



ベジタ Vegeta

ポラン広場の宅配



商品カタログ

No.213

令和5年新海苔発売

「有明海産秋芽一番摘み」

お天道様と海が育む絶品の海苔

福岡・成清海苔店

「海苔師みなさんの努力と愛情により、昨年度の厳しい時期を乗り越え、香り、口どけ、そしてうま味が揃った感動の出来栄の令和5年秋芽一番摘みの海苔。12月15日(金)頃以降より随時新海苔商品を販売してまいります。」

成清海苔店



有明海は、福岡、佐賀、長崎、熊本の4県に面していて、満潮時と干潮時との潮汐の差が、最大で6メートルもあることから、魚介類の宝庫として栄えてきました。特に、有明海産の海苔は、その味、艶、生産量ともに、群を抜いています。成清海苔店では、その上質の有明海産海苔の中でも、「秋芽」(シーズン最初に摘み取られる海苔)の一番摘みにこだわって仕入れを行っています。なぜなら、11月から翌年3月までの海苔摘み取りシーズンの中で、この「秋芽」に含まれるアミノ酸の量が、最も多いからです。そして、「秋芽一番摘み」には、「酸処理」を施さないという申し合わせが各漁連、漁協でなされているからです。その「秋芽一番摘み」の海苔を、同じ福岡県の加工品生産者として、福岡県内の漁連産(柳川大川漁連、大和高田漁連)に絞って、必ず味見をしてから、年間分を仕入れていきます。海苔のほとんどは、養殖ですが、その生産にあたり、海苔網(養殖のため海苔の胞子をつけた網)を、クエン酸、リンゴ酸、フイチン酸等の有機酸溶液等の液に浸し、その後、海に戻すということが行われます。そのため、市販されている海苔のほとんどは、酸性液で処理(酸処理)されたものとなっています。そのために、市販の汚染が懸念されます。酸処理は、病気を防ぐという理由で行われます。酸処理の安全性については、さまざまな議論がなされていますが、特に酸性液による海苔の色、艶など、見た目が、良くなるという作用もあります。

消費者は、どうしても見た目で選ぶしか方法がなく、また、生産者から購入する業者も、見ためで価格を決めることが多いので、酸処理が普及してきましたが、海苔本来のもつ香りと味は、損なわれるおそれがあります。昔のようにおいしい海苔がなくなつたと言われる理由のひとつと言われています。

昔ながらの美味しい海苔を召し上がって下さい。



お花見&春の行楽弁当に!

成清海苔店

3p	1805 寿司はね焼のり/福岡	全形10枚	524円
3p	1806 焼ききざみ海苔/福岡	20g	524円
5p	1807 おにぎり用焼き海苔/福岡	2ツ切10枚×3	1,026円
3p	0706 えびふりかけ	50g	508円
2p	0707 味のりふりかけ	50g	432円
3p	0708 味付おかず海苔	8ツ切20枚×3	540円

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
商品配送	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
翌々週配送品	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5

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

■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.・商品品番・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くか、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、しかもお買い得になっています。★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います。★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。



**うま味が濃く
汁物のダシもよく出ます
しめじ(ヒラタケ)**
 カサが平たいことから、「ひらたけ」と名付けられました。欧米では、大きく開いたカサが牡蠣に似ていることから、「オイスター・マッシュルーム」と呼ばれています。

しめじとピーマンの
ニンニク炒め
 調理は強火で手早くどうぞ。火を通しすぎるとプリッとした食感が損なわれます



【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	1,188円	野：表組に表示
春人参	500g	長崎・長崎有機農業研究会
ブロッコリー	1ヶ	愛知・ティエラス
小松菜	1束	茨城・旭農園
ピーマン	150g	沖縄・真南風
しめじ(ヒラタケ)	100g	茨城・チャイルドウッズ

[0102] 果物野菜セット 1,620円	2,008円	果：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
りんご 王林	1ヶ	青森・新農業研究会
紅甘夏	1ヶ	静岡・おてんとうさま
タンカン	300g	鹿児島・田中秀志さん

[0103] 畑コラボセット 540円
 はおこらほ
 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 749円
~~788円~~
 玉ねぎ500g・じゃが芋500g・人参500g

品番	品名	規格	価格(税込み)
甘みが強くなっている時期			
じゃが芋 男爵			
秋に収穫されたじゃが芋は、徐々にでんぷん質が糖化されます。そのため、甘味があり熟成された深みのある味になっています。水分が適度にぬけているのでポテトサラダはおすすめです			
[2215]	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	670円
0105	新玉ねぎ	700g	346
0106	" 徳用	1.4kg	657 692
長崎・長崎有機農業研究会/有			
果	0107	じゃが芋 男爵	700g 356
★	0108	" 徳用	1.4kg 676 712
北海道・村上農園/有			
野	0109	春人参	500g 292
初	0110	" 徳用	1kg 513 533
長崎・長崎有機農業研究会/防除0			

寒い冬の間に甘さを蓄えて
 春一番に収穫
 春にんじん

この時期長崎で収穫されるにんじんは、「春にんじん」「新にんじん」と呼ばれます。冬の厳しい寒さに耐えて育った春人参は、通常のニンジンよりも甘くて軟らかく、みずみずしいのが特長です

おすすめは生食
 春にんじんは生食が一番。スティック状に切って、ポリポリと

[2223] 果実の恵みドレッシング 3p
 200ml 443円



品番	品名	規格	価格(税込み)
さつまいもごはん			
①米は洗い、分量の水に30分以上つける。②さつまいもは、皮付きのまま1cm角に切り、水に10分ほどさらしてアクを抜く③炊飯器に、米、塩少々、みりん、さつまいもを入れ、普通に炊く。④炊き上がったら、さつまいもをくずさないように全体を混ぜ、器に盛り、黒ごまをふる。			
★	0111	さつまいも 紅はるか	700g 324
	0112	" 徳用	1.4kg 616 648
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			
今週限り	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			



まぐろと長芋の
 わさびポン酢あえ
 マグロと長芋やきゅうりを角切りにして、わさびポン酢であえる
[1607] 冷凍ビン長まぐろ 5p
 300g 1058円





ぬか漬けってすごい！

糠漬けを食べるだけで生きた酵素と発酵によって濃縮された栄養を、簡単に取り入れられます。腸内環境を整えて、花粉に負けない！



きゅうり へたを切り落とし、塩をふってもみ込む。全体がしっかりと被るように入れて、冷蔵庫で半日~1日。



長芋 コンロで皮をさひつとあぶって揚げをとり、まるごとぬか床へ。

●熟成ぬかをよくほぐす。固く漬けづらな場合は湯ざまし100cc(カップ1/2)位を足し、よくかき混ぜる ●野菜は綺麗に洗ってから漬け込み、野菜の出し入れ時に上下よくかき混ぜる ●4~5回漬けたら、好みにより塩を足す ●水がたまってゆるくなったらスポンジ等で吸い取り、補充用ぬかを足す

誰でも簡単、すぐに漬けられる

- 麹屋基平・熟成ぬか床
- [0455] 1kg 702円 4p
- [0456] 容器入 2kg 1512円 7p
- [0457] 補充用熟成ぬか 400g 400円 2p

長野産米のぬかを使って麴化する事で旨味を引き出し、乳酸菌と酵母菌で発酵熟成させました

品番	品名	規格	価格(税込み)
★ 0118	長ねぎ (むき)	300g	281
0119	〃 ダブル	300g×2	534 562
	千葉・林昭一さん/防除4		
0120	大根	1本	324
	千葉・佐原農産物供給センター/防除1		
★ 0121	キャベツ	1/2ヶ	173
0122	〃	1ヶ	328 346
	愛知・ティエラス/防除2		

品番	品名	規格	価格(税込み)
★ 野 0123	ブロッコリー	1ヶ	313
	愛知・ティエラス/防除2		
★ 果 0124	アスパラガス	1束	346
	長崎・長崎有機農業研究会/防除0		



甘くてパリパリした食感
アスパラガスの根元の堅い部分を切り、皮が固い場合はピーラーなどで薄く皮をむき漬け込みます。



ねぎの肉巻き
長ねぎの繊維を断つように細かく切り目を入れれば、肉巻きの芯にしてもかみ切りやすい。
[1123] 冷凍健康豚モモスライス 3p
150g 637円



アスパラガスのおひたし
アスパラをゆでてだしつゆにひたすだけ。お好みでかつお節や針生姜などを添えてどうぞ。
[2504] 削り節パック「ふぶき」 4g×10 670円
[0144] 大しょうが 100g 292円



シャキシャキとした食感
キャベツのぬか漬け
1枚ずつはがして、食べやすい大きさに切ってから漬け込みます。

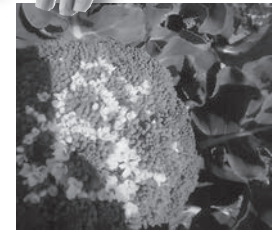


果 0125	ほうれん草	1束	238
	栃木・島田晴夫さん/有		
****	ちぢみほうれん草	1	終了
★ 野 0126	小松菜	1束	205
	茨城・旭農園/防除0		
★ 0127	水菜	1束	205
	茨城・旭農園/防除0		
0128	ベビーみずな	1p	151
	茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
0129	チンゲンサイ	1束	205
	茨城・旭農園/防除0		

アクが少なく 淡白 サラダでどうぞ 水菜

古くから京都を中心に関西で栽培されてきたので「京菜」とも呼ばれます。葉がひいらぎのようにギザギザしているのが水菜、ないのが壬生菜です。

水菜と豆腐のサラダ
豆腐を水切りして、小麦粉をつけてこんがり焼く。お好みのドレッシングでどうぞ



暖かくなると
つぼみが膨らんでいきます
ブロッコリー
アブラナ科アブラナ属の植物で花芽を食べる野菜なので、黄色いかわいらしい花が咲きます。出荷時は、固く締まったものをお届けしますが、急激な温度変化で、つぼみがふくらむこともあります。そんな時は、畑にあわせて、一工夫

畑では2月くらいから花が咲き始めます

- 1 すりつぶしてポタージュに
- 2 細かく刻んでピザなどに散らす
- 3 ほのかな苦味を生かして浅漬けに



時間のあるとき パパッと作る 常備菜



いんげんと にんじんの胡麻和え
人参といんげんは同じくらい大きさに切ってゆで、醤油・砂糖・すりごまであえる
[2018] 国内産すりごま 4p
白 30g 691円

品番	品名	規格	価格(税抜き)
★ 0130	きゅうり	300g (3本)	356
★ 0131	徳用	500g (4~6本)	583
	沖縄・真南風/防除5		
0132	トマト	400g	626
0133	ダブル	400g×2	1190 1252
	沖縄・真南風/有		
★ 0134	ミニトマト	150g	378
0135	ダブル	150g×2	680 756
	沖縄・真南風/有		
★ 野 0136	ピーマン	150g	194
★ 0137	ダブル	150g×2	369 389
	沖縄・真南風/防除2		
0138	パプリカ	200g2~3ヶ	356
	沖縄・真南風/防除5		
0139	いんげん	100g	367
0140	ダブル	100g×2	698 734
	沖縄・真南風/有		



ミニトマト・きゅうり
ベビーリーフ...
彩り鮮やか♪ ライスサラダ
[0405] 有機白米 (啄木米)
2kg 1825円



★ 0141	ベビーリーフ	50g	162
	茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
0142	ローズマリー	10g	281
	茨城・ハーブスマン's/防除0		
0143	パクチー (コリアンダー)	30g	281
	茨城・ハーブスマン's/防除0		
0144	大しょうが	100g	292
	高知・長山清夫さん/防除1		
0145	にんにく	1ヶM	259
	岩手・みちのく有機/有		
0146	沖縄にんにく	100g	346
0147	徳用	300g	985 1037
	沖縄・真南風/防除0		



初 皮つき&油不使用、
素材本来の味
[0191] 冷凍北海道産有機原料
皮つきカットじゃが芋
300g 670円
皮つきのまま三日月状にカットし、さっと湯通し(プランチング)した後、急速冷凍。油不使用(プリフライ工程なし)で調理しやすく、素材本来の味をお楽しみいただけます。凍ったまま必要なだけ使えるので、調理時間の短縮にもお役に立ちます。

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 有機ミックスベントブル	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
★ 初 0191	冷凍 北海道産有機原料皮つきカットじゃが芋	300g	670
0192	冷凍 だだちゃ豆 (枝豆)	200g	691

品番	品名	規格	価格(税込み)
	ピーマンと 塩昆布・ツナのあえもの 千切りにして、レンジで 加熱したピーマンを、ツ ナ缶・塩昆布・マヨネー ズで味付け。 [1817] 塩吹昆布 35g 443円 [1914] 鯖ライトツナフレーク オイル漬け 70g×3 778円		

0202	菌床椎茸	100g	313
	群馬・月夜野きのご園/対象外		
0203	えのき茸	100g	194
0204	ダブル	100g×2	369 389
	長野・えのきボーヤ/対象外		
0221	週替 ブラウンえのき	100g	173
	長野・浦山さん 対象外		
★ 野 0205	しめじ (ヒラタケ)	100g	184
0206	ダブル	100g×2	349 367
	茨城・チャイルドウッズ/対象外		
0207	本しめじ (ブナシメジ)	約180g	248
	茨城・チャイルドウッズ/対象外		
★ 価格 改定 0208	エリンギ (白あわび茸)	100g	292
0209	不揃い エリンギ	150g	248
	島根・北村きのご園/対象外		
0210	黄金たもぎ茸	70g	313
	愛知・蟹江きのご園/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・南国きのご苑/対象外		



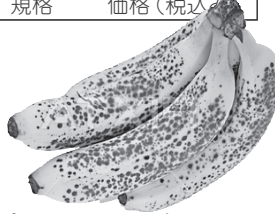
エリンギとブロッコリーの
からししょうゆあえ
さっとゆでたブロッコリーとエリンギを、からし醤油で
あえてどうぞ
[2120] 弓削多木桶仕込さいしこみしょうゆ 150ml 475円 3p
[2325] 旨味本来・からしチューブ 40g 356円 2p

0216	健康緑豆もやし	250g	65
0217	ダブル	250g×2	123 130
	栃木・上原園/対象外		
0218	小大豆もやし	200g	91
0219	ダブル	200g×2	172 181
	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		

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

**シュガースポットは
甘味の印
バナナ**

青い状態で輸入されたバナナは、
適度に追熟されて出荷されます



さらに熟しが進むと、「シュガースポット」と呼ばれる黒い斑点が出て甘味が増します

少し青みが残っているもので、糖度は13.0~16.0%、シュガースポットの出たものは、21.0~23.0%に増えています

バナナシナモントースト

パンにバナナの輪切りを並べて、その上に振りかけてから トースト



0301	いちご	200g	551
0302	" ダブル	200g×2	1047 1102
0303	" 箱	200g×4	1983 2204
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 1332
ATJ (フィリピンネグロス) /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

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

果 0306	りんご 王林 (CA貯蔵)	500g	432
0307	" 徳用	1kg	821 864
0308	" 徳用	2kg	1590 1728
青森・新農業研究会/防除12			
0309	りんご ふじ (CA貯蔵)	500g	432
0310	" 徳用	1kg	821 864
0311	" 徳用	3kg	2385 2592
青森・新農業研究会/防除12			

**採りたてりんごの味わい
りんご(CA貯蔵)**

CA貯蔵とは、Controlled Atmosphere Storage(空気調整貯蔵)のことで、特殊な貯蔵庫で、りんごを深い休眠状態にして、鮮度を保って保管されていたものです



休眠から目覚めたりんごは、食感も味もおいしいまま!

0331	銀杏	100g	270
茨城・深谷守夫さん/防除0			



銀杏のかきあげ

旬の柑橘			
今週 限り	0312 伊予柑	750g	508
	0313 " 徳用	1.5kg	964 1016
熊本・福島柑橘園/有			
	0314 甘夏	750g	432
	0315 " 徳用	1.5kg	821 864
	0316 " 徳用	3kg	1590 1728
熊本・津奈木甘夏生産者の会/防除0			
果	0317 紅甘夏	750g	432
	0318 " 徳用	1.5kg (3~5ヶ)	821 864
静岡・おてんとうさま/防除0			
	0319 スルガエレガント	750g	432
	0320 " 徳用	1.5kg (3~5ヶ)	821 864
静岡・山田農園/防除0			
初	0321 河内晩柑	1kg	734
	0322 " 徳用	2kg	1395 1468
熊本・福島柑橘園/防除1			

果	0323 タンカン	500g	486
	0324 " 徳用	1kg	923 972
鹿児島・田中秀志さん/有			
今週 限り	0325 清見オレンジ	1kg	670
	0326 " 徳用	2kg	1272 1348
熊本・福島柑橘園/防除0			
***** はるみ			終了
	0327 パール柑	1kg	572
	0328 " 徳用	2kg	990 1145
熊本・津奈木甘夏生産者の会/防除0			
***** デコボン (不知火)			終了
	0329 レモン	250g	313
	0330 " 徳用	500g	595 626
***** " 外観不良			終了
熊本・福島柑橘園/有			

和製グレープフルーツ

河内晩柑

グレープフルーツのような苦味は少なく、さっぱりとした甘みがあります。



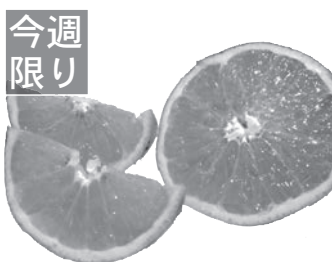
半分に切って、スプーンで食べても



**ブリッと弾ける
マイルドな甘さ!**

清見オレンジ

果肉は濃いオレンジ色で、果汁たっぷりでジューシーな味わいです。オレンジのよい香り。ナイフを使って食べるのがおすすめです。



鮮やかなオレンジの皮

紅甘夏

甘夏よりも甘く酸味がまろやかで、果汁がたっぷり含まれています



**果汁がたっぷり
甘・酸のバランスよく
濃厚な味**

**タンカン
スマイルカットでどうぞ**



レモンの蜂蜜漬け
スライスしたレモンと蜂蜜を交互に入れ、最後は表面を覆うようにはちみつをかける。
・炭酸で割って、さわやかスカッシュ
・食パンにのせて、レモントースト

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



[0432] 餅米白米 (ヒメノモチ)
1kg 995 ~~1048~~円
 啄木米でお馴染みの無天塾のメンバーが、農薬・化学肥料を使用せずに栽培したヒメノモチ
品種【ヒメノモチ】
 白さとコシの強さが特徴。「赤飯」や「おこわ」に相性が良い品種です

さつまいものおこわ
 さつまいもは皮付きにしてポリフェノールと抗酸化ビタミン、食物繊維を無駄なく摂取
[2017] 国内産すりごま 黒
[0111] さつまい芋 紅はるか

30g 626円 ^{3p}
 700g 324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 995 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	1490
0436 有機啄木粉発芽玄米	1kg	1490
0437 胚芽押し麦	1kg	594

しとろおかゆ・ご飯

※次回3週間後

0441 有機十割かゆ (しろかゆ) & 有機玄米粥セット	1セット	410 432
0442 有機十割かゆ (しろかゆ)	200g	216
0443 " 徳用	200g×5	1026 1080
0444 有機玄米粥	200g	216
0445 " 徳用	200g×5	1026 1080

餅

協賛は今週限り



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

ぬか

誰でも簡単
 すぐに漬けられる

麴屋甚平・熟成ぬか床

[0455] 1kg 702円
 [0456] 容器入 2kg 1512円
 [0457] 補充用 400g 400円

SPECIAL [0458] 補充用ダブル
 上記2パック 767 ~~800~~円

長野産米のぬかを使って麴化することで旨味を引き出し、乳酸菌と酵母菌で発酵熟成させました



メカジキのぬか漬け
 バットに糠床を敷き、塩をしガーゼに巻いたメカジキをのせ、上から糠床を塗り込む
[1612] 冷凍メカジキ 90g×2 778円 ^{4p}

0455 麴屋甚平・熟成ぬか床	1kg	702	4p
0456 " 容器入	2kg	1512	7p
0457 " 補充用	400g	400	2p
2227 麴屋甚平・浅漬の素	500ml	497	

卵

0501 平飼有精卵	10ヶ	610
0502 " ダブル	上記2p	1159 1220
0503 平飼有精卵	6ヶ	400
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	715 745
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)

品番 品名 規格 価格(税込み) ポイント



**絹と木綿の中間の様な豆腐
一味違う旨さ**

絹のなめらかさと木綿のしっかり食感も持つちりめん*の風合いのような食感をイメージして名付けました
※表面に凹凸がある織物

[0511] ちりめん豆腐 250g 270円 ^{2p}

とろける食感と大豆の濃厚な味

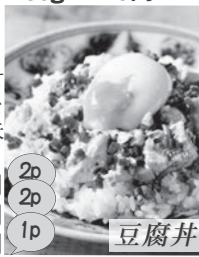
寄せ豆腐

木綿豆腐の工程中、型箱に入れる前の「寄せた状態」のもの。型箱でも圧搾や晒しをしないので、木綿豆腐とは一味違った食味、風味が得られます。

[0512] 嘉倉・寄せ豆腐 250g 270円 ^{2p}

[0513] 〃 (ごま) 250g 297円 ^{2p}

[0529] 国産有機よせ豆腐 200g 184円 ^{1p}



豆腐丼

▽茨城 嘉倉▽

	0510 絹豆腐	350g	243
2p	0511 ちりめん豆腐	250g	270
2p	0512 寄せ豆腐	250g	270
2p	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
	0519 小揚げ	35g×6	259
	0520 厚揚げ	200g	259
	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
1p	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
	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
2p	0536 青豆入り具だくさんがんも	2枚	346
3p	0537 えび入り具だくさんがんも	2枚	486
3p	0538 ねぎ入り具だくさんがんも	2枚	464
	0539 味付いなりあげ	6枚	324
	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



がんもどきとゆで卵の甘辛煮
がんもどきは、熱湯をかけて表面の油けを取っておくと、味がなじみやすくなります。

具だくさんがんも

[0536] 青豆入り 2枚 346円 ^{2p}

[0537] えび入り 2枚 486円 ^{3p}

[0538] ねぎ入り 2枚 464円 ^{3p}

納豆

納豆餅に

天然松の経木で包み
納豆の旨味と香りを醸し出す

小さな信濃路(小粒) ^{2p}

[0546] 80g 373円

SPOFF [0556] ダブル 80g×2 723 745円



▽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 黒大豆テンペ	100g	545

▽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

乳酸の酸味と薄塩で
ほの甘くシャキッとした歯ざわり

乳酸発酵法による下漬けをして、特別ブランドの調味料でマイルドに仕上げました

[0604] らっきょう田舎漬 ^{3p}

100g 524円

+マヨネーズでタルタルソース

刻んで混ぜるだけ。チキン南蛮に添えたり、オープントーストにも

[1301] 冷蔵播州百日鶏 ^{4p}

もも 200g 670円



	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
今週 限り	0603	御用蔵福神漬	100g	340 486
	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

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

おむすびや、あつあつご飯に、和歌山産赤しそを自然塩で漬けて天日干し、風味が生きています

[0828] しその粉ふりかけ(ゆかり)ダブル
SPOT ¥ 50g×2 587 ~~695~~円

※そのままお召し上がり下さい。

大根おろしで和えたり、おひたしにふりかけたり、たっぷりのカルシウムをどうぞ

[0829] 練しらす干しダブル
SPOT ¥ 100g×2 1,450 ~~1,688~~円

原材料…かたくちいわしと真いわしの稚魚
※沖から汲み上げた海水で煮て、天日で干しました。

北海道産の日高昆布を主原料に最小限の調味料でじっくり煮上げました薄味に仕上がっていますのでどなたでも安心して召し上がれます遠忠食品の細切り昆布佃煮

[0830] 練細切り昆布佃煮ダブル
SPOT ¥ 100g×2 786 ~~849~~円

※そのままお召し上がり下さい。

遠忠食品三陸産アミエビの佃煮カルシウムをはじめ、栄養たっぷりなのでお子様にも是非どうぞ。

[0831] 生あみ ダブル
SPOT ¥ 60g×2p 849 ~~875~~円

原材料…あみ(宮城産)、醤油、砂糖(種子島産さとうきび使用粗糖)、麦芽水あめ

遠忠食品 国産の黒豆を職人が直火釜でじっくりと炊き上げました。

[0832] 直火炊き黒豆煮ダブル
SPOT ¥ 120g×2p 1,047 ~~1,192~~円

原材料…黒豆(国産)、砂糖、水飴、食塩、醤油(大豆・小麦を含む)
※そのままお召し上がり下さい。

ご飯がすすむあと一品! 国産筍に鯉節とだして薄味仕上げ

[0833] 竹の子土佐煮ダブル
SPOT ¥ 60g×2 660 ~~689~~円

1中た菌ごめ華げざ箸飯ン風のわ休ののメこりめおトンにのとかッまにのとやア油国グレを産ン加のジえ、ラ

[0834] 国産味付メンマダブル
SPOT ¥ 90g×2 1,110 ~~1,145~~円

原材料…メンマ(愛媛産)、醤油、砂糖、魚介エキス、ごま油、食塩、香辛料(胡椒、唐辛子)

国産原料を使用し化学調味料や食品添加物を使わずに薄味に仕上げましたたけのご飯が手軽に出きます

[0835] 国産たけのご飯の素ダブル
SPOT ¥ 170g×2 870 ~~896~~円

原材料…たけのこ、椎茸、椎茸戻し汁、砂糖、人参水、昆布、醤油、発酵調味料、塩、かつおだし、酢

国産原料を主原料にしています。温かいご飯の上にかけるだけ! 五日揚げ焼きそばとしてもお楽しみ頂けます。

[0836] 練 中華丼の具ダブル
SPOT ¥ 180g×2×2p 1,090 ~~1,123~~円

原材料…鶏がらスープ、野菜(白菜、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ、長ねぎ、にら、しょうが)、豚肉、醤油、でん粉、清酒、植物油(なたね油、ごま油)、オイスターソース、砂糖、チキنعキス、食塩、こしょう、一味唐辛子(原材料の一部に小麦、大豆を含む)

熱湯を注いでください、凍結乾燥風味特産の出雲わかめと風味特産の出雲わかめと

[0837] 赤だし味噌汁ダブル
SPOT ¥ 9g×6×2 743 ~~767~~円

原材料…豆みそ(大豆を含む)、白みそ、オリゴ糖、わかめ、食塩、かつおぶし粉末、酵母エキス、ねぎ

当製品には、添加物を一切使用しておりません安全と味には自信ありです!!どうぞ、ご愛顧下さい!!

[0838] 練 徳用北京餃子ダブル
SPOT ¥ 270g(15個)×2 1,058 ~~1,091~~円

原材料…具: 豚肉(国内産) キャベツ(国内産) たまねぎ(国内産) たら(国内産) パン粉(国内産) 肉汁(国内産) 醤油(国内産) にんにく(国内産) ごま油(国内産) 昆布パウダー(国内産) 砂糖(国内産) 食塩(国内産) こしょう(マレーシア産) 生姜(国内産) 皮: 小麦粉(国内産) 水道水 食塩(国内産)

プリプリの海老たっぷり 口あたりがソフト

[0839] 練 点心えびしゅうまいダブル
SPOT ¥ 27g×7×2 943 ~~972~~円

原材料…具: 海老、鶏肉、玉ねぎ、豚脂、澱粉、長ねぎ、卵白、パン粉、砂糖、発酵調味料、醤油、食塩、胡麻油、生姜、オイスターソース、胡椒、皮: 国産小麦、食塩
※冷凍のままさつと水にくぐらし電子レンジで加熱して下さい

消泡剤は使用せず、国産大豆に天然にがりを加えた豆腐に、鶏肉の旨味を加えました。

[0840] 練 ふんわり豆腐ハンバーグダブル
SPOT ¥ 90g×3×2p 1,037 ~~1,068~~円

※電子レンジで1個あたり3分程、加熱して下さい。

タイ料理の中でも人気のグリーンカレー。爽やかな辛さ、刺激的な味わい。

[0841] タイ・グリーンカレーダブル
SPOT ¥ 170g×2 1048 ~~1,080~~円

原材料…野菜(なすび、たけのこ)、有機コナツツミルク、鶏肉、有機グリーンカレーペースト(有機青唐辛子、有機レモン Gras、有機にんにく、有機ジャロット、食塩、有機コリアンダーシード、有機ランガル、有機ファイアライム、有機クミン)、植物油、有機砂糖、ナンプラー(魚醤(魚介類))、赤唐辛子/酸味料(クエン酸)

タイグリーンカレーに比べ比較的辛さもマイルドなレッドカレー。赤唐辛子とハーブが絶妙に絡みあう味わいです。

[0842] タイ・レッドカレーダブル
SPOT ¥ 170g×2 1048 ~~1,080~~円

原材料…野菜(人参、たけのこ)、有機コナツツミルク、鶏肉、有機レッドカレーペースト(有機赤唐辛子、有機レモン Gras、有機にんにく、有機ジャロット、有機ランガル、食塩、有機コリアンダーシード、有機クミン、有機ファイアライム)、植物油、有機砂糖、ナンプラー(魚醤(魚介類))、赤唐辛子/酸味料(クエン酸) - (魚醤(魚介類))、赤唐辛子/酸味料(クエン酸)

タイベジタブルカレーダブル。植物性原料を使用し、コクのある味わい。

[0843] タイ・ベジタブルカレーダブル
SPOT ¥ 170g×2 1048 ~~1,080~~円

原材料…野菜(たまねぎ、じゃがいも、いんげん)、有機コナツツミルク、有機ローカレーペースト(有機ジャロット、有機レモン Gras、塩、有機にんにく、有機赤唐辛子、有機コリアンダーシード、有機ランガル、有機生姜、有機クミン、カレー粉)、植物油、酵母エキス、食塩/酸味料(クエン酸)

有機キーマカレー・中辛ダブル。国産有機牛肉と光る海産物を使った味わい。

[0844] 有機キーマカレー・中辛ダブル
SPOT ¥ 140g×2 838 ~~864~~円

原材料…野菜(有機たまねぎ(国産)、有機にんじん)、有機牛肉、有機クスターソース(小麦・大豆・りんごを含む)、有機トマトペースト、有機トマトケチャップ、有機ばいりいよでんぶん、有機香辛料、有機砂糖、食塩、有機にんにくビュレ

濃厚な味わい、9種類の野菜がたっぷり入ったミネストローネ。

[0845] AUGA OG ミネストローネダブル
SPOT ¥ 400g×2 1163 ~~1,200~~円

原材料…有機野菜(人参、キャベツ、ポテト、いんげん、えんどう豆、パプリカ、玉ねぎ、西洋ネギ)、有機トマトペースト、有機菜種油、食塩、有機砂糖、有機米粉、有機香辛料(ガーリックパウダー、バジル、マジョラム、オレガノ、黒コショウ)

有機玄米ポタージュ・あずきダブル。優しい味わい、甘みと旨みを生かした味わい。

[0846] 有機玄米ポタージュ・あずきダブル
SPOT ¥ 135g×2 691 ~~712~~円

原材料…有機あずき(国産)、有機たまねぎ、有機玄米、なたね油、食塩(海の精)

北海道・興農ファームの手作り生ハンバーグ。ボリューム感のある大きさが、ディナーハンバーグに最適です。

[5846] 練 興農生ハンバーグダブル
SPOT ¥ 100g×2×2 1,581 ~~1,630~~円

原材料…興農ミンチ・興農豚ミンチ・玉ねぎ・卵・パン粉・食塩・こしょう
※冷蔵庫で解凍後、加熱して下さい。

☆価格は税込み

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

お総菜

▽ふりかけ類▽

2p	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
	0705	かつおふりかけ	28g	324
3p	0706	えびふりかけ	50g	508
2p	0707	味のりふりかけ	50g	432
3p	0708	味付おかず海苔 8ッ切20枚入×3		540
4p	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	細切り昆布佃煮	100g	405
	隔週 0715	ちりめん山椒佃煮	40g	626
	0716	揚げごぼう甘酢漬	80g	432
3p	隔週 0717	生あみ	60g	437
	隔週 0718	うずら豆	100g	351
	0719	五目豆	100g	356
	0720	有機大豆煮豆	145g	454
3p	0721	直火焼き黒豆煮豆	120g	551
2p	隔週 0722	竹の子土佐煮	60g	340
3p	0723	国産味付メンマ	90g	572

▽炊き込み・混ぜご飯の素▽

	0724	練 五目寿司の素 (2合用)	200g	535
3p	隔週 0725	国産たけのご飯の素	170g	448
3p	0726	練 中華丼の具	180g×2	562
	0727	練 鮪のづけ丼	150g	697
	隔週 0728	まいたけご飯の素	170g	540

▽スープ▽

	0801	【冷凍】わかめみそ汁	9g×6	383
2p	0802	【冷凍】赤だし味噌汁	9g×6	383

▽中華惣菜・他▽

3p	0803	徳用北京餃子	270g	545
3p	0804	練 点心えびしゅうまい	27g×7	486

▽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

▽レトルトカレー類▽

	0808	タイ・グリーンカレー	170g	540	3p
	0809	タイ・レッドカレー	170g	540	3p
	0810	タイ・ベジタブルカレー	170g	540	3p
	0811	有機キーマカレー・中辛	140g	432	2p
	0812	【冷凍】ベジタリアンのための野菜カレー	200g	400	
	0813	【冷凍】ベジタリアンのための豆カレー	200g	400	
	0814	【冷凍】ベジタリアンのための根菜カレー	200g	400	
	0815	チキンカレー辛口	180g	496	
	0816	ポークカレー中辛	180g	496	
	0817	キーマカレー辛口	180g	496	
	0818	ひよこ豆カレー辛さ控えめ	180g	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	
	0821	AUGA・OGミネストローネ	400g	600	3p
	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	
	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	
	0827	有機玄米ポタージュ・あずき	135g	356	2p

▽土佐佐賀産直組合▽

翌々週	5611	冷凍 あじフライ (フィーレ)	100g	605	3p
終売	*****	冷凍 きびなごの唐揚げ	140g	589	
翌々週	5613	冷凍 白身魚のケチャップ煮	140g	589	3p
翌々週	5614	冷凍 白身魚のバジルマヨネーズ焼き	120g	680	4p
翌々週	5615	冷凍 メヒカリ南蛮漬け	130g	567	3p
翌々週	5616	冷凍 ブリ甘酢あんかけ	140g	589	3p
翌々週	5617	冷凍 メヒカリ唐揚げ	110g	508	3p
翌々週	5618	冷凍 フライパンで簡単・さばの竜田揚げ	150g	567	3p
翌々週	5619	冷凍 白身魚のペッパーマヨネーズ焼き	120g	659	4p
翌々週	5620	冷凍 白身魚の梅しそチーズ焼き	120g	659	4p
翌々週	5621	冷凍 さば南蛮漬け	140g	605	3p
翌々週	5622	冷凍 白身魚の梅しそチーズ+さば南蛮漬け	120g+140g	1144 1264	

▽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	4p
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	

土佐佐賀産直組合

翌々週配送品 (4/1~4/5)



[5617] 冷凍 メヒカリ唐揚げ 3p
110g 508円

淡泊な白身ながらも脂のつたメヒカリはほろほろの食感が人気。下味をつけて衣をつけました。冷凍のまま油で揚げただけ。



[5621] 冷凍 さば南蛮漬け 3p
140g 605円

土佐沖で漁獲されたサバを揚げて、自家製調味液に漬けました。解凍してお好みの野菜と合わせると、手軽に南蛮漬けができます。



[5618] 冷凍 フライパンで簡単・さばの竜田揚げ 3p
150g 567円

土佐沖で漁獲されたサバを自家製調味液に漬け込み、片栗粉をつけて竜田揚げ用になりました。フライパン等で揚げ焼きにしてください。



[5620] 冷凍 白身魚の梅しそチーズ焼き 4p
120g 659円

土佐沖で漁獲された白身魚(しら)のおかず小分けにしておりますので、必要なだけ取り出してレンジで温めてください。カップに盛り付けてあるので、お弁当にそのまま入られます。

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

ノンホモジナイズド牛乳 東毛酪農低温殺菌牛乳63℃ クリームラインの楽しみ方

低温殺菌ノンホモの牛乳は静置しておくこと、上部に牛乳中の脂肪分が浮いてきます。これはクリームラインと呼ばれる天然の生クリーム層です。このクリームラインの上部の濃厚なクリームは、自然の生クリームとしてコーヒーや紅茶に入れて、その美味しさをお楽しみ頂けます。そしてクリーム層を使用した後の牛乳は低カロリー牛乳としてご利用下さい。



置いているだけで天然生クリーム



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▽

3p	0901	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃	1000ml	434
	SPC	0949	" ダブル 上記2p	842 868
		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℃ (ピン)	200ml 185
	SPC	0950	" ダブル 上記2p	358 369
		0904	パスタライズコーヒー (ピン)	200ml 190



飲みやすい、スッキリとした味わい ドリンクヨーグルト

脱脂乳(生乳から脂肪分を除いたもの)と乳酸菌、少量のはちみつを加え、自然の甘さをプラスしました。自然の美味しさを大事にすべく、はちみつも“牧草の女王”と呼ばれるアルファルファから取れた蜜を使用。原材料…無脂肪牛乳、砂糖(洗双糖)、はちみつ、クリーム

▽ヨーグルト▽

	0905	東毛酪農ピ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
	▽バター・他▽			
	0907	南箱根の厳選バター	180g	1,058
	0908	東毛酪農のカマンベールチーズ	100g	583



トランス脂肪酸の少ない製法で作りました
ハイプラスマーガリンソフト
一番搾りの高オレイン酸べに花油を使用し、製品中にオレイン酸を含んでおります。発酵乳、全粉乳、生クリームを使用し、素材本来の味を大切にしたコクのあるまろやか風味のマーガリンです。

遺伝子組換えをした原材料は使用しておりません。トランス型脂肪酸は、約0.5g(100g中)と非常に低い値です。原材料…食用植物油、食用精製加工油脂、発酵乳、全粉乳、クリーム、食塩、レシチン(大豆由来)

2p	0909	ハイプラスマーガリンソフト	180g	362
----	------	---------------	------	-----

豆乳グルト		翌々調配送品 (4/1~4/5)	
	5315	国産大豆の豆乳使用・豆乳グルト	400g 319
	5316	" ダブル	上記2p 618 637

▽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
----	----	----	---------	------

トーストやヨーグルトに 国産いちごのジャム

国内産のジャムに適したイチゴを使用し、レモン果汁も国内産レモンのストレート果汁を使用しました。果実分75%。糖度50度。レモン果汁は海外産有機レモン果汁のストレート果汁を使用しています。砂糖は北海道産のてん菜使用のビートグラニュー糖、水飴は国内産原料の麦芽水飴を使用しています。原材料…いちご(国産)、糖類(砂糖、水あめ)、レモン果汁



ジャム・蜂蜜類

	0914	国産いちごのジャム	200g	702	4p
	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	
終売	****	中平農園の百花蜂蜜	600g	4,385	

三里家物産		翌々調配送品 (4/1~4/5)	
月1	5419	ピーナッツペースト	150g 1,053

ドライフルーツ・ナッツ

	0921	レーズン	120g	497	3p
	0922	ブルーン (種あり)	150g	842	4p
	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	8p

オイルコーティングを行わない、 自然のままの豊かな味わい ノヴァ 有機レーズン

甘みが強く、種なしで皮の薄いトンプソンシードレス種を、レーズンに最適なカリフォルニアで栽培。糖度を増し、果肉が軟らかくなる完熟の房だけを収穫し、天日で乾燥した有機認定品です。原材料…有機レーズン(アメリカ産)



ノヴァ 有機ブルー種あり

果肉が厚く風味豊かな、カリフォルニア産の有機ブルー種です。その年に実ったものから最大サイズの実だけを限定して収穫し、最もおいしい種の周りの果肉を残して種つきのまま乾燥。香り高く味わい深く仕上げました。原材料…有機ブルー(アメリカ)



春休みのおやつに

ノヴァ 有機アーモンドチョコスプレッド

原料は有機アーモンドペーストをはじめ、全てノヴァこだわりの素材のみ。シンプルな食パンとの相性は抜群で、アーモンドらしさを追求し、甘さ控えめに仕上げました。化学調味料、香料等は不使用。

原材料…有機アーモンドペースト(イタリア製造)、有機粉糖、有機パーム油、有機ココアパウダー



ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)



祝・アスパラガス登場！
シンプルイズベスト
味付けは塩、コショウだけでOK。
豚肉とアスパラは相性抜群です。

アスパラの豚肉巻き

作り方…①アスパラガスは、根元のかたい部分を落とし、塩少々を加えた熱湯で固めにゆでる。②豚うす切り2枚を少し重ね

て並べて広げ、かるく塩、こしょうを振る。アスパラガスを芯にして豚肉を巻き付け、薄く小麦粉をまぶす。③フライパンに、油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら中火でこんがり焼き上げる。④③を食べやすい長さ切る。器に盛り、レモンを添える。

[0124] アスパラガス 1束 346円



冷凍 健康豚 モモスライス

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。さらっとしていて甘みのある脂と赤身の旨み
が特徴のバラ肉です。

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。

4p 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

4p 1122 冷凍 健康豚 ロースしゃぶ用 150g 783

3p 1123 冷凍 健康豚 モモスライス 150g 637

4p 1124 冷凍 健康豚 モモしゃぶ用 150g 724

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

1127 冷凍 健康豚 ヒレ 150g 1,058

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

3p 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。

品番 品名 規格 価格(税込み) ポイント



豚野菜炒め用小間切れ肉と
もやし&キャベツの
シャキシャキ野菜炒めです。

キャベツともやしの肉野菜炒め

作り方…①キャベツはざく切り、生姜は千切りにする。②豚小間切れ肉150gに（酒小さじ1、醤油小さじ1）を加えて下味をつける。③フライパンに油と生姜を入れて中央にかけ、香りがたったら豚肉を加えて炒める。

④肉の色が変わったら、キャベツ、もやしの順に加えて炒める。⑤塩・こしょう、酒を加えてさっと大きく混ぜる。仕上げに醤油を回し入れる。

[0121] キャベツ 1/2ケ 173円



冷凍 放牧豚 切り落とし肉



冷凍 健康豚 野菜炒め用小間切れ

ウデ肉の小間切れ肉です。炒め物、焼きそば、豚汁など様々な料理にお使いいただけます。



柔らかくて甘い新玉ねぎの肉巻き。
ビタミンB1を含む豚肉と一緒に
摂取することで、
疲労回復の効果が期待できます。
レンジ加熱で出来る時短レシピ！

新玉ねぎの豚しゃぶ巻き

作り方…①新玉ねぎは薄切りにし、豚しゃぶ肉を巻く。②耐熱皿に肉巻きを並べて（酒小さじ1、塩小さじ1/3）を全体に回しかける。ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで6分加熱する。③スライスした新玉ねぎや長ねぎを乗せ、ポン酢、お好みのドレッシングを回しかける。※レンジ加熱後、豚肉の加熱が不十分の場合は、30秒程度、追加加熱してください。

3p [2223] 果実の恵みドレッシング 200ml 443円
[0105] 新玉ねぎ 700g 346円



冷凍 健康豚 ロースしゃぶ用
ローズ薄切りスライスです。
しゃぶしゃぶ、野菜の豚肉巻き等
にご利用ください。



冷凍 健康豚 モモしゃぶ用
モモ薄切りスライスです。

[1134] 冷凍 健康豚 しゃぶ用セット 1セット 1,461円 ~~507円~~

SPOFF 内容…健康豚ローズしゃぶ用150g・健康豚モモしゃぶ用150g各1ケ

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



お花見弁当や、おつまみに、和風おかずの決定版！

お花見筑前煮

作り方…①鶏肉、たけのこ水煮は、一口大に切る。蓮根・人参は、皮をむき一口大に切る。②ゴボウはサッとゆで、乱切りに。干し椎茸はもどして一口大のそぎ切り。こんにゃくは一口大にちぎり、さっとゆでる。③鍋に油を熱し、野菜類とこんにゃく、鶏肉を炒める。(干し椎茸のもどし汁・水カップ2・砂糖・酒・醤油・みりん)を加え、沸騰したら弱火で、煮汁が少し残るくらいまで煮込む。

5p	[2511]	干ししいたけ・どんこ(大)	45g	929円
4p	[1912]	朝掘たけのこ水煮ブロック	200g	686円
	[1920]	手どりこんにゃく	250g	324円
	[0109]	春人参	500g	292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ジウ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
	1311	" ダブル	上記2p	1,299円 1,339円
	1302	冷凍 播州百日鶏 むね	200g	583
	1303	冷凍 播州百日鶏 ささみ	200g	659
3p	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
3p	1306	冷凍 播州百日鶏 唐揚げ用カット	約25g×8	605
	1312	" ダブル	上記2p	1,173円 1,210円
	1307	冷凍 播州百日鶏 ウイング	約80g×5	648
	1308	冷凍 播州百日鶏 レバー	200g	529



低脂肪で高タンパクな鶏むね肉。塩麴でお肉が柔らかく、衣に卵を使うことでふっくら仕上がります。揚げやすいので低めの温度で揚げます。

鶏むね肉の塩麴唐揚げ

作り方…①鶏むね肉200gは長さを2~3等分にしてから厚さ2cmのそぎ切りにする。②ポリ袋に鶏肉と塩麴小さじ3を入れて30分以上冷蔵庫に置く。③鶏肉を冷蔵庫から取り出し(生姜、ニンニクのすりおろし小さじ1/2)を加えて揉んで、卵1/2個を入れて馴染ませてからトレイに取り出し、片栗粉を全体にまぶす。④160~170度くらいの低めの温度で時々返しながら、きつね色になるまでじっくり揚げる。



冷凍 播州百日鶏 唐揚げ用カット

むね肉・もも肉を食べやすい大きさ(約25g)にカットしました。

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

無塩せきももスライス 無塩せきももブロック

安全で美味しい銘柄豚「和豚もちぶた」のモモ肉を使用しています。乾塩法で丁寧に漬け込み、櫻チップでじっくりと燻製にしました。

発色剤、亜硝酸塩Naを使わない「無塩せき」製法で作りました。

加熱調理：焦げ目がつかない程度に軽くあぶってからお召し上がり下さい。

原材料…豚モモ肉(国産)、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いません。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。

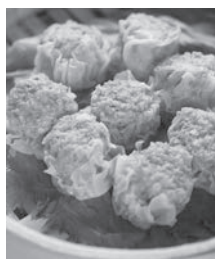
1401	冷凍 放牧豚 ポークウィンナー	100g	471
1402	冷凍 放牧豚 粗挽きウィンナー	100g	521
1403	冷凍 放牧豚 ベーコンスライス	65g	410

▽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いません。

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	〃 ピ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



手作りは包む手間がかかりますが、蒸し立てのシューマイはジューシーでふっくら格別です！

シューマイ

金子製麺 シューマイの皮

国産地粉を使用した手打風のシューマイの皮です。直径6.5cm角
原材料…小麦粉(地粉)、食塩、打ち粉



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



お弁当にもどんぶりご飯にもおすすめ

鶏そぼろの三色丼

作り方…①鶏そぼろ(鶏ひき肉、醤油、砂糖、だし)を合わせて、フライパンに入れ、弱火でよく火を通す。②ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。フライパンに溶き卵を入れて、いり卵を作る。③小松菜はゆでて食べやすい長さに切る。ごま油と塩であえる。④器にご飯を盛り、そぼろ、いり卵、小松菜をそれぞれのせる。





季節限定品
南伊豆水産 菜の花入り小判揚
 特別栽培で栽培された菜の花を刻んでさつま揚げに練りこみました。素材の味を大切に
 するため、保存料は不使用。
 原材料…すけそうたらすり身(北海道)、菜の花(静岡)、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、醗酵調味料、鰹だし、菜種油

冷凍 おとうふ揚げ
 北海道産の助宗タラすり身に国産大豆を使用した豆腐を合わせました。
 米油でじっくりと揚げられたすり身はふわっとした食感と大豆の風味・甘味が香る当社の人気No.1の商品です。
 原材料…魚肉(タラ)、豆腐(大豆)、米油、馬鈴薯でん粉、砂糖、醗酵調味料、カツオエキス



今週限り



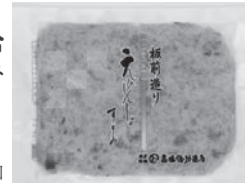
いちろうこの静岡おでんセット
魚のうまみがたっぷり、無添加おでん種で温まって下さい。
南伊豆水産 おでん種セット
 内容…いわしはんぺん4枚、小判揚げ2枚、ごぼう巻き2本、竹輪1本、たこボール2個、うずら卵2個

原材料…魚肉(スケソウタラ、いわし、ぐち)、馬鈴薯澱粉、洗双糖、塩(粉碎塩)、醗酵調味料(みりん、塩)、かつおだし、菜種油、ごぼう、うずら卵、一味唐辛子、たこ

冷凍 お好みさつま揚げ
 北海道産タラすり身に、国産ホタテと大きめカットの野菜(キャベツ、にんじん、長ネギ)を入れたお好み焼き風揚げかまぼこです。
 原材料…魚肉(タラ、サケ)、キャベツ、ホタテ、全卵、煮出し汁(カツオ、サバ)、馬鈴薯でん粉、人参、酢漬け生姜(生姜、米酢、砂糖、食塩)、醗酵調味料、長ネギ、砂糖、カツオエキス、食塩、食用米油



無添加の海老を80%以上配合
高橋徳治商店 冷凍 えびしんじょすりみ
 2種類の天然エビを使用した生すりみです。加熱してお召し上がりください。
 原材料…エビ(インドネシア、マレーシア、インド、バングラディッシュ産)、山芋おろし(山芋:国産)、全卵、食用米油、清酒、食塩、長ネギ、レモン汁



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	"	ダブル	上記2p	1,048
1504	鯛ハンペン		5枚	632
1505	小判揚げ		5枚/150g	518
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
1509	たこボール		8ヶ	502
1510	ねぎちぎり揚げ		100g	540
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	3p
今週限り	1514	おでん種セット	6種13品	1,021	5p
▽宮城 高橋徳治商店					
1515	練 おとうふ揚げ		170g5ヶ	394	2p
1516	練 お好みさつま揚げ		160g2ヶ	491	3p
1517	練 さつま揚げ		190g5枚	508	
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	練 えびしんじょすりみ	卵	150g1枚	578	3p
1520	練 おでん種セット(7種13品)	卵	356g	1,042	

国産小麦使用のモチモチ食感の皮
 具材は良質の国内産豚肉、
 キャベツとタケノコでアクセント

電子レンジ

冷凍 豚まん
 原材料…皮【小麦粉(小麦(国産))、砂糖、牛乳、ラード(豚肉を含む)、イースト、食塩】、具【野菜(国産(キャベツ、たけのこ、長ねぎ、椎茸、玉ねぎ、生姜))、豚肉(国産)、醤油(大豆・小麦を含む)、豚脂(国産)、砂糖、ごま油、馬鈴薯でん粉、清酒、こしょう】、打ち粉【小麦粉(小麦(国産))】/膨張剤

ニラがたっぷり!
 海老入りの具材を
 もちもちの皮で包みました。

フライパン

冷凍 海老にらまんじゅう
 原材料…具【えび(バトナム、インドネシア)、野菜(国産(にら、長ねぎ、生姜))、鶏肉(国産)、砂糖、豚脂(国産)、馬鈴薯でん粉、ごま油、食塩、ラード(豚肉を含む)、酵母エキス、こしょう】、皮【小麦粉(小麦(国産))]白玉粉、ラード(豚肉を含む)、砂糖、食塩】、打ち粉【でん粉】/重曹

国産小麦を使ったもちもち皮と
 国産豚肉に塩麴の力が加わって
 うまみたっぷり肉餃子

フライパン

冷凍 肉餃子
 原材料…具【野菜(国産(キャベツ、にら、白菜、玉ねぎ、にんにく、生姜))、肉(国産(豚肉、鶏肉))、豚脂(国産)、塩麴、馬鈴薯でん粉、ごま油、醤油(大豆・小麦を含む)、オスターソース(大豆・小麦・いかを含む)、清酒、酵母エキス】、皮【小麦粉(小麦(国産))、食塩】、打ち粉【馬鈴薯でん粉】

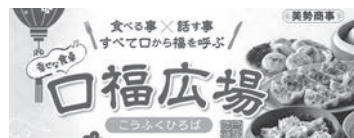
新鮮な白菜・キャベツ・ニラを
 たっぷりと包んだ
 野菜の旨味たっぷりの餃子です

フライパン

冷凍 野菜たっぷり餃子
 原材料…具【野菜(国産(白菜、キャベツ、にら、にんにく、生姜))、豚脂(国産)、粒状大豆たん白、パン粉(小麦を含む)、馬鈴薯でん粉、オスターソース(大豆・小麦・いかを含む)、砂糖、食塩、チキンエキス、こしょう、一味唐辛子】、皮【小麦粉(小麦(国産))、食塩】、打ち粉【馬鈴薯でん粉】

口福広場 美勢商事の中華点心

長野県塩尻市 美勢商事株式会社製造。安心・安全で美味しい餃子と中華点心を食卓に届けます。可能な限り国産原材料にこだわり、合成保存料、合成着色料、化学調味料を使用せず作っています。遺伝子組換え作物や遺伝子組換え作物に由来する原材料は使用していません。



冷凍点心

▽口福広場▽ 隔週				
5p	1581	冷凍 豚まん	4個(480g)	1,037
3p	1582	冷凍 海老にらまんじゅう	6ヶ	637
3p	1583	冷凍 肉餃子	12ヶ	572
2p	1584	冷凍 野菜たっぷり餃子	12ヶ	378

1585	冷凍 海鮮餃子	12ヶ	583
1586	冷凍 ひとくち餃子	20ヶ	551
1587	冷凍 肉焼売	8ヶ	670
1588	冷凍 海老ワンタン	15ヶ	535
1589	冷凍 海鮮えび焼売	8ヶ	697

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)

クック たかくらの惣菜
 わがままマンシリーズ



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、惣菜屋さんへ転身して『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。



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

原材料…鶏ササミ、チーズ(乳)、パン粉、小麦粉、卵、青じそ、塩、胡椒

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

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

蒸し器で温める

豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った油で炒めたおこわです。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

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

クックたかくらの手作りおはぎもち米、米、小豆は有機栽培または農業化肥不使用

3p

[1533] 冷凍 おはぎ 3個 621円
 [1534] " ダブル 上記2p 1,192円

原材料…もち米、米、小豆、洗双糖、塩

牛ひき肉をじっく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ケです

3p

[1525] 冷凍 すきやき風コロケ 150g 594円
 [1526] " ダブル 上記2p 1,140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

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

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

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

キャベツやお肉などシンブルな具を使い素材を最大限に活かしました

3p

[1539] 冷凍 ちっちゃな餃子 10個 454円
 [1540] " ダブル 上記2p 871円

原材料…キャベツ(有機栽培又は農業化肥不使用)、豚肉、餃子の皮(国産小麦)、にら、片栗粉、酒、ごま油、塩、胡椒

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

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

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、大豆たんぱくにつまわる代替肉(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、コンショウ、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、コンショウ、サラダ油

オーブントースター

4p

[1555] 冷凍 有機豆乳使用マカロニグラタン 180g 751円

原材料…豆乳(国産、有機大豆)、小麦粉、マカロニ、大豆ミート、玉ねぎ、トマト缶、自家製だし、白味噌、発酵調味料、醤油、ケチャップ、ウスターソース、サラダ油、塩、胡椒、にんにく

電子レンジ

3p

[1556] 冷凍 グッドミーのベジタブル酢豚 200g 610円

原材料…粒大豆たんぱく、人参、玉ねぎ、ピーマン、醤油、米酢、洗双糖、ケチャップ、澱粉、なたね油

電子レンジ

4p

[1557] 冷凍 グッドミーのれんこんハンバーグ 4個 675円

原材料…蓮根、粒大豆たんぱく、人参、セロリ、椎茸、パン粉、澱粉、小麦粉、生姜、発酵調味料、洗双糖、オールスパイス、サラダ油、食塩、胡椒

電子レンジ

4p

[1558] 冷凍 畑のお肉を使ったミートボール 10個 680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

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

**どんぶりはもちろん
炒め物などにも使い勝手の良い
サイコロカット**

[1606] 冷凍まぐろ角切り 200g 1048円 **5p**
中部太平洋産のメバチマグロ・キハダマグロを角切りにしました



サイコロステーキ
まぐろに軽く塩を振って、ブラックペッパーをまぶす。フライパンで表面を焼いて、最後に醤油を煮からめる。



SPOT [2179] 一期一会
エキストラバージンオリーブオイル
アルカラス渓谷産 450g 3240円

まぐろの山かけ
醤油にひたして「づけ」にしたまぐろに、おろした長芋をかける。わさびを添えて



[0114] 長芋 300g 432円
[2316] 粉わさび 20g 324円
[1806] 焼ききざみ海苔 **3p**
20g 524円

ごま油味噌あえ
味噌とごま油、醤油、砂糖をあわせまぐろと白髪ねぎを加える。ごまをかけてどうぞ



[2163] 玉絞め一番搾りごま油 180g 859円
[0118] 長ねぎ(むぎ) 300g 281円

海産

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽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
6p	1604	冷凍 ネギトロ用すき身(サラダ油使用)	200g	1134
	1605	冷凍 まぐろ赤身	200g	1350
5p	1606	冷凍 まぐろ角切り	200g	1048
5p	1607	冷凍 ビン長まぐろ	300g	1058
	1608	冷凍 まぐろ鉄心	10本	1048
	1609	冷凍 刺身用はたて貝柱	100g	918
	▽切り身魚▽			
	1610	冷凍 紅鮭(甘塩)	2切れ	896
	1611	冷凍 徳用	5切れ	2106
4p	1612	冷凍 メカジキ	90g×2	778
8p	1613	冷凍 徳用メカジキ	90g×4	1544
	1614	冷凍 メカジキステーキカット	100g×3	788
4p 隔週	1615	冷凍 マグロスベアリブ	500g	680
3p 隔週	1616	冷凍 キハダステーキ	80g×4	529

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

▽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	1134
1713	冷凍 メカジキ照焼用	90g×2	875	

高尾の魚

翌々週配送

[5652] 冷凍銀だら味噌漬け **9p**
2切れ 1804円

脂たっぷりの銀だらを、自家製だれに漬け込みました



▽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



**不揃いのものを
格安でご提供** **5p**

[1622] 冷凍お刺身ホタテ貝柱
<碎け>150g 1037円
お刺身ホタテ貝柱の少し割れてしまった身などを不揃いのものを詰め合わせ。<碎け>ではありませんが、通常のお刺身ホタテ貝柱と変わらない美味しさです。

**脂たっぷり
身離れよく
食べやすい** **4p**

[1615] 冷凍マグロスベアリブ
500g 680円

1尾のマグロからわずか2%! 貴重なカマの分です。塩焼きや煮付けに



**巻きものの
定番**

[1604] 冷凍ネギトロ用
すき身(サラダ油使用) **6p**
200g 1134円

油分を少なめにしたあっさりタイプ。手巻き寿司やネギトロ丼に



[1621] 冷凍お刺身むき甘えび
(尾付き) 30尾 1107円
カナダ産。お刺身用に殻を剥いてある、尾付き甘えびです



[1619] 冷凍直火炭焼きかつおたたき
1本(ハーフカット) 1285円
鹿児島県枕崎産/のほりかつおなのであっさりとした味

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	
1716 〃 刻みうなぎ 50g×2		1831	
▽エビ・イカ 他▽			
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	
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▽			
3p 1722 冷凍 いわし丸干し 5尾		481	
1723 冷凍 カラフトしししゃも 10尾		562	
4p 1724 冷凍 干しカレー 2枚		821	
1725 冷凍 アジ開き 2枚		810	
1726 〃 ダブル 2枚×2		1539 1629	
1727 冷凍 ひと塩サワラ切身 3切		713	
隔週 1728 冷凍 金目鯛開き 2枚		675	

品名	品番	規格	価格(税込み)
▽惣菜▽			
1751 冷凍 まぐろつみれ 200g(10ヶ)		545	3p
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	



**煮物や揚げ物
中華スープなどに**
[1751] 冷凍 まぐろつみれ 200g(10ヶ) 545円
メバチマグロに、玉ねぎ、長ねぎを入れ、卵・山芋などでつないで、醤油や生姜で味付けしました
原材料：メバチマグロ、鶏卵、山芋、馬鈴薯澱粉、玉ねぎ、長ねぎ、醤油、食塩、生姜



月1登場
**口いっぱい広がる
牡蠣の芳醇な香り**
[1617] 冷凍 蒸し かき 70g 875円 5p
宮城県で水揚げされたばかりの新鮮なかき貝を旨みを閉じ込めるスチームボイル加工。解凍後、そのまま召し上がりいただけます。もみじおろし・レモン・ポン酢などをつけるのもおすすめです。



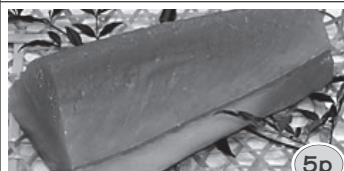
[1724] 冷凍 干しカレー 2枚 821円 4p
そのまま焼くだけでなく、甘めの煮付けや片栗粉で唐揚げにしても。



[1620] 冷凍 カラスガイ切り身 2切れ 751円 4p
アイスランド産。無塩。皮無しなので、熱を通すと崩れやすいので注意



[1722] 冷凍 いわし丸干し 5尾 481円 3p
千葉県産。栄養豊富な真いわしを、塩のみで仕上げました



[1607] 冷凍 ピン長まぐろ 300g 1058円 5p
ミッドウェー沖/脂のつたものを長年の目利きで厳選



冷凍 メカジキ
[1612] 90g×2 778円 4p
[1613] 徳用 90g×4 1544円 8p



[1616] 冷凍 キハダステーキ 80g×4 529円 3p
バターやオリーブオイルでステーキやムニエル、醤油とみりんで照焼に



[1729] 冷凍 こだわりの味噌漬 本目抜き 1切 1129円 6p
本目抜きは、程よい脂で、淡白ながら旨味の強いのが特徴です



[1805] 冷凍 寿司はね焼のり 全形10枚 524円 3p
味・香りの良い有明産の上質海苔を使用した焼きのり

海藻、のり

▽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	3p
1806 焼ききざみ海苔	20g	524	3p
1807 おにぎり用焼き海苔 2切10枚×3		1026	5p
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	
1811 刻みねこあしがごめ昆布	50g	632	3p
1812 冷凍 生芽かぶとろろ	100g	265	



**がごめ昆布と
キャベツのベーコンあえ**
がごめ昆布は水でもどし、ざく切りキャベツは塩でしんなりさせる。カリカリに炒めたベーコンをあわせ、ポン酢で味付けする
[1811] 刻みねこあしがごめ昆布 50g 632円 3p
強い粘り気が、身体に良いとされています
[0121] キャベツ 1/2ヶ 173円
[1403] 冷凍 放牧豚 ベーコンスライス 65g 410円



春キャベツと、新玉ねぎを使った、
春の焼きうどん。
春キャベツの焼きうどん

作り方…①キャベツは細切り、新玉ねぎはうす切り、豚肉は2cm幅に切る。②鍋に湯を沸かし、うどんをゆでる。ザルに揚げて水気を切る。③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、うどんを加えて炒める。うどんがある程度温かくなったら、キャベツと新玉ねぎを加えてさっと炒める。白だしを加えて全体を絡め、塩、こしょうで味を調える。仕上げにごま油を回しかける。④皿に盛り付けて、お好みで鰹節、小ねぎ、すり胡麻をトッピングする。



とろろをのせた、
胃にもやさしい温かいそば。
とろろそば

作り方…①長いもは皮をむいてすりおろして、とろろにする。②鍋にだし汁、砂糖、みりんと醤油を加えて煮立たせる。③そばはゆで、ざるに上げ、水けをきって器に盛る。④ゆであげたそばを器に盛り、あたためた②をかける。とろろ、卵黄、小口切りにした長ねぎを散らす。

足柄古式そば

北海道の幌加内そば粉をと国産小麦農林61号を使用。五割そば。

究極そば

国内産そば粉90%、長野産小麦粉10%を使用。

特選そば

国内産そば粉を100%使用した、いわゆる10割そばです。



季穂地粉生うどん太麺

国産小麦、農林61号を主原料として、塩水だけで打った昔ながらの生うどんです。

茹で時間6~7分。

原材料…小麦粉(国内産)、食塩、打ち粉(馬鈴薯澱粉、甘藷澱粉)



ふわふわもちもちむっちりうどん

●焼きうどん

フライパンに油をひき、お好みの具材を炒めた後、本品と水大さじ1を入れて軽くほぐし、水気がなくなる程度炒め、お好みの味付け(醤油・味噌・塩・麺つゆ)をどうぞ。
原材料…小麦粉、食塩、小麦たんぱく



冷凍さぬきうどん

うどん向けに香川県で研究・改良された小麦の品種「さぬきの夢2000」を使用しており、つるりとした喉ごし、モチモチとした歯ごたえと強いコシが特徴です。

凍ったまま沸騰したお湯で、約1分間。

原材料…小麦粉(香川)、食塩

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
2425	足柄古式そば	240g	329	2p
2426	究極そば	200g	535	3p
2427	特選そば	200g	562	3p
2428	さくらの焼そば	114g×2	400	
▽即席麺 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	
▽パスタ▽				
2433	国内産ロングパスタ	300g	432	
2434	国内産エルボパスタ	300g	432	

麺類

▽生麺▽

2p	2401	季穂(きすい)地粉生うどん(太)(2人前)	130g×2	270
2p	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	日本の中華麺 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	江戸風鰹醤油つけ麺 スープ付	2食	470
	2410	油そば なま麺	2食	491
	2411	茹でこぼし不要 ぼんぼん麺	2食	428
	2412	全粒粉なまラーメン スープ無し	120g×2	364
	2413	せいろ蒸し焼きそば(ソース付)	2食	486
	2414	せいろ麺上選太焼きそば(ソース無)	2食	302
	2415	生スパゲティー	150g×2食	308
	2416	生フェットチーネ	150g×2食	308

▽冷凍麺▽

2p	2417	練 さぬきうどん	200g×3	410
	2418	〃 ダブル	上記2p	788 820
	2419	練 十割生そば	130g×2	594

▽乾麺▽

	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

だし類

▽昆布▽

2501 日高昆布 200g 1,177

▽煮干し▽

2502 天日三陸煮干し 100g 972

▽削りぶし▽

2503 鰹平削り(花カツオ) 40g 367

2504 削り節パック「ふぶき」 4g×10 670

2505 ソフト削り 16g 259

2506 料理の決め手(混合削り節) 100g 626

2507 中厚削り 100g 491

▽だしパック(煮出しタイプ)▽

2508 だしパック おだしさん 8g×10 302

▽だしパック(粉末タイプ)▽

2509 野菜でうまみ食塩無添加 3.5g×6 389

2510 チキンコンソメ 10g×8 540

▽干し椎茸▽

2511 干しいたけ・どんこ(大) 45g 929 5p



干しいたけ・どんこ 大分県産のしいたけ・どんこを、ゆっくり時間をかけて乾燥させました。

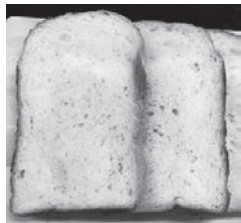
●美味しく戻すには、冷水で一晩冷蔵庫で戻すだけ!

5℃くらいの冷水(冷蔵庫内)に、10時間前後かけて戻してください。早く戻したいときは冷蔵庫内で約1時間水戻してから四つ切りか八つ切りにして、再度30分くらい水戻します。

冷水は浸るくらいの分量がベスト。ビニール袋に水とともに入れ、口をしっかり閉めて冷蔵庫に入れておくと、場所をとらず香りも飛びません。

戻し汁は捨てずに椎茸だしとしてお使い下さい。

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



ほんのり甘くふわふわの食パンです。
牛乳を使用することで、
スキムミルクを使わずに
コクのある味わいになっております。
国内産おいしい強力粉を使った
日穀製粉レシピ。

ホームベーカリーで ミルク食パン

材料(1斤分)…国内産おいしい強力粉
200g、砂糖15g、食塩3.5g、インスタントドライイースト小さじ
1、バター15g、水50cc、牛乳100cc
作り方…ホームベーカリーの容器内に、材料をすべて入れる。食
パンコースでスタートする。

長野 日穀製粉 おいしい強力粉

国内産小麦(主に北海道産)を原料とした強力
粉で、こだわりパンのお手伝い。
おいしい強力粉は製パン作業性が良く、モチモ
チとしたやわらかな食感が楽しめる、おいしいシ
リーズの小麦粉です。



粉・豆・ごま

▽粉▽

2p	2001	おいしい強力粉	400g	302
	2023	" ダブル	上記2p	575 694
	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
	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
	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▽			
3p	2017	国内産すりごま 黒	30g	626
4p	2018	国内産すりごま 白	30g	691
4p	2019	無双 練り胡麻 白	240g	799



春人參、菜花、アスパラの胡麻和えに 国内産すりごま白・黒

希少な国産白ごまを使用したすりごまです。
胡麻を焙煎後、胡麻の持つ香りと旨味を
大切に、すり上げました。

原材料…ごま(国内産)

無双 練り胡麻 白

苦味が出ないように、軽く炒り上げた白胡麻
を、粒子の細かいクリーム状にしました。醤油、だし、味噌等の調味
料と混ぜて、和え物・ごまだれ・ごまみそ等幅広く調理にご使用下さ
い。

原材料…白胡麻(グアテマラ産)

乾物・缶詰・素材

▽乾物▽

1815	とろろ昆布(富士酢使用)	25g	432
------	--------------	-----	-----

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

1816	とろろ昆布	50g	524	
1817	塩吹昆布	35g	443	
1818	ひじき/国内産	40g	821	
1819	すき昆布	1枚	578	
1820	上乾さくらえび/台湾	20g	578	
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	

栄養と香ばしい風味の凝縮

しっかりメイン料理になります!

北海道産全粒小麦使用くるまふ

北海道産にこだわった全粒粉使用車麩

です。

小麦粉からグルテンを抽出し、昔ながらの製法(ガス
火)で仕上げました。直火焼で職人が丁寧に一本一本手
焼で仕上げたくるまふです。

原材料…小麦グルテン(北海道産)、全粒小麦粉(北
海道産)

●炒め煮

多めの油で野菜と一緒に戻した麩を炒め、だし汁を加えて炒め煮に
したり、シチューの具などに使えます。



1907	北海道産全粒小麦使用くるまふ	6枚	475	3p
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	

お花見弁当の筑前煮・混ぜごはんの具に

角田商店 朝掘りたけのこ水煮

国内産たけのこを水煮し、一口大にカットしました。
徳島県産(阿南市、小松島市)の、もうそう竹を原料に使用
しました。

原材料…たけのこ(もうそう竹)



1912	朝掘りたけのこ水煮ブロック	200g	686	4p
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け	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	
▽こんにゃく▽				
1918	一穂のこんにゃく	300g	270	
1919	一穂の生芋こんにゃく	230g	238	
1920	手どりこんにゃく	250g	324	
1921	しらたき	230g	270	
1922	くろたき	230g	281	
1923	乾燥糸こんにゃく	25g×10	594	3p



お芋が主役の肉じゃがですが、
出汁がしみた糸こんにゃくは名脇役。
ちょっと具材が足りないかな?
という時の、かさ増しにも、
乾燥糸こんにゃくが役立ちます。

乾燥糸こんにゃく肉じゃが

乾燥糸こんにゃくは熱湯で戻して、
ザルにあける。ざく切りにして、肉
じゃがに加えて煮込む。

※時間がない時には、乾燥糸こんにゃくを乾燥のま
まポンと入れてもOK。その際は、出汁を少し増や
し、砂糖を少し減らしてください。

ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)

岡山
マルクラ食品

高いけどそれに見合う
価値があるものを
白味噌

国内販売以外に北米、EU、オーストラリア、東南アジアに輸出をされており、それに伴い国内衛生基準だけでなく海外での衛生基準にも対応しています。

米麹が多く塩分の少ないので
甘み強い

[2111] マルクラ白味噌

250g 270円

サラダのドレッシングや和え物にも
白米、大豆、食塩

酒とみりんでのばして、
西京味噌に

[1612] 冷凍メカジキ

90g×2 778円



調味料

▽味噌▽

2101	玄米味噌	750g	842
2102	酢屋茂 米味噌	750g	756
2103	あわせ味噌	750g	756
2104	麦味噌	750g	756
2105	有機玄米味噌	500g	999
2106	有機麦味噌	500g	999
2107	有機豆味噌	500g	1080
2108	玄米味噌	750g	945
2109	米味噌	750g	913
2110	麦味噌	750g	902
2p 2111	マルクラ 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	〃	300ml	616
2118	弓削多 木桶仕込醤油	1000ml	1296
2119	海の精吟醸純生しょうゆ	360ml	896
3p 2120	木桶仕込さいしこみしょうゆ	150ml	475

▽塩・他▽

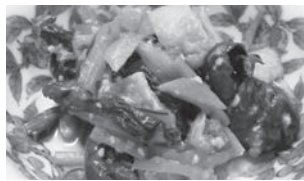
2121	あらしお(大)	500g	1296
2122	〃(小)	240g	648
2123	ほししお	240g	810
2124	やきしお	60g	454
2125	〃 詰替用	60g	259
2126	〃 スタンドパック	150g	605
15p 2127	海の精 漬物塩	1.5kg	3240
2128	ペッパーソルト	55g	518
2129	ハーブソルト	55g	518
2130	なんでもソルト瓶入り	55g	562
2131	〃 詰替用	58g	389

▽大ビン・大缶▽

4週に1度掲載

2182	国産なたねサラダ油PET	910g	1296
2181	味の母みりん風調味料	1800ml	2160

品番 品名 規格 価格(税込み) ポイント



小松菜のからし酢味噌和え
からしチューブを使って、お手
軽に

[2325] 旨味本来 からしチューブ 2p
40g 356円
[0126] 小松菜 1束 205円

▽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

3p

▽塩こうじ▽

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

▽つゆ▽

2137	弓削多有機だしつゆ	300ml	950
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 三州味噌	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

4p

▽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	玉紋め一番搾りごま油(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

※鍋つゆ終了



【アルベキナ種】のみを使用
シングルエステート・単一品種
今週限り
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
アルカラス渓谷産 450g 3240円

15p

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

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



**醤油で醤油を仕込む
塩分控えめで旨みが多い**
[2120] 弓削多木桶仕込さいしこみしょうゆ 150ml 475円
埼玉県産の大豆・小麦で仕込んだ丸大豆醤油を塩水の代わりに使用し、木桶でもう一度仕込んだ贅沢な醤油です。お刺身やおもちに絡みつく濃厚な味わいが特徴です



赤身におすすめの濃厚な醤油
[1607] 冷凍ビン長まぐろ 300g 1058円



アイスにかけてみたらし風

トマトが持つ自然の甘みを生かした甘口仕上げ
[2216] 有機トマトケチャップチューブ 300g 421円
なめらかな舌ざわり。トマトそのものの甘味
有機トマト、糖類(有機砂糖、麦芽水飴)、有機醸造酢(米酢、リンゴ酢)、食塩、有機たまねぎ、有機にんにく、香辛料



漬けものなどにまとめて使うときに
[2127] 海の特 漬物塩 1.5kg 3240円
溶けるのに時間のかかるカルシウム粒の選別を省いて、価格を抑えました。時間をかけて発酵熟成させる漬物などに向いている、お得な「あらしお」です。



[2325] 旨味本来・からしチューブ 40g 356円
チューブタイプののりからし。辛みの強い、オリエンタルマスタードを使用
水あめ、からし、なたね油、食塩、食物繊維(じゃがいも/香辛料抽出物)



[2205] お好みソース 360ml 421円
甘口で、酸味と塩分を控えめにしました
有機野菜・果実、砂糖、醸造酢、食塩、でんぷん、醤油、魚醤(いかを含む)、香辛料、こんぶ、しいたけ



[2223] 果実の恵みドレッシング 200ml 443円
有機果実の自然の甘みと酸味を閉じこめたフレッシュタイプのドレッシング



[2152] 美濃有機玄米黒酢 360ml 756円
国産有機玄米を原材料に、黒酢独特のクセのある香りが少ない黒酢です



[2327] 乾燥バジル 4g 589円
自家農園産の有機バジルを自然乾燥。



[2165] 最高級ラー油 45g 616円
2種類のごま油に8種類の香辛料を溶かしました
ごま油、唐辛子・花山椒・桂皮・八角・陳皮・長葱・生姜・ニンニク



[2211] 有機回鍋肉の素 100g 281円
米味噌をベースに、牡蠣エキスや醤油の旨み



[2135] てんさい含蜜糖粉末 500g 497円
すっきりした甘み。冷めると甘さが強くなります



[2313] 直火焙煎クリームシチュールゥ 120g 454円
直火の釜で丹念に焼き上げ。コクがあります

今週限り

子どもも大人もほっと一息 安心おやつ



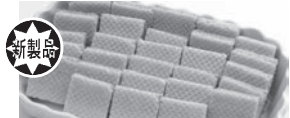
ねじれたユニークな形と軽い口当たり
サンコー ねじりん棒

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
カシューナッツを主原料に、香ばしくさく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	2875	ねじりん棒	100g	238円
3p	2876	ごま入り味付いりこ 30g (2.5g×12袋)		454円
2p	2877	まあるいクラッカー	120g	302円

	2878	カシューナッツコロ	70g	280円	2p
	2879	サクサク抹茶だいず	35g	324円	2p
	2880	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

	2802	冷菓 バニラ	120ml×2	908
	2803	冷菓 ビターチョコ	120ml×2	908
	2804	冷菓 抹茶あずき	120ml×2	908
	2805	冷菓 イチゴ	120ml×2	908
	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
3p	2816	北海道産有機小豆使用つぶあん	200g	441
2p	2817	有機ほの甘あずき	55g	238
	2818	干し芋	200g	864
	2819	有機・楽笑栗	125g	454

5p	今週限り	2820	庄内干し柿	180g (5~6個)	896
----	------	------	-------	-------------	-----

終売	****	北海道あん玉	7ヶ	432
----	------	--------	----	-----

	2821	オーガニック小麦のどらやき	1個	184
--	------	---------------	----	-----

▽その他▽

	2822	豆乳ドーナッツてんさい糖	155g	292
	2823	豆乳ドーナッツ黒砂糖	155g	292
	2824	バタービスケット プレーン	5枚×4袋	540
	2825	バタービスケット そば粉	5枚×3袋	540
	2826	OGビスケット オーツ麦	5枚×3袋	540
	2827	バタービスケット ミルクチョコレート	4枚×3袋	540

2p	2828	純国産北海道バタークッキー2枚×4包		324
----	------	--------------------	--	-----

2p	2829	純国産芋けんぴ	125g	280
----	------	---------	------	-----

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

	2830	純国産北海道2色の煎り大豆	62g	264
--	------	---------------	-----	-----

▽スナック▽

	2831	純国産ポテトチップス・うしお	55g	211
	2832	純国産ポテトチップスのり塩	53g	211
	2833	純国産さつま芋ちっぷ	115g	238
	2834	有機グリーンピースチップス	45g	298
	2835	OG コーンフ레이크プレーン	150g	464
	2836	OG コーンフ레이크フロスト	150g	475

手軽な栄養補給に!

オーガニックフルーツ&ナッツバー
卵・乳・小麦・砂糖不使用

[2913] OGフルーツ&ナッツバー

3種類セット 各1(40g×3)

923 ~~972~~円

内容…アーモンド ザクロ メープル各1ヶ



	2837	OGフルーツ&ナッツバー アーモンド	40g	324	2p
	2838	OGフルーツ&ナッツバー ザクロ	40g	324	2p
	2839	OGフルーツ&ナッツバー メープル	40g	324	2p

▽あられ・煎餅▽

	2840	召ませ日本・玄米ぼん煎餅	7枚	322	
	2841	有機玄米セラピー・たまり醤油味	30g	162	
	2842	有機玄米セラピー・黒胡麻	30g	184	
	2843	有機玄米セラピー・白胡麻	30g	184	
	2844	草加せん・ミックス	6枚	443	3p
	2845	柿の種	80g	324	
	2846	無添加・山田錦せんべい袋入・塩	25枚	540	3p

▽豆菓子▽

	2847	黒糖くるみ	65g	496
	2848	きな粉くるみ	65g	496
	2849	メープルアーモンド	40g	496

▽飴▽

	2850	みるく小町	80g	351
	2851	しょうがあめ	80g	351
	2852	純国産北海道はちみつレモンのだ飴	57g	259
	2853	プロポリスキャンディ	28g	346

▽くず湯▽



30%OFF	2854	本くず湯 〈詰合せ〉	23g×5	454 648
--------	------	------------	-------	--------------------

みんな、にっこい！安心おやつたち

 <p>北海道産有機小豆を使用。風味の良いつぶあんに仕上げています。てんさいを精製した北海道産ビートグラニュー糖を使用。</p> <p>3p</p> <p>[2816] 北海道産有機小豆使用つぶあん 200g 441円</p>	<p>在庫限り 30% OFF</p>  <p>本くず湯</p> <p>福豆・抹茶・生姜・白糖・柚子の5つの味が1つずつ入った本くず湯の詰め合わせ。</p> <p>[2854] 本くず湯 (詰合せ) 23g×5 454 648円</p>	<p>今週限り</p>  <p>山形・庄内協同ファーム北海道を越えてきた木枯らしでじっくり乾燥させました。果肉のねっとりとした柔らかさを、お楽しみいただけます。</p> <p>[2820] 庄内干し柿 180g (5~6個) 5p 896円</p>	 <p>ノーノスカラーズ原材料をすべて北海道産に限定したバタークッキーです。</p> <p>[2906] 純国産北海道バタークッキーダブル 2枚×4包×2 616 648円</p>
 <p>純国産芋けんぴの原料のみを使用した。</p> <p>[2907] 純国産芋けんぴダブル 125g×2 502 569円</p>	<p>カシューナッツやクルミの食感にザクロの果汁で爽やか気分</p>  <p>[2908] OGフルーツ&ナッツバーダブルザクロ 40g×2 622 648円 原材料…有機レーズン(有機ひまわり油漬)、有機ピーナッツ、有機アガベシロップ、有機ブラジルナッツ、有機ひまわりの種、有機玄米パフ、有機生麦砂糖漬け、有機玄米水飴、有機ひまわり油、有機レモンオイル、寒天(ジンジャー香料)</p>	<p>アーモンドと胡麻がたっぷり！レーズンとアガベの優しい甘み</p>  <p>[2909] OGフルーツ&ナッツバーダブルアーモンド 40g×2 622 648円 原材料…有機レーズン(有機ひまわり油漬)、有機胡麻、有機ひまわりの種、有機アーモンド、有機アガベシロップ、有機玄米パフ、有機玄米水飴、有機ピーナッツ、有機かぼちゃの種、有機ひまわり油、寒天</p>	<p>まるやかな甘みと芳醇な香り メープルシロップ味</p>  <p>[2910] OGフルーツ&ナッツバーダブルメープル 40g×2 622 648円 原材料…有機ピーナッツ、有機レーズン加工品(有機レーズン、有機ひまわり油)、有機ひまわりの種、有機アガベシロップ、有機アプロコット加工品(有機アプロコット、有機米粉)、有機玄米パフ、有機アーモンド、有機玄米水飴、有機メープルシロップ、有機ひまわり油、食塩、寒天(メープル香料)、バナナ香料</p>
 <p>幻の酒造米である「山田錦」100%使用、「海の精」を使用した旨味。</p> <p>[2911] 無添加・山田錦せんべい袋入・塩ダブル 25枚×2 1,048 1,099円</p>	 <p>国産うるち米を原料に、独自の火加減で丹念に焼き上げた、草加せんべい。醤油・ごま・海苔が、2枚づつ(個包装)、3種類の味をお楽しみいただけます。</p> <p>[2912] 草加せん・ミックスダブル 6枚×2 850 886円</p>	<p>海陸</p>  <p>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。</p> <p>[2902] まあるいクラッカーダブル 120g×2 581 606円</p>	<p>新製品</p>  <p>北海道産有機大豆を使用した。ほろにがの抹茶おやつ。</p> <p>[2903] サクサク抹茶だいきずダブル 35g×2 622 648円</p>
 <p>サクサクの衣で包んだカシューナッツを、抹茶入りのホワイトチョコでコーティング。京都産の有機抹茶を使用。</p> <p>[2904] 抹茶チョコ×カシュー & アールグレイチョコ×くるみ 35g、45g 922 959円</p>	 <p>第3世界シヨップ生茶のままのくるみを、紅茶パウダーを練り込んだホワイトチョコでコーティング。ベルガモットがさわやかに香るミルクテイ風味。</p> <p>[2901] ごま入り味付いりこダブル 30g (2.5g×12袋)×2 880 907円</p>	<p>海陸</p>  <p>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。</p> <p>[2901] ごま入り味付いりこダブル 30g (2.5g×12袋)×2 880 907円</p>	<p>新製品</p>  <p>国内産小麦粉に玄米を、きな粉で作ったシートを、サンドしました。</p> <p>[2905] きな粉ウエハースダブル 30個×2 472 497円</p>

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽チョコレート▽			
	2855	ミルクチョコレート	100g	702
	2856	ヘーゼルナッツチョコレート	100g	777
	2857	ウィンターチョコレート	100g	842
	2858	ブラリネチョコレート	100g	777
	2859	ピターチョコレート	100g	702
	2860	エクストラチョコレート	100g	702
	2861	ソルト&キャラメルチョコレート	100g	702
	2862	ホワイトチョコレート	100g	842
	2863	ミニチョコオレンジピター	50g	432
	2864	ミニチョコジンジャーレモン	50g	432
	2865	ミニチョコカカオ80%	50g	432
	2866	レーズンチョコレート	50g	475
	2867	クランベリーチョコレート	40g	475
	2868	塩チョコ×カシュー	35g	475
	2869	珈琲豆チョコ	50g	475

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2870	抹茶チョコ×カシュー	35g	475	3p
2871	アールグレイチョコ×くるみ	45g	475	3p
2872	クランベリーチョコ×ベリー×ナッツ	40g	475	
2873	クランベリーチョコ×パイ×ナッツ	40g	475	
2874	冷凍チョコラテパプア生チョコレート・トリュフ	10ケ	856	

2023年収穫の煎りたて新物
農業・化学肥料不使用栽培で育てた千葉県産の落花生を煎りたてでパックしました。
使用品種は【ナカテユタカ】と【Qなっつ】、香ばしく甘みのある人気の品種です。

三里塚物産		翌々週配送品 (4/1~4/5)	
5411	殻付落花生	180g	1,145
5412	落花生むき実	180g	1,177

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

混ぜるだけでスーパードリンク ときめく糀×豆乳で元気



- ◆ ブドウ糖
- ◆ 大豆イソフラボン
- ◆ 必須アミノ酸
- ◆ カルシウム
- ◆ ビタミン
- ◆ 食物繊維

米糀から生まれた マルチな栄養素

ときめく糀
[2650] 125ml 302円 2p
[2651] 125ml×18

5334 ~~5443~~

ほんのり糀の良い香りと澄んだ甘味。そのまま飲める便利なストリートタイプです。
有機米、米こうじ(有機米使用)

成分無調整だから 大豆の栄養そのまま

豆乳で元気 125ml 3p
[2652] 3パック 535円 3p
[2653] 24パック

4191 ~~4277円~~

国産大豆からしぼった自然な甘みとコク。神泉の名水を使用して、さらりと飲みやすくしました(大豆固形分11%)

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
2604	有機番茶	200g	540
4p	2605 有機茎茶	200g	864
	2606 有機ほうじ茶	180g	583
6p	2607 有機無双番茶(ティーバッグ)	5g×40	1242
	2608 国産有機さらつや美人番茶	500ml	194
	2609 " 箱	500ml×24	4572 4666
	2610 麦茶ティーパック 国内産大麦使用	8g×52	540

▽烏龍茶▽

2611	依田さんの烏龍茶	100g	810
2612	ティーバッグ林農園の烏龍茶	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
4p	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
	2617 紫蘇べに茶	5g	729
	2618 有機栽培ルイボス茶	3.5g×50	2484
	2619 カメリアティ(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 4406

▽紅茶▽

2623	ティアールグレイ	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
2627	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

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



インスタントラーメンがワンランクアップ!
豆乳塩ラーメン
①表示の分量より150ml 少ない水を入れ沸かす。②沸いたら、麺をゆで最後に「豆乳で元気」を加え沸騰させない程度に温めて出来上がり。
[2430] しおらーめん

99g×4 756円

▽ココア▽

2630	ココア	110g	648
------	-----	------	-----

▽コーヒー▽

2631	パロ・ブランココヒー(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

3p

3p

▽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
------	------------------------	------	-----

2p

▽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



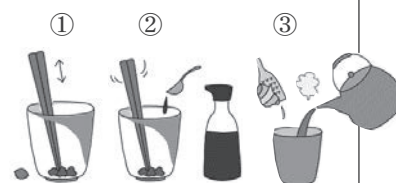
梅醤番茶に最適

梅干、醤油、生姜とあわせ
体のすみずみまでポカポカに
[2607] 有機 無双番茶
(ティーバッグ) 5g×40 1242円 6p

熟成による旨みと丁寧に焙じた香ばしさと
艶のある色合い

梅醤番茶の作り方

①梅干し一個を種を取り、湯のみに入れて突き砕く。②醤油大さじ1を入れて練る。③生姜のおろし汁を落とし、熱い番茶を八分目ほど注いでかき混ぜる。



新農研
リンゴジュース 4p
[3019] 1000ml 810円
[3026] 箱
1000ml×6本
4641 ~~4869円~~

青森・新農業研究会
が無袋栽培した完熟りんごのストレート果汁

ケースでお得

オーガニックソフトブレンド
[2633] 豆150g 583円
[2634] 粉150g 583円



83p

生産者協同組合から直接輸入されたフェアトレード商品

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
2p	2650	ときめく糀(ストレート・白米)	125ml	302
	2651	"	125ml×18	5334 5443
3p	2652	豆乳で元気	125ml×3	535
	2653	"	125ml×24	4191 4277
	2654	原豆乳	300cc	265
	2655	有機じんわ〜りしょうが	150ml	486
	2656	しょうが湯	20g×5	378
	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	
	3003	信州もも	160g×4	786
5p	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
5p	3006	"	無塩 190g×6	907
	3007	野菜ジュース 有塩	190g×6	907
	3008	"	無塩 190g×6	907
	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
	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
4p	3018	オーガニックスポーツドリンク	280ml×4	778

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

▽瓶ジュース 他▽

3019	新農研りんごジュース	1000ml	810	4p
3020	みかん瓶ジュース	720ml	1242	
3021	フルーツピ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	3p

サプリメント

カラダぼかぼか

[2715] 有機 梅干番茶(生姜入り) 8g×20 1782円 9p

梅醬番茶の携帯用です。持ち運びに便利でお湯があればいつでもどこでも「梅醬番茶」を御利用いただけます。

原料：有機梅肉(国内産)、有機醤油(小麦・大豆を含む)、有機番茶、有機番茶粉末、有機生姜粉末



こんな方にオススメ！

- ✓ 年中手足が冷たい方
 - ✓ ポカポカ生活を送りたい方
 - ✓ ダイエットを考えている方
 - ✓ 毎日に気力や活力がわかない方
- マクロビオティックやお手当法をはじめようと考えている方

国産しそ梅干しをギュッと濃縮

[2708] 梅ぼしさん 10.8g 540円 3p

国産しそ梅干しの梅菓子です。食べやすい丸粒タイプ。携帯にも便利。



日本古来の原料で作った国産有機プロテイン

[2707] 国産有機まるごと大豆プロテイン プレーン 280g 2,916円 14p

水や牛乳120ccに対して、本品20gを良く混ぜてお飲みください。

原料：転換期間中有機大豆、有機黒糖粉末、有機米糱粉末、食塩、植物性乳酸菌



▽ドリンク・エキス▽

2701	濃厚にがり液 海の調べ	50ml	421
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	
2705	有機青汁粉末タイプ	3g×30	3498	
2706	有機雲南田七人參 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	14p

▽カプセル・粒▽

2708	梅ぼしさん	10.8g	540	3p
2709	青い瞳 BLUE EYES	120粒	8424	
2710	E-SAN(イワシ油)	150粒	5184	
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	有機梅醬 陽寿	250g	2052	
2714	生姜・番茶入り梅醬	250g	1620	
2715	有機梅干番茶(生姜入り)	8g×20	1782	9p

[2605] 有機茗茶 200g 864円 4p

茎の部分と茶葉をほどよくブレンド。まろやかな甘みがあります。

[3022] オーガニッククラフトコーラシロップ 150ml 540円 3p

厳選したスパイスと国産有機生姜使用スパイシーで爽やかな味わい★約5倍量の炭酸水で割ってお飲みください

[2614] アイリーミント 5g 659円 4p

やわらかい刺激のスペアミントと爽やかなブラックペパーミント

ケースでお得！

オーガニックマトジュース 無塩 5p

[3006] 190g×6 907円

[3024] 箱 190g×30 4445 ~~4536~~円

完熟した海外産オーガニックマトを使用

無漂白コーヒーフィルター 102(3~4人用) 2p

[2641] 100枚 432円

SPOFF [2668] 上記2パック 838 ~~864~~円

有機ぶどうジュース 5p

[3004] 160g×6 1037円

[3023] 160g×30 5080 ~~5134~~円

有機赤ぶどう果汁と有機白ぶどう果汁をブレンド。すっきりとした味わい

オーガニックスポーツドリンク 4p

[3018] 280ml×4 778円

[3025] 箱 280ml×24 4572 ~~4666~~円

甘さ控えめ。レモンの爽やかさとゆずの風味がプラス

せっけんの街 家庭の廃食油を使用したリサイクル石けん

家庭の廃食油を使用したリサイクル石けん

「NPOせっけんの街」
あんしん 重曹入り洗濯用粉せっけん

ソフトな仕上がりの洗濯用粉せっけんです。赤ちゃんやデリケートな肌の方のいる家庭でも安心してお使いいただけます。衣類に残るせっけんカスが少ない。炭酸塩、重曹入り。

原料油脂は家庭で使用され、市民活動により集められた廃食油を用いています。廃食油は、大豆・菜種等が主である植物油脂がほとんどです。その油の性質上水に溶けやすいせっけんができあがります。

成分…純石けん分70%、アルカリ剤（炭酸

塩、重曹）

Q上手にせっけんで洗濯するコツ

⇒A 標準コースにすすぎを1回プラスしましょう。すすぎ不足は衣類の黄ばみや洗濯槽のカビ発生の原因になります。



環境と人にやさしい、
キッチン用の液体石けん
「NPOせっけんの街」



台所用液体せっけん おれんじ
「おれんじ」はジェルせっけん「こはく（食用油をリサイクルしたジェル状の洗濯用液体せっけん）」を原料に、そのままスポンジに付けて食器を洗える台所用液体せっけんです。

油汚れに強いオレンジオイルを配合しました。オレンジの爽やかな香り。

詰替用

「おれんじ」ボトルタイプやお手持ちのポンプ容器に詰め替えてご利用下さい。「おれんじ」のボトル2回分になります。

成分…純せっけん分23%、固化防止剤（エチルアルコール）、オレンジオイル

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
石けん				
▽洗濯用▽				
5p	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
2p	3114	台所用液体せっけんおれんじ	300ml	419
4p	3115	〃 詰替用	900ml	831
▽浴用固形石けん▽				
5p	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
	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

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
3120	パックスナチュロン	SR 100g×3	726	
▽ボディソープ▽				
3121	ナチュロンボディーソープ	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▽				
3127	ナチュロンシャンプー	500ml	1,320	
3128	〃 詰替用	500ml	858	
3129	ナチュロンリンス	500ml	1,320	
3130	〃 詰替用	500ml	858	
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	
▽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	
▽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エ石けんはみがき	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	3p
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	



平和・肥沃・生命の象徴、オリーブ
平和への願いが詰まった
オリーブをパレスチナから

オルタートレードジャパン

パレスチナオリーブオイル石けん

原産地の一つとして数千年のオリーブの歴史があるパレスチナ。世代を超えて受け継がれてきた大切なオリーブをずっと守り育てたい、という生産者の想いとともにお届けします。

原産国：パレスチナ自治区 製造：太陽油脂

成分…石ケン素地、グリセリン、ラベンダー油、ユーカリ油、クチナシ青、クチナシ黄

パレスチナのオリーブオイルを主原料にした石けん素地を使い、ゆっくり熟成・乾燥させる「粹練り」製法で、2~3ヵ月かけて作り上げています。オリーブに多く含まれるオレイン酸には肌の潤いを補う保湿成分が含まれているため、しっとりやさしい使い心地です。

化粧せっけんですので全身にはもちろん、毎日の洗顔にもご使用いただけます。

※「溶け」を防止する合成物質が含まれていないので、水に溶けやすい性質があります。お使いの際は、水を切りやすいスポンジなどに置いて保管していただくのがおすすめです。

たっぷり使える コスパ抜群！オリーブ化粧品
日本オリーブ オリーブシンブルケアシリーズ



しっとり、サラサラ、心地よい
オリーブ葉エキス配合
オリーブマンノン

オリーブリーフローション (銀葉水)
 自社農園産オリーブ葉エキス (天然保湿成分) 配合のお肌引き締め化粧水。
 オリーブの潤いが素早く浸み込み内側はしっとり、表面はサラサラの仕上がりに。インナー
 ドライ肌の方にもうれしいノンアルコールの化

粧水です。
 男性にもおすすめ。顔・全身にご使用いただけます。



さっぱり、しっとり、もっちり
オリーブ果汁配合
オリーブマンノン

グリーンローション (果汁水)
 1994年発売。自社農園産オリーブ果汁 (天然保湿成分) 配合の保湿化粧水。
 オリーブオイル配合なのにさっぱりとさわやかな
 つけ心地が特徴で、果汁に含まれるポリフェノール
 やアミノ酸、さらに植物由来の天然保湿成分で、つ
 けた後はお肌がしっとりし、長時間うるおいが持続します。
 全成分…水、変性アルコール、グリセリン、オリーブ油、オリーブ

ポイント	品番	品名	規格	価格 (税込み)
	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

品番	品名	規格	価格 (税込み)	ポイント
▽ナチュロン/太陽油脂▽				
3218	フェイスクリアソープ	95g	1,100	
3219	フェイシャルローション	100ml	1,760	
3220	〃 詰替用	100ml	1,375	
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	

スキンケア

▽クリーム▽				
3201	ナチュロンハンドクリーム	70g	935	
3202	パックスベビー ボディクリーム (チューブタイプ)	50g	726	
3203	パックスベビー ボディクリーム (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	
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	45g	1,320	
SPF30 PA++				
▽自然派化粧水▽				
5p	3207	オリ-マングリーンローション	180ml	1,100
5p	3208	オリ-マンオリーブリーフローション	180ml	1,100
▽オイル▽				
3209	オリ-マンパーズンオイルポンプ	200ml	4,620	
3210	オリ-マンパーズンオイル	30ml	1,210	
3211	シコリーブ 薬用スキンクリーム	80g	1,100	
3212	ナチュロンオイル	60ml	1,210	
3213	アルティ-ヌ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	

生活雑貨

▽入浴剤▽				
3301	重炭酸入浴剤ナチュラルパス	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 (ツガ)	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▽				
3315	コスモ塾のぼかし肥料	1kg	550	
▽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	



酵素の気泡で漂白、除菌、消臭
衣類用、台所用の粉状漂白。

パックス 酸素系漂白剤

【使い方】

・浸け置き…2リットルのお湯 (30~50℃) に約10gをめ
 やすに溶かし、15分~30分ほど浸した後、よくすすいでく
 ださい。

※衣類の場合は続けて洗濯機で普通に洗ってもOK。

■お洗濯時に

木綿や麻、化学繊維などの衣類の黄ばみ、黒ずみ、シミ
 や、赤ちゃんの肌着、おむつ洗いなどに。

■キッチンに

食器 (陶器、プラスチック製品、木・竹製品、ガラス製品)、ふきん、
 おしぼり、ボールやざる、まな板などに。

成分…過炭酸ナトリウム100% (酸素系)



茶染がついたマグカップも
 真っ白に!

イオンの力ですいすい除菌・消臭・汚れ落とし!

せっけんの街 粹水すいすい

アルカリ電解イオン水のクリーナー。
 シュッとふきかけて、タオルなどで拭き取る
 だけで、汚れを落とします。

原料は「水」。無臭で、アルコールやアルカ
 リ薬品、合成洗剤も含まれません。
 pH12ですが使用後も残らず、薬剤を落とすた
 めの2度ぶぎや濯ぎがいりません。

●用途：下駄箱や靴、トイレなどの消臭除菌、ベ
 ットのいる部屋の消臭除菌。カーペットやぬいぐる
 みなどの洗濯できないものの汚れ落としや染み抜
 き。



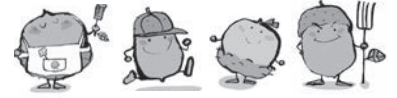
3319	粹水 すいすい	300ml	1,953	10p
3320	〃 詰替用	300ml	1,781	9p
3321	特選竹酢液	500ml	935	
3322	竹炭	15cm×5	825	



ネパリ・バザーロ

ベジタ Vegeta

ポラン広場の宅配



特別カタログ

No.213

☆価格は税込み



「お買い物で国際協力」をテーマに、ネパール、東北・沖縄で生産・栽培されている商品を継続的に輸入・販売することで、生産者の自立を目指すフェアトレード団体です。作っている人々にとっても、買う側の私たちにとっても、共に納得できるものづくりを通して、誰もが幸せに暮らせる社会を創りたいと考え、活動しています。一つひとつ心を込めて手作りされた商品をお楽しみ頂けましたら幸いです。

ネパリ・バザーロの通販カタログ

「2024年春号 つなぐつながるvol.31 (食品・化粧品・服)」

作り手の顔が見えて安心&安全、美味しい食品や、自然派化粧品クーネ、天然素材の衣類など、生産者の物語と共にお伝えするフリーマガジン&カタログです。掲載商品有効期限2024年6月30日

※カタログはお手元に保管ください。有効期限までご注文いただけます。

ネパリ・バザーロ つなぐつながるをご覧ください

翌々週配送 (4/1~4/5)

P.18	6301 サヌ・バイさんの動物ブローチ・ジュゴン 1,760	P.10/P.25	6328 ♪ リップ&スキンバーム (保湿クリーム) 1,320
	6302 サヌ・バイさんの動物ブローチ・うさぎ 1,760	P.25	
	6303 サヌ・バイさんのヘアゴム マーガレット 1,540	6329 ♪ トライアル スキンケアセット 880	
	6304 サヌ・バイさんのヘアゴム スモールフラワー 1,540	6330 ♪ モイスチャー リキッド ソープ (フェイス・ボディ・ハンドソープ) 2,090	
	6305 サヌ・バイさんの洋銀しおり・ハリネズミ 1,980	6331 ♪ アミノ シャンプー 2,090	
	6306 サヌ・バイさんの洋銀しおり・うさぎ 1,980	6332 ♪ モイスト コンディショナー 2,420	
	6307 ひょこっとウサギ ピンク 2,035	6333 お米でできたアウトドアブロー・レモングラス 2,365	
	6308 ひょこっとウサギ ブルー 2,035	6334 天然植物染料 ナチュラルヘナ 880	
P.19		6335 天然植物染料 ナチュラルアマラ&ヘナ 880	
6309 不幸と闘う悪魔くん カラシ 1,210		6336 ナチュラルインセンス・ホーリーバジル 495	
6310 不幸と闘う悪魔くん ネイビーブルー 1,210		6337 ナチュラルインセンス・レモングラス 495	
6311 チクチクブローチ 黒茶 1,045	P.26		
6312 チクチクブローチ ベージュ 1,045	6338 カカオニブ 918		
6313 タマの鍋つかみ&鍋敷き 2,310	6339 スイートカカオニブパウダー 918		
6314 タマのブローチ くるみ 1,100	6340 玄米グラノーラ カカオニブ&もちきび入り 734		
6315 タマのブローチ ダークブルー 1,100	P.7/P.26		
6316 ポケット付 竹布スカーフ アッシュオリーブ 2,640	6341 LISAチョコレート・シーソルト 1,296		
P.20		P.7/P.26	
6317 フレアーカーディガン レース織/生成り 16,500		6342 LISAチョコレート・カカオニブ 1,296	
P.21		6343 LISAチョコレート・アソート5種 (寄付つき) 1,728	
6318 前開きトップス レース織/生成り 11,550	P.7/P.26		
6319 風のラップパンツ 青緑 15,400	6344 LISAチョコレート・マイルド (寄付つき) 1,620		
6320 風のラップパンツ ミントブルー 15,400	6345 LISAチョコレート・マイルド 1,296		
6321 ふんわりスリーブブラウス レース織/生成り 12,100	6346 LISAチョコレート・ピター 1,296		
6322 ふんわりスリーブブラウス 薄手綿/グレー 12,100	6347 LISAチョコレート・コーヒー 1,296		
6323 ウエストポイントダブルパンツ 薄手綿/グレー 16,500	6348 LISAチョコレート・シナモン&ジンジャー 1,296		
6324 ♪ / サックスブルー 16,500	P.27		
P.25		完売 **** 沖縄バタフライピー 626	
6325 クーネ ツバキオイル 3,080		6349 ハニーピーナッツ 1,512	
6326 ♪ エッセンス ローション (化粧水) 2,090		6350 沖縄ドライフルーツ・たんかん 680	
6327 ♪ モイスチャー クリーム 2,530			

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
商品配送	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5

注文の締め切り

注文書回収の翌日午前中
金曜コースの方は月曜日午前中です
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★

ネパリ・バザー口 つなぐつながるをご覧ください

翌々週配送 (4/1~4/5)

6351	ノイベナ農園ティーダ黒糖	691	6393	〃 ・フォーク/うさぎ	660
6352	有機モリンガ茶	1,512	6394	〃 ・フォーク/ことり	660
6353	屋我地島の塩 100g	594	6395	〃 ・フォーク/はち	660
6354	勝山シークワサー完熟果汁	1,296	6396	〃 ・フォーク/ぶどう	660
6355	おきなわ乾燥野菜	950	6397	〃 ・バターナイフ/うさぎ	660
6356	沖縄やんばるギフトセット	5,367	6398	〃 ・バターナイフ/ことり	660
P.6/ P.11/ P.28			6399	〃 ・バターナイフ/はち	660
6357	生しぼり椿油・180g (レギュラー)	2,916	6400	サヌ・パイさんの茶さじ	1,650
6358	生しぼり椿油・100g (レギュラー)	1,944	P.30		
P.28			6402	シリング村物語コーヒー (粉)	1,026
6360	寿工房さんのお味噌	745	6403	シリング村物語コーヒー (豆)	1,026
6361	のだ塩	500	6404	グルミ村物語コーヒー (粉)	1,026
6362	いわて真崎カットワカメ	432	6405	グルミ村物語コーヒー (豆)	1,026
6363	奇跡の醤	594	6406	深煎りコーヒー (粉)	1,620
6364	手むきくるみ	648	6407	深煎りコーヒー (豆)	1,620
6365	山ぶどうピューレ	430	6408	ドリップバッグコーヒー	918
P.4/ P.28			6409	テトラ・ティーバッグ手摘みのお茶・ストレート紅茶	702
6366	山ぶどうジュース・佐藤農園 2023年度産	2,808	6410	〃 ・レモンガラス紅茶	702
6367	山ぶどうジュース・山口さん 2023年度産	2,592	6411	〃 ・ジンジャー紅茶	702
6368	山ぶどうジュース・秋霜農園 2023年度産	2,808	6412	〃 ・オレンジ&ジンジャーブレンド	756
P.28			6413	〃 ・春摘み紅茶	853
6369	自根きゅうりのピクルス	500	6414	〃 ・ローズ&ホワイティティー	1,296
6370	うん米CUBE・白米 (省農薬) 2023年度産	442	6415	オーガニック・紅茶 リーフティー	1,080
完売	**** 岩手奥州ひとめぼれ「うん米」・白米 (無農薬) 2023年度産	3,726	完売	**** 春摘み紅茶 2023年度産	972
6372	〃 7分つき米 (無農薬) 2023年度産	3,726	6416	夏摘み紅茶 2023年度産	972
6373	〃 玄米 (無農薬) 2023年度産	3,510	6417	秋摘み紅茶 2023年度産	972
6374	岩手奥州ひとめぼれ「うん米」・白米 (省農薬) 2023年度産	3,186	P.31		
6375	〃 ・7分つき米 (省農薬) 2023年度産	3,186	6418	ネパールの森から届いたはちみつ・チウリ	1,944
6376	〃 ・玄米 (省農薬) 2023年度産	3,024	6419	ネパールの森から届いたはちみつ・ルディオ	2,160
6377	岩手の幸ギフトセット	4,131	6420	はちみつとカカオニブ	626
P.29			6421	はちみつとくるみ	626
6378	ネパールカレー・お肉用	702	6422	はちみつミニセット・チウリ&ルディオ	1,026
6379	ネパールカレー・お野菜用	702	6423	フェアトレードクッキー・ストレートティー	464
6380	レトルトカレー・季節の野菜	626	6424	〃 ・レモンティー	464
6381	レトルトカレー・4種のきのこ	626	6425	〃 ・マサラティー	464
6382	レトルトカレー・豆っこ3姉妹	626	6426	〃 ・コーヒー	464
6383	ジンジャーエールスパイス	486	6427	〃 ・オレンジ	464
6384	ワインスパイス	486	6428	〃 ・シナモン	464
6385	シナモン	378	6429	〃 ・ジンジャー	464
6386	ブラックペッパー (あらびき)	486	6430	オレンジを愉しむティータイムのギフトセット	3,855
6387	ブラックペッパー (ホール)	486	6431	テトラ紅茶2つとクッキー4つのギフトセット	3,585
6388	ティースパイス	486	6432	テトラ紅茶1つとクッキー3つのギフトセット	2,419
6389	ジンジャー	378			
6390	サヌ・パイさんのカトラリー・スプーン/うさぎ	660			
6391	〃 ・スプーン/ことり	660			
6392	〃 ・スプーン/はち	660			

お届けまでに1カ月程お時間を頂戴する可能性があります。

【欠品・品切れ】

製造数に限りがございますため、ご注文を頂いた時点で、在庫切れや完売になっている可能性もございます。在庫切れ商品につきましては、入荷予定を改めてお知らせ致します。

【返品についてお願い】

返品期限内で、条件を満たす場合には返品・交換を承りますが、以下の場合は返品・交換はできませんので、予めご了承ください。(1) 不良品以外ですすでに開封されたもの (2) 一度使用または着用されたもの (3) お客様のもとで故障・破壊されたもの (4) 返品期限を過ぎたもの (5) ご連絡なしでの返品

■返品期限：商品お受け取り後7日間以内にご連絡をお願いします。

■返品送料：不良品以外で返品される場合は、返送料をご負担頂きます。

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

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

韓国食品

翌々調配送

東京 韓国食品 **キムチづくり40年の職人が作る 韓国伝統製法**



みん家白菜キムチ
[5301] 250g 583円
[5302] 上記2P 1,131円 ~~1,166円~~
 白菜、にら、漬け原材料：だし汁(煮干、鰹節、昆布、干し椎茸)、唐辛子粉、砂糖、にんにく、えびの塩辛、大根、玉葱、リンゴピューレ、魚醬、純米酢、パイナップル、人参、ネギ、ごま、食塩、生姜

[5303] みんなの幸福キムチ 辛さ控え目 300g 583円
 白菜、にら、漬け原材料：だし汁(煮干、鰹節、昆布、干し椎茸)唐辛子粉、砂糖、にんにく、えびの塩辛、大根、純米酢、魚醬、玉葱、パイナップル、人参、ネギ、食塩、ごま、生姜



キムチづくり 40年の職人による 韓国伝統手法
 全行程手づくりの本格派。唐辛子粉以外は、すべて国産の原料を使用しています

化学調味料に頼らない 材料が奏でるコクと甘味

美味しいキムチの原点は、品質の良い材料をより多く使用し、バランスよく漬けるという「漬ける人の気持ちと手」にあります。

安全で安心な契約農園の白菜・大根、煮干や昆布、鰹節、椎茸のだし汁、良質な韓国産唐辛子、キムチには欠かせないアミえび・いわしの塩辛など22種類の自然の材料から滲み出るコクと甘味のある本格的な味です。



[5304] カクテキ・大根 250g 562円
 大根(国産)、にら(国産)、漬け原材料[だし汁(煮干、鰹節、昆布、干し椎茸)、唐辛子粉、砂糖、にんにく、えびの塩辛、玉葱、りんごピューレ、魚醬、純米酢、パイナップル、人参、ネギ、ごま、食塩、生姜]

土佐佐賀

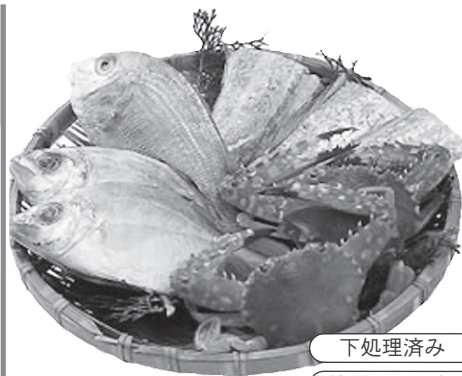
翌々調配送

さんちよく 土佐沖でとれた旬の魚を、生のまま加工・急速冷凍。ワンフローズンでの商品づくりをしています
(有)土佐佐賀産直出荷組合



土佐伝統の薫焼き
 土佐伝統の薫焼き。薫の炎で鰹の表面だけ瞬時に焼きあげているので、生臭さを消し鰹の旨みを引き立たせます

一本釣りがつお船上凍結 高鮮度のうまさ
 冷凍土佐沖一本釣り薫焼き
[5601] 100g×2 1,372円
[5602] 220g 1,453円
 土佐沖で獲れた生の鰹をその日のうちにタタキにし、鮮度を落とさない「アルコールブライン凍結」により冷凍しております。



土佐湾をまるごとお届け 水揚げ次第のお楽しみ
[5604] 冷凍土佐の色々セット 600g 1,485円
 その時々水揚げされる魚介を3~4種セット



きびなごの旨味がつまった 万能ペースト

初夏に水揚げされた子持ちきびなごを黒潮町の天日塩に漬け込んで一年熟成・発酵海の香りゆたかな調味料



[5606] きびなごペースト 60g 869円
 国産にんにく、農薬不使用バージンオリブオイルを加え、きびなごの旨味がつまったペーストに仕立てました。温野菜のバーニャウダや、おにぎりの具にも
 原料：きびなご・天日塩・にんにく・オリブオイル

[5605] バジルペースト 60g 983円
 きびなごペーストに、バジルとクルミを加えました。
 原料：バジル・きびなご・天日塩・くるみ・にんにく・オリブオイル

【きびなご魚醬】 【かたくちいわしの魚醬】 きびなご、かたくちいわしの水揚げがなく製造中止です

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



つなぎを一切入れていない肉本来の旨味
 冷凍 あらびきウィンナー
 [5825] 150g 767円 4p
 SPOFF [5849] 上記2パック 1457 ~~1534~~円
 [5826] 粗挽きミニウィンナー 150g 767円 4p
 SPOFF [5850] 上記2パック 1457 ~~1534~~円
 お弁当にもぴったりなサイズ

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

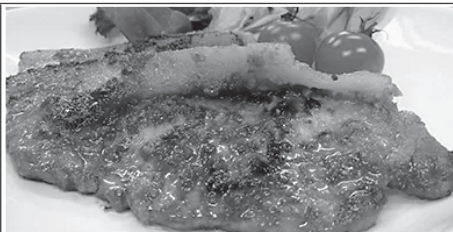
牛肉 赤身内脂肪(サシ)が少ない赤身肉ですが、屠畜後、2週間以上熟成をかけたのちに商品化し出荷しておりますので、お肉本来の味わい深い旨味とコクが広がります。
 豚肉 脂肪が少なく、柔らかい肉質で、炒め物などあらゆる料理に合います

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



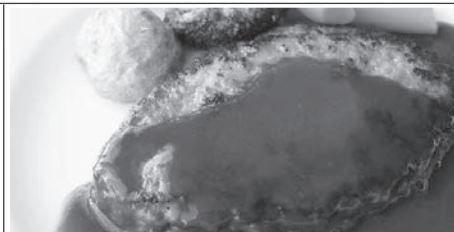
[5847] 冷凍興農牛 牛カルビ味付 320g 1,507円

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。



[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 4p

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

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

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 4p
 「あらびきウィンナー」のミニサイズ [5829] 冷凍バクバク 4p
 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。



[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。パ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



ポーロニア(丸い大型ソーセージ)が2種類 [5831] 冷凍ポーロニアソーセージ 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)
----	----	----	---------

天然醸造ワイン

翌々週配送

岐阜 農業の一環としての
天然ワイン醸造 ワイン造り



培養酵母・酸化防止剤無添加
[5208] 天然葡萄酒 ロゼ 720ml 1,548円
ほんのりやや甘口で、香りも高く、すっきりとした味わいのワインです。

原料
マスカットベリー-A 40%・デラウェア 60%
アルコール度数：12.5%



農業の一環としての
ワイン造り

昭和初期から農業の一環としてワインを造ってきました。自家農園を中心に一部契約しているぶどうは有機質肥料を与えた土地で育て、酸化防止剤や保存料を使わないワイン造りをしています。

ワインは一般的に人工培養した酵母を添加して造りますが、天保年間に建てた蔵の中に生息している蔵付き酵母の働きで自然に発酵させて醸しています。

三里塚物産

千葉 農薬不使用・有機、無添加
おいしいジュース



α-リノレン酸や
ポリフェノールがたっぷり
1パックあたり30枚以上のシソの葉
しそジュース(特)希釈用
[5414] 200ml 535円
[5415] 200ml×2 994円

農薬不使用しそと醸造酢だけで作りました。2倍前後にうすめて、蜂蜜、砂糖を加えてお飲みください。



ヨーグルトに

牛乳割り

漬物に

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

井筒ワイン

翌々週配送

長野 標高700m
#筒ワイン 桔梗ヶ原からの贈り物
単一種のワイン

- 白** 甘口 特産ぶどうナイヤガラ個性が香り高く素直に広がるフルーティーな甘さ。
- 辛口 個性的な果実の香りと味わいの輪郭がより明瞭に伝わる心地よい飲み口。
- 赤** 甘口 特産ぶどうコンコルドの爽やかな果実味と程よく残した甘さが優しい口当たり。



5201	甘口	360ml×2	1,650
5202	白 辛口	360ml×2	1,650
5206	〃	720ml	1,496
5203	ロゼ甘口	360ml×2	1,775
5204	赤 甘口	360ml×2	1,650
5205	〃	720ml	1,496



アッサンブラージュ～和洋折衷のワイン

メルロー 甘い風味口 + マスカット ベリー-A 奥行きのある味わい

[5207] いづつワイン赤
アッサンブラージュ 720ml 1,867円
マスカットベリー-Aの甘い風味が出しゃばりすぎないように、メルローの奥行きある味わいで包み込む絶妙なバランスをアッサンブラージュにより表現しました

翌々週配送



無農薬・梅ドリンク
[5421] 120g 270円
[5422] 120g×2 524円
[5423] 120g×4 1,004円

農家の庭先で採れた農薬不使用の梅を砂糖だけで漬け込みました。そのままどうぞ



1袋に
にんじん
約2.5本分

掘りたての冬人参をしばらくしてお届け
皮ごとしばって栄養満点
生産者限定・農薬不使用 千葉県産にんじん

にんじんジュース
[5416] 320g 578円
[5417] 320g×2 1109円

人参ジュースのほとんどは、濃縮還元。産地にある工場、毎週搾汁。

無加糖なのにしっかり甘いのは、土作りをしっかりとっている人参だから。

レモン 食塩 砂糖