



ベジタ Vegeta

ポラン広場の宅配



商品カタログ



No.245

七五三のお祝い

七五三は子どもの成長を祝い、子ども自身にもその自覚を与えるためのものです。子どもに持たせる千歳飴には、子どもが元気に成長するよう、また、長生きするように、という願いがこめられています。古来の七五三の形は「髪置き（かみおき）」、「袴着（はかまぎ）」、「紐落し（紐落し）」、「帯解き（おびとき）」と呼ばれ、各地各様に男女とも行われていました。

髪置きは二、三歳の間に行われ、その日を境にそれまで剃っていた髪は二、三歳の間に伸ばし始める儀式でした。袴着は三、七歳の子供が、初めて袴（はかま）をつける儀式でした。紐落しは五、九歳の間に、それまで着物留めるのに使っていた紐を帯に変える儀式で、帯解きとも呼ばれました。

江戸中期、呉服屋がこの三つの行事を商業政策として取り入れ、一つにまとめ、江戸の町で宣伝しました。これが今日の七五三の原型だと言われています。そして武家や有力商人などの間で流行したものが、明治以降、庶民に普及しました。昔は、医療・衛生的に未発達で、乳幼児の死亡率が高く、成長する子どもは、幸運とされてきました。そのため「七つ前は神のうち」といわれ、七歳未満の子は、まだ、神に属するものとされ、神がその運命を決めると考えられていました。そこで、人々は、数々の儀礼を行うことで、子どもの無事な成長を祈りました。そして、七歳の祝いは、その不安定な時期を乗り越えた節目の儀礼であったため、特に、七歳の祝いを重視する地方が多かったようです。

七五三のお子さんは、もちろん、すべての子どもたちの健やかな成長を願って、お祝い膳&ランチはいかがでしょう。そして、長寿社会となった現代、七五三の十倍で、七〇、五〇、三〇をお祝いするのも一興ではないでしょうか。

おめでたい日はお赤飯

エビやお刺身 刻みうなぎ等 色々なトッピングで 華やからし寿司



七五三のお祝いごはん

■ちらし寿司に		■お赤飯 混ぜごはん もち米		
5p	1608 冷凍 まぐろ鉄心(神奈川産)	10本	1,048円	
	1609 冷凍 お刺身ビーホタテ	150g	859円	
11p	1619 冷凍 北海道産特上いくら	80g	2,322円	
9p	1715 冷凍 鹿児島県産刻みうなぎ	50g×2	1,831円	
3p	1806 焼ききざみ海苔(福岡産)	20g	540円	
3p	0846 国産野菜の五目ちらしずしの素	2合用	540円	
		0847 地鶏めしの素	2合用	519円
		0848 国産栗赤飯の素	2合用 140g	1,296円
		0432 餅米白米(ヒメノモチ)	1kg	995円
	■汁物に			
	1520 冷凍 いわしだんご	150g	437円	3p
	1521 冷凍 えびしんじょすりみ	150g (1枚)	578円	3p

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
商品配送	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
翌々週配送品	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15

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 **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。

栄養の宝庫

かぼちゃ

β-カロテンをはじめ、ビタミン類やミネラル、食物繊維などを含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に食べなければもったいない

かぼちゃの甘辛焼き
 薄めのカットでコンガリ焼いて、醤油とお砂糖で味付け。隠し味にお酢をちょっと



【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
さつまいも 紅東 700g	茨城・常総センター
キャベツ 1/2ケ	群馬・清水明俊さん
ニラ 1束	栃木・天谷幸男さん
きゅうり 300g (3本)	埼玉・ヘルシー深谷

[0102] 果物野菜セット 1,620円 1,668円	果：表組に表示
人参 500g	岩手・みちのく有機
長ねぎ (むぎ) 300g	栃木・島田晴夫さん
小松菜 1束	茨城・旭農園
かぼちゃ 1/4ケ	北海道・秋場農園
りんご シナノスイート 1ケ	青森・新農業研究会
早生富有柿 500g (2~3ケ)	茨城・中根果樹園

[0103] 畑コラボセット 540円	はなごらほ
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 841円 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	830 864
北海道・田中正広さん/防除0			
0107	じゃが芋	700g	356
0108	" 徳用	1.4kg	684 713
北海道・渡部信一さん/防除0			
果	0109 人参	500g	324
産地変更	0110 " 徳用	1kg	616 648
岩手・みちのく有機/有			
★	0111 さつまいも 紅東	700g	346
★	0112 " 徳用	1.4kg	657 691
茨城・常総センター/防除0			
★	0113 里芋	500g	346
	0114 " 徳用	1kg	657 691
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)
	鶏とさつまいもの甘酢炒め		
	乱切りにして、下ゆでしたさつまいもと下味をつけて、片栗粉をまぶした鶏肉と炒める。醤油・お酢・砂糖を合わせたものを加えて、絡める		
[1301]	冷凍播州百日鶏	4p	
	もも 200g		821円
	蓮根とスモークサーモンの和風マリネ		
	スライサーで薄切りにした蓮根をさっとゆで、スモークサーモンとマリネに		
[1731]	冷凍紅鮭	4p	
	スモークサーモンスライス 50g		783円
[2152]	富士すし酢	4p	
	360ml		756円

イモ類の中で特に低カロリーー 独特のぬめりが魅力

里芋

ポリ袋に里芋と水を入れて口を縛りしばらく放置。そのあと袋ごと板摺りの要領でゴリゴリすれば、土が簡単に落とせます。



里芋チップス

里芋は、皮つきのまま薄切りにし、天日干し。低温で4~5分揚げた後、少し油の温度を上げ、かりっと揚げる。お塩をふって。

0116	ごぼう (1本もの)	500g	313
茨城・常総センター/防除0			
★	0117 蓮根	500g	551
茨城・常総センター/防除0			
果	0118 長ねぎ (むぎ)	300g	270
★	0119 " ダブル	300g×2	513 549
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



ちらし・ケーキ

ケーキ型で押し寿司にすれば
見た目も華やかに



[1718] 冷凍エコシュリンプ 8p
むき身S 約200g 1642円



半割りにして彩りに
[0504] うずら卵水煮
6ヶ×2 389円



[0109] 人参 500g 324円
[0117] 蓮根 500g 551円
[0139] いんげん 100g 238円



時間のない時には
一緒炊き

ゴボウや人参、レンコンをご飯と一緒に
炊き込む。寿司酢を混ぜればできあがり

[2152] 富士すし酢 4p
360ml 756円



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

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



再開です ほうれん草

冬が本番のほうれん草。この時期は、北軽井沢高原からのお届けです。夏場も朝晩は15℃位なので、地場より早めに出荷が可能です

しばらくお休みしていましたが、今週より再開です



常夜鍋
たっぷりのほうれん草と豚しゃぶ肉が基本。きのこ類や豆腐を合わせ、ポン酢でどうぞ

なめことおろしあえ
まとめてゆでて1日目はおひたし、2日目はおろしあえで、味変!

[0527] 国産有機ミニ絹豆腐 (充填) 150g 184円
[0211] なめこ 100g 173円

0120	大根	1本	378
群馬・清水明俊さん/防除1			
野	0121	キャベツ	1/2ヶ 248
★	0122	"	1ヶ 472 497
群馬・清水明俊さん/防除4			

再販	0123	ほうれん草	1束 356
群馬・清水明俊さん/防除0			
果	0124	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	0125	ニラ	1束 173
	0126	" ダブル	2束 321 346
栃木・天谷幸男さん/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			

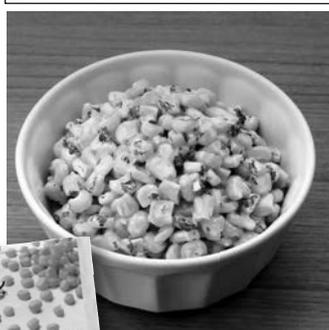


キャベツとひき肉の
麻婆はるさめ風
大きめに切ったキャベツとうまみを吸ったはるさめのコロボ
[1905] 国産はるさめ 50g 157円

★	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	冷凍ただちや豆(枝豆)	200g 691



チンゲン菜と豆腐の
オイスターソース煮
オイスターソースのうまみをきかせて
[0527] 国産有機ミニ絹豆腐 1p (充填) 150g 184円
[2207] オイスターソース 3p 115g 486円



カーネルコーン
●ゆでる場合：凍ったまま、熱湯でさっと茹でる。
●フライパンの場合：凍ったままフライパンで炒める
コールスロー
解凍し、水気をふきとったコーンを、ドレッシングであえる
[2229] たまねぎドレッシング 180ml 680円

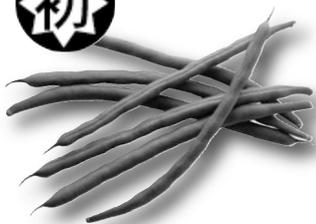


長ネギと水菜で
はりはり鍋
シャキ感を残すために、水菜は最後にどうぞ
[1125] 冷凍健康豚バラスライス 150g 708円
[2157] 職人の夢有機すだちぼん酢 180ml 670円

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

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

初



**彩の主演
長崎からのお届けです
いんげん**

この時期お届けするのは、長崎・島原半島の長崎有機農業研究会から。温暖な気候をいかして、8月に播種したインゲンは、10月下旬から収穫を迎えます



いんげんのごまみそあえ [2017] 国内産すりごま 白 30g 691円
インゲンとじゃが芋のベーコン炒め [1403] 冷凍放牧豚ベーコンスライス 65g 410円

野	0130	きゅうり	300g (3本)	421
	0131	" 徳用	500g (4~6本)	659
		埼玉・ヘルシー深谷/防除1		
	0132	なす	400g	313
	0133	" ダブル	上記2p	595 626
		栃木・糸川米子さん/有		
果	0134	かぼちゃ	1/4ヶ	238
	0135	" 徳用	1/2~1/4ヶ	451 475
	0136	" 徳用	1ヶ	884 950
		北海道・秋場農園/有		
	0137	ハラペーニョ	70g	259
		茨城・ハーブスマンズ/防除0		
	0138	葉つき唐辛子	10本	248
		茨城・ハーブスマンズ/防除0		
	****	オクラ		終了
初	0139	いんげん	100g	238
	0140	" ダブル	100g×2	451 475
		長崎・長崎有機農業研究会/防除2		

	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		
★	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	349 367
		茨城・チャイルドワッズ/対象外		
	0208	本しめじ (ブナシメジ)	約180g	248
		茨城・チャイルドワッズ/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・北村きのご園/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・南国きのご苑/対象外		
	0215	まいたけ	100g	378
		北海道・渋田産業/対象外		
	0216	隔週 黄金たもぎ茸	70g	313
		愛知・蟹江きのご園/対象外		

ハラペーニョのピクルス
水、酢、塩、砂糖、薄切りにんにくを加え火にかけ、塩と砂糖が溶けたら火を止め、小口に切ったハラペーニョを加える。
■調理するときは、手袋をお忘れなく



	0141	ベビーリーフ	50g	162
		茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
	0142	ミント	10g	281
		茨城・ハーブスマンズ/防除10		
初	0143	大しょうが (新物)	100g	302
		高知・若水会/防除0		
	0144	にんにく	1ヶM	259
		岩手・みちのく有機/有		

**筋っぽさが少なく
柔らかな歯ごたえ
大生姜 (新物)**

夏に収穫時期を迎える生姜は、貯蔵しながら年間通して出荷されます。



初

お届けのものは、この夏収穫されたもの。水分が多めで、繊維がまだ柔らかいのが、特徴です



しょうがの佃煮
①しょうが100gの皮を千切りにする。②鍋に水と生姜を入れて沸騰したらザルにあげて煮こぼす。これを3度くりかえす。③生姜の水をきり、醤油大さじ2、洗双糖大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1と生姜を入れて煮詰めればできあがり。

**加熱しても
シャキシャキ
ブラウンえのき**

白えのきに野生系のきのこをかけ合わせて、品種改良されました。



白えのきに比べると、3倍のアミノ酸が含まれ、特に必須アミノ酸を多く含みます。アミノ酸は、高血圧症、糖尿病に、高い効果が報告されています。



えのきのペペロンチーノ風
オリーブオイルとベーコン・にんにくを弱めの中火でじっくり炒め、赤唐辛子を半分にちぎって加える。ほぐしたえのき・白ワインを加えて炒め合わせ、塩・コショウで味を調える
[2146] いつつプレスラン (料理用ワイン) 白 720ml 1023円

5p

	0217	健康緑豆もやし	250g	65
	0218	" ダブル	250g×2	123 130
		栃木・上原園/対象外		
	0219	小大豆もやし	200g	91
	0220	" ダブル	200g×2	172 181
		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)
★ 0301	バナナ	700g	691
0302	" ダブル	上記2p	1286 1382

ATJ (フィリピンネグロス) /防除0



バナナ

品種は、「バランゴン」。フィリピンに自生しています。ほんのりとした酸味と甘みが調和したコクのある味わい

シュガースポットは甘味の印

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



熟れるにつれて栄養価が変化

シュガースポットが出ているバナナほど免疫力を高める効果が高いことが分かっています。

0309	レモン	250g	313
0310	" 徳用	500g	595 626

熊本・福島柑橘園/有

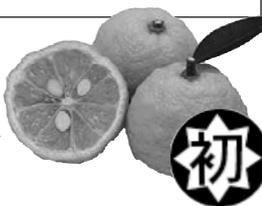
*****	青柚子		終了
★ 0311	柚子 改良大	250g	302

茨城・枝農場/防除0

初

黄色く色づいたものをお届け 日本料理には欠かせない香氣 柚子 改良大

独特の爽やかな香りと果皮の色合いで、様々な料理の引き立て役として欠かせない食材です。



初

夏に未熟な青い実でお届けしていたものも、寒さとともに、熟してきます。「黄色い」柚子は、これからが旬に入ります。鍋物やお漬物に。

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

品番	品名	規格	価格(税込み)
★ 0312	梨 南水	750g	940
0313	" 徳用	1.5kg	1785 1879

長野・燦燦ファーム/防除10

★ 0314	洋梨 (バラード)	750g	1058
0315	" 徳用	1.5kg	2011 2117

長野・さんさんファーム/防除10

梨 南水

果汁が豊富でジューシーな甘味を楽しめる大ぶりの梨です。

赤梨



ジューシーで強い甘みと優しい酸味 洋梨 バラード

追熟には10~15℃位の常温で保管します。ツル首の部分に触って果肉の柔らかさを調べます。香りが強くなり、果肉が少々柔らかく感じたら、食べ頃です。

*****	柿 刀根早生		終了
★ 0316	早生富有柿	500g (2~3ヶ)	410
0317	" 徳用	1kg	780 821
0318	" 徳用	3kg	2290 2462

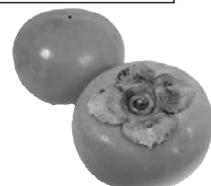
茨城・中根果樹園/防除7
今季カメムシ被害が大きいため、軽微なものはお届けします

★ 0319	庄内柿	500g	475
0320	" 徳用	1kg	821 864

山形・庄内協同ファーム/防除6

早生富有柿

富有柿と同じく甘柿で、外観や味も富有に似ています。果皮は濃い橙色で果肉は少しやわらかく、甘味も強くて果汁を多く含むジューシーな味わいです。



富有柿と異なるのは収穫時期。成熟期が富有よりの2週間ほど早く、10月中旬から11月上旬に収穫されます。



やまぶき色の平核無し(ひらたねなし)柿! 柿 庄内柿

平べったい角型をした庄内柿は、糖度が高く、果汁がたっぷりの実はとてもきめ細やかで柔らかいのが特長です。平核無し(ひらたねなし)の名前の通り、大きな種がありません

★ 0303	りんご トキ	750g	594
0304	" 徳用	1.5kg	1095 1188

青森・新農業研究会/防除12

*****	りんご 紅玉		終了
★ 0305	りんご ジョナゴールド	500g	400
0306	" 徳用	1kg	759 809

青森・新農業研究会/防除12

★ 果 0307	りんご シナノスイート	500g	432
★ 0308	" 徳用	1kg	821 864

青森・新農業研究会/防除12

酸っぱい

ジョナゴールド

シナノスイート

とき

甘い

各品種の標準的な傾向です。個体ごとに糖度などはかわってきますが、参考に留めてください

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。

甘味の中に酸味が際立つ

りんご ジョナゴールド

ゴールデンデリシャスと紅玉の交配種。やや酸味が強いのものの甘味も十分で、コクのあるまろやかな酸味が楽しめます。生食はもちろん、調理用にもおすすめです。



甘味の強さと鮮やかな赤色

りんご シナノスイート

甘くてシャキシャキとした食感が特徴。ジューシーさと濃厚な甘味が、人気です。

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 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

【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

コスモ塾の堆肥で土作りをし、ほかし肥料を主体に、合鴨を使って除草をしています。

**混ぜると
赤飯のようなきれいな色に**
[0434] 有機古代米 (白山紫黒) 300g 950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
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	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

新米
新米
新米

▽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	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		

シトトおかゆ・ご飯 ※次回3週間後

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

ぬか

麴屋甚平・熟成ぬか床
[0455] 1kg 702円
[0456] 容器入 1.2kg 972円
[0457] 補充用 400g 400円
 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



- ポイント** 熟成ぬかをよくほぐす。固く漬げづらい場合は湯ざまし100cc(カップ1/2)位を足し、よくかき混ぜる。
- ポイント** 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。
- ポイント** 4~5回位漬けたら、好みにより塩を足す。
- ポイント** 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。

0455	麴屋甚平・熟成ぬか床	1kg	702	4p
0456	〃 容器入	1.2kg	972	5p
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 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	778
0506	味付けうずらの玉子	10ヶ	448	

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)

**2週間以上保存できる充填豆腐
柔らかな食感が特徴**

パックごと加熱して固めることで加熱殺菌されているので、賞味期間が長い

国産有機ミニ絹豆腐(充填) 1p

[0527] 150g 184円

SPOF [0556] ♪ダブル

上記2ヶ 353 367円

温奴(おんやっこ)

鍋で沸かしたお湯の中にパックごと入れて温める。器に盛って好きなトッピングどうぞ

[0118] 長ねぎ(むき) 300g 270円

[2506] ソフト削り

16g 281円



▽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
0518	小揚げ	35g×6	259
0519	厚揚げ	200g	259
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
1p	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	水切り押し豆腐	220g	297
0530	生オカラ	200g	205
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
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
2p	0540 味付けうの花	150g	340
0541	白和え	150g	281



**あと一品の小鉢料理
お豆腐屋さんのお惣菜**

[0540] 味付けうの花 2p

150g 340円

国産大豆のおからに、人参、長ねぎ、ごぼうを合わせ、吟味した調味料で味つけしました



品番 品名 規格 価格(税込み)ポイント

納豆

産直納豆ひきわりカップ2 1p

[0547] 30g×2 211円

SPOF [0555] ダブル

上記2パック 404 421円

北海道十勝産大豆「トヨミツキ」使用

※たれ・からしはついていません



▽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 1p
隔週	0548 黒大豆テンペ	100g	545

▽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
0553	国産そばろ納豆	100g	292

漬け物

こりっとした歯ごたえと
じゅわっと醤油の風味

[0613] きゅうりのふる里漬 90g 421円

生姜と唐辛子がさいている、ピリッと辛いきゅうりの醤油漬。

チャーハンの具にも



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

▽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

梅干し

0618	有機南高梅	180g	994
0619	有機梅干	180g	918
0620	紅玉梅干林州	120g	724
0621	有機小梅	100g	864
0622	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

梅干しの種と皮を取り除いたねり梅をフリーズドライ乾燥させました。



[0827] 有機梅フレークダブル
 SP200円 40g×2 1410円 ~~1699円~~

原材料…有機梅（和歌山県産）、漬け原材料（食塩）

鯉節屋がつくったご馳走ふりかけ
 新丸正 海宝飯ふりかけ




[0828] 海宝飯ふりかけ ダブル
 SP200円 28g×2 1,601円 ~~1684円~~

原材料…かつお削りぶし、ひとえぐさ、のり、とろろ昆布(昆布、醸造酢)

今こそ、信頼が問われる時期。三陸水産は、100%放射能不検出の商品をお届けします。



[0829] しらすちりめんダブル
 SP200円 70g×2p 1,875円 ~~1933円~~

※そのままお召上がりください。原材料…ちりめんじゃこ（国内産）

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] 細切り昆布佃煮ダブル
 SP200円 100g×2 786円 ~~819円~~

※そのままお召上がり下さい。

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
 SP200円 60g×2p 849円 ~~878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

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



[0832] 竹の子土佐煮ダブル
 SP200円 60g×2 660円 ~~689円~~

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




[0833] 冷蔵五目寿司の素 (2合用) ダブル
 SP200円 200g×2 1130円 ~~1177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

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




[0834] 国産たけのご飯の素 ダブル
 SP200円 170g×2 870円 ~~899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

風味豊かな秩父産まいたけを限定使用！2合炊き込みご飯の素国産原料にこだわり調味料をはじめ添加物は一切使用していません。



[0835] まいたけご飯の素ダブル
 SP200円 170g×2 1,048円 ~~1089円~~

原材料…まいたけ、水飴、醤油、米酢、塩、砂糖、鯉だし、発酵調味料
 ※品質安定に米酢を使用しています、炊き上がり時に酸味を感じますが品質には問題ありません。

熱湯を注いでください、自然乾燥風味特にお味でください、凍結乾燥特にお味でください、白雲地方特産の出雲わかめと、出雲の豊かな味わい



[0836] わかめみそ汁ダブル
 SP200円 9g×6×2 744円 ~~767円~~

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

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



[0837] 冷蔵徳用北京餃子ダブル
 SP200円 270g(15個)×2 1,151円 ~~1199円~~

原材料…具：豚肉（国内産）キャベツ（国内産）たまねぎ（国内産）にら（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



[0838] 冷蔵点心えびしゅうまいダブル
 SP200円 27g×7×2 1026円 ~~1069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
 ※冷凍のままさっと水をくぐらし電子レンジで加熱して下さい

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




[0839] 冷蔵大きな豆腐肉団子ダブル
 SP200円 340g×2 1,130円 ~~1177円~~

※電子レンジで加熱して下さい

タイ料理の中でも人気のグリーンカレーの味、爽やかな辛さ、刺激的な味わい。



[0840] タイ・グリーンカレーダブル
 SP200円 170g×2 1048円 ~~1089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、有機ガランガル、有機カイファイラム、有機クミン）、植物油、有機砂糖、ナンプレー（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っています。



[0841] タイ・レッドカレーダブル
 SP200円 170g×2 1048円 ~~1089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、有機ガランガル、食塩、有機コリアンダーシード、有機クミン、有機カイファイラム）、植物油、有機砂糖、ナンプレー（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ベジタブルカレー。植物性原料を使用し、コナツツミルクの香りが立ちます。



[0842] タイ・ベジタブルカレーダブル
 SP200円 170g×2 1048円 ~~1089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、有機イ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、有機ガランガル、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）

マイルクのココを感じるピーナツとココナツのココを一緒に有機スパイスと一緒に有機鶏肉を柔らかく煮込みました。



[0843] タイ・マッサマンカレーダブル
 SP200円 170g×2 1048円 ~~1089円~~

原材料…有機コナツツミルク(タイ製造)、じゃがいも、鶏肉、有機マッサマンカレーペースト(有機唐辛子、有機ガランガル、有機レモン Gras、食塩、有機ジャロット、有機にんにく、有機コリアンダーシード、有機生姜、有機クミン)、植物油、有機砂糖、ピーナツ、カシューナツツ、ピーナツバター、食塩、タマリンドペースト/酸味料(クエン酸)

ココポマツの味を味わうために、マッシュルームとオリーブオイルを合わせた、マッシュルームスープを作りました。



[0844] AUGA OGマッシュルームスープダブル
 SP200円 400g×2 1164円 ~~1209円~~

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

有機玄米のごぼう、優しい味の、とろとろとした甘みと旨みを生かした、有機ごぼうの、甘みと旨みを生かした、有機ごぼうの、甘みと旨みを生かした、有機ごぼうの、甘みと旨みを生かした。



[0845] 有機玄米ポタージュ・ごぼうダブル
 SP200円 135g×2 691円 ~~712円~~

原材料…有機ごぼう（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を使用 お弁当、ハンバーガーに便利なミニサイズ




[5846] 冷凍 興農ミニハンバーグダブル
 SP200円 35g×5×2 1628円 ~~1699円~~

原材料…牛肉（北海道産）、豚肉（北海道産）、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。

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

お総菜

▽ふりかけ類▽

	0701	しその粉ふりかけ(ゆかり)	40g	324
4p	0702	有機梅フレーク	40g	734
	0703	有機しそフレーク	30g	540
4p	0704	海宝飯ふりかけ	28g	842
	0705	かつおふりかけ	28g	367
	0706	えびふりかけ	50g	616
	0707	味のりふりかけ	50g	524
	0708	味付おかず海苔	8ッ切20枚入×3	578
	0709	冷蔵 しらす干し	100g	794
5p	0710	しらすちりめん	70g	967
	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	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	直火焚き黒豆煮豆	120g	551
2p	隔週 0721	竹の子土佐煮	60g	340
	0722	国産味付メンマ	90g	572

▽炊き込み・混ぜご飯の素▽

3p	0723	冷蔵 五目寿司の素(2合用)	200g	589
3p	隔週 0724	国産たけのご飯の素	170g	448
	0725	冷蔵 中華丼の具	180g×2	616
	0726	冷蔵 鮎のづけ丼	150g	697
3p	隔週 0727	まいたけご飯の素	170g	540

▽スープ▽

2p	0801	フリーズドライ わかめみそ汁	9g×6	383
	0802	フリーズドライ 赤だし味噌汁	9g×6	383

▽中華惣菜・他▽

3p	0803	徳用北京餃子	270g	599
3p	0804	冷蔵 点心えびしゅうまい	27g×7	535

▽揚げ物・他▽

3p	0805	冷蔵 大きな豆腐肉団子	340g	589
	0806	冷蔵 ふんわり豆腐ハンバーグ	90g×3	589
	0807	冷蔵 ごぼうとひじきの豆腐団子	18g×8	497

土佐佐賀産直組合 翌々調配送品(11/11~11/15)



[5617] 冷蔵 メヒカリ唐揚げ 3p
110g 508円

淡泊な白身ながらも脂のつっ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るだけ。



[5621] 冷蔵 さば南蛮漬 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。

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

▽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	タイ・マッサマンカレー	170g	540	3p
	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	
	0817	ひよこ豆カレー辛さ控えめ	180g	561	
	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	3p
	0820	AUGA・OGミネストローネ	400g	600	
	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	
	0824	有機玄米ポタージュ・ごぼう	135g	356	2p
	0825	有機玄米ポタージュ・さつまいも	135g	356	
	0826	有機玄米ポタージュ・あずき	135g	356	

▽土佐佐賀産直組合▽

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

▽興農デリカ▽

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

土佐佐賀産直組合 翌々調配送品(11/11~11/15)



[5618] 冷蔵 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しました。フライパン等で揚げ焼きにしてください。



[5620] 冷蔵 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(しいら)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)
------	----	----	----	---------

**牛乳を飲んで、お料理に使う
家族みんなの健康維持につなげましょう**

コップ一杯の牛乳の栄養成分

牛乳には、生命維持のために欠かせない「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」の三大栄養素に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどのミネラルのほか、ビタミンAやビタミンB2などが豊富に含まれています。

コップ一杯(200ml)の牛乳の栄養素を見てみると、カルシウムは227mg(含まれる栄養素全体の約35%)と高い割合を示しています。



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℃(ビン)	200ml 185
	SPC	0950	" ダブル 上記2p	358 369
		0904	パスタライズドコーヒー(ビン)	200ml 190
▽ヨーグルト▽				
		0905	東毛酪農ピュアプレーンヨーグルト	400ml 315

**飲みやすい、スッカリとした味わい
東毛酪農 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

1p	0906	ドリンクヨーグルト	200g	205
	SPC	0951	" ダブル 上記2p	388 419
▽バター・他▽				
		0907	東毛酪農のカマンベールチーズ	100g 648
		0909	南箱根の厳選バター	180g 1,058
		0910	ハイプラスマーガリンソフト	180g 443

豆乳グルト		翌々調配送品 (11/11~11/15)		
	5315	国産大豆の豆乳使用・豆乳グルト	400g	346
	5316	" ダブル	上記2p	670 691

**セミハード ナチュラルチーズ
よつ葉 ゴーダチーズ**

芳醇な香りとうまみ、まろやかな口当たりが特徴で、そのまま召し上がるもよし、お料理にもよしの万能タイプ。さまざまな食材と相性がよく、サラダやオードブルに添えたり、粗く刻んでパスタやリゾットに加えたりと工夫次第でアレンジが広がる使い方自由なブロックタイプ。

▽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
2p	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
----	----	----	---------	------

浜田農園 自家製のジャム

栃木 浜田農園 ブルーベリージャム

浜田農園の有機ブルーベリーと洗双糖(島のきび砂糖)のみで煮詰めた、農家自家製のジャムです。果実本来の甘みや美味しさを生かすため、砂糖は控えめに作りました。一般品では糖度70くらいが通常ですが、本品は果実糖度が約14%、洗双糖糖度が約30%、最終糖度44~46%に仕上げました。

さらっとしてフルーツソースのようにも使えます。ヨーグルトなどの乳製品との相性は抜群です。

原材料…ブルーベリー、洗双糖

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
	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

三里塚物産		翌々調配送品 (11/11~11/15)		
休止	****	ピーナッツペースト	150g	1,053

ノヴァ 干しあんず

ホールタイプの種なしアプリコットです。トルコ・マラティア地方産の、甘みが強く酸味の少ない有機あんずを、一番大きなサイズに限定して収穫・加工しました。

ミネラルが多く、整腸作用と疲労回復の効果もあります。



ノヴァ ドライクランベリー

濃い赤色と甘酸っぱい風味が特徴の有機ドライクランベリー。本来の酸味を引き立たせるため、有機砂糖でわずかに甘みを加えています。

原材料…有機ドライクランベリー(米国)、有機砂糖、有機サンフラワーオイル



食パンがおいしくなる

ちょっと贅沢なスプレッド

ノヴァ 有機アーモンドチョコスプレッド

有機アーモンドペーストや、ハイファットの有機ココアパウダーを贅沢に使用。アーモンドとチョコレートの濃厚な味わいをしっかりと感じられる、とっておきの逸品に仕上げました。

やわらかい食パン、こんがり焼いた食パン、どちらに合せても美味しく、おすすめです。朝食やおやつなどにぴったりの有機トーストス



ドライフルーツ・ナッツ

	0921	レーズン	120g	497
	0922	プルーン(種あり)	150g	842
	0923	干しいちじく	150g	972
	0924	干しあんず	100g	778
	0925	ドライクランベリー	70g	605
	0926	ドライブルーベリー	60g	1,026
	0927	ウォールナッツ(くるみ)	80g	886
	0928	ローストアーモンド	80g	864
	0929	ローストカシューナッツ	80g	1,058
	0930	ローストヘーゼルナッツ	80g	799
	0931	オレンジスティック	80g	680
	0932	有機オリーブの宝石	100g	1,058
	0933	有機ナッツふりかけ	53g	950
	0934	有機アーモンドチョコスプレッド	200g	1,728

天然酵母パン ザクセン

<p>自家製のシナモンペーストがふんわり香ります。</p>  <p>[1068] シナモンロール 1ヶ 335円 原材料…小麦粉(国産)、バター(国産)、洗双糖、天然酵母、シナモン(スリランカ産オーガニック)、天塩</p>	<p>卵・牛乳・油脂を含まないシンプルなドックパンです。</p>  <p>[1083] ドックパン 4ヶ 589円 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩</p>	<p>ほんのり甘いかぼちゃの入ったデニッシュパン</p>  <p>[1070] かぼちゃデニッシュ 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>家庭でお子さんのために作ったような、安心できる材料で作りました</p>  <p>[1082] メロンパン 1ヶ 308円 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、卵(平飼卵)、バター(国産)、酵母、天塩、国産レモン果汁</p>
<p>チョコチップをクッキー生地練りに練り込みました。温めるといっそうおいしく美味</p>  <p>[1081] チョコチップメロンパン 1ヶ 297円 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、バター(平飼い)、チョコチップ、天然酵母、天塩、小麦蛋白(国産)</p>	<p>何よ本層つ格に葉派もの折バリエターをだ</p>  <p>[1060] クロワッサン 2ヶ 524円 原材料…小麦粉(国産)、バター(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩</p>	<p>よもぎパンの中につぶあんを入れました。</p>  <p>[1080] よもぎあんぱん 2ヶ 432円 原材料…つぶあん(北海道産小豆、鹿児島県産粗糖、食塩)、小麦粉(国産)、粗糖(鹿児島県産)、天然酵母、よもぎ粉末(国産)、食塩</p>	<p>よもぎの独特な香り 国産よもぎ使用</p>  <p>[1066] よもぎパン 5ヶ 599円 原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、天然酵母、天塩、よもぎ粉末(国産)</p>
<p>オーガニック入り食パン</p>  <p>[1056] ぶどう食パン 1斤 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>	<p>シンプルな材料で小麦の風味を楽しめます 砂糖・油脂不使用</p>  <p>[1058] バターロール 230g 454円 原材料…小麦粉(国産)、天然酵母、天塩</p>	<p>レーズンとくるみ入り 有機認証のオーガニックパン</p>  <p>[1078] 有機全粒粉パン 1ヶ 761円 原材料…有機小麦全粒粉(国内製造)、有機小麦粉、有機レーズン、有機くるみ、天然酵母、食塩</p>	<p>北海道産小麦ド使用</p>  <p>[1051] 食パン 1斤 459円 [1052] 6枚切り6枚 454円 原材料…小麦粉(北海道産)、洗双糖、ホシノ酵母、天塩</p>

ポイント 品番 品名 規格 会員価格(税込み)

パン 規格は生地重量表記です 型油…なたねサラダ油を使用

(略号…糖:粗精糖 マ:マーガリン パ: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	パケット	糖	400g	459
3p	1058	バターロール		230g	454
	1059	プルーンパン	糖・オリーブ油	255g	578
3p	1060	クロワッサン	糖・パ	2ヶ	524
	1061	テーブルロール	糖・マ	5ヶ	599
3p	1062	プチパン	糖	5ヶ	502
	1063	ごまコッペ	糖	1ヶ	427
	1064	プチレーズン	糖	5ヶ	599
	1065	くるみのプチパン	糖・マ	4ヶ	583
3p	1066	よもぎパン	糖	5ヶ	599
3p	1067	ベーグル(プレーン)	糖	約70g×3	621
2p	1068	シナモンロール	糖・パ	1ヶ	335
	1069	あんこデニッシュ	糖・パ	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・パ	2ヶ	583	3p
1071	チョコデニッシュ	糖・パ	1ヶ	367	
1072	あんぱん	糖	2ヶ	497	
1073	パン・ド・コンプレ		250g	707	
1074	パン・オ・ショコラ	糖・パ	1ヶ	616	

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



りんごの季節にぜひどうぞ アップルシナモントースト

作り方…①りんごはごく薄いちょう切りにする。②ぶどう食パンはスライスして、バターをぬり、半分切る。りんごを並べて、砂糖をふりかける。③オーブントースターで軽く焼き、シナモンシュガーをふる。

[0305] りんご ジョナゴールド 500g 400円
[2322] セイロンシナモンパウダー 20g 389円

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



ジューシーな豚バラ肉を
ねぎ塩だれでさっぱりどうぞ
豚バラのねぎ塩焼き

作り方…①(ねぎのみじん切り1/4本分、ごま油大さじ2、レモン汁大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ1/3)を混ぜて、ねぎ塩だれを作る。②豚バラスライスは食べやすい大きさに切って塩、粗びき黒こしょう少々をふる。

フライパンに油を強めの中火で熱し、豚肉を並べて両面を焼く。
③器に盛ってねぎ塩だれをかける。

4p	[2161]	玉絞め一番搾りごま油	180g 859円
	[0118]	長ねぎ(むき)	300g 270円



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



サクツとした長いもと、豚肉が美味しい!
豚肉と長芋のオイスター炒め

作り方…①長いも100gは厚さ1cmの半月切り。豚肉150gは2cm幅に切る。②(オイスターソース大さじ1/2、醤油・酒大さじ1・蜂蜜大さじ2/3、すりおろしにんにく1片分)を混ぜ合わせておく。③フライパンに油を熱し、豚肉の表面がカリッとするまでしっかり炒めて一旦皿に移す。④フライパンに

油を足して、長いもを焼く。両面カリッと色よく焼いたら塩、胡椒をして豚肉を戻し入れる。⑤②を回し入れて、火を強めて絡める。水分が飛んだら、火を止めて、塩、胡椒で味を調える。

3p	[2207]	オイスターソース	115g 486円
	[0115]	長芋	300g 432円



豚肉

▽北海道 放牧豚▽

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

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。		

4p	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
		赤身部位を中心にパラパラミンチにしました。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▽ 価格改定

自然豊かな魚沼の山ふもとで飼育し、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	795
	1122	冷凍 健康豚 ロースしゃぶ用	150g	811

4p	1123	冷凍 健康豚 モモスライス	150g	667
	1124	冷凍 健康豚 モモしゃぶ用	150g	761

4p	1125	冷凍 健康豚 バラスライス	150g	708
	1126	冷凍 健康豚 生が焼スライス	150g	728

	1127	冷凍 健康豚 ヒレ	150g	1,084
	1128	冷凍 健康豚 ロース切り身	80g×2	771

3p	1129	冷凍 健康豚 挽肉	150g	513
	1130	冷凍 健康豚 野菜炒め用小間切れ	150g	546

	1131	冷凍 健康豚 パラパラ小間切れ	200g	754
		ウデ肉・モモ肉を約2~3mmに丁寧に手切りでスライスして、パラパ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	748
		丁寧に手切りして、パラパ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。		



大きなブロック肉のままだから豚肉のコク、旨味がたっぷり!じっくり煮込んで旨みを引き出すとろけるような豚肉と大根に感謝!

豚ばら大根

作り方…①豚バラブロックは、そのまま鍋に入れ、熱湯を加えて下ゆで、一口大に切る。②鍋に輪切りした大根と肉を入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、煮立ったら、火を弱めてアクを取る。③お好みの味付けで、落としふたをして、弱火で1時間くらい煮る。お好みで和からしを添えてどうぞ。

【味つけの分量目安】
醤油大さじ3、みりん大さじ3、砂糖大さじ3、水カップ(だし汁)2カップ

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 (11/11~11/15)

▽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 シロースしゃぶしゃぶ用	200g	1,129
	5853	冷凍 シロースバラスライス	200g	934
	5854	冷凍 シローストンカツ用	200g	1,112
	5855	冷凍 シロースヒレ口カツ用	200g	1,134
	5856	冷凍 シロースヒレブロック	300g	1,512
	5857	冷凍 〃バラブロック	500g	1,901
	5858	冷凍 シロース挽肉	250g	891
	5859	冷凍 シロース徳用豚挽肉	400g	1,355

9p

中華の皮

	1208	地粉餃子の皮	20枚	259
	1209	極厚全粒粉餃子の皮	20枚	335
	1210	シューマイの皮	30枚	194
	1211	春巻きの皮	10枚	362
	1212	ワンタンの皮	20枚	254

価格改定

2p

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

七五三



和食に欠かせない定番の一品
子どもたちに伝えたい和ならではの味を
七五三レシピに加えて下さい。
しみじみとした優しい味の煮物です。

炒り鶏 (筑前煮)

材料4人分…鶏もも肉300g (食べ易い大きさに切る)、人参、ごぼう、蓮根、筍水煮 (各100g、全て大きめ乱切り)、椎茸100g (半分に分ける、小さければ丸のまま)、里芋100g (食べ易い大きさに切り、下茹でし、滑りを取る)、こんにゃく100g (食べ易い大きさにちぎる)、インゲン30g (4cm位の長さに切り、茹でる)、胡麻油大さじ1、だし汁1と1/2、砂糖大さじ3、砂糖大さじ3、醤油大さじ3

作り方…①鍋にごま油を熱し、鶏肉を入れ表面を焼き、色が変わったら取り出し、醤油大さじ2をかけまわしておく。②①にインゲン、里芋を除いて野菜を全部入れ、よく炒め、油が全体に廻り、良い香りがしてきたら、だし汁を加え煮立たせる。③②に砂糖、塩を加え10分間煮込み、さらに醤油、鶏肉、里芋を加え野菜が柔らかくなる迄 (8分程度) 煮込む。④深皿に盛りインゲンを彩りよく飾る。

※麺つゆの素をお好みの濃さにしてお作りになるとお手軽です。

[1311] 冷凍 播州百日鶏 ももダブル

SP07 200g×2 1,593円 ~~1,642円~~
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。



七五三



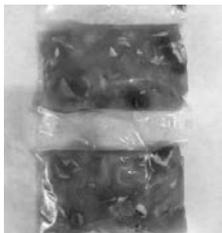
ひな祭りにおすすめの一品です。

茶碗蒸し

作り方…①鶏小間肉は塩・酒をふってしておく。えびは解凍して酒をふってしておく。かまぼこは一口大に切る。他はお好みの具をどうぞ。②卵液を作る。だしをとり、体温程度に冷ます。白だしを希釈しても可。③ボールに卵を入れ、白身を箸で切りほぐし、だしを加え混ぜる。こし器で一度こして、茶碗に材料と卵液を入れる。④蒸し器の湯を沸かし、蒸気がたったら、強火で2〜3分 弱火で12〜13分蒸す。

冷凍 播州百日鶏 小間切

ムネ・モモを1cm程に細かく切りました。100gずつ2パックにしてありますので、使う分だけ解凍してご利用いただけます。



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(3.3m)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
4p	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
	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

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

加工肉

▽ファーマーズファクトリー▽

北海道【放牧豚】を使用。

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

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



森の子っぱいのビーフカレー
きのこビーフカレー

作り方…①牛肉は塩、コショウ、奄美カレールー少々をまぶしておく。②フライパンに、バターと油を半々くらいで熱し、玉ねぎをキツネ色になるまでよく炒めてから、カレー用の鍋に入れる。③フライパンに再びバターと油を熱し、牛肉を炒め、カレー用の鍋に入れて、中火で20分ほど煮込む。④スライスしたマッシュルーム、小房に分けたしめじ、舞茸をバターで軽く炒めて、カレー用鍋に入れる。すこし煮込んだら、カレールーを入れて仕上げる。

3p [2302] 奄美カレー-中辛 180g 486円
3p [2303] 奄美カレー-甘口 180g 486円



興農牛カレー・シチュー用

煮込み料理に使いやすい角切り肉、煮込めば、煮込むほど赤身の旨みが料理に広がります。

翌々調配送品 (11/11~11/15)

▽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



カリッと揚げたワンタンは、
おかずにはもちろん
ビールのおつまみにもぴったり
揚げワンタン

作り方…①ボウルに(豚挽肉180g、刻んだ干し椎茸2枚と戻し汁、醤油大さじ1、みじんぎりのねぎ、生姜、塩、こしょう)を入れよくかき混ぜる。②ワンタンの皮で①のミンチを包む。③ワンタンを170℃の油でキツネ色になり浮いてくるまで約5分程度揚げる。④お好みでケチャップ、酢醤油、辛子を添える。





南伊豆水産 白かまぼこ (うろこちゃん)

口当たりを良くするための添加物などを使用せず、北海道産スケソウダラのすり身に卵、鰹だし、馬鈴薯澱粉など厳選した原料の白かまぼこです。

原材料…魚肉 (すけそうたら)、澱粉 (馬鈴薯)、砂糖 (洗双糖)、三河みりん、塩、卵白、かつおだし

南伊豆水産 青のり小判

静岡県浜名湖産又は愛知県三河産の青のり入り。

青のりの風味がとても強く小判揚げのもちもち食感ととても合います。

原材料…すけそうたらすり身 (北洋・日本近海)、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、青のり (静岡、愛知)、醗酵調味料、鰹だし



南伊豆水産 まぐろもろこし

コーン・玉ねぎを練りこんだ一口サイズの揚げ物です。清水港で水揚げされた鮪をすり身にしています。とうもろこしの食感と練りものの相性は抜群です。

原材料…魚肉 (まぐろ (国内産)、すけそうたら (国内産))、コーン、玉ねぎ、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、醗酵調味料、鰹だし、菜種油



スープ・味噌汁・鍋などに大活躍

秋冬限定

高橋徳治商店 冷凍いわしだんご

国産真いわしと助宗たらすり身をあわせ、ネギと味噌と一緒に練りこんだ柔らかい食感のだんごです。

原材料…いわし、たら、長ねぎ、馬鈴薯でん粉、味噌 (大豆、米、食塩)、砂糖、ほたてエキス、かつお節エキス、昆布エキス、食塩



**高橋徳治商店 『えびしんじょすりみ』
えびしんじょすり身のお吸い物**

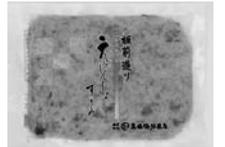
作り方…①鍋にだし汁、酒、醤油を合わせて火にかけ、塩で味を調える。②えびしんじょすりみは半解凍する。袋の上からよくもんで、袋の角を4cm程切り、絞り出しながらスプーンで①に入れ、

浮き上がってきたら少し煮て火を止める。③器に下ゆでした小松菜を盛り、②を入れて白髪ねぎを添える。

高橋徳治商店 冷凍 えびしんじょすりみ

職人の巧みな技術と海老を80%以上とふんだんに使用する事で、リン酸塩や保水剤を使用せずふりっぶりの食感に仕上げております。

原材料…エビ (インドネシア、マレーシア、インド、パ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

4p	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 1,080
	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	たこボール	8ヶ	502
	1509	ねぎちぎり揚げ	100g	540
3p	1510	青のり小判	3枚	437
	1511	ごぼう巻き	5本	562

	1512	まぐろもろこし	100g	551	3p
	1513	おでん種セット 卵	6種13品	1,021	
	▽宮城 高橋徳治商店				
	1514	凍 おとうふ揚げ	170g5ヶ	394	
	1515	凍 お好みさつま揚げ	160g2ヶ	491	
	1516	凍 さつま揚げ	190g5枚	508	
	1517	凍 ソフトはんぺん 卵	188g(4枚)	540	
	1518	凍 おとうふ揚げ (五目)	165g5ヶ	410	
	1519	凍 ぼたんちくわ	165g5ヶ	410	
	1520	凍 いわしだんご	150g	437	3p
	1521	凍 えびしんじょすりみ 卵	150g	578	3p
	1522	凍 おでん種セット(7種13品) 卵	356g	1,042	

雪むろじゃがいも使用。揚げ調理済み
一口サイズのカレーコロッケ



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

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



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

雪むろじゃがいも使用。揚げ調理済み
きんぴらごぼうを具にしました。



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

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



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

新潟

まきば

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。

まきばの「とこトンシリーズ」

まきば

▽レンチン雪むろ一口コロッケ▽		価格改定	
3p	1561	冷凍 カレー	15g×10 504
3p	1562	冷凍 ビーフ	15g×10 513
3p	1563	冷凍 きんぴら	15g×10 481
3p	1564	冷凍 野菜	15g×10 481
▽雪室熟成じゃがいもコロッケ			
	1565	冷凍 ビーフ	60g×4 751

	1566	冷凍 ポーク	70g×4 680
▽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×4 677
	1568	冷凍 レンジで里いもレンコンコロッケ	21g×8 600
	1569	冷凍 餃子	25g×10 603

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



東京都東久留米 クックたかくら
 創業30年、創業からずっと手作りの惣菜。

クックたかくら

▽惣菜▽

3p	1523	冷凍	チキンカツ	2枚入り	578
	1524	"	ダブル	上記2p	1,109 1,166
3p	1527	冷凍	鶏肉の甘酢ごま煮	150g	583
	1528	"	ダブル	上記2p	1,120 1,166
4p	1531	冷凍	中華丼の素	230g	756
	1532	"	ダブル	上記2p	1,452 1,512
4p	1533	冷凍	ヘルシーナゲット	150g	670
	1534	"	ダブル	上記2p	1,286 1,346
3p	1535	冷凍	すきやき風コロッケ	150g	594
	1536	"	ダブル	上記2p	1,140 1,188
4p	1537	冷凍	からあげ	130g	745
	1538	"	ダブル	上記2p	1,431 1,489

▽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	1557	冷凍	グッドミーのベジタブルミートソース	140g	599
3p	1558	冷凍	グッドミーのちっちゃなベジバーグ	6個入り	621

自然解凍し、蒸し器で温める



4p

豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った油で炒めたおこわです。脂っこくなく食べやすい。



3p

[1525]	冷凍	中華おこわ	200g	670円
[1526]	"	ダブル	上記2p	1,286 1,339 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				

フライパン



3p

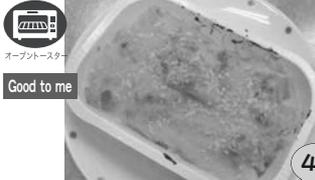
フライパン



4p

[1541]	冷凍	ちっちゃな餃子	10個	454円
[1542]	"	ダブル	上記2p	871 897 円
原材料…キャベツ(有機栽培又は農薬化肥不使用)、豚肉、餃子の皮(国産小麦)、にら、片栗粉、酒、ごま油、塩、胡椒				

クリーミーで後味さっぱりな豆乳ホワイトソース マカロニとの相性は抜群



4p

植物素材のおいしい惣菜 大豆ミートの酢豚風おかず



3p

[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				
[1556]	冷凍	グッドミーのベジタブル酢豚	200g	610円
原材料…粒状大豆たんぱく、人参、玉ねぎ、ピーマン、醤油、米酢、洗双糖、ケチャップ、濃粉、なたね油				

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



5p

[1581] 冷凍 豚まん 4ヶ 1,037円

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

にらがたっぷり！海老入りの具材をもちもちの皮で包みました。

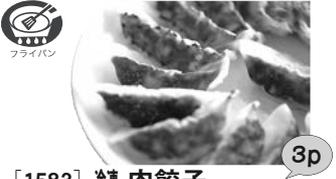


3p

[1582] 冷凍 海老にらまんじゅう 6ヶ 637円

原材料…具【えび(ベトナム、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麹の力が加わってうまみたっぷり肉餃子



3p

[1583] 冷凍 肉餃子 12ヶ 572円

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))、食肉(国産(豚肉、鶏肉))、豚脂(国産)、塩麹、馬鈴薯でん粉、ごま油、醤油(大豆・小麦を含む)、オイスターソース(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】

海老を約20%配合し、イカとタラのすり身を加えたほんのり甘い焼売です



4p

[1589] 冷凍 海鮮えび焼売 8ヶ 697円

原材料…具【えび(ベトナム、インドネシア)、野菜(国産(玉ねぎ、生姜))、豚脂(国産)、いか(ペルー)、魚肉すり身(たら(国産)、砂糖)、鶏肉(国産)、つなぎ(でん粉)、粒状大豆たんぱく、砂糖、発酵調味料、食塩、ごま油、こしょう)、皮【小麦粉(小麦(国産)、食塩)]/重曹

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作っています。

冷凍点心

▽口福広場▽	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

春巻冷食

1570	冷凍	有機プロッコリーと有機ペンのえびグラタン	130g×2	670
1571	冷凍	春巻	250g(5本)	810

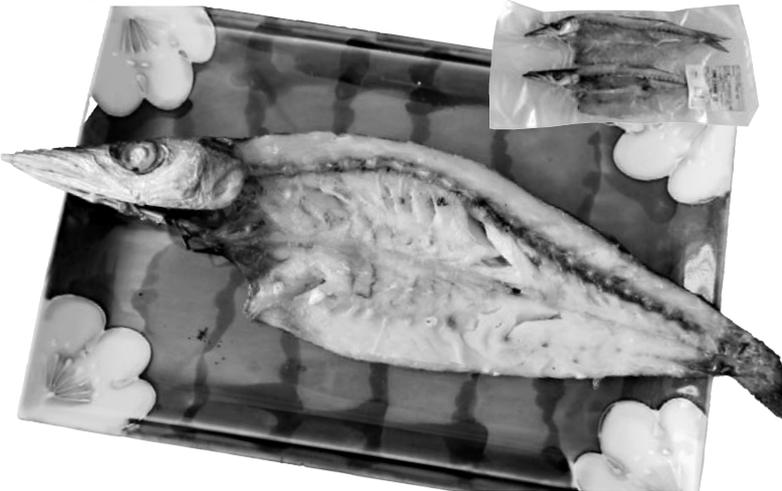
春巻とグラタンを手作りで製造 春巻冷食



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。

ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)

初 **しっとりとした上品な白身** 4p
 [1727] 冷凍茨城県産 かます開き 2枚入 702円
 塩のみを使用して製造しています。かますの甘さと程よい塩味。



小松菜と炒め物に
 かますは頭と尾をキッチン
 パサミで切り落とし、1cm幅
 に切る。生姜と唐辛子の香りを
 油に移し、かますを炒め、
 小松菜を加える。



[0124] 小松菜
 1束 205円

唐揚げ

小麦粉をまぶす前に、かます
 の水分をキッチンペーパー
 などでしっかりふき取ると
 カリッと揚げられます。お塩を
 振ってどうぞ



[2158] 国産なたね
 サラダ油 450g 972円

混ぜ寿司

こんがりと香ばしく焼いた
 カマスの干物は、クセがなく、
 酢飯との相性も抜群です。
 きゅうりのシャキシャキを
 アクセントに



[2152] 富士すし酢 4p
 360ml 756円

▽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 ネギト口用すき身(サラダ油使用)	200g	1134
1605	冷凍 まぐろ赤身	200g	1350
1606	冷凍 まぐろ角切り	200g	1048
1607	冷凍 ビン長まぐろ	300g	1058
5p	1608 冷凍 まぐろ鉄心	10本	1048
1609	冷凍 お刺身ヘビーホタテ	150g	859
5p	1610 冷凍 お刺身ほたて貝柱	100g	918

▽切り身魚▽

1611	冷凍 紅鮭(甘塩)	2切れ	896
1612	冷凍 シ 徳用	5切れ	2106
1613	冷凍 メカジキ	90g×2	778
1614	冷凍 徳用メカジキ	90g×4	1544
1615	冷凍 メカジキステーキカット	100g×3	788
4p	隔週 1616 冷凍 マグロスペアリブ	500g	680
隔週	1617 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

[5660] 冷凍 塩サバ切身 3p
 2切れ 594円
 ノルウェー産/脂の乗ったものを
 半身にし、食塩で味付け



▽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

3p



皮が口に残らない

[1619] 冷凍北海道産
 特上いくら 80g 11p



2322円

北海道産の鮭卵を食塩のみで漬け
 込みました。食べても皮が口に残
 らない特上品です。

**甘みと旨みが
 口の中に広がる** 5p

[1610] 冷凍刺身用ほたて貝柱
 100g 918円



北海道産の新鮮なホタテを使用。
 お刺身の他、カレー、シチュー他、
 様々なお料理に 2p

[2316] 山わさび 12g 324円

鉄火巻きに

[1608] 冷凍まぐろ鉄心 5p
 10本 1048円



手巻きはもちろん、ぶつ切りにし
 てカルパッチョやどんぶりに



[1719] 冷凍中粒しじみ 4p
 150g 805円



[1728] 冷凍こだわりの味噌漬け
 カラスガレイ 1切 956 ~~1129~~円
 厚切りのカラスガレイを、熟成し
 た味噌床にじっくり漬け込み。

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	シ L 約200g		1696
8p	1718	" むき身 S 約200g		1642
4p	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▽		
3p	1721	冷凍 いわし丸干し 5尾		481
	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	1629
	1726	冷凍 ひと塩サワラ切身 3切		713

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 200g(10ヶ)		545
	1752	冷凍 まぐろ肉だんご黒酢あん 160g		454
	1753	冷凍 日本のやさしいアジフライ 50g×4		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



桜のウッドで
丁寧にスモーク

[1731] 冷凍紅鮭スモーク 4p

サーモンスライス 50g 783円
低温でじっくりと冷燻、お刺身で食べられるほど新鮮な天然紅鮭と、天日塩、きび砂糖、オーガニックスパイス、オーガニックオリーブオイル、国産のさくらのウッドを使用してつくりました



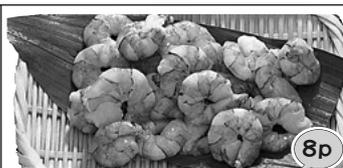
クセがなく、食べやすい
主菜でもお弁当でも

[1757] 冷凍メカジキ竜田揚げ用 3p

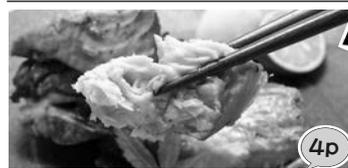
200g 594円
原材料…メカジキ・片栗粉・醤油味の母・生姜・ニンニク
※冷凍のまま揚げて下さい



[1729] 冷凍カラスガレイ粕漬け 1切 783円
アイスランド産カラスガレイを自家製の粕床に漬け込みました。



[1718] 冷凍エコシュリンプ むき身S 約200g 1642円
薬剤不使用。プリプリの食感、しっかりとしたうまみ。バラ凍結



[1616] 冷凍マグロスペアリブ 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



[1730] 冷凍本目抜き粕漬け 1切 686円
本目抜きを、自家製の粕床に漬け込みました。



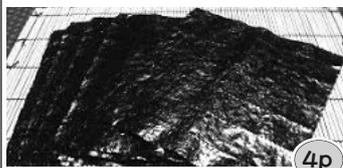
[1621] 冷凍北海道産いかそうめん 1枚 1426円
温玉をのせて醤油で食べたり、サラダ、和え物などのアレンジ料理にも



[1721] 冷凍いわし丸干し 5尾 481円
千葉県産。栄養豊富な真イワシを、塩のみで仕上げました



[1620] 冷凍お刺身むき甘えび (尾付き) 30尾 1210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



[1809] 焼き海苔/宮城産 半裁×20枚 740円
一番美味しい12月上旬の黒のりのみ使用

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	300g	470	
1804	海藻サラダ	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	
1806	焼ききざみ海苔	20g	540	3p
1807	おにぎり用焼き海苔2ツ切10枚×3		1080	
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	4p
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	

鶏とわかめの梅あえ
鶏むね肉と生わかめの食感。梅肉でさっぱりと

[1302] 冷凍播州百日鶏 むね 200g 788円

[0622] 有機ねり梅 100g 670円

[2017] 国内産すりごま 白 30g 691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) 3p
[1801] 150g 535円

[1822] シダ 2枚×2 1037円
上記2p ~~1069円~~





秋冬限定 極太麺
もちもちの食感が、野菜と煮込むと
とろみが出て一層美味に。
鍋物にもぴったりのコシの強いほうとう。
金子製麺 長ほうとう (生麺)
 九州産小麦と、金子製麺独自ブレンドの強力粉を使用しています。弾力のある歯ごたえと、もちもちの食感が魅力の生のほうとうです。
 白菜や人参・南瓜・ごぼう・ネギなどのお好みの野菜と、肉や油揚げを入れて煮込み、醤油や味噌で味をつけてください。
 生麺をそのまま入れて煮込むと、とろみが付いて、さらにおいしく召し上がれます。鍋の丼にもお使いいただけます。
 原材料…小麦粉、食塩、デンプン

秋冬限定



肉、魚介、野菜の旨みを凝縮したスープに、
金子製麺こだわりの中太丸麺がよくからむ。
金子製麺 日本の中華麺 ちゃんぽん麺
 国産小麦粉と、国産小麦農林61号自家製粉を使用しています。「蒙古王かんすい」による、豊かな風味と歯ざわりのよいコシ、なめらかな舌触りがうれしい中太丸麺です。
 スープは豚肉・鶏肉のエキスをベースに、魚介の旨みを加えたクリーミーでコクのあるオリジナルの無添加スープです。このスープに、野菜や海鮮、肉などの具材をたっぷり入れて麺を煮込めば、ヘルシーで栄養満点です。
 原材料…麺【小麦粉、食塩、デンプン、かんすい】スープ【肉エキス（ポークエキス、チキンエキス）、豚脂、食塩、砂糖、酵母エキス（乳酵母エキス、酵母エキス）ホタテエキス、植物油、魚介エキス、香辛料（オニオンパウダー、ジンジャーパウダー、白胡麻）、澱粉、いわし煮干】



品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽即席麺 桜井食品▽				
2422	しょうゆらーめん	99g×4袋	799	
2423	しおらーめん	99g×4袋	799	
2424	みそらーめん	101g×4袋	799	
2425	とんこつらーめん	103g×4袋	842	
▽パスタ▽				
2426	国内産ロングパスタ	300g	432	
2427	国内産エルボパスタ	300g	432	
2428	DeLucaオーガニックパスタスパゲッティ	500g	508	
2429	DeLucaオーガニックパスタペンネ	500g	622	

11月15日は「昆布の日」 **七五三**

11月15日といえば、「七五三」の日です。この日のお祝いに、育ち盛りのお子さんが栄養豊富な昆布を食べて、元気に育ってほしいという願い、また、昆布を食べる習慣をつけてほしいという思いから、昭和57年（1982年）に日本昆布協会がこの日を「昆布の日」と決めました。



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、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
2503	結び昆布	150g	524	
▽煮干し▽				
2502	天日三陸煮干し	100g	972	
▽削りぶし▽				
2504	鯉平削り（花カツオ）	40g	405	
2505	削り節パック「ふぶき」	4g×10	670	
2506	ソフト削り	16g	281	
2507	料理の決め手（混合削り節）	100g	680	

めんつゆ、煮物など濃いだし取りにおすすめ

新丸正 中厚削り
 鯉節の強い香りと旨味、宗田節の濃厚でコクのあるだし、鯖節の旨味と濃だし、各々の特徴を生かしたブレンドで仕上げました。花かつおより、厚めに削り、より旨味を残してある為、こくのあるだしがとれます。
 原材料…鯉荒節、宗田節、鯖節



2508	中厚削り	100g	578	3p
▽だしパック（煮出しタイプ）▽				
2509	だしパック おだしさん	8g×10	302	
▽だしパック（粉末タイプ）▽				
2510	野菜でうまみ食塩無添加	3.5g×6	389	
2511	チキンコンソメ	10g×8	540	
▽干し椎茸▽				
2512	干ししいたけ・どんこ（大）	45g	994	



簡単ランチ、軽食に
桜井食品 さくらの焼そば
 麺は国内産の小麦粉を使用し、かんすいは使用していません。麺の揚げ油はRSPO認証パーム油を使用しています。
 ソースはトマトピューレー・りんごパルプでおいしさを引き出した特製液体ソースです。ふりかけ付き。

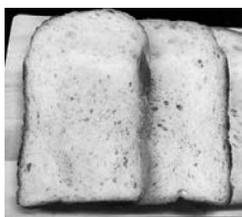


ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
------	----	----	----	---------

【金子製麺の生麺 商品ラインナップの変更と価格改定のお知らせ】
 カタログ245より、生麺の商品ラインナップをリニューアルいたします。また、カタログ245ご注文分より販売価格を改定させていただきます。

麺類

▽生麺▽ 価格改定				
2p	2401	雑（きつい）長ほうとう	240g	292
	2402	足柄古式生そば	130g×2	400
隔週	2403	日本の中華麺 醤油らーめん	2食	448
隔週	2404	〃 味噌	2食	486
隔週	2405	〃 塩	2食	486
3p	月1 2406	〃 ちゃんぽん麺 スープ付	2食	491
	2407	せいろ蒸し焼きそば（ソース付）	2食	518
	2408	せいろ麺上選太焼きそば（ソース無）	2食	324
	2409	生スパゲティー	150g×2食	335
▽冷凍麺▽				
	2410	凍 さぬきうどん	200g×3	410
	2411	〃 ダブル	上記2p	788 820
	2412	凍 十割生そば	130g×2	594
	2413	〃 ダブル	上記2p	1,129 1188
▽乾麺▽				
	2414	地粉うどん（田嶋さんのうどん）太	250g	286
	2415	吉野葛そうめん	250g	540
	2416	純国産手延べそうめん	250g	486
	2417	足柄古式そば	240g	329
	2418	究極そば	200g	535
	2419	特選そば	200g	562
2p	2420	さくらの焼そば	114g×2	421
SP	2421	〃 ダブル	上記2p	800 842



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。

パン以外に餃子やピザ生地などにも幅広くお使い
いただけます。



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	648	
1821	北海するめ	1枚	1,129	

お祝いごはん

七五三

**含め煮の汁気を切って、
巻き寿司やちらし寿司の具に
有機大豆使用・にがり凍み豆腐**

国内産有機丸大豆と、凝固剤にはにがり(塩化マグネ
シウム)を使用し、手間と時間を惜しまずに作った凍り
豆腐です。膨軟加工をしておりますので、調理の前に
たっぷりの熱湯に充分浸すか、湯で煮込んで戻してくだ
さい。

含め煮…水戻しした凍み豆腐をサイコロに切り、だし・
てんさい含蜜糖・味の母・醤油で煮含めます。



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

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	国産有機白玉だんご粉	150g	480
	2005	国産有機小麦天然酵母パン粉	150g	389
	2006	無双本葛・粉末	80g	594
	2007	片栗粉	200g	281

かんぴょう巻きに

かんぴょう

栃木産の無漂白のかんぴょうです。もどりの良い一
等のかんぴょうを使用しており、味・香りとまずぐれ
ています。漂白をしておりますので、ややアメ色を
していますが、これが本来の自然の色です。

かんぴょう巻き…さっと水洗いしたかんぴょうの水気
をよく絞り、煮立てた煮汁(戻し汁・醤油・てんさい含蜜糖・味の母)に
加えて混ぜ、火を止めて味を含ませます。



五目ちらし・混ぜごはんの具に

朝掘りたけのこ水煮

徳島産(阿南市、小松島市)の、もうそう竹を原料に
使用しました。そのまま煮物や炒め物などに。お好み
の味付けでお召し上がり下さい。



**牛乳にきなこをいれて
きなこミルクに
良質栄養素たっぷりの一杯です
新潟 星六・星六きな粉**

安全な食品をお届けするため、
農家の方と直接契約した国産原料
を用います。

その中の一つである大豆「リュ
ウホウ」を100%使用し、強火でじっくりと煎りあげ
た星六のきな粉。炒った大豆の香ばしさと、ほのかな
甘みを是非ご賞味下さい。

原材料…きな粉(国産大豆/農薬・化学肥料不使用)



2p	2008	星六きな粉	80g	405
	2009	重曹	300g	416
	2010	ホットケーキミックス(有糖)	400g	443
	2011	有機大豆(岩手産)	300g	265
	2012	小豆の水煮	230g	270
	2013	黒豆の水煮	230g	292
	2014	金時豆の水煮	230g	281
	2015	小豆かぼちゃ	200g	367
	2016	国内産すりごま 黒	30g	626
	2017	国内産すりごま 白	30g	691
	2018	無双 練り胡麻 白	240g	799

乾物・缶詰・素材

▽乾物▽

1815	とろろ昆布(富士酢使用)	30g	432
------	--------------	-----	-----

1902	有機大豆使用 にがり凍み豆腐	6枚	464	3p
1903	かんぴょう	40g	637	3p
1904	有機乾燥きくらげホール	15g	486	
1905	国産はるさめ	50g	157	
1906	国内産・くずきり(本葛+馬鈴薯でんぷん)	100g	464	
1907	北海道産全粒粉小麦使用くるまふ	6枚	475	
1908	やきふ	40g	292	
1909	おつゆふ	1袋30g	292	
1910	糸寒天(国産)	30g	616	
	▽素材・缶▽			
1911	とうもろこし缶(ホルカ-初)	180g×3	702	
1912	朝掘りたけのこ水煮ブロック	200g	702	4p
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▽			
1918	一穂のこんにやく	300g	335	
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	
1921	しらたき	230g	335	
1922	くろたき	230g	346	
1923	乾燥糸こんにやく	25g×10	594	



バタ練り製法で歯ごたえ、味しみ抜群

池谷 一穂の生芋こんにやく

生のこんにやく芋をすりおろして混ぜ込み、昔ながら
のバタ練り製法で練り上げました。
ちぎって煮物に。厚めに切り味噌田楽に。おでんに。

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

有機栽培のオリーブ果実から丁寧に搾油
繊細な風味と香りが
さまざまな料理を引き立てます

E Uの有機農産物規定に従って栽培したオリーブ果実から、低温抽出法で丁寧に搾油したオイルです。

有機オイルとしての純粋性を保つため、専用製造ラインで濾過をせずにそのまま瓶に充填しています。このためオイルの透明度のバラツキや澱の沈殿が生じる場合があります。

[2166] カルボネール
有機エクストラバージンオリーブオイル
 458g 1629 ~~2327~~円

マッシュルームと
 エビのアヒージョ
[1718] 冷凍エコシュリンプ 8p
 むき身S 約200g 1642円
[0213] ブラウン
 マッシュルーム 90g 367円
[0144] にんにく 1ヶM 259円



調味料

▽味噌▽					
2101	酢屋茂	玄米味噌	650g	842	
2102		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	
2111		有機・八丁味噌	400g	862	
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	弓削多	有機醤油	720ml	1296	
2116		〃	300ml	680	
2117		木桶仕込醤油	1000ml	1426	
2118		海の精吟醸純生しょうゆ	360ml	983	
2119		木桶仕込さいしこみしょうゆ	150ml	518	
▽塩・他▽					
2120	海の精	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		〃 スタンドパック	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	
▽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	
2133		てんさい含蜜糖 粉末	500g	497	

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

▽塩こうじ▽				
2134		有機玄米塩麹	170g	648
▽つゆ▽				
2135		弓削多有機だしつゆ	300ml	1037
2136		ヒカリ有機だしつゆ	300ml	551
2137		三河白だし	400ml	1242
2138		日東のそばつゆ(ストレート)	400ml	767
▽みりん類・料理酒▽				
2139		味の母(みりん風調味料)	720ml	999
酒 2140		三州三河みりん	700ml	1122
酒 2141		有機 三州味醂	500ml	1144
酒 2142		本みりん 福来純	500ml	935
酒 2143		蔵の素 昔仕込本みりん	720ml	1287
酒 2144		特選・蔵の素(料理酒)	720ml	1298
酒 2145		いづつプレスラン(料理用ワイン) 赤	720ml	1023 5p
酒 2146		〃 白	720ml	1023 5p
▽酢▽				
2147		有機純米酢 老梅 小	500ml	497
2148		〃 中	900ml	875
2149		富士酢(米酢)	500ml	864 4p
2150		美濃有機玄米黒酢	360ml	756
2151		純りんご酢	500ml	572
2152		富士すし酢	360ml	756 4p
2153		カンタン八芳酢	360ml	508
2154		有機レモン100%しぼりたて	180ml	562
2155		有機梅酢 赤	200ml	540
2156		有機ポン酢醤油	250ml	464
2157		職人の夢 有機すだちぼん酢	180ml	670
▽食用油類▽				
2158		国産なたねサラダ油	450g	972
2159		菜種サラダ油(丸缶)	800g	1642
2160		国産なたね油	450g	918
2161		玉絞め一番搾りごま油(ナイジェリア産)	180g	859 4p
2162		生搾りごま油(ナイジェリア産)	180g	859
2163		最高級ラー油	45g	616
2164		日本オリーブ有機エクストラオリーブオイル	180g	1944
2165		〃	450g	3888
2166		カルボネール有機エクストラオリーブオイル	458g 1629 2327	30%OFF
2167		パレスチナの有機エクストラオリーブオイル	273g	1858
▽季節限定・鍋つゆ▽				
2168		みそちゃんこ鍋スープ	600g	324
2169		寄せ鍋スープ	600g	324
2170		キムチ鍋スープ	600g	324
2171		香り高いごま豆乳鍋スープ	600g	324
2172		とり塩鍋スープ	600g	324
2173		本場長崎ちゃんぼん鍋つゆ30ml×4	400	
2174		鶏だしコク鍋つゆ 30ml×4	400	
2175		香り立つゆず鍋つゆ 30ml×4	400	
▽大ビン・大缶▽				
4週に1度掲載				
2181		国産なたねサラダ油PET	910g	1296
酒 2182		特選蔵の素(料理酒)	1800ml	2484
酒 2183		有機 三州味醂	1800ml	3564

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽ソース類▽			
	2201	有機ウスターソース	250ml	454
	2202	有機中濃ソース	250ml	454
	2203	職人の夢・有機中濃ソース	200ml	540
	2204	有機濃厚ソース	250ml	454
	2205	お好みソース	360ml	421
	2206	やきそばソース	290g	454
3p	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▽			
	2215	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	670
	▽ケチャップ類▽			
2p	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
	2224	国産なたね油野菜ドレッシング	200ml	464
	2225	有機胡麻ドレッシングタイプ	225g	497
	2226	有機青じそドレッシング	200ml	518
4p	2228	にんじんドレッシング	180ml	680
4p	2229	たまねぎドレッシング	180ml	680

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽カレー類・他▽				
2301	特選カレーパウダー	20g	292	
2302	奄美カレー中辛	180g	486	3p
2303	奄美カレー甘口	180g	486	3p
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	2p
2307	スリカレー	35g(約8皿分)	507	
2308	カレーの壺マイルド	220g/約18皿分	626	
2309	〃 オリジナル	220g/約18皿分	626	
2310	〃 スパイシー	220g/約18皿分	626	
2311	果実と野菜の本格カレーペースト	180g	864	
▽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ー	120g	454	
2314	オラッチェデミグラスソース	115g×2	799	
▽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	白コショウ	20g	242	346 30%OFF
2320	カレーの壺ベッパー 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	
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	



蜂蜜入りで 酢飯がしっとり
 [2152]富士すし酢 4p
 360ml 756円
 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

粗糖 + 蜂蜜
 = コクと旨味

富士酢 = 翌日まで酸味がとばない



次週より値上げ
 カレースライスセット
 [2304]レギュラー 各2p
 5~6皿分 335円
 [2305]ハード
 5~6皿分 432円

スパイスが個包装なので、辛さも自由自在。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



次週より値上げ
 [2306] タンドゥリーチキン用スパイス
 11g(5~6人用) 281円

本格的な味がお手軽にチリベッパー、ターメリック、コリアンダー、シナモン、クローブ、カルダモン、ガラムマサラ、クミンシード

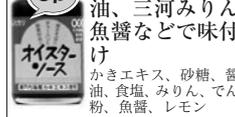
[2149] 富士酢(米酢) 500ml 864円
 京都産農薬不使用用米を、「静置発酵」と「長期熟成」



奄美カレー 各180g 486円
 [2302] 中辛 [2303] 甘口



[2207] オイスターソース 115g 486円
 瀬戸内海産カキエキスをベースに国産丸大豆醤油、三河みりん魚醤などで味付け



シャープな辛味とうま味
 [2316] 山わさび 2p
 12g 324円



食べる直前に、水で練り、ラップをして約5分おいてから使用

野菜を野菜で食べる 人参、玉ねぎがたっぷり
 [2228] にんじんドレッシング
 [2229] たまねぎドレッシング



180ml 各680円
 味だしと、とろみをつけるためにガゴメとろろ昆布を使用

いづつプレスラン(料理用ワイン) 各720ml 1023円
 [2145] 赤 [2146] 白 各5p



[2161] 玉絞め一番搾りごま油 4p
 180g 859円



[2216] 有機トマトケチャップチューブ 300g 2p





「北海道産有機小豆使用つぶあん」で簡単に作れます。山清レシピ

手作りおはぎ

材料(8個分)…つぶあん280g、もち米1合150g、きな粉適量
 作り方…①洗ったもち米に白米炊きの規定量まで水を加え、30分ほど浸けておく。②そのまま炊飯器で炊いて、15分ほど蒸らす。
 ③つぶあんを8個に分けて丸める。④炊き上がったご飯は、水で濡らしたすりこ木で半分づしにし、手水をつけながら8個に分けて丸める。⑤ご飯を平たくのばして、あんを包む。⑥きな粉をたっぷりまぶして出来上がり。

香川 山清

北海道産有機小豆使用つぶあん

厳選した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。北海道産てんさい糖を使用し、上品な甘さに仕上げています。糖度40度前後の上品な甘さです。食塩は使用していません。原材料…有機小豆(北海道産)、砂糖(北海道産)



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	冷蔵 パニラ	120ml×2	908
2803	冷蔵 ビターチョコ	120ml×2	908
2804	冷蔵 抹茶あずき	120ml×2	908
2805	冷蔵 イチゴ	120ml×2	908
2806	冷蔵 ブルーベリー	120ml×2	908

東毛酪農製造

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

▽和菓子類▽

2812	冷蔵 三色だんご	4本	572
2813	北海道産有機小豆使用つぶあん	200g	441
2814	有機ほの甘あずき	55g	238
2815	有機・楽笑栗	125g	454



北海道小豆を100%で作ったおいしい粒あん入り

北海道 ノースカラーズ オーガニック小麦のどらやき 北米産オーガニック小麦粉を使用。ふっくら生地、じっくり丁寧に炊き上げた北海道産小豆の粒あんとサンドしました。



原材料…つぶあん(砂糖、小豆(北海道産)、水あめ、寒天)(国内製造)、有機小麦粉、砂糖、鶏卵、水あめ/膨張剤

SPF [2913] オーガニック小麦のどらやき ダブル 1個×2 349 ~~367~~円

1p 2816 オーガニック小麦のどらやき 1個 184

▽その他▽

2817	豆乳ドーナッツてんさい糖	155g	292
2818	豆乳ドーナッツ黒砂糖	155g	292
2819	バタービスケット プレーン	5枚×4袋	540
2820	バタービスケット そば粉	5枚×3袋	540
2821	OGビスケット オーツ麦	5枚×3袋	540
2822	バタービスケット キャラメル	4枚×3袋	594
2823	純国産北海道バタークッキー2枚×4包		324
2824	純国産芋けんぴ	125g	280
2825	純国産北海道2色の煎り大豆	62g	264

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽スナック▽				
2826	純国産ポテトチップス・うしお	55g	221	
2827	純国産ポテトチップスのり塩	53g	221	
2828	純国産さつま芋ちつぶ	115g	238	
2829	有機グリーンピースチップス	45g	298	

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

「Taste of Nature (テイストオブネイチャー)」は、オーガニック&高品質の原料にこだわったフルーツ&ナッツバーです。お腹が減ってるけれど時間がないとき、いつでもどこでも健康的にお腹を満たしてくれます。合成添加物・保存料は使用していません。乳製品・砂糖も不使用です。(砂糖の代わりにアガベシロップを使用しています)



[2910] 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 サクロ メープル各1ヶ

2830	OGフルーツ&ナッツバー アーモンド	40g	324	2p
2831	OGフルーツ&ナッツバー サクロ	40g	324	2p
2832	OGフルーツ&ナッツバー メープル	40g	324	2p
▽あられ・煎餅▽				
2833	乳しめ日本・玄米ぼん煎餅	7枚	322	
2834	有機玄米プラス・黒胡麻	30g	238	
2835	有機玄米プラス・キヌア&チアシード	30g	238	
2836	有機玄米プラス・めかぶ	30g	238	
2837	草加せん・ミックス	6枚	443	3p
2838	柿の種	80g	324	
2839	無添加・山田錦せんべい袋入・塩	25枚	540	
▽豆菓子▽				
2840	黒糖くるみ	65g	496	3p
2841	きな粉くるみ	65g	496	3p
2842	メープルアーモンド	40g	496	
▽飴▽				
2843	みるく小町	80g	351	
2844	しょうがあめ	80g	351	
2845	純国産北海道はちみつレモンのど飴	57g	259	
2846	プロポリスキャンディ	28g	346	
▽チョコレート▽				
2847	有機ミルクチョコレート	100g	842	
2848	有機ビターチョコレート	100g	842	
2849	有機ヘーゼルナッツチョコレート	100g	950	
2850	有機カカオ71%チョコレート	100g	885	
2851	有機ソルト&アーモンドチョコレート	100g	885	
2852	有機ホワイトチョコレート	100g	950	
2853	有機カカオニブチョコレート	100g	885	
2854	有機ウィンターチョコレート	100g	993	
2855	有機オレンジビターチョコレート	50g	518	

北海道原料100%のクッキー

ノースカラーズ

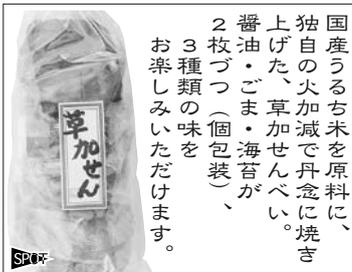
純国産北海道バタークッキー

北海道産バターをたっぷり全重量のうち20.8%使用。余分なものは加えず、素材の風味を味わえます。トランス脂肪酸を多く含むマーガリンやショートニングは使用せず、膨張剤・乳化剤・香料などの添加物も不使用です。



原材料…小麦粉(北海道産)、バター(北海道産)、砂糖大根糖(北海道産)、卵(北海道産)、食塩(北海道産)

みんな、にっこい！安心おやつたち



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。

[2905] 草加せん・ミックスダブル 6枚×2 850 ~~886~~円



ノースカララズ原料をすべて北海道産に限定したバタークッキーです。

[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



きな粉の香ばしい風味とほろりとした食感に、くるみのコクが合わさった、昔懐かしく素朴な味わい。

[2907] きな粉くるみ&黒糖くるみ 65g×2 964 ~~992~~円



第3世界ショップ 渋味の少ないくるみに黒糖をさつくりと絡めました。さつくりほろとしたソフトな歯ごたえ



九州産のさつまいもを丁寧に揚げた。芋のまじりを使用。

[2912] 純国産芋けんぴダブル 125g×2 502 ~~560~~円

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



[2911] 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(有機みわり油漬)、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、有機みわり油、有機玄米パフ、有機生麦砂糖漬、有機玄米水飴、有機みわり油、有機レモンオイル、寒天ジンジャー香料

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

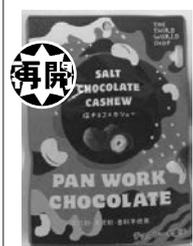


[2908] OGフルーツ&ナッツバーダブル アーモンド 40g×2 622 ~~648~~円
原材料…有機レーズン(有機みわり油漬)、有機胡麻、有機みわりの種、有機アーモンド、有機アガベシロップ、有機玄米パフ、有機玄米水飴、有機ピーナッツ、有機かぼちゃの種、有機みわり油、寒天

まるでやかな甘みと芳醇な香りメープルシロップ味



[2909] 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、有機みわり油)、有機みわりの種、有機アガベシロップ、有機アプリコット加工品(有機アプリコット、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、有機みわり油、食塩、寒天メープル香料、バナナ香料



サクサクの衣で包んだカシューナッツを、塩入りのミルクチョコレートでコーティング。

[2901] 塩チョコ×カシュー&アールグレイチョコ×くるみ 35g、45g 1,016 ~~1,068~~円



第3世界ショップ 生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。



ブルボン農園で有機栽培されたコーヒー豆を深煎りにし、まるごとミルクチョコでコーティング。

[2902] 珈琲豆チョコ&抹茶チョコ×カシューセット 50g、35g 1,016 ~~1,068~~円



第3世界ショップ 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。



2種類のチョコレートの甘酸っぱいドライランベリーをミルク・ビターのチョコレートの

[2903] クランベリーチョコレート&レーズンチョコレート 40g、50g 1,016 ~~1,068~~円



第3世界ショップ レーズンとビターチョコレートのほろ苦さが絶妙な組み合わせ



チョコレートミックスドライ克蘭ベリーレーズンピーカンナッツくるみを使用。

[2904] クランベリーチョコ×ベリー×ナッツ & クランベリーチョコ×パイン×ナッツ 40g、40g 1,016 ~~1,068~~円



第3世界ショップ チョコレートミックスドライ克蘭ベリードライパイナップルレーズン・ピーカンナッツカシューナッツを使用。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	2856	有機力カオ80%チョコレート	50g	518
	2857	有機オーツチョコレート オリジナル	80g	885
	2858	有機オーツチョコレート ヘーゼルクランチ	80g	885
3p	2859	レーズンチョコレート	50g	529
3p	2860	克蘭ベリーチョコレート	40g	529
3p	2861	塩チョコ×カシュー	35g	529

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2862	珈琲豆チョコ	50g	529	3p
2863	抹茶チョコ×カシュー	35g	529	3p
2864	アールグレイチョコ×くるみ	45g	529	3p
2865	克蘭ベリーチョコ×ベリー×ナッツ	40g	529	3p
2866	克蘭ベリーチョコ×パイン×ナッツ	40g	529	3p



秋冬限定 粒タイプチョコ
チラシをご覧ください
第3世界ショップ パンワークチョコシリーズ
ドライフルーツやナッツ、珈琲豆をクレーブルチュールチョコレートでコーティングしたチョコレート菓子。
乳化剤や光沢剤など不使用。オーガニックやフェアトレードの原材料使用。

生産者限定・契約栽培の落花生を職人の技で煎り上げました
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バックしました。
むき実は、程よい塩味をつけ、食べやすいむき実のピーナッツに致しました。
使用品種は【ナカテユタカ】と【Qなつづ】、香ばしく甘みのある人気の品種です。

三里家物産 月1		翌々調配送品 (11/11~11/15)	
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)
------	----	----	----	---------

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

東京
ATJ
ひとからひとへ
手から手へ

ATJ (オルター・トレード・ジャパン) は、バナナやエビ、コーヒーなどの食べ物の取引を行う会社です。生産と消費の場をつなぐ取引を通じて「現状とは違う」、つまり「オルタナティブ」な社会のしくみ、関係を作り出そうと、設立されました。



中南米の小規模生産者が育てた
海外有機認証取得のアラビカ種 使用
インスタントコーヒーCafe
カフェインレス
[2637] 75g **1674円** ^{8p}
[2638] 詰替60g **1188円** ^{6p}
薬品不使用でカフェインを除去

国際相場商品であるコーヒーは、経済のグローバル化自由貿易の拡大の影響を受け、零細農民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。



コーヒーアフォガード
インスタントコーヒーをお湯でとき、アイスにかけてシナモンをふる
[2802] 冷凍VANAGA バニラ
120ml×2 **908円**

お茶各種

▽日本茶▽				
	2601	特上煎茶(やぶきた)	100g	1620
	2602	上煎茶(在来種)	100g	972
	2603	有機玄米茶	180g	632
	2604	有機番茶	200g	540
	2605	有機茎茶	200g	864
3p	2606	有機ほうじ茶	180g	583
	2607	有機無双番茶(ティーバッグ)	5g×40	1242
1p	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
▽ハーブティ・他▽				
6p	2612	たんぼぼコーヒーカップ用	2g×20	1296
	2613	アイリーミント	5g	659
4p	2614	カモミールウィンド	5g	729
	2615	草花茶	5g	864
	2616	紫蘇べに茶	5g	729
	2617	有機栽培ルイボス茶	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	4318 4406

▽紅茶▽				
	2622	アッサムブレンド	20袋	378
2p	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

▽ココア▽					
	2629	ココア	110g	648	
▽コーヒー▽					
	2630	パロ・ブランココヒー(豆)	200g	972	
	2631	" (粉)	200g	972	
	2632	オーガニックソフトブレンド(豆)	150g	815	
	2633	" (粉)	150g	815	
▽ドリップパック▽					
	2634	有機ドリップパック	8g×10	821	
	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	8p
	2638	" 詰替	60g	1188	6p
	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	

▽ミネラルウォーター(軟水)▽					
	2641	神泉水	2ℓ	367	
	2642	"	箱 2ℓ×6	2095	
	2643	"	500ml×12	2279	
	2644	" 箱	500ml×24	4558	
	2645	あづみ野湧水	2ℓ	221	2p
	2646	" 箱	2ℓ×6	1301	7p

飲み物からお料理にも
りんご果汁の優しい甘み
[3022] フルーツビネガー ^{4p}
有機りんごの酢 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

中華ドレッシング
有機りんごの酢に、ごま油・しょうゆ・すりごま・オイスターソース・にんにくのすりおろし・一味を混ぜ合わせる

[2614] カモミールウィンド
5g 729円 ^{4p}

単品では飲みづらいカモミールもブレンドによって奥深い香りに

[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

2647	玄米甘酒(希釈タイプ)	250g	378
2648	白米甘酒(希釈タイプ)	250g	378
2649	ときめく糀(ストレート・白米)	125ml	302
2650	"	125ml×18	5334 5443
2651	豆乳で元気	125ml×3	535
2652	"	125ml×24	4191 4277
2653	原豆乳	300cc	265
2654	有機じんわ〜りしょうが	150ml	486
2655	しょうが湯	20g×5	378
2656	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	
4p	3003 信州もも	160g×4	786	
3004	有機ぶどうジュース	160g×6	1037	
3005	オーガニックマトジュース有塩	190g×6	907	
3006	〃	無塩	190g×6	907
3007	野菜ジュース	有塩	190g×6	907
3008	〃	無塩	190g×6	907
6p	3009 国産有機野菜ジュース	125ml×6	1102	
3010	有機にんじんジュース	160g×6	1199	
****	ヒカリ 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	
5p	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	
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	

国産有機さらつや美人番茶 500ml [2608] 1本 194円
[2609] 箱(24本) 4572 ~~4666~~円
カフェインフリー。国産有機茶葉と和歌山・高野山麗の地下水を使用



ケースでお得

あづみ野湧水 [2645] 2ℓ 221円 2p
[2646] 箱 2ℓ×6本 1301円 7p
北アルプス鉱水(地下水源よりポンプで取水)・非加熱



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



ケースでお得!
国産有機野菜ジュース [3009] 125ml×6 1102円 6p
[3025] 125ml×18 3239 ~~3305~~円
さらっと飲みやすい、人参・トマトのミックスジュース



[2623] 農薬を使わずに育てた紅茶 ケニア(ティーバッグ) 20袋 324円 2p
標高が高く、昼間でも涼しく夜との寒暖差が激しいので、渋みが少なくマイルドな味になります



信州もも [3003] 160g×4 786円 4p
[3024] 箱 160g×16 3082 ~~3145~~円
とろっとした舌触りとサラッとした飲みやすさ
レモンサイダー [3013] 250ml×6 972円 5p
[3026] 250ml×30 4763 ~~4869~~円
有機りんご・レモンを85%以上使用



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

低温抽出なので
有用成分がそのまま

[2710] E-SAN (イワシ油) 150粒 5184円 24p

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



1日5〜15粒を目安にお召し上がりください

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

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

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

モニターを注視する
ストレスにつきあう

[2709] 青い瞳BLUE EYES 120粒 8424円 39p

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



スーパーフルーツ

[2702] ロイヤルノニ (ジュース) 900ml 5335円 25p

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



▽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	有機雲南田七人参 顆粒	2g×30	9720
2707	国産有機まるごと大豆プロテイン・プレーン	280g	2916

▽カプセル・粒▽

2708	梅ぼしさん	10.8g	540
2709	青い瞳 BLUE EYES	120粒	8424
2710	E-SAN (イワシ油)	150粒	5184
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

NPO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
純せっけん分70%・重曹入り
あんしん 重曹入り洗濯用粉せっけん



酸塩、重曹)

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



環境と人にやさしい、
キッチン用の液体石けん

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。

油污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3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

Q上手にせっけんで洗濯するコツ

- ⇒A○せっけんカスが気になるようなら、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）
- 色落ちや溶け残りが気になる場合は、バスタオルなどにせっけんを振りかけながらドラムの中へ。
- 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。
- 乾燥機能のある機種の場合は、毎日のコースに10～20分の乾燥を入れるとふんわりと仕上がります。（カビ防止にも有効）

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

石けん

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
5p	▽洗濯用▽			
	3101	あんしん(重曹入り洗濯用粉せっけん)	1.8kg	1,078
	3103	パックス洗濯用石けんソフト	1200ml	1,210
	3104	〃 詰替用	1000ml	825
	3105	〃 詰替用(大)	4000ml	3,245
	3106	パックスベビー洗濯せっけん	1200ml	990
	3107	〃 詰替用	1000ml	638
	3108	パックス衣類のリンス	600ml	935
	3109	〃 詰替用	550ml	550
	2p 4p	▽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
2p 4p	▽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 3,135
	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	

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
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	3p
3139	〃 詰替用	450ml	748	4p
3172	〃 ダブル	上記2p	1,421 1,496	
▽歯みがき▽				
3140	パックスナチュロン石けんはみがき	120g	462	
3141	パックスこどもジェルはみがき	50g	330	
3142	パックスナチュロンソルティール石けんはみがき	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	
3148	ナチュロンお風呂洗い用	500ml	748	
3149	〃 詰替用	450ml	495	

泡が汚れに密着して落とす
植物性油脂を主原料とした
トイレ用液体石けんです。

ナチュロントイレ洗い石けん

飛散りにくい泡スプレー式で、泡が汚れに密着して落とします。炭酸塩配合で洗浄力もアップ。逆さスプレーもOKなので便器やタンクの汚れをしっかりと洗浄できます。

レモンガラス、グレープフルーツなどの柑橘系の爽やかな香り。

※便器内部に適量をスプレーし、少しそのまま放置した後、ブラシなどでこすり洗いでください。

成分…純石けん分(5% 脂肪酸カリウム)、アルカリ剤(炭酸塩)



3150	ナチュロントイレ洗い石けん	400ml	638	3p
3151	〃 詰替用	350ml	385	2p

ナチュロン ハンドケア

新型コロナウイルスやインフルエンザの予防のため、手肌のすみずみまでしっかりと、そして頻繁な手洗いが求められる時代だからこそ、丁寧なハンドケアを。

繰り返しの手洗いで敏感になった肌へもお使いいただけるハンドソープ※。そして合わせてお使いいただきたいのが、人気のハンドクリーム。つけてすぐ仕事する“その手”に瞬間さらさらの使い心地。毎日使うものだから、人にも環境にもやさしさを。

※敏感肌向けパッチテスト済み。(全ての方に肌荒れや刺激、アレルギーが起きないという訳ではありません。)



泡状で出てくるポンプタイプ 泡切れがよく、さっぱりしっとり ナチュロンハンドソープ

ヒマワリ油を使用した植物性石けんのハンドソープです。手肌に優しく、ぬるぬるせずさっぱりと洗えます。

天然ヒノキの爽やかな香り。

泡状ポンプ式ボトルは、石けんが泡となって出てき、すすぎの泡切れも良いので、サッと手を洗いたいときやお子さまの手洗いにも便利です。

さらっとした使用感 つけてすぐ仕事するその手に 無香料、無着色。 ナチュロンハンドクリーム

石油由来の合成界面活性剤・合成防腐剤を使用しない、石けんで乳化した、シンプル配合のハンドクリームです。香りやべたつきを気にせずに使えますので、水仕事やクッキング時におすすめです。

手肌のうるおいを保つアロエエキス・オリーブスクワラン配合。

便利なワンタッチキャップ。



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 SPF30 PA++	45g	1,320	
▽自然派化粧水▽				
3207	オリマノングリーンローション	180ml	1,100	
3208	オリマノンオリーブローション	180ml	1,100	
▽オイル▽				
3209	オリマノンバージンオイルポンプ	200ml	4,620	
3210	オリマノンバージンオイル	30ml	1,210	

生薬シコンとオリーブ配合で「シコリーブ」



乾燥肌・あれ性に

日本オリーブシコリーブ 薬用スキンケアクリーム
天然保湿成分オリーブオイル、シコンエキス配合の薬用クリームです。さらっとのびてべたつかず、お肌の乾燥を防いで、しっとりすこやかに保護します。

しもやけ・ひび・あかぎれを防ぎます。肌あれ・あれ性に。

お顔や身体にお使いください。顔そり・ひげそりの後にもやさしくお使いいただけます。

○無着色・無香料。

5p	3211	シコリーブ 薬用スキンケアクリーム	80g	1,100
	3212	ナチュロンオイル	60ml	1,210
	3213	アルティーマ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▽				
3303	竹艶水	250ml	880	
▽ペーパー類▽				
3304	コアレックスグリーンセービングティッシュ	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	
▽油こし器▽				
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	

除菌・消臭・汚れ落としに

せっけんの街 粋水 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度ぶきや濯ぎがいりません。

●成分：電解イオン水(ケイ素等ミネラルを含む)
●効果：除菌・消臭・汚れ落とし・染み抜き・防錆



3319	粋水 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	

長野 標高700m
井筒ワイン 桔梗ヶ原からの贈り物
単一種のワイン

Vegeta

ポラン広場の宅配



特別カタログ
No. 245

ベジタ

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 特産ぶどうコンコー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	辛口	360ml×2	1,650
5206	〃	720ml	1,496
5203	〇ゼ甘口	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

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%



三里塚物産

翌々週配送

千葉 農薬不使用・有機、無添加
三里塚物産 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 578円
[5415] 200ml×2 1,070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。



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たてでお届け
皮ごとしぼって栄養満点
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と甘いのは、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

「無農薬・梅ドリンク」今季終了です

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1
翌々週配送日	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15

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

土佐佐賀

翌々配送

さんちよく (有)土佐佐賀産直出荷組合

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



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 新鮮度のうまさ

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。



下処理済み 簡単レシピ付



下処理済み 簡単レシピ付

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

[5603] 冷凍いわしフィーレ (3枚おろし) 150g 567円

天ぷらや蒲焼き、トマト煮にパン粉焼き、パスタにも

韓国食品

翌々配送

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



みんな家白菜キムチ [5301] 250g 583円 [5302] 上記2P 1,131円(税込)

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、魚醤、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、魚醤、玉葱、パイナップル、人参、ネギ、食塩、ごま、生姜



[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、魚醤、純米酢、パイナップル、人参、ネギ、ごま、食塩、生姜]



北海道・白糠町 酪恵舎

翌々配送



スライスして、マーマレードを添えてクラッカーとどうぞ。レンジで少し溶かしてスイーツ風に

ヨーグルトのような酸味 柔らかく口どけの良い 優しいチーズ

[5459] コンバンヴィーノ 110g 729円

ロビオーラを乾燥させワックスでコーティングして、60日以上熟成したチーズです。

塩味も抑え、小さなお子さんでも安心してお召し上がりいただけます。

[5454] ロビオーラ 110g 686円



独特の匂いとむちっとした柔らかさ。届いたらお早めに

[5452] モンヴィーゾ 110g 745円



そのままでも、すりおろしてパスタやサラダなどにかけても



[5450] トーマ・シラヌカ 110g 643円

柔らかく食べやすく、野菜との相性が良いチーズです。

トーストや蒸し野菜に 少しの熱で溶けるのでトーストを焦がさずにチーズが溶けます。蒸した野菜の仕上げにスライスしてのせてください。

[5455] チーズフォンデュ 200g 1,388円



チーズフォンデュはもちろん、グラタンやピザにもおすすめ

[5453] スカモルツァ 100g 513円



モッツアレラを熟成。ストリングチーズにも似た食感にミルクの香り

[5458] タンタカ 110g 853円 しっかりと熟成しているため、アミノ酸が豊富に含まれています。

[5457] プロボローネ 100g 715円



[5451] テネレロ・シラリカ 110g 686円



[5456] ミルクジャム 140g 875円



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

ECOお掃除カタログ ※チラシをご覧ください

翌々調配送

キッチン				
7401	電解水キッチンシュ！シュ！	本体		1,320
7402	／	付替用		1078
7403	tidyボードースポンジ	グリーン		385
7404	／	イエロー		385
7405	超電水クリーン シュ！シュ！	本体		1078
7406	／	詰替用		1540
7407	ウェットワイパーシュシュ			660
7408	自動製氷機洗浄剤アイスフレッシュ			495
7409	電解水食器用シュシュ	本体		748
7410	／	詰替用		968
7411	WashingCraftsman食洗機用洗剤			748
7412	ワサビヌメリトール			935

洗濯				
7413	ランドリークリーナー			1375
7414	ランドリーソープ			1265
7415	Softenerやさしいラベンダーの香り			1078
7416	／	詰替		880
7417	エコウォッシュ4+			1815
7418	ヨウ素デクリンNEO			2074
7419	ヨウ素デクリンNeo排水口用			1320
7420	ヨウ素デクリンNeoトイレ用			1320
7421	アルカリウォッシュL			
	ランドリーパウダー無香料タイプ			550
7422	スポットクリーナー			657
7423	そうじの神様 シューズ丸洗いブラッシングネット			1980

TOILET & 浴室				
7424	電解水トイレシュ！シュ！泡タイプ			
		本体		1320
7425	／	付替用		1078
7426	リフレッシュハーブ			990
7427	プラタワ・フォートイレブラウン			1210
7428	／	ホワイト		1210
7429	／	ブルーグリーン		1210
7430	防カビシールお風呂用くじら			1298
7431	カビ取り泡スプレー	本体		990
7432	／	取替用		858
7433	電解水お風呂用シュ！シュ！泡タイプ			
		本体		1320
7434	／	付替用		1078

7435	tidy スキージーミニ	ブルー		1540
7436	／	グレー		1540
7437	／	ホワイト		1540
7438	／	イエロー		1540
7439	RETTOトイレクリーナー白			1100
7440	Tidy ウォッシュクロス (お掃除用クロス)			990
7441	Tidy ハンディスポンジ (バス用)			1540
7442	そうじの神様バスルーム用おそうじミトン			919
7443	楠炭ふりふり消臭剤			1045

リビング				
7444	インフクリン			2189
7445	／	付替用		1958
7446	／	ウェットシート		594
7447	ノロクリン			1980
7448	／	付替用		1848
7449	／	ウェットシート		594
7450	エアコン内部クリーナー シュシュ			1320
7451	電解水フローリングワックスシュ！シュ！			1320
7452	AUROフローリングワックスシート			550
7453	保存用高密封性ラップ GLAD・プレス&シール			1210
7454	アレルGプラス ミスト			3300
7455	防カビシールエアコン用クローバー			1298
7456	そうじの神様 窓・網戸用お掃除クロス			1200
7457	そうじの神様 リビング用おそうじミトン			919
7458	抗アレルゲン配合 ダニ取りシート			
		1枚		1320
7459	／	3枚セット		3300

キッチン				
7460	オープスユーカリプタススプレー			1089
7461	／	詰替用		1760
7462	そうじの神様 肌触りが優しい食器拭きクロス			919
7463	そうじの神様 食器拭きにもな水切りマット			1280
7464	そうじの神様 極ラクブラシキッチン用			449
7465	そうじの神様 キッチン用おそうじクロス			919
7466	パイオデオ 冷蔵庫用			1540
7467	アルカリウォッシュ			715
7468	いろいろ使えるクエン酸			1100
7469	くまモンの重曹			330

2025 CALENDER ※チラシをご覧ください

翌々調配送

6101	歳時記カレンダー (大)			2420
6102	／ (小)			1650
6103	ルナ～月ごよみ～			1925
6104	ルナ・カレンダー			1980
6105	／ ミニ			1100
6106	卓上 旧暦生活			1100
6107	タイド (潮汐) カレンダー			1980
6108	大吉招福ごよみ・金運			1925
6109	こどもカレンダー			880
6110	和食の暦			1980
6111	天地の農			2090
6112	はいばら千代紙			1650
6113	家庭画報 花カレンダー			1200

6114	月のこよみ手帳オレフィンカバー			1705
6115	旅の思い出			1320
6116	クリーム色3ヶ月			1540
6117	日本の聖地カレンダー			1200
6118	Beautiful Earth			2530
6119	ファミリースケジュール			1320
6120	ちょっと和なくらしの暦			1650
6121	絵あわせカード ぱくぱくおにぎり			1100
6122	／ めんめんめん			1100
6123	新・漢字の巨大迷路2			1210

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

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



冷凍生ソーセージ
[5836] 200g 918円 ^{5p}
SPOT [5838] 〃 ダブル
 上記2パック 1744 ~~1836~~円
 生ソーセージはあらかじめ沸騰させずに別ゆで。野菜が柔らかくなった時にゆで汁と一緒にに入れて仕上げるのがコツ

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

【温屠体制法】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



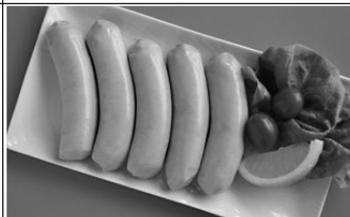
[5823] 冷凍 興農 無塩漬ロースハムブロック
 300g 2376円
 原材料
 豚肉、食塩、砂糖、香辛料



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



[5836] 冷凍生ソーセージ ^{5p}
 200g 918円
 絹引きにした口当たりの良いウィンナー



[5826] 冷凍粗挽き ミニウィンナー 150g 767円
 「あらびきウィンナー」のミニサイズ



[5829] 冷凍パクパク
子どもウィンナー150g 767円
 子どもでも食べやすいように香辛料を減らしました。
[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

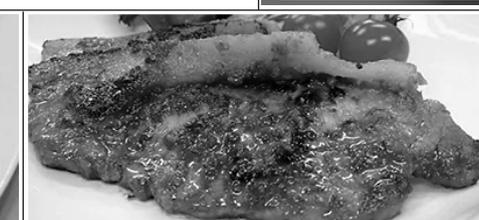


[5831] 冷凍ポローニア
ソーセージ 200g 950円
 海の精と和三盆糖、少々香辛料で味付け。解凍後好みの厚さに切り、フライパンなどで焼いてどうぞ。
冷凍ハーブソーセージ
[5832] 厚切り 120g 637円
[5833] スライス120g 637円
 マジョラム・パセリ・オレガノを利かせました

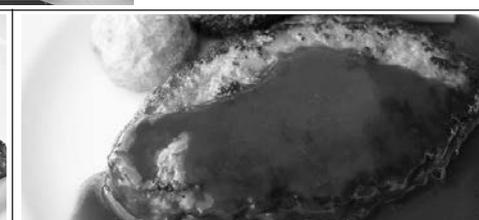
ポローニア(丸い大型ソーセージ)



[5847] 冷凍興農牛 牛カルビ味付 ^{7p}
 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

ネパリ・バザール



ネパリバザールは、小さな生産者と顔の見える関係でパートナーシップを大切に、共生を目指す貿易（フェアトレード）と社会貢献活動で、貧困の改善をしながら、誰もが安心して暮らせる平和で豊かな社会創りを目指します。消費者には何ができるの？生活が厳しい人への同情から、寄付のかわりにフェアトレード商品を買うのでは続きません。商品の価値に納得し、生産者に共感して商品を選んで頂けたら幸いです。

ネパールの森から届いた天然はちみつ

チウリ&ルディロ 2種類の味をお楽しみ下さい！

ネパール奥地の村で採れたまじりけのないはちみつは、養蜂所の研究施設で、厳しい品質管理を経て販売される、まじりけのない天然ハチミツです。

はちみつ	翌々週配送
6310 はちみつミニセット・チウリ&ルディロ	1,026円
チウリ30g、ルディロ30g	



陸前高田の工房「椿のみち」

シンプルでピュアな
クラフトチョコレート
LISAチョコレート

チョコレートのベースの原料はインド産カカオと、沖縄県産の黒糖・粗糖のみ。カカオバターも使わず、手間を惜しまず、カカオニブを72時間じっくり練り上げました。
◇動物性原料不使用
◇カカオ豆は、農業・化学肥料：栽培期間中不使用
◇加工黒糖の原料のサトウキビは、農業は年に1回、化学肥料は年に2回使用。



ネパール シナモンホール

おすすめの使い方

- 紅茶やコーヒーに浸してくるとかき混ぜます。シナモンの風味が加わり、ワンランクアップの味わいに。
- チャイやホットワインに。煮出して使うとシナモンの風味がより引き出されます。
- ◇農業・化学肥料：栽培期間中不使用



スパイス	翌々週配送
6311 シナモンホール	15g 486円
原材料…シナモン（ネパール）	

ネパールの原料と国産のこだわり原料で作ったクッキー

シナモンクッキー
「ざくざく食感でやみつきになる」と、大人気のクッキーです。

クッキー	翌々週配送
6381 マサラティー	80g 464円
6382 ジンジャー	80g 464円
6383 レモンティー	80g 464円
6384 オレンジ	80g 464円
6385 シナモン	80g 464円
6386 ストレートティー	80g 464円
6387 コーヒー	80g 464円



LISAチョコレート	翌々週配送
6320 LISAチョコレート ピター cacao80%	45g 1,296円
6321 // コーヒー cacao66%	45g 1,296円
6322 // シナモン&ジンジャー cacao68%	45g 1,296円
6323 // シナモン&ジンジャー cacao68%	20g 669円
6324 //マイルド cacao70%	45g 1,296円
6325 // カカオニブ cacao84%	45g 1,296円
6326 // シーソルト cacao70%	45g 1,296円
6327 // シーソルト cacao70%	20g 669円
6328 // スウィート cacao65%	20g 669円
6329 // 寄付付き※・アソート5種 cacao66~84%	10g×5種 1,728円

※代金のうち100円を「沖縄・球美の里 福島の子ども保養プロジェクト」に寄付します。福島原発事故による放射能汚染地域に住む子どもたちの保養支援につながります。

ネパール「カンチャンジャンガ紅茶農園」 有機栽培 最高級のSFTGFOPの紅茶葉 一芯二葉の若葉を丁寧に手摘み テトラタイプのティーバッグ

オレンジ&ジンジャー…オーガニック栽培のオレンジピール、レモングラス、ジンジャーのブレンド。ほんのり甘く、やさしい味。シトラス系の香りでリラックス&リフレッシュ。ノンカフェイン。

ストレート…オーガニック栽培の紅茶葉100%のストレートタイプ。豊かな香りとまろやかな味わい。

レモングラス…オーガニック栽培の紅茶とレモングラスのブレンド。爽やか香りで、すっきりと爽やかな飲み心地。

ジンジャー…オーガニック栽培の紅茶とジンジャーのブレンド。身体を芯から温めてくれます！



ネパール「マハグティ」から ロングセラーのアイピローのタマの顔が、ブローチになりました

タマのブローチ
胸元やバッグにつけてポイントに。
一つひとつ手作業で丁寧に作っています。



手作り雑貨	翌々週配送
6312 タマのブローチ くるみ	1,100円
6313 // ダークブルー	1,100円
【サイズ】(約)5×6cm 【素材】綿100% ブローチピン付	

テトラティーバッグ手摘みのお茶	翌々週配送
6330 テトラティーバッグ手摘みのお茶 オレンジ&ジンジャーブレンド	2g×12袋 756円
6331 // ストレート紅茶	2g×12袋 702円
6332 // レモングラス紅茶	2g×12袋 702円
6333 // ジンジャー紅茶	2g×12袋 702円

東北×Nepal 自然派コスメ クーネ

クーネ化粧品	翌々週配送
6834 クーネ リップ&スキンバーム (保湿クリーム)	8g 1,540円
6835 // エッセンスローション (化粧水)	100ml 2,420円
6836 // モイスチャークリーム (保湿クリーム)	30g 2,860円
6837 // アミノシャンプー	230ml 2,420円
6838 // モイストコンディショナー	230ml 2,750円
6839 // モイスチャー リキッド ソープ	230ml 2,090円
6840 クーネツバキオイル (椿油)	30ml 3,080円



クーネ モイスチャー クリーム

天然由来成分100%。軽くてやさしい使い心地のクリームです。植物のエッセンスが、お肌のキメを整え、潤いを保ちます。融点が低いので、肌のにせると体温で溶けて、するするとなじんで、べたつきません。

クーネツバキオイル

気仙地域と伊豆諸島。
国産藪椿の実100%使用。

【全成分】ツバキ種子油
【ご使用方法】適量を清潔な手に取り、お顔や髪、全身になじませます。