



# ベジタ Vegeta

ポラン広場の宅配



商品カタログ

## No.212



### サンコー ねじりん棒

国内産小麦粉を使用した生地を植物油でカラッと揚げました。ねじれたユニークな形と軽い口当たりはどなたにも喜ばれます。揚げ油はパーム油と米油を使用。

### サンコー ごま入り味付いりこ

瀬戸内産の上質いりこを胡麻風味で味付けしました。ミニパックタイプ。

### サンコー まあるいクラッカー

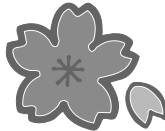
一口サイズのクラッカー。国産小麦由来の小麦粉を主原料の生地を焼き上げ、サクサク食感に仕上げました。ショートニング不使用。

### サンコー きな粉ウエハース

国内産小麦粉が主原料の生地に玄米を加えたシートで、国産大豆きな粉のクリームをサンドしました。きな粉の香りと玄米のほどよい歯ざわりが楽しいウエハースです。



**春休みのおやつ**  
**サンコーのお菓子**  
 愛知県は、かつて駄菓子と呼ばれた庶民的なお菓子の製造が盛んで、昭和20〜30年代には全国一の出荷額を誇りました。時代が変わり、大手メーカーの大量生産品に圧されて中小の菓子工場は苦戦を強いられました。が、専門の技と設備をもつ工場は生き残り、今も県内各地で頑張っています。  
 株式会社サンコー（愛知県豊橋市）が企画販売する健康志向菓子は、そんな地元愛知県を中心とした協力工場で作られます。それぞれこの道一筋の協力工場が60社。職人肌の工場の皆さんとサンコーが力を合わせ、おいしく安全で、しかも気軽に買っていたただける価格のお菓子を世に出しています。サンコーが考える5つの柱  
 ・主要原料は国内産  
 ・遺伝子組み換え原料原則不使用  
 ・合成食品添加物不使用  
 ・放射性物質自主検査  
 ・素材の味を生かした美味しさ



### 志村菓生堂 カシューナッツコロロ

カシューナッツを主原料に、甜菜糖、鶏卵、豆乳を加え香ばしくさくとした絶妙の食感に焼き上げました。国産の大豆を使用した豆乳を使用しています。一口サイズのサクサクした口だけのよいヨーロッパ風のお菓子です。

### だいでイズ サクサク抹茶だいで

北海道産有機大豆を100%使用した、炒り大豆のほろにが抹茶おやつです。国産きな粉、ビートグラニュー糖、天日塩など原材料にこだわりました。

蒸し大豆に使えないふぞろい大豆を使用しておりフードロス削減にもつながります。



SPOT	212・213限定	通常配送品	
2876	ねじりん棒	100g	238円 2p
原材料…小麦粉（国産）、甘藷でん粉、植物油（パーム油・米油）、食塩／ベーキングパウダー			
2877	ごま入り味付いりこ	30g (2.5g×12袋)	454円 3p
原材料…片口いわし（瀬戸内海産）、砂糖（三温糖）、水飴、ごま			
2878	まあるいクラッカー	120g	302円 2p
原材料…小麦粉（国産）、植物油（パーム油）、砂糖（てん菜（国産））、ぶどう糖、食塩、麦芽エキス（小麦を含む）／膨張剤（重曹、重炭酸アンモニウム）			
2879	カシューナッツコロロ	70g	280円 2p
2880	サクサク抹茶だいで	35g	324円 2p
2881	きな粉ウエハース	30個	248円 2p

配送曜日	月	火	水	木	金	注文の締め切り
注文書回収	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	注文書回収の翌日12:30迄 金曜コースの方は 月曜日の12:30迄です
商品配送	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	一部商品、配送が左記以降となります。
翌々週配送品	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	★祝祭日も休まず配送します

### お問い合わせの電話番号と受け付け時間のご案内

フリーダイヤル  
 0120-094831（24時間受付）  
 フリーダイヤルは、終日、留守番電話での受付ですので、必ず、会員番号・お名前・ご用件をお話して下さい。ご注文の変更は、カタログNo.・商品番番・商品名と変更内容を録音して下さい。尚、お急ぎでないご連絡やクレームは、注文書裏面のベジタホットラインをご利用頂るか、FAXフリーダイヤルをご利用頂けますようお願いいたします。  
 ※お急ぎの場合は、029-869-9031：9:00～15:00（月～金）  
 （12:30～13:30、15時00分以降は留守番電話となります）

FAX フリーダイヤル  
 0120-298338（24時間受付）  
 E-mail mail808@vegeta.co.jp（メールからのご注文はお受けできません）

■有機農業の情報交流WEBサイト『有機の国へ』  
<http://www.vegeta.co.jp>（ご注文も受け付けます）

ポラン広場の宅配 株式会社 **ベジタ** 〒300-2647つくば市手生子585

### インターネット注文 承り中!!

インターネットで、ご注文を頂けるようになりました。ベジタのホームページにアクセスして下さい。不具合が発生した場合には、ご一報頂けますようお願いいたします。

『ポランの森ベジタ便セット』は、旬の有機野菜や果物をおまかせで5〜7点をパッケージ化したセットで、どこへでも、1,980円（税込み）送料0円でお送りします。但し、夏季のみ、238円のクール便代をご負担頂きます。また、宅配カタログ掲載の商品から、お好みの商品を加えることも可能です。尚、沖縄、北海道、離島は、別途送料がかかりますので、予めご了承下さい。



【0088】ポランの森ベジタ便セット  
 1セット1,980円（税込み）

※このカタログは、再生紙を利用し、植物性インキで印刷しています。

# 野菜

■本カタログに掲載している産地や生産者は、天候や端境期の都合で変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。変更は、配送当日のニュースでお知らせします。■計量は正確を心がけておりますが、農産物は個体差が大きい為、10%前後の誤差はご容赦下さい。

**【表示凡例】** 有機JAS表記に準拠  
 有…有機農産物／転…転換期間中有機農産物  
 ※許容以外の物を使用した場合使用回数を表示  
 「防除」…殺虫剤・殺菌剤等 「除草」…除草剤使用

**有機農産物** 認められた資材以外の化学物質に汚染されない環境を維持し、播種又は植え付け前2年以上、堆肥などによる土作りを行った圃場において生産された農作物。(果樹などの多年生作物は、最初の収穫の3年以上)

**転換期間中有機農産物** 転換期間は1年。  
**無表示** JASに定められた有機的管理が1年未満。或いは、「JAS有機食品の検査認証制度」の有機認証を取得していない生産者の農産物、またはきのこ等の同制度の対象外の生産物。

## セット4種

★野菜セットと野菜果物セットは、生産者の皆さんに契約栽培して頂いた野菜をお届けします。このセットが、安定した生産と有機の畑広げる原動力となっております。しかもお買い得になっていきます。★畑で、急激なピークが来た野菜や珍しい野菜が入った時には、野菜セットと野菜果物セットをご注文頂いている皆さまから、優先的にプレゼントしてまいります。★セットの内容は、天候や畑の状況で変更することがありますので、予めご了承下さい。



### 豊富なカルシウムやたんぱく質 油と一緒に取ると吸収率UP 小松菜

β-カロテン、ビタミンK、ビタミンB群、C、カルシウム、鉄、食物繊維など様々な栄養素を含んでいます。特にカルシウムはホウレンソウの3倍以上含んでいます。

小松菜と厚揚げの味噌炒め  
 [0521] 茨城・嘉倉  
 絹厚揚げ  
 250g 270円



【野菜セット】 【果物野菜セット】を予約注文登録されている方は、ご記入の必要はありません。追加される場合のみ、品番と必要数をご記入下さい。

[0101] 野菜セット	1,080円	1,264円	野：表組に表示
じゃが芋 男爵	700g	北海道・村上農園	
アスパラガス	1束	長崎・長崎有機農業研究会	
ほうれん草	1束	栃木・島田晴夫さん	
きゅうり	300g (3本)	沖縄・真南風	

[0102] 果物野菜セット	1,620円	1,899円	果：表組に表示
長芋	300g	岩手・みちのく有機	
キャベツ	1/2ケ	愛知・ティエラス	
小松菜	1束	茨城・旭農園	
パプリカ	200g2~3ケ	沖縄・真南風	
りんご ふじ	1ケ	青森・新農業研究会	
スルガエレガント	1ケ	静岡・山田農園	
タンカン	300g	鹿児島・田中秀志さん	

[0103] 畑コラボセット	540円
旬の野菜や少量出荷の野菜をお届け!!野菜・果物野菜セットとの重複あり	

[0104] 根菜ミニセット	759円	799円
玉ねぎ500g・じゃが芋500g・人参500g		

品番	品名	規格	価格(税込み)
春を感じる 新玉ねぎとさくらえびのかき揚げ [1820] 上乾さくらえび 20g 578円			
0105	新玉ねぎ	700g	346
0106	徳用	1.4kg	657 <del>692</del>
長崎・長崎有機農業研究会/有			
0107	じゃが芋 男爵	700g	356
0108	徳用	1.4kg	676 <del>712</del>
北海道・村上農園/有			
****	じゃが芋 ニシユタカ		終了
0109	人参	500g	302
0110	徳用	1kg	575 <del>605</del>
茨城・斎藤照江さん/防除0			

品番	品名	規格	価格(税込み)
生で食べられる唯一のイモ 長芋 主成分のデンプンは分解酵素ジアスターゼを含むため、生でも食べられます。			
生と加熱調理後で食感が変わり、生でシャキシャキ、加熱すると、ホクホクの食感を楽しめます。すりおろしたものは、生だとトロトロ、加熱するとフワフワでもっちりした食感に変化します。			
梅&おおかあえ [2505] 削り節パック「ふぶき」 4g×10 670円			
0111	さつま芋 紅はるか	700g	324
0112	徳用	1.4kg	616 <del>648</del>
茨城・常総センター/防除0			
0113	長芋	250g	292
茨城・常総センター/防除0			
0114	長芋	300g	432
岩手・みちのく有機/有			
0115	ごぼう (1本もの)	500g	313
茨城・常総センター/防除0			
0116	ごぼう	300g	281
岩手・みちのく有機/有			
0117	蓮根	500g	551
茨城・常総センター/防除2			



### 熟成した味わい じゃが芋

じゃが芋 男爵(北海道産)  
 徐々にでんぷん質が糖化され、甘味があり熟成された深みのある味になっています

福神漬のポテトサラダ  
 福神漬の甘さとコクでポテトサラダの味が決まる

[0501] 平飼有精卵 10ヶ 610円

[0603] 御用蔵福神漬 100g 340 ~~486~~円



### のどにやさしい 蓮根湯

①蓮根を皮のまますりおろし、茶こしでこす ②生姜のおろし汁1~2滴、醤油か塩で味をつける ③葛湯を加え熱湯を注いで透明になるまで混ぜる



# 今週 野菜をもっとおいしくする 限定 オリーブオイルをひとまわし



**「アルベキナ種」のみを使用**  
**シングルエステート・単一品種**  
 若々しさを追求した早摘み。快い辛みも  
 楽しめるグリーンスパイシーなオイル  
**[2179] 有機 一期一会**  
**エキストラバージンオリーブオイル**  
**アルカラス溪谷産** 15p  
**450g 3240円**

「一期一会」は、日本オリーブのオリーブオイル鑑定士が、現地のオリーブ生産者とのお付き合いの中で出会ったプレミアム級のエキストラバージンオリーブオイルを使用したオリジナルブランドです

サラダに  
 オリーブオイルに塩が  
 基本。レモンやお酢を  
 加えても  
**[0121] キャベツ**  
 1/2ケ 173円  
**[0131] きゅうり**  
 300g (3本) 356円



野菜のアヒージョ  
 オリーブオイル、塩、に  
 んにくを入れて加熱  
 し、野菜を加える  
**[0123] ブロccoli**  
 1ケ 313円  
**[0135] ミニトマト**  
 150g 378円

品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------

## 「人」つながる力、「土」育む力

佐原農産物供給センター

1981年、「農業に生きがいを持ち、農業だけで食べていける体制づくり」を合言葉に設立されました。

以来、柱としてきたのが、「人」「土」という二つの要素。「私たちは、みなさんの台所になることを目指します」とのことです



品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------

## 潮風が野菜の旨みをあげる ティエラス

愛知・渥美半島で、ブロッコリー・キャベツなどを生産しています。冬でも温暖な気候、昼夜の寒暖差、海からのミネラル分を含んだ強い潮風が吹く地域の特色を活かして、旨み、甘みたっぷりの野菜を育てています。



	0118	長ねぎ (むぎ)	300g	281
	0119	ダブル	300g×2	534 <del>562</del>
		千葉・林昭一さん/防除4		
産地変更	0120	大根	1本	324
		千葉・佐原農産物供給センター/防除1		
果	0121	キャベツ	1/2ケ	173
	0122	"	1ケ	328 <del>346</del>
		愛知・ティエラス/防除2		

	****	カリフラワー		終了
★	0123	ブロッコリー	1ケ	313
		愛知・ティエラス/防除2		
★	0124	アスパラガス	1束	346
		長崎・長崎有機農業研究会/防除0		



**チャツネの回鍋肉**  
 マンゴーチャツネと同量の八丁味噌を、酒で伸ばす。具材に火が通ったら、からめてどうぞ 4p  
**[1125] 冷凍健康豚**  
**バラスライス150g 680円**  
**[2222] マンゴーチャツネ**  
 260g 498 ~~626円~~  
**[2112] 有機八丁味噌**  
 400g 862円



**エビとアスパラガスの卵炒め**  
 色どり鮮やか。エビは片栗粉と塩で揉むとプリっとした食感に。卵は、ふわっと仕上げます。  
**[0501] 平飼有精卵** 3p  
 10ケ 610円  
**[1717] 冷凍エコシュリンプ** 8p  
 M 約200g 1598円

野	0125	ほうれん草	1束	238
産地変更		栃木・島田晴夫さん/有		
★	0126	ちぢみほうれん草	1束	259
		千葉・佐原供給センター/防除0		
果	0127	小松菜	1束	194
		茨城・旭農園/防除0		
	0128	水菜	1束	205
		茨城・旭農園/防除0		
	0129	ベビーみずな	1p	151
		茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
	0130	チンゲンサイ	1束	205
		茨城・旭農園/防除0		

**肉厚の葉**  
**表面に縮んだようなシワ**  
**ちぢみほうれん草**  
 一見硬そうに見えますが、とてもデリケートなため、短時間でゆでることがポイント

**肉巻きほうれん草**  
 さっとゆでたほうれん草・千切り人参と大根を巻いて、彩りよくどうぞ 4p  
**[1125] 冷凍健康豚**  
**バラスライス 150g 680円**





品番	品名	規格	価格(税抜き)
野 0131	きゅうり	300g (3本)	356
0132	" 徳用	500g (4~6本)	583
沖縄・真南風/防除5			
0133	トマト	400g	626
0134	" ダブル	400g×2	1190 <del>1252</del>
沖縄・真南風/有			
0135	ミニトマト	150g	378
0136	" ダブル	150g×2	680 <del>756</del>
沖縄・真南風/有			
0137	ピーマン	150g	194
0138	" ダブル	150g×2	369 <del>389</del>
沖縄・真南風/防除2			
果 0139	パプリカ	200g2~3ヶ	356
沖縄・真南風/防除5			
0140	いんげん	100g	367
0141	" ダブル	100g×2	698 <del>734</del>
沖縄・真南風/有			



パクチーオイル  
 パクチーをみじん切りにし、塩・にんにく・唐辛子といっしょにをオイルに漬ける  
**[2179] 一期一会**  
 有機エクストラバージンオリーブオイル  
 アルカラス溪谷産 **15p**  
 450g 3240円

0142	ベビーリーフ	50g	162	
茨城・HATAKEカンパニー/防除0				
****	ルッコラ	50g	162	
茨城・HATAKEカンパニー/防除0				
0144	ローズマリー	10g	281	
茨城・ハーブスマン/s/防除0				
★	0145	パクチー (コリアンダー)	30g	281
茨城・ハーブスマン/s/防除0				
0146	大しょうが	100g	292	
高知・長山清夫さん/防除1				
0147	にんにく	1ヶM	259	
岩手・みちのく有機/有				
0148	沖縄にんにく	100g	346	
0149	" 徳用	300g	985 <del>1037</del>	
沖縄・真南風/防除0				



**[0189] 冷凍有機かぼちゃ**  
 北海道 400g 626円  
 収穫後、糖度が高まり一番美味しくなる時期まで熟成させ、軽く蒸して急速冷凍しました。  
**煮物** 凍ったままのかぼちゃを皮面を下にして煮る  
**揚げ物** やや戻したかぼちゃを1cm位の幅に切って、フライや天ぷらに

0185	★ 冷凍有機グリーンピース	250g	356
0186	冷凍有機カーネルコーン	250g	356
0187	冷凍有機ミックスベジタブル	250g	356
0188	★ 冷凍有機フレンチフライポテト	300g	378
0189	★ 冷凍有機かぼちゃ・北海道	400g	626
0190	★ 冷凍有機いんげん	250g	356
0191	★ 冷凍だだちゃ豆 (枝豆)	200g	691

品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------



食物繊維が豊富で  
 独特の食感  
 メインに副菜に大活躍  
 えのき茸

野生のものは褐色でカサが大きく、柄も短めですが、お届けのものはおがくずを使った菌床栽培。暗室で行うので、白くて長いのです

自家製なめたけ  
 お好きなきのこをだしつゆに入れて煮るだけ。途中アクがぶくぶく出てくるので、すくい取ってください

0202	★ 菌床椎茸	100g	313	
群馬・月夜野きのこ園/対象外				
0203	★ えのき茸	100g	194	
0204	" ダブル	100g×2	369 <del>389</del>	
長野・えのきボーヤ/対象外				
0221	★ 週替まいたけ	100g	346	
北海道・渋田産業/対象外				
0205	しめじ (ヒラタケ)	100g	184	
0206	" ダブル	100g×2	349 <del>367</del>	
茨城・チャイルドワッズ/対象外				
0207	本しめじ (ブナシメジ) 約180g		248	
茨城・チャイルドワッズ/対象外				
0208	エリンギ (白あわび茸)	100g	292	
0209	不揃い エリンギ	150g	281	
島根・北村きのこ園/対象外				
0210	★ 黄金たもぎ茸	70g	313	
愛知・蟹江きのこ園/対象外				
0211	★ サンゴヤマブシ茸	100g	270	
長野・久保産業/対象外				
0212	なめこ	100g	173	
茨城・鈴木栄さん/対象外				
0213	★ 足つきなめこ	180g	238	
茨城・鈴木栄さん/対象外				
0214	★ ブラウンマッシュルーム 90g		367	
山形・船形マッシュルーム/対象外				
★	0215	生きくらげ	50g	259
鹿児島・南国きのこ苑/対象外				

生きくらげときゅうりの  
 酢味噌あえ  
 生きくらげはさっとゆがいて冷水にとって冷ましてからどうぞ



★	0216	健康緑豆もやし	250g	65
0217	" ダブル	250g×2	123 <del>130</del>	
栃木・上原園/対象外				
0218	★ 小大豆もやし	200g	91	
0219	" ダブル	200g×2	172 <del>184</del>	
栃木・上原園/対象外				
0220	★ ベビーラディッシュ(かいわれ)	1p	65	
栃木・上原園/対象外				

タレを使って  
 お手軽もやし炒め  
**[2214] 有機**  
 もやし味噌炒めの素 **2p**  
 100g 281円  
**[1125] 冷凍健康豚** **4p**  
 パラスライス 150g 680円





品番	品名	規格	価格(税込み)
	苺とコーンフレークの ヨーグルト 甘酸っぱい苺とコーンフレークの食感を楽しんでください [0905] 東毛酪農ビュアブレン ヨーグルト 400ml 315円 [2836] オーガニック コーンフレークブレン 150g 464円		

品番	品名	規格	価格(税込み)
★	0306 りんご 王林	500g	432
	0307 " 徳用	1kg	821 <del>864</del>
	0308 " 徳用	2kg	1590 <del>1728</del>
	青森・新農業研究会/防除15		
果	0309 りんご ふじ	500g	432
★	0310 " 徳用	1kg	821 <del>864</del>
	0311 " 徳用	3kg	2385 <del>2592</del>
	青森・新農業研究会/防除12		

★	0301 いちご	200g	551
	0302 " ダブル	200g×2	1047 <del>1102</del>
	0303 " 箱	200g×4	1983 <del>2204</del>
	茨城・竹村慎一さん/防除1		
	0304 バナナ	700g	691
	0305 " ダブル	上記2p	1286 <del>1382</del>
	ATJ (フィリピンネグロス) /防除0		

**甘味が強く、香りも芳醇**  
**りんご 王林**  
「りんごの中の王様」という意味を込めて命名された、黄緑色の品種。酸味が強いように見えますが、甘味が強く、サクッとした軽い食感が特長です。

**甘味と酸味のバランスが絶妙**  
**りんご ふじ**  
甘味・酸味・歯ごたえの三拍子が揃った人気品種。蜜が入りやすく、果汁もたっぷりです。

	0335 銀杏	100g	270
	茨城・深谷守夫さん/防除0		

	0350 冷凍有機ミックスベリー	200g	680
	0351 冷凍有機ブルーベリー	150g	616
	0352 冷凍有機ストロベリー	200g	497
	0353 冷凍有機ラズベリー	150g	691

## 旬の柑橘

*****	ネーブル	750g (2~3ヶ)	終了
	0312 伊予柑	750g	508
	0313 " 徳用	1.5kg	964 <del>1016</del>
	熊本・福島柑橘園/有		
★	0314 甘夏	750g	432
	0315 " 徳用	1.5kg	821 <del>864</del>
	0316 " 徳用	3kg	1590 <del>1728</del>
	熊本・津奈木甘夏生産者の会/防除0		
	0317 紅甘夏	750g	432
	0318 " 徳用	1.5kg (3~5ヶ)	821 <del>864</del>
	静岡・おてんとうさま/防除0		
果	0319 スルガエレガント	750g	432
★	0320 " 徳用	1.5kg (3~5ヶ)	821 <del>864</del>
	静岡・山田農園/防除0		

果	0321 タンカン	500g	486
	0322 " 徳用	1kg	923 <del>972</del>
	鹿児島・田中秀志さん/有		
	0323 清見オレンジ	1kg	670
	0324 " 徳用	2kg	1272 <del>1340</del>
	熊本・福島柑橘園/防除0		
今週限り	0325 はるみ	1kg (4~6ヶ)	832
★	0326 " 徳用	2kg	1580 <del>1664</del>
	愛媛・俊成洋一さん/防除0		
	0327 パール柑	1kg	572
	0328 " 徳用	2kg	990 <del>1148</del>
	熊本・津奈木甘夏生産者の会/防除0		
★	0329 デコポン (不知火)	750g	702
	0330 " 徳用	1.5kg	1334 <del>1404</del>
	熊本・福島柑橘園/防除0		
	0331 レモン	250g	313
	0332 " 徳用	500g	595 <del>626</del>
今週限り	0333 " 外観不良	500g	400
★	0334 " 徳用 (外観不良)	1kg	759 <del>800</del>
	熊本・福島柑橘園/有		

**見かけは悪いけど その分お得になっていま**  
**レモン 外観不良**  
A品と同じ樹で実ったレモンですが、風雨で表面にキズが付いたり、形が悪くなったものです。表面の傷は、中まで達していません。  
※通常規格は継続です

こすれて、かさぶたになったもの

ツノが出ているもの

**今週限り**

**甘夏よりも糖度が高く 酸味が少ないのが特徴**  
**スルガエレガント**  
さわやかな甘さとまろやかな香りが調和して、とても「エレガント」なことから命名されました。

**ぽっこり膨らんだヘタが特徴**  
**デコポン (不知火)**  
清見とポンカンを掛け合わせてできた品種です。糖度が高く果汁もたっぷり、手で剥きやすい。

**プリッと弾けるマイルドな甘さ!**  
**はるみ**  
外皮がむきやすくて、内皮が薄く、種が少ないのが特徴。プチプチと大粒の果肉

**今週限り**

甘夏とキャベツのサラダ  
キャベツはせん切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。甘夏は薄皮をむいて果肉を取り出し、一口大にちぎる。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

## おこわのようにもちっ！

お赤飯のようなきれいなごはん

白米に  
お好きな量を  
混ぜてどうぞ

栃木の上野さんは、「稲の古い品種を絶やしたくない」と、稲の種もみを約380種保存し、その中から、40～50種の稲をひとつの圃場に植えて、栽培しています。

8月末から9月半ば、赤紫、紫、黒など色とりどり稲が揺れ、秋に同時に収穫したものが、『色々米』です

[0435] 色々米

1kg 1416 ~~1490~~円



## お米

▽啄木米(あきたこまち)▽		岩手・無天塾
0401	有機玄米	2kg 1696 有
0402	〃	5kg 4169 有
0403	有機胚芽米	2kg 1760 有
0404	〃	5kg 4320 有
0405	有機白米	2kg 1825 有
0406	〃	5kg 4471 有
▽さゆり米(コシヒカリ)▽		福島・緑と太陽の会
0407	玄米	2kg 1825 防除0
0408	〃	5kg 4471 防除0
0409	五分つき米	2kg 1879 防除0
0410	〃	5kg 4633 防除0
0411	胚芽米	2kg 1879 防除0
0412	〃	5kg 4633 防除0
0413	白米	2kg 1944 防除0
0414	〃	5kg 4784 防除0
▽さゆり米(おひかり・ひとめぼれ)▽		福島・緑と太陽の会
0415	玄米	2kg 1480 防除1
0416	〃	5kg 3629 防除1
0417	胚芽米	2kg 1544 防除1
0418	〃	5kg 3780 防除1
▽さゆり米(コシヒカリ)▽		福島・緑と太陽の会
0419	白米	2kg 1631 防除1
0420	〃	5kg 4007 防除1
▽備蓄米(令和4年度産)		
0422	備蓄有機玄米(啄木米)	5kg 3024 有
0423	備蓄玄米(さゆり米)	5kg 2592 防除1
0424	備蓄白米(さゆり米)	5kg 2884 防除1
▽竹村慎一さん(コシヒカリ)▽		茨城・竹村慎一さん
0429	竹村さんの白米	3kg 2020 防除1
▽田島穰さん(コシヒカリ)▽		栃木・田島穰さん
0430	田島さんの玄米	5kg 3450 防除0
▽赤羽根和郎さん(コシヒカリ)▽		栃木・赤羽根和郎さん
0431	赤羽根さんの白米	5kg 3305 有
▽もち米(白米)▽		
0432	餅米 白米	1kg 1048 有
岩手・無天塾/品種:ヒメノモチ		

▽雑穀など▽			
0434	有機古代米(白山紫黒)	300g	907
0435	色々米	1kg	1416 <del>1490</del>
0436	有機啄木粉発芽玄米	1kg	1490
0437	胚芽押し麦	1kg	594

## レトルトおかゆ・ご飯

※次回3週間後

0441	有機玄米小豆粥&有機玄米クリームセット	200g×各1	462 <del>486</del>
0442	有機玄米小豆粥	200g	216
0443	〃 徳用	200g×5	1026 <del>1080</del>
0444	有機玄米クリーム	200g	270
0445	〃 徳用	200g×4	1026 <del>1080</del>

## 餅

オリーブオイル+塩  
焼いた餅にオリーブオイルをかけ、塩をパラリと振るだけ。量はお好みでどうぞ  
[2123] 海の精ほししお <sup>4p</sup>  
240g 810円



0451	中村商店白米餅	500g	691
<sup>協賛</sup> 0452	中村商店玄米餅	500g	630 <del>691</del>
0454	〃 ダブル	上記2パック	1210 <del>1382</del>
0453	中村商店よもぎ餅(玄米使用)	500g	724

## めか

0455	麴屋甚平・熟成ぬか床	1kg	702
0456	〃 容器入	2kg	1512
0457	〃 補充用	400g	400
2227	麴屋甚平・浅漬の素	500ml	497

## 卵

親子丼  
卵を二度に分けて入れるとふわふわ感が増します。火加減は中弱火で。



[1301] 冷凍播州百日鶏 <sup>4p</sup>  
もも 200g 670円

0501	平飼有精卵	10ヶ	610	3p
0502	〃 ダブル	上記2p	1159 <del>1220</del>	
0503	平飼有精卵	6ヶ	400	2p
茨城・枝拓生さん				
0504	うずら卵水煮	6ヶ×2	373	
0505	〃 ダブル	上記2p	715 <del>745</del>	
0506	味付けうずらの玉子	10ヶ	432	

## 豆腐・揚げ

▽ごま豆腐▽			
0507	高野山ごまとうふ 白	120g×2	324
0508	〃 黒	120g×2	324
0509	〃 金	120g×2	324

ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)

[0519] 小揚げ 35g×6 259円 <sup>2p</sup>

サイコロ状の一口サイズ

[0520] 厚揚げ 200g 259円 <sup>2p</sup>

豆腐を丸々1丁分

[0521] 絹厚揚げ 250g 270円 <sup>2p</sup>

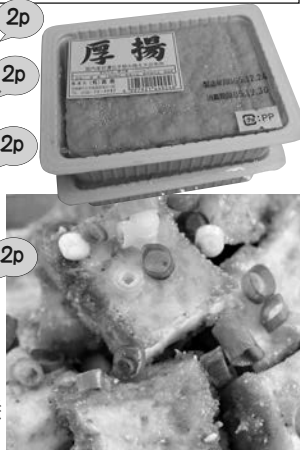
食感なめらか

[0532] 五目厚揚げ 100g×2 329円 <sup>2p</sup>

大豆の旨みと野菜の旨み

厚揚げのごま生姜焼き

厚揚げをごま油でサッと焼き、あとは、ごまたっぷりの生姜焼だれを絡めてどうぞ



▽茨城 嘉倉▽

0510	絹豆腐	350g	243
0511	ちりめん豆腐	250g	270
0512	寄せ豆腐	250g	270
0513	寄せ豆腐(ごま)	250g	297
0514	木綿豆腐	350g	243
0515	焼き豆腐	300g	243
0516	油揚げ	2枚	238
0517	すし揚げ	2枚	238
0518	〃	4枚	475
2p	0519 小揚げ	35g×6	259
2p	0520 厚揚げ	200g	259
2p	0521 絹厚揚げ	250g	270
	0522 がんもどき	130g	265
	0523 小がんもどき	35g×3	265

▽埼玉 島田食品▽

0524	国産有機木綿豆腐	330g	248
0525	国産有機固木綿豆腐	330g	275
0526	国産有機ミニ木綿豆腐	150g	189
0527	国産有機絹豆腐	330g	248
0528	国産有機ミニ絹豆腐(充填)	150g	184
0529	国産有機よせ豆腐	200g	184

▽東京 丸和食品▽

0530	押し豆腐	220g	297
0531	生オカラ	200g	205
2p	0532 五目厚揚げ	100g×2	329
	0533 えび入り京がんも	5ヶ	292
	0534 京がんも	7ヶ	351
	0535 ひじき入り京がんも	7ヶ	346
	0536 青豆入り貝だくさんがんも	2枚	346
	0537 えび入り貝だくさんがんも	2枚	486
	0538 ねぎ入り貝だくさんがんも	2枚	464
	0539 味付いなりあげ	6枚	324
2p	0540 味付桜えび入京がんも	10ヶ	367
	0541 味付けうの花	150g	340
	0542 白和え	150g	281

あと一品の小鉢料理  
お豆腐屋さんのお惣菜

[0540] 味付桜えび入京がんも <sup>2p</sup>

10ヶ 367円

一口サイズ。袋のまま熱湯につけ約5分で出来あがり。冷たいままでもおいしく召しあがれます



品番 品名 規格 価格(税込み) ポイント

納豆

大豆+てんぺ菌パワー

煮た大豆を、テンペ菌で発酵させたインドネシアの伝統食品。納豆のようなネバネバやニオイはありません。味にクセがなく、豆そのものの味が生きています。

[0547] 丸大豆テンペ 100g 356円 <sup>2p</sup>



サラダに

▽登喜和食品▽

0543	北海道100 登喜和カップ3	30g×3	319
0544	十勝の息吹 小粒カップ3	30g×3	308
0545	経木大粒(タレ・辛子無)	80g	373
0546	小さな信濃路(小粒)	80g	373
隔週	0547 丸大豆テンペ	100g	356

▽ひげた食品▽

0548	安曇野 藻塩 長野産大豆	45g×2	184
0549	実花 茨城産小粒	45g×2	184
0550	ひきわり 青森産	40g×2	184
0551	大粒 北海道産	45g×2	184
0552	国産そばろ納豆	100g	292

漬け物

上品な甘さくせになる

[0602] べったら漬 カット1本 594円 <sup>3p</sup>



農薬・化学肥料を控えて栽培された大根を米糞のあま酒で漬けました。  
大根、漬け原材料(砂糖、有機甘酒、食塩)



0601	たくあん漬	カット1本	486
0602	ヤマキ べったら漬	カット1本	594
0603	御用蔵福神漬	100g	340 <del>486</del>
0604	らっきょう田舎漬	100g	524

▽東明▽

0605	浅漬けかつお大根漬	150g	394
0606	浅漬け昆布大根漬	150g	394
0607	こぶ仕込み大根	250g	659
0608	かつお仕込み大根	250g	659
0609	ゆず大根	150g	394
0610	白菜漬	250g	378
0611	浅漬け紅かぶら漬	150g	394
0612	柚子白菜漬	250g	378
0613	刻みすぐき	120g	394
0614	刻みみぶ菜	150g	394
0615	きゅうりのふる里漬	90g	421
0616	マイルドしば漬	90g	421
0617	白菜キムチ	200g	373
*****	千枚漬		終売
*****	紅千枚漬		終売
*****	カップ入切千枚漬		終売
*****	カップ入紅切千枚漬		終売

梅干し

0622	山野うめぼし	180g	810
0623	有機梅干	180g	918
0624	紅玉梅干林州	120g	567
0625	有機小梅	100g	864
0626	有機ねり梅	100g	670



# 新商品や SPOT 商品 お得なセットなど大集合!! 今週のおすすめ惣菜

新丸正のこだわりふりかけ  
焼津産鯉節のかつおふりかけ



**[0828] かつおふりかけダブル**  
SPOT ¥ 28g×2 629 ~~¥499~~

かつおふりかけ…かつお削りぶし、砂糖、醤油、食塩、米酢調味料、ごま

味のりふりかけ



**[0829] 味のりふりかけダブル**  
SPOT ¥ 50g×2p 838 ~~¥649~~

原材料…乾海苔(有明海産)、ごま、大豆、砂糖、発酵調味料、食塩、醤油、こんぶ、ムロアジ、かつおぶし、とうがらし

神奈川県横須賀の猿島周辺で収穫された  
わかめの茎を直火でじっくり炊きあげました!  
ご飯のおともどうぞ♪



**[0830] 江戸前てい! 茎わかめ  
佃煮ダブル**  
SPOT ¥ 60g×2 691 ~~¥499~~

原材料…茎わかめ、しょうゆ(大豆:遺伝子組換えでない、小麦を含む)、砂糖、発酵調味料、かつおだし

くるみの食感と  
しらすのやわらかな風味を食卓に!



**[0831] しらすくるみダブル**  
SPOT ¥ 100g×2 1,498 ~~¥449~~

原材料…砂糖、くるみ、ちりめん(国産)、しょうゆ(大豆:遺伝子組換えでない、小麦を含む)、発芽水飴、発酵調味料、食塩、寒天

国産丸大豆と長崎産芽ひじきを  
ふっくらと炊き上げました。



**[0832] ひじき五目煮ダブル**  
SPOT ¥ 100g×2p 922 ~~¥599~~

原材料…ひじき(国産)、発酵調味料、大豆(国産)、こんにゃく、醤油、砂糖、油揚げ、人参(国産)、かつおだし、食塩  
※そのままお召し上がり下さい。

国産丸大豆をはじめ、具材はすべて  
国内産のものを使用しています  
ほっとできる箸休めとしてご利用下さい



**[0833] 五目豆ダブル**  
SPOT ¥ 100g×2 684 ~~¥499~~

原材料…丸大豆(国産)、発酵調味料(国産)、こんにゃく(群馬産)、ごぼう(国産)、醤油(国産)、粗糖(国産)、人参(国産)、昆布(北海道産)、かつおだし(静岡産)、塩(国産)、寒天(国産)

国内産鶏肉と野菜を、  
こだわりの調味料のみで味付け  
冷めても美味しいとりごぼうご飯



**[0834] とりごぼうご飯の素ダブル**  
SPOT ¥ 170g(2合炊)×2 1,562 ~~¥699~~

おもてなしのご飯にも  
お弁当にも人気!  
手軽におまちどおさま



**[0835] 冷凍五目寿司の素  
(2合用) ダブル**  
SPOT ¥ 200g×2 1037 ~~¥699~~

※五目寿司の素は袋ごと温め、ご飯又は酢飯と混ぜ合わせて下さい

鮮度のよい鯖を漬け込みました  
温かいご飯をご用意下さい

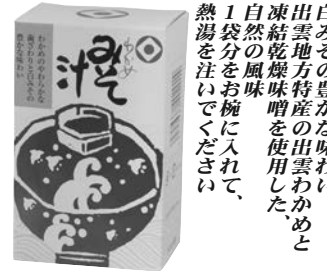


**[0836] 冷凍鯖のつけ丼ダブル**  
SPOT ¥ 150g×2p 1,352 ~~¥999~~

**[0837] 冷凍鯖のつけ丼トリプル**  
SPOT ¥ 150g×3p 1,985 ~~¥999~~

※袋のまま流水解凍して下さい。

熱い自然乾燥風味を注いでください



**[0838] わかめみそ汁ダブル**  
SPOT ¥ 9g×6×2 744 ~~¥499~~

原材料…白みそ(大豆、小麦)、わかめ、ぶどう糖、食塩、かつおぶし粉末、酵母エキス、ねぎ

ヘルシーで柔らかな食感が大人気  
豆腐に鶏肉・豚肉を使用した  
甘酢ソースの豆腐肉団子



**[0839] 冷凍大きな豆腐肉団子ダブル**  
SPOT ¥ 340g×2 1,037 ~~¥699~~

※電子レンジで加熱して下さい

豆腐にひじき 胡麻にごぼう  
食物繊維とカルシウムたっぷり



**[0840] 冷凍ごぼうとひじきの豆腐団子ダブル**  
SPOT ¥ 18g×8×2 880 ~~¥99~~

原材料…鶏肉、豆腐、玉ねぎ、豚脂、人参、ごぼう、パン粉、長ねぎ、鶏卵、濃粉、ごま、醤油、菜種油、清酒、ひじき、青海苔、しょうが、食塩、胡椒  
※電子レンジで温めてください。

平飼い鶏のチキン  
パンチのきいたスパイスブレンド



**[0841] チキンカレー辛口トリプル**  
SPOT ¥ 180g×3p 1,388 ~~¥499~~

原材料…たまねぎ、鶏肉、ココナッツミルク、香辛料、ココナッツオイル、トマトペースト、食塩、醸造酢、米、乾燥ココナッツ/安定剤(ゲアーガム)

絶妙な辛さの豚肉の旨み



**[0842] ポークカレー中辛トリプル**  
SPOT ¥ 180g×3p 1,446 ~~¥499~~

原材料…野菜(なす、たまねぎ)、豚肉、ココナッツミルク、トマトペースト、ココナッツオイル、香辛料、乾燥ココナッツ、米、食塩、醸造酢/安定剤(ゲアーガム)

辛口カレーの旨み



**[0843] キーマカレー辛口トリプル**  
SPOT ¥ 180g×3p 1,446 ~~¥499~~

原材料…ココナッツミルク、鶏肉、香辛料、トマトペースト、ココナッツオイル、たまねぎ、米、粗糖、食塩、

辛さ控えめ



**[0844] ひよこ豆カレー辛さ控えめトリプル**  
SPOT ¥ 180g×3p 1,388 ~~¥499~~

原材料…ココナッツミルク、ひよこ豆、ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料

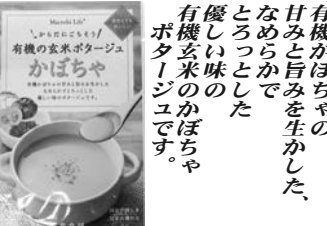
旨味のココボを  
仕上げに使う



**[0845] AUGA OGマッシュルームスープダブル**  
SPOT ¥ 400g×2 922 ~~¥599~~

原材料…有機マッシュルーム、有機ココナッツミルク、有機米、食塩、有機オニオンパウダー、有機香辛料(ガーリックパウダー、パセリ、ベイリーフ、オールスパイス、黒コショウ、ナツメグ)、有機西洋ネギ

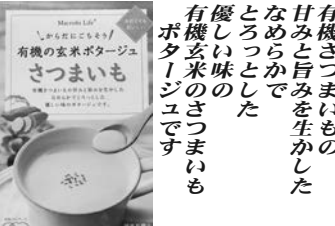
有機玄米の旨み



**[0846] 有機玄米ポタージュ・かぼちゃダブル**  
SPOT ¥ 135g×2 691 ~~¥499~~

原材料…有機かぼちゃ(国産)、有機たまねぎ、有機玄米、なたね油、食塩(海の精)

有機玄米の旨み



**[0847] 有機玄米ポタージュ・さつまいもダブル**  
SPOT ¥ 135g×2 691 ~~¥499~~

原材料…有機さつまいも(国産)、有機たまねぎ、有機玄米、なたね油、食塩(海の精)

北海道・興農ファームの  
興農牛・興農豚を使用  
メンチカツ新発売!



**[5846] 冷凍興農メンチカツダブル**  
SPOT ¥ 200g(2ヶ)×2p 1,624 ~~¥749~~

原材料…牛肉(北海道産)、豚肉(北海道産)、玉ねぎ(北海道産)、パン粉(小麦粉、酵母、食塩、粗糖)、食塩、砂糖、全卵、ぼったーなごみ(食塩、砂糖、卵黄粉末、山芋粉末)

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

## お総菜

### ▽ふりかけ類▽

	0701	しその粉ふりかけ(ゆかり)	50g	302
	0702	有機梅フレーク	40g	734
	0703	有機しそフレーク	30g	540
	0704	海宝飯ふりかけ	28g	842
2p	0705	かつおふりかけ	28g	324
	0706	えびふりかけ	50g	508
2p	0707	味のりふりかけ	50g	432
	0708	味付おかず海苔	8ッ切20枚入×3	540
	0709	練 しらす干し	100g	794
	0710	しらすちりめん	70g	967
	0711	鮭フレーク	90g	643

### ▽佃煮類▽

	0712	島っこ生のり佃煮	90g	432
	0713	江戸前生のり	85g	448
2p	隔週	0714 江戸前でい! 荳わかめ佃煮	60g	356
4p	隔週	0715 しらすくるみ	100g	772
	0716	揚げごぼう甘酢漬	80g	432
隔週	0717	きゃらぶき	100g	389
3p	0718	ひじき五目煮	100g	475
2p	0719	五目豆	100g	356
	0720	有機大豆煮豆	145g	454
	0721	直火焚き黒豆煮豆	120g	551
4p	隔週	0722 とりごぼうご飯の素170g(2合炊)		805
	0723	国産味付メンマ	90g	572

### ▽炊き込み・混ぜご飯の素▽

3p	0724	練 五目寿司の素(2合用)	200g	535
隔週	0725	国産きのご飯の素	170g	518
	0726	練 中華丼の具	180g×2	562
4p	0727	練 鮭のづけ丼	150g	697

### ▽スープ▽

2p	0801	<small>フリードライ</small> わかめみそ汁	9g×6	383
	0802	<small>フリードライ</small> 赤だし味噌汁	9g×6	383

### ▽中華惣菜・他▽

	0803	徳用北京餃子	270g	545
	0804	練 点心えびしゅうまい	27g×7	486

## 北海道 牛や豚を育てて終りではなく 興農ファーム 自分たちの手で加工



[5836] 冷凍生ソーセージ  
200g 918円  
絹引きにした口当たりの良いウィンナー



[5826] 冷凍粗挽き  
ミニウィンナー 150g 767円  
「あらびきウィンナー」のミニサイズ  
[5829] 冷凍パクパク  
子どもウィンナー150g 767円  
子どもでも食べやすいように香辛料を減らしました。

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

### ▽揚げ物・他▽

	0805	冷凍 大きな豆腐肉団子	340g	535	3p
	0806	冷凍 ふんわり豆腐ハンバーグ	90g×3	535	
	0807	冷凍 ごぼうとひじきの豆腐団子	18g×8	454	3p

### ▽レトルトカレー類▽

	0808	タイ・グリーンカレー	170g	540	
	0809	タイ・レッドカレー	170g	540	
	0810	タイ・ベジタブルカレー	170g	540	
	0811	有機キーマカレー・中辛	140g	432	
	0812	<small>レトルト</small> ベジタリアンのための野菜カレー	200g	400	
	0813	<small>レトルト</small> ベジタリアンのための豆カレー	200g	400	
	0814	<small>レトルト</small> ベジタリアンのための根菜カレー	200g	400	

協賛	0815	チキンカレー辛口	180g	473	496	
	0816	ポークカレー中辛	180g	496	3p	
	0817	キーマカレー辛口	180g	496	3p	

協賛	0818	ひよこ豆カレー辛さ控えめ	180g	473	496	
----	------	--------------	------	-----	-----	--

	0819	AUGA・OGトマトスープ	400g	600	
	0820	AUGA・OGマッシュルームスープ	400g	600	3p
	0821	AUGA・OGミネストローネ	400g	600	
	0822	AUGA・OGコーンスープ	400g	600	
	0823	有機玄米ポタージュ・かぼちゃ	135g	356	2p
	0824	有機玄米ポタージュ・にんじん	135g	356	
	0825	有機玄米ポタージュ・ごぼう	135g	356	
	0826	有機玄米ポタージュ・さつまいも	135g	356	2p
	0827	有機玄米ポタージュ・あずき	135g	356	

### ▽興農デリカ▽

翌々週	5841	冷凍 興農ミニハンバーグ	35g×5	848	
翌々週	5842	冷凍 興農生ハンバーグ	100g×2	815	
翌々週	5843	冷凍 興農ビーフコロツケ160g(2ヶ)		556	
翌々週	5844	冷凍 興農メンチカツ	200g(2ヶ)	837	4p

### 興農ファーム 翌々週配送品 (3/25~3/29)



[5828] 冷凍ウィンナーソーセージ 150g 767円  
[5825] 冷凍あらびきウィンナー 150g 767円

北海道に自生する「行者にんにく」は、ニンニクとニラを合わせたような味と香りがし、肉にととても良く合います。

バジルの風味が食欲をそそる  
[5830] 冷凍バジルポークウィンナー 150g 767円  
チーズの美味しさがプラス  
[5837] 冷凍チーズ入りウィンナー 150g 767円

冷凍行者にんにく入り  
[5827] 冷凍ウィンナー 150g 767円  
[5834] 冷凍フランク 50g×5 1,150円

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------



環境にも健康にもやさしいリターンブル  
 昔ながらのビン牛乳をお届けします



**パスタライズド牛乳**  
 東毛酪農低温殺菌牛乳63℃(ビン入り)  
 組合生産者28戸の生乳だけで限定して作られる、  
 東毛酪農のスタンダード商品です。  
 パスタライズド63℃30分殺菌。  
 ノンホモジナイズド。

**栄養満点のコーヒー牛乳**  
 パスタライズドコーヒー

東毛酪農自慢の低温殺菌牛乳にコーヒー抽出液と洗双糖を添加。パスタライズド65℃30分殺菌された生乳が90%も入っているから栄養も満点です。

原材料…生乳、コーヒー液、砂糖、粉コーヒー抽出

[0951] 東毛酪農低温殺菌牛乳63℃(ビン) &  
 パスタライズドコーヒー(ビン) セット  
 1セット(200ml・200ml) 364 ~~378~~円



**乳製品**

※ビン容器を回収します。きれいに洗って返却して下さい。

▽牛乳・乳飲料▽

	0901	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃1000ml	434
	0902	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃ 500ml	253
1p	0903	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃(ビン) 200ml	185
1p	0904	パスタライズドコーヒー(ビン) 200ml	190

東毛酪農の生乳を100%使用して作った、  
 食べるヨーグルトと飲むヨーグルト



[0952] 東毛酪農のこだわり  
 ヨーグルトセット  
 1セット 505 ~~520~~円

内容…東毛酪農ビュアプレーンヨーグルト、  
 ドリンクヨーグルト各1

▽ヨーグルト▽

2p	0905	東毛酪農ビュアプレーンヨーグルト400ml	315
1p	0906	ドリンクヨーグルト	200 205



オール・ジャパン・ナチュラルチーズコンテスト  
 優秀賞受賞



東毛酪農のカマンベールチーズ  
 手づくりのカマンベールチーズを  
 作り続けた経験を活かし、伝統的な  
 製法、そして熟成した食べごろの状  
 態で密封パック。

厳選した組合生産者だけの生乳を

使用し、塩分も少ない目の優しい味わいに仕上げました。

原材料…生乳、塩

▽バター・他▽

	0907	南箱根の厳選バター	180g 1,058
3p	0908	東毛酪農のカマンベールチーズ	100g 583
	0909	ハイラスマーガリンソフト	180g 362

豆乳グルト

翌々調配送品 (3/25~3/29)

	5315	国産大豆の豆乳使用・豆乳グルト	400g 319
	5316	ダブル	上記2p 618 <del>637</del>

▽よつ葉チーズ▽

	0910	CHEDDARチーズ	100g 421
	0911	シュレッドチーズ	250g 756
	0912	ゴーダチーズ	100g 432
	0913	カマンベールチーズ	90g 556

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

リックさんのメープルシロップ

カナダ・ケベック州にあるリックさんのメープル林で採れた樹液のみを使用。海外の有機認証を取得した、オーガニックのメープルシロップです。

●メープルシロップの等級(グレード)

4段階ある等級のうち、一番収穫時期の早い糖度の高いサトウカエデの樹液から作られた、カナダグレードAゴールデン(デリケートテイスト)等級のメープルシロップです。

ゴールデン(デリケートテイスト)は、色が淡く黄金色で、非常に繊細な味わい、非常に繊細な味わいが特徴です。



**ジャム・蜂蜜類**

	0914	国産いちごのジャム	200g	702
	0915	ブルーベリージャム	140g	756
在庫限り	0916	国産栗ジャム 熊本産	120g	886
	0917	リックさんのメープルシロップ	330g	1,490
	0918	有機アガベ・シロップゴールド	330g	648
	0919	ネパールヒマラヤ山麓はちみつ	300g	1,944
在庫限り	0920	中平農園の百花蜂蜜	600g	4,385

**ドライフルーツ・ナッツ**

	0921	レーズン	120g	497
	0922	プルーン(種あり)	150g	842
	0923	干しいちじく	150g	972
	0924	干しあんず	100g	778
	0925	ドライクランベリー	70g	605
	0926	ドライブルーベリー	60g	1,026
	0927	ウォールナッツ(くるみ)	80g	886
	0928	ローストアーモンド	80g	864
	0929	ローストカシューナッツ	80g	1,058
	0930	ローストヘーゼルナッツ	80g	799
	0931	オレンジスティック	80g	680
	0932	有機オリーブの宝石	100g	1,058
	0933	有機ナッツふりかけ	53g	950
	0934	有機アーモンドチョコスプレッド	200g	1,728
月1	0935	バナナコイン	70g	616
月1	0936	プレミアムドライマンゴー	50g	799
月1	0937	かぼちゃの種	70g	497
月1	0938	ワイルドアプリコット	80g	713
月1	0939	ホワイトマルベリー	50g	702
月1	0940	デーツ	100g	648

ノヴァ ワイルドアプリコット

トルコ・マラティア地方産のあんずの原種を使用。甘酸っぱさがクセになります。漂白剤を使用しないため、色は天然褐色。

種なしの半分カットで食べやすい大きさです。  
 原材料…有機あんず 原産国…トルコ



ノヴァ ホワイトマルベリー

日本名で桑の実。ビタミンやミネラルが豊富で、キャラメルのような濃厚な甘みと、ぶちぶちとした独特の食感が特徴です。

そのまま召し上がるほか、グラノーラに加えて、またパンやお菓子作りの材料にもおすすめです。

原材料…有機マルベリー 原産国…トルコ



ノヴァ デーツ

乾燥なつめやし。上質な黒糖のような、まったりとした甘みが特徴です。ビタミン類やマグネシウムなどのミネラル類を豊富に含んでいます。

原材料…有機デーツ 原産国…アメリカ





天然酵母パン ザクセン

 <p>パン生地を油を加えず、生地にまじり込んだ材料で作り上げた。</p> <p><b>[1062] プチパン</b> 5ヶ <b>502円</b> 3p 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩</p>	 <p>パン生地を折り込みました。</p> <p><b>[1075] アップルリング</b> 1ヶ <b>929円</b> 5p 原材料…小麦粉(国産)、アップルプレザーブ、バター(国産)、洗双糖、有機アーモンドスライス、天然酵母、天塩</p>	 <p>ほんのり甘いかぼちゃの入ったデニッシュパン</p> <p><b>[1070] かぼちゃデニッシュ</b> 2ヶ <b>583円</b> 3p 原材料…小麦粉(国産)、バター(国産)、かぼちゃペースト(国産)、洗双糖、ホシノ酵母、天塩</p>	<p>家庭でお子さんのために作ったような、安心できる材料で作りました</p>  <p><b>[1083] メロンパン</b> 1ヶ <b>308円</b> 2p 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、卵(平飼卵)、バター(国産)、酵母、天塩、国産レモン果汁</p>
<p>チョコチップをクッキー生地に練り込みました。温めるといっそうおいしく美味</p>  <p><b>[1079] チョコチップメロンパン</b> 1ヶ <b>297円</b> 2p 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、バター、卵(平飼い)、チョコチップ、天然酵母、天塩、小麦蛋白(国産)</p>	<p>何よ本層つ格に葉派もの折り込みに</p>  <p><b>[1060] クロワッサン</b> 2ヶ <b>524円</b> 3p 原材料…小麦粉(国産)、バター(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩</p>	<p>よもぎパンの中につぶあんを入れました。</p>  <p><b>[1078] よもぎあんぱん</b> 2ヶ <b>432円</b> 2p 原材料…つぶあん(北海道産小豆、鹿児島産粗糖、食塩)、小麦粉(国産)、粗糖(鹿児島県産)、天然酵母、よもぎ粉末(国産)、食塩</p>	<p>よもぎの独特な香り 国産よもぎ使用</p>  <p><b>[1066] よもぎパン</b> 5ヶ <b>599円</b> 3p 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩、よもぎ粉末(国産)</p>
<p>春限定のあんパン プレーンな生地と、よもぎを練り込んだ生地の2種類 桜の塩漬けが味のアクセント</p>  <p>原材料…小豆あん(砂糖(てんさい)、小豆、麦芽水あめ(甘しょでん粉、大麦麦芽)、寒天、小麦粉、砂糖(さとうきび)、バター、桜花塩漬け(桜花、うめ酢(うめ、食塩)、食塩、米粉、酵母、食塩、粗製海水塩化マグネシウム【にがり】)、よもぎ粉末、なたね油</p> <p><b>[1080] 桜のあんパン</b> 1ヶ <b>265円</b> <b>[1081] 桜のよもぎあんパン</b> 1ヶ <b>265円</b> <b>[1082] 桜のあんパンセット</b> 2ヶ <b>503円</b> 2p 桜のあんパン、桜のよもぎあんパン各1</p>		<p>天然酵母・国産小麦 北海道産バターを使用したバターロールです。</p>  <p><b>[1077] バターロール</b> 5ヶ <b>616円</b> 3p 原材料…小麦粉(国産)、バター、粗糖、天然酵母、食塩</p>	 <p><b>[1051] 食パン</b> 1斤 <b>459円</b> <b>[1052] #6枚切り6枚</b> <b>454円</b> 各3p 原材料…小麦粉(北海道産)、洗双糖、ホシノ酵母、天塩</p>

ポイント 品番 品名 規格 会員価格(税込み)

パン 規格は生地の重量表記です 型油…なたねサラダ油を使用

(略号…糖:粗糖 糖 マ:マーガリン バ:バター 油:油脂類 豆:大豆レシチン 乳:乳製品)

3p	1051	食パン	糖	1斤	459
3p	1052	食パンスライス6枚	糖	6枚切り	454
	1053	胚芽食パン	糖	1斤	567
	1054	胚芽食パンスライス6枚	糖	6枚切り	556
	1055	国産16穀食パン	糖	6枚	578
	1056	ぶどう食パン	糖	1斤	567
3p	1057	バケット	糖	400g	459
3p	1058	バターロール	糖	230g	454
	1059	プルーンパン	糖・オリーブ油	255g	578
3p	1060	クロワッサン	糖・バ	2ヶ	524
	1061	テーブルロール	糖・マ	5ヶ	599
3p	1062	プチパン	糖	5ヶ	502
	1063	ごまコッペ	糖	1ヶ	427
	1064	プチレーズン	糖	5ヶ	599
	1065	くるみのプチパン	糖・マ	4ヶ	583
3p	1066	よもぎパン	糖	5ヶ	599
	1067	ペーグル(プレーン)	糖	約70g×3	621
2p	1068	シナモンロール	糖・バ	1ヶ	335
	1069	あんこデニッシュ	糖・バ	2ヶ	599

品番 品名 規格 会員価格(税込み) ポイント

1070	かぼちゃデニッシュ	糖・バ	2ヶ	583	3p
1071	チョコデニッシュ	糖・バ	1ヶ	367	
1072	あんぱん	糖	2ヶ	497	
1073	パン・ド・コンプレ		250g	707	
1074	パン・オ・ショコラ	糖・バ	1ヶ	616	
1084	ホシノ天然酵母パン種(小袋)		50g×5	1,307	

▽おへそ▽


1091	冷凍ピザクラスト	2枚18cm	648	
1092	冷凍ミニピザ・ホワイトソース&コーン	1枚15cm	994	5p
1093	冷凍ミニピザ・マルゲリータ	1枚15cm	821	

▽ファーマーズファクトリー▽

1094	冷凍ピザ・牧場のマルゲリータ	18cm	910	
------	----------------	------	-----	--

**フランス人ピザ職人フランク監修のピザ**  
冷凍ミニピザ・ホワイトソース&コーン

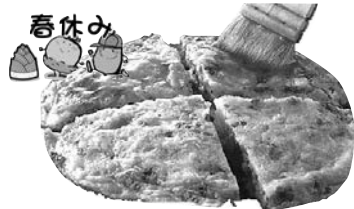
国産小麦100%の生地は粉・塩・水のみでじっくり発酵させる伝統製法の天然酵母使用。北海道産コーンやバター、島根産牛乳など厳選素材。



原材料…生地[小麦粉(九州産)、全粒粉(広島産)、オリーブ油(イタリア製造)、天日塩(オーストラリア産)]、具[ホワイトソース(生乳(島根県産))、バター(北海道産)、小麦粉、ナチュラルチーズ(北海道産)、食塩]、コーン(北海道産)、玉ねぎ(広島県産)、オリーブ油(イタリア製造)、胡椒、天日塩]

品名	品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	----	---------

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------



春休みの食事作りに準備も調理も簡単！  
生地にすりおろした長芋を入れてふんわり仕上げ

**お好み焼き豚玉**

作り方…①キャベツは、ざく切りにする。②希釈した白だしに、小麦粉、すりおろした長芋を入れて、さっくりと混ぜ合わせ、卵一個を割り入れて混ぜ、キャベツと桜エビを混ぜる。③ホットプレートに、豚肉を敷き、その上に、タネを広げる。④縁が透明になってきたら、返し、裏面も、じっくり焼き、再びひっくり返す。⑤お好みソースを塗り、青のり、鰹節をふりかける。

2p	[2315] すじ青のり	4g	367円
	[2205] お好みソース	360ml	421円

**冷凍 豚バラスライス**

濃厚な脂身が特徴の部位です。薄くスライスしました。



梅そして桜とシーズンがやってきました!!  
ボリュームのあるサンドウィッチとお気に入りのコーヒーをポットに入れてとびきりの幸福ランチがおすすめです。

**カツサンド**

作り方…①豚ヒレは1.5cm幅に切り、軽く叩いて塩、コショウをする。豚肉に、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、30分室温でやすませてから、揚げる。キャベツは、千切りにし、ざるに入れて熱湯を回しかけしんなりしたら水気を切る。バターを練ってカラシを混ぜる。②パンに辛子バターをぬり、キャベツをのせソースをかけ、カツをのせソースをかけてパンではさむ。③ラップで包み、冷蔵庫で30分くらいなじませてから切る。

2p	[2006] 国産有機小麦天然酵母パン粉	150g	389円
	[0121] キャベツ	1/2ヶ	173円



**冷凍 健康豚 ヒレ**

最もきめが細かく、やわらか。脂肪がほとんどなく、味は淡泊。

**[1133] 冷凍 健康豚 ヒレダブル**

SPOFF	150g×2	2,031円	1,116円
-------	--------	--------	--------

**豚肉**

▽北海道 放牧豚▽

放牧豚は、生後90日を目処に100日間以上、北海道厚真町の広い大地で「放牧飼育」された豚です。ストレスフリーで健康に育った放牧豚は、赤身が濃く・適度な弾力の肉質・甘みのある脂をあわせ持ち豚肉本来の豊かな味わいを引き出します。Non-GMO（非遺伝子組換え）穀物や大豆かすなどをえさとして使用しています。成長ステージごとに健康に気を配った飼料を与え、抗生物質は一切使用していません。

1101	冷凍 放牧豚 バラスライス	200g	781
2.5mm厚。さらっとして甘みのある脂と赤身の旨み特徴のバラ肉です。			
1102	冷凍 放牧豚 モモスライス	200g	720
1.5mm厚。脂が少なく赤身の旨みがあふれるモモ肉は適度な歯ごたえがあり、炒め物や煮物などに。			
1103	冷凍 放牧豚 挽肉（バラ凍結）	250g	751
赤身部位を中心にバラバラなミンチにしました。使いやすいチャック袋仕様です。			
1104	冷凍 放牧豚 切り落とし（バラ凍結）	250g	840
赤身部位を中心に一口サイズにカットしました。使いやすいチャック袋仕様です。			

▽新潟 健康豚▽

自然豊かな魚沼の山のももどで飼育し、飲み水は地中を流れる伏流水を井戸で汲み上げ与えています。良質な澱粉質を主体に植物性原料100%の飼料を用い、ゆったり飼育に200日を要し、コクのある脂肪に包まれた美味しい肉に仕上げました。薬剤添加は獣医師の指導に基づいて行い、出荷の80日前からは無薬飼料のみに切り替えて育てます。

1121	冷凍 健康豚 ローススライス	150g	767
1122	冷凍 健康豚 ロースしゃぶ用	150g	783
1123	冷凍 健康豚 モモスライス	150g	637
1124	冷凍 健康豚 モモしゃぶ用	150g	724
4p	1125 冷凍 健康豚 バラスライス	150g	680
	1126 冷凍 健康豚 生が焼スライス	150g	702
5p	1127 冷凍 健康豚 ヒレ	150g	1,058
4p	1128 冷凍 健康豚 ロース切り身	80g×2	745
	1129 冷凍 健康豚 挽肉	150g	486
	1130 冷凍 健康豚 野菜炒め用小間切れ	150g	518
	1131 冷凍 健康豚 パラパラ小間切れ	200g	702
ウデ肉・モモ肉を約2~3mmに丁寧に手切りでスライスして、バラバラで凍結させました。使いたい分だけ取り出せるので便利です。			
	1132 冷凍 健康豚 パラパラ挽肉	200g	697
丁寧に手切りして、バラバラで凍結させました。使いたい分だけ取り出せるので便利です。			



厚切りポークで、パワーつけていきましょう！  
メープルの上品な甘みが、香ばしく焼いたお肉の旨みを最高に引き立てます。

**豚肉のソテーメープルソース**

作り方…①じゃがいもはよく洗って、皮つきのまま1cmの厚さに切る。②豚ロース肉は塩、こしょうをふり、叩いたんにくと適当な大きさに切ったローズマリーをのせる。③フライパンにオリーブオイルを熱して②を並べ入れ、にんにくとローズマリーの香りを立たせながら豚肉の両面を黄金色に焼く。④豚肉を取り出したフライパンにオリーブオイルを追加し、①のじゃがいもを焼く。⑤器に豚肉とじゃがいもを盛り付け、全体にメープルシロップをかける。

7p	[0917] リックさんのメープルシロップ	330g	1,490円
	[0144] オーガニックローズマリー	10g	281円

**冷凍 健康豚 ロース切り身**

最上級の部位「ロース」を厚めにカットしました。肉のきめは細かく、柔らかい部位です。

[1134] 冷凍 健康豚	ロース切り身ダブル	80g×2×2	1,431円	499円
SPOFF				



**中華の皮**

1208	地粉餃子の皮	20枚	238
1209	極厚全粒粉餃子の皮	20枚	308
1210	シューマイの皮	30枚	184
1211	春巻きの皮	10枚	346
1212	ワンタンの皮	20枚	238

ポイント	品番	品名	規格 価格(税込み)
------	----	----	------------

品番	品名	規格 価格(税込み)	ポイント
----	----	------------	------



甘めのソースがカリッと焼いたチキンによく合います。  
第3世界ショップレシピ

### チャツネ照り焼きチキン

作り方…①フライパンに油を敷き、鶏モモ肉1枚を皮目を下にして入れ、中火で蓋をして約4分焼く。②ボウルに(マンゴーチャツネ大さじ2、醤油大さじ1、酒大さじ1)を混ぜる。③鶏肉をひっくり返して、蓋をして約3分焼く。④鶏肉に火が通ったら、火を止めて余分な脂をふき取り、②を回し入れて鶏肉にかかめる。

[2222] マンゴーチャツネ 260g 498 ~~626~~円



### 冷凍 播州百日鶏 もも

旨味やコク、脂肪があるので焼く、煮込む、揚げるなどさまざまな調理法に適しています。

## 鶏肉

### ▽兵庫 播州百日鶏▽

兵庫県多可町加美地区にある大自然の中で、太陽の光をいっぱい浴び、通常の飼育より長い、約百日という時間をじっくりかけて飼育された銘柄鶏。  
産地の加美町を流れる美味しい清水と、とうもろこしと大豆等の安全な飼料にこだわって飼育しています。  
【飼育方法】開放鶏舎 平飼い飼育  
【飼育密度】一坪(3.3㎡)にだいたい20~27羽で飼育  
【休業期間】抗生物質はやむなく孵化後70日間の幼児期にコクシユーム症対策等に微量飼料添加するが、それ以後30日間以上は抗生物質無投与。

4p	1301	冷凍 播州百日鶏 もも	200g	670
	1310	" ダブル	上記2p	1,299 <del>1,339</del>
	1302	冷凍 播州百日鶏 むね	200g	583
4p	1303	冷凍 播州百日鶏 ささみ	200g	659
	1311	" ダブル	上記2p	1,278 <del>1,318</del>
	1304	冷凍 播州百日鶏 挽肉	200g	594
	1305	冷凍 播州百日鶏 小間切	100g×2	648
	1306	冷凍 播州百日鶏 唐揚げ用カット	約25g×8	605
3p	1307	冷凍 播州百日鶏 ウィング	約80g×5	648
	1312	" ダブル	上記2p	1,257 <del>1,296</del>
	1308	冷凍 播州百日鶏 レバー	200g	529

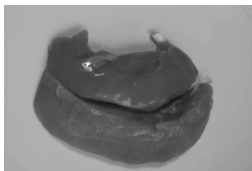


衣には卵がたっぷり入っているのでふんわりサクッと仕上がります。  
おかずやおつまみにうどんや蕎麦に乗せても美味しい  
ささみのとり天

作り方…①鶏ささみ6本は筋を除き、(醤油・酒各小さじ2、おろし生姜小さじ1、おろしんにく小さじ1/2、塩・コショウ各少々)を揉み込んで10分なじませる。②ボウルに(小麦粉・片栗粉各1/3カップ、溶き卵1個、冷水1/4カップ)を入れ、粉っぽさが残るくらいにさっくりと混ぜる。③①の水気を軽く拭き取り、②にくぐらせて180℃の油でサクッと揚げる。好みて辛子、ポン酢につけていただく。

### 冷凍 鶏ささみ

ささみは脂肪分が少なく低カロリー、高たんぱくのヘルシーな素材です。茹でたり蒸してサラダや和え物に。



### ビアシンケンはドイツ語で「ビールのハム」

### 無塩せき ビアシンケンソーセージ

お肉は和豚もちぶたを100%使用したウィンナーです。ソーセージの生地に角切り肉を入れました。  
加熱調理：5mm程度に厚切りして、ポイルまたは軽く焼いてお召上がり下さい。商品の薄皮をとり除いて下さい。

原材料…豚肉(国産)、還元水飴、食塩、砂糖、香辛料



## 加工肉

### ▽ファーマーズファクトリー▽

北海道「放牧豚」を使用。  
結着剤、発色剤、保存料、化学調味料を一切使用しておりません。発色剤を使用していないため、豚肉本来の自然な色に仕上がっています。

1401	冷凍 放牧豚 ポークウィンナー	100g	471
1402	冷凍 放牧豚 粗挽きウィンナー	100g	521
1403	冷凍 放牧豚 ベーコンスライス	65g	410

### ▽アルファー▽

国産銘柄豚「和豚もちぶた」を使用。  
発色剤・亜硝酸Naを使わない「無塩せき」製法で造ります。保存料・着色料・増量剤・化学調味料などは一切使用しておりません。

1411	無塩せき ロースハムスライス	60g	626
1412	〃 ももハムスライス	60g	572
1413	〃 ベーコンスライス	80g	691
1414	〃 ウィンナーソーセージ	100g	648
1415	" ビアシンケンソーセージ	200g	1,296
1416	〃 ロースハムブロック	300g	2,603
1417	〃 ももハムブロック	300g	2,041
1418	〃 ベーコンブロック	180g	1,512

## 合鴨肉

### ▽岩手 啄木合鴨▽

合鴨肉は、コレステロール値を抑えるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸を多く含み、しかも低カロリー。柔らかくコクのある肉質、脂質とも優れています。岩手県 無天塾・啄木米の除草をした合鴨です。

終売

\*\*\*\* 冷凍 啄木合鴨(半身) 約350g 2,457



コクはあるのにさっぱりとした味。  
鶏肉と梅酒の相性の良さをぜひお試しください。

### 手羽元の梅酒煮

作り方…①手羽元300gに塩、コショウをして、皮の上から竹串で刺して味がしみ込みやすくする。②鍋に調味料(梅酒150cc、水150cc、醤油大さじ1)を入れ中火で20分ほど煮て煮詰まったら汁を全体に絡め、煮汁がなくなるまで煮る。

### 冷凍 手羽元

唐揚げや煮込み料理にどうぞ。骨の周りのおいしいお肉までまるごとどうぞ。フライドチキンやトマト煮込みなどに。







**南伊豆水産 小判揚**  
駿河湾で水揚げされた新鮮な魚肉のみを使用し、無添加、化学調味料、合成保存料は使わず丁寧に作られた小判揚です。  
原材料…魚肉(すけそうたら)、馬鈴薯澱粉、砂糖、塩、発酵調味料、鰹だし、菜種油



**南伊豆水産 たこボール**  
電子レンジで暖めて、マヨネーズ・おかか・醤油などを掛けますと一層美味しく召し上がれます。お弁当のおかず、おつまみに。  
原材料…魚肉(すけそうたら)、たこ(日本近海産)、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、醗酵調味料、かつおだし、菜種油



**南伊豆水産 ねぎちぎり揚**  
静岡県浜松産の葉ねぎを使い葱の風味が強く練り物との相性抜群です。  
レンジ600w50秒ほど温めてお召し上がりください。フライパンで炒めると練の風味がより強くなり、お醤油に付けても美味しく召し上がれます  
原材料…すけそうたらすり身(北洋・日本近海)、葉ねぎ(静岡)、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、醗酵調味料、鰹だし

**高橋徳治商店 冷凍 さつま揚げ**  
北海道産のリン酸塩を使用しない無添加タラすり身と三陸沖で水揚げされた高鮮度の小魚をたっぷり使用したさつま揚げ。  
当社のさつま揚げは魚を85%以上も使用しており、残りは最低限のつなぎと調味料のみとなります。本来の魚のうま味を楽しめる逸品です。  
原材料…魚肉(タラ、小魚)、発酵調味料、馬鈴薯でん粉、砂糖、カツオブシエキス、清酒、食塩、揚げ油(米油)



**冷凍 おでん種7種13品セット**  
内容…さつま揚げ2枚・ごぼう巻1本・玉ねぎ揚げ1本・ぼたんちくわ2本・ソフトはんぺん1枚・白身つみれ4ヶ・小魚つみれ2ヶ



主原料は北海道産の助宗タラすり身や国産のサメ肉や小魚。  
焼き・蒸し・揚げの練り物がバランスよく、最後に残ったスープまで美味しく召し上がれるよう設計したおでん種セット。  
どれも余計な添加物やツナギは使用せず、魚の本来の旨味を引き出しました。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

**練り物**

▽静岡 南伊豆水産				
	1501	白かまぼこ(うろこちゃん) 卵	150g	686
	1502	小竹輪	30g×5	540
	1503	" <b>ダブル</b>	<b>上記2p1,048円</b>	<b>686</b>
	1504	鯛ハンペン	5枚	632
3p	1505	<b>小判揚</b>	<b>5枚/150g</b>	<b>518</b>
	1506	桜えび入り揚	3枚/150g	810
	1507	スティック揚(イカ)	6本/150g	621
	1508	うずら卵天 卵	4ヶ	583
3p	1509	<b>たこボール</b>	<b>8ヶ</b>	<b>502</b>
3p	1510	<b>ねぎちぎり揚げ</b>	<b>100g</b>	<b>540</b>
	1511	青のり小判	3枚	437

	1512	ごぼう巻き	5本	562	
	1513	まぐろもろこし	100g	551	
	1542	菜の花小判	5枚	535	
	1514	おでん種セット	6種13品	1,021	
▽宮城 高橋徳治商店					
	1515	練 おとうふ揚げ	170g5ヶ	394	
	1516	練 お好みさつま揚げ	160g2ヶ	491	
	1517	<b>練 さつま揚げ</b>	<b>190g5枚</b>	<b>508</b>	3p
	1518	冷凍 ソフトはんぺん 卵	188g(4枚)	540	
	1519	冷凍 いわしだんご	150g	437	
	1541	冷凍 えびしんじょすりみ 卵	150g1枚	578	
	1520	<b>練 おでん種セット(7種13品)卵</b>	<b>356g</b>	<b>1,042</b>	5p

雪むろじゃがいも使用。揚げ調理済み  
一口サイズのカレーコロッケ



**練 雪むろ一口コロッケ カレー**  
原材料…じゃがいも(新潟産)、パン粉、牛肉(国産)、玉ねぎ、小麦粉、植物油、カレー粉、砂糖、塩

雪むろじゃがいも使用。揚げ調理済み  
国産の安心な材料を使った、一口サイズのカビーフコロッケ。



**練 雪むろ一口コロッケ ビーフ**  
原材料…じゃが芋(新潟産)、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、植物油、牛肉(国産)、砂糖、醤油、塩、唐辛子

雪むろじゃがいも使用。揚げ調理済み  
きんぴらごぼうを具にしました。



**練 雪むろ一口コロッケ きんぴら**  
原材料…じゃがいも(新潟産)、パン粉、ごぼう(国産)、人参、小麦粉、植物油、砂糖、醤油、塩、唐辛子(原材料の一部に大豆を含む)

雪むろじゃがいも使用。揚げ調理済み  
玉ねぎ、にんじん、ほうれん草を加えました。  
お弁当にピッタリサイズ



**練 雪むろ一口コロッケ 野菜**  
原材料…じゃが芋(新潟産)、パン粉、小麦粉、植物油、玉ねぎ、人参、ほうれん草、鶏肉(播州百日鶏)、砂糖、塩、胡椒

**まきば**

新潟  
まきば

**まきばの「雪室コロッケ」**  
魚沼の雪を敷き詰めた天然の冷蔵庫「雪室(ゆきむろ)」でじゃがいもを保存することで、通常3%ほどの糖度が10%近くに上昇し、甘くて滑らかな食感になります。

▽レンチン雪むろ一口コロッケ▽ 隔週				
3p	1561	冷凍 カレー	15g×10	454
3p	1562	冷凍 ビーフ	15g×10	464
2p	1563	冷凍 きんぴら	15g×10	432
2p	1564	冷凍 野菜	15g×10	432
▽雪室熟成じゃがいもコロッケ				
	1565	冷凍 ビーフ	60g×4	632

	1566	冷凍 ポーク	70g×4	626
▽ととん惣菜				
	1569	冷凍 レンジでざく切りキャベツメンチ	70g×4	702
	1570	冷凍 レンジで里いもレンコンコロッケ	21g×8	551
	1573	冷凍 餃子	25g×10	551

クックたかくらの惣菜  
わがままシリーズ

少量規格でお弁当や夜食、小家族様に最適！  
素材の安全性は勿論、  
手作りのやさしい味です。  
(農産物は国産、農薬不使用)



東京都東久留米 クックたかくら

手作り冷凍惣菜の『クックたかくら』は、東京都東久留米市にあります。社長・高倉正雄さんが、脱サラ後、娘さんのアトピーをきっかけに自然食品店を開店、余った野菜で奥さんの久江さんが作る惣菜が美味しいと評判になり、惣菜屋さんに転身して『クックたかくら』が誕生しました。人の体と心を作っていくのに大切な食べ物、だから、原材料は、厳選された有機農産、畜産、海産物、これらの安心の食材です。

自然解凍して温めるだけでサクッと美味しい食卓には勿論お弁当にも最適！

4p

[1521] 冷凍 からあげ 130g 745円

[1522] " ダブル 上記2p 1,431円 ~~749円~~

原材料…鶏ムネ肉(長野産)、なたね油、醤油(大豆、小麦)、卵、小麦粉、片栗粉

ササミにチーズとシソを挟み込んだフライです。お弁当にもピッタリの大きさ

4p

[1523] 冷凍 ササミのチーズフライ 170g 788円

[1524] " ダブル 上記2p 1,514円 ~~876円~~

原材料…鶏ササミ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青じそ、塩、胡椒

蒸し器で温める

脂つこくなく食べやすい。

4p

[1535] 冷凍 中華おこわ 200g 670円

[1536] " ダブル 上記2p 1,286円 ~~749円~~

原材料…もち米(宮城産)、人参、干し椎茸、豚肉(茨城産)、植物性油、醤油、砂糖、酒

自然解凍

もっちりもち米、小豆は有機栽培または農薬不使用

クックたかくらの手作りおはぎ

3p

[1533] 冷凍 おはぎ 3個 621円

[1534] " ダブル 上記2p 1,192円 ~~742円~~

原材料…もち米、米、小豆、洗双糖、塩

牛ひき肉をしっとり煮込んで味をしみこませて、じゃが芋に練りこんだコロッケです

3p

[1525] 冷凍 すきやき風コロッケ 150g 594円

[1526] " ダブル 上記2p 1,140円 ~~788円~~

原材料…じゃが芋、牛肉(青森産)、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、みりん、醤油、卵、サラダ油、塩、胡椒

人参、玉ねぎなど野菜を加えた味わいナゲット！

4p

[1527] 冷凍 ヘルシーナゲット 150g 670円

[1528] " ダブル 上記2p 1,286円 ~~749円~~

原材料…鶏ムネ肉(長野産)、鶏挽肉(長野産)、人参、玉ねぎ、ほうれん草、卵、小麦粉、牛乳、片栗粉、なたね油、塩、胡椒

お鍋、スープ、焼き餃子に、様々な用途に使える一口サイズの餃子です

6p

[1539] 冷凍 パクパク餃子 30個 1,253円

[1540] " ダブル 上記2p 2,405円 ~~1,566円~~

原材料…キャベツ、豚肉、餃子の皮、しょうが、にら、片栗粉、醤油、酒、ごま油、塩、胡椒

たっぷりの野菜とお肉海産物を加え満足のボリューム

4p

[1537] 冷凍 中華丼の素 230g 756円

[1538] " ダブル 上記2p 1,452円 ~~812円~~

原材料…エビ、ホタテ、豚モモ肉、キャベツ(白柔)、玉ねぎ、人参、干し椎茸、サラダ油、醤油、片栗粉、塩、コンソウ

鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とゴマで煮込みました。

3p

[1529] 冷凍 鶏肉の甘酢ごま煮 150g 583円

[1530] " ダブル 上記2p 1,120円 ~~766円~~

原材料…鶏ムネ肉、醤油、発酵調味液、酒、酢、白いりゴマ、洗双糖、片栗粉、なたね油

豚肉とキャベツのメンチカツは柔かな仕上がりで、衣のさくさく感と、具のふんわり柔らかな食感が美味しい

3p

[1531] 冷凍 体に優しい豚のメンチカツ 150g 583円

[1532] " ダブル 上記2p 1,120円 ~~766円~~

原材料…豚肉、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、なたねサラダ油、卵、胡椒、塩

グッドミー (大豆ミート) Good to me 私にとって良いもの

お肉を使わない植物蛋白加工食品のお惣菜シリーズです。クックたかくらは、大豆たんぱくにまつわる代替肉(お肉の代わりに使う食材)というイメージをなくすべく、大豆ミートとは呼ばず、グッドミーと表現します。

電子レンジ

4p

[1551] 冷凍 有機豆乳使用 クリームコロッケ 4個 745円

原材料…豆乳(国産、有機大豆)、小麦粉、パン粉、にんじん、いんげん、とうもろこし、洋風だし、サラダ油、塩、胡椒

オーブントースター

3p

[1552] 冷凍 有機豆乳使用のポテトグラタン 180g 648円

原材料…豆乳(国産、有機大豆)、小麦粉、じゃがいも、粒状大豆蛋白、玉ねぎ、コーン缶、自家製だし、食塩、コンソウ、サラダ油、ソース(玉ねぎ、人参、セロリ)

油であげる

4p

[1553] 冷凍 グッドミーのベジタブル春巻き 3本 724円

原材料…キャベツ(有機または特別栽培)、大豆ミート、人参、干しいたけ 春巻きの皮、緑豆はるさめ、胡椒、サラダ油、中華だし、醤油、片栗粉

オーブントースター

3p

[1554] 冷凍 有機豆乳使用のカレーピラフドリア 180g 632円

原材料…豆乳(国産、有機大豆)、小麦粉、胚芽米、粒状大豆蛋白、有機干しぶどう、玉ねぎ、人参、自家製だし、カレー粉、食塩、コンソウ、サラダ油

フライパン

電子レンジ

ポイル

3p

[1555] 冷凍 グッドミーのベジタブルソース 140g 599円

原材料…粒上大豆たんぱく、玉ねぎ、トマトホール、トマトケチャップ、味噌、赤ワイン、サラダ油、根しょうが、にんにく、味の母

電子レンジ

フライパン

3p

[1556] 冷凍 グッドミーのちっちゃなベジバーグ 6個 621円

原材料…大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、醤油、味の母、根生姜、サラダ油、塩、胡椒

電子レンジ

4p

[1557] 冷凍 グッドミーのベジタブル中華丼 180g 718円

原材料…白菜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、粒上大豆たんぱく、醤油、なたね油、洋風だし、胡麻油、食塩、片栗粉、胡椒

油であげる

3p

[1558] 冷凍 車麩のフライ 5個 616円

原材料…車麩、醤油、味の母、パン粉、椎茸出汁、サラダ油、塩、胡椒

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

**脂がのっているので  
熱を通して柔らかくジューシー**  
 [1614] 冷凍メカジキステーキカット **4p**  
 100g×3 788円



**にんにく醤油ステーキ**  
 ①解凍後、表面の水分をふき取る。②オリーブオイルで両面焼いて、皿に盛る。③残った油で、ニンニクを炒めて、お酒、みりん、醤油、黒胡椒でソースをつくり②にかける

*What's メカジキ?*  
 メカジキの血合は他のマグロ類と違い、美味でやわらかく栄養があります、とり除かずそのままどうぞ

**ごまステーキ**  
 メカジキに、醤油・みりん・オリーブオイルをあわせたものを絡めて、ごまをまぶす。フライパンで焼いてどうぞ  
 [2018] 国内産すりごま 白 30g 691円



**さっぱりステーキ**  
 フライパンで焼いた後、生姜のすりおろしを入れたポン酢をかけてからめる  
 [0146] 大しょうが 100g 292円



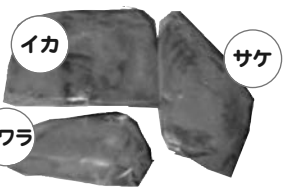
**海産**

▽刺身・生食用▽				
1601	冷凍 三陸水産のたらこ	80g	983	
1602	冷凍 三陸水産の辛子明太子	80g	1010	
1603	冷凍 メバチまぐろはちの身	300g	1210	
1604	冷凍 ネギトロ用すき身(サラダ油使用)	200g	1134	
<b>7p</b>	<b>1605 冷凍 まぐろ赤身</b>	<b>200g</b>	<b>1350</b>	
	1606 冷凍 まぐろ角切り	200g	1048	
	1607 冷凍 ピン長まぐろ	300g	1058	
	1608 冷凍 まぐろ鉄心	10本	1048	
<b>5p</b>	<b>1609 冷凍 刺身用ほたて貝柱</b>	<b>100g</b>	<b>918</b>	
▽切り身魚▽				
	1610 冷凍 紅鮭(甘塩)	2切れ	896	
	1611 冷凍 徳用	5切れ	2106	
	1612 冷凍 メカジキ	90g×2	778	
	1613 冷凍 徳用メカジキ	90g×4	1544	
<b>4p</b>	<b>1614 冷凍 メカジキステーキカット</b>	<b>100g×3</b>	<b>788</b>	

▽漬け魚▽				
1711	冷凍 国産サバ塩こうじ漬け	2切れ	567	
1712	" ダブル	2切れ×2	1077	<del>1134</del>
1713	冷凍 メカジキ照焼用	90g×2	875	

**高尾の魚**

翌々週配送



[5651] 冷凍味噌漬けセット **5p**  
 約80g×3 902円  
 イカ、サケ、サワラが各一切れ。小さなサイズで、お弁当にピッタリ

▽切り身魚▽				
5650	冷凍 真ダラ切身	2切れ	810	
▽漬け魚▽				
5651	冷凍 味噌漬けセット	約80g×3	902	
イカ、サケ、サワラ各80g				
5652	冷凍 銀だら味噌漬け	2切れ	1804	
5653	冷凍 サケ味噌漬	2切れ	864	
5654	冷凍 赤魚粕漬	1枚	810	
5655	冷凍 さば西京漬	2切れ	632	
5656	冷凍 メカジキ味噌漬	2切れ	1026	
5657	冷凍 さわら味噌漬	2切れ	810	
5658	冷凍 ほっけ味噌漬	1切れ	632	
5659	冷凍 サワラ西京漬	2切れ	810	
5660	冷凍 塩サバ切身	2切れ	594	

5p



**魚の身にしみ込んだ  
まろやかな醤油の味**  
 [1728] 冷凍(骨取り)  
 秋鮭醤油こうじ漬け **4p**  
 2切 810円

新鮮な北海道産秋鮭の骨を丁寧に取り除き、玄米麹と丸大豆醤油で製造した自社製の醤油麹で漬け込みました。



**刺身はもちろん  
漬け丼や手巻き  
カルパッチョなどに** **7p**  
 [1605] 冷凍 まぐろ赤身  
 200g 1350円  
 40℃くらいの塩水に1~2分つけて表面を拭き取り、冷蔵庫で半解凍。



**無塩なので様々な料理に** **4p**  
 [1615] 冷凍骨無し秋鮭切身  
 (無塩) 2切 794円  
 北海道の天然秋鮭の骨を丁寧に取り除き、切身に加工しました。

**ホイル焼きに**  
 [2215] 平飼鶏の有精卵  
 マヨネーズ 290g 670円



[1616] 冷凍北海道産  
 特上いくら 80g 2322円  
 北海道産の鮭卵を食塩のみで漬け込みました。



[1720] 冷凍中粒しじみ **4p**  
 150g 805円  
 青森産のしじみを砂抜き。お味噌汁などにそのままお使い頂けます。



品名	品番	規格	価格(税込み)
▽鍋▽			
1714 冷凍 海鮮鍋セット7種(約3人前)		2970	
ワタリガニ1杯、ズワイガニ50g、秋鮭切身2切、汐タラ切身2切、ポイルホタテ3ヶ、バナナエビ3ヶ、結び昆布3ヶ			
▽うなぎ▽			
1715 冷凍 鹿児島産うなぎ蒲焼き 長焼き 110g		2630	
9p 1716 " 刻みうなぎ	50g×2	1831	
▽エビ・イカ 他▽			
8p 1717 冷凍 エコシュリンプ M 約200g		1598	
1718 "	L 約200g	1696	
1719 "	むき身 S 約200g	1642	
4p 1720 冷凍 中粒しじみ	150g	805	
1721 冷凍 シーフードミックス	180g	810	
いか・ホタテ・ムキエビ			
▽干物・他▽			
1722 冷凍 いわし丸干し	5尾	481	
3p 1723 冷凍 カラフトししゃも	10尾	562	
1724 冷凍 干しカレイ	2枚	821	
1725 冷凍 アジ開き	2枚	810	
1726 " ダブル	2枚×2	1539 <del>1629</del>	
1727 冷凍 ひと塩サワラ切身	3切	713	

品名	品番	規格	価格(税込み)
▽惣菜▽			
1751 冷凍 まぐろつみれ	10ヶ	545	
1752 冷凍 まぐろ肉だんご黒酢あん	160g	454	
1753 冷凍 日本のやさしいアジフライ	50g×4	702	
1755 冷凍 揚げだけ!秋鮭フライ(骨取り・皮無し)	3切	940	
1756 冷凍 イカ下足竜田揚げ用	250g	778	
1757 冷凍 メカジキ竜田揚げ用	200g	594	
1758 冷凍 まぐろメンチ	60g×4	756	4p



三崎と言えば  
マグロのメッカ!!

[1758] 冷凍まぐろメンチ 4p  
60g×4 756円

老舗・杉浦商店が鮮度良好なマグロで、安全安心で、美味しいメンチに仕上げました。



月1  
登場

こだわりの燻製  
箸がとまらない!

[1729] 冷凍スモークサバ 3p  
1枚 578円

ノルウェー産の脂の乗ったサバを、「食塩」と「胡椒」のみで味付け。スモークする事により味に深みが増しています。温めると一層美味しくお召し上がりいただけます



[1813] 冷凍沖縄県産 塩もずく  
200g 346円

塩抜き後、もずく酢やサラダはもちろん、スープもおすすめ



[1609] 冷凍刺身用ほたて貝柱  
100g 918円

北海道産の新鮮なホタテを使用。カレーなど様々なお料理に



[1723] 冷凍カラフトししゃも  
10尾 562円

カナダ産の卵率の良いものを、食塩のみで干物にしました



[1730] 冷凍サンマ開き  
2枚 670円

脂の乗りが良く、上品な塩加減がおいしい。



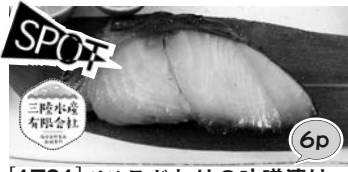
[1717] 冷凍エコシュリンプM  
約200g 1598円

インドネシアで伝統的な「粗放養殖」で育てたブラックタイガー



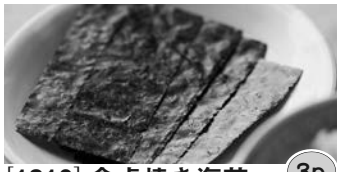
[1716] 冷凍鹿児島産  
刻みうなぎ 50g×2 1831円

特製タレで焼き細かくきざみました。ちらし寿司やお茶漬けなどに



[1731] 冷凍こだわりの味噌漬け  
銀だら 1切 1129円

濃厚な脂の銀だらを、上品な味噌漬けに仕上げました



[1810] 食卓焼き海苔  
宮城産 4枚×25 643円

焼きのりを食べやすい大きさにカット。個包装。

海藻、のり

品名	品番	規格	価格(税込み)
▽海藻、のり▽			
1801 鳴門生わかめ(塩蔵)/徳島	150g	535	
1802 カットわかめ	50g	832	
1803 三陸茎わかめ 剣山裂き	300g	470	
1804 海草サラダ	100g	351	
わかめ・茎わかめ・昆布・赤すぎのり・赤のりなど。塩蔵			
1805 寿司はね焼のり/福岡	全形10枚	524	
1806 焼ききざみ海苔	20g	524	
1807 おにぎり用焼き海苔2ツ切10枚×3		1026	
1808 板海苔/宮城産	全型×10枚	513	
1809 焼き海苔/宮城産	半裁×20枚	551	
1810 食卓焼き海苔/宮城産	4枚×25	643	3p
1811 刻みねこあしがごめ昆布	50g	632	
1812 冷凍生芽かぶとろろ	100g	265	2p

とろろのような粘りがおいしい

[1812] 冷凍生芽かぶとろろ 2p  
100g 265円

新鮮なわかめの「めかぶ」と呼ばれる根の部分でポイルしてから刻んだものです。とろろのような粘り気があります。解凍後、醤油などで味付けをして、アツアツご飯にかけてお召し上がりください。



長芋と芽かぶのポン酢あえ  
ポン酢に削り節を加えれば風味がアップ。長いもとめかぶの粘りで味がしっかりからみます。

[0113] 長芋  
250g 292円

[2158] 有機ポン酢醤油  
250ml 464円



簡単美味しい  
休日のランチ



**生麺 化学調味料無添加ソース付き**

**金子製麺 せいろう蒸し焼きそば**

北海道産小麦粉を中心に、金子独自の配合でブレンドした小麦粉と蒙古王かんすい、天然塩、電解水を使用しています。

原材料…小麦粉、食塩、かんすい  
ソース…中濃ソース、醤油、砂糖、食塩、酵母エキス、りんご酢、澱粉、香辛料、ポークエキス

**生麺 ソース無し**

**金子製麺 せいろう麵上選太焼きそば**



**乾麺 液体ソース、ふりかけ付き**  
**桜井食品 さくらの焼そば**

麵は国内産の小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。麵の揚げ油は環境に配慮されたパーム油(RSPO認証パーム油)を使用しています。

ソースはトマトピューレー・

りんごパルプでおいしさを引き出した特製液体ソースです。



ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

**麺類**

▽生麺▽

2401	季穂(きすい) 地粉生うどん(太) (2人前)	130g×2	270	
2402	ふわふわもちもちむっちりうどん	200g×2	302	
2403	足柄古式生そば	130g×2	378	
2404	季穂石臼生粗挽きそば	130g×2	459	
2405	日本の中華麵 醤油らーめん	2食	416	
2406	〃 味噌	2食	454	
2407	〃 塩	2食	454	
2408	〃 淡麗鶏ガラ醤油	2食	459	
2409	江戸風鰹醤油つけ麵 スープ付	2食	470	
2410	油そば なま麵	2食	491	
2411	茹でこぼし不要 ぽんぽん麵	2食	428	
2412	全粒粉なまラーメン スープ無し	120g×2	364	
3p	2413	せいろう蒸し焼きそば(ソース付)	2食	486
2p	2414	せいろう麵上選太焼きそば(ソース無)	2食	302



ほろ苦い春の香りをベーコンのkokと旨みで包んだ春のスパゲティです。  
**菜花の簡単スパゲティ**

材料2人分…菜花1束200g(さつと茹でて水気を絞り2.5cmの長さに切る)、ベーコン100g(2.5cm幅でスライス)、

にんにく大1片(みじん切り)、パスタ100g(表示通り茹でる)、オリーブオイル大さじ2、塩大さじ1/4、胡椒適宜、パスタの茹で汁大さじ2、好みで粉チーズ

作り方…①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でニンニクの香りを移す。②①にベーコンを入れ、少しきつね色になってきたら、菜花を入れ炒める。③全体に油が回ったら塩、胡椒をし、パスタの茹で汁とパスタを入れ、手早くかきまぜ皿に盛りつける。④お好みで粉チーズをかけてお召し上がり下さい。



2p	2415	生スパゲティ	150g×2食	308
	2416	生フェットチーネ	150g×2食	308

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント	
▽冷凍麵▽					
2417	凍 さぬきうどん	200g×3	410		
2418	〃 ダブル	上記2p	788	820	
2419	凍 十割生そば	130g×2	594		
▽乾麵▽					
2420	地粉うどん(田島さんのうどん) 太	250g	286		
2421	地粉うどん(田島さんのうどん) 細	250g	286		
2422	吉野葛そうめん	250g	540		
2423	純国産手延べそうめん	250g	486		
月1	2424	徳用純国産手延べそうめん	1.9kg	3,279	3,554
2425	足柄古式そば	240g	329		
2426	究極そば	200g	535		
2427	特選そば	200g	562		
2428	さくらの焼そば	114g×2	400	2p	
▽即席麵 桜井食品▽					
2429	しょうゆらーめん	99g×4袋	756		
2430	しおらーめん	99g×4袋	756		
2431	みそらーめん	101g×4袋	756		
2432	とんこつらーめん	103g×4袋	799		

**桜井食品 ロングパスタ**

北海道で契約栽培されたキタホナミ小麦を100%を使用して作りました。ゆで上がりはソフトな感じの麵に仕上がります。

太さ約1.8mm、ゆで時間は約11~12分。

原材料…北海道産契約栽培小麦粉・小麦グルテン



▽パスタ▽

2433	国内産ロングパスタ	300g	432	2p
2434	国内産エルボパスタ	300g	432	

**だし類**

▽昆布▽

2501	日高昆布	200g	1,177
終売	**** 利尻昆布	150g	1,642

▽煮干し▽

2503	天日三陸煮干し	200g	972
------	---------	------	-----

▽削りぶし▽

2504	鯉平削り(花カツオ)	40g	367
------	------------	-----	-----

**農林水産大臣賞を受賞 新丸正の自信作!**

**新丸正 削り節パック(ふぶき)**

ちょっと厚めなのにサクサクした食感と濃厚な風味。

シンプルにお豆腐やご飯、うどんにドッサリとかけお召し上がり下さい。一番のおススメの食べ方は、卵かけご飯に贅沢にも1袋かけて食べると抜群に美味しいですよ。

原材料…鰹枯本節



2505	削り節パック「ふぶき」	4g×10	670	4p
2506	ソフト削り	16g	259	
2507	料理の決め手(混合削り節)	100g	626	
2508	中厚削り	100g	491	
▽だしパック(煮出しタイプ)▽				
2509	だしパック おだしさん	8g×10	302	
▽だしパック(粉末タイプ)▽				
2510	野菜でうまみ食塩無添加	3.5g×6	389	
2511	チキンコンソメ	10g×8	540	
▽干し椎茸▽				
2512	干ししいたけ・どんこ(大)	45g	929	

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

## 粉・豆・ごま

▽粉▽				
	2001	おいしい強力粉	400g	302
	2002	こな屋さんの南部地粉(中力粉)	1kg	475
	2003	地粉(薄力粉)	500g	389
	2004	麦の里江別パン用粉	1kg	788
	2005	国産有機白玉だんご粉	150g	480



**イーストフードや添加物は不使用  
国産有機小麦粉使用天然酵母パン粉**  
国内産有機小麦粉を、天然酵母で焼き上げた後、粉砕・乾燥して作られたパン粉です。  
食塩はシママースを使用しています。  
原材料…有機小麦粉(岩手産)、天然酵母、食塩

2p	2006	国産有機小麦天然酵母パン粉	150g	389
	2007	無双本葛・粉末	80g	594
	2008	片栗粉	200g	248
	2009	星六きな粉	80g	405
	2010	重曹	300g	389



**春休みのおやつに  
桜井食品 ホットケーキミックス(有糖)**  
岐阜県産の小麦を使用して作りました。  
膨張剤には内モンゴル産の重曹を使用しています。  
ホットケーキのほか、蒸しパンやクッキーなどのお菓子作りにもご利用いただけます。  
原材料…小麦粉(岐阜産の農林61号)、砂糖(ビート糖)、食塩、膨張剤(内モンゴル産重曹)

3p	2011	ホットケーキミックス(有糖)	400g	443
▽豆▽				
	2012	有機大豆(岩手産)	300g	265
▽水煮野菜▽				
	2013	小豆の水煮	230g	259
	2014	黒豆の水煮	230g	281
	2015	金時豆の水煮	230g	259
	2016	小豆かぼちゃ	200g	346
▽胡麻▽				
	2017	国内産すりごま 黒	30g	626
	2018	国内産すりごま 白	30g	691
	2019	無双 練り胡麻 白	240g	799

### うどん、そばや味噌汁、おにぎりの具材に

**ムソー とろろ昆布(富士酢使用)**  
函館産「真昆布」とがごめ昆布を1枚1枚丁寧に京都・飯尾醸造製の富士酢に浸し、ゆっくり熟成させ、削りだしたとろろ昆布です。  
原材料…真昆布(北海道尾札部産)、がごめ昆布(北海道尾札部産)、米酢



**三陸水産 とろろ昆布**  
酢を使わず、瞬間的に蒸気を通して削りました。  
定番はうどん・そば・お味噌汁の具として。また、玉子焼き・おにぎりに巻くなどの創作料理にも!  
原材料…真昆布(三陸産)



## 乾物・缶詰・素材

▽乾物▽				
2p	1815	とろろ昆布(富士酢使用)	25g	432
3p	1816	とろろ昆布	50g	524

### そのままご飯にのせて お弁当のおにぎり 浅漬け、炊き込みごはん等に 塩吹昆布

北海道昆布とヤマヒサの醤油、喜界島の粗糖、シママースを使用した塩吹昆布です。細切りタイプ。  
原材料…乾燥昆布(北海道産)、醤油(小麦・大豆を含む)、砂糖、食塩



### 人参や蓮根、油揚げと煮物に

**三陸水産 ひじき**  
ひじきの茎の部分です。長ひじきはボリュームがあり、サラダにすると歯ごたえが良く、煮物にするとやわらかくなるのが特徴です。  
原材料…ひじき(長崎産)



品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
1817	塩吹昆布	35g	443	3p
1818	ひじき/国内産	40g	821	4p
1819	すき昆布	1枚	578	

### 無添加・無着色の干し桜海老

**上乾さくらえび/台湾**  
お好み焼きやお吸い物、かき揚げなど様々なお料理に彩りを添えます。  
原材料…さくらえび(台湾産)



1820	上乾さくらえび/台湾	20g	578	3p
1821	北海するめ	1枚	1,129	
1902	有機大豆使用 にがり凍み豆腐	6枚	464	
1903	かんぴょう	40g	637	
1904	有機乾燥きくらげホール	15g	486	
1905	国産はるさめ	50g	157	
1906	国内産・くずきり(本葛+馬鈴薯でんぷん)	100g	464	
1907	北海道産全粒小麦使用くるまふ	6枚	475	
1908	やきふ	40g	292	
1909	おつゆふ	1袋30g	292	
1910	糸寒天(国産)	30g	616	
▽素材・缶▽				
1911	とうもろこし缶(ホルカ-礼)	180g×3	702	
1912	朝掘たけのこ水煮ブロック	200g	686	
休止	**** 有機うらごしかぼちゃ	200g	713	
1913	鯖ライトツナフレークオイル無添加	70g×3	778	
1914	鯖ライトツナフレークオイル漬	70g×3	778	
1915	ミニとろイワシ・味付	100g	378	
1916	とろイワシ水煮	150g	497	
1917	オイルサーディン	100g	443	
▽こんにやく▽				
1918	一穂のこんにやく	300g	270	2p
1919	一穂の生芋こんにやく	230g	238	2p
1920	手どりこんにやく	250g	324	2p
1921	しらたき	230g	270	
1922	くろたき	230g	281	
1923	乾燥糸こんにやく	25g×10	594	

### 池谷 一穂(いっすい)の蒟蒻

奥多摩の山ふところ清流秋川のおいしい水を使い、吟味された蒟蒻粉で作りました。伝統の風味を活かし、また昔ながらの製法で、真心をこめて製品を練り上げています。  
**一穂のこんにやく**  
契約栽培の国産こんにやく芋を使用。ねばり、弾力、風味、味しみよく仕上げました。



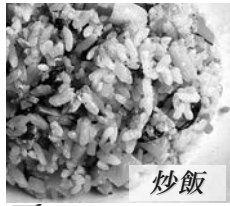
ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)

協賛



**万能！甘辛調味料**

スリランカ産マンゴーのフルーティーな果肉を、スパイスやお酢、粗糖と一緒に煮込んだ甘辛風味の万能調味料。



炒飯



回鍋肉



きんぴら

- ✓+ 醤油  
鶏肉を漬けて甘辛丼
- ✓+ ケチャップ  
野菜とお肉を炒める
- ✓+ マヨネーズ  
エビマヨのソースに

[2222]マンゴー  
チャツネ  
260g 498 ~~626~~円

原材料：砂糖、マンゴー、にんにく、醸造酢、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし／増粘剤（ペクチン：オレンジ由来）



**調味料**

▽味噌▽

2101	玄米味噌	750g	842
2102	酢屋茂 米味噌	750g	756
2103	酢屋茂 あわせ味噌	750g	756
2104	酢屋茂 麦味噌	750g	756
2105	ヤマキ 有機玄米味噌	500g	999
2106	ヤマキ 有機麦味噌	500g	999
2107	ヤマキ 有機豆味噌	500g	1080
2108	小野崎 玄米味噌	750g	945
2109	小野崎 米味噌	750g	913
2110	小野崎 麦味噌	750g	902
2111	マルカラ 白味噌	250g	270
2112	有機八丁味噌	400g	862
2113	有機・赤出し八丁味噌	500g	969

▽醤油▽

2114	酢屋茂 イマイ醤油	1000ml	680
2115	ヤマキ 国産特別栽培醤油 蔵造り	1000ml	1242
2116	有機醤油	720ml	1188
2117	弓削多	300ml	616
2118	木桶仕込醤油	1000ml	1296
2119	海の精吟醸純生しょうゆ	360ml	896
2120	木桶仕込さいしこみしょうゆ	150ml	475
*****	足助仕込三河しろたまり		終売

▽塩・他▽

2121	あらしお(大)	500g	1296
2122	〃(小)	240g	648
4p 2123	ほししお	240g	810
2124	やししお	60g	454
2125	〃 詰替用	60g	259
2126	〃 スタンドパック	150g	605
2127	漬物塩	1.5kg	3240
2128	ベッパーソルト	55g	518
2129	ハーブソルト	55g	518
2130	なんでもソルト瓶入り	55g	562
2131	〃 詰替用	58g	389

▽砂糖▽

2132	島のきび砂糖(洗双糖)	1kg	497
2133	マスコバド黒糖(フレーク)	500g	563
2134	マスコバド糖黒みつ	200ml	740
2135	てんさい含蜜糖 粉末	500g	497

品番 品名 規格 価格(税込み) ポイント

▽塩こうじ▽

2136	有機玄米塩麹	170g	648	3p
------	--------	------	-----	----

▽つゆ▽

2137	弓削多有機だしつゆ	300ml	950	5p
2138	ヒカリ有機だしつゆ	300ml	551	
2139	三河白だし	400ml	1242	
2140	日東のそばつゆ(ストレート)	400ml	767	

▽みりん類・料理酒▽

2141	味の母(みりん風調味料)	720ml	999	
酒 2142	三州三河みりん	700ml	1122	
酒 2143	有機 三州味醂	500ml	1144	
酒 2144	本みりん 福来純	500ml	935	
酒 2145	蔵の素 昔仕込本みりん	720ml	1287	
酒 2146	特選・蔵の素(料理酒)	720ml	1100	
酒 2147	いつつプレスラン(料理用ワイン)赤	720ml	1023	
酒 2148	〃 白	720ml	1023	

▽酢▽

2149	有機純米酢 老梅 小	500ml	497	
2150	〃 中	900ml	875	
2151	富士酢(米酢)	500ml	864	
2152	美濃有機玄米黒酢	360ml	756	
2153	純りんご酢	500ml	572	
2154	富士すし酢	360ml	756	
2155	カンタン八芳酢	360ml	508	
2156	有機レモン100%しぼりたて	180ml	562	
2157	有機梅酢 赤	200ml	540	
2158	有機ポン酢醤油	250ml	464	
2159	職人の夢 有機すだちぼん酢	180ml	670	

▽食用油類▽

2160	国産なたねサラダ油	450g	972	
2161	菜種サラダ油(丸缶)	800g	1642	
2162	国産なたね油	450g	918	
2163	玉絞め一番搾りごま油(ナイジェリア産)	180g	859	
2164	生搾りごま油(ナイジェリア産)	180g	859	
2165	最高級ラー油	45g	616	
2166	日本オリーブ 有機エキストラ オリーブオイル	180g	1458	
2167	〃	450g	3240	
2168	カルボネール 有機エキストラ オリーブオイル	458g	2327	
2169	パレスチナの オリーブオイル	273g	1782	

▽鍋つゆ▽

2170	みそちゃんこ鍋スープ	600g	324	
2171	寄せ鍋スープ	600g	324	
2172	キムチ鍋スープ	600g	324	
2173	とり塩鍋スープ	600g	324	
*****	香り高いごま豆乳鍋スープ		終売	
2174	本場長崎ちゃんぽん鍋つゆ 30ml×4		400	
2175	鶏だしコク鍋つゆ 30ml×4		400	

▽大ビン・大缶▽

4週に1度掲載

酒 2181	特選蔵の素(料理酒)	1800ml	2484	
酒 2182	有機 三州味醂	1800ml	3564	



ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽ソース類▽			
	2201	有機ウスターソース	250ml	454
	2202	有機中濃ソース	250ml	454
	2203	職人の夢・有機中濃ソース	200ml	540
	2204	有機濃厚ソース	250ml	454
	2205	お好みソース	360ml	421
	2206	やきそばソース	290g	454
	2207	オイスターソース	115g	486
	▽たれ類▽			
4p	2208	焼き肉のたれ	350g	680
	2209	麻婆の素(瓶)	225g	454
	2210	有機麻婆の素	100g	281
	2211	有機回鍋肉の素	100g	281
	2212	有機青椒肉絲の素	100g	281
	2213	有機肉豆腐の素	100g	281
2p	2214	有機もやし味噌炒めの素	100g	281
	▽マヨネーズ▽			
	2215	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	670
	▽ケチャップ類▽			
	2216	有機トマトケチャップチューブ	300g	421
	2217	有機ピザソース	225g	475
	2218	有機トマトピューレ	320g	400
	2219	有機トマト缶・ホール	400g	324
	2220	有機トマト缶・カット	400g	324
	2221	有機ミートソース	140g	335
	▽ドレッシング 他▽			
協賛	2222	マンゴーチャツネ	260g	498 <del>626</del>
	2223	果実の恵みドレッシング	200ml	443
	2224	国産なたね油野菜ドレッシング	200ml	464
	2225	有機胡麻ドレッシングタイプ	225g	497
	2226	有機青じそドレッシング	200ml	518
4p	2228	にんじんドレッシング	180ml	680
4p	2229	たまねぎドレッシング	180ml	680

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽カレー類・他▽				
2301	特選カレーパウダー	20g	292	
2302	奄美カレー中辛	180g	486	
2303	奄美カレー甘口	180g	486	
2304	カレースパイスセットレギュラー	5~6皿分	335	
2305	〃 ハード	5~6皿分	432	
2306	タンドゥリーチキン用スパイス11g(5~6人用)		281	
2307	スリカレー	35g(約8皿分)	507	
2308	カレーの壺マイルド*	220g/約18皿分	626	
2309	〃 オリジナル	220g/約18皿分	626	
2310	〃 スパイシー	220g/約18皿分	626	
2311	果実と野菜の本格カレーペースト	180g	864	4p
▽シチューの素・他▽				
2312	ココナッツミルク	200ml	346	2p
2313	直火焙煎クリームシチュールー	120g	454	
2314	オラッチェデミグラスソース	115g×2	770	
▽香辛料▽				
2315	すじ青のり	4g	367	2p
2316	粉わさび	20g	324	
2317	七味	15g	670	
2318	ゆず七味	10g	389	
2319	白コンヨー	20g	346	
2320	カレーの壺ペッパー 黒ホール	20g	388	
2321	〃 黒粗挽き	20g	388	
2322	セイロンシナモン パウダー	20g	302	2p
2323	柚子こしょう	40g	373	
2324	有機生姜末・ピン	40g	756	
2325	旨味本来 からしチューブ	40g	356	
2326	旨味本来 生おろしわさびチューブ	40g	356	
▽乾燥ハーブ▽				
2327	乾燥バジル	4g	589	
2328	乾燥ローズマリー	4g	589	
2329	唐辛子	5g	281	
2330	乾燥ローリエ	3g	589	

**東京** **生活者と生産者が豊かな食でつながる**

産地には、都市の生活者にはまだまだ知られていない宝物がたくさんあります。そんな宝物を探し出し、生活者と生産者が、豊かな食でつながれるような事業を展開しています

**野菜を野菜で食べる**  
人参、玉ねぎがたっぷりドレッシング

[2228] にんじん  
[2229] たまねぎ  
180ml 各680円

味だしと、とろみをつけるためにガゴメとろろ昆布を使用

**米ぬか由来の栄養が健康にうれしい**  
圧搾一番搾り国産こめ油

[2177] 300g 950円 5p  
[2178] 600g 1296円 6p

製造過程で溶剤を使わず、原料の国産米ぬかに圧力をかける「圧搾」のみで油分を搾りました。

**これ一本ですのめ上手**  
[2176] 富士すのめ酢 170g 756円 4p

天然だしを利かせた「ツンとしない味」なので、酢の物が苦手という方に特におすすめです。  
原材料：米酢、白たまり、本みりん、粗糖、鰹節、昆布

[2123] 海の精ほししお 240g 810円 4p

天日海塩を二度干し。ザラメ状の結晶 海水 100% (伊豆大島近海)

[2311] 果実と野菜の本格カレーペースト 180g 864円 4p

肉や魚に塗ったり、パスタや炒め物なども

[2312] ココナッツミルク 200ml 346円 2p

漂白剤や酸化防止剤は使用していません  
ココナッツ、安定剤(グアールガム)

[2136] 有機玄米塩麹 170g 648円 3p

国産有機玄米と米麹、そして伝統海塩「海の精」を使用しました。

[2315] すじ青のり 4g 367円 2p

風味抜群。焼そば、お好み焼きにふりかけてすじ青のり(国産)

[2137] 弓削多 有機だしつゆ 300ml 950円 5p

砂糖不使用で甘さ控えめのさっぱり味  
有機醤油、有機発酵調味料、鰹節厚削り、昆布、椎茸

[2322] セイロンシナモンパウダー 20g 302円 2p

お菓子づくりはもちろん、カフェオレ、カプチーノなどに

[2208] 焼き肉のたれ 350g 680円 4p

生野菜・麺類のつけ汁としても。有機にんにく・生姜をきかせました  
醤油、砂糖、本みりん、有機米酢、米味噌、有機にんにく、ゴマ油、有機しょうが、有機玉ねぎ、香辛料、有機にんじん

[2214] 有機もやし味噌炒めの素 100g 281円 2p

もやしと豚肉と一緒に炒めるだけ  
有機米味噌、有機玉葱、有機砂糖、有機人参、ばいりしよ調粉、有機醤油、有機にんにく、有機カレー、有機生姜、食塩

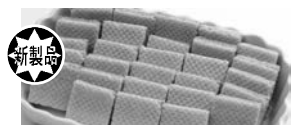
212・213限定 子どもも大人もほっと一息 安心おやつ



**ねじれたユニークな形と軽い口当たり**  
サンコー ねじりん棒  
国内産小麦粉を使用した生地を植物油でカラッと揚げました。



**一口サイズのクラッカー**  
サンコー まあるいクラッカー  
国産小麦由来の小麦粉を使用。サクサク食感に仕上げました。ショートニング不使用。



**国内産大豆きな粉のクリームを**  
**サンドしたウエハース**  
サンコー きな粉ウエハース

原材料…小麦粉(小麦(国産))、ショートニング、砂糖(さとうきび(鹿児島県産))、きな粉(大豆(国産))、澱粉、玄米粉、植物油(パーム油)、麦芽エキス粉末



**一口サイズのサクサク食感**  
志村菓生堂 カシューナッツコロロン  
カシューナッツを主原料に、香ばしくサクっとした絶妙の食感に焼き上げました。  
原材料…カシューナッツパウダー(国内製造)、甜菜糖、鶏卵、豆乳(大豆を含む) / 膨張剤(重曹)



**炒り大豆のほろにが抹茶おやつ**  
だいずデイズ サクサク抹茶だいず  
北海道産有機大豆を使用。豆の栄養素をまるごと摂れる炒り大豆のほろにが抹茶おやつ。  
原材料…きな粉(大豆(国産))、粉糖、大豆(北海道産、遺伝子組換えでない)、植物油、小麦粉、抹茶、寒梅粉ミックス(でん粉、もち米)、砂糖、脱脂粉乳、でん粉分解物、食塩/膨張剤、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

お菓子

SPOT 通常配送品

2p	2876	ねじりん棒	100g	238円
3p	2877	ごま入り味付いりこ 30g (2.5g×12袋)		454円
2p	2878	まあるいクラッカー	120g	302円

	2879	カシューナッツコロロン	70g	280円	2p
	2880	サクサク抹茶だいず	35g	324円	2p
	2881	きな粉ウエハース	30個	248円	2p

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

お菓子

▽アイスクリーム・冷菓▽				
木次乳業製造				
5p	2802	冷菓 バニラ	120ml×2	908
5p	2803	冷菓 ビターチョコ	120ml×2	908
5p	2804	冷菓 抹茶あずき	120ml×2	908
5p	2805	冷菓 イチゴ	120ml×2	908
5p	2806	冷菓 ブルーベリー	120ml×2	908
東毛酪農製造				
	2807	冷菓 牧場ミルクアイス	110ml×2	691
	2808	冷菓 はちみつバニラアイス	110ml×2	691
	2809	冷菓 ミルクコーヒーアイス	110ml×2	691
	2810	冷菓 ミルクチョコレートアイス	110ml×2	691
	2811	冷菓 宇治抹茶アイス	110ml×2	691
オーガニックSOYジェラートMine!				
	2812	冷菓 バニラ	85ml×2	788
	2813	冷菓 チョコレート	85ml×2	788
	2814	冷菓 抹茶	85ml×2	788
▽和菓子類▽				
	2815	冷菓 三色だんご	4本	475
	2816	北海道産有機小豆使用つぶあん	200g	441
	2817	有機ほの甘あずき	55g	238
	2818	干し芋	200g	864
3p	2819	有機・楽笑栗	125g	454
	2820	庄内干し柿	180g (5~6個)	896
	2821	北海道あん玉	7ヶ	432
	2822	オーガニック小麦のどらやき	1個	184
▽その他▽				
	2823	豆乳ドーナッツてんさい糖	155g	292
	2824	豆乳ドーナッツ黒砂糖	155g	292
	2825	バタービスケット プレーン	5枚×4袋	540
	2826	バタービスケット そば粉	5枚×3袋	540
	2827	OGビスケット オーツ麦	5枚×3袋	540
	2828	バタービスケット ミルクチョコレート	4枚×3袋	540
	2829	純国産北海道バタークッキー	2枚×4包	324

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

2830	純国産芋けんぴ	125g	280	
2831	純国産北海道2色の煎り大豆	62g	264	2p
▽スナック▽				
2832	純国産ポテトチップス・うしお	55g	211	1p

ノースカラース  
純国産ポテトチップスのり塩  
味付けには「焼きのり」を使用。のりは主に九州・中四国産を使用しています。  
じゃがいもは北海道産のものを使用し、国産のこめ油で、丁寧に仕上げました。



原材料…じゃがいも(国産)、こめ油(国産)、食塩(国産)、焼のり(国産)				
2833	純国産ポテトチップスのり塩	53g	211	1p
2834	純国産さつま芋ちつぶ	115g	238	2p
2835	有機グリーンピースチップス	45g	298	
2836	OG コーンフレークプレーン	150g	464	
2837	OG コーンフレークフロスト	150g	475	
2838	OGフルーツ&ナッツバー アーモンド	40g	324	
2839	OGフルーツ&ナッツバー ザクロ	40g	324	
2840	OGフルーツ&ナッツバー メープル	40g	324	
▽あられ・煎餅▽				
2841	乳ませ時・玄米ぼん煎餅	7枚	322	2p
2842	有機玄米セラピー・たまり醤油味	30g	162	
2843	有機玄米セラピー・黒胡麻	30g	184	
2844	有機玄米セラピー・白胡麻	30g	184	
2845	草加せん・ミックス	6枚	443	
2846	柿の種	80g	324	
2847	無添加・山田錦せんべい袋入・塩	25枚	540	
▽豆菓子▽				
2848	黒糖くるみ	65g	496	
2849	きな粉くるみ	65g	496	
2850	メープルアーモンド	40g	496	3p
▽飴▽				
2851	みるく小町	80g	351	2p
2852	しょうがあめ	80g	351	2p
2853	純国産北海道はちみつレモンのだ飴	57g	259	

みんな、にっこい！安心おやつたち



5全 プ新 お島島  
七種部アレ鮮生い根根  
ツ類食イミククし卑木  
トアベスムアクリい奥次  
ラたくムラー牛乳雲乳  
カイルーム！ム、に業  
トム 使用精、の  
た した 卵

[2910] 木次乳業 VANAGAセット

SP0円 1セット 2,202円(2,276円)  
バニラ・いちご・チョコレート・ブルーベリー・抹茶あずき各1ヶ



第3世界 ショップ  
素焼きで ローストした  
アーモンドを  
メイプルシロップで  
衣づけした 自然派スナック  
砂糖や香料は 不使用

[2902] メープルアーモンドダブル  
SP0円 40g×2 954円(992円)

北海道 ノースカラース  
原料の大豆、黒大豆、昆布  
全て北海道産です。



[2906] 純国産北海道2色の煎り大豆  
ダブル 62g×2 507円(528円)



ノースカラース  
北海道産のじゃがいもを  
国産米油で揚げて、  
味付けしました。  
原料のすべてが国産の  
贅沢な  
ポテトチップスです。

[2903] 純国産ポテトチップス うすしお&のり塩セット  
SP0円 (55g, 53g) 各1 401円(422円)



有機 JAS 認定品  
「天津甘栗」  
食べやすく  
皮が割れています。  
原材料：有機栗（中国産）

[2904] 有機・楽笑栗ダブル  
SP0円 125g×2 862円(908円)



無添加の原料にこだわりの  
お煎餅です。やさしい  
国内産のうるち米、  
うるち白米のみで作った  
シンプルなおぼん煎です。

[2907] 混ぜせ時 玄米ぼん煎餅 ダブル  
SP0円 7枚×2 624円(644円)



丹那の全脂粉乳を使用した  
素材豊かなキャンデー。  
甘味料・香料等の  
化学合成添加物は不使用。



静岡フルーツバスケット  
生姜をすりおろして練り込み  
直火でじっくり仕上げました  
国産ごまで香ばしさをプラス

[2905] みらく小町 & しょうがあめ  
SP0円 各1ヶ 681円(702円)

北海道 ノースカラース  
ほっこり美味しい  
さつま芋のチップス  
九州産さつま芋・国産米油・  
北海道産砂糖大根を使用



[2909] 純国産さつま芋ちつぶダブル  
SP0円 115g×2 451円(475円)



サンコー  
瀬戸内産のいりこに  
さつぱりと三温糖で  
味付けしました。

[2908] ごま入り味付いりこダブル  
SP0円 30g (2.5g×12袋) ×2 880円(907円)



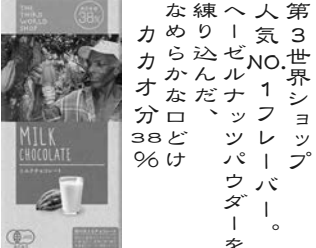
サンコー  
国産小麦由来の  
小麦粉使用。  
サクサク食感  
一口サイズのクラッカー。



だいたいでイイズ  
北海道産有機大豆を  
使用した、大豆を  
炒るにが抹茶おやつ。

[2911] まあるいクラッカー  
ダブル 120g×2 581円(606円)

[2912] サクサク抹茶だいたず  
ダブル 35g×2 622円(648円)



[2901] ミルクチョコレート&ヘーゼルナッツチョコレート  
SP0円 100g・100g 1,420円(479円)



ミルクチョコと  
相性が良い  
ヘーゼルナッツが  
丸ごとゴロっと  
贅沢に入っています。  
カカオ分約38%

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	2854	プロポリスキャンディ	28g	346
	▽くず湯▽			
	2855	本くず湯 〈詰合せ〉	23g×5	648
	▽チョコレート▽			
4p	2856	ミルクチョコレート	100g	702
4p	2857	ヘーゼルナッツチョコレート	100g	777
4p	2858	ウィンターチョコレート	100g	842
	2859	ブラリネチョコレート	100g	777
	2860	ビターチョコレート	100g	702



フェアトレードチョコレート  
第3世界ショップ ウィンターチョコレート  
ミルクチョコレートの中にスパイス入りヘーゼルナッツブラリネを閉じ込めた、とろけるように滑らかな口どけの、スパイスの香り広がるアロマティックチョコレート。  
カカオ分約35%。



品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2861	エクストラチョコレート	100g	702	
2862	ソルト&キャラメルチョコレート	100g	702	
2863	ホワイトチョコレート	100g	842	
2864	ミニチョコ オレンジビター	50g	432	
2865	ミニチョコ ジンジャーレモン	50g	432	
2866	ミニチョコ カカオ80%	50g	432	
2867	レーズンチョコレート	50g	475	
2868	クランベリーチョコレート	40g	475	
2869	塩チョコ×カシュー	35g	475	
2870	珈琲豆チョコ	50g	475	
2871	抹茶チョコ×カシュー	35g	475	
2872	アールグレイチョコ×くるみ	45g	475	
2873	クランベリーチョコ×ベリー×ナッツ	40g	475	
2874	クランベリーチョコ×パイナップル×ナッツ	40g	475	
2875	濃縮チョコラテ パプア生チョコレート・トリュフ	10ヶ	856	

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

## 名人が作る台湾烏龍茶

### 林農園の烏龍茶

台湾の烏龍茶作り名人林(リン)さんが作る、くちなしの花のような香りと、美しい黄金色の台湾烏龍茶。妥協のない烏龍茶作りと、卓越した名人技で、茶葉の香りと味を最大限に引き出しています。



### 十大傑出專業農民的榮譽

林一家は、おいしい烏龍茶を作るために非常に研究熱心です。1989年に父の林文経(リン ウェンチン)さんが、2017年には息子の和春(ホウチュン)さんが、台湾で優れた実績をあげた偉大な農業者に送られる榮譽ある賞、「十大傑出專業農民※」に選ばれました。

※十大傑出專業農民とは、茶農家に限らず幅広い農業ジャンルから選出されます。2年に1度、地方から推薦された農業者を、国の農業機関が審査し10人の專業農民を選びます。



**[2612] ティーバック 林農園の烏龍茶** 3p  
1.5g×10 518円

## お茶各種

### ▽日本茶▽

2601	特上煎茶(やぶきた)	100g	1620
2602	上煎茶(在来種)	100g	972
2603	有機玄米茶	180g	632
3p	2604 有機番茶	200g	540
2605	有機茎茶	200g	864
2606	有機ほうじ茶	180g	583
2607	有機無双番茶(ティーバック)	5g×40	1242
2608	国産有機さらつや美人番茶	500ml	194
2609	" 箱	500ml×24	4572 <del>4666</del>
2610	麦茶ティーバック 国内産大麦使用	8g×52	540

### ▽烏龍茶▽

2611	依田さんの烏龍茶	100g	810
3p	2612 ティーバック林農園の烏龍茶	1.5g×10	518

### ▽ハーブティ・他▽

2613	たんぽぽコーヒーカップ用	2g×20	1296
2614	アイリーミント	5g	659
2615	カモミールwind	5g	729
2616	草花茶	5g	864
4p	2617 紫蘇べに茶	5g	729
2618	有機栽培ルイボス茶	3.5g×50	2484
2619	カメラアティ(箱入り)	3g×30	3024
2620	なたまめっ茶	3g×10	1166
2621	あずき美人茶	500ml	184
2622	" 箱	500ml×24	4318 <del>4406</del>

### ▽紅茶▽

2623	ピュアアールグレイ	2.2g×25	572
2624	アッサムブレンド	20袋	378
2625	ケニア	20袋	324
2626	チャイ・パック	3g×12	475
4p	2627 リーフ 依田さんの紅茶	100g	810
2628	シンガンパーティ	100g	540
2629	ダージリン	80g	994

SPOT

翌々調配送 ※チラシをご覧ください

5731	林農園の烏龍茶ティーバック(1L用)	5g×12包	691	4p
5732				5p

### ▽ココア▽

2630	ココア	110g	648	3p
------	-----	------	-----	----

### ▽コーヒー▽

2631	パロ・ブランコーヒー(豆)	200g	972
2632	〃	(粉) 200g	972
2633	オーガニックソフトブレンド(豆)	150g	583
2634	〃	(粉) 150g	583

### ▽ドリップパック▽

2635	有機ドリップパック	8g×10	659
2636	簡単カフェパック	15g×6	626
2637	有機カフェインレスコーヒー	10g×5	918

### ▽インスタントコーヒー▽

2638	Cafe(カフェインレス)	75g	1609
2639	〃	詰替 60g	1156
2640	だるまさんがコロンビア インスタント	40g	870

### ▽コーヒーフィルター▽

2641	無漂白コーヒーフィルター102(3~4人用)	100枚	432
------	------------------------	------	-----

### ▽ミネラルウォーター(軟水)▽

2642	神泉水	2ℓ	367
2643	〃	箱 2ℓ×6	2095
2644	〃	500ml×12	2279
2645	〃	箱 500ml×24	4558
2646	あづみ野湧水	2ℓ	221
2647	〃	箱 2ℓ×6	1301

**東京 PA** フェアトレードのカカオ豆を使用  
フェアトレードチョコレートと同じく、ドミニカ共和国・ペルーで有機栽培されたカカオ豆を使用

**脂肪分をカットしてもココア本来のコクと香り**  
[2630] ココア 3p  
110g 648円

脂肪分を抑え、砂糖と粉乳は使用せず作りました。

低脂肪タイプ

翌々調配送 ※チラシをごらんください

[5733] カフェインレス  
コーヒー 粉 100g  
945 ~~993~~円

[5734] Artisan水出し  
アイスコーヒー  
15g×6包 650 ~~669~~円



ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

**甘酒・豆乳・しょうが湯**

	2648	玄米甘酒(希釈タイプ)	250g	346
	2649	白米甘酒(希釈タイプ)	250g	346
	2650	ときめく糀(ストレート・白米)	125ml	302
	2651	"	125ml×18	5334 <del>5443</del>
	2652	豆乳で元気	125ml×3	535
	2653	"	125ml×24	4191 <del>4277</del>
	2654	原豆乳	300cc	265
	2655	有機じんわ〜りしょうが	150ml	486
2p	2656	しょうが湯	20g×5	378
6p	2657	しょうが湯・箱入	20g×18	1274

**ジュース・シロップ**


▽缶ジュース▽

	3001	信州まるごとりんごジュース	160g×6	933
	*****	信州まるごとブルーベリージュース	3月末まで休止	
4p	3003	信州もも	160g×4	786
	3004	有機ぶどうジュース	160g×6	1037
	3005	オーガニックマトジュース有塩	190g×6	907
	3006	〃	無塩 190g×6	907
	3007	野菜ジュース 有塩	190g×6	907
	3008	〃	無塩 190g×6	907
6p	3009	国産有機野菜ジュース	125ml×6	1102
	3010	有機にんじんジュース	160g×6	1199
	3011	有機果実と野菜のジュース	190g×6	1166
	3012	有機野菜飲むならこれ	190g×6	1166
	3013	レモンサイダー	250ml×6	972
	3014	アップルサイダー+レモン	250ml×6	972
5p	3015	みかんサイダー+レモン	250ml×6	972
	3016	ぶどうサイダー+レモン	250ml×6	972
	3017	オーガニックジンジャーエール	250ml×6	972
	3018	オーガニックスポーツドリンク	280ml×4	778

**しょうが湯**  
[2656] 20g×5 **2p**  
378円

**[2657] 箱入**  
20g×18 **6p**  
1274円

有機栽培されたしょうがのすりおろしをたっぷり使用し。本葛・れんこん粉末入り



**[2604] 有機番茶**  
200g **3p**  
540円


やぶきた茶をベースに5種類のお茶をブレンド。カフェイン量少なめ



**[2627] 依田さんの紅茶(リーフ)**  
100g **4p**  
810円

さっぱりとした甘みがあり、渋みや雑味はほとんどありません。ストレートでどうぞ

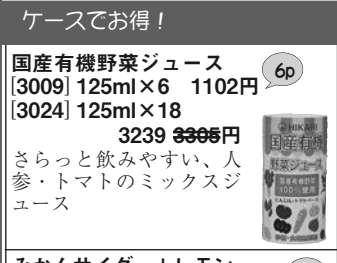
有機認証ではありませんが、栽培・製造方法に変更ありません



ケースでお得!

国産有機野菜ジュース  
[3009] 125ml×6 1102円 **6p**  
[3024] 125ml×18  
3239 ~~3305~~円

さらっと飲みやすい、人参・トマトのミックスジュース



**[2617] 紫蘇べに茶**  
5g **4p**  
729円

少しすっぱい赤紫蘇と清々しい青紫蘇に、ハッカ・べに花をちりばめたオリエンタル風味

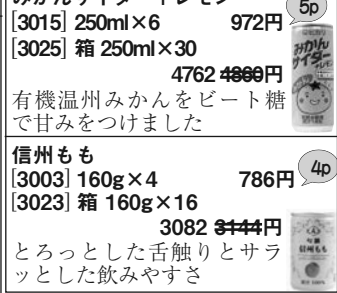


みかんサイダー+レモン  
[3015] 250ml×6 972円 **5p**  
[3025] 箱 250ml×30  
4762 ~~4890~~円

有機温州みかんをビート糖で甘みをつけました

信州もも  
[3003] 160g×4 786円 **4p**  
[3023] 箱 160g×16  
3082 ~~3144~~円

とろっとした舌触りとサラッとした飲みやすさ



品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
----	----	----	---------	------

▽瓶ジュース 他▽

3019	新農研リンゴジュース	1000ml	810	
3020	みかん瓶ジュース	720ml	1242	
3021	フルーツビネガー有機りんごの酢	360ml	805	
3022	オーガニッククラフトコーラシロップ	150ml	540	

**サプリメント**

低温抽出なので  
有用成分がそのまま

**[2710] E-SAN (イワシ油)** **24p**  
150粒 5184円

日本近海で水揚げされた新鮮なカタクチイワシから、遠心分離機で魚油を取り出しています。天然の青魚に含まれる有用成分もそのまま残っています



低温抽出魚油は、抽出直後から食用可能です。一般的な魚油を食用可能にするために行う、高温加熱や薬品添加といった化学処理をしていません。このため、トランス脂肪酸も発生せず、一般的な魚油で失われる天然の青魚に含まれる有用成分もそのまま残っています

**DHA** ドコサヘキサエン酸 / n-3系多価不飽和脂肪酸。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしてくれる作用が期待できる

**EPA** エイコサペンタエン酸 / n-3系多価不飽和脂肪酸。血栓ができるのを予防してくれる効果や、コレステロール低下作用などからも、多くの生活習慣病予防に役立つことが期待されている

にがり不足の現代人に  
安心の一滴

**[2701] 濃厚にがり液 海の調べ** **2p**  
50ml 421円

伝統製法の塩づくりから生まれる伝統苦汁(にがり)をベースにして、調味補助や栄養補助を目的に成分バランスを整えました。



季節の変わり目の不快な症状に

**[2704] はなどおり** **12p**  
(カプセル) 90粒 2592円

中国安徽省または浙江省産の厳選されたタラヨウ(多羅葉)を100%使用。



▽ドリンク・エキス▽

2701	濃厚にがり液 海の調べ	50ml	421	2p
2702	ロイヤルノニ(ジュース)	900ml	5335	
2703	有機梅肉エキス	40g	2700	

▽パウダー・顆粒▽

2704	はなどおり(カプセル)	90粒	2592	12p
2705	有機青汁粉末タイプ	3g×30	3498	
2706	有機雲南田七人参	顆粒 2g×30	9720	
2707	国産有機まるごと大豆プロテイン・プレーン	280g	2916	

▽カプセル・粒▽

2708	梅ぼしさん	10.8g	540	
2709	青い瞳 BLUE EYES	120粒	8424	
2710	E-SAN (イワシ油)	150粒	5184	24p
2711	ギンコロイドF	120粒	4536	
2712	オイスターFゴールド	2粒×30	7560	
2713	有機梅醤 陽寿	250g	2052	
2714	生姜・番茶入り梅醤	250g	1620	
2715	有機梅干番茶(生姜入り)	8g×20	1782	



**泡状シャンプー  
さっぱり仕上がり  
ナチュロンシャンプー**

ヒマワリ油を主原料にした植物性石けんシャンプーです。泡状になって出てくるので、液だれせず、髪を優しく洗い上げます。1押しで3ml。液体の10倍の体積の濃密な泡で出てくるので、ホイップクリームのようなやさしい肌触りです。

**とろみのある液状タイプ  
ナチュロンリンス**

ホホバ油・天然ハーブエキスを使用した髪にやさしいリンスです。石けんシャンプーを使用した後の髪を弱酸性に戻し、しっとり艶やかに保つ専用のリンスです。

●シトラスフローラルの香り  
ローズマリー、ラベンダー、ユーカリ、オレンジなどの精油を原料にしました。



**バックスナチュロン**

自然由来成分にこだわったナチュロン製品は、髪や頭皮、肌をすっきりやさしく洗い上げ、泡切れもよく肌に心地よい使用感。洗浄成分である石けんは、川に流れると水中のカルシウムなどのミネラルと結びつき、魚や微生物のえさになり、自然にかえる川や海にやさしい成分。

**Qパックスオリーとパックスナチュロンは、何が違うのですか。**

⇒A パックスオリーはオリーブオイル、パックスナチュロンはひまわり油を主成分にしている点が大きな違いです。パックスナチュロンは洗いがりがさっぱりタイプ、パックスオリーはしっとりタイプです。ヘアソープを使うのが初めての方には、しっとりした洗いがりのパックスオリーシリーズをおすすめします。 太陽油脂

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
3131	Pax Olie ヘアソープ	450ml	1,815	
3132	〃 詰替用	400ml	1,375	
3133	〃 ヘアコンディショナー	450ml	1,815	
3134	〃 詰替用	400ml	1,375	

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

**石けん**

▽洗濯用▽				
	3101	あんしん(重曹入り洗濯用粉せっけん)	1.8kg	1,078
	3103	パックス洗濯用石けんソフト	1200ml	1,210
	3104	〃 詰替用	1000ml	825
	3105	〃 詰替用(大)	4000ml	3,245
	3106	パックスベビー洗濯せっけん	1200ml	990
	3107	〃 詰替用	1000ml	638
	3108	パックス衣類のリンス	600ml	935
	3109	〃 詰替用	550ml	550
▽台所用▽				
	3110	200番(液体)	800ml	550
	3111	〃 詰替用	2300ml	1,430
	3112	ナチュロン400番(液体)	500ml	550
	3113	〃 詰替用	900ml	858
	3114	台所用液体せっけんおれんじ	300ml	419
	3115	〃 詰替用	900ml	831
▽浴用固形石けん▽				
	3116	パレスチナのオリーブオイル石けん	120g	1,045
	3117	パレスチナのオリーブオイル石けん	120g×3	2,955 <del>3,135</del>
	3118	化粧石けんE(固形)	95g×3	462
	3119	パックスナチュロンクリームソープ	100g×3	594
	3120	パックスナチュロン 〃 S R	100g×3	726
▽ボディソープ▽				
	3121	ナチュロンボディソープ	500ml	1,320
	3122	〃 詰替用	500ml	858
	3123	Pax Olie ボディーソープ	450ml	1,540
	3124	〃 詰替用	400ml	1,100
	3125	〃 ボディーコンディショナー	450ml	1,540
	3126	〃 詰替用	400ml	1,100
▽シャンプー▽				
6p	3127	ナチュロンシャンプー	500ml	1,320
4p	3128	〃 詰替用	500ml	858
SPF	3172	〃 ダブル	上記2p	1,630 <del>1,716</del>
6p	3129	ナチュロンリンス	500ml	1,320
4p	3130	〃 詰替用	500ml	858
SPF	3173	〃 ダブル	上記2p	1,630 <del>1,716</del>

**バサついて広がりちな髪を、しっとりまとまる髪に ナチュロントリートメント**



ノンシリコーン&合成界面活性剤フリーのヘアトリートメントです。ローズ(天然香料)のやさしく華やかな香り。  
●毛髪保護【アルガンオイル・ツバキ油】  
毛髪表面に被膜を形成し、毛髪をダメージから保護します。  
●ダメージ補修【加水分解シルク】  
傷んだ毛髪を補修し、髪にハリ・コシを与えます。  
●保湿【水溶性セラミド】  
水分の蒸発を防ぎ、髪にうるおいと柔軟性を与えます。  
●帯電防止【ベタイン】

▽ヘアトリートメント▽				
	3135	ナチュロントリートメント	180g	1,430 7p
▽洗顔ソープ▽				
	3136	パックスオリーフェイスフォーム	150ml	968
	3137	〃 詰替用	140ml	726
▽ハンドソープ▽				
	3138	ナチュロンハンドソープ	260ml	572
	3139	〃 詰替用	450ml	748
▽歯みがき▽				
	3140	パックスナチュロン石けんはみがき	120g	462
	3141	パックスこどもジェルはみがき	50g	330
	3142	パックスナチュロンソルティースけんはみがき	120g	506
	3143	パックスナチュロン緑茶石けんはみがき	120g	946
	3144	パックスナチュロンジェルはみがき	90g	704
	3145	ソルト de はみがき詰替用	25g	440
▽マウスウォッシュ▽				
	3146	お口すっきりハーブ	50ml	1,078
▽その他▽				
	3147	酸素系漂白剤	500g	605
	3148	ナチュロンお風呂洗い用	500ml	748
	3149	〃 詰替用	450ml	495
	3150	ナチュロントイレ洗い石けん	400ml	638
	3151	〃 詰替用	350ml	385
	3152	洗濯槽&パイプクリーナー	300g×3	1,100
	3153	パックス重曹F	2kg	1,134

**スキンケア**

▽クリーム▽				
	3201	ナチュロンハンドクリーム	70g	935



**「紫根(しこん)」・オリーブ油配合  
ほんのり赤色のリップクリームです。**  
日本オリーブ・オリーブシコニールリップS  
くちびるの乾燥やあれを防ぎ、保護します。  
くちびるに潤いやツヤを与えます。  
保湿成分オリーブオイルや紫根エキスなど植物由来成分配合。ムラサキ由来の赤い色がほんのりつきます。化学的な着色料は使用していません。 ○無香料

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	3202	パックスベビー ボディークリーム (チューブタイプ)	50g	726
	3203	パックスベビー ボディークリーム (ポンプタイプ)	180g	2,090
	▽リップクリーム▽			
	3204	ナチュロンリップクリーム	4g	715
11p	3205	オリーブシコニールリップS	1.8g	2,310
	▽日焼け止め▽			
	3206	パックスナチュロンUVクリーム SPF30 PA++	45g	1,320
	▽自然派化粧水▽			
	3207	オリマノグリーンローション	180ml	1,100
	3208	オリマノオリーブリーフローション	180ml	1,100
	▽オイル▽			
	3209	オリマノノンパーゼンオイルポンプ	200ml	4,620
	3210	オリマノノンパーゼンオイル	30ml	1,210
	3211	シコリーブ薬用スキンケアクリーム	80g	1,100
	3212	ナチュロンオイル	60ml	1,210
	3213	アルティメイトオリーブスクワラン	60ml	2,552
	▽アルヴィンゼ/ミル総本社▽			
	3214	乳清素肌ソープ	180ml	2,530
	3215	〃 徳用	310ml	4,180
	3216	乳清素肌ローション	80ml	3,630
	3217	乳清素肌シルクローション	80ml	3,850
	▽ナチュロン/太陽油脂▽			
5p	3218	フェイスクリアソープ	95g	1,100
8p	3219	フェイシャルローション	100ml	1,760
7p	3220	〃 詰替用	100ml	1,375
8p	3221	エモリエントクリーム	35g	1,760
	▽アンチトピー/日本オリーブ▽			
	3222	全身用ソープ泡(ポンプ式)	500ml	2,420
	3223	〃 詰替用	500ml	2,200
	3224	全身用エッセンス(ポンプ式)	150ml	2,200

**無香料・無着色  
ナチュロンの基礎化粧品**

どこまでもナチュラル、あくまでシンプル。香りが苦手な方にもおすすめ、お肌にやさしい使い心地の「パックスナチュロンスキンケアシリーズ」

**キメ細かな泡立ちの洗顔石けん  
フェイスクリアソープ**



植物性油脂(ヒマワリ油・パーム油)を原料としたキメ細やかな泡の洗顔石けんです。  
ハチミツなどの保湿成分と植物性石けんを、じっくり熟成してできあがった透き通るコハク色です。  
成分…石ケン素地、水、スクロース、グリセリン、エタノール、ハチミツ、トコフェロール

**ベタつかず、さっぱりとした使い心地  
フェイシャルローション**



洗顔後の肌のうるおいを保ち、ひきしめる化粧水です。  
ヘチマエキスやビワ葉エキスにより、うるおいを保ちます。  
成分…水、グリセリン、エタノール、クエン酸、ビワ葉エキス、シラカンバ樹皮エキス、ヘチマエキス、ヒノキチオール、クエン酸Na

**しっかり保湿ケアで、なめらかハリ肌  
エモリエントクリーム**



ヒマワリ油、ホホバ油を石けんで乳化したシンプルな保湿クリームです。  
お肌を乾燥から守り、なめらかでハリのある肌。  
成分…水、グリセリン、プロパンジオール、ハイブリッドヒマワリ油、ホホバ種子油、カリ石ケン素地、ステアリン酸、パルミチン酸、水添ナタネ種子油、ベヘン酸、ビワ葉エキス、ペヘニルアルコール、トコフェロール、ヒノキチオール、エタノール

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽油こし器▽				
終売	**** ファミリーコスロン (フィルター2個つき)		3,850	
3506	コスロンフィルター	20個	1,320	
▽その他▽				
3316	ナチュロンスポンジ(台所用)	1ヶ	220	
3317	〃 ナチュラル	1ヶ	220	
3318	ナチュロンお風呂洗いスポンジ	1ヶ	528	
3319	粹水 すいすい	300ml	1,953	
3320	〃 詰替用	300ml	1,781	
3321	特選竹酢液	500ml	935	5p
3322	竹炭	15cm×5	825	

**3月になると桃の節句です  
少しずつ春めいていきますね  
家庭菜園や本格園場、ガーデン作り!!  
コスモ塾ぼかし肥料**

魚骨粉、ナタネ粕、大豆、くん炭、カキガラをバランス良く配合しているので三要素以外の微量元素も理想的な形で含まれています。

微生物によって完全発酵させているので成分がバランス良く、穏やかに確実に効きます。速効性の原料と遅効性の原料を組み合わせで、化成の様な過剰吸収がなく、肥効が穏やかに持続この肥料を撒くと、数日で、土の表面が真っ白なカビの様なモノで覆われますがこれこそが、土作りの原点です。

【家庭菜園の場合】1袋/1坪が元肥としての目安です。表面に撒いてから耕してください。プランター (65cm) で50g位。5号鉢で8g位。追肥は適量を根元から離して撒いてください。



**園芸・農業用に竹酢液  
静岡・竹炭紺屋 特選竹酢液**

竹酢液は、竹炭を焼くときに出る煙を冷却して採取します。酢酸・ポリフェノール・蟻酸等300種類以上の天然成分が含まれています。85~120℃のみの成分の詰まった、安心・安全な竹酢液です。

【園芸・農業に】希釈 (500~1000倍) の液を、葉面散布または土壌灌注します。



**生活雑貨**

品番	品名	規格	価格(税込み)
▽入浴剤▽			
3301	重炭酸入浴剤ナチュラルバス	10個	2,750
3303	竹艶水	250ml	880
▽ペーパー類▽			
3304	みんなでリサイクルティッシュ	6パック	572
3305	キッチンペーパーBOX	3パック	501
3306	ペンギン芯なし6R (シングル)	6ロール	655
3307	上記用シングル専用芯	1本	33
3308	ピュアブラウン (ダブル)	8ロール	578
3309	ワンタッチコアレス (シングル)	6ロール	682
▽肥料▽			
3p	3315	コスモ塾のぼかし肥料	1kg 550



別所蒲鉾店は  
今週より月1回のお届けです  
次回**216**



# ベジタ Vegeta

ポラン広場の宅配



特別カタログ

No. **212**

価格は税込み



いつでも手軽に  
調理済みおでん

[5778] 味自慢 出雲のおでんセット  
8種8個 1058円  
卵・大根・こんにゃく・出雲野焼・プレーン天・イカつまみれ・アジはんぺん・ささがきごぼう天 各1



[5777] 無澱粉蒲鉾 魚旨  
1本 421円

つなぎの為の澱粉を全く使用していません。魚肉たっぷりの一品です



独特の風味と食感

[5762] あご野焼  
真空タイプ

85g 583円

産卵直前の脂ののった新鮮なあご(飛び魚)を魚肉の内、70%以上使用

ちくわを巨大にしたような形状で、色は黒い。島根の特産品



[5761] 出雲のちくわ

110g 518円

出雲風の肉厚なちくわ。噛み締めるほど旨みが広がります



[5770] イカ天

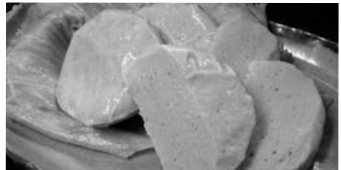
100g 518円

山陰、九州等で水揚げされた魚肉に、スルメイカを練りこみました



[5764] しそ入りはんぺん  
3枚 518円

香りをいかしてお吸い物。軽く焼き色をつけて大根おろしとポン酢でも



[5763] アジはんぺん  
150g(5枚) 518円

アジとタラを贅沢に使用。そのままでも。軽くあたためると美味



[5773] 野菜ちぎり天

120g 518円

国産契約栽培野菜を使用。小さめサイズで食べやすい



[5766] 出雲のちくわ

バジル黒コショウ 120g 518円

肉厚のちくわを味つけ。トースターで軽く温めるとさらに美味



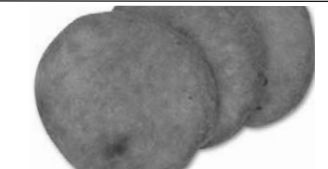
[5768] 磯の香りあらめボール天  
110g 518円

あらめを練りこみ、食べやすい一口サイズに菜種油で揚げました



[5767] 磯の香りあらめボール 110g 518円

あらめを練りこみ食べやすい一口サイズに蒸しあげました



[5769] プレーン天

110g 518円

新鮮な魚すり身の旨味を楽しむよう、具材を入れずに揚げました



[5765] 白つまみれ

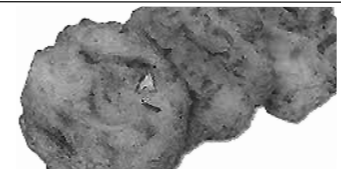
110g 518円

たら、鯰、グチ、飛び魚、鯛などの魚肉にスルメイカを練りこみました



[5775] ぴり辛海鮮揚げ  
100g 518円

イカ、ホタテを加えています。唐辛子の辛味とイカのコリコリとした食感



[5771] 玉ねぎ天  
110g 518円

甘みの多い玉ねぎを混ぜ込み。弾力と材料の旨さが引き立ちます



[5772] 棒ごぼう天

110g 518円

国産ごぼうを入れました。そのままおつまみとしてどうぞ



[5774] ささがきごぼう天

6枚 518円

国産ごぼうを練りこみ一口サイズに仕上げました

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
翌々週配送日	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29

注文の締め切り

注文書回収の翌日12:30迄  
金曜コースの方は  
月曜日の12:30迄です  
一部商品、配送が左記以降となります  
★祝祭日も休まず配送します

品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------

品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------

ナチュラルムーン

翌々調配送品

# NaturaMoon

## 3つの約束

**01 Natural**

天然由来成分  
使用

**02 Ecology**

環境配慮  
地球にやさしい

**03 Happiness**

幸せ  
幸福感



▽生理用ナプキン▽					
6970	昼用	普通の日	羽無(21cm)	24枚	550
6971		多い日	羽無(23.5cm)	18枚	550
6972		シ	羽つき(23.5cm)	16枚	550
6973	夜用	多い日	羽無(29.0cm)	12枚	550
6974		シ	羽つき(29.0cm)	10枚	550
6975		おりものシート(15.5cm)		40枚	693
▽タンポン▽					
6976	普通の日用	レギュラー		6個入り	484
6977		シ		16個入り	968
6978	多い日用	スーパー		6個入り	539
6979		シ		16個入り	1,078



**[6975] おりものシート**  
40枚 693円

トップシートに無漂白オーガニックコットンの不織布を採用。オーガニックコットン良さを最大限に活かし、限りなく自然素材でつくったおりもの専用シートをぜひお試しください。

シートの茶色い斑点は無漂白コットンの証



体内に挿入するものだからこそ  
天然素材にこだわる

ノンポリマー/高分子吸収材・酸化グラフェン不使用

タンポンは、経血を吸収する「吸収体」と呼ばれる繊維を腔内に入れることで、経血を直接吸収する生理用品です。ナチュラルムーンタンポンは、その吸収体に100%オーガニックコットンを使用した生理用タンポンです。タンポンの場合は体に異物をいれるものだからこそ、初めての方でも上手に挿入することができるように素材選びとアプリケータータイプにこだわりました。

自生農場の卵油

翌々調配送

古くから親しまれてきた民間療法

# 卵油(らんゆ)

コレステロールを洗い流して血液をサラサラにし、血管をしなやかにしてくれる古くからの民間療法。心臓、糖尿、血圧、肩こり便秘などの症状改善の他肌荒れにも効果があると言われてます。

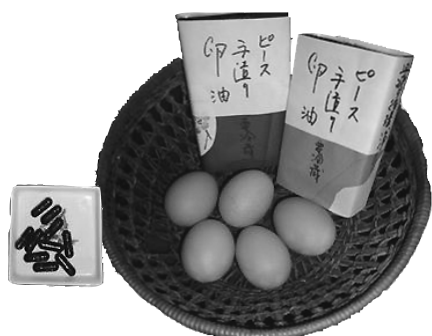
5371	卵油	100粒	3,456
------	----	------	-------

卵油って？

卵の黄身のみを使用し、長時間かけて煎りあげていく事でタンパク質を炭化させ、黒い油のような卵黄のエキスを抽出したものです

つくっているのは？

茨城・自生農場。薬品と添加物を全て排除した飼料で鶏を飼っています



ビタミンE

レシチン

フロスぺリティ ※チラシをご覧ください 翌々調配送

2618	通常配送	有機栽培ルイボス茶	2,484
5781		国産かりかり梅しそ	538
5782		国産ごまひじき	538
5783		そのまま食べる有機あずき	540
5784		国産有機蒸し大豆 3袋組み	594
5785		有機アマニ油	1,944
5786		国産有機皮付もち麦	1,058
5787		鹿児島さとうきびオリゴ	1,134
5788		国産有機 彩八穀	1,008
5789		有機栽培ブルーアガベシロップ	1,728
5790		あゝ懐かしの喫茶店風 有機ナポリタンソース	950
5791		そのままパリポリ有機はと麦	1,058

品番	品名	規格	価格(税込み)	品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------	----	----	----	---------

リマヴェール化粧品

翌々調配送

伝統的な美容法に  
着目した製品づくり

農薬を使用せずに栽培された国産椿油やへちま水、  
天然湧水、紅花を使用しています



メイクアップ

UVリキッドファンデーション

素肌感のある自然な仕上がりの液状ベース用ファンデーション。きめ細かく薄付きですので重ね塗りができます。水や汗に強く、化粧崩れせず長持ち

6509	ピンク	30ml	4,950
6510	ベージュ	30ml	4,950
6511	アーモンド	30ml	4,950

UVファンデーション

サラっとのびてキメ細かく肌になじみ、素肌感のある自然な仕上がりのパウダーファンデーション

6513	ピンク		5,940
6514	レフィル		4,620
6515	ベージュ		5,940
6516	レフィル		4,620
6517	アーモンド		5,940
6518	レフィル		4,620

クリアUVパクト

カバー力が強くフィット感のある特に夏場につよいUVファンデーション下地のファンデーションを省くことも可能です。卵黄油、スクワラン、米胚芽油をエモリエント剤として使用し、ソフトな肌触り

6519	ピンク		4,950
6520	レフィル		3,960
6521	ピュアUVモイスチャーパクト		
	ベージュ		4,950
6522	レフィル		3,960
6523	アーモンド		4,950
6524	レフィル		3,960

アイカラー

使用頻度の高い基本色とパールホワイトの組み合わせ。椿油とオリーブスクワランを使用し、より皮脂に近くなっていますので、肌にもやさしくなっております

6525	パープル系		4,950
	ホワイト/パープル/ブルーの三色		
6526	ブラウン系		4,950
	ホワイト/ブラウン/モスグリーンの三色		
6527	レフィルホワイト		1,320
6528	レフィルパープル		1,320
6529	レフィルブルー		1,320
6530	レフィルブラウン		1,320
6531	レフィルモスグリーン		1,320

アイブロー

椿油、スクワランをベースに、無機顔料を配合してつくられたソフトな描き心地。アイライナーとしても使用できます

※6532・6533のアイブローは、6534アイブローホルダーにつけて使用します(単品のみ使用不可)

6532	ブラックグレー		1,980
6533	ブラウン		1,980
6534	アイブローホルダー		1,100

リップスティック

紅花色素と無機顔料とで色彩を出した口紅です。唇に優しいヒマシ油をベースに皮脂に近い椿油、スクワランを配合した、ソフトでやさしいタッチ。なめらかにのびて、キメ細かくなじみます

6548	ヴィヴィットピンク		4,950
6549	ストロベリー		4,950
6550	ライトローズ		4,950
6551	レッドワイン		4,950
6552	オーガニック		
	ヌードカラー		4,950
6553	ヴィヴィットワイン		4,950
6554	オランジュ		4,950
6555	ゴールドentan		4,950
6556	チョコレート		4,950

トリートメントリップ

ヒマシ油をベースに椿油、スクワランを配合してつくりあげた、トリートメント効果抜群のリップクリームです。微粒子チタンの配合でUV効果があります。口紅で荒れる方の下地用としても

6541	リマピュアトリートメント		
	リップクリーム		1,980

基礎化粧品

リマベールスキンケア

6501	クレンジングジェル(メイク落とし)	125g	3,960
6502	クレンジングフォーム(洗顔料)	130g	3,960
6503	フレッシュローション(へちま化粧水)	120ml	5,280
*****	デミルクローション(UVカット乳液)		終売
6505	ナイトミルクローション(おやすみ乳液)	120ml	4,950
6506	エッセンシャルクリーム(おやすみ乳液)	30g	7,480
6508	テスターミニ基礎6点セット		1,100
	上記6点セット		

スペシャルケア

6535	ピュアミスト(弱酸性化粧水)	180ml	1,980
6537	プレミアムエステパック(フェイスパック)	120g	3,520
6566	プレミアムアイクリーム(目元、口元用保湿クリーム)	15g	7,590
6538	ピューティエッセンス(美容液)	30ml	7,260
6539	ボディケアセラム(ボディ用美容液)	200ml	4,180

MOAアベリテシリーズ

6560	クレンジングマッサージジェル(メイク落とし)	100ml	3,080
6561	リキッドソープ(洗顔料)	100ml	1,870
*****	スキンローション(化粧水)		終売
6563	ミルクエッセンス(美容液)	80ml	2,530
*****	ナイト&デイクリーム		終売
6565	エモリエントオイル(美容オイル)	30ml	4,180

ヘアケア

6567	椿油ヘアスプレー	95g	1,540
6568	リマ精製椿油	50ml	4,620
6569	リマ椿油	50ml	3,300
6570	リマナチュラルマイルドシャンプー	400ml	2,970
6571	徳用	500ml	3,630
6572	詰替	400ml	2,640
6573	リマナチュラルマイルドリンス	400ml	2,970
6574	徳用	500ml	3,630
6575	詰替	400ml	2,640

その他

6507	サンプロテクタークリーム	30g	3,630
6576	リマデンタルホワイト	60g	2,970
6577	ピュアトリートメントハンドクリーム	60g	1,320



[6577] ピュアトリートメント  
ハンドクリーム 60g 1,320円

天然水と無農薬椿油をベースに大豆エキス、カミツレエキス、有機アミノ酸組成の天然酸性水\*を配合した手荒れ防止クリーム。さらっとのびてしっとりとうるおいを与えます。



品番	品名	規格	価格(税込み)	品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------	----	----	----	---------

興農ファーム

翌々調配送

北海道 興農ファーム **牛や豚を育てて終りではなく  
自分たちの手で加工**



冷凍興農牛しゃぶしゃぶ **7p**  
 [5804] 200g 1,345円  
 SPOT [5817] ダブル  
 上記2パック 2609 ~~2690~~円  
 柔らかなロース肉の極薄切り

遺伝子組み換えの飼料は使わず、できるだけ国内産原料を与えています。薬剤に頼らない飼育方法を大切にしています

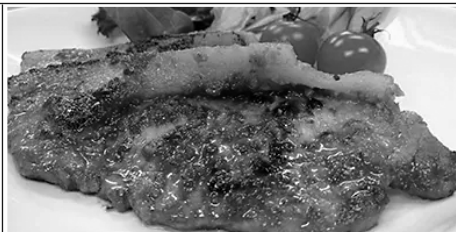
**牛肉** 赤身内脂肪(サシ)が少ない赤身肉ですが、屠畜後、2週間以上熟成をかけたのちに商品化し出荷しておりますので、お肉本来の味わい深い旨味とコクが広がります。  
**豚肉** 脂肪が少なく、柔らかい肉質で、炒め物などあらゆる料理に合います

5801	冷凍 興農牛切り落とし	250g	1,426
5802	〃 徳用	400g	2,165
5803	冷凍 興農牛すき焼き用	200g	1,345
5804	冷凍 興農牛しゃぶしゃぶ	200g	1,345
5805	冷凍 興農牛ロース焼き肉	200g	1,463
5806	〃 徳用パック	200g×2	2,840
5808	冷凍 興農牛ヒレステーキ用	200g(2~3枚)	2,662
5809	冷凍 興農牛カレー・シチュー用	200g	1,156
5810	冷凍 興農牛スジ	200g	680
5811	冷凍 興農牛ミックスホルモン	300g	1,123
5813	冷凍 興農 牛・豚合挽き	250g	1,026
5814	〃	400g	1,463
5815	冷凍 興農牛挽肉	250g	1,145
5816	〃	400g	1,717



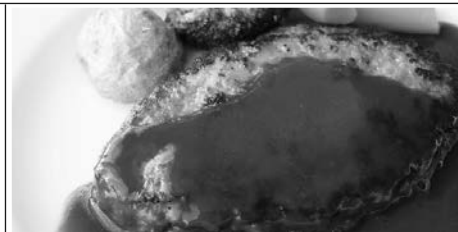
[5847] 冷凍興農牛 牛カルビ味付  
320g 1,507円

興農牛バラうす切り肉を特製のタレで味付けしました。



[5848] 冷凍興農豚ロース味噌漬け  
200g 929円

原材料：豚ロース肉、味噌、日本酒、砂糖、にんにく、しょうが、まいたけ



[5840] 冷凍興農ジャンボハンバーグ  
400g 1,431円

牛60：豚40。迫力満点！冷蔵庫で解凍して、フライパンで焼いてお召し上がり下さい。



つなぎ剤を一切入れないので  
肉本来の旨味が良く出ています

[5828] 冷凍ウィンナーソーセージ  
150g 767円

[5825] 冷凍あらびきウィンナー  
150g 767円

バジルの風味が食欲をそそる

[5830] 冷凍バジルボーク  
ウィンナー 150g 767円

チーズの美味しさがプラス

[5837] 冷凍チーズ入り  
ウィンナー 150g 767円

北海道に自生する「行者にんにく」は、ニンニクとニラを合わせたような味と香りがし、肉にとても良く合います。

冷凍行者にんにく入り  
[5827] 冷凍ウィンナー  
150g 767円

[5834] 冷凍フランク  
50g×5 1,150円



[5836] 冷凍生ソーセージ  
200g 918円  
絹引きにした口当たりの良いウィンナー



[5826] 冷凍粗挽き  
ミニウィンナー  
150g 767円

「あらびきウィンナー」のミニサイズ  
[5829] 冷凍バクバク  
子どもでも食べやすいように香辛料を減らしました。



[5835] 冷凍骨付きフランク  
200g 988円

興農豚の粗挽きウィンナーを、食べ応え抜群の骨付きフランクにしました。バーベキューなどにおすすめです



[5839] 冷凍興農豚  
チャーシュー  
200g 1,534円

興農豚肩ロース肉を使用。タレは無農薬無化学肥料で栽培されたものないしは有機認証を受けたニンニク・生姜・長ネギを使用し、またその他の原料についても安全性が高く良質のものを使用しています  
 原材料：豚肉(興農豚)、タレ(醤油、砂糖(鹿児島県種子島)、酒、にんにく(鹿児島)、生姜(宮崎)、長ネギ



ポローニア(丸い大型ソーセージ)が2種類

[5831] 冷凍ポローニア  
ソーセージ 200g 950円  
海の精と和三盆糖、少々の香辛料で味付け。解凍後好みの厚さに切り、フライパンなどで焼いてどうぞ。

冷凍ハーブソーセージ  
[5832] 厚切り 120g 637円  
[5833] スライス120g 637円  
マジョラム・パセリ・オレガノを利かせました

品番	品名	規格	価格(税込み)	品番	品名	規格	価格(税込み)
----	----	----	---------	----	----	----	---------

茶路めん羊牧場のラム肉

翌々週配送



シュウパウロウは  
豪快な塩ゆで料理

① 肉をぬるま湯で洗い汚れを落とし、材料が浸る程度の水を入れ火にかける\* ② 沸騰したら弱火にし、しょうがと長ねぎも入れて、アクを取る。塩は一度に入れずに2~3回にわけて味見しながら入れ、仕上がりは水から2時間が目安 ③ 肉を取り出し、骨からはずし、食べ易い大きさにカットしてどうぞ。  
\*肉から血がかなりにじみ出て来るようならば、一度湯こぼしして、再度水から火にかけ直します  
▼塩加減はスープとしてはちょっと飲みづらいくらいの塩っぱさがポイントです。薄めてラーメンを入れると絶品!  
▼タレ：同量の醤油、みりん、酒、酢をみじん切りした生姜、にんにくを合わせて一度沸騰させ冷ました後、好みでごま油を加えかきまぜてなじませる。



[5465] 冷凍シュウパウロウ (小)  
500g 3,067円  
スネ、首、バラなどの骨付き肉

[5461] 冷凍ラムスライス (小)  
250g 2,797円  
焼肉に。モモ・肩・バラ盛り合わせ



[5462] 冷凍ラム骨付きステーキ (小)  
300g 3,856円  
ラムチャップとスペアリップの盛り合わせ



[5463] 冷凍ラムカレーシチュー (小)  
250g 1,912円  
煮込みに向いたすね、首、バラなどを使用



[5464] 冷凍ラムミンチ (小)  
250g 1,469円  
長ネギ・生姜のシンプルな味付けの水餃子に



[5466] 冷凍ラム串焼き (小)  
250g 2,732円  
焼肉に。モモ・肩・バラ盛り合わせ



[5467] 冷凍羊肉ソーセージ  
160g 1,544円  
羊肉100%。スモークをかけました



[5468] 冷凍ボロネーゼ 120g 1,328円  
羊肉のミンチとトマトを羊のブイヨンと赤ワインでじっくり煮込んで作ったパスタソース

梅山豚 (めいしゃんとん)

翌々週配送

翌々週配送 (3/25~3/29) 配送です

梅山豚 (めいしゃんとん)

ミシュラン公認のレストランから、老舗有名日本料理店までもが認めた極上の美味しさ。他の豚肉とは、全く異なる豊かな味わいと、上品な脂身の美味しさが特長です

ローススライス80g  
霜降りで柔らかな部位。繊細で上品な味

バラスライス80g  
特に脂の旨味を感じられる部位。脂身はトロリとした食感で、脂切れがさわやか

モモスライス80g  
赤身の多い部位。しっとりした食感の赤身には旨味が凝縮しています



[5401] 冷凍梅山豚セット  
1セット 1453円  
ローススライス80g・モモスライス80g  
バラスライス80g 各1

[5407] 冷凍梅山豚スーパーセット  
1セット 2640 ~~2722~~円  
ローススライス80g・モモスライス80g・バラスライス80g  
切り落とし200g・挽肉200g



餌へのこだわり

塚原グループでは、梅山豚に人と同じ安全なものを与えて育てています。餌は毎週手作りするのは当然のこと、自社でも畑を構えて栽培するなど餌の原材料選びに一切の妥協をせず、国内最高水準の国産比率を達成し、国産国産に近い環境での飼育に努めています。

5402 冷凍梅山豚切り落とし 200g 637  
5404 ダブル 上記2P 1231 ~~1260~~



バラ凍結 (チャック式袋)  
カタ肉、ウデ肉、スネ肉を約2~2.5mmの厚さで4cm前後の小間切りにしました。必要な分だけ取り出して短時間で解凍できます。

5403 冷凍梅山豚挽き肉 200g 637  
5405 ダブル 上記2P 1231 ~~1260~~



バラ凍結 (チャック式袋)  
丁寧に二度挽きした後、パラパラの状態にして急速凍結してあるので、必要な分だけ取り出して使えます。短時間で解凍できます

5406 冷凍梅山豚切り落とし・挽き肉セット  
切り落とし1p・ひき肉1p 1231 ~~1260~~