	150g (3個)	175	189	
5	小あげ	道産大豆使用 (豆)	12g × 5	165	178	
6	京風あげ	道産大豆使用 サイズ約 7.5cm × 約 18cm × 約 1cm (豆)	1枚	126	136	
7	こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	包装時 320g	145	157	
8	つきこんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	250g	155	167	
9	しらたき	群馬県産こんにやく粉使用	160g	145	157	
10	黒こんにやく	群馬県産こんにやく粉使用	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	1375	1485	
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	698	754	
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	煮干し	国内産 酸化防止剤不使用	100g	720	778	
38	生わかめ	三陸産	300g	1150	1242	
39	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	
40	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	
41	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	285	308	
42	北海道産わらび水煮	道産わらび使用	110g	303	327	
43	海藻サラダ	国産海藻使用	100g	510	551	
44	昆布巻にしん	道産春にしん使用(麦・豆)	165g	600	648	
45	昆布巻たらこ	日本海産たらこ使用(麦・豆)	165g	632	683	6月
46	にしんと昆布の煮付け	道産にしん・昆布使用 調理済(麦・豆)	100g	400	432	
47	花かつお細けずり	国産鰹節使用 中細タイプ	75g	505	545	
48	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	
50	生ローヤルゼリー 30g	台湾産生ローヤルゼリー 100% 液状	30g	2498	2698	

キラキラレアチーズ風ケーキ

グラスでオシャレに
簡単★カフェスイーツ

サツラク農業協同組合

23 129 225 330

ヨーグルト

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

材料(グラス4個分)

- ヨーグルト...200g
- ざくざく食感たまごパン...8枚
- ゆであずき缶...1/2缶(95g)
- 牛乳...100ml
- 素糖...30g
- クリスタルゼラチン...3g
- ちゅるっと飲むゼリー(りんご)...1個(120g)

作り方

- 水切りヨーグルトをつくる。
- グラスの底にざくざく食感たまごパンを2枚ずつ砕いて入れる。その上にゆであずきを均等量ずつ層に見えるように入れる。(ゆであずきはグラスの側面に密着させるように入れて、きれいな層に仕上がります。)
- 水切りヨーグルトは室温に戻しておく。耐熱容器に牛乳と素糖を入れて電子レンジで1分30秒ほど加熱し、混ぜる。45℃くらいになったら、ゼラチンを加えてさらにしっかり溶かし混ぜる。水切りヨーグルトを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。(一度濾すと、より滑らかに仕上がります。)
- ③のグラスに③の生地を均等量ずつ流し入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。
- ⑤固まったら、ちゅるっと飲むゼリー(りんご)を均等量ずつ上に絞ります。

牛乳 P3

ちゅるっと飲むゼリー(りんご) P11

39 スライス味付けザーサイ

ネッツフーズ園

ザーサイと鶏肉のサラダ

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

42 北海道産わらび水煮

園北友賀

わらびのめんつゆ漬け

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

44 昆布巻にしん

園 NS ニッセイ

厳選した道産春にしん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。化学調味料不使用です。

2 102 202 302

豆腐(木綿) オシキリ食品園

小松菜の白和え

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

7 107 207 308

こんにやく オシキリ食品園

味噌たれ レシピP5

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。鍋料理、煮しめ、おでん、サラダなど幅広い料理に。

11 111 211 312

焼ちくわ 丸金佐藤水産園

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。しっかりと歯ごたえと弾力があります。

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。

17 218

バジルウィンナー 札幌バルナバフーズ園

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。

20 126 222 327

ベーコンスライス 札幌バルナバフーズ園

かぼちゃとベーコンのナッツ和え

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。

33 カマンベールチーズ 雪印メグミルク園

カマンベールチーズパン

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

米豚肉
牛乳・鶏肉
卵牛肉
調味料だし
ルウ・ベークソース・調理の素
乾燥・海苔・乾麺
粉類・調理素材・農産加工品
缶詰
レトルト・ご飯のお供・軽食
飲料
菓子
石けん類・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・ごぼう巻2個・さつま揚げ2枚・オランダ揚げ2枚・揚げポーク6個・つまみ4個(卵・麦・豆)	500g	850	918	
114	つまみ	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「渦巻」なし	80g	145	157	
116	イカたね	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	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	
127	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	
128	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	
129	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし 〈乳〉	400g	250	270	
130	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 〈乳〉	150g × 2	270	292	
131	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	
132	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	
133	生クリーム	サツラク生乳使用 〈乳〉	200ml	520	562	
134	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	
135	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	
136	生チョコスプレッド	生チョコ規格 〈乳)・豆)・(落)〉	180g	540	583	1月
137	生ラーメン	道産小麦使用 無着色 〈麦〉	260g (130g × 2)	200	216	
138	ラーメンスープ (醤油味)	生活クラブ醤油使用 〈麦・豆〉	50g × 4	365	394	
139	ラーメンスープ (みそ味)	生活クラブみそ使用 〈麦・豆〉	50g × 4	395	427	
140	生パスタ (タリアッテリ)	道産小麦使用 〈卵)・麦)・(乳)・(そ)〉	220g (110g × 2)	390	421	
141	中華の皮	道産・外国産ブレンド小麦使用 四角形 9 × 9cm 〈麦〉	150g (20枚入)	165	178	
142	白菜キムチ 400g	国産白菜使用 〈豆)・え)・(か)〉	400g	718	775	
143	セロリ粕みそ漬	洞爺湖町産セロリ使用 〈豆)・(麦)〉	150g	370	400	
144	ごぼうのみそ漬	洞爺湖町産ごぼう使用 〈豆)・(麦)〉	150g	318	343	
145	切干大根のはりはり漬	減農薬栽培の切干大根使用 〈麦・豆〉	100g	260	281	1月
146	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	
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	国産小麦のパン粉	国産小麦使用 冷蔵保存 〈麦)・(卵)・(乳)〉	180g	316	341	
153	おろし本わさびチューブ	国産本わさび使用	30g	324	350	
154	粒マスタード	カナダ産マスタード	80g	409	442	

1 101 201 301 納豆

納豆 キムチ丼

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

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。

110 311 小巻しらたき

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

117 揚げボール野菜入

無添加スケウダラ 100%のすり身に野菜を入れています。ごぼう、にんじん、玉ねぎ入り。

118 チーズかまぼこ

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

127 豚ロース肉のみそ漬

関平田牧場

関平田牧場の三元豚を消費材のみそ、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。

134 335 全酪スライスチーズ

雪印メグミルク

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

136 生チョコスプレッド

月島食品工業

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

145 切干大根のはりはり漬

関王隆堂農園

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

121 325 チーズウインナー

札幌バルナバフーズ

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。

137 338 生ラーメン

アイビック食品

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。

139 340 ラーメンスープ (みそ味)

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

149 349 やわらかにしん小樽炊き

関 NS ニッセイ

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

154 粒マスタード

和髙スパイス

カナダ産のマスタードに米粉、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。

124 ポークハムブロック

札幌バルナバフーズ

古川ポーク使用。つなぎにはリン酸塩等の結着剤ではなく、挽肉を使用しています。

米・豚肉
牛乳・鶏肉
卵・牛肉
調味料だし
ルウ・ベイスソース・調理の素
乾物・海苔・乾麺
粉類・調理素材・農産加工品
缶詰
レトルト・ご飯のお供・軽食
飲料
菓子
石けん類・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	つきこんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	250g	155	167	
209	しらたき	群馬県産こんにゃく粉使用	160g	145	157	
210	黒こんにゃく	群馬県産こんにゃく粉使用	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	焼板かまぼこ	リン酸塩無添加すり身使用	230g	450	486	1月
217	ウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	580	626	
218	パジルウインナー	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	120g	660	713	
219	ガーリックウインナー	古川ポーク使用 30g × 5本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	150g	810	875	
220	フランクフルト	古川ポーク使用 50g × 4本 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1020	1102	
221	ベーコンブロック	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	200g	1500	1620	
222	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	
223	肩ロースハム	古川ポーク使用 (卵)・(乳)・(麦)・(豆)	250g	1455	1571	
224	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	
225	ヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 砂糖なし (乳)	400g	250	270	
226	飲むヨーグルト	生活クラブ牛乳使用 (乳)	150g × 2	270	292	
227	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	
228	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	1375	1485	
229	生クリーム	サツラク生乳使用 (乳)	200ml	520	562	
230	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	
231	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	698	754	
232	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	
233	ピーナツクリーム	RSPO 認証パーム油使用 ソフトタイプ (乳・落・豆)	170g	340	367	
234	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	
235	焼そば	道産小麦使用 ソースなし (2食分) (麦)	320g (160g × 2)	205	221	
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	イカキムチ	韓国伝統手法による本格キムチ (麦)	100g	655	707	
239	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	
240	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	
241	刻み紅しょうが	高知県産原料使用	220g (固形量 80g)	193	208	
242	北海道産ふき水煮	道産ふき使用	130g	285	308	
243	北海道産地竹水煮	道産地竹使用	100g (3〜6本)	550	594	
244	海藻サラダ	国産海藻使用	100g	510	551	
245	ぶりガーリックオイル	国産ぶり使用	100g	450	486	
246	たらこ煮	生活クラブ指定の醤油使用 (麦・豆)	120g	410	443	1月
247	しそ入おかずみそ	洞爺湖町産しそ使用 (麦・豆)	130g	367	396	
248	花かつお	国産鰹節使用	75g	500	540	
249	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	
250	白もち	山形県産低農薬もち米使用	500g (10切)	940	1015	
251	よもぎもち	山形県産低農薬もち米使用	400g (10切)	940	1015	
252	みそもち	山形県産低農薬もち米使用 (豆)	500g (10切)	995	1075	
253	玄米もち	山形県産低農薬もち米使用	500g (10切)	940	1015	
254	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	

234 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出来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 三陸水産㈱



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。

236 茎わかめ 三陸水産㈱



茎わかめのナムル
三陸産の茎わかめに、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。

250 白もち



コシと粘りが強いので、鍋物に入れても煮崩れしません。

241 刻み紅しょうが (南)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。

251 よもぎもち



白旗地区のよもぎをふんだんに使用。よもぎ本来の味と香りが楽しめます。

247 しそ入おかずみそ (南)ビュアフーズとうや



洞爺湖町産の赤紫蘇を消費材のみそにじっくり漬け込みました。やや甘口の味は、ご飯がすすみます。

252 みそもち



もち米に手作りみそ、炒った白ごまを加えています。甘さは控えめ。

4 204 生あげ オシキリ食品㈱



市販品のほとんどは輸入大豆原料ですが、道産とよまさり種を使用し、製造時に消泡剤を使用していない。

10 210 黒こんにゃく オシキリ食品㈱



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、常温熟成。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。

12 212 ちぎり揚 丸金佐藤水産㈱



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

216 焼板かまぼこ 丸金佐藤水産㈱



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

220 フランクフルト 札幌バルナバフーズ㈱



消費材のウイ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。

223 肩ロースハム 札幌バルナバフーズ㈱



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

28 230 ミックスチーズ 雪印メグミルク㈱



食パンにのせれば簡単キッシュ
発酵調整剤不使用のニュージーランド産ナチュラルチーズを2種類ブレンド。ピザやグラタンなどに。冷凍保存可。

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巻・さつま揚げ2枚・オランダソーセージ2本・ポーク6個・つみれ4個(卵・麦・豆)	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 「渦巻」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	ポロニアソーセージ	古川ポーク使用 〈(卵)・(乳)・(麦)・(豆)〉	150g	855	923	1月
325	チーズウインナー	古川ポーク使用 〈(卵)・(乳)・(麦)・(豆)〉	120g	660	713	
326	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	
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、オーストラリア産パルメザンチーズ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)・(そ)〉	220g (110g × 2)	390	421	
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	ながいも桜漬	洞爺湖町産長いも使用 〈(麦)〉	200g	483	522	1月
346	紫花豆の煮豆	洞爺湖管内紫花豆使用 〈(麦)〉	180g	406	438	1月
347	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	
348	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	
349	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	
350	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	
351	たらこ昆布	道産たらこ・昆布使用 〈麦・豆〉	100g (50g × 2)	360	389	
352	ミニ昆布巻(にしん)	道産にしん使用 〈麦・豆〉	80g	530	572	
353	ねり和からしチューブ	カナダ産からし使用	30g	287	310	
354	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	

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。

106 306 がんも オシキリ食品関



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。

113 314 おでんだねセット 丸金佐藤水産関



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

116 317 イカったね 丸金佐藤水産関



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。

119 320 味付けおから 丸金佐藤水産関



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。

323 チョリソー 札幌ハルナパフーズ関



チョリソーとチーズの寄せ
古川ポークの旨みと唐辛子の辛さが調和した辛口のウインナー。おつまみにもおすすめです。

324 ポロニアソーセージ 札幌ハルナパフーズ関



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

春菊と油揚げのこぎつねご飯



朝食やお弁当、おにぎりなどにもおすすめ
材料(2人分)
・味付いなりの皮...1枚 ・春菊...60g
・温かいご飯...260g
・皮むきいりごま...大さじ1

307 味付いなりの皮

消費材の小あげを生活クラブ指定の醤油・素揚げなどを使い、優しい薄味に仕上げました。切って12個分になります。冷凍保存可能。
作り方
①春菊は真塩適量(分量外)を加えた湯で、茎からゆで、全体を入れてさっとゆでる。冷水にとり、水気を絞って1cm長さに切る。味付けいなりは2cm長さの短冊切りにする。
②ボールに温かいご飯、①、ごまを入れ混ぜる。

春菊は茎が太いため、茎と葉を時間差でゆでます。太さによりますが合計で1分~1分30秒が目安。
春菊 P28~31

333 札幌酪農バター サツラク農業協同組合



ミルクシーフードラメジ
新鮮な生乳から作ったクリームを使用したバターです。通常のバターよりも、マイルドな口溶けの良さが特徴です。パンに付けて食べたり、料理にも。

342 ちりめん 三陸水産関



ちりめんと豆腐のサラダ
無漂白、無添加。手軽にカルシウムの補給ができます。大根おろしや味付けえのき茸とも相性ピッタリ。

337 パウダーチーズ 雪印メグミルク関



なすとベーコンのミートソース
発酵調整剤を使用していないパルメザンチーズが原料。マイルドな食感で、スパゲティにかけたりグラタンなどに。

350 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。

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	695	751	
503	冷凍インゲン	中札内産使用	250g	245	265	
504	揚げてる真がれいカレー風味(骨なし)	道産真がれい使用 5〜10切前後〈麦〉	150g	490	529	1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	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	
511	ほたて茶巾	道産ほたて使用 調理済〈卵・麦〉	25g × 6	630	680	
512	水餃子 NEW	道産小麦粉 100%使用〈麦・豆〉	20g × 18	820	886	
513	ナン	道産小麦ゆめちから使用〈乳・麦〉	210g (70g × 3枚)	276	298	
514	ドライカレー	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
515	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	未定
516	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	
517	ナチュラルカットポテト	道産じゃがいも使用〈卵・乳・(麦)〉	500g	315	340	
518	ひとくちハッシュポテト	道産馬鈴薯使用〈卵・乳・(麦)〉	500g	374	404	
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	鶏肉モモスライス	丹精鶏鶏使用 7mm スライス	250g	600	648	1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(静岡産)	静岡産養殖うなぎ たい・山椒付〈麦・豆〉	120g	2180	2354	1月
536	うなぎの蒲焼カット(静岡産)	静岡産養殖うなぎ たい・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	甘えび塩辛	日本海産甘えび使用〈え〉	70g	890	961	1月
541	まぐろ漬井の具	太平洋産めばちまぐろ使用〈麦・豆〉	100g × 2	1280	1382	
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	びんがまぐろ漬井の具 改	太平洋マグロ 化学調味料不使用〈麦・豆〉	70g × 2	660	713	
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	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	
559	エッグタルト	道産小麦使用〈卵・乳・麦〉	3個入	1365	1474	1月
560	なめらか杏仁豆腐	はちみつ使用〈乳〉	200g (50g × 4個)	458	495	
561	ミニたい焼き(あずき)	国産小麦使用〈麦・豆・(え)〉	320g (40g × 8)	437	472	未定

528 古川熟成ポーク肩ロースソテー用

ドライエージングした古川ポークの肩ロースを、厚さ10〜15mmにカットしました。筋切り済みなので、ソテーやとんかつなどに便利です。

549 747 ほっけ(1尾)

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

536 うなぎの蒲焼カット(静岡産)

生産者を指定した、養殖から加工まで生産履歴が明らかうなぎです。

552 生干しにしん

東しゃこたん沖で漁獲されたにしんを三枚におろし、乾燥させています。ほぼ生に近い柔らかさなので、いろいろなバリエーションで食べられます。

547 刺身用ぼたんえび(小サイズ)

道産の小ぶりなぼたんえびを水揚げ当日に加工場で搬入し、鮮度を維持するために真空凍結しています。

558 由栗いものスイートポテト

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。

NEW 512 水餃子



もっと美味しく! 餃子

皮に道産米粉と馬鈴薯でん粉、タピオカでん粉を使うことで、茹でてでも焼いても従来よりモチモチとした食感になりました。消費材を中心とした具材に、4種のスパイスを新たに加え、味にアクセントが出るよう仕上げています。※写真はイメージです。

【原材料】皮(小麦粉(小麦(道産))、米粉)、玉ねぎ、豚肉、小麦粉加工品、でん粉、醤油、ごま油、醸造調味料、牡蠣味調味料、食塩、鶏がらだし、香辛料/加工デンプン、(一部に小麦・豚肉・鶏・ごまを含む)

504 揚げてる真がれいカレー風味(骨なし)



小樽産の旬の時期に水揚げされた真がれいにカレー粉をまぶし、揚げられています。自然解凍でそのまま食べられます。

511 ほたて茶巾



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。

514 ドライカレー



古川ポークのモモ肉を、消費材のケチャップやカレー粉で味付けしました。コロッケの材料やパスタにも。

517 ナチュラルカットポテト



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

521 ミニじゃがバターまん



バターのコクがじゃがいもにしみ込んでいます。小麦とじゃがいもは道産で、おやつ感覚で安心して食べられます。

米豚肉 牛乳・鶏肉 卵牛肉 調味料だし ルウ・ベイスソース・調理の素 乾物・海苔・乾麺 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・軽食 飲料 菓子 石けん類・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	294	318	
602	北海道豆まめミックス	上土幌産大豆、金時、福白金時、黒豆使用〈豆〉	250g	398	430	
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	冷凍うどん	道産小麦粉 100%使用〈麦・卵・乳・(そ)〉	690g (230g × 3)	360	389	
609	えび茶巾	リン酸塩不使用 加熱済〈卵・麦・え〉	25g × 6	630	680	
610	ロールキャベツ	古川ポーク使用〈卵・麦・豆〉	60g × 4	720	778	
611	餃子	道産小麦粉 100%・古川ポーク使用〈麦・豆〉	20g × 16	830	896	
612	白天(ねぎ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
613	ビーフハヤシ	北海道チクレン牛肉使用〈麦・豆〉	180g	433	468	
614	キーマカレー	生活クラブ連合会提携鶏肉使用〈乳・麦・卵・(落)・(え)・(か)〉	2袋入 (360g)	668	721	
615	冷凍ナムルセット	国産野菜使用〈麦・豆〉	180g	574	620	
616	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	
617	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	未定
618	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	
619	肉まん	道産小麦粉 100%使用〈麦・豆〉	80g × 4	660	713	
620	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	
621	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	4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	男爵コロッケ NEW	網走・北見産男爵いも使用〈乳・麦・豆・卵・(え)・(か)〉	360g (60g × 6)	575	621	
628	デミグラスハンバーグ	北海道チクレンの牛肉・平田牧場の豚肉使用〈卵・麦・豆〉	240g (120g × 2)	625	675	
629	タンドリーチキン	丹精鶏肉 ムネ肉使用〈乳〉	300g	735	794	
630	鶏肉ももひと口カット	丹精鶏肉使用	300g	700	756	
631	鶏肉砂肝	丹精鶏肉の砂肝	200g	355	383	
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	鮭みそ漬	オホーツク海産鮭使用〈豆〉	140g (2切)	565	610	1月
635	ぶり照り焼き	古平産ぶり使用 加熱済〈麦・豆〉	240g	610	659	
636	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	
637	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	
638	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用〈麦・豆〉	80g	400	432	
639	いか塩辛	国産真いか使用〈麦・豆〉	70g	490	529	
640	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	
641	さばスモーク	国産真さば使用	80g	620	670	1月
642	シーフードミックス	いか 145g・ほたて 70g・甘えび 50g〈え〉	265g	1265	1366	
643	エコシュリンプ特大	インドネシア産 5〜8尾〈え〉	200g	1480	1598	1月
644	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	
645	甘えび	日本海産 刺身用〈え〉	120g	525	567	
646	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	2月
647	びんがまぐろたたき	静岡県産 2〜3個	240g	1080	1166	
648	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	
649	鮭フィーレ	オホーツク海産大きめカット 3〜4切	380g	950	1026	
650	さんま	道産(未加工)加熱用	330g (3〜4尾)	670	724	
651	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ 3〜5枚	250g	800	864	
652	開きにしん	古平近海で漁獲 真塩使用	360g (2枚)	655	707	
653	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	
654	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	
655	珈琲ロールケーキ	国産小麦粉使用〈卵・乳・麦〉	160g (4切)	610	659	2月
656	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	
657	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	

新米のお供、今日はどれにする?

632 833 熟成塩鮭 関 NS ニッセイ



オホーツク海産の旬に水揚げされる高品質の秋鮭を使用し、約2週間塩漬し、熟成させた本格派「新巻鮭」です。手間ひまかけた本物の味。

636 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)に漬け込みました。

638 842 松前漬 関 NS ニッセイ



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

639 いか塩辛 関 NS ニッセイ



道産真いかを一夜干しすることで旨みを引き出し、消費材の本みりんを料理酒で、深みのあるまろやかな味に仕上げています。

644 エコシュリンプ下処理済L

関オルター・トレード・ジャパン



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

656 スティックバイクドチーズケーキ 関丸さんまんじゅう



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

NEW 627 男爵コロッケ Umios 関



特集 P32

調味料の砂糖・醤油を加え味にメリハリを持たせました。網走・北見産の男爵いもを使用したコロッケです。肉類は生活クラブ指定原料、パン粉は道産小麦使用、バターは国産小麦粉・米粉を使用しています。

【原材料】野菜(ばれいしょ(国産)、たまねぎ(国産))、牛肉(国産)、乾燥マッシュポテト、牛脂、バター(乳成分を含む)、砂糖、しょうゆ(大豆(遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別)・小麦を含む)、食塩、こしょう、衣(パン粉(小麦を含む)、小麦粉、加工米粉)

606 中華どんの具 Umios 関



特集 P16

提携先の豚肉、白菜、たけのこ入り。味のベースはとりがらスープ、牡蠣味調味料です。湯煎後、ご飯や焼きそばにかけてどうぞ。

607 エビピラフ 全国農協食品関



原料のエビは、エコシュリンプと同じ粗放養殖池で自然に育ったエビを使用。電子レンジなどで再加熱して。

613 ビーフハヤシ 北海道チクレン農協連



北海道チクレンの牛肉と1cm カットの玉ねぎ入り。じっくり煮込んだ本格ハヤシが手軽に味わえます。お好みで季節の野菜やきのこを足しても。

616 エコシュリンプのエビクリームパスタソース 関オルター・トレード・ジャパン



消費材のエコシュリンプを丸ごと使用した濃厚なクリームパスタソース。海老の豊かな風味が広がります。

628 デミグラスハンバーグ 北海道チクレン農協連



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

3週配達 冷凍品

No	消費材名	情報	規格	価格	税込	次回
701	冷凍黒えだ豆	中札内産〈豆〉	300g	369	399	
702	北海道産ミックスベジタブル	道産とうもろこし 45%、にんじん 35%、いんげん 20%使用	300g	418	451	
703	ミニグラタン	生活クラブ牛乳使用〈乳・麦〉	150g(約30g×5)	490	529	
704	生芽かぶとろろ	三陸産わかめの芽かぶ使用	100g	340	367	
705	レンジで!鶏ムネから(塩味)	丹精鶏鶏使用 加熱済〈麦・豆〉	250g	764	825	
706	ミートボール	古川ポーク使用 加熱済〈卵・乳・麦・豆〉	18g×15	515	556	
707	牛どんの具	北海道チクレン牛肉使用〈麦・豆〉	150g×2	841	908	
708	鶏ごぼうごはん	生活クラブ連合会企画の米使用〈卵・麦・豆〉	500g	498	538	
709	かに茶巾	紅ずわいがにフレーク使用 調理済〈卵・麦・か〉	25g×6	665	718	
710	パリもち焼き包子	道産小麦粉・古川ポーク使用〈麦・豆〉	20g×16	740	799	
711	白天(いか)	リン酸塩不使用すり身使用	80g×2	305	329	
712	肉しゅうまい	古川ポーク使用 加熱済〈卵・麦・豆〉	20g×10	675	729	
713	エビしゅうまい	リン酸塩不使用 加熱済〈卵・麦・豆・え〉	20g×10	730	788	
714	冷凍おろししょうが	国産しょうが 100%	5g×10	442	477	
715	フレンチフライポテト	道産じゃがいも使用、9.5mmカット〈(卵)・(乳)・(麦)〉	400g	309	334	1月
716	たこ焼き	提携生産者の調味料を使用〈卵・麦・豆〉	600g(30個)	710	767	未定
717	カレーパン	道産小麦粉使用〈卵・乳・麦・豆・(落)〉	52g×2	490	529	
718	あんまん	道産小麦粉・道産小豆使用〈麦〉	80g×4	480	518	
719	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	
720	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	
721	豚スペアリブ	平田牧場三元豚・5本前後をカット	700g	1845	1993	
722	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	4月
723	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	
724	豚バラ串	古川ポーク使用 1本約40g	8本	1630	1760	
725	豚ロースパン粉焼	古川ポーク使用〈乳・麦〉	280g(4枚)	1600	1728	
726	味付豚カルビ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	300g	1100	1188	
727	豚そぼろ	古川ポーク使用〈麦・豆〉	200g	1070	1156	
728	ポークパティ	古川ポーク使用〈卵・麦〉	255g(5枚)	1050	1134	
729	ハンバーグ(プレーン)	道産牛肉使用〈卵・乳・麦〉	240g(120g×2)	646	698	
730	牛肉コロッケ	道産男爵いもと北海道チクレンの牛肉使用〈乳・麦〉	360g(60g×6)	709	766	
731	牛もつ鍋(しょうゆ味)	提携先の牛もつ使用〈麦・豆〉	320g	1254	1354	
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	鶏肉モモスライス	丹精鶏鶏使用 7mmスライス	250g	600	648	1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	1月
737	紅塩鮭 240g	ロシア産 船上凍結 3〜4切	240g	910	983	
738	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	
739	さんまフィレ竜田揚げ	板室産さんま使用〈麦・豆〉	120g	630	680	1月
740	さば竜田揚げ用(カレー味)	国産真さば使用〈麦〉	100g	430	464	
741	たら西京漬	古平近海たら使用 2切入〈豆〉	160g(2切入)	555	599	
742	たこザンギ	古平産たこ使用 加熱用〈麦・豆〉	150g	555	599	
743	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	
744	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)	685	740	
745	エコシュリンプL	インドネシア産 10〜15尾〈え〉	300g	1998	2158	
746	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	
747	ほっけ(1尾)	古平近海産(未加工)中サイズ	350g(1尾)	350	378	
748	さば	北海道・青森県・宮城県産(未加工)	400g(1尾)	670	724	
749	たらフィーレ	古平産真たら使用	300g(3〜4切)	710	767	
750	いわし	北海道・青森太平洋産(未加工)5〜8尾入	500g	560	605	
751	にしん	日本海産(未加工)500g以上	2尾	595	643	
752	ぶり切り身	古平産ぶり使用	250g(4〜5切)	925	999	
753	剥き八角一夜干し	古平産	110g(4尾)	831	897	
754	めばちまぐろ	漁獲地/太平洋沖、加工地/焼津	190g	1440	1555	
755	大福	豆・よもぎ各2個〈豆・(卵)・(乳)・(麦)〉	60g×4個	760	821	
756	たい焼き	国産小麦粉・道産小豆使用〈卵・麦・豆・(乳)〉	425g(85g×5)	630	680	

かぶと鮭のオープン焼き

材料(3人分)

- ・紅塩鮭…3切
- ・かぶ…3個(300g)
- ・じゃがいも…1個(150g)
- ・レモン(輪切り)…2枚
- ・スパイス&ガーリックソルト…1/4袋(2.5g)
- ・白ワイン…大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1と1/2

作り方

- ① かぶは皮をむいて6〜8等分のくし形に切る。じゃがいもは5mm幅の半月切りにし、1分ほど水にさらして水気をきる。鮭は解凍して骨を取り、一口大に切る。レモンはいちよう切りにする。
- ② 耐熱容器にかぶとじゃがいもを並べ、全体にスパイス&ガーリックソルトをふり、鮭を加える。①を回しかけ、レモンを全体に差し込む。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

537 737 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鮭を低塩で切身加工しています。三平汁などにも。

745 エコシュリンプL

関 オルター・トレード・ジャパン



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

753 剥き八角一夜干し

東しゃこたん漁業協同組合



東しゃこたん沖で漁獲された八角を一尾ずつ手作業で硬い皮を剥き、食べやすいように処理し一夜干ししました。引き締まった身と上品な脂身を楽しめます。

NEW 730 牛肉コロッケ

Umios 関



特集P32

道産の男爵いもを使用し、指定原料の北海道チクレンの牛肉を15%とたっぷり加え、ホクホクのコロッケにしました。

【原材料】野菜(ばれいしょ(国産)、たまねぎ(国産))、牛肉(国産)、乾燥マッシュポテト、牛脂、砂糖、バター(乳成分を含む)、食塩、こしょう、衣(リン粉(小麦を含む)、小麦粉、加工米粉)

712 肉しゅうまい

丸金佐藤水産関



古川ポークのひき肉を原料に、生活クラブ指定の醤油や消費材のみそで味付けし、提携生産者のしゅうまいの皮で包みました。

719 マルゲリータピッツァ

全国農協食品関



国産小麦で作った生地に、イタリア産の粗ごしトマト、兵庫県産バジルソース、ドイツ産モッツァレラチーズを贅沢にトッピング。

530 726 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。お弁当の一品にもどうぞ。

727 豚そぼろ

大金ハム関



古川ポーク使用。三色丼のほか、チャーハンの具、お弁当のおかず、だし巻き卵などに便利な一品です。

741 たら西京漬

東しゃこたん漁業協同組合



古平近海で漁獲し、古平港に水揚げされた真たらを西京みそに漬けました。2切入りです。

米豚肉 牛乳・鶏肉 卵牛肉 調味料だし ルウ・ベイスソース・調理の素 乾物・海苔・乾麺 粉類・調理素材・農産加工品 缶詰 レトルト・ご飯のお供・軽食 飲料 菓子 石けん類・家庭紙 雑貨・防災・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	冷凍えだ豆	中札内産(豆)	300g	294	318	
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	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	
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	1月
809	白天(沖あみ)	リン酸塩不使用すり身使用	80g × 2	305	329	
810	ミニミックスピッツァ	国産小麦使用(乳・麦)	240g (4枚)	710	767	1月
811	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	
812	バジルソース(2袋)	国産バジル使用(乳・卵・麦・落・え・か)	70g × 2	598	646	未定
813	冷凍おろしわさび	国産 無添加	5g × 8	498	538	
814	ピザパン	道産小麦粉使用(乳・麦・卵・落・豆)	70g × 2	540	583	
815	カレーまん	道産小麦粉100%使用(乳・麦・豆)	80g × 4	610	659	
816	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	
817	豚ヒレ一口カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	190g (6個)	1010	1091	
818	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	
819	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	
820	豚ハーブカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	240g (2枚)	1070	1156	
821	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	
822	豚つみれ	生活クラブみそ使用(豆)	15g × 12個	935	1010	
823	ミルフィーユ豚カツ	古川ポーク使用(卵・麦)	245g (2枚)	1300	1404	
824	帯広風 豚丼の具	古川ポーク使用 約2人前(麦・豆)	230g	970	1048	
825	メンチカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	80g × 3	995	1075	
826	豚ロースカツ	古川ポーク使用(卵・麦)	370g (3枚)	1630	1760	
827	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	
828	鶏肉ムネしゃぶしゃぶ用	丹精鶏使用 3mm スライス	500g	1060	1145	1月
829	鶏肉砂肝	丹精鶏の砂肝	200g	355	383	
830	たこしゃぶしゃぶ	古平近海	200g	1640	1771	1月
831	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	1月
832	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	
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	1月
839	鮭とば	日本海産秋鮭使用	100g	1210	1307	1月
840	糖にしん	近海にしん使用 調味料・酸化防止剤等不使用	200g	440	475	1月
841	鮭フライ	道産秋鮭使用 加熱用 10切前後(麦)	200g	540	583	
842	松前漬	生活クラブ指定の醤油使用(麦・豆)	80g	400	432	
843	しめさば	生活クラブ純米酢・素精糖・真塩使用	80g (1枚)	535	578	
844	冷凍かき	厚岸産牡蠣使用 加熱用	150g	1020	1102	
845	エコシュリンプ M	インドネシア産 16~22尾(え)	300g	1930	2084	
846	甘えび	日本海産 刺身用(え)	120g	525	567	
847	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	
848	ぶり刺身	古平産ぶり使用	150g	1030	1112	
849	八角の開き	古平産	120g (1枚)	725	783	
850	生から造った開きほっけ	古平産真ほっけ使用	220g (1枚)	480	518	
851	煮だこ	日本海産 頭と足が約100g ずつ	200g	800	864	
852	さんま	道産(未加工) 加熱用	330g (3~4尾)	670	724	
853	あじの開き	九州近海、対馬海域の真アジ3~5枚	250g	800	864	
854	びんがまぐろ	静岡県産 延縄漁	450g	1840	1987	
855	真がれい	石狩〜稚内沖産(未加工)	200g (1枚)	495	535	
856	まいこの三角アップルパイ	道産小麦粉・りんご使用(卵・乳・麦)	80g × 2	1295	1399	1月
857	熊笹麩万頭	道産小麦粉・もち粉使用(麦)	38g × 2	500	540	

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、消費材で作った調味液を使い香ばしく焼き上げています。レンジで温めるだけですぐに食べられます。1個約70g。

812 バジルソース(2袋)

全国農協食品



国産バジルの爽やかな風味と、鮮やかな緑色を残し、鷹の爪で仕上げました。パスタやピザのソースにどうぞ。

820 豚ハーブカツ 大金ハム園



古川ポークのロース肉、消費材の小麦粉とパン粉を使用。衣にバジルとパセリを混ぜた香ばしい豚カツです。カレーライスのトッピングにも。

625 825 メンチカツ

大金ハム園



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

830 たこしゃぶしゃぶ

東しゃこたん漁業協同組合



古平で獲れた新鮮な水たこを薄くスライスしているので、解凍後すぐに食べられます。お好みの大きさにカットしてカルパッチョにも。

633 834 塩さばフィーレ

関 NS ニッセイ



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

838 紅鮭マリネ 関 NS ニッセイ



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

あさりのバター醤油蒸し

旨みたっぷり 食欲そそる一品

材料(3人分)

- ・あさり大粒...160g
- ・キャベツ...4枚
- ・なたね油...大さじ1
- ・料理酒...大さじ2
- ・醤油...大さじ1
- ・札幌酪農バター...20g



札幌酪農バター P20

キャベツ P27

作り方

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②フライパンになたね油を熱し、①、凍ったままのあさをサッと水で洗ってから炒める。酒をふって蓋をし、3~4分蒸し焼きにする。
- ③あさりの殻が開いたら、醤油、バターを加えてサッと混ぜる。

847 あさり大粒

千葉県漁業協同組合連合会



身入りの良い時期に獲ったあさを砂抜きし、冷凍しました。食べ応えのある大粒サイズです。

849 八角の開き 東しゃこたん漁業協同組合



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

651 853 あじの開き

関 NS ニッセイ



一般に酸化防止剤や化学調味料を使ったものが出回っていますが、消費材の開きは真塩のみで魚本来の旨みを引き出しています。



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

かぼちゃあずき

今月のおすすめ

秋冬限定



道産かぼちゃフレークを練りこんだ生地と、道産小豆で作った甘納豆を組み合わせて焼き上げました。フワフワの食感とほんのり優しい甘みで、牛乳とも相性抜群です。

【原材料】小麦粉(小麦(道産))、甘納豆(国内製造(砂糖(甜菜(道産))、小豆(道産)、還元水飴)、マーガリン(国内製造)、かぼちゃフレーク(かぼちゃ(道産))、パン酵母、バターミルクパウダー(生乳(道産))、食塩、鶏卵(道産)、米麹加工品

塩パン



バターがしっかり感じられるフワとしたタイプの塩パン。消費財の塩を使用。

62g × 2 〈乳・麦・卵・落・豆〉
310円(税込335円)

ソフトフランス



シンプルな素材でつくった、フワフワ食感の食事パンです。

90g × 2 〈乳・麦・卵・落・豆〉
190円(税込205円) ★

ライ麦ブロート



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)

ごまあんぱん



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

75g × 2 〈卵・乳・麦・豆・落〉
290円(税込313円) ★

ショコラデニッシュ



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

80g × 2 〈卵・乳・麦・豆・落〉
535円(税込578円) ★

アップルクリームデニッシュ



生クリームを配合したカスタードクリームと、シロップ漬りんごの組み合わせが最高。

63g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
335円(税込362円) ★

バターたっぷりクロワッサン



バターを20%以上配合。バターの風味豊かで贅沢な味わい。

36g × 4 〈卵・乳・麦・落・豆〉
390円(税込421円)

牛乳ちぎりパン



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

330g(9玉) 〈卵・乳・麦・落・豆〉
490円(税込529円)

全粒粉入クルミチーズ



全粒粉を配合した生地と、クルミとプロセスチーズを練りこんだ香ばしいパン。

62g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
450円(税込486円) ★

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)

チョコマーブルブレッド



チョコレート生地を練り込んだデニッシュパンです。

185g 〈卵・乳・麦・豆・落〉
430円(税込464円) ★

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)

食パンサンドイッチ用



食パンをサンドイッチ用に厚さ約9mmにスライス。12枚入。

400g 〈乳・麦・卵・落・豆〉
315円(税込340円)

カンパーニュ



道産ライ麦全粒粉を使用した、ほのかに甘くて食べやすいカンパーニュです。

317g 〈乳・麦・卵・落・豆〉
365円(税込394円) ★

メロンパン



道産かぼちゃパウダーを加え、しっとりした食感が人気です。

60g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
250円(税込270円)

かぼちゃあずき



今月のおすすめ

60g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
260円(税込281円) ★

ショコラデニッシュ



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

80g × 2 〈卵・乳・麦・豆・落〉
535円(税込578円) ★

メープルデニッシュ



消費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・落・豆〉
345円(税込373円) ★

バタール(フランスパン)



かむほどに小麦の味わいがするフランスパン。真塩を使用。

165g 〈麦・卵・乳・落・豆〉
205円(税込221円)

ハンバーガーパンズ



ハンバーガー用のパンズです。ポークパティとあわせてどうぞ。

65g × 4 〈乳・麦・卵・落・豆〉
255円(税込275円) ★

バターミルクパン



バター、生クリーム、牛乳を加えて焼き上げました。ソフトでやさしい甘さの食事パンです。

144g 〈乳・麦・卵・落・豆〉
275円(税込297円)

チョココロネ



チョコクリームの品質は別格。端までチョコが楽しめて、満足感が違います。

73g × 2 〈卵・乳・麦・豆・落〉
370円(税込400円)

豆だくさん



道産の金時甘納豆をたっぷり包み、平焼きにして形にアクセントをつけました。

65g × 2 〈卵・乳・麦・落・豆〉
258円(税込279円) ★

アップルデニッシュ



国産の蜜漬りんご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・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



仲間と学び合い、磨き上げた品質

若狹農園

地域のつながりが育む白菜づくり



108 308 508 707
🌱 白菜 1/2 カット P27



8月下旬。定植から3週間の圃場で

北海道有数の農業地帯 長沼町で30年以上白菜を育てる若狭農園の若狭裕貴さん（上写真）。約24ヘクタールの圃場で、かぼちゃ・小麦・白菜等の輪作を行っています。生活クラブ向け白菜は7月に育苗し、8月に定植、10月中旬に収穫予定。害虫防除や水管理に気を配りながら、寒暖差の大きい北海道と長沼の良質な土を生かし、甘くておいしい白菜を育てています。資材価格の高騰や気候変動の影響が続く中でも、「組合員の皆さんにおいしい白菜を届けたい」と日々栽培に励んでいます。

次世代につなぐ地域の力

長沼町には20～30代の若手農家が多く、若狭さんも同世代の仲間や先輩農家と情報交換をしながら技術を磨いています。恵まれた土壌と学び合える環境の中で育てられた白菜は市場でも高い評価を受け、安定した取引につながっています。「ライバルも多いですが、みんなで切磋琢磨しながら頑張っています」と若狭さん。地域のつながりが、おいしい白菜づくりを支えています。

若狭さんのおすすぬ!

鍋の季節。白菜と豚バラ肉のミルフィーユ鍋



シンプル・簡単で美味しいミルフィーユ鍋。シャキシャキの白菜に平田牧場三元豚の組み合わせは絶品です！1枚ずつはがした白菜と豚肉を交互に4～5回重ねたあと数cm幅に切り、鍋に敷き詰め火にかけるだけ。

たれはさっぱり美味しいポン酢醤油がおすすめ！



豚肉カタ・パラススライス



ポン酢醤油

一生活クラブが取組む農産物の考え方一

- 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かです。
- ②地場生産者については新しい提携関係も生まれています。結集力という私たちの利用する力を見せることで、さらに提携関係を強くし、栽培方法へのこだわりや価格訴求が実現できることを目指しています。
- 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、配達週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



滝島園

101 301 1・2週

★キャベツ1玉 200円(税込216円)
江別の滝さんが育てた春キャベツ系品種。柔らかくみずみずしく甘い。800g以上JAさつぽろ

501 701 3・4週

★キャベツ1玉 200円(税込216円)
東区雁来の吉川さんが育てた寒玉キャベツ。農薬をできるだけ減らした栽培。1.2kg以上



比較的温暖な函館で作る
道産レタスです！

函館佐商會

102 302 502 702

★レタス1玉 225円(税込243円)

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



JA岩井(茨城)・JA茨城むつみ・JA淡路島(兵庫)

103 303 503 703

サニーレタス1玉 193円(税込208円)
カロテンや鉄分を多く含む。葉先は紅色で葉質は柔らかく苦味もソフトです。しなびていたら水に漬けるか40～50℃のお湯に数分漬けて戻してください。200g以上



函館佐商會

104 304 504 704

★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

105 305 1・2週

★小松菜 200g 223円(税込241円)
生産者は平澤さん。削減指定農薬を使わず、農薬回数も慣行栽培の半分に抑えています。カロテン含有量は、ほうれん草の2倍ともいわれ、カルシウム・鉄分等も豊富です。



岩本農場

505 705 3・4週

★小松菜 200g 235円(税込254円)
生産者は仁木町大江の岩本さん。秋に播種して、栽培期間中は農薬を使わず有機肥料主体で、低温の中、ゆっくりと育てた小松菜です。



若狭農園

108 308 508 707

★白菜 1/2カット 236円(税込255円)
長沼の肥沃な土壌を生かし、白菜、南瓜など、畑作中心の生産者です。適宜な防除と葉面散布(液肥での追肥)で、他には負けない白菜作りに力を入れています。



JA茨城旭村・JAしおのや(栃木)

109 309 509 708

にら 100g 190円(税込205円)
カロテンを多く含む緑黄色野菜。油で調理すると吸収率がアップします。野菜類には少ないビタミンEや葉酸も含まれています。



宇佐見農園

110 1週

★中玉トマト 350g 490円(税込529円)
生産者は杜智町の宇佐見さん。濃い旨み特徴で、有機JAS資材中心の栽培。JAふくおか八女・JA梨北(山梨)・JAほこた(茨城)
310 510 709 2～4週
★中玉トマト250g 500円(税込540円)
甘みと酸味のバランスが良く、リコピンなどの栄養が豊富です。1個16g以上



JAたまな(熊本)・JAほこた(茨城)

111 311 511 710

ミニトマト 150g 375円(税込405円)
小さくても栄養豊富でビタミンCもたっぷり。赤みの色素であるリコピンはカロテンのひとつで、活性酸素を抑える効果があるといわれています。6～22g混規格



JA岩手ふるさと・JA江刺(岩手)・JA西条(群馬)

113 312 512 712

キュウリ3本 233円(税込252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岩手ふるさと・JA江刺(岩手)・JAみやざき

116 314 514 714

ピーマン 200g 245円(税込265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庄内みどり(山形)

117 315 515 715

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色を組み合わせてお届けします。2～3個



当別あんしん野菜生産組合・JA北いしかり

118 316 516 1～3週

★ブロッコリー1個 195円(税込211円)
防除は慣行栽培基準の半分以下を目指した栽培。
JA東しらかわ(福島)・JA福島さくら
716 4週
★ブロッコリー1個 256円(税込276円)
栄養価の高い緑黄色野菜です。



JAたきかわ

119 317 1・2週

★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安心・安全を第一に栽培しています。900g以上



合同会社自然農産社

518 717 3・4週

★大根1本 214円(税込231円)
有機JAS認証を取得した園場で栽培。品質確認のため先端をカットする場合があります。1kg以上



王冠堂農園(高知)

202 405 603 805

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

203 406 604 806

★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。



函館佐商會

204 407 605 807

★舞茸 100g 224円(税込242円)
生産者は厚沢部町の浅田さん。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。



JA上伊那(長野)

206 408 607 808

えのきだけ 200g 240円(税込259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が増します。



備丸エビ倶楽部(茨城)

207 409 609 810

ぶなしめじ 200g 282円(税込305円)
生産者は代々きのご園を営む小嶋さん。和洋中どんな料理とも相性が良く、くせが少なく傘は小さめ、日持ちのよさも特徴です。



興オルター・トレード・ジャパン(フィリピン)

211 412 613 814

パランゴンバナナ 700g 840円(税込907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。収穫後の防カビ・防腐処理はしていません。



JA鹿本市

212 414 614 815

温州みかん 1.6kg 1,055円(税込1,139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、健康で元気に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

1 週

1 週配達の農産物



JA たきかわ

今月で終了

106 ◆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 なめがたしおさい (茨城)

107 春菊 150g

280 円 (税込 302 円)

独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものに欠かせない栄養価の高い緑黄色野菜です。天ぷらやごま和えなどにも。



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)・JA 昌泰園林 (群馬)

112 キュウリ 5 本

386 円 (税込 417 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 甘菜園 (群馬)

114 なす 5 本

334 円 (税込 361 円)

115 なす 3 本

224 円 (税込 242 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。



JA 島原豊仙 (長崎)・JA 甘菜園 (群馬)・JA 鶴岡 (山形)

120 インゲン 100g

262 円 (税込 283 円)

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



SH 農園 ふるびら

121 ◆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。



当別あんしん野菜生産組合

122 ◆インカめざめ 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さな品種。出荷前に芽かきをしています芽が出やすいので、残っている場合は取ってから利用してください。



長沼町有機栽培研究会

今月で終了

123 ◆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

124 ◆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。



当別あんしん野菜生産組合

125 ◆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上の特別栽培基準内で栽培。β-カロテンが豊富。毎日の健康づくりに。



備前エビ倶楽部 (茨城)

126 さつまいもシルクスイート 2kg

828 円 (税込 894 円)

絹のような滑らかな食感と上品な甘さが特徴的。焼き芋や干し芋にしても美味しく食べられ、スイートポテトのようなスイーツ作りにも適しています。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

127 大葉 10 枚

128 円 (税込 138 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・種類などの薬味に。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

128 パセリ 30g

282 円 (税込 305 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。



グリーンファーム行田 (埼玉)

129 サラダ菜 1 個

160 円 (税込 173 円)

葉に光沢があり、緑色が濃く、巻きがゆるい結球しないレタス。サラダや料理の付け合わせとして生食がおすすめ。70g 以上

太くて甘い
長ねぎです!

備前ビアフーズとや

130 ◆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 とびあ浜松 (静岡)

201 細ねぎ 100g

265 円 (税込 286 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)

205 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。特にバターソースがおすすめです。



JA 上伊那 (長野)

208 なめこ 100g

138 円 (税込 149 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

209 ◆ホワイトマッシュルーム 100g

260 円 (税込 281 円)

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



JA おおい

今月で終了

210 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



鎌田農園グループ

今月のみ

213 ◆りんごハックナイン 900g

748 円 (税込 808 円)

甘みと酸味が調和した甘酸っぱくてジューシーなおいさが何よりの特徴。果実は大きく、道外産りんごに比べても、見劣りしない風格があります。



鎌田農園グループ

今月のみ

214 ◆りんご昂林 5kg

3,400 円 (税込 3,672 円)

215 ◆りんご昂林 900g

762 円 (税込 823 円)

外見や食味などの特徴が「ふじ」とよく似た品種。果肉が黄白色で果汁たっぷり。肉質は緻密で蜜が入る事が多く、甘みと酸味のバランスの良いりんごです。



JA 上伊那 (長野)

216 梨(南水) 2 個

757 円 (税込 818 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。日持ちが良く、贈り物としても人気です。1 個 330g 以上



JA 豊橋 (愛知)

今月のみ

217 次郎柿 1kg

965 円 (税込 1,042 円)

富有柿に次ぐ人気の完全甘柿。酸味は無く果肉はしっかりと、やや硬めで歯ごたえがあります。食感を生かして「白和え」もお勧めです。4~5個

2 週

2週配達の農産物



JA たきかわ

今月・終了

306 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 なめがたしおさい (茨城)

307 春菊 150g
280 円 (税込 302 円)
独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものに欠かせない栄養価の高い緑黄色野菜です。天ぷらやごま和えなどにも。



JA につみどり (群馬)・JA 甘楽富岡 (群馬)

313 なす 3 本
224 円 (税込 242 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。



南丸エビ倶楽部 (茨城)

318 かぶ 700g
230 円 (税込 248 円)
生産者は丸エビ倶楽部。有機質肥料主体に最低限の防除で栽培しています。ごま油で炒めたり、汁もの、漬物などに。葉付きでお届けします。
直径 3〜8 cm



JA たきかわ

今月・終了

319 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、毎年好評の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。 1玉 400〜600g



当別あんしん野菜生産組合

320 じゃがいもきたかむい 2 kg
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以下で、枯渇剤も不使用です。



長沼町有機栽培研究会

321 玉ねぎ 10kg
1,610 円 (税込 1,739 円)
322 玉ねぎ 5 kg
895 円 (税込 967 円)
323 玉ねぎ 2 kg
425 円 (税込 459 円)
除草剤を使わず何度も草取りをして、農薬使用回数を削減した玉ねぎです。



南丸エビ倶楽部 (茨城)

今月・終了

324 さつまいも栗かぐや 2 kg
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)

325 さといも 1 kg
520 円 (税込 562 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



南丸エビ倶楽部 (茨城)

326 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

327 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、旨味や風味が良く、肉質が柔らかいのが特徴のごぼうです。



南丸エビ倶楽部 (茨城)

328 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。



フォレストファーム (静岡・山梨)

329 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

330 ニンニク 250g
597 円 (税込 645 円)
3〜5個
401 ニンニク (徳用) 1 kg
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



金丸農園

402 長ねぎ (むぎ) 400g
335 円 (税込 362 円)
生産者は栗山町の金丸農園。自家製たい肥とぼかし肥料を使った有機 JAS 認証を受けた圃場で作る長ねぎです。葉先をカットしてむぎねぎでお届けします。
L〜2L 混



巖倉佐商會

403 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



岡村グループ (埼玉・群馬)

404 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。



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)
生産者は市川市の鎌田きのこ。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 えひめ中央マルエム (愛媛・高知)

411 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ません。青みが強い場合がありますが風味に変わりはありません。
3〜8個



KARP (和歌山)

413 温州みかん 10kg
5,980 円 (税込 6,458 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。外皮が病中害の影響を受けている場合があります。 1玉 5.5〜8 cm



JA さがえ西村山 (山形)

今月のみ

415 洋梨 (ラ・フランス) 4 個
690 円 (税込 745 円)
西洋梨の代表品種。しっかりと追熟すると、芳醇な香りとコクのあるなめらかな口当たりが魅力。多汁でとろけるように柔らかく、濃厚な味わいがあります。 1個 210g 以上



JA さがえ西村山 (山形)

今月のみ

416 ラ・フランス (ジャム用) 2 kg
995 円 (税込 1,075 円)
通常取組しているラ・フランスの小玉果や変形果をジャム用として取組みます。加熱調理用。



JA 庄内たがわ (山形)・JA 庄内みどり (山形)

417 庄内柿 6.8kg
4,300 円 (税込 4,644 円)
36〜40 個

418 庄内柿 1.5kg
1,020 円 (税込 1,102 円)
果肉が緻密で果汁が多く、食感の良い柿です。種がないので食べやすく、まろやかな甘さが特徴です。 7〜9 個



JA ふくおか八女

今月のみ

419 キウイフルーツ (甘い) 500g
695 円 (税込 751 円)
甘いのは福岡県のオリジナル品種。果肉色が黄色で、一般的な緑色系種のヘイワードと比べると酸味が少なくあっさりとした甘み特徴。

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・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



(株)エビ倶楽部 (茨城)

506 チンゲン菜 200g

198円 (税込 214円)

生産者は茨城の倉川さん。中華料理の材としてはもちろん、歯ごたえのよさが特徴でどんな料理にもよくあいます。



JA なめがたしおさい (茨城)

507 春菊 150g

280円 (税込 302円)

独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものに欠かせない栄養価の高い緑黄色野菜です。天ぷらやごま和えなどにも。



JA ぶくおか八女・JA たまな (熊本)・JA 熊本市

513 長なす 3本

340円 (税込 367円)

実が柔らかく癖のない淡白な味で、煮物、漬物、焼きナス、炒め物など、いろいろな料理に使えます。



JA 埼玉ひびきの・JA 三浦市 (神奈川県)・JA 越後おちや (新潟)

517 カリフラワー 1個

438円 (税込 473円)

くせのない淡白な味で、和・洋・中華料理と幅広く利用できます。ビタミンCが豊富で加熱しても損失が少ないのも特徴です。



JA 島原豊仙 (長崎)・JA 甘楽富岡 (群馬)・JA 鶴岡 (山形)

519 インゲン 100g

262円 (税込 283円)

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



SH 産直ふるひら

520 だんしゃく 10kg

1,470円 (税込 1,588円)

521 だんしゃく 5kg

860円 (税込 929円)

522 だんしゃく 2kg

405円 (税込 437円)

生産者は古平の堀さん。粉質(ホクホク系)なのでコロッケやサラダにおすすめ。除草剤・枯殺剤は使用していません。



当別あんしん野菜生産組合

523 にんじん 10kg

1,930円 (税込 2,084円)

524 にんじん 5kg

1,020円 (税込 1,102円)

525 にんじん 1.5kg

360円 (税込 389円)

生産者は大塚農場。農薬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。



(株)エビ倶楽部 (茨城)

526 さつまいもシルクスイート 2kg

828円 (税込 894円)

絹のような滑らかな食感と上品な甘さが特徴的。焼き芋や干し芋にしても美味しく食べられ、スイーツポテトのようなスイーツ作りにも適しています。



合同会社 自然農業社

527 さつまいも紅はるか(道産) 1kg

548円 (税込 592円)

生産者は、壮瞥町の自然農社。有機JAS認証を取得した圃場で育てた道産のさつまいもです。蒸した時の糖度が高く、加熱するとしっとりとした食感になります。2本以上



今月のみ

JA 北いしかり

528 ほろほろかぼちゃ 1玉

415円 (税込 448円)

粉質で、蒸すとホクホクした食感を楽しめる品種。日持ちさせるほどに甘味が増し、保管状態が良ければ冬至までも保管が可能です。1.4kg 以上



JA みい (福岡)・JA ちばみどり

529 パセリ 30g

282円 (税込 305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。



グリーンファーム行田 (埼玉)

530 サラダ菜 1個

160円 (税込 173円)

葉に光沢があり 緑色が濃く、巻きがゆるい結球しないレタス。サラダや料理の付け合わせとして生食がおすすめ。70g 以上



(株)ビュアーズとうや

601 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 とびあ浜松 (静岡)

602 細ねぎ 100g

265円 (税込 286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 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

608 しめじ(ひらたけ) 100g

220円 (税込 238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)

610 なめこ 100g

138円 (税込 149円)

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



鎌田きのこ園

611 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 アグリあなん (徳島)

612 ゆず(生食用) 2個

396円 (税込 428円)

特有の爽やかな香りは、加熱しても残ります。果汁は酢の物や鍋物に、果皮は薬味や料理の器などの演出としても使えます。



鶴田農園グループ

今月のみ

615 りんご昂林 900g

762円 (税込 823円)

外見や食味などの特徴が「ふじ」とよく似た品種。果肉が黄白色で果汁たっぷり。肉質は緻密で蜜が入る事が多く、甘みと酸味のバランスの良いりんごです。



JA 岡山

616 ぶどう(グローコールマン) 350g

1,125円 (税込 1,215円)

ロシア原産。黒褐色で比較的大粒で皮が薄く、酸味の少ない、さっぱりとした甘さが特徴です。食べる前に冷やして皮のままお召し上がりください。1房



JA 上伊那 (長野)

617 梨(南水) 2個

757円 (税込 818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。日持ちが良く、贈り物としても人気です。1個 330g 以上



写真は1kg

王陽堂農園 (奈良)

今月のみ

618 富有柿 9.5kg

7,800円 (税込 8,424円)

619 富有柿 900g

788円 (税込 851円)

樹上で渋が抜けて甘くなる完全甘柿。果肉が柔らかで、甘みが強く果汁が多いのが特徴。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 190g 以上



柿プリン

【作り方】皮を剥いて種を除いた柿2個(約300g)のうち1/4個分を飾り用に7mm角に切り、残りを牛乳180ml、素精糖大さじ2とともにミキサーでなめらかになるまで攪拌してカップに等分に注ぎ、冷蔵庫で3時間以上冷やし固めてから飾り用の柿をのせませす。

よく熟した柿を使ってください!

4 週

4週配達の農産物



JA なめがたしおさい (茨城)

706 春菊 150g
280円 (税込 302円)
独特の香りが食欲を増進させます。旬は冬で、鍋ものに欠かせない栄養価の高い緑黄色野菜です。天ぷらやごま和えなどにも。



JA 岩手ふるさと・JA 江刺 (岩手)・JA 邑楽緑林 (群馬)

711 キュウリ 5本
386円 (税込 417円)
低カロリーながらもビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。くせがなく、漬物や和食、洋食、中華とさまざまな料理によく合います。



JA ふくおか八女・JA たまな (熊本)・JA 熊本市

713 長なす 3本
340円 (税込 367円)
実が柔らかく癖のない淡白な味で、煮物、漬物、焼きナス、炒め物など、いろいろな料理に使えます。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

718 かぶ 700g
230円 (税込 248円)
生産者は丸エビ倶楽部。有機質肥料主体に最低限の防除で栽培しています。ごま油で炒めたり、汁もの、漬物などに。葉付きでお届けします。
直径3~8cm



当別あんしん野菜生産組合

719 メークイン 10kg
1,440円 (税込 1,555円)
720 メークイン 5kg
810円 (税込 875円)
721 メークイン 2kg
393円 (税込 424円)
果肉が淡い黄色でキメが細かく粘りがあります。煮くずれが少なく、シチューや煮物におすすめ。除草剤・枯渇剤不使用。



長沼町有機栽培研究会

722 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

723 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。



焼き芋・干いもに
おすすめ!
合同会社自然農産社
724 さつまいも紅はるか (道産) 1kg
548円 (税込 592円)
生産者は、壮瞥町の自然農産社。有機 JAS 認証圃場で育てた道産のさつまいもです。蒸した時の糖度が高く、加熱するととろりとした食感になります。2本以上
今月のみ



JA いるま野 (埼玉)

725 さといも 1kg
520円 (税込 562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



関丸エビ倶楽部 (茨城)

726 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

727 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、旨味や風味が良く、肉質が柔らかいのが特徴のごぼうです。



関丸エビ倶楽部 (茨城)

728 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勧め。



JA なめがたしおさい (茨城)・東三温室 (愛知)

729 大葉 10枚
128円 (税込 138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。



東山農場

730 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。農薬は最低限に抑え除草剤も使っていません。規格重量は出荷時の重量です。
3~5個



金丸農園

801 長ねぎ (むぎ) 400g
335円 (税込 362円)
生産者は栗山町の金丸農園。自家製たい肥とぼかし肥料を使った有機 JAS 認証を受けた圃場で作る長ねぎです。葉先をカットしてむぎねぎでお届けします。
L~2L 混



関岩佐商會

802 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



JA とびあ浜松 (静岡)

803 細ねぎ 100g
265円 (税込 286円)
葉が細く柔らかく、香りが良いので薬味や料理の彩りに重宝します。ビタミンやミネラルが多く含まれています。



岡村グループ (埼玉・群馬)

804 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。



クボタ商行 (静岡・福島)

809 しめじ (ひらたけ) 100g
220円 (税込 238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)

811 なめこ 100g
138円 (税込 149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

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の特徴。



JA えひめ中央マルエム (愛媛・高知)

813 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ません。青みが強い場合がありますが風味に変わりはありません。
3~8個



JA ふくおか八女

816 キウイフルーツ (甘うい) 500g
695円 (税込 751円)
甘ういは福岡県のオリジナル品種。果肉色が黄色で、一般的な緑色系種のヘイワードと比べると酸味が少なくあっさりとした甘みの特徴の品種。
今月のみ

揚げたてを ぜひご家庭で!

Umios (株)

北海道のおいしさを ぎゅつとコロッケに!

外はサクッと香ばしく、中はホクホクなめらか。道産じゃがいもを使用し、やさしい甘さと素材の旨味がしっかり感じられる冷凍コロッケが、新たに消費材の仲間入り!

調味料(アミノ酸)や保存料、着色料などの食品添加物は不使用。冷凍のまま揚げるだけなので、夕食のおかずやお弁当にはもちろん、小腹が空いたときにもおすすめです!

美味しく揚げるコツ

■ 凍ったまま揚げる

解凍して衣が水っぽくなると、破裂しやすくなります。霜が多くついている場合は、落としてから揚げてください。

■ 油の温度は 170 ~ 180℃

温度が低すぎるとカリッとならず、高すぎると中に火が通る前に焦げてしまいます。

■ 油に入れたら しばらく触らない

衣が固まる前に触ると、やぶれたり形が崩れます。油に入れてから1~2分は触らないようにしましょう。

食べ応えあり! /
冷めても美味しい★

1個あたり 128 円 /

NEW



730 牛肉コロッケ P23

360g(60g × 6) 709 円(税込 766 円)

消費材の牛肉を 15% とたっぷり加え、旨みとコクを閉じこめました。甘すぎず、牛肉のジューシーな旨味が口に広がります!

1個あたり 104 円 /

NEW



627 男爵コロッケ P22

360g(60g × 6) 575 円(税込 621 円)

消費材の牛肉、たっぷりの道産男爵いもと玉ねぎを使用。生活クラブオリジナルのどこか懐かしい味わいです。

月島食品工業(株)

毎年秋に取り組み再開

生活クラブのチョコレート!

生活クラブのチョコレートを作り続ける月島食品工業(株)は、業務用マーガリンをはじめ食品素材の開発から生産、販売まで取り組む食品加工油脂メーカーです。消費材ではチョコレートのほか、組合員とともに作った「料理やお菓子にも使えるマーガリン」などを製造。協同開発などを通じて、安心でおいしい消費材づくりに取り組んでいます。

30 年来のロングセラー 現在も人気は変わらず



648 ミルクチョコレート 400g

400g 1,998 円(税込 2,158 円) P11

649 ブラックチョコレート 400g

400g 1,972 円(税込 2,130 円) P11

ミルクチョコレートとブラックチョコレートは、30 年来のロングセラー消費材です。長年にわたる人気の秘密は、なんといっても品質の良さ。カカオマスやココアバターなど、シンプルな素材だけでつくられています。使用している乳化剤のレシチンは、遺伝子組み換えの混入を防ぐため分別された大豆由来です。口の中にとろりと広がるような口どけの良さと、カカオ本来の豊かな風味が楽しめます。

ミルクチョコレートで作る

かんたん焼チョコ

材料 ・ミルクチョコレート...100g
・国産小麦粉薄力タイプ...40g

作り方

- ① ミルクチョコレートは手で粗く砕いて耐熱ボウルに入れ、電子レンジで2分程度加熱して溶かす。
- ② ①に小麦粉を茶こしなどでふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を絞り袋に入れて、クッキングシートを敷いた天板に絞り出す。※あれば星形の口金を使用すると、かわいらしく仕上がります。
- ④ 150℃に予熱したオーブンで10分焼く。



みかんゼリーチョコレートなども
11 月から取組再開!
注文してね♪

P11

