



ベジタ  
**Vegeta**

食欲の秋、里芋を堪能

芋煮鍋



初

芋煮鍋

山形発祥の芋煮会は、文禄・慶長の時代、最上川舟運の終点であった山形市の西北に位置する中山町で、京の都などから物資を運んできた船頭さんたちが、荷物を取りに来る人達を待つ間の退屈しのぎに、近くの老松に鍋をかけて、船着場の近くの集落から売ってもらった里芋と積み荷の棒タラなどを煮て食べたことがルーツといわれています。

文化・文政時代には、山形県に移り住んでいた近江商人たちが、ニシンと里芋を煮て、紅花取引きの慰労会を行ったとの記録があり、その後、明治に入って街の粹筋たちがこのような楽しみ方を身近な河原へ持ってきたとされます。

牛肉を使うのが一般化するのには、昭和に入ってから。養蚕農家が、繭業者持ちでの芋煮会の際、「どうぞせなら、贅沢に牛肉を！」と、おごらせたのが、最初だとか。里芋、ごぼう、長ネギ、人参、蓮根と、ポランの根菜たちも、厳しかった夏を越えて、そろそろと出始めました。

少しづつ秋めいて参りました。芋煮鍋を囲み、ご家族で秋のごちそうをぜひ味わって下さい。

芋煮

■材料(4~5人分)…里芋10個 牛バラスライス300g 人参1~2本 ごぼう1~2本 長ねぎ1~3本 椎茸100g こんにゃく1ヶ だし汁5カップ 醤油大さじ5

■作り方…①里芋は泥を落として厚めに皮をむき、塩でもんで水洗いしてぬめりを取り、下茹でする。人参は5mm厚さの輪切りにして下茹でする。②ごぼうは泥を落として包丁で皮をこそげ取り、乱切りにして水にさらし、下茹でする。③生椎茸は、食べやすい大きさに切る。④こんにゃくは手でちぎり、ねぎは2cm長さの小口切りにする。⑤鍋にだし汁を煮立てて醤油で味付け、材料と牛切り落としを加えて、アクを取りながら、弱火で煮込む。煮えたら、お好みの薬味で頂く。

芋煮におすすめの野菜&食材

0113 里芋 500g 346円	1301 練 播州百目鶏もも 200g 821円	4p 2p 2p 2p
0114 里芋徳用 1kg 657円	1918 一穂のこんにゃく 300g 335円	
0109 人参 500g 324円	1919 一穂の生芋こんにゃく 230g 297円	
0117 長ねぎ(むき) 300g 270円	1920 手どりこんにゃく 250g 389円	
0202 菌床椎茸 100g 313円	2115 弓削多有機醤油 720ml 1188円	
	翌々週配送品	
	5803 練 興農牛すき焼き用 200g 1,345円	
	5804 練 興農牛しゃぶしゃぶ用 200g 1,345円	

野菜の達人田島さんの里芋  
自家用、ギフトにもオススメ  
[3701]直送 里芋  
5kg 3,629円(送料込)



配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
商品配送	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
翌々週配送品	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11

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.・商品番号・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つくば市手生子585

スマホ/タブレットでもご注文が可能になりました!!

お手持ちのスマホ/タブレットでもご注文して頂けるようになりました(従来通りパソコンからのご注文も可能です)。ベジタのホームページもしくは右のQRコードからアクセスしてください。



『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、またはきのこの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。



### 甘味の中にほどよい酸

#### 梨 豊水

350~400gほどになる大きめの赤梨で、幸水と並んで生産量が多い品種です。比較の日持ちがよく、果肉はやわらかで多汁です



【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。

<b>[0101] 野菜セット 1,080 <del>1,220</del>円</b>	野：表組に表示
じゃが芋 700g	北海道・渡部信一さん
キャベツ 1/2ヶ	群馬・清水明俊さん
小松菜 1束	茨城・旭農園
ニラ 1束	栃木・天谷幸男さん
オクラ 1p	沖縄・真南風

<b>[0102] 果物野菜セット 1,620 <del>1,933</del>円</b>	果：表組に表示
里芋 500g	栃木・田島穰さん
長ねぎ(むぎ) 300g	栃木・島田晴夫さん
チンゲンサイ 1束	茨城・旭農園
なす 400g	栃木・糸川米子さん
りんご 津軽 2ヶ	青森・新農業研究会
梨 豊水 1ヶ	長野・燦燦ファーム

### **[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 841 ~~886~~円**

玉ねぎ500g・じゃが芋500g・人参500g

品番	品名	規格	価格(税込み)
★ 0105	玉ねぎ	700g	432
0106	" 徳用	1.4kg	830 <del>864</del>
北海道・田中正広さん/防除0			
野 0107	じゃが芋	700g	356
0108	" 徳用	1.4kg	684 <del>713</del>
北海道・渡部信一さん/防除0			
0109	人参	500g	324
0110	" 徳用	1kg	616 <del>648</del>
岩手・みちのく有機/有			
0111	さつまい 紅東	700g	346
0112	" 徳用	1.4kg	657 <del>691</del>
茨城・常総センター/防除0			
果 0113	里芋	500g	346
初 0114	" 徳用	1kg	657 <del>691</del>
栃木・田島穰さん/防除0			
0115	長芋	300g	432
岩手・みちのく有機/有			

品番	品名	規格	価格(税込み)
蓮根入りつくね みじん切りしたレンコンを入れると、シャキシャキ食感が楽しめる♪お弁当にも			
[1304]	冷凍播州百日鶏挽肉	200g	878円
スライスオニオンと いわしの水煮のサラダ そのまま食べたり、マヨネーズやポン酢で味付けしてどうぞ			
[2215]	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	670円 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">4p</span>
[1916]	とろイワシ水煮	150g	497円

### 独特のぬめりが魅力

#### 里芋

ポリ袋でのお届けですが、そのままではかびが生えたり、腐りやすいので袋から出して保存してください。紙袋に入れておくと取り出しやすく、土が下にたまり後片づけもラクです。



#### 里芋とひじきの炊き込み御飯

皮をむいた里芋とひじき、おだしを炊飯器に入れるだけ！仕上げにごま油をふれば、風味がUP

[1818] ひじき/国内産 40g 821円  
 [2508] だしパック (おだしさん) 8g×10 302円



★ 0116	蓮根	500g	551
茨城・常総センター/防除0			
果 0117	長ねぎ(むぎ)	300g	270
0118	" ダブル	300g×2	513 <del>548</del>
栃木・島田晴夫さん/有			



「野菜の達人」田島さんの里芋を徳用箱でお届けします!

[3701] 直送里芋 5kg 3629円  
 栃木・田島穰さん/防除0



# 深いコクがおいしい 赤だしの味噌汁

八丁味噌は、長期熟成でうまみが強く、煮立てても香りが抜けにくいので、煮込むとおいしくなります



- [0113] 里芋 500g 346円
- [0211] なめこ 100g 173円

豆みそをベースに米みそをブレンドしてMY赤だし



**和風ボロネーゼ**  
挽き肉とトマト、赤だしの旨みが合わさって、コクのあるボロネーゼに！粗みじんに切った蓮根を入れてアクセントに

- [2111] 有機・八丁味噌 400g 862円 **4p**

- [2219] 有機トマト缶・ホール 400g 324円
- [0116] 蓮根 500g 551円

二夏二冬じっくり寝かせた、旨みが詰まった深い味わい  
原材料：有機大豆、食塩

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

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



## シャキシャキと歯切れがよくクセのない味わい 水菜

肉や魚の臭みを消してくれるため、鍋物によく使用されています。また、サラダにしても美味しく食べられます

シャキシャキとした歯ごたえを楽しむなら、加熱しすぎないで調理をすることがポイントです。



**豆腐と水菜のごまサラダ**  
すりごま+ごま油で風味アップ。海苔もたっぷりかけてどうぞ。



**豚肉と水菜のさっと煮**  
ゆでた水菜と豚肉を、だしつゆで味付け

- [1805] 寿司はね焼のり **3p** 全形10枚 594円
- [1101] 冷凍放牧豚バラスライス **4p** 200g 781円

★	野	0119	キャベツ	1/2ヶ	248
		0120	"	1ヶ	472 <del>497</del>

群馬・清水明俊さん/防除4



**キャベツのとんぺい焼き**  
豚肉と太めの千切りにしたキャベツをささっと炒めて薄焼きたまごで包むだけ！フライパンひとつでできてボリュームたっぷりに仕上がります。

- [0501] 平飼有精卵 10ヶ 610円

		0121	ほうれん草	1束	356
			群馬・清水忠雄さん/防除0		
★	野	0122	小松菜	1束	205
			茨城・旭農園/防除0 茨城・萩原ファーム/防除0		
★	野	0123	ニラ	1束	173
		0124	" ダブル	2束	321 <del>346</del>
			栃木・天谷幸男さん/防除0		
★		0125	水菜	1束	205
			茨城・旭農園/防除0		
		0126	ベビーみずな	1p	151
			茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
★	果	0127	チンゲンサイ	1束	205
			茨城・旭農園/防除0		
		0128	つるむらさき	1束	238
			茨城・齊藤昭江さん/防除0		
		*****	モロヘイヤ		終了

★	0185	冷凍	有機グリーンピース	250g	400
	0186	冷凍	有機カーネルコーン	250g	400
	0187	冷凍	有機ミックスベジタブル	250g	400
	0188	冷凍	有機レンチフライポテト	300g	497
	0189	冷凍	有機かぼちゃ・北海道	400g	626
	0190	冷凍	有機いんげん	250g	400
	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



**冷凍グリーンピースのスティック春巻き**  
湯通した冷凍グリーンピースを袋に入れつぶし、シューマイの皮で包んで揚げる

- [2162] 国産なたねサラダ油 450g 972円



**梨と小松菜のスムージー**  
グリーンスムージーに最適な小松菜。ビタミン類や鉄分、カルシウムなども豊富です。

- ・梨 1個
- ・小松菜 1株
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・水 200ml



**チンゲンサイのねぎダレ**  
お湯に塩・ごま油を入れ、先にチンゲンサイの根元の部分をゆで、次に葉を入れます。みじん切りねぎ、おろしんにんにく、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、ラー油を混ぜてかける

- [2167] 最高級ラー油 45g 616円

品番	品名	規格	価格(税抜き)
----	----	----	---------



**加熱するととろり  
油や調味料のうまみを  
たっぷり吸ってくれます  
なす**

油の吸いすぎを防ぎたいときは、調理前に塩もみをして水分を抜く、などの方法が有効です。和・洋・中・エスニックなど、さまざまな料理に使われます。

★	0129	きゅうり	300g (3本)	421
	0130	〃 徳用	500g (4~6本)	659
		埼玉・ヘルシー深谷/防除1		
果	0131	なす	400g	313
★	0132	〃 ダブル	上記2p	595 <del>626</del>
		栃木・糸川米子さん/有		
	0133	ハラペーニョ	70g	259
		茨城・ハーブスマンズ/防除0		
	0134	葉つき唐辛子	10本	248
		茨城・ハーブスマンズ/防除0		
野	0135	オクラ	1p	238
★	0136	〃 ダブル	上記2p	418 <del>476</del>
		沖縄・真南風/防除0~4		
	*****	とうもろこし		終了



**たたききゅうりの  
ねり梅和え**  
麺棒などで軽くたたいたきゅうりをねり梅とごま油で和える。ちくわを入れても  
[0623] 有機ねり梅 100g 670円



**オクラ納豆の  
油揚げ包み焼き**  
ゆでたオクラを粗みじんにし、納豆、青ねぎ、しょうゆを加えてよく混ぜ、すし揚げに包んでグリルで焼く  
[0552] 大粒 北海道産 45g×2 184円

	0137	ベビーリーフ	50g	162
		茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
	0138	バジル	15g	194
	0139	〃 徳用	50g	454
		栃木・糸川米子さん/有		
★	0140	ローズマリー	10g	281
		茨城・ハーブスマンズ/防除0		
	0141	大しょうが	100g	346
		高知・西村拓也さん/防除10		
	0142	にんにく	1ヶM	259
		岩手・みちのく有機/有		



**ピカンテオイル**  
赤唐辛子・にんにく・ローズマリーを入れて、オリーブオイル注ぐ。味が馴染んだら完成。パスタなどに。  
[2171] パレスチナの EXバージンオリーブオイル 273g 1858円

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



**なすポン酢焼きびたし**  
ごま油で焼いて、ポン酢を加え、ふたをし煮込む。  
[2160] 有機ポン酢醤油 250ml 464円

**なす田楽**  
味噌、砂糖、酒、みりんを入れ、弱火で練り混ぜる。  
[2111] 有機・八丁味噌 400g 862円

	0202	菌床椎茸	100g	313
		群馬・月夜野きこ園/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		
	0205	ブラウンえのき	100g	216
		長野・浦山さん/対象外		
	0206	しめじ (ヒラタケ)	100g	184
	0207	〃 ダブル	100g×2	349 <del>367</del>
		茨城・チャイルドウッズ/対象外		
	0208	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		
	0209	エリンギ (白あわび茸)	100g	292
	0210	不揃い エリンギ	150g	281
		島根・北村きこ園/対象外		
	0211	なめこ	100g	173
		茨城・鈴木栄さん/対象外		
	0212	足つきなめこ	180g	238
		茨城・鈴木栄さん/対象外		
	0213	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		
	0214	生きくらげ	50g	259
		鹿児島・南国きこ苑/対象外		
★	0215	まいたけ	100g	378
		北海道・渋田産業/対象外		
	0216	隔週 サンゴヤマブシ茸	100g	270
		長野・久保産業/対象外		

**芳醇な香りとシャキシャキ食感  
肉厚で黒い汁が出にくい舞茸  
まいたけ**

一つ一つの傘自体も肉厚で、歯ごたえがよく、独特の食感とうま味を感じます。

薄色で調理しても黒い汁がでないため料理の色合いがきれいに仕上がります。



**まいたけの炊き込みご飯**  
炊いている最中からまいたけの濃厚な香りがただよってきます。

	0217	健康緑豆もやし	250g	65
	0218	〃 ダブル	250g×2	123 <del>133</del>
		栃木・上原園/対象外		
	0219	小大豆もやし	200g	91
	0220	〃 ダブル	200g×2	172 <del>184</del>
		栃木・上原園/対象外		
	0221	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)
----	----	----	---------

**コクと深みのある味**

[0353] 冷凍有機ラズベリー  
150g 745円



0350	冷凍有機ミックスベリー	200g	713
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	518
★0353	冷凍有機ラズベリー	150g	745



**バナナ・ソイラテ**  
①バナナ 1/2 本を小さくカットする。インスタントコーヒー 小さじ1をお湯大さじ1で、溶く。②豆乳 150cc、バナナ、インスタントコーヒーをミキサーにかける。甘さは、ハチミツやアガペーシロップなどでどうぞ。

2p

[2657] 原豆乳 300cc 265円

★0301	バナナ	700g	691
0302	" ダブル	上記2p	1286 <del>1382</del>

ATJ (フィリピンネグロス) /防除0

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

0317 青柚子 100g 270

茨城・枝農場/防除0

\*\*\*\*\* ぶどう 甲斐路 終了

**赤梨**

甘味の中にほどよい酸味

**梨 豊水**

350~400gほどになる大きめの赤梨で、幸水と並んで生産量が多い品種です。比較の日持ちがよく、果肉はやわらかで多汁です

**青梨**

甘みと酸味のバランス!

食感もすぐれもの!

**梨 ゴールド20世紀**

黄緑色から黄色で、黄金色に輝くことから「ゴールド」と名付けられました。甘みが強く、ジューシーな味わい。シャリシャリとした食感で、食べ応えがあります。

★果	0318	梨 豊水	750g2ヶ	648
	0319	" 徳用	1.5kg4~5ヶ	1231 <del>1296</del>
	0320	" 徳用	3kg8~10ヶ	2411 <del>2592</del>
		長野・燦燦ファーム/防除10		
★	0321	梨 ゴールド20世紀	1kg	1188
	0322	" 徳用	2kg	2257 <del>2376</del>
		長野・燦燦ファーム/防除10		



★	0303	りんご あかね	1kg	1026	
	0304	" 徳用	3kg	2863 <del>3078</del>	
		青森・みちのく有機/防除9			
★	果	0305	りんご 津軽	500g	378
		0306	" 徳用	1kg	718 <del>756</del>
		0307	" 徳用	2kg	1391 <del>1512</del>
		青森・新農業研究会/防除12			
★	0308	りんご 未希ライフ	1kg	756	
	0309	" 徳用	2kg	1391 <del>1512</del>	
		青森・新農業研究会/防除12			
★	0310	りんご 彩香	750g	626	
	0311	" 徳用	1.5kg	1190 <del>1253</del>	
	0312	" 徳用	3kg	2330 <del>2506</del>	
		青森・新農業研究会/防除12			
初	0313	りんご トキ	750g	594	
	0314	" 徳用	1.5kg	1095 <del>1188</del>	
		青森・新農業研究会/防除12			
★	0315	りんご 紅玉	1kg	875	
	0316	" 徳用	3kg	2451 <del>2625</del>	
		長野・中平賢治さん/防除12			

**純白の果肉**

酸味が強く、煮崩れしにくい お菓子作りにも  
りんご あかね

親品種の「紅玉」によく似て、酸味が強く、煮ても煮崩れしにくいいため料理や加工用にも適しています。



**さわやかな甘みと香り**

りんご トキ

皮は浅黄色、実は淡い黄色の新しい品種。酸味は弱く、コクのあるさわやかな甘みとシャキシャキとした食感。

**酸味が少ない甘口の品種**

りんご 津軽

ゴールデンデリシャスと紅玉の交配品種です。酸味が少ない甘口の食味と、ジューシーさが特徴の品種です。

**芯の方より  
皮の近くが甘い  
りんご**

皮に近い部分が甘く、陽に当たる部分が更に甘くなります。芯の部分が最も糖度が低くなります。

丸かじりよりも、切ってから食べる方が、口の中で甘さが均一になっておすすめです



**アップルティ**

りんごの皮や芯を水を張った小鍋に入れて軽く煮込んで、紅茶を入れる。好みでシナモン・砂糖などで味付け

[2622] 農薬を使わずに育てた  
アッサムブレンド紅茶  
(ティーバッグ) 20袋 378円

2p

[2322] セイロンシナモンパウダー  
20g 389円

**甘味と酸味のバランス**

りんご 未希 (みき) ライフ

ほどよいかたさの果肉はみずみずしくてシャキっとした歯ごたえ。甘みと酸味のバランスが取れたしっかりとした味わいです。

**ちょっと酸っぱいけどジューシー**

りんご 彩香

酸味のあるりんごが好きな方にお勧め。酸味が強いだけでなく、甘みもあって、バランスが良い。歯触りがよく、生で食べる他、お菓子作りにも

**鮮やかな赤色!**

甘味よりも酸味が強く、爽やかな味わい

りんご 紅玉

鮮やかな色と強い酸味が特徴です。お菓子作りだけでなく、料理や飲み物など、様々な場面で活躍します。



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

## 茨城・栃木産米 新米になりました 秋ご飯

実りの秋。新米のお届けが始まりました。「ご飯」がグンとおいしくなる季節です。きのこや根菜を使った、味わい豊かな炊き込み飯をお楽しみください。



- [0429] 竹村さんの白米(コシヒカリ) 3kg 1919 ~~2020~~
- [0430] 田島さんの玄米(コシヒカリ) 5kg 3283 ~~3450~~



さつま芋ご飯  
[0111] さつま芋 紅東 700g 346円



きのこご飯  
[0202] 菌床椎茸 100g 313円  
[0208] 本しめじ(ブナシメジ) 約180g 248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 (あきたこまち・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0
0424 備蓄白米(さゆり米)	5kg	2884	防除0
0425 備蓄玄米(さゆり米)	5kg	3316	防除0
0426 備蓄白米(さゆり米)	5kg	3596	防除0
▽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	1919 <del>2020</del>	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	3283 <del>3450</del>	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

新米

新米

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

▽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	950	
0435	色々米	1kg	1490	
0436	有機啄木粉発芽玄米	1kg	1555	
0437	胚芽押し麦	1kg	594	

## シロトおかゆ・ご飯

※次回3週間後

鉄釜でじっくりと炊き上げました

[0444] 有機玄米粥 200g 216円

米は山形産ひとめぼれ、食塩は海の精を使用。シンプルで飽きのこない味は、梅干しや漬物、ごま塩などとも好相性。



半熟卵をのせて

おかゆを鍋にあけて中火で温め、白だしを加えて、卵を割り入れる。半熟にして器に盛る。焼きのり、白ごまを散らす

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

## めか

0455	翹屋甚平・熟成めか床	1kg	702	
0456	/ 容器入	1.2kg	972	
0457	/ 補充用	400g	400	
2227	翹屋甚平・浅漬の素	500ml	497	

## 卵

お弁当、おつまみに...

味付けうずらの玉子

非遺伝子組換え飼料で育てたうずらのたまごを、煮卵にしました。  
原材料: うずら卵(愛知県産)、醤油、砂糖(粗糖)、黒糖、鰹エキス、発酵調味料、食塩(天日塩)、魚醤

味付けうずらの玉子 [0506] 10ヶ 448円

SPOT [0554] / ダブル 上記2パック 852 ~~896~~円



おにぎりの具に

0501	平飼有精卵	10ヶ	610	
0502	" ダブル	上記2p	1159	<del>1220</del>
0503	平飼有精卵 茨城・枝拓生さん	6ヶ	400	
0504	うずら卵水煮	6ヶ×2	389	
0505	" ダブル	上記2p	746	<del>778</del>
0506	味付けうずらの玉子	10ヶ	448	3p

## 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)

[0518] 小揚げ 35g×6 259円 2p

サイコロ状の一口サイズ

[0519] 厚揚げ 200g 259円 2p

豆腐を丸々1丁分

[0520] 絹厚揚げ 250g 270円 2p

食感なめらか

[0531] 五目厚揚げ 100g×2 329円 2p

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	油揚げ	2枚	238
0516	すし揚げ	2枚	238
0517	〃	4枚	475

2p [0518] 小揚げ 35g×6 259

2p [0519] 厚揚げ 200g 259

2p [0520] 絹厚揚げ 250g 270

0521 がんもどき 130g 265

0522 小がんもどき 35g×3 265

▽埼玉 島田食品▽

0523	国産有機木綿豆腐	330g	248
0524	国産有機固木綿豆腐	330g	275
0525	国産有機ミニ木綿豆腐	150g	189
0526	国産有機絹豆腐	330g	248
0527	国産有機ミニ絹豆腐(充填)	150g	184
0528	国産有機よせ豆腐	200g	184

▽東京 丸和食品▽

0529	押し豆腐	220g	297
0530	生オカラ	200g	205
2p	[0531] 五目厚揚げ	100g×2	329
0532	えび入り京がんも	5ヶ	292
0533	京がんも	7ヶ	351
0534	ひじき入り京がんも	7ヶ	346
0535	青豆入り貝だくさんがんも	2枚	346
0536	えび入り貝だくさんがんも	2枚	486
0537	ねぎ入り貝だくさんがんも	2枚	464
2p	[0538] 味付いなりあげ	6枚	324
0539	味付桜えび入京がんも	10ヶ	367
0540	味付けうの花	150g	340
0541	白和え	150g	281

炊き込み御飯にも

煮汁も使って炊き込み御飯にも。基本の味は付いているので、炊き上がりにお塩で味を整えて

[0538] 味付いなりあげ 6枚 324円 2p

[1818] ひじき/国内産 40g 821円

[1817] 塩吹昆布 35g 443円



品番 品名 規格 価格(税込み)ポイント

納豆

大粒ならではのもっちり食感

大粒 北海道産

[0552] 45g×2 184円 1p

SPOT [0555] 上記2p 353 367円

北海道産大豆100%

▽登喜和食品▽

0542	北海道100 登喜和カップ3	30g×3	319
0543	十勝の息吹 小粒カップ3	30g×3	308
0544	遊作(経木/小粒)	80g	373
0545	産直納豆 小粒カップ2	30g×2	205
0546	産直納豆 大粒カップ2	30g×2	205
0547	産直納豆 ひきわりカップ2	30g×2	211

隔週 [0548] 丸大豆テンペ 100g 356

▽ひげた食品▽

0549	安曇野 藻塩 長野産大豆	45g×2	184
0550	実花 茨城産小粒	45g×2	184
0551	ひきわり 青森産	40g×2	184
0552	大粒 北海道産	45g×2	184 1p
0553	国産そばろ納豆	100g	292



漬物

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、特別ブレンドの調味料でマイルドに仕上げました

[0602] らっきょう田舎漬 100g 524円 3p



豚肉とらっきょうの炒め物

醤油と酒でさっと炒めた豚肉にらっきょうを混ぜる

[1101] 冷凍放牧豚 バラスライス 200g 781円 4p

0601	ヤマキ たくあん漬	カット1本	486
0602	らっきょう田舎漬	100g	524 3p

▽東明▽

0603	浅漬けかつお大根漬	150g	394 2p
0604	浅漬け昆布大根漬	150g	394
0605	こぶ仕込み大根	250g	659
0606	かつお仕込み大根	250g	659
0607	ゆず大根	150g	394
0608	白菜漬	250g	378 2p
0609	浅漬け紅かぶら漬	150g	394
0610	柚子白菜漬	250g	378
0611	刻みすぐき	120g	394
0612	刻みみぶ菜	150g	394
0613	きゅうりのふる里漬	90g	421 2p
0614	マイルドしば漬	90g	421
0615	白菜キムチ	200g	373
0616	キャベツ浅漬	200g	394
0617	きゅうりの浅漬	180g	394
0618	水なす漬	120g	437

梅干し

0619	有機南高梅	180g	994
0620	有機梅干	180g	918
0621	紅玉梅干林州	120g	724
0622	有機小梅	100g	864
0623	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



**[0827] しその粉ふりかけ (ゆかり) ダブル 40g×2 622 ~~648~~円**  
 ※そのままお召し上がり下さい。

福岡・成清海苔店 自家製ふりかけ 有明産秋ふりかけ 上質な焼き海苔を味付け 上質な焼き海苔を味付け エビの風味と食感が人気!



**[0828] えびふりかけダブル 50g×2 1,195 ~~1,234~~円**  
 原材料…乾海苔 (有明海産)、アキアミ (国産)、かつおぶし、ごま、発酵調味料、醤油、砂糖、食塩、ミツイシコンブ、とうがらし

福岡・成清海苔店 自家製ふりかけ 有明産秋ふりかけ 上質な焼き海苔を味付け 上質な焼き海苔を味付け シンプルな海苔ふりかけ!



**[0829] 味のりふりかけダブル 50g×2p 1,017 ~~1,048~~円**  
 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

おにぎり、ごはんにはもちろんパスタにもどうぞ。化学調味料、アミノ酸等は不使用。

**三陸水産 鮭フレーク**



**[0830] 鮭フレークダブル 90g×2 1,571 ~~1,620~~円**  
 原材料…鮭、菜種油、発酵調味料、食塩、醤油

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♪



**[0831] 江戸前てい! 茎わかめ 佃煮ダブル 60g×2 691 ~~713~~円**  
 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!



**[0832] しらすくるみダブル 100g×2 1,498 ~~1,544~~円**  
 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

原材料のふきは、岩手県産自生の山路を使用しています。自然の恵みをご堪能ください。



**[0833] きゃらぶきダブル 100g×2p 754 ~~778~~円**  
 原材料…ふき (岩手産)、醤油、砂糖 (種子島産さとうきび使用粗糖)、発酵調味料、麦芽水飴、かつおだし  
 ※そのままお召し上がり下さい。

国産丸大豆をはじめ、食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



**[0834] 五目豆ダブル 100g×2 691 ~~713~~円**  
 原材料…丸大豆 (国産) 発酵調味料 (国産) こんにやく (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)

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。



**[0835] 直火炊き黒豆煮ダブル 120g×2p 1,058 ~~1,082~~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。

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



**[0836] 冷蔵五目寿司の素 (2合用) ダブル 200g×2 1130 ~~1,177~~円**  
 ※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

熱湯を注いで、わがままにアレンジしてください。



**[0837] 赤だし味噌汁ダブル 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

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。



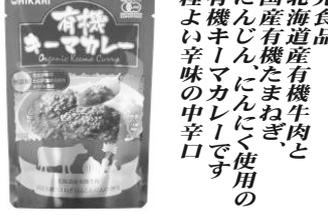
**[0838] 冷蔵 ふんわり豆腐ハンバーグダブル 90g×3×2p 1,130 ~~1,177~~円**  
 ※電子レンジで1個あたり3分程、加熱して下さい。

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



**[0839] 冷蔵 ごぼうとひじきの豆腐団子ダブル 18g×8×2 954 ~~994~~円**  
 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、澱粉、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。

北海道産有機牛肉と 国産有機たまねぎ、にんにく、しょうゆ、マカレールを使用の 有機キーマカレーです



**[0840] 有機キーマカレー・中辛ダブル 140g×2 838 ~~864~~円**  
 原材料…野菜 (有機たまねぎ (国産)、有機にんにく)、有機牛肉、有機ウスターソース (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、有機ほれいし、有機りんご、有機しょうゆ、有機砂糖、食塩、有機にんにくブルーレー

辛口トリプル 辛口トリプル 辛口トリプル



**[0841] チキンカレー辛口トリプル 180g×3p 1,634 ~~1,683~~円**  
 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 (ゲアガム)

辛口トリプル 辛口トリプル 辛口トリプル



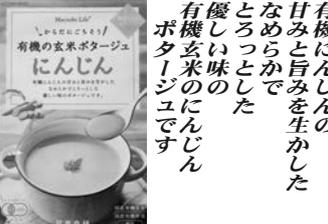
**[0842] ひよこ豆カレー 辛さ控えめトリプル 180g×3p 1,634 ~~1,683~~円**  
 原材料…ココナッツミルク、ひよこ豆、ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料

濃厚野菜スープ 9種類野菜がたっぷり



**[0843] AUA OGミネストローネダブル 400g×2 1058 ~~1,082~~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 有機玄米の旨みを生かした



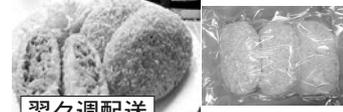
**[0844] 有機玄米ポタージュ・にんじんダブル 135g×2 691 ~~712~~円**  
 原材料…有機にんにく (国産)、有機たまねぎ、有機玄米、なたね油、食塩 (海の精)

有機さつまいもポタージュ 有機さつまいもの旨みを生かした



**[0845] 有機玄米ポタージュ・さつまいもダブル 135g×2 691 ~~712~~円**  
 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] 冷蔵 興農メンチカツダブル 200g (2ヶ)×2p 1,624 ~~1,674~~円**  
 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▽

2p	0701	しその粉ふりかけ (ゆかり)	40g	324
	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	367
3p	0706	えびふりかけ	50g	616
3p	0707	味のりふりかけ	50g	524
	0708	味付おかず海苔 8ッ切20枚入x3		578
	0709	練 しらす干し	100g	794
	0710	しらすちりめん	70g	967
4p	0711	鮭フレーク	90g	810

### ▽佃煮類▽

	0712	島っこ生のり佃煮	90g	432
	0713	江戸前生のり	80g	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
2p 隔週	0717	きゃらぶき	100g	389
	0718	ひじき五目煮	100g	475
2p	0719	五目豆	100g	356
3p	0720	直火焼き黒豆煮豆	120g	551
隔週	0721	とりごぼうご飯の素170g (2合炊)		805
	0722	国産味付メンマ	90g	572

### ▽炊き込み・混ぜご飯の素▽

3p	0723	練 五目寿司の素 (2合用)	200g	589
隔週	0724	国産きのご飯の素	170g	518
	0725	練 中華丼の具	180gx2	616
4p	0726	練 鮪のづけ丼	150g	697

### ▽スープ▽

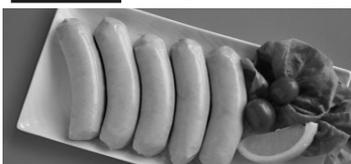
	0801	 わかめみそ汁	9gX6	383
2p	0802	 赤だし味噌汁	9gX6	383

### ▽中華惣菜・他▽

	0803	徳用北京餃子	270g	599
	0804	練 点心えびしゅうまい	27gX7	535

## 興農ファーム 翌々調配送品 (10/7~10/11)

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**



[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  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。

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	589
	0806	冷凍 ふんわり豆腐ハンバーグ	90gX3	589 3p
	0807	冷凍 ごぼうとひじきの豆腐団子	18gX8	497 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	タイ・マッサマンカレー	170g	540
	0812	有機キーマカレー・中辛	140g	432
	0813	 ベジタリアンのための野菜カレー	200g	400
	0814	 ベジタリアンのための豆カレー	200g	400
	0815	 ベジタリアンのための根菜カレー	200g	400
	0816	チキンカレー辛口	180g	561 3p
	0817	ひよこ豆カレー辛さ控えめ	180g	561 3p
	0818	AUGA・OGトマトスープ	400g	600
	0819	AUGA・OGマッシュルームスープ	400g	600
	0820	AUGA・OGミネストローネ	400g	600 3p
	0821	AUGA・OGコーンスープ	400g	600
	0822	有機玄米ポタージュ・かぼちゃ	135g	356
	0823	有機玄米ポタージュ・にんじん	135g	356 2p
	0824	有機玄米ポタージュ・ごぼう	135g	356
	0825	有機玄米ポタージュ・さつまいも	135g	356 2p
	0826	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	35gX5	848
翌々週	5842	冷凍 興農生ハンバーグ	100gX2	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 翌々調配送品 (10/7~10/11)



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

 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。

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 50gX5 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ナブル  
苦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°C (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°C30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°C30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°C (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 ~~375~~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°C 1000ml	434
	0902	東毛酪農低温殺菌牛乳63°C 500ml	253
1p	0903	東毛酪農低温殺菌牛乳63°C (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 ~~529~~円  
内容…東毛酪農ピュアブレンドヨーグルト、  
ドリンクヨーグルト各1

▽ヨーグルト▽			
2p	0905	東毛酪農ピュアブレンドヨーグルト400ml	315
1p	0906	ドリンクヨーグルト 200g	205
▽バター・他▽			
	0907	東毛酪農のカマンベールチーズ 100g	648



丹那 南箱根の厳選バター  
丹那地区の限定酪農家「低温殺菌部会」の生乳のみを使用し、ひとつひとつ丁寧に手作りしています。※乳牛に遺伝子を組み換えた飼料は食べさせていません。  
原材料…生乳、食塩

5p	0909	南箱根の厳選バター 180g	1,058
	0910	ハイラスマーガリンソフト 180g	443

豆乳グルト			
翌々調配送品 (10/7~10/11)			
	5315	国産大豆の豆乳使用・豆乳グルト 400g	346
	5316	ダブル 上記2p	670 <del>691</del>

▽よつ葉チーズ▽			
	0911	チェダーチーズ 100g	421
	0912	シュレッドチーズ 250g	756
	0913	ゴーダチーズ 100g	432
	0914	カマンベールチーズ 90g	567

## シリアル

	0941	OG コーンフレークプレーン 150g	540
	0942	OG コーンフレークフロスト 150g	551

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

収穫初期の稀少な樹液

Grade A ゴールデン(デリケートテイスト)

第3世界ショップリックさんのメープルシロップ

●原材料にこだわりあり  
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しています。市販品には類を見ない、生産者の「顔の見える」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)  
ゴールデン(デリケートテイスト)は、4段階あるメープルシロップの等級のうち一番高い等級で、生産量割合がメープルシロップ全生産量の5~15%と、大変希少です。非常に繊細な味わい、上品な甘さで、他の素材の風味をそこないません。



## ジャム・蜂蜜類

	0915	国産いちごのジャム 200g	702	
	0916	ブルーベリージャム 140g	756	
	0917	リックさんのメープルシロップ 330g	1,490	7p
	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	
	0920	中平農園の百花蜂蜜 600g	4,385	

ノヴァ ワイルドアブリコット

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

種なしのハーフ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。

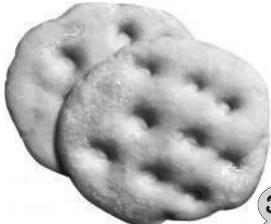
そのままお茶菓子として召し上がっていただくほか、ナッツやチーズとの相性抜群。  
原材料…有機デーツ 原産国…アメリカ



## ドライフルーツ・ナッツ

	0921	レーズン 120g	497	
	0922	ブルーン (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	518	
月1	0938	ワイルドアブリコット 80g	713	4p
月1	0939	ホワイトマルベリー 50g	702	4p
月1	0940	デーツ 100g	648	3p

## 天然酵母パン ザクセン

<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 583円 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>パン生地にバターと フランス産のチョコレート を折り込みました</p>  <p><b>[1074] パン・オ・ショコラ</b> 1ヶ 616円 原材料…小麦粉(国産)、チョコレート(大豆を含む)バター(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩</p>	<p>北海道産小豆 餡でつくった あんパンです。</p>  <p><b>[1072] あんパン</b> 2ヶ 497円 原材料…あんこ、小麦粉(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩、ごま(ポリビア産オーガニック)</p>	<p>デニッシュ生地に オーガニックチョコチップと くるみをトッピングして 焼き上げました。</p>  <p><b>[1071] チョコデニッシュ</b> 1ヶ 367円 小麦粉(国産)、バター、チョコチップ(フランス産オーガニック)、くるみ(アメリカ産オーガニック)、洗双糖、天然酵母、天塩</p>
<p>油トオ脂ッ はピガ 使ニ ッグッ てシク いたレ まプ ゼチズ んパン を</p>  <p><b>[1064] プチレーズン</b> 5ヶ 599円 原材料…小麦粉(国産)、オーガニックレーズン、ホシノ酵母、洗双糖、天塩</p>	<p>ブルーベリー、クランベリー ベリーたっぷり!</p>  <p><b>[1087] ダブルベリー</b> 1ヶ 529円 原材料…小麦粉(国産)、ブルーベリー(アメリカ産オーガニック)、クランベリー(アメリカ産オーガニック)、洗双糖、はちみつ、天然酵母、菜種油、天塩</p>	<p>パルメザンチーズを 乗せて焼きました。</p>  <p><b>[1085] チーズのプチパン</b> 3ヶ 437円 原材料…小麦粉(国産)、パルメザンチーズ、洗双糖、天然酵母、天塩</p>	<p>甘酸っぱいプルーンの風味 が特長の贅沢なパンです。</p>  <p><b>[1059] ブルーンパン</b> 255g 578円 原材料…小麦粉(北海道、福岡産)、有機ブルーベリー(アメリカ産)、有機オリブオイル、粗糖、天然酵母、食塩</p>
<p>シンプルなピザ生地 直径約16cm、厚み約2cm</p>  <p><b>[1086] ホシノ酵母のピザ台</b> 2ヶ 437円 原材料…小麦粉(国産)、天然酵母、天塩、洗双糖</p>	<p>アパ ン生 地に よつ 葉バ ター と</p>  <p><b>[1075] アップルリング</b> 1ヶ 929円 原材料…小麦粉(国産)、アップルプレザープ、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>有機JAS認証 オーガニック食パン</p>  <p><b>[1078] 有機食パン(6枚スライス)</b> 6枚切り 594円 原材料…有機小麦粉、有機砂糖、天然酵母、食塩</p>	<p>オー ガニ ック 入 り 食 パン</p>  <p><b>[1056] ぶどう食パン1斤</b> 567円 原材料…小麦粉(北海道産)、オーガニックレーズン、天然酵母、洗双糖、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:粗精糖 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
3p	1056	ぶどう食パン	糖	1斤	567
	1057	バケット	糖	400g	459
	1058	バターロール		230g	454
3p	1059	ブルーンパン	糖・オリブ油	255g	578
	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
	1062	プチパン	糖	5ヶ	502
	1063	ごまコッペ	糖	1ヶ	427
3p	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
	1066	よもぎパン	糖	5ヶ	599
	1067	ベーグル(プレーン)	糖	約70g×3	621
	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	2p
1072	あんぱん	糖	2ヶ	497	3p
1073	パン・ド・コンプレ		250g	707	
1074	パン・オ・ショコラ	糖・バ	1ヶ	616	3p

#### ▽おへそ▽

1091	冷凍 ピザクラスト	2枚18cm	680
1092	冷凍 ミニピザ・ホワイトソース&コン	1枚15cm	994
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 牧場のピッツァ・マルゲリータ	18cm	910
------	-------------------	------	-----



第3世界ショップレシピ  
お好みでフルーツを添えてどうぞ!  
**フレンチトースト**

作り方…①卵2個を溶き、牛乳大さじ2、メープルシロップ大さじ3~4、塩少々を加えて混ぜ合わせ、バケット(または食パン)をひたす。②パンが卵液を十分に吸ったら、フライパンにバターを熱し、パンの両面をこんがり焼く。③メープルシロップを鍋に入れ、温める。熱々になったところでバターを加え②にかける。お好みでシナモンをふりかけて。

[2322] セイロンシナモンパウダー 20g 389円 2p

ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)



ご飯が進む、簡単スピードおかず。  
豚肉と小松菜と厚揚げで栄養満点。

**豚バラと厚揚げの和風炒め**

作り方(4人分)…①絹厚揚げ250gはペーパータオルで軽く押さえて、油を吸わせ、1cm幅に切る。②小松菜1束は4cm長さに切って、茎と葉先に分ける。

③豚バラスライス150gは2cm幅に切る。④フライパンに油を熱し、豚肉を入れて少し色づいて脂が出るまで強火で炒め、小松菜の茎を加え、油がまわるまで炒める。⑤厚揚げを加えて温まるまで炒め、小松菜の葉先を加え、さっと炒める。(醤油大さじ2、みりん大さじ1)を加えて味を調え、仕上げに削りがつおを加えて、さっと炒める。

2p	[0520] 絹厚揚げ	250g	270円
	[0122] 小松菜	1束	205円

**冷凍 放牧豚 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。



**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。

4p	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
3p	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
	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
	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



蓮根のシャキシャキがおいしい  
酒の肴にもピッタリの一品

**蓮根と豚のきんぴら**

作り方…①蓮根は薄くスライスして、酢水につけてアクをだす。豚スライスは3cm幅に切る。②鍋にゴマ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、蓮根を炒め、(赤唐辛子、洗双糖、味の母、醤油)の順で加え、調味する。

[0116]	蓮根	500g	551円
[2329]	唐辛子	5g	281円

**冷凍 健康豚モモスライス**

赤身主体のヘルシーなモモ肉、あっさりした味わいです。薄くスライスしました。



食欲の秋!

ブロック肉の旨みをご堪能下さい。  
メインディッシュはもちろん  
ラーメンや炒飯にも絶品!!

**手作り焼き豚**

作り方…①豚ブロック肉を包丁の背などで軽くたたいてから、塩、こしょうをふって20分くらいおく。②タコ糸をらせん状に巻いて形を整え、調味液(醤油100ml、洗双糖50ml、味の母20ml、ネギ、玉ねぎ、生姜、にんにく適量、酒40ml、蜂蜜少々)に、約2時間漬ける。途中2~3回肉を返して、まんべんなく味をしみこませる。③中華鍋に、油をひき、焼き色がつくまで炒める。焼き色がついたら、調味液を少しづつかけ入れながら、加熱する。④調味液を全部入れたら、酒を全体にふりかけてふたをし、弱火で約30分、煮詰めながら蒸し焼きにする。

**冷凍 興農豚バラブロック**

旨みのかたまり、ブロック肉は他では味わえないおいしさです。良質な脂がのって旨味がたっぷりバラ肉。お好みでご利用下さい。



**翌々調配送品 (10/7~10/11)**

▽北海道 興農豚▽

品種はLWD(三元交配種:L=ランドレース、W=大ヨークシャー、D=デュロック)非遺伝子組み換え飼料 210日飼育 60日齢・体重20kg前後以降は無投薬。炭と発酵堆肥を敷いた広い豚舎でたっぷり運動し健康的に育った、赤身主体の甘味と旨味を備えた美味しい豚肉です

5851	冷凍 興農豚 ロースしょうが焼	200g	1,031
5852	冷凍 〃 ロースしゃぶしゃぶ用	200g	1,129
5853	冷凍 〃 バラスライス	200g	934
5854	冷凍 〃 ローストンカツ用	200g	1,112
5855	冷凍 〃 ヒレ一口カツ用	200g	1,134
5856	冷凍 〃 ヒレブロック	300g	1,512
5857	冷凍 〃 <b>バラブロック</b>	<b>500g</b>	<b>1,901</b>
5858	冷凍 〃 挽肉	250g	891
5859	冷凍 〃 徳用豚挽肉	400g	1,355

9p

**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	<b>ワンタンの皮</b>	<b>20枚</b>	<b>238</b>

2p

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
----	----	----	---------	------



ハニー味噌はうまみたっぷりの調味料。更に鶏肉をしっかりと仕上げ効果もあります。白いご飯が進みますよ！まるや八丁味噌のレシピ。  
**甘辛味噌鶏のソテー**

作り方…①鶏もも肉300gは一口大にカットし、軽く塩・胡椒をふって保存袋に入れる。(赤だし味噌30g、蜂蜜30g、酒大さじ2、ガーリックパウダー小さじ1)を入れてしっかりと揉みこむ。冷蔵庫で1時間以上一晩漬ける。②汁気を軽くふき取った肉をバットに並べ、片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。③フライパンに油をひき、②を並べ、中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で2~3分蒸し焼きにする。④蓋を取って余分な油をふき取り、強火で20秒ほど転がしながら焼いて皿に盛る。炒りごまをふる。

[2112] 有機・赤だし八丁味噌 500g 969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。



カチャトーラとは、イタリア語で「獵師風」という意味。狩りを終えた獵師が森で採れる食材を集めて作ったのが由来と言われています。

**手羽元ときのこのカチャトーラ**



作り方…①手羽元450gは塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。しめじは石突きを落としてほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。②フライパンにオリーブオイルを熱し、手羽元を入れて焼き色を付ける。しめじ、エリンギも加え、炒める。③白ワイン大さじ3を入れてアルコールを飛ばし、トマト缶1、水100cc、コンソメ1個、ローズマリーを入れて蓋をし、弱~中火で15分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。④お好みで野菜を添える。

[0206] しめじ(ヒラタケ) 100g 184円  
[0140] オーガニックローズマリー 10g 281円

**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。



**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(3.3m)にだいたい20~27羽で飼育

【休薬期間】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	821
	1302	冷凍 播州百日鶏 むね	200g	788
	1303	冷凍 播州百日鶏 ささみ	200g	972
	1304	冷凍 播州百日鶏 挽肉	200g	878
	1305	冷凍 播州百日鶏 小間切	100g×2	786
	1306	冷凍 播州百日鶏 唐揚げ用カット	約25g×8	818
5p	1307	冷凍 播州百日鶏 ウィング	約80g×5	985
	1308	冷凍 播州百日鶏 レバー	200g	893

**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



牛肉の旨味が麩や豆腐にしみ込んだすき焼き風の煮物。甘辛味でご飯と相性よし！  
**牛肉と麩のすき煮**

作り方…①しらたきは熱湯でさっと湯通しして、食べやすい長さに切る。豆腐は4等分に、ねぎは斜め薄切りに、牛肉は5cm長さの食べやすい大きさに切る。水菜は5~6cm幅に切る。車麩は水でもどして水を絞り、4等分に切る。②鍋にだし汁、醤油大さじ3、酒大さじ2、砂糖大さじ1と1/2、みりん大さじ1を入れて煮立て、牛肉を加えてほぐし、アクを取る。③牛肉の色が変わったら、しらたき、豆腐、ねぎ、車麩を加え、味がしみこむまで5分程煮る。④水菜を加え、しんなりしたら火を止める。

3p [1907] 北海道産全粒粉小麦使用くるまふ 6枚 475円

**興農牛すき焼き用**

モモ部位とバラ部位の薄切り肉です。ミックスされた商品ではなく、どの部位かの単品商品です。



**翌々調配送品 (10/7~10/11)**

▽北海道 興農ファーム▽

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。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。

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用	200g	1,345
5805	冷凍 興農牛ロース焼き肉用	200g	1,463
5806	〃 徳用	200g×2	2,840
5807	冷凍 興農牛ヒレステーキ用	200g(2~3枚)	2,662
5808	冷凍 興農牛カレー・シチュー用	200g	1,156
5809	冷凍 興農牛スジ	200g	680
5810	冷凍 興農牛ミックスホルモン	300g	1,123
5811	冷凍 興農牛牛・豚合挽き	250g	1,026
5812	〃 徳用	400g	1,463
5813	冷凍 興農牛挽肉	250g	1,145
5814	〃	400g	1,717

**ワンタンスープに**

**金子製麺 ワンタンの皮**

北海道・三重県の強力粉と、豊かな香りと深いコクが特徴の農林61号をブレンドして製粉しています。原材料…小麦粉、食塩、かんすい、加工でんぷん



※興農ファームのハムとベーコンは31頁に移動しました。



**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風味がより強くなり、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ました。  
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）



**増粘多糖類不使用のはんぺん**

**高橋徳治商店 冷凍 ソフトはんぺん**

北海道産の助宗タラすり身に宮城県気仙沼のヨシキリザメ肉を加えた昔ながらの原料と製法で作られたふんわりはんぺんです。

原材料…魚肉（タラ）、豆腐（大豆）、食用米油、ばれいしょでん粉、砂糖、発酵調味料、魚介エキス



**【無添加発泡】**

一般的にふわふわに発泡させた生地に仕上げするには増粘多糖類が必要になり、増粘多糖類不使用のはんぺんは非常に珍しいです。当社では原料の特長を活かし、昔ながらの製法と職人による技術により増粘多糖類を一切使用せず、ふんわりとした食感に仕上げました。



はんぺんソテー

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

**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円	588
	1504	鯛ハンペン	5枚	632
3p	1505	小判揚	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
241迄	1508	うずら卵天 卵	4ヶ	583
3p	1509	たこボール	8ヶ	502
3p	1510	ねぎちぎり揚げ	100g	540

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

	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
▽宮城 高橋徳治商店				
	1514	冷凍 おとうふ揚げ	170g5ヶ	394
	1515	冷凍 お好みさつま揚げ	160g2ヶ	491
	1516	冷凍 さつま揚げ	190g5枚	508
	1517	冷凍 ソフトはんぺん 卵	188g(4枚)	540
終売	****	冷凍 笹かまぼこ	115g(23g×5)	470
在庫限り	1518	冷凍 ごろごろ茶豆ちぎり揚げ	100g	470

雪むろじゃがいも使用。国産の牛肉を入れ、下味をしっかりつけました。



**冷凍 雪室熟成じゃがいもコロッケビーフ**  
原材料…じゃがいも（国産）、牛肉（国産）、パン粉、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、唐辛子、衣（パン粉、小麦粉）（原材料の一部に大豆を含む）

魚沼産豚肉キャベツメンチカツ キャベツをザク切りにして食感を強調しました。



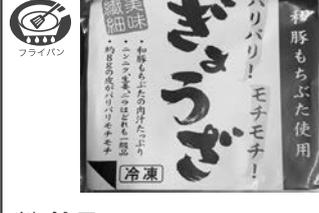
**冷凍 レンジでざく切りキャベツメンチ**  
原材料…パン粉、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、なたね油、小麦粉、卵、牛乳、食塩、片栗粉、ブラックペッパー、ナツメグ

里芋と蓮根の異なる食感が楽しめるミニコロッケ。



**冷凍 レンジで里いもレンコンコロッケ**  
原材料…里芋、パン粉、なたね油、レンコン、ミックスマスター（小麦粉、加工米粉）、豚肉、醤油、砂糖、料理酒、食塩、ごま油、七味唐辛子

和豚もち豚、青森産にんにく等、厳選素材を使って作った餃子



**冷凍 餃子**  
原材料…野菜（キャベツ、ニラ、ニンニク、しょうが）、豚肉、豚油、でん粉、香味植物油、食塩、砂糖、ごま油、醤油、皮（小麦粉、もち米でん粉、食塩）、（一部に大豆を含む）/酒糟

**新潟 まきば**

**まきばの「とこトンシリーズ」**

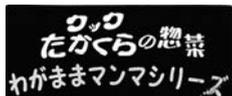
国産豚肉を使用した、すべて手づくりのお惣菜。素材ひとつひとつに手間をかけてとこトン追求した手づくりの味。

**まきば**

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

	1566	冷凍 ポーク	70g×4	626
▽とこトン惣菜				
	1567	冷凍 レンジでざく切りキャベツメンチ	70g×4	702
	1568	冷凍 レンジで里いもレンコンコロッケ	21g×8	551
	1569	冷凍 餃子	25g×10	551

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 クックたかから  
創業30年、創業からずっと手作りの惣菜。

## クックたかから

### ▽惣菜▽

3p	1523	冷凍	おはぎ	3個	621
	1524	"	ダブル	上記2p	1,192 <del>1,242</del>
3p	1525	冷凍	体に優しい豚のメンチカツ	150g	583
	1526	"	ダブル	上記2p	1,120 <del>1,166</del>
3p	1527	冷凍	小松菜ごま和え	120g	572
	1528	"	ダブル	上記2p	1,098 <del>1,145</del>
4p	1529	冷凍	ササミのチーズフライ	170g	788
	1530	"	ダブル	上記2p	1,514 <del>1,576</del>
3p	1531	冷凍	すきやき風コロッケ	150g	594
	1532	"	ダブル	上記2p	1,140 <del>1,188</del>
3p	1533	冷凍	鶏肉の甘酢ごま煮	150g	583
	1534	"	ダブル	上記2p	1,120 <del>1,166</del>

▽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。  
クックたかからは、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。

4p	1551	冷凍	有機豆乳使用クリームコロッケ	4個入り	745
3p	1552	冷凍	有機豆乳使用のポテトグラタン	180g	648
4p	1553	冷凍	グッドミーのベジタブル春巻き	3本入り	724
3p	1554	冷凍	有機豆乳使用のカレーピラフドリア	180g	632
3p	1555	冷凍	グッドミーのベジタブルミートソース	140g	599
3p	1556	冷凍	グッドミーのちっちゃなベジバーグ	6個入り	621



[1537] 冷凍 からあげ 130g 745円

[1538] " ダブル 上記2p 1,431 ~~1,489~~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



[1539] 冷凍 パクパク餃子 30個 1,253円

[1540] " ダブル 上記2p 2,405 ~~2,506~~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

動物性原料を含んでいない中華丼  
国内産の野菜、大豆ミートを使って  
味付けはしっかりとした仕上がりに



[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



[1521] 冷凍 チキンカツ 2枚入り 578円

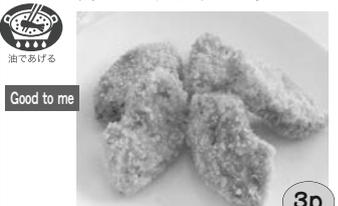
[1522] " ダブル 上記2p 1,109 ~~1,166~~円  
原材料…鶏ササミ(米沢郷の鶏肉)、パン粉、小麦粉、卵、なたねサラダ油、塩、胡椒



[1535] 冷凍 中華丼の素 230g 756円

[1536] " ダブル 上記2p 1,452 ~~1,512~~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、シヨウ

たっぷりの野菜とお肉  
海産物に加え満足のボリューム



[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

## 沓掛冷蔵



### 春巻とグラタンを手作りで製造 沓掛冷蔵

長野・小県郡青木村。無添加かつ国産素材にこだわり、ひとつひとつ手作りにしています。

濃厚なコクと旨味のクリーミーなホワイトソースに、  
えびと有機ブロッコリーをトッピングした少し小さい  
サイズのグラタンです。



[1570] 冷凍 有機ブロッコリーと有機ペンネのえびグラタン 4p  
130g×2 670円

原材料…牛乳(生乳(国産))、有機マカロニ(小麦を含む、イタリア製造)、野菜(玉ねぎ(国産)、有機ブロッコリー(国産))、ナチュラルチーズ(国内製造)、海老(バングラデシュ産)、小麦粉、バター、なたね油、馬鈴薯でん粉、砂糖(甜菜)、食塩、チキンエキス調味料、こしょう

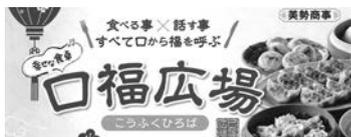
外はバリバリ、中はジューシー。  
国産原材料にこだわり、ひとつひとつ手巻きで仕上げた本格中華春巻です。



[1571] 冷凍 春巻 4p  
250g(5本) 810円

原材料…具 [野菜(たけのこ(国産)、長ねぎ(国産)、しょうが(国産))、豚肉(国産)、醤油(大豆(遺伝子組換えでない)・小麦を含む)、馬鈴薯でん粉(遺伝子組換えでない)、チキンエキス調味料、ごま油、砂糖、オキスターソース(大豆(遺伝子組換えでない)・小麦・いかを含む)、清酒、豚脂、食塩、黒こしょう]、皮 [小麦粉(国産)、食塩]

## 冷凍点心



### 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につけています。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。

### ▽口福広場▽

1581	冷凍	豚まん	4個(480g)	1,037
1582	冷凍	海老にらまんじゅう	6ヶ	637
1583	冷凍	肉餃子	12ヶ	572
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

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。  
[2171] パレスチナのEXバージンオリーブオイル 273g 1858円 **9p**



**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  
[0115] 長芋 300g 432円 **2p**  
[2316] 山わさび12g 324円  
[1805] 寿司はね焼のり 全形10枚 594円 **3p**



**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  
[2165] 玉絞め一番搾りごま油 180g 859円  
[0117] 長ねぎ(むぎ) 300g 270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 ネギトロ用すぎ身(サラダ油使用)	200g	1134	
1605	冷凍 まぐろ赤身	200g	1350	
<b>5p</b>	1606 冷凍 まぐろ角切り	200g	1048	
<b>5p</b>	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 お刺身ベビーホタテ	150g	859	
	***** 冷凍 お刺身ホタテ貝柱<碎け>		終了	
▽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	
1614	冷凍 メカジキステーキカット	100g×3	788	

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	<del>1134</del>
1713	冷凍 メカジキ照焼用	90g×2	875	<b>5p</b>

**高尾の魚**

翌々週配送

[5657] 冷凍 さわら味噌漬 2切れ 810円 **4p**  
自身で品の良い味のさわらが、味噌漬けでさらに美味しくなっています



▽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	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	<b>4p</b>
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	

**SPOT**



**脂がのっているのでムニエルや煮つけに** **4p**

[1616] 冷凍カラスガレイ切り身 2切れ 805円  
アイスランド産。無塩。銀ガレイとも呼ばれています。皮無しなので、水分が多いため、熱を通すと崩れやすいのでご注意ください。

**SPOT**



**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** **4p**

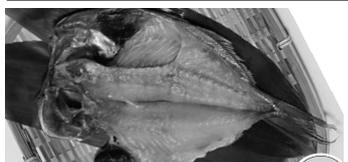
[2215] 平飼鶏の有精卵 マヨネーズ 290g 670円



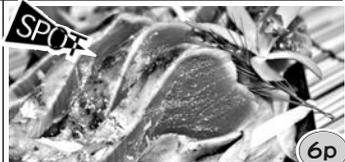
**卵がたっぷり!** **3p**

[1722] 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



[1727] 冷凍金目鯛開き 2枚 675円 **4p**  
宮城県産の小ぶりの金目鯛を塩だけで干しあげました。



[1617] 冷凍直火炭焼きかつおたたき 1本(ハーフカット) 1285円 **6p**  
鹿児島県枕崎産のほりかつおなのであっさりとした味

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽うなぎ▽			
	1714	冷凍 鹿児島産うなぎ蒲焼き 長焼き 110g		2630
9p	1715	〃 刻みうなぎ 50g×2		1831
	▽エビ・イカ 他▽			
	1716	冷凍 エコシュリンプ M 約200g		1598
	1717	〃 L 約200g		1696
	1718	〃 むき身 S 約200g		1642
	1719	冷凍 中粒しじみ 150g		805
	1720	冷凍 シーフードミックス 180g		848
		貝・エビ・ホタテ		
	▽干物・他▽			
	1721	冷凍 いわし丸干し 5尾		481
3p	1722	冷凍 カラフトししゃも 10尾		562
	1723	冷凍 干しカレイ 2枚		821
	1724	冷凍 アジ開き 2枚		810
	1725	〃 ダブル 2枚×2	1539	<del>1629</del>
	1726	冷凍 ひと塩サワラ切身 3切		713
4p	隔週 1727	冷凍 金目鯛開き 2枚		675

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽惣菜▽				
1751	冷凍 まぐろつみれ	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	778	
1755	冷凍 揚げるだけ!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 3p**  
**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



**こだわりの燻製 箸がとまらない!**  
**[1731] 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



**[1713] 冷凍 メカジキ照焼用 5p**  
**90g×2 875円**  
 フライパンで簡単照焼き。網で焼けば香ばしさもプラス



**[1729] 冷凍 サンマ開き 4p**  
**2枚 670円**  
 脂の乗りが良く、上品な塩加減がおいしい。



**[1715] 冷凍 鹿児島産 9p**  
**刻みうなぎ 50g×2 1831円**  
 特製タレで焼き細かくきざみしました。ちらし寿司やお茶漬けなどに



**[1730] 冷凍 サバみりん干し 3p**  
**2切 589円**  
 ノルウェー産のサバを、みりんダレに漬け込み、乾燥させました。



**[1807] おにぎり用焼き海苔 5p**  
**2ツ切10枚×3 1080円**  
 若芽の内に摘み取った海苔で、やわらかく、香りが良い



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



**[1728] 冷凍 シマホッケ開き 4p**  
**2枚 794円**  
 アメリカ産/ほどよい塩加減で身離れが良く、脂が溢れます。



**[1805] 冷凍 寿司はね焼のり 3p**  
**全形10枚 594円**  
 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

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽海藻、のり▽				
1801	鳴門生わかめ(塩蔵)/徳島	150g	535	3p
1802	カットわかめ	50g	832	
1803	三陸茎わかめ 剣山裂き	250g	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	594	3p
1806	焼ききざみ海苔	20g	540	
1807	おにぎり用焼き海苔 2ツ切10枚×3		1080	5p
1808	板海苔/宮城産	全型×10枚	713	
1809	焼き海苔/宮城産	半裁×20枚	740	
1810	食卓焼き海苔/宮城産	4枚×25	713	
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	

ごま油が美味しい  
 中華スープ  
 ねぎをたっぷり入れて、シャキシャキ感も美味しい。  
**[2165] 玉絞め一番搾りごま油 180g 859円**  
**[2510] チキンコンソメ 10g×8 540円**  
**[0117] 長ねぎ(むき) 300g 270円**



シコシコとした歯ごたえと風味の良さ  
 鳴門生わかめ(塩蔵)  
**[1801] 150g 535円 3p**  
**[1822] 〃ダブル 上記2p 1037円**





甘く煮た油揚げを  
温かいそばと合わせた定番のおそば  
『味付いなりあげ』を使えば、  
簡単乗せるだけ  
きつねそば

作り方…①油揚げを半分に切り、  
熱湯で油抜きをして、しっかり絞  
り水分をとる。②鍋に(かけそ  
ばより少し濃い目)つゆを入れ、酒・砂糖で調味し、落し蓋をして  
10分程弱火で油揚げを煮る。③長ねぎは5cm長さに切り、千  
切りにする。④つゆを煮立て長ねぎを加える。そばはゆでて水  
にさらし、湯洗いでどんぶりに盛り、熱いかけ汁を注いで②の  
油揚げとつゆのをせる。

2p [0538] 味付いなりあげ 6枚 324円  
[0515] 油揚げ 2枚 238円

**金子製麺 足柄古式生そば**

おいしさの決め手は、北海道のそばの産地  
幌加内産のそば粉と、風味・コク・弾力が際  
立つ国産小麦農林61号自家製粉です。

**金子製麺 季穂石臼生粗挽きそば**

北海道のそばの産地幌加内産のそば粉と、同じく  
道産の強力粉ゆめちからを金子独自の比率でブレ  
ンドしています。

原材料…そば粉、小麦粉、食塩、デンプン



**長野・山本食品 信州そば**

**究極そば**

国内産そば粉90%、長野産小麦粉10%を使  
用。秘伝の高度の技術で造り上げた逸品です。

**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。十割のそばなので歯ごたえ抜群！



**神奈川県足柄上郡 金子製麺**

**足柄古式そば**

北海道のそばの産地幌加内産のそば粉をと国産小麦農林61号を使  
用。金子独自の方法で自然乾燥しました。

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2423	足柄古式そば	240g	329	2p
2424	究極そば	200g	535	3p
2425	特選そば	200g	562	3p
2426	さくらの焼そば	114g×2	421	
▽即席麺 桜井食品▽				
2427	しょうゆらーめん	99g×4袋	799	
2428	しおらーめん	99g×4袋	799	
2429	みそらーめん	101g×4袋	799	
2430	とんこつらーめん	103g×4袋	842	

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
2p	2403	足柄古式生そば	130g×2	378
3p	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	江戸風鯉醤油つけ麺 スープ付	2食	470
	2410	油そば なま麺	2食	491

**健康志向の方にもおすすめの中華生麺**

スープは付いていませんので、  
お好みのスープでどうぞ

金子製麺 全粒粉なまラーメン スープ無し  
ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷりの金子蔵  
選国産全粒粉に、蒙古かんすいや天然塩を加え、歯ご  
たえのある乱切り平打ち縮れ麺に仕上げています。  
小麦本来の香りや風味を堪能でき、どんなスープと  
も相性は抜群。

原材料…小麦粉、食塩、デンプン



2p	2411	全粒粉なまラーメン スープ無し120g×2		364
	2412	せいろ蒸し焼きそば(ソース付) 2食		486
	2413	せいろ麺上選太焼きそば(ソース無) 2食		302
	2414	生スパゲティ 150g×2食		308
	2415	生フエツチーネ 150g×2食		308
	▽冷凍麺▽			
	2416	練 さぬきうどん	200g×3	410
	2417	〃 ダブル	上記2p	788 820
	2418	練 十割生そば	130g×2	594
	▽乾麺▽			
	2419	地粉うどん(田島さんのうどん) 太	250g	286
	終売 ****	地粉うどん(田島さんのうどん) 細	250g	286
	2421	吉野葛そうめん	250g	540
	2422	純国産手延べそうめん	250g	486



大好評につき  
月1商品になりました

**ノンカップメン トーエー どんぶり麺**

麺は国内産小麦粉を使用し、植物油で揚  
げています。かん水は使用しておりませ  
ん。スープには化学調味料を一切使用して  
おりません。

ご家庭のどんぶりに入れ、熱湯を注ぐだ  
けで、簡単にお召上がりいただけます。

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽即席麺 トーエー▽ 月1 再販				
次回244	2431	どんぶり麺・しお味ラーメン	78.5g×4	907 5p
	2432	どんぶり麺・しょうゆ味ラーメン	78g×4	907 5p
	2433	どんぶり麺・きつねうどん	77.3g×4	907 5p
	2434	どんぶり麺・納豆そば	81.5g×4	950 5p
	2435	どんぶり麺・カレーうどん	86.8g×4	950 5p
▽パスタ▽				
	2436	国内産ロングパスタ	300g	432
	2437	国内産エルボパスタ	300g	432
	2438	DeLucaオーガニックパスタ ペンネ	500g	622
	2439	DeLucaオーガニックパスタ フジッリ	500g	622
	2440	DeLucaオーガニックパスタ フェットチーネ	500g	562

**柔らかく煮やすい**

**札幌中一 日高昆布**

北海道の南方の日高地方で取られたもので、煮えや  
すく、味も良いので、いろいろな用途に使える万能昆  
布です。特徴として、柔らかくなりやすいので、煮物  
の具材や昆布巻に適しています。

だし昆布にご利用になる場合は、水のままで、だし  
を取るか、加熱する場合は低めの温度で、色が出る前  
に引き上げてご利用下さい。



**だし類**

▽昆布▽				
	2501	日高昆布	200g	1,177 6p
▽煮干し▽				
	2502	天日三陸煮干し	100g	972

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
		▽削りぶし▽		
	2503	鯉平削り(花カツオ)	40g	405
	2504	削り節パック「ふぶき」	4g×10	670
	2505	ソフト削り	16g	281
	2506	料理の決め手(混合削り節)	100g	680
	2507	中厚削り	100g	578
		▽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	干ししいたけ・どんこ(大)	45g	994



貝沢山のスープにすいとんで  
軽い1食が簡単にできあがります。

**すいとん**

材料(2人分)…粉2カップ、油大さじ1、ぬるま湯(水)120cc、海の精小さじ1/2  
作り方…①粉と海の精を混ぜて、くぼみをつくって油を入れ、ぬるま湯(水)を9割ほど一気に入れながら、かき混ぜてまとめる。②固いようなら残りのぬるま湯(水)を足して手のひらで転がして練り、手につかずツルツルになったら一口大にちぎって、煮立ったスープの中に入れて煮込む。

**府金製粉 こな屋さんの南部地粉**

岩手県産小麦100%使用の一本挽き小麦粉(中力粉)です。地粉とは、地元で収穫された小麦を地元のこな屋さんで挽いた小麦粉です。

南部郷土料理「ひつつみ(すいとん)」作りにも。

原材料…小麦(岩手産)



**粉・豆・ごま**

品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽粉▽		
2001	おいしい強力粉	400g	302
30%off 2002	こな屋さんの南部地粉(中力粉)賞味期限12/18	1kg	333 <del>475</del>
2003	地粉(薄力粉)	500g	389
2004	麦の里江別パン用粉	1kg	788
2006	国産有機白玉だんご粉	150g	480
2007	国産有機小麦天然酵母パン粉	150g	389
2008	無双本葛・粉末	80g	594
2009	片栗粉	200g	281
2010	星六きな粉	80g	405
2011	重曹	300g	389
2012	ホットケーキミックス(有糖)	400g	443
	▽豆▽		
2013	有機大豆(岩手産)	300g	265
	▽水煮野菜▽		
2014	小豆の水煮	230g	270
2015	黒豆の水煮	230g	292
2016	金時豆の水煮	230g	281
2017	小豆かぼちゃ	200g	367
	▽胡麻▽		
2018	国内産すりごま 黒	30g	626
2019	国内産すりごま 白	30g	691
2020	無双 練り胡麻 白	240g	799

**乾物・缶詰・素材**

品番	品名	規格	価格(税込み)
1815	とろろ昆布(富士酢使用)	30g	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	

**人参や蓮根、油揚げと煮物に**

**三陸水産 すき昆布**

三陸産の新鮮な生昆布をボイルし、冷却してから刻んで枠にいれ、乾燥させたものです。

食べやすい大きさに切りそろえてあります。

原材料…昆布(三陸産)



品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
1819	すき昆布	1枚	578	3p
1820	上乾さくらえび/台湾	20g	648	
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	

**北海道産にこだわった全粒粉使用車麩**

**北海道産全粒小麦使用くるまふ**

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)



品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
1907	北海道産全粒粉小麦使用くるまふ	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▽**

品番	品名	規格	価格(税込み)
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
1913	あいこちゃん銀のまぐろ水煮	70g×3	778
1914	あいこちゃん金のまぐろ油漬	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▽**

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
1918	一穂のこんにやく	300g	335	2p
1919	一穂の生芋こんにやく	230g	297	2p
1920	手どりこんにやく	250g	389	2p
1921	しらたき	230g	335	2p
1922	くろたき	230g	346	2p
1925	乾燥糸こんにやく	25g×10	594	

**おでんなどの煮物にどうぞ**

**池谷 一穂のこんにやく**

契約栽培の国産こんにやく芋を使用。昔ながらのバタ練製法で作っています。ねばり、弾力、風味、味しよく仕上げました。

**一穂の生芋こんにやく**

自家栽培と契約栽培のこんにやく生芋をすりおろし、バタ練り製法で作りました。しっかりした弾力と歯ごたえ、風味と味しみのよさが特長です。

**手どりこんにやく**

こんにやくを、一つ一つ手どりで仕上げました。丸みを帯びた形が特長です。

**しらたき**

国産こんにやく芋粉を使い、昔ながらのバタ練り製法で作ったしらたきです。

**くろたき**

国産こんにやく芋粉に海藻粉を混ぜました。



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

### その日の気分で MYあわせ味噌

いろいろな種類の味噌を、1つの密封容器に入れる。料理にあわせて、その場でブレンドできて、便利です

#### 組み合わせ

味噌は大きく分けて麦・米・豆味噌に分けられるので、それらを組み合わせる。このほかにも、甘口と辛口を合わせても！



**濃厚なコク** MYあわせ味噌の  
マストアイテム

[2111] 有機・八丁味噌 **400g 862円** 4p

二夏二冬じっくり寝かせた、旨みが詰まった深い味わい  
原材料：有機大豆、食塩

#### 少しずつ混ぜてみる

一度に混ぜ合わせるのではなく、少しずつ混ぜ合わせて味を調整します。

#### 具材との相性

例えば、麦味噌は魚介類、米味噌は野菜、豆味噌は肉料理など、食材との相性を探するのも楽しい♪

#### 石を人の手で積み上げる「石積み」の技

今も昔も石積み職人達が、土の壁の蔵の中で、6尺の杉の桶を使い、3トンの石を人の手で積み上げています



### 調味料

#### ▽味噌▽

2101	玄米味噌	650g	842
2102	酢屋茂 米味噌	650g	756
2103	あわせ味噌	650g	756
2104	麦味噌	650g	756
2105	ヤマキ 有機玄米味噌	500g	999
2106	有機麦味噌	500g	999
2107	小野崎 玄米味噌	750g	945
2108	米味噌	750g	913
2109	麦味噌	750g	902
2110	マルカラ 白味噌	250g	270
<b>4p</b>	<b>2111 有機・八丁味噌</b>	<b>400g</b>	<b>862</b>
	2112 有機・赤出し八丁味噌	500g	969

#### ▽醤油▽

2113	酢屋茂 イマイ醤油	1000ml	799
2114	ヤマキ 国産特別栽培醤油 蔵造り	1000ml	1242
2115	有機醤油	720ml	1188
2116	弓削多	300ml	616
2117	木桶仕込醤油	1000ml	1296
2118	海の精吟醸純生しょうゆ	360ml	896
2119	木桶仕込さいしこみしょうゆ	150ml	475

#### ▽塩・他▽

2120	あらしお(大)	500g	1296
2121	〃(小)	240g	648
2122	ほししお	240g	810
2123	やきしお	60g	454
2124	〃 詰替用	60g	259
2125	〃 スタンドバック	150g	605
2126	漬物塩	1.5kg	3240
2127	ペッパーソルト	55g	518
2128	ハーブソルト	55g	518
2129	なんでもソルト瓶入り	55g	562
2130	〃 詰替用	58g	389

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

#### ▽砂糖▽

2131	島のきび砂糖(洗双糖)	1kg	497	
2132	マスコバド黒糖(フレーク)	500g	621	
<b>在庫限り</b>	<b>2133 マスコバド糖黒みつ</b>	<b>200ml</b>	<b>567</b>	<b>30%OFF</b>
	2134 てんさい含蜜糖 粉末	500g	497	

#### ▽塩こうじ▽

2135	有機玄米塩麹	170g	648
------	--------	------	-----

#### ▽つゆ▽

<b>値次上週</b>	2136 弓削多有機だしつゆ	300ml	950
	2137 ヒカリ有機だしつゆ	300ml	551
	2138 三河白だし	400ml	1242
	2139 日東のそばつゆ(ストレート)	400ml	767
	***** 日東のそうめんつゆ(ストレート)		終了

#### 今週限り

2140	<b>富貴食研</b> イタリアントマト	200g	389	2p
2141	塩レモン	200g	389	2p
2142	ごま味噌豆乳	180g	389	2p

#### ▽みりん類・料理酒▽

2143	味の母(みりん風調味料)	720ml	999
<b>酒</b>	2144 三州三河みりん	700ml	1122
<b>酒</b>	2145 有機 三州味醂	500ml	1144
<b>酒</b>	2146 本みりん 福来純	500ml	935
<b>酒</b>	2147 蔵の素 昔仕込本みりん	720ml	1287
<b>酒</b>	2148 特選・蔵の素(料理酒)	720ml	1298
<b>酒</b>	2149 いつづプレスラン(料理用ワイン)赤	720ml	1023
<b>酒</b>	2150 〃 白	720ml	1023

#### ▽酢▽

2151	有機純米酢 老梅 小	500ml	497	
2152	〃 中	900ml	875	
	<b>2153 富士酢(米酢)</b>	<b>500ml</b>	<b>864</b>	<b>4p</b>
	2154 美濃有機玄米黒酢	360ml	756	
	2155 純りんご酢	500ml	572	
	<b>2156 富士すし酢</b>	<b>360ml</b>	<b>756</b>	<b>4p</b>
	2157 カンタン八芳酢	360ml	508	
	2158 有機レモン100%しぼりたて	180ml	562	
	2159 有機梅酢 赤	200ml	540	
	<b>2160 有機ポン酢醤油</b>	<b>250ml</b>	<b>464</b>	<b>3p</b>
	2161 職人の夢 有機すだちぼん酢	180ml	670	

#### ▽食用油類▽

2162	国産なたねサラダ油	450g	972	
2163	菜種サラダ油(丸缶)	800g	1642	
2164	国産なたね油	450g	918	
2165	玉絞め一番搾りごま油(ナイジェリア産)	180g	859	
2166	生搾りごま油(ナイジェリア産)	180g	859	
2167	最高級ラー油	45g	616	
2168	日本オリーブ <b>有機エキストラバージン</b> オリーブオイル	180g	1944	
2169	〃	450g	3240	
2170	カルボネール <b>有機エキストラバージン</b> オリーブオイル	458g	2327	
	<b>2171 パレスチナの <b>エキストラバージン</b> オリーブオイル</b>	<b>273g</b>	<b>1858</b>	<b>9p</b>

#### ▽大ビン・大缶▽

4週に1度掲載

2181	味の母みりん風調味料	1800ml	2160
------	------------	--------	------

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
3p	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	やしそばソース	290g	454
	2207	オイスターソース	115g	486
	▽たれ類▽			
	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
	2214	有機もやし味噌炒めの素	100g	281
	▽マヨネーズ▽			
4p	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▽			
	2222	マンゴーチャツネ	260g	626
	2223	果実の恵みドレッシング	200ml	443
3p	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
	2228	にんじんだレッシング	180ml	680
	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	カレースライスセットレギュラー	5~6皿分	335	2p
2305	〃 ハード	5~6皿分	432	2p
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	〃 スパイス	220g/約18皿分	626	
2311	果実と野菜の本格カレーペースト	180g	864	
▽シチューの素・他▽				
2312	ココナッツミルク	200ml	345	
2313	直火焙煎クリームシチュールウ	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	
2316	山わさび	12g	324	2p
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	389	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	

値次  
上週

スパイスが個包装  
辛さも調節できます

ハードタイプは、ホールスパイスが入って、さらに香りがたちます

カレースライスセット

[2304] レギュラー 5~6皿分 335円  
[2305] ハード 5~6皿分 432円

ハード

レギュラー

クミンシード  
ターメリック  
レッドペッパー  
コリアンダー  
ガサマサラ

レッドペッパー  
ホール胡椒  
クローブ  
カルダモン  
月桂樹の葉



富貴のつゆ

[2140] イタリアントマト 200g 389円

国産野菜ブイオン、有機トマトジュース漬、トマトピューレ、チキンエキス、オリーブオイル、食塩、砂糖、でん粉、にんにく、香辛料

[2142] ごま味噌豆乳 180g 389円

豆乳、ごま、ごま油、味噌、醤油、砂糖、豆板醤、ホクエキス、チキンエキス、食塩、でん粉、辣油、花椒

[2141] 塩レモン 200g 389円  
とりからスープ、レモン果汁、香味油、食塩、ナンブラー、塩レモン、チキンエキス、魚介エキス、でん粉

今週  
限り



[2156] 富士すし酢 360ml 756円

4p  
甘味は粗糖と蜂蜜なので、コクと旨味がしっかりあり、翌日まで酸味がとばずおいしい酢飯になります  
米酢、粗糖、蜂蜜、塩



[2215] 平飼い鶏の有精卵マヨネーズ 290g 670円

4p  
まろやかな有機りんご酢とすっきりとした瀬戸内レモンの適度な酸味  
なたね油、卵、有機りんご酢、果実酢(レモン果汁)、砂糖、食塩、香辛料



[2316] 山わさび 12g 324円

2p  
シャープな辛みと旨み。水で練って下さい  
西洋わさび粉(北海道産西洋わさび)



[2153] 富士酢(米酢) 500ml 864円

9p  
京都産農業不使用米を、「静置発酵」と「長期熟成」



[2171] ハレスチナのエキストラバージンオリーブオイル 273g(300ml) 1858円

9p  
スパイスな風味が、平和への願いが詰まったオイルです  
食用オリーブ



[2203] 職人の夢有機中濃ソース 200ml 540円

3p  
主原料の野菜・果実は、100%有機栽培  
有機野菜・果実、有機醸造酢、食塩、香辛料、有機醤油、有機こんにやく粉、麦芽水飴



[2160] 有機ポン酢醤油 250ml 464円

3p  
鍋物だけでなく、焼き魚、サラダに  
有機醤油、有機米酢、有機ゆず、麦芽水飴、食塩、有機しょうごう、有機すだち、有機米醸造調味料、昆布、有機乾しいたけ



[2224] 国産なたね油野菜ドレッシング 200ml 464円

3p  
乳化剤を使わないセパレートタイプ  
米酢、なたね油、たまねぎ、砂糖、醤油、食塩、昆布、にんじん、レモン、香辛料



[2322] セイロンシナモンパウダー 20g 389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





**島根県奥出雲  
木次(ぎすぎ)乳業の  
プレミアムアイスクリーム  
バナガ  
木次乳業 VANAGA**

VANAGA1カップに使用する生乳は、  
カップ容量の約4倍。奥出雲の新鮮な原  
乳を主原料に、同じ原乳から作った生ク  
リーム、そして奥出雲で平飼いされてい

る鶏の有精卵黄をたっぷり使用しています。

【バニラ】天然バニラ香料を使用し、お口に広がる豊かな香りをお楽  
しみください。

原材料…クリーム、生乳、脱脂濃縮乳、砂糖、卵黄、香料

【いちご】【ブルーベリー】果肉を残したいちご、ブルーベリー。

原材料…クリーム、脱脂濃縮乳、生乳、砂糖、いちご果肉果汁、卵黄

原材料…クリーム、脱脂濃縮乳、ブルーベリーソース(ブルーベリ  
ーソース、砂糖)、生乳、砂糖、卵黄

【抹茶あずき】和風テイストのちょっぴり渋めの抹茶の風味と、散り  
ばめられた「大納言あずき」の甘さをお楽しみください。

原材料…クリーム、生乳、脱脂濃縮乳、砂糖、あずき甘納豆、卵  
黄、抹茶

【ビターチョコ】甘さを抑えた大人の風味のプレミアムアイスクリー  
ムです。カカオの香りがお口いっぱいに広がります。

原材料…クリーム、生乳、脱脂濃縮乳、砂糖、ココア、卵黄、香料

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽和菓子類▽				
2821	冷凍 三色だんご	4本	572	
2822	北海道産有機小豆使用つぶあん	200g	441	
2823	有機ほの甘あずき	55g	238	
2824	干し芋	200g	864	
2825	有機・楽笑栗	125g	454	3p
2826	オーガニック小麦のどらやき	1個	184	

**国産果汁100%ゼリー  
ノースカラース**

国産原料にこだわった、つるんとした  
食感の一口ゼリー。ゲル化剤・酸味料・PH  
調整剤・香料無添加です。

寒天とこんにゃく粉を使用しています。

純国産りんごゼリー

国産りんご果汁、てんさい含蜜糖使用。



純国産みかんゼリー

国産温州みかん果汁、てんさい含蜜糖使用。



▽その他▽

2827	純国産みかんゼリー	11ケ	313	2p
2828	純国産りんごゼリー	11ケ	313	2p
在庫限り	2829 国産果汁のスティックゼリー	16g×12	432	
2830	豆乳ドーナッツてんさい糖	155g	292	
2831	豆乳ドーナッツ黒砂糖	155g	292	
2832	バタービスケット プレーン	5枚×4袋	540	
2833	バタービスケット そば粉	5枚×3袋	540	
2834	OGビスケット オーツ麦	5枚×3袋	540	



**コクのある甘みと  
キャラメルクリスプの  
ザクザク食感が美味しい**

バタービスケット・キャラメル

1964年創業、フランス・ノルマン  
ディの田舎町にあるビスケット・アベ  
イ社で作られています。長年愛され続けた伝統的なレシピに  
は、発酵バターや小麦粉が使用され、素材のおいしさが最  
大限に活かされています。バター22%使用。

原材料…小麦粉、バター、砂糖、ミルクキャラメル、卵黄粉  
末(卵を含む)、食塩



2835	バタービスケット キャラメル	4枚×3袋	594	3p
2836	純国産北海道バタークッキー	2枚×4包	324	
2837	純国産芋けんぴ	125g	280	
2838	純国産北海道2色の煎り大豆	62g	264	2p
▽スナック▽				
2839	純国産ポテトチップス・うしほ	55g	221	2p
2840	純国産ポテトチップスのり塩	53g	221	2p
2841	純国産さつま芋ちっぷ	115g	238	2p
2842	有機グリーンピースチップス	45g	298	
2843	OGフルーツ&ナッツバター アーモンド	40g	324	
2844	OGフルーツ&ナッツバター ザクロ	40g	324	
2845	OGフルーツ&ナッツバター メープル	40g	324	

▽あられ・煎餅▽

2846	乱ませ日本・玄米ぼん煎餅	7枚	322	2p
2847	有機玄米プラス・黒胡麻	30g	238	
2848	有機玄米プラス・キヌア&チアシード	30g	238	
2849	有機玄米プラス・めかぶ	30g	238	
2850	草加せん・ミックス	6枚	443	
2851	柿の種	80g	324	
2852	無添加・山田錦せんべい袋入・塩	25枚	540	3p

※コーンフレークは10頁に移動しました。

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・冷蔵▽

**木次乳業製造**

5p	2802	冷凍 バニラ	120ml×2	908
5p	2803	冷凍 ビターチョコ	120ml×2	908
5p	2804	冷凍 抹茶あずき	120ml×2	908
5p	2805	冷凍 イチゴ	120ml×2	908
5p	2806	冷凍 ブルーベリー	120ml×2	908

**東毛酪農製造**

2807	冷凍 牧場ミルクアイス	110ml×2	691
2808	冷凍 はちみつバニラアイス	110ml×2	691
2809	冷凍 ミルクコーヒアイス	110ml×2	691
2810	冷凍 ミルクチョコレートアイス	110ml×2	691
2811	冷凍 宇治抹茶アイス	110ml×2	691

**オーガニックSOYジェラートMine!**

2812	冷凍 バニラ	85ml×2	788
2813	冷凍 チョコレート	85ml×2	788
2814	冷凍 抹茶	85ml×2	788



**ピュアなミルク味  
粒あん入りあずき味  
大阪・ネージュ**

ミルクキャンデー

よつ葉のノンホモ牛乳の、コクと風味が  
そのまま生きています。

原材料…ノンホモパステ

チャイズ牛乳(よつ葉乳業)、濃縮乳(よつ葉乳業)、  
ビートグラニュー糖

あずきキャンデー

北海道産小豆で作った粒あんを加え、粒の食感と自  
然な小豆の味わいが楽しめます。

原材料…餡(小豆 北海道産)、種子島甘蔗分蜜糖、  
天塩



ネージュ製造				
5p	2815	冷凍 ミルクキャンデー	65ml×6本	950
5p	2816	冷凍 あずきキャンデー	65ml×6本	950
在庫限り	2817	冷凍 みかんキャンデー	65ml×6本	950
	2818	冷凍 ブルーベリーキャンデー	65ml×6本	950
	2819	冷凍 チョココキャンデー	65ml×6本	950
	2820	冷凍 宇治金時キャンデー	65ml×6本	950

みんな、にっこい！安心おやつたち



5全 プ 新 お島島  
七種部アレシ鮮生い根根  
ツ類食イミナクし県  
トアベスアムリい奥木  
ラたクムー牛出次  
カいリール！ーム有精乳雲  
トム使用し卵の業

[2901] 木次乳業 VANAGAセット 1セット 2,202 ~~2,270~~円  
SP0%  
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



ノースカラース  
ミニカップゼリー  
国産の果汁100%  
国産の寒天  
国産のてんさい含蜜糖を使用  
純国産みかんゼリー  
純国産りんごゼリー

[2903] 純国産ゼリー2種セット 1セット 607 ~~626~~円  
SP0%  
内容…純国産みかんゼリー 純国産りんごゼリー各1袋



丹那の全脂粉乳を使用した  
素朴なキャンディー。  
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

[2906] みらく小町 & しょうがあめ 各1ヶ 681 ~~702~~円  
SP0%



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 125g×2 862 ~~888~~円  
SP0%



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

[2905] 弘まぜ日本 玄米ぼん煎餅 ダブル 7枚×2 624 ~~644~~円  
SP0%



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、  
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。

[2909] 純国産ポテトチップス うすしお&のり塩セット (55g, 53g) 各1 429 ~~442~~円  
SP0%

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  
九州産さつまいも・国産米油・  
北海道産砂糖大根を使用



[2907] 純国産さつま芋チップダブル 115g×2 451 ~~475~~円  
SP0%

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。



[2908] 純国産北海道2色の煎り大豆 ダブル 62g×2 507 ~~528~~円  
SP0%



アリモト  
幻の酒造米である  
「山田錦」100%使用、  
「海の精」を使用した  
贅沢なサラダ味



有機JAS認定の  
天津甘栗  
中河津甘を  
製法を省く  
甘味料も使用  
し、一切不使用。

[2910] 無添加・山田錦せんべい袋入・塩ダブル 25枚×2 1,048 ~~1,080~~円  
SP0%

[2902] 有機むき栗・天津あまぐりダブル 80g×2 691 ~~712~~円  
SP0%



サンコー  
いるかな形が  
楽しいカラフル  
のり甘くふくら  
ほのり甘くふくら

[2911] おやつカステラダブル 130g×2 581 ~~605~~円  
SP0%



サンコー  
砂糖は使わない。  
お芋は焼いてペー  
鹿島産安納芋使用  
より引き立っています。

[2912] 安納芋ようかんトリプル 58g×3 560 ~~583~~円  
SP0%

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽豆菓子▽			
	2853	黒糖くるみ	65g	496
	2854	きな粉くるみ	65g	496
	2855	メープルアーモンド	40g	496
	▽飴▽			
2p	2856	みらく小町	80g	351
2p	2857	しょうがあめ	80g	351
	2858	純国産北海道はちみつレモンのだ飴	57g	259

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2859	プロポリスキャンディ	28g	346	
▽限定品▽				
2871	有機むき栗・天津あまぐり	80g	356	2p
2872	安納芋ようかん	58g	194	1p
2873	おやつカステラ	130g	302	2p
2874	芋グラッセ	50g	421	2p



一枚ずつ個包装  
アリモト 無添加・山田錦せんべい袋入・塩  
酒造好適米の最高峰である「山田錦」を100%  
使用し、ふわっと焼き上げたお煎餅です。  
「加工でん粉」や「でん粉」を使用せず、お米  
自身の膨張力だけでサクとした食感を実現して  
います。味付けは伊豆大島の天日塩「海の精」を  
使用した贅沢なサラダ味。  
サクサクの食感で食べやすい一口サイズです。

原材料…うるち米（国産山田錦）、米油、塩、昆布粉末、鰹節粉



外はシャリシャリ、中はしっとりやわらか  
さつまいもの小さなお菓子  
サンコー 芋グラッセ

原材料…さつまいも（九州産）、砂糖（てん菜（国産））



ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)



経済のグローバル化、自由貿易の拡大の影響を受け、零細農産物の産地では“農業”そのものを失う事態が深刻化しています

お届けのものは、国内海外のNGOと共同で、世界各地の生産者とともに、取り組んだ自立のためのコーヒーです

ペルーリキッドコーヒー **4p**  
[2641] 1000ml 745

[2642] 箱 上記6本 4,292 ~~4,471~~円  
生産から加工、販売・輸出まですべて自ら行ってる生産者の豆。しっかりとコクを感じながらも、後味すっきり

アジアのリキッドコーヒー **4p**  
[2643] 1000ml 724円

[2644] 箱 上記6本 4168 ~~4,344~~円  
東ティモールとラオスの生産者が、農業や化学肥料を使わず育てた豆。苦味がありつつ、すっきり



ケースで **お得** ×6

### 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
	2605	有機茎茶	200g 864
<b>3p</b>	2606	有機ほうじ茶	180g <b>583</b>
	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 <b>4572</b> <del>4666</del>
	2610	麦茶ティーバッグ 国内産大麦使用	8g×52 540
▽烏龍茶▽			
	2611	依田さんの烏龍茶	100g 810
▽ハーブティ・他▽			
<b>6p</b>	2612	たんぼぼコーヒーカップ用	2g×20 <b>1296</b>
	2613	アイリーミント	5g 659
	2614	カモミールウィンド	5g 729
	2615	草花茶	5g 864
<b>4p</b>	2616	紫蘇べに茶	5g <b>729</b>
	2617	有機栽培レイボス茶	3.5g×50 2484
	2618	カメリアティ(箱入り)	3g×30 3024
	2619	なたまめっ茶	3g×10 1166
	2620	あずき美人茶	500ml 184
	2621	" 箱	500ml×24 <b>4318</b> <del>4406</del>

▽紅茶▽			
<b>2p</b>	2622	ティーバッグ アッサムブレンド	20袋 378
	2623	ケニア	20袋 324
	2624	チャイ・パック	3g×12 475
	2625	依田さんの紅茶	100g 810
	2626	シンガンパーティ	100g 540
	2627	ダージリン	80g 1296
	2628	アールグレイ	80g 756

品番 品名 規格 価格(税込み) ポイント

▽ココア▽			
	2629	ココア	110g 648
▽コーヒー▽			
	2630	パロ・ブランコーヒー(豆)	200g 972
	2631	/"(粉)	200g 972
	2632	オーガニックソフトブレンド(豆)	150g 583
	2633	/"(粉)	150g 583
<b>次週値上</b>	▽ドリップパック▽		
	2634	有機ドリップパック	8g×10 724
	2635	簡単カフェパック	15g×6 626
	2636	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▽		
	2637	Cafe(カフェインレス)	75g 1674
	2638	/" 詰替	60g 1188
	2639	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▽		
	2640	無漂白コーヒーフィルター-102(3~4人用)	100枚 432
	▽リキッドコーヒー▽		
	2641	ペルーリキッドコーヒー	1000ml 745 <b>4p</b>
	2642	" 箱	6本 4292 <del>4471</del>
	2643	アジアのリキッドコーヒー	1000ml 724 <b>4p</b>
	2644	" 箱	6本 4168 <del>4344</del>

▽ミネラルウォーター(軟水)▽			
	2645	神泉水	2ℓ 367
	2646	/" 箱	2ℓ×6 2095
	2647	/"	500ml×12 2279
	2648	/" 箱	500ml×24 4558
	2649	あづみ野湧水	2ℓ 221
	2650	/" 箱	2ℓ×6 1301

**豆乳が濃くすっきりした甘味原豆乳**

[2657] 300cc 265円 **2p**

**SPECIAL [2666] 上記2P 514 ~~529~~円**

そのまま飲む他、コーヒー、紅茶、果汁などと混ぜても。ホワイトソースやプリンなどにも

**飲みやすい豆乳の秘密**  
大豆を煮るときに出る大量の泡を手作業ですくいとります。製造時に多くの泡といっしょに大豆の苦味・渋味・エグ味等が豆乳から抜け出し、美味しく飲みやすい豆乳になるのです

**ソイ抹茶オレ**

[2622] 農業を使わずに育てた紅茶 アッサムブレンド (ティーバッグ) 20袋 **378円**

**2p**

渋みを抑えた濃厚でコクある味わい。ミルク・お砂糖と相性抜群

[2612] たんぼぼコーヒー カップ用 2g×20 **1296円**

**6p**

欧州で手作りコーヒーとして、愛飲されています。ノンカフェイン

ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)

甘酒・豆乳・しょうが湯

2651	玄米甘酒(希釈タイプ)	250g	378
2652	白米甘酒(希釈タイプ)	250g	378
2653	ときめく糀(ストレート・白米)	125ml	302
2654	"	125ml×18	5334 <del>5443</del>
2655	豆乳で元気	125ml×3	535
2656	"	125ml×24	4191 <del>4277</del>
2p	2657 原豆乳	300cc	265
2658	有機じんわ〜りしょうが	150ml	486
2659	しょうが湯	20g×5	378
2660	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	
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	
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	
6p	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	
5p	3017 オーガニックジンジャーエール	250ml×6	972	
3018	オーガニックレモンスカッシュ	250ml×6	972	
3019	オーガニックスポーツドリンク	280ml×4	778	

3p [2606] 有機ほうじ茶 180g 583円  
火入れを長めにすることで、香りを際立たせました。



[2616] 紫蘇べに茶 5g 729円  
4p  
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



[3022] フルーツピネガー 有機りんごの酢 4p  
360ml 805円  
有機りんご酢に果汁を加えて飲みやすく仕上げました。水割りはもちろん、炭酸割りやヨーグルトにかけてもあいます。有機りんご果汁、有機りんご酢



ケースでお得！  
オーガニックジンジャーエール 5p  
[3017] 250ml×6 972円  
[3026] 250ml×30 4763 ~~4888~~円  
有機砂糖・有機りんご果汁の爽やかな甘みと、有機しょうがの辛み。



みかん瓶ジュース 6p  
[3021] 720ml 1242円  
SPC [3027] 箱 上記6本 7079 ~~7452~~円  
農業・化学肥料不使用の温州みかんを手むきし、絞っているため、渋味がありません



有機ぶどうジュース 5p  
[3004] 160g×6 1037円  
[3024] 160g×30 5080 ~~5184~~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

有機野菜飲むならこれ！ 6p  
[3012] 190g×6 1166円  
[3025] 箱190g×30 5715 ~~5839~~円  
緑黄色野菜などを350gを使用したミックスジュース。砂糖や食塩は不使用




品番 品名 規格 価格(税込み)ポイント

▽瓶ジュース 他▽

3020	新農研リンゴジュース	1000ml	810
3021	みかん瓶ジュース	720ml	1242
3022	フルーツピネガー-有機りんごの酢	360ml	805
3023	オーガニッククラフトコーランシロップ	150ml	540

サプリメント

スーパーフルーツ

[2702] ロイヤルノニ(ジュース) 25p  
900ml 5335円

約140種類の栄養素を含むノニを発酵させたジュースです。香料や保存料などは一切加えずノニの実だけで発酵させています。昔ながらの手搾り製法で造られた濃縮還元なしの濃厚なジュースです



イリドイド配糖体 ケミカル(植物由来の栄養素や化合物)の一種。抗酸化作用や細胞修復作用、解毒作用などが確認されています。ノニには23種類のイリドイドが確認されています。

ダムナカンタール がん細胞の増殖を抑えるため抗がん作用があります。

アントラキノン 栄養素の消化吸収を助ける物質です。消化器系に作用し、分泌液や酵素、胆汁の活動を促進します。

スコポレチン 血管を拡張させて柔らかくします。血圧を正常に戻し心臓の消耗を緩和させます。また抗菌・殺菌もあり、炎症や痛みにも作用します。

ニコチアナミン 血管収縮抑制作用。血圧の上昇抑制。ACEの抑制。

民間療法の雄

[2703] 有機梅肉エキス

40g 2700円 13p

☆1日3g(大豆約3個分)が目安  
☆酸味が気になる方は、甘みを加えてお湯で溶かしてドリンクとしてもどうぞ。



モニターを注視する ストレスにつきあう

[2709] 青い瞳BLUE EYES 39p  
120粒 8424円

1日に4~6粒を目安に、水またはお湯と一緒に召し上がりください



▽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▽

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

▽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
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
2716	国産有機黒にんにく	120g	1449



**家庭の廃食油を使用したリサイクル石鹸**  
「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ません。

成分…純石けん分70%、アルカリ剤（炭酸

塩、重曹）

**Qせっけんカスが気になるようなら…**

⇒A 最後のすすぎにクエン酸を小さじ1杯投入。(柔軟剤の投入用ポケットにセットして使えます)

**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。

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
	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 〃 SR	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▽			
	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

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
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	3p
3141	パックスこどもジェルはみがき	50g	330	2p
3142	パックスナチュロンソルティー石けんはみがき	120g	506	3p
3143	パックスナチュロン緑茶石けんはみがき	120g	946	5p
3144	パックスナチュロンジェルはみがき	90g	704	4p

**塩歯みがき。歯みがき専用の海塩です。**

**海の精製造 ソルトdeはみがき**

伊豆大島の海水を原料に、「海の精」をつくる過程で生まれた塩を、長時間焼き上げ粉末にしています。

歯ブラシに振りかけてご使用下さい。パウダー状に仕上げているため、歯茎を傷めずに心地よくマッサージできます。

原材料…海水(伊豆大島近海)



	3145	ソルトdeはみがき詰替用	25g	440	2p
▽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	
	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▽					
	3207	オリーブマンナグリーンローション	180ml	1,100	
	3208	オリーブマンナオリーブローション	180ml	1,100	
▽オイル▽					
	3209	オリーブマンナバージンオイルポンプ	200ml	4,620	21p
	3210	オリーブマンナバージンオイル	30ml	1,210	6p

## バックスナチュロン オーラルシリーズ

バックスナチュロンのはみがき剤は、石油由来原料・合成界面活性剤・鉱物油・合成ポリマー・水酸化アルミニウム・合成防腐剤・合成香料・合成着色料・プロピレングリコール・サッカリンはすべて無添加です。



### 石けんはみがき

1976年に発売した45年以上愛され続けているロングセラー商品。甘味がなく、ハッカの香りが爽やかな使用感です。

### ソルティー石けんはみがき

天然塩配合 歯ぐきを引き締め、歯周炎の予防。塩のちからで歯ぐきを引き締め、歯周炎(歯槽膿漏、歯肉炎)を予防します。

### 緑茶石けんはみがき

緑茶エキス(矯味剤)配合 こだわる大人の口臭ケア。矯味剤に緑茶エキス・甘草エキス・天然ビタミンE配合。味がマイルドなので、石けんはみがき初心者の方にもオススメ。

### ジェルはみがき

研磨剤フリー じっくりすみずみまで磨ける研磨剤・発泡剤不使用の透明ジェルタイプのはみがきです。電動ハブラシにもお使いいただけます。

### こどもジェルはみがき

研磨剤・発泡剤を使用していないので、お子様にも安心してお使いいただける透明ジェルタイプのハミガキ剤です。フルーツ味(オレンジ&グレープフルーツ)なので、歯みがきが苦手なお子様にもおすすめです。甘味料としてキシリトールを配合しています。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	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	アルティースオリーブスクワラン	60ml	2,552

### 防腐剤、合成界面活性剤、香料、色素など全てカットしたノンオイル、ノンアルコールの基礎化粧品です。

京都 ミル総本社 アルヴィンゼ基礎化粧品

アルヴィンゼE C O無添加基礎化粧品は、長年の乳酸菌研究により生まれました。赤ちゃん肌へのUターンをめざし、ヨーグルトエキス(ホエイ、別名「乳清」)を配合したとてもやさしい基礎化粧品です。

お肌へのやさしさを何よりも大切にしたいから、お肌にとって余分なものを加えず、香料・オイル・着色料は無添加になりました。



### 素肌ソープ

泡立ちもよく高品質な洗浄力で、メイク落としに洗顔ソープとして、またシャンプーやボディソープとしても、お使いいただけます。

### 乳清素肌ローション

乳清(ホエイ)のうるおいを活かしたローションと乳液が1本になった化粧水です。洗顔後のお肌にはもちろん、頭皮ローション、ボディローションとしてもおすすめです。

### 乳清素肌シルクローション

シルクパウダー配合のローションで、お肌のうるおいを保ったまま、さらっとしたお肌に仕上げます。

化粧下地、ヘアケアローションとしても最適です。アルヴィンゼ素肌ローションの後におつけください。

### ▽アルヴィンゼ/ミル総本社▽

12p	3214	乳清素肌ソープ	180ml	2,530
19p	3215	" 徳用	310ml	4,180
17p	3216	乳清素肌ローション	80ml	3,630
18p	3217	乳清素肌シルクローション	80ml	3,850

### 万能の化粧用オリーブオイル

#### オリーブマノンバージンオイル

1949年6月1日、会社の創業と同時に発売した化粧用オリーブオイルです。

自社農園もあるスペインから、化粧用に適した高品質の精製オリーブオイルを厳選し、独自のルートで輸入。岡山・牛窓産エキストラバージンオリーブオイルをブレンドし、こだわりの使用感を守っています。しっとりとして、なめらかなお肌へ導きます。

全成分…オリーブオイル



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	

## 生活雑貨

▽入浴剤▽				
3303	竹艶水	250ml	880	
▽ペーパー類▽				
3304	コアレックスグリーンセイビングティッシュ 6パック		649	
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	
▽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	
3322	竹炭 15cm×5		825	

### ○本オリーブ オリーブシンプルケア

### ○いろいろ使える化粧用オリーブオイル

クレンジング。オイルパック。オイルマッサージに。クリーム代わりに。爪のトリートメント。ヘアトリートメント。髪のスタイリングに。

スタイリング…濡れた髪もしくは乾いた髪に少量手に取り、一度手のひらでしっかり伸ばしてから、毛先を中心に髪になじませます。



島根  
別所蒲鉾店

魚の味がする蒲鉾  
素材本来の味を知る事  
吟味した素材のみで造る



すり身の鮮度が製品の良し悪しに掛かってきます。また、調合のタイミング・練り上げ方法によっても仕上がりが大きく左右されます



数種の和風だしと昔からある調味料を塩梅よく組み合わせ、食べ物の本来の美味しさをお届け出来る様、挑戦を続けています

# ベジタ Vegeta

ポラン広場の宅配



特別カタログ  
No.240



[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



[5777] 無澱粉蒲鉾 旨魚  
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



[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



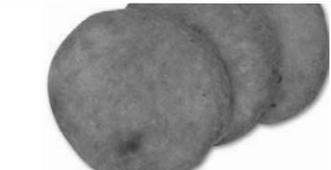
[5766] 出雲のちくわ  
バジル黒コショウ 120g 518円  
肉厚のちくわを味つけ。トースターで軽く温めるとさらに美味



[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



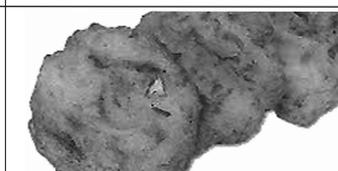
[5769] プレーン天  
110g 518円  
新鮮な魚すり身の旨味を楽しめるよう、具材を入れずに揚げました



[5765] 白つみれ  
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

味自慢 出雲のおでんセット・あご野焼真空タイプ終売です

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
翌々週配送日	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11

**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



[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

▽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		〃	羽つき(23.5cm)	16枚	550
6973	夜用	多い日	羽無(29.0cm)	12枚	550
6974		〃	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		〃		16個入り	968
6978	多い日用	スーパー		6個入り	539
6979		〃		16個入り	1,078

天然屋

翌々調配送品

7301	直送	<オーガニックコットン>毛布			
			17,380	<del>21,780</del>	
7302		<ウール混>シーブ調もこもこ靴下	2,200		
7303		<ブルーフォックス混>靴下 M	3,080		
7304		〃 L	3,080		
7305		<ブルーフォックス混>レッグウォーマー		3,300	
7306		オーガニックコットン枕		6,380	
7307		オーガニックコットン枕カバー		1,980	

7322	チョコ	22.5cm	5,390	<del>7,480</del>
7323	〃	23.0cm	5,390	<del>7,480</del>
7324	〃	23.5cm	5,390	<del>7,480</del>
7325	〃	24.0cm	5,390	<del>7,480</del>
7326	〃	24.5cm	5,390	<del>7,480</del>

木の雑貨

7308	アルミ鍋付ミニ和せいろ18-1	12,100	
7309	すし飯台用 フタA30	4,070	
7310	すし飯台A30	10,450	
7311	穴あき落とし蓋	18	1,650
7312	〃	20	1,870
7313	キッチンボード 羽子板	1,980	
7314	〃 りんご	1,980	
7315	桐の米びつ5kg用	9,900	
7316	マルチストッカー キャスター付き	11,000	

幅広軽量ウォーキングパンプス

7317	ブラック	22.5cm	5,390	<del>7,480</del>
7318	〃	23.0cm	5,390	<del>7,480</del>
7319	〃	23.5cm	5,390	<del>7,480</del>
7320	〃	24.0cm	5,390	<del>7,480</del>
7321	〃	24.5cm	5,390	<del>7,480</del>

フロスベリティ ※チラシをご覧ください 翌々調配送品

5781	国産有機菊芋茶	1,620
5782	グラスフェッドの有機スキムミルク	1,058
5783	有機アマニ油	1,944
5784	国産有機皮付もち麦	1,058
5785	鹿児島さとうきびオリゴ	1,134
5786	国産ごまひじき	538
5787	国産かりかり梅しそ	538
5788	国産有機蒸し大豆 3袋組み	594
5789	そのまま食べる有機あずき	540
5790	そのままパリポリ有機はと麦	1,058
5791	あゝ懐かしの喫茶店風 有機ナポリタンソース	950
2617	通常配送 有機栽培ルイボス茶	2,484
5792	有機ココナッツMCTオイル	1,944

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

MOA  
*Limabelle*

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
	***** アーモンド	終売

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・5633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)

***** ブラックグレー	終了
***** ブラウン	終了
***** アイブローホルダー	終了

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
<b>在庫限</b> 6554 オランジュ	4,950
<b>在庫限</b> 6555 ゴールデンタン	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
***** デイミルクローション (UVカット乳液)		終売
***** ナイトミルクローション (おやすみ乳液)		終売
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
***** ♪ 徳用		終売
6572 ♪	詰替 400ml	2,640
6573 リマナチュラルマイルドリンス	400ml	2,970
***** ♪ 徳用		終売
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**

**翌々週配送**

冷凍バクバクこどもウィンナー

[5829] 150g 767円 <sup>4p</sup>

**SPECIAL** [5838] ダブル 上記2パック 1457円 ~~1534円~~

こどもでも食べやすいように香辛料を減らしました  
野菜と一緒にミニ串焼き



**北海道**  
**興農ファーム**

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

**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

パジルの風味が食欲をそそる  
[5830] 冷凍パジルボーク  
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



[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



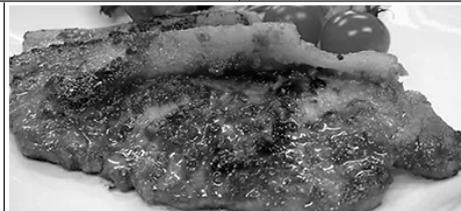
[5831] 冷凍ポローニア  
ソーセージ 200g 950円  
海の精と和三盆糖、少々香辛料で味付け。解凍後好みの厚さに切り、フライパンなどで焼いてどうぞ。

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

ポローニア(丸い大型ソーセージ)



[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。  
興農牛は、13ページに移動しました

【温屠体製法】と呼ばれる屠畜直後の肉を使用することによって結着剤や保存料は一切使わず香辛料だけで作っています



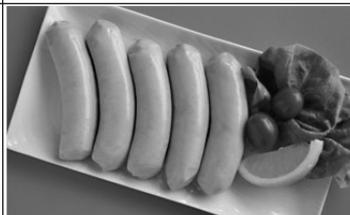
[5824] 冷凍 興農  
無塩漬ベーコンブロック  
250g 1760円

原材料  
豚肉、食塩、砂糖、香辛料



[5823] 冷凍 興農  
無塩漬ロースハムブロック  
300g 2376円

原材料  
豚肉、食塩、砂糖、香辛料



[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



[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

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ブの盛り合わせ



**[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

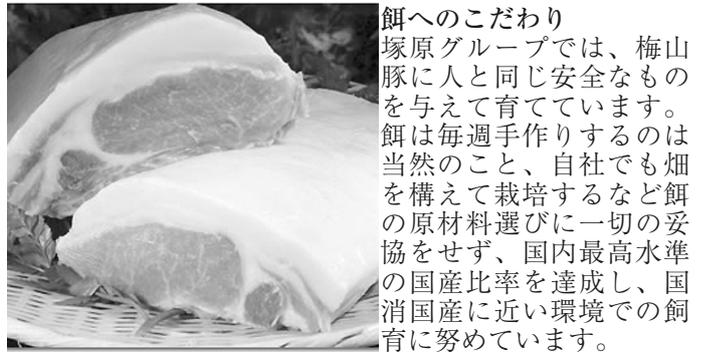


**[5468] 冷凍ボロネーゼ 120g 1,328円**  
羊肉のミンチとトマトを羊のブイヨンと赤ワインでじっくり煮込んで作ったパスタソース

梅山豚 (めいしゃんとん)

翌々週配送

**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



**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、国産産に近い環境での飼育に努めています。

ローズスライス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  
ローズスライス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  
ローズスライス80g・モモスライス80g・バラスライス80g  
切り落とし200g・挽肉200g



5402 冷凍梅山豚切り落とし 200g 637  
5404 〃 ダブル 上記2P 1231 ~~1269~~



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 ~~1269~~



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 ~~1269~~