



ベジタ

Vegeta

ポラン広場の宅配



商品カタログ

No.203

体を温めてくれる根菜たっぷり!!

けんちん汁

- 【0122】ごぼう 300g 292円
- 【0111】人参 500g 324円
- 【0117】里芋 500g 346円

- 【0124】長ねぎ(むき) 300g 259円
- 【0514】木綿豆腐 350g 243円
- 【0516】油揚げ 2枚 238円

2p
2p



レモン1個、大根まるごと1本を使ったビタミンたっぷり、豪快お鍋!
レモン、白菜、大根には免疫力を高めるビタミンCがいっぱい!!
たくさん食べても胃腸に負担がかからない、体にやさしいあっさり鍋です。

豚肉とレモンのみぞれ鍋

作り方(4人分) ①豚しゃぶしゃぶ用

300gは食べやすい大きさに、白菜1/4個は3~4cm幅に切る。大根1本は皮をむいてすりおろす。レモン1個は薄い輪切りする。②鍋に大根おろし、白菜、豚肉、レモンを交互に重ね、最後にかつおだし(顆粒)大さじ1を振る。③中火にかけ、煮立ったら刻みねぎを散らす。弱火で煮込み、白菜が柔らかくなったら火を止める。④器に取り分け、ポン酢をかけていただきます。

- 【1122】冷蔵健康豚ロースしゃぶ用 150g 811円 4p
- 【1124】冷蔵健康豚モモしゃぶ用 150g 761円 4p
- 【0126】大根 1本 292円
- 【0326】レモン 250g 313円

「疫を免れる力」を高めて、
身体の健康を保ちましょう
あったかご飯で免疫力アップ
免疫力とは、細菌やウイルス、カビなどの病原体から体を守るために人間に備わっている機能の事です。体温が1℃下がると、免疫力は30%以下がり、逆に体温が1℃上がると免疫力は5倍になるそうです。
商品のお届けは二十四節気が小寒から大寒に変わり、一年で最も寒さが厳しくなる大寒の頃になります。けんちん汁やお鍋、煮物、温かいスープなど、食べ物や飲み物で内側から体を温めましょう。マクロビオティックの定番「梅醤番茶」や生姜商品、くず湯もおすすです。
私たちの体は食べたものでできています、旬の野菜をたっぷりとり、バランスよく、しっかりと食べて風邪や病気に負けない身体を作りましょう。



鯉節屋がつくったご馳走ふりかけ 海の幸(宝)の詰まった逸品

新丸正の鯉節に国産のあおさ海苔、バラ海苔、刻み海苔、国内製造のとろろ昆布を絶妙なバランスでブレンドした食塩不使用のふりかけです。ご飯にのせてお好みで醤油をかければ、口の中に磯の香りが広がる、まさに海の幸(宝)の詰まった逸品。卵かけごはん、お茶漬けにしても美味しい。

- 【0704】海宝飯ふりかけ 28g 842円 4p



1月20日は大寒です 年に一度の縁起物

寒卵とは、寒中に産んだ鶏の卵の事で栄養価が高く、保存がきくと昔から言われてきました。卵が貴重な食物であった時代は長く特に、産卵率が落ちる寒の時期に人は、風邪や病気になりやすい事もあり普段よりありがたかったのでしょう。「寒卵」は、冬の季語にもなっています。また、最近では、大寒の日の卵を食べると金運がアップするという風水占いから寒卵に注目が集まっているようです。

1/20の枝さんの大寒卵を1/21にお届けします。金運はともかく、滋養の高い卵をどうぞ。

- SPOT 直送 【2919】枝さんの大寒有精卵 10ヶ×2 1,932円 10p

配送曜日	月	火	水	木	金	注文の締め切り
注文書回収	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	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。
商品配送	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	★祝祭日も休まず配送します
翌々週配送品	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	

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点をパッケージジットセットで、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、配達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。



冬場が旬
ほうれん草
 ほうれん草の旬は冬。この時期のものは、色も濃く栄養分も増して、甘みがあります。



ほうれん草ときのこの煮びたし



常夜鍋



肉巻きほうれん草

【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 ~~1,210円~~ 野：表組に表示

じゃが芋 (ニシユタカ)	700g	長崎・長崎有機農業研究会
大根	1本	愛知・ティエラス
ブロッコリー	1ヶ	愛知・ティエラス
ほうれん草	1束	栃木・島田晴夫さん

[0102] 果物野菜セット 1,620円 ~~1,868円~~ 果：表組に表示

里芋	500g	栃木・田島穰さん
長ねぎ (むぎ)	300g	茨城・萩原ファーム
キャベツ	1/2ヶ	愛知・ティエラス
小松菜	1束	茨城・旭農園
りんご 王林	1ヶ	青森・新農業研究会
みかん 青島	500g	静岡・山田農園
レモン徳用 (外観不良)	500g	熊本・福島柑橘園

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

[0104] 根菜ミニセット 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 男爵	700g	356
0108	" 徳用	1.4kg	684 713
北海道・渡部信一さん/防除0			
野 0109	じゃが芋 ニシユタカ	700g	335
0110	" 徳用	1.4kg	636 670
長崎・長崎有機農業研究会/防除0			
0111	人参	500g	324
0112	" 徳用	1kg	616 648
岩手・みちのく有機/有			
0113	さつま芋 紅東	700g	346
0114	" 徳用	1.4kg	657 691
茨城・常総センター/防除0			
0115	さつま芋 紅はるか	700g	346
0116	" 徳用	1.4kg	657 691
茨城・常総センター/防除0			
果 0117	里芋	500g	346
0118	" 徳用	1kg	657 691
栃木・田島穰さん/防除0			
0119	長芋	250g	292
茨城・常総センター/防除0			
0120	長芋	300g	432
岩手・みちのく有機/有			

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



里芋特有の粘りがいい感じのトロミに
 定番の煮物ももちろんおいしいですが、グラタン・シチューなど洋風料理にも。チーズとの相性も抜群
[2313] 直火焙煎 3p
 クリームシチュールゥ 120g 454円
[0912] シュレッドチーズ 4p
 250g 756円



長芋の酢醤油漬け
 食べやすい大きさにきって、酢醤油に漬ける。好みでわさびやのりを入れてどうぞ
[2326] 旨味本来
 生おろしわさびチューブ 40g 356円

0121	ごぼう (1本もの)	500g	346
茨城・常総センター/防除0			
0122	ごぼう	300g	292
岩手・みちのく有機/有			
0123	蓮根	500g	551
茨城・常総センター/防除0			
果 0124	長ねぎ (むぎ)	300g	259
0125	" ダブル	300g×2	492 518
茨城・萩原ファーム/防除0 栃木・藤田至善農園/防除0			



「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

節分豆でつくる スープ&煮物

具だくさんの 煎った大豆は火の通りが早く、煮物・汁物にもぴったりです。和洋中どんな味でも。節分の豆まきのあとで、ぜひどうぞ。



五目豆
人参・ごぼう・こんにゃく
を大豆と同じ大きさに切る
[1919] 一穂のこんにゃく
300g 335円



ミネストローネ
具沢山の食べるスープに
[2219] 有機トマト缶・ホール
400g 324円

にんにくでおなじみの
岩手・みちのく有機から
[2011] 有機大豆(岩手産)
300g 265円



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



肉厚で香りが強いのが自慢 セロリ

種は、トップセラー。日本での栽培率は、年間5%にも満たない品種ですが、非常に香り高いのが特徴です。



種まきをしてから、150日以上もかかって出荷される野菜。長いと260日近く、目を配って世話をしています。

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



セロリと油揚げの
煮びたし **2p**

セロリの甘酢漬け **4p**

[0516] 油揚げ 2枚 238円

[2152] 富士すし酢 360ml 756円

★	野	0126	大根	1本	292
			愛知・ティエラス/防除2		
		0127	大根 紅しぐれ	1本	205
			愛知・ティエラス/防除2		
		*****	白菜		終了
	果	0128	キャベツ	1/2ヶ	173
		0129	"	1ヶ	328 346
			愛知・ティエラス/防除2		
	野	0130	ブロッコリー	1ヶ	313
			愛知・ティエラス/防除2		
★	初	0131	カリフラワー	1ヶ	378
			愛知・ティエラス/防除2		
★	初	0132	グリーンセロリ	1/2株	248
		0133	" 徳用	1株	472 497
			愛知・ティエラス/防除2		

★	野	0134	ほうれん草	1束	238
			栃木・島田晴夫さん/有 茨城・深谷守夫さん/防除0		
★	果	0135	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		
		0136	春菊	1束	248
			茨城・斎藤昭江さん/防除0		
★		0137	水菜	1束	205
			茨城・旭農園/防除0		
		0138	ベビーみずな	1p	151
			茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
★		0139	チンゲンサイ	1束	205
			茨城・旭農園/防除0		



冬の楽しみ 干し野菜 大根

ちょっと余った大根などを干すと水分が飛んで、甘みが強くなります。冬は、乾燥しているのので、失敗しらず。

干大根
①大根は、細切りや薄切りにする ②ざるに広げ、お日様にあてる



ビタミンCが豊富 茎も美味しくどうぞ カリフラワー

茎にもビタミンCが豊富。皮を厚めにむいて茹でるとホクホクとして美味♪

カリフラワーをゆでる 生でもおいしいカリフラワー。ゆですぎは、もったいない。



アクが少なく 淡白 煮物、サラダ...何にでも 水菜

古くから京都を中心に関西で栽培されてきたので「京菜」とも呼ばれます。

豚肉と水菜のはりはり鍋 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 **4p**
150g 708円



シャキシャキとして ほんかに甘み チンゲンサイ

クセやアクが少なく、軟らかいので、使いやすい

チンゲン菜の 塩にんにく炒め シャキ感を残すために、加熱はさっと、手早く♪
[2329] 唐辛子 5g 281円

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

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

初



**沖縄からお届けする
貴重な自根きゅうり**

きゅうり
この時期に太陽エネルギーだけで栽培したきゅうりは沖縄ならではの、太陽の味わいがする昔ながらのきゅうりの味をお楽しみください。



生きくらげときゅうりの酢味噌あえ
きゅうりのラー油漬け
ごま油と醤油をベースにお好みの量のラー油を入れてどうぞ。
さつとゆがいて、千切りにする生きくらげとあわせて、酢味噌でどうぞ

[2163] 最高級ラー油
45g 616円

3p

初

0140	きゅうり	300g (3本)	367
0141	" 徳用	500g (4~6本)	616
沖縄・真南風/防除5			
0142	かぼちゃ	1/4ケ	216
0143	" 徳用	1/2~1/4ケ	390 432
0144	" 徳用	1ケ	687 864
栃木・鈴木章さん/有			



かぼちゃのミートソースグラタン
一口大に切って下ゆでしたかぼちゃを、ミートソースとあえてグラタン皿に入れる。チーズを乗せてオーブントースターで焼く。種をトッピングしても

[2221] 有機ミートソース 2p
140g 335円



ベビーリーフのごま油がけ
ごま油を火にかけ、少し煙が出るくらいまで熱めます。ベビーリーフに、熱々のごま油をかけ、塩を振ります。

[2161] 玉絞め一番搾りごま油
180g 859円

0202	菌床椎茸	100g	313
群馬・月夜野きこの園/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・北村きこの園/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・南国きこの苑/対象外			
0215	まいたけ	100g	378
北海道・浜田産業/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			

0145	ベビーリーフ	50g	162
茨城・HATAKEカンパニー/防除0			
0146	大しょうが (新物)	100g	302
高知・農事組合法人入田村/防除0			
0147	にんにく	1ケM	259
岩手・みちのく有機/有			



ミックスベジタブルのマヨネーズ焼き
アルミカップにミックスベジタブルを入れ、マヨネーズを上のにせ、パン粉をふりかける。オーブントースターで2~3分焼く。

[2215] 平飼い鶏の有精卵マヨネーズ 290g 670円



なめこと小松菜のおろしあえ
[0126] 大根 1本 292円
[0135] 小松菜 1束 205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 有機フ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

0217	健康緑豆もやし	250g	65
0218	" ダブル	250g×2	123 139
栃木・上原園/対象外			
0219	小大豆もやし	200g	91
0220	" ダブル	200g×2	172 188
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			



もやし味噌炒め
[2214] 有機もやし味噌炒めの素 100g 281円
[1101] 冷凍放牧豚バラスライス 200g 781円

2p

4p

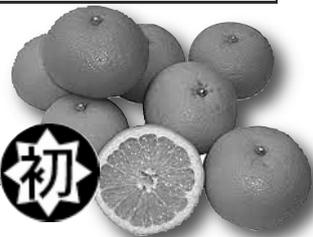
品番	品名	規格	価格(税込み)
0301	いちご	200g	626
0302	ダブル	200g×2	1047 1102
0332	箱 <small>規格追加</small>	200g×4	1,983 2,204
<small>茨城・竹村慎一さん/防除1</small>			
0303	バナナ	700g	691
0304	ダブル	上記2p	1286 1332
<small>ATJ (フィリピンネグロス) /防除0</small>			
0305	キウイ	250g	313
0306	ダブル	250g×2	595 626
<small>栃木・赤羽根和郎さん/有</small>			

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

上品なほろ苦さのあるサクサク果肉

八朔

少し硬めの果肉がプリプリ、サクサクとした歯ごたえをしています。果汁は少なめながら、爽やかな香りがあり、さっぱりとした食味をしています。



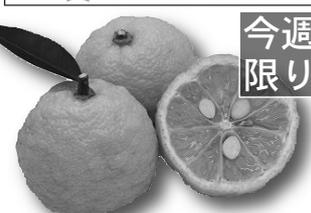
甘みだけではなくスッキリした酸味、さらに独特の上品なほろ苦さがあり、それらが調和した八朔にしかない味わいが特徴です。

爽やかな香りを持ち甘酸っぱさがクセになるパール柑

苦味が少なく感じます。一粒一粒がプチプチとはじける食感があります。パール柑の皮はピールなどのお菓子里に使用したり、黄色の部分をお風呂に入れると良い香りが広がります。



果	0319	みかん 青島	750g	432
	0320	徳用	1.5kg	838 864
	0321	徳用	3kg	1642 1728
<small>静岡・山田農園/防除0</small>				
初	0322	八朔	1kg	551
★	0323	徳用	2kg	1047 1102
<small>熊本・福島柑橘園/有</small>				
初	0324	パール柑	1kg	572
★	0325	徳用	2kg	990 1145
<small>熊本・福島柑橘園/防除0</small>				
	0326	レモン	250g	313
	0327	徳用	500g	595 626
<small>静岡・おてんとうさま/防除0</small>				
果	0328	レモン (外観不良)	500g	400
	0329	徳用	1kg	759 809
<small>熊本・福島柑橘園/有</small>				
今週限り	0330	柚子 改良大	250g	302
★	<small>茨城・枝農場/防除0</small>			



今週限り

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。

皮と果汁に分けて保存すると便利!

皮 大きめにむいた状態で冷凍し、香りをキープ。凍ったまま細切りにし、料理の香りづけやトッピングに。
果汁 搾ってアルミカップに入れて冷凍! 自然解凍で



★	0331	银杏	100g	270
<small>茨城・深谷守夫さん/防除0</small>				



银杏

①殻をペンチを使って、割れ目を入れてから、紙袋に入れる②折口を2回以上折る③電子レンジ 500Wで 60~90 秒ほど加熱。
※2~3個ポンポンとはじけたくらいが目安

银杏の炊き込み御飯

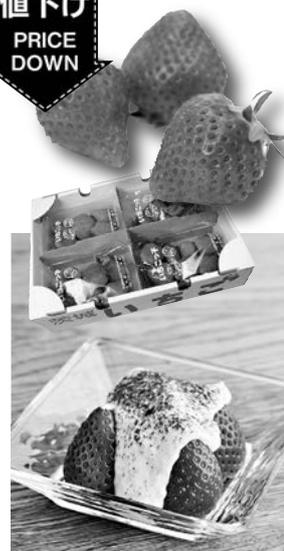
値下げ
PRICE DOWN

箱入りが開始 値段も下がって お求めやすくなりました

いちご

イチゴは一番美味しく熟してから収穫されるので、収穫時期と出荷時期は同じです。本来露地物の旬は3月~4月くらいの春後半ですが、技術や品種改良がなされ、12月後半から美味しいイチゴをお届けできるようになりました

いちごのヨーグルトクリーム
ヨーグルトとはちみつを混ぜ合わせ、いちごにかける。コアパウダーを振るとより贅沢な味わいに
[2629] ココア 110g 648円 3p



今週限り	0307	りんご 王林	500g	400
	0308	徳用	1kg	759 809
果	0309	徳用	2kg	1487 1609
<small>青森・新農業研究会/防除15</small>				
★	0310	りんご シナノゴールド	2ヶ	400
	0311	徳用	1kg	759 809
<small>青森・新農業研究会/防除12</small>				
	0312	りんご ふじ	500g	400
	0313	徳用	1kg	759 809
	0314	徳用	3kg	2206 2409
<small>青森・新農業研究会/防除12</small>				
	0315	りんご こうこう	2ヶ	400
	0316	徳用	1kg	759 809
<small>青森・新農業研究会/防除12</small>				
今週限り	0317	りんご 星の金貨	2ヶ	400
★	0318	徳用	1kg	759 809
<small>青森・新農業研究会/防除12</small>				

そばかす顔で特有の香り

りんご 王林

強い甘さの割りに酸味が弱く、特徴のある香りがあります。緑色に斑点のついた外見が特徴

果皮が薄く小玉

りんご 星の金貨

きれいな黄色で、特長は皮の薄さと、小さめのサイズ。皮ごと食べやすいりんごを目指し、育成されました



今週限り

今週限り

	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

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

白米にちょっと混ぜて炊くだけで赤飯のような色

紫黒米はその名前の通り紫黒色の稲。野生の稲に近い特性を持つ古代米の一種です。

一般の米には無いアントシアニンを含んでいます。アントシアニンは、体内に発生する活性酸素を消去し、毛細血管を強くして血流を良くすることから、目の疲れなどの回復効果があるとされています。

お赤飯のようにもちもちとした食感で楽しめるので、雑穀米が苦手な人でもおいしく頂けます。

[0434] 有機古代米(白山紫黒)
300g 903 ~~950~~円

黒米入りさつまいものおこわ

[0113] さつまい 紅東
700g 346円



お米

▽啄木米(あきたこまち)▽		岩手・無天整
0401	有機玄米 2kg	2041 有
0402	〃 5kg	5098 有
0403	有機胚芽米 2kg	2095 有
0404	〃 5kg	5173 有
0405	有機白米 2kg	2160 有
0406	〃 5kg	5324 有
▽さゆり米(コシヒカリ)▽		福島・緑と太陽の会
0407	玄米 2kg	2106 防除0
0408	〃 5kg	5184 防除0
0409	五分つき米 2kg	2160 防除0
0410	〃 5kg	5324 防除0
0411	胚芽米 2kg	2160 防除0
0412	〃 5kg	5324 防除0
0413	白米 2kg	2214 防除0
0414	〃 5kg	5476 防除0
▽さゆり米(コシヒカリ・ひとめぼれ)▽		福島・緑と太陽の会
0415	玄米 2kg	1782 防除1
0416	〃 5kg	4396 防除1
0417	胚芽米 2kg	1847 防除1
0418	〃 5kg	4536 防除1
▽さゆり米(コシヒカリ)▽		福島・緑と太陽の会
0419	白米 2kg	1933 防除1
0420	〃 5kg	4752 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
▽もち米(白米)▽		
0432	餅米 白米 1kg	1188 有
岩手・無天整/品種:ヒメノモチ		

▽雑穀など▽			
0434	有機古代米(白山紫黒)	300g	903 950
0435	色々米	1kg	1490
0436	有機啄木粉発芽玄米	1kg	1696
0437	胚芽押し麦	1kg	594

レトルトおかゆ・ご飯

※次回3週間後

0441	有機玄米小豆粥&有機玄米クリームセット	200g×各1	462 486
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

餅

0446	中村商店 白米餅	500g	724
0447	中村商店 玄米餅	500g	724
0448	中村商店 よもぎ餅(玄米使用)	500g	756

ぬか

0455	麴屋甚平・熟成ぬか床	1kg	702
0456	〃 容器入	1.2kg	972
0457	〃 補充用	400g	400
2227	麴屋甚平・浅漬の素	500ml	497

卵

雄鶏も一緒に飼って、雌鶏のストレスを軽減



「完全食品」だからこそ鶏の健康状態が重要です

親鶏たちは土の上を走り、太陽の光をしっかりと浴びてストレスなく育てているから健康そのもの。

鶏が健康だから薬剤を使用する必要がありません



直送品

[2919] 直送 枝農場の大寒有精卵 10ヶ×2 1932円 10p

卵×キャベツで 巣ごもりトースト

千切りキャベツに、卵を割り入れて、トースト

[0128] キャベツ 1/2ヶ 173円

[1052] 食パンスライス6枚 6枚切り 454円 3p

0501	平飼有精卵	10ヶ	610	3p
0502	〃 ダブル	上記2p	1159 1220	
0503	平飼有精卵	6ヶ	400	2p
茨城・枝拓生さん				
0504	うずら卵水煮	6ヶ×2	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)



けんちん汁
木綿豆腐は、味がしみやすいので、具たくさんでいただくのがオススメ。豆腐とそれぞれの具材の食感を楽しめます。

- [0514] 嘉倉 木綿豆腐 350g 243円 2p
- [0525] 島田食品 国産有機固木綿豆腐 330g 275円 2p
- [0121] ごぼう (1本もの) 500g 346円
- [0117] 里芋 500g 346円
- [0135] 小松菜 1束 205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
2p	0514 木綿豆腐	350g	243
	0515 焼き豆腐	300g	243
2p	0516 油揚げ	2枚	238
	0517 すし揚げ	2枚	238
	0518 〃	4枚	475
	0519 小揚げ	35g×6	259
	0520 厚揚げ	200g	259
	0521 絹厚揚げ	250g	270
	0522 がんもどき	130g	265
	0523 小がんもどき	35g×3	265

▽埼玉 島田食品▽

2p	0524 国産有機木綿豆腐	330g	248
2p	0525 国産有機固木綿豆腐	330g	275
1p	0526 国産有機ミニ木綿豆腐	150g	189
	0527 国産有機絹豆腐	330g	248
	0528 国産有機ミニ絹豆腐(充填)	150g	184
	0529 国産有機よせ豆腐	200g	184

▽東京 丸和食品▽

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



希少な在来種の「林州」を海の花の塩で漬けました

- [0623] 紅玉梅干林州 120g 724円 4p
- 中粒で果皮がうすく柔らかな「林州」をつけました。一般的な梅干しの二倍の赤シソを使って、あざやかな紅色に仕上げました

品番 品名 規格 価格(税込み)ポイント

納豆

藻塩で引き立つ 豆本来のほんのりとした甘み



安曇野 藻塩 長野産大豆 1p
[0550] 45g×2 184円

[0556] ダブル 上記2セット 356 367円

長野県安曇野の水のきれいな圃場で収穫された大豆を使用。

▽登喜和食品▽

0543	北海道100 登喜和カップ3	30g×3	319
0544	十勝の息吹 小粒カップ3	30g×3	308
0545	遊作(経木/小粒)	80g	373
0546	産直納豆 小粒カップ2	30g×2	205
0547	産直納豆 大粒カップ2	30g×2	205
0548	産直納豆 ひきわりカップ2	30g×2	211
隔週	0549 丸大豆テンペ	100g	356

▽ひげた食品▽

0550	安曇野 藻塩 長野産大豆	45g×2	184	1p
0551	実花 茨城産小粒	45g×2	184	
0552	ひきわり 青森産	40g×2	184	
0553	大粒 北海道産	45g×2	184	
0554	国産そばろ納豆	100g	292	

漬け物

チャーハンに

昔ながらの歯ごたえと懐かしい味わい

天日干した国産特別栽培の大根を漬け込み、じっくり氷温熟成させました



- [0601] たくあん漬 カット1本 486円 3p

0601	ヤマキ たくあん漬	カット1本	486	3p
0602	べったら漬	カット1本	594	
0603	らっきょう田舎漬	100g	524	

▽東明▽

0604	浅漬けかつお大根漬	150g	394	
0605	浅漬け昆布大根漬	150g	394	2p
0606	こぶ仕込み大根	250g	659	
0607	かつお仕込み大根	250g	659	
0608	ゆず大根	150g	394	
0609	白菜漬	250g	378	
0610	浅漬け紅かぶら漬	150g	394	
0611	柚子白菜漬	250g	378	
0612	刻みすぐき	120g	394	
0613	刻みみぶ菜	150g	394	2p
0614	きゅうりのふる里漬	90g	421	
0615	マイルドしば漬	90g	421	2p
0616	白菜キムチ	200g	373	
0617	千枚漬	100g	508	
0618	紅千枚漬	100g	508	
0619	カップ入切千枚漬	140g	475	
0620	カップ入紅切千枚漬	140g	475	

梅干し

0621	有機南高梅	180g	994	
0622	有機梅干	180g	918	
0623	紅玉梅干林州	120g	724	4p
0624	有機小梅	100g	864	
0625	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
天日干し、風味が生きています



SPOT
[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。

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
SPOT 28g×2 1,601 ~~1,684~~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)

福岡・成清海苔店の海苔!
海苔は有明海産の秋芽一番摘み限定です。
使いやすい八つ切りサイズで
チャック付きの小袋に入ります。



SPOT
[0829] 味付おかず海苔ダブル
8つ切り20枚入×3×2 1,121 ~~1,156~~円
原材料…乾海苔、砂糖、醃漬調味料、食塩、醤油、干し
えび、こんぶ、もろあじ、かつおぶし、とうがらし

大根おろしで和えたり、
おひたしにふりかけたり、
たっぷりのカルシウムをどうぞ



[0830] 練しらす干シダブル
SPOT 100g×2 1,450 ~~1,538~~円
原材料…かたくちいわしと真いわしの稚魚
※沖から汲み上げた海水で煮て、天日で
干しました。

第52回 全国水産加工たべもの展
『水産庁長官賞』受賞!
遠忠食品 江戸前生のり



[0831] 江戸前生のりダブル
SPOT 80g×2 869 ~~896~~円
原材料…生黒のり(千葉県水更津産)、本
醸造醤油(国内産)、麦芽水飴(甘藷)、
洗双糖、味の母、かつおだし(国内産)

国内産のごぼうを細くカットした後、
菜種油でサッと揚げ、甘酢をからめて
後ひく美味しさに仕上げたお惣菜です。
ご飯のお供に、箸休めにご利用下さい。



[0832] 揚げごぼう甘酢漬 ダブル
SPOT 80g×2 838 ~~864~~円
原材料…ごぼう、菜種油、粗糖、片栗
粉、醤油、水飴、液化酵素、リンゴ酢、
食塩、寒天、かつおだし、一味唐辛子

国産丸大豆と長崎産芽ひじきを
ふつくと炊き上げました。



[0833] ひじき五目煮ダブル
SPOT 100g×2p 922 ~~956~~円
原材料…ひじき(国産)、発酵調味料、大豆
(国産)、こんにゃく、醤油、砂糖、油揚
げ、人参(国産)、かつおだし、食塩
※そのままお召し上がり下さい。

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。



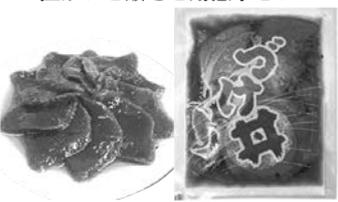
[0834] 直火炊き黒豆煮ダブル
SPOT 120g×2p 1,058 ~~1,092~~円
原材料…黒豆(国産)、砂糖、水飴、
食塩、醤油(大豆・小麦を含む)
※そのままお召し上がり下さい。

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



[0835] 冷蔵 五目寿司の素
(2合用) ダブル
SPOT 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。

鮮度のよい鮎を漬け込みました
温かいご飯をご用意下さい



[0836] 冷蔵 鮎のづけ丼ダブル
SPOT 150g×2p 1,352 ~~1,388~~円
[0837] 冷蔵 鮎のづけ丼トリプル
SPOT 150g×3p 1,985 ~~2,099~~円
※袋のまま流水解凍して下さい。



[0838] 赤だし味噌汁ダブル
SPOT 9g×6×2 743 ~~767~~円
原材料…豆みそ(大豆を含む)、白みそ、オリゴ糖、
わかめ、食塩、かつおぶし粉末、酵母エキス、ねぎ

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。



[0839] 冷蔵 ふんわり豆腐
ハンバーグダブル
SPOT 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



[0840] 冷蔵 ごぼうとひじきの豆腐団子ダブル
SPOT 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、濃粉、ごま、醤油、菜種油、
清酒、ひじき、青海苔、しょうが、食塩、胡椒
※電子レンジで温めてください。



[0841] べジタリアンのための野菜カレー
ダブル 200g×2 776 ~~806~~円
原材料…国産玉ねぎ、国産じゃが芋、国産人参、
国産にんにく) 植物油、トマトピューレ、昆
布だし、小麦粉、砂糖マンゴーチャツネ、香辛
料、醤油、ピーナッツペースト、食塩、味噌、カ
レー粉、発酵調味料、酵母エキス、ココアパウダー



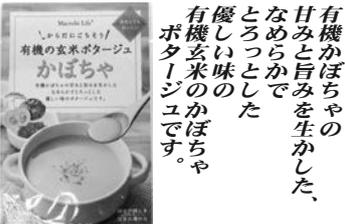
[0842] べジタリアンのための豆カレー
ダブル 200g×2 776 ~~806~~円
原材料…国産野菜(玉ねぎ、にんにく)、国産豆類(手
亡豆、大豆、青えんどう豆)、トマトピューレ、植
物油、小麦粉、昆布だし、砂糖、マンゴーチャツネ、
香辛料、食塩、醤油、ピーナッツペースト、カレー粉、
味噌、発酵調味料、酵母エキス、ココアパウダー



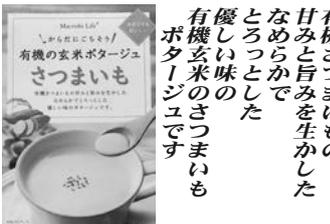
[0843] べジタリアンのための根菜カレー
ダブル 200g×2 776 ~~806~~円
原材料…国産野菜(玉ねぎ、じゃが芋、人参、蓮
根、ごぼう、にんにく)、トマトピューレ、植物油
脂、還元水あめ、小麦粉、昆布だし、食塩、香辛料、
ピーナッツペースト、醤油、カレー粉、味噌、オニ
オンエキス、発酵調味料、酵母エキス、ココアパウダー



[0844] AUGA OG コーンスープ
ダブル 400g×2 1164 ~~1,206~~円
原材料…有機とうもろこし、有機ココナツ
ツククリーム、有機コンパウダー、食
塩、有機西洋ネギ、有機オニオンパウダ
ー、有機黒シヨウ

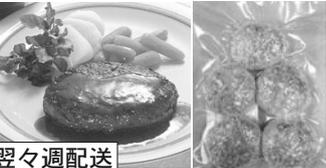


[0845] 有機玄米ポターージュ・
かぼちゃダブル
SPOT 135g×2 691 ~~712~~円
原材料…有機かぼちゃ(国産)、有機たまご、
有機玄米、なたね油、食塩(海の精)



[0846] 有機玄米ポターージュ・
さつまいもダブル
SPOT 135g×2 691 ~~712~~円
原材料…有機さつまいも(国産)、有機たま
ご、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、ハンバーグに便利なミニサイズ



[5846] 冷凍 興農ミニハンバーグダブル
35g×5×2 1628 ~~1,666~~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▽

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
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
3p	0708	味付おかず海苔 8ッ切20枚入×3		578
4p	0709	練 しらす干し	100g	794
	0710	しらすちりめん	70g	967
	0711	鮭フレーク	90g	810

▽佃煮類▽

	0712	島っこ生のり佃煮	90g	432
3p	0713	江戸前生のり	80g	448
隔週	0714	江戸前でい! 茎わかめ佃煮	60g	356
隔週	0715	しらすくるみ	100g	772
2p	0716	揚げごぼう甘酢漬	80g	432
隔週	0717	きゃらぶき	100g	389
3p	0718	ひじき五目煮	100g	475
	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	180g×2	616
4p	0726	練 鮪のづけ丼	150g	697

▽スープ▽

	0801	 わかめみそ汁	9g×6	383
2p	0802	 赤だし味噌汁	9g×6	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	27g×7	535

興農ファーム

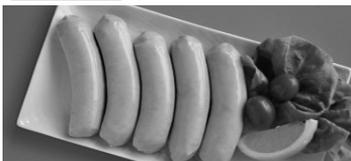
翌々調配送品 (1/20~1/24)

北海道

牛や豚を育てて終りではなく

興農ファーム

自分たちの手で加工



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



[5826] 冷凍粗挽きミニウィンナー
150g 767円
「あらびきウィンナー」のミニサイズ
[5829] 冷凍バクバク
子どもウィンナー150g 767円
子どもでも食べやすいように辛香料を減らしました。

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	90g×3	589 3p
	0807	冷凍 ごぼうとひじきの豆腐団子	18g×8	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 2p
	0814	 ベジタリアンのための豆カレー	200g	400 2p
	0815	 ベジタリアンのための根菜カレー	200g	400 2p
	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・0Gトマトスープ	400g	600
	0819	AUGA・0Gマッシュルームスープ	400g	600
	0820	AUGA・0Gミネストローネ	400g	600
	0821	AUGA・0Gコーンスープ	400g	600 3p
	0822	有機玄米ポタージュ・かぼちゃ	135g	356 2p
	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
	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	練 興農ミニハンバーグ	35g×5	929 4p
翌々週	5842	冷凍 興農生ハンバーグ	100g×2	886
翌々週	5843	冷凍 興農ビーフコロツケ160g(2ヶ)		605
翌々週	5844	冷凍 興農メンチカツ	200g(2ヶ)	913

興農ファーム

翌々週配送品 (1/20~1/24)

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
50g×5 1,150円

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



ビン牛乳の宅配をはじめませんか？
環境にも健康にもやさしいリターナブル
昔ながらのビン牛乳をお届けします



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

バスチャライズコーヒー
 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。バスチャライズド65℃30分殺菌された生乳が90%も入っているから栄養も満点です。
 原材料…生乳、コーヒー液、砂糖、粉コーヒー抽出

[0951] 東毛酪農低温殺菌牛乳63℃ (ビン) & パスチャライズコーヒー (ビン) セット
 1セット (200ml・200ml) **364円5円**

乳製品

※ビン容器を回収します。
 きれいに洗って返却して下さい。

▽牛乳・乳飲料▽

	0901	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃1000ml	434
2p	0902	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃ 500ml	253
1p	0903	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃ (ビン) 200ml	185
1p	0904	バスチャライズドコーヒー (ビン) 200ml	190



生乳と乳酸菌だけで作られる本物のヨーグルト
東毛酪農ピュアプレーンヨーグルト
 良質な生乳に乳酸菌(ブルガリア菌等)だけを添加、加温して作り上げたヨーグルトです。ゼラチンや添加物は一切加えられていません。
 普通ヨーグルト類は、多数の添加物が表示されているものが多く、プレーンなものにも粉乳は使われています。生乳100%ですのでもるやかな自然の味が楽しめます。
 原材料…生乳100%

▽ヨーグルト▽

2p	0905	東毛酪農ピュアプレーンヨーグルト400ml	315
	0950	ダブル 上記2p	612円5円
	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
	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 (1/20~1/24)

	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円5円

よつ葉 チェダーチーズ

乳原料は、北海道十勝産を100%使用。
 コクと酸味の絶妙なバランスがクセになる風味豊かなセミハードタイプのナチュラルチーズです。



▽よつ葉チーズ▽

2p	0911	チェダーチーズ 100g	421
4p	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

3p	0941	OG コーンフレークプレーン 150g	540
3p	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
----	----	----	---------	------

第3世界ショップ リックさんのメープルシロップ
 カナダ・ケベック州にあるリックさんのメープル林で採れた樹液のみを使用。海外の有機認証を取得した、オーガニックのメープルシロップです。
 ●メープルシロップの等級(グレード)
 4段階ある等級のうち、一番収穫時期の早い糖度の高いサトウカエデの樹液から作られた、カナダグレードAゴールド(デリケートテイスト)等級のメープルシロップです。色が淡く黄金色で、非常に繊細な味わい、非常に繊細な味わいが特徴です。



ジャム・蜂蜜類

	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	



旬のりんごにくるみ、レーズンで焼き上げたシンプルなケーキです。
 砂糖・卵・乳製品を使っていません。
 ノヴァ レシピ

りんごとくるみのケーキ

材料(18×9cmの型)…りんご1個、レーズン10g、くるみ15g、薄力粉100g、ベーキングパウダー小さじ1、シナモンパウダー小さじ1/2、クローブ小さじ1/2、塩ひとつまみ ◆(菜種油40g、豆乳40~50g、アガベシロップ(又はメープルシロップ)30g、ラム酒小さじ1)
 作り方…①りんごは皮ごと4つ割りにして、しょうばいくらいの塩水にくぐらせ、さらに縦二つに切って、厚さ7mmくらいにカットする。くるみは軽く炒って粗く刻む。レーズンも刻む。②◆の液類をよく混ぜておく。りんごとレーズン、くるみを加えて混ぜ、薄力粉、ベーキングパウダー、スパイス、塩をふるって加えさっくり混ぜる。③型の7分目くらいの量を入れて、180℃のオーブンで25~30分前後焼く。

ノヴァ レーズン

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



ドライフルーツ・ナッツ

	0921	レーズン 120g	497	3p
	0922	プルーン (種あり) 150g	842	4p
	0923	干しいちじく 150g	972	
	0924	干しあんず 100g	778	
	0925	ドライクランベリー 70g	605	
	0926	ドライブルーベリー 60g	1,026	
	0927	ウォールナッツ (くるみ) 80g	886	
	0928	ローストアーモンド 80g	864	
	0929	ローストカシューナッツ 80g	1,058	
	0930	ローストヘーゼルナッツ 80g	799	
	0931	オレンジスティック 80g	680	
	0932	有機オリーブの宝石 100g	1,058	
	0933	有機ナッツふりかけ 53g	950	
	0934	有機アーモンドチョコスブレッド 200g	1,728	



プレーンとフロスト OG コーンフレーク

有機栽培されたアルゼンチン産トウモロコシを使用。合成保存料・着色料、乳化剤等は一切使用していません。
 有機 J A S 認定商品。

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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>原材料…小麦粉(国産)、洗双糖、バター、卵(平飼い)、チョコチップ、天然酵母、天塩、小麦蛋白(国産)</p>	<p>何よ本層つ格に葉派もの折バりターをだ</p>  <p>[1060] クロワッサン 2ヶ 524円</p> <p>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</p> <p>原材料…つぶあん(北海道産小豆、鹿児島産粗糖、食塩)、小麦粉(国産)、粗糖(鹿児島産)、天然酵母、よもぎ粉末(国産)、食塩</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</p> <p>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>柔軟から砂糖でめんの生地は最小限</p>  <p>[1057] バケット 400g 459円</p> <p>原材料…小麦粉(国産)、天然酵母、天塩、洗双糖</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] バタール 230g 454円</p> <p>原材料…小麦粉(国産)、天然酵母、天塩</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</p> <p>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>北海道産ブレト小麦使用</p>  <p>[1051] 食パン 1斤 459円</p> <p>[1052] #6枚切り6枚 454円</p> <p>原材料…小麦粉(北海道産)、洗双糖、ホシノ酵母、天塩</p>

ポイント 品番 品名 規格 会員価格(税込み)

パン 規格は生地の重量表記です 型油…なたねサラダ油を使用

(略号…糖:粗精糖 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
3p	1057	バケット	糖	400g	459
3p	1058	バタール		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・バ	2ヶ	524
	1061	テーブルロール	糖・マ	5ヶ	599
3p	1062	プチパン	糖	5ヶ	502
	1063	ごまコッペ	糖	1ヶ	427
	1064	プチレーズン	糖	5ヶ	599
	1065	くるみのプチパン	糖・マ	4ヶ	583
3p	1066	よもぎパン	糖	5ヶ	599
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・バ	1ヶ	335
	1069	あんこデニッシュ	糖・バ	2ヶ	599

品番 品名 規格 会員価格(税込み) ポイント

1070	かぼちゃデニッシュ	糖・バ	2ヶ	583	3p
1071	チョコデニッシュ	糖・バ	1ヶ	367	
1072	あんぱん	糖	2ヶ	497	
1073	パン・ド・コンプレ		250g	707	
1074	パン・オ・ショコラ	糖・バ	1ヶ	616	

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

もちもちとしたパン生地の食感と、コクのあるごまあん

ごまあんパン

北海道産小麦粉と国産米粉を使ったパン生地と、北海道産小豆と洗双糖、有機黒ごまペーストで作った餡を包みました。米粉を入れることでモチモチに仕上げたパン生地と、有機黒ごまの香りが活きた、コクのある甘みの餡がよく合います。



原材料…あんこ(国内製造)、小麦粉、有機ごまペースト、粗糖、菜種油、天然酵母、米粉、有機黒ごま、食塩、(一部に小麦・ごまを含む)

[1079] ごまあんパン 1ヶ 281円 2p

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



準備も調理も簡単！
寒い日はお好み焼きをどうぞ
生地にすりおろした長芋を入れて
ふんわり仕上げ

お好み焼き豚五

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

2p	[2315]	すじ青のり	4g	367円
4p	[2505]	削り節パック「ふぶき」	4g×10	670円
	[2205]	お好みソース	360ml	421円
	[0119]	長芋	250g	292円
	[0128]	キャベツ	1/2ケ	173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・適度な弾力のある肉質・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▽

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
4p	1122	冷凍 健康豚 ロースしゃぶ用	150g	811
	1123	冷凍 健康豚 モモスライス	150g	667
4p	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
4p	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
	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、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	748
		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。		

☆価格は税込み

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



スタミナをつけて、
身体を温めましょう!!
しょうが焼き

材料…豚生が焼スライス300g、(調味料…すりおろし生姜、醤油、酒、みりん、砂糖各大きじ1)

作り方…①豚肉は、脂肪と肉の間に数カ所切り込みを入れ、筋切りをする。②調味料の材料は、混ぜ合わせておく。③フライパンに油を熱して豚肉を両面さっと焼いて、余分な油を拭き取る。④②を加えて絡めながら汁がなくなるまで焼く。



[0146] 大しょうが(新物) 100g 302円

冷凍 健康豚 生が焼スライス

肉に脂のサシが入って、柔らかな食感とコクが特徴の「肩ロース」を2~3mmの生姜焼き用にスライスしました。

冷凍 興農豚 ロース生姜焼き用

最上級の部位「ロース」を少し厚めにスライスしました。いつもの生姜焼きがご馳走になる品です。



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!
塩漬で、さらに濃厚かつ
リッチな味わいに大変身!!

絶品・塩豚のポトフ

下準備…豚ブロックの表面に、まんべんなく塩小さじ1.5をまぶし、手で軽くもむようにしながらすり込んでから、空気が入らないようにびっちり包む。塩をすり込んで3日目以降が食べごろ。日がたつほどに塩がしっとりしみこんでうまみが出てくるとともに、肉がしまっ

てきます。
作り方…①塩豚にぬめりがあったらサッと洗う。鍋に豚肉、下ゆで用の材料(玉ねぎ1/2 にんにく1片 ローリエ 黒粒コショウ)と水5カップを入れ、強火にかける。②煮たったら、弱火にし、アクを取り、ふたをし、1時間~1時間半煮る。豚肉が柔らかくなったら、火を止め、玉ねぎ、にんにく、ローリエを取り除き、完全に冷ます。③かぶは、茎を少し残して、葉と切り分け、茎の反対側に十字に浅い切り込みを入れる。人参、セロリは大きめに切る。④ゆで汁の脂が固まったら、取り除く。⑤鍋を再び、強火にかけて、かぶと人参を入れ、煮たったら、ふたをして弱火で20分ほど煮る。⑥豚肉を取りだし、薄切りにし、人参も食べやすい大きさに切る。煮汁とともに盛りつけて、どうぞ。

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 (1/20~1/24)

▽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	1,085	6p
5852	冷凍	〃 ロースしゃぶしゃぶ用	200g	1,188	
5853	冷凍	〃 バラスライス	200g	977	
5854	冷凍	〃 ローストンカツ用	200g	1,166	
5855	冷凍	〃 ヒレ一口カツ用	200g	1,193	
5856	冷凍	〃 ヒレブロック	300g	1,588	
5857	冷凍	〃 バラブロック	500g	1,993	10p
5858	冷凍	〃 挽肉	250g	940	
5859	冷凍	〃 徳用豚挽肉	400g	1,426	

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



お弁当のおかずはもちろん
ごはんが進む香ばしいチキン味噌焼き。
お好みでねぎやにら、ごま、
七味唐辛子などを加えると
さらに香りが増しておいしくいただけます。
味噌はお好みのものをご利用下さい。

鶏の味噌焼き

作り方…①(生姜、にんにくはすりおろす、
白味噌小さじ1と1/2、砂糖小さじ1/3、酒
小さじ1、醤油小さじ1)を混ぜ合わせてお
く。②鶏肉を一口



大に切り、①の調味料と混ぜ合わせて30
分ほど漬け、鶏肉に味をよくしみ込ませ
る。③フライパンに油を熱し、両面色
よく焼く。

冷凍 播州百日鶏 唐揚げ用カット

むね肉・もも肉を食べやすい大きさ
(約25g)にカットしました。



冬に美味しい、アツアツのグラタン

チキンマカロニグラタン

作り方…①鶏小間肉は解凍する。エコ
シュリンプは背わたを取り、マッシュ
ルームは半分に切る。玉ねぎは薄くス
ライス。マカロニは、ゆで、水気をし
っかり切る。②フライパンにバター

を溶かし、中火で玉ねぎを炒め、鶏肉、エコシュリンプ、マッシュ
ルームを加えて手早く炒め、白ワイン、塩コショウし、火を止める。
③鍋に、ホワイトルウと牛乳もしくは水を鍋に入れて、適宜
のばしながら温める。④ホワイトソースに、具を入れ、チーズを
のせて200~220度のオーブンで約10~12分こんがり焼く。

2p [2428] 国内産エルボバスタ 300g 432円
2p [0902] 東毛酪農低温殺菌牛乳63°C 500ml 253円



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

【休養期間】抗生物質はやむなく孵化後70日間の幼鳥期
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
	1313	冷凍 播州百日鶏 レバー	200g	893

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

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

放牧豚 粗挽きウインナー

粗めに挽いた豚肉を使用
することにより、パリッ
とした食感をお楽しみいただ
けます。

スパイスで濃い味わい
のウインナーです。

原材料…豚肉(北海道
産)、豚脂肪(北海道産)、食塩、砂糖(和三盆
糖)、香辛料



加工肉

▽ファーマーズファクトリー▽

北海道『放牧豚』を使用。

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

	1401	冷凍 放牧豚 ポークウインナー	100g	471
	1402	冷凍 放牧豚 粗挽きウインナー	100g	521
SP	1404	" ダブル	上記2p	1,010円(税別)
	1403	冷凍 放牧豚 ベーコンスライス	65g	410



京野菜の水菜、今が旬の春菊。
タレは、かぶすの香りと酸味を効かせて
さっぱり京風のお鍋はいかがでしょう?

京風しゃぶしゃぶ

作り方…①牛しゃぶしゃぶ用は食べやす
く切る。②水菜、小松菜、水菜は、食
べやすい長さに切る。生しいたげは、石
づきを取って飾り切り、水菜と長ねぎ
は、斜め切りで5cmくらいに切る。③薬味の小ねぎは小口切
りにし、大根おろし、かぶすを絞って合わせる。④鍋に昆布だし
を煮立て、牛肉を入れて火を通し、ポン酢や③の薬味をつけてい
ただく。⑤鍋に肉のだしが出たら、野菜類
を入れて火を通し、ポン酢、胡麻ダレ、薬味
をつけていただく。お好みで七味をふってど
うぞ。



興農牛しゃぶしゃぶ用

モモ部位(ウチモモ・ランイチ・シントマ)
とバラ部位(トモバラ・プリスケ)の薄切り肉
です。ミックスされた商品ではなく、どの部
位の単品商品です。

翌々配送品 (1/20~1/24)

▽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	1,604
	5802	〃 徳用	400g	2,430
	5803	冷凍 興農牛すき焼き用	200g	1,512
	5804	冷凍 興農牛しゃぶしゃぶ用	200g	1,512
	5805	冷凍 興農牛ロース焼き肉用	200g	1,642
	5806	〃 徳用	200g×2	3,208
	5807	冷凍 興農牛ヒレステーキ用	200g(2~3枚)	2,992
	5808	冷凍 興農牛カレー・シチュー用	200g	1,296
	5809	冷凍 興農牛スジ	200g	761
休止	****	冷凍 興農牛ミックスホルモン	300g	1,172
	5811	冷凍 興農牛牛・豚合挽き	250g	1,156
	5812	〃 徳用	400g	1,642
	5813	冷凍 興農牛挽肉	250g	1,291
	5814	〃	400g	1,928



南伊豆水産 小竹輪
北海道産スケトウダラの無リン・全糖すり身を練り上げ、国産調味料で味を調えた小竹輪です。
原材料…すけそうたらすり身（北海道北東沖）、馬鈴薯澱粉、再製塩、発酵調味料、洗双糖、鰹だし

静岡地方に伝わる伝統的なはんぺん
南伊豆水産 鯛はんぺん

美味しい召し上がり方

- 1、生でそのまま
- 2、醤油をつけて焼く
- 3、軽く焼いて、生姜醤油又はゆず胡椒醤油で
- 4、おでんの具にする
- 5、フライにする（パーガーにすると美味しい）
- 6、オリーブOIL、ゴマ油をひいて焼く（油で焼くと食べやすくなります）
- 7、お味噌汁やお吸い物の具に（ダシが出て美味しい）



南伊豆水産 ごぼう巻き

国産のごぼうを使用し、練り物で巻いた商品です。ごぼうの食感と練り物との相性は抜群です。
原材料…すけそうたらすり身（主として北海道近海）、ごぼう（国内産）、馬鈴薯澱粉、洗双糖、食塩、発酵調味料、鰹だし

5種の国産野菜入り、おとうふ揚げ
冷凍 おとうふ揚げ（五目）

北海道産の助宗タラすり身に国産大豆を使用した豆腐を合わせ、国産野菜5種類（椎茸・人参・ごぼう・竹の子・枝豆）をたっぷり加えました。野菜の旨味や食感、彩りが楽しめる逸品です。



原材料…魚肉（タラ（国産））、豆腐（大豆（国産））、米油（国内製造）、人参（国産）、たけのこ（国産）、でん粉（ばれいしょ（国産））、ごぼう（国産）、しいたけ（国産）、枝豆（国産）、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料

冷凍 おでん種7種13品セット

内容…さつま揚げ2枚・ごぼう巻1本・玉ねぎ揚げ1本・ぼたんちくわ2本・ソフトはんぺん1枚・白身つみれ4ヶ・小魚つみれ2ヶ



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

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

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

練り物

▽静岡 南伊豆水産

	501	白かまぼこ（うろこちゃん）卵	150g	686
3p	1502	小竹輪	30g×5	540
	1503	ダブル	上記2p	1,048 1,080
3p	1504	鯛ハンペン	5枚	632
	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
	1508	たこボール	8ヶ	502
	1509	ねぎちぎり揚げ	100g	540
	1510	青のり小判	3枚	437
3p	1511	ごぼう巻き	5本	562

	1512	まぐろもろこし	100g	551
	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 2p
	1519	凍 ぼたんちくわ	165g5ヶ	491
	1520	凍 いわしたんご	150g	437
	1521	凍 えびしんじょすりみ 卵	150g	578
	1522	凍 おでん種セット(7種13品) 卵	356g	1,042 5p

雪むろじゃがいも使用。
魚沼の甘味のある脂身が特徴の豚肉を使っています。



冷凍 雪室熟成じゃがいもコロケポーク
原材料…じゃがいも（国産）、パン粉、なたね油、豚肉（国産）、小麦粉、醤油、砂糖、料理酒、塩、ごま油、七味唐辛子

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ケ。



冷凍 レンジで里いもレンコンコロケ
原材料…里芋、パン粉、なたね油、レンコン、ミックス粉（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）/酒精

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

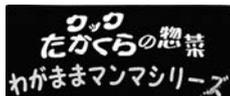
新潟
まきば

▽レンチン雪むろ一口コロケ▽

	1561	冷凍 カレー	15g×10	504
	1562	冷凍 ビーフ	15g×10	513
	1563	冷凍 きんぴら	15g×10	481
	1564	冷凍 野菜	15g×10	481
	▽雪室熟成じゃがいもコロケ			
	1565	冷凍 ビーフ	60g×4	751

	1566	冷凍 ポーク	70g×4	680 4p
	▽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 4p
	1568	冷凍 レンジで里いもレンコンコロケ	21g×8	600 3p
	1569	冷凍 餃子	25g×10	603 3p

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 チキンカツ	2枚入り	578
	1524	" ダブル	上記2p	1,109 1,156
4p	1527	冷凍 ササミのチーズフライ	170g	788
	1528	" ダブル	上記2p	1,514 1,576
4p	1529	冷凍 中華丼の素	230g	756
	1530	" 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 1,348
6p	1535	冷凍 パクパク餃子	30個	1,253
	1536	" ダブル	上記2p	2,405 2,506
3p	1537	冷凍 体に優しい豚のメンチカツ	10個	454
	1538	" ダブル	上記2p	871 908

▽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、大豆たんぱくにつつまる代替肉 (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
4p	1557	冷凍 グッドミーのベジタブル中華丼	180g	718
3p	1558	冷凍 車麩のフライ	5個入り	616

北海道産有機大豆と長崎産小芽ひじきを
使用しました。

自然
解凍

3p

[1541] 冷凍 大豆入りひじき煮 80g 556円

[1542] " ダブル 上記2p 1,068 ~~1,122~~円

原材料…大豆 (北海道産/有機)、ひじき (長崎産)、人参、あげ (国産有機大豆を使用)、ごま油、醤油、三河みりん、洗双糖

クックたかからの手作りのおはぎ
もち米、小豆は
有機栽培または農薬化肥不使用

自然
解凍

3p

[1539] 冷凍 おはぎ 3個 621円

[1540] " ダブル 上記2p 1,192 ~~1,242~~円

原材料…もち米、米、小豆、洗双糖、塩

甘みと酸味のバランスが程よく
パスタやパンとの相性は抜群
使い勝手が良いソース

Good to me

3p

[1555] 冷凍 グッドミーのベジタブルミートソース 140g 599円

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

鶏の胸肉をふんわり揚げて、
甘酢とゴマで煮込みました。

3p

[1525] 冷凍 鶏肉の甘酢ごま煮 150g 583円

[1526] " ダブル 上記2p 1,120 ~~1,166~~円

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

牛ひき肉をしつくり煮込んで
味をしみこませて、
じゃが芋に練りこんだ
コロッケです

3p

[1531] 冷凍 すきやき風コロケ 150g 594円

[1532] " ダブル 上記2p 1,140 ~~1,188~~円

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

植物素材のおいしい惣菜
大豆ミートの酢豚風おかず

Good to me

3p

[1556] 冷凍 グッドミーのちっちゃなベジバーグ 6個 621円

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

えび、いか、たら、昆布で、
海鮮風味豊かに仕上げました

フライパン

3p

[1585] 冷凍 海鮮餃子 12ヶ 583円

原材料…具 [野菜 (国産 (長ねぎ、人参、椎茸、生姜)、えび (ベトナム、インドネシア)、魚肉すり身 (たら (国産)、砂糖)、いか (ペルー、チリ)、豚脂 (国産)、清酒、砂糖、食塩、昆布)、皮 [小麦粉 (小麦 (国産)、食塩)、打ち粉 [馬鈴薯でん粉]

小粒ながらもジューシー仕上げ！
国産小麦粉で風味豊かな
パリパリの皮です

フライパン

3p

[1586] 冷凍 ひとくち餃子 20ヶ 551円

原材料…皮 [小麦粉 (小麦 (国産))、食塩]、具 [野菜 (国産 (白菜、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、生姜))、食肉 (国産 (豚肉、鶏肉))、豚脂 (国産)、醤油 (大豆・小麦を含む)、馬鈴薯でん粉、ごま油、砂糖、食塩、清酒、こしょう)、打ち粉 [馬鈴薯でん粉]

具材の約42%が豚肉、
エビを約5%配合し、
風味と食感にこだわった肉焼売

電子レンジ

4p

[1587] 冷凍 肉焼売 8ヶ 670円

原材料…具 [豚肉 (国産)、野菜 (国産 (玉ねぎ、長ねぎ、生姜))、つなぎ (鶏卵、馬鈴薯でん粉)、えび (ベトナム、インドネシア)、豚脂 (国産)、砂糖、食塩、醤油 (大豆・小麦を含む)、こしょう)、皮 [小麦粉 (小麦 (国産))、食塩]

海老といか、国産野菜を
ワンタンの皮で包みました
凍ったまま入れて茹でるだけ

ポイール

3p

[1588] 冷凍 海老ワンタン 15ヶ 535円

原材料…皮 [小麦粉 (小麦 (国産))、でん粉、菜種油、食塩]、具 [魚肉 (えび (インドネシア)、いか (ペルー、チリ))、野菜 (国産 (玉ねぎ、長ねぎ、生姜))、鶏肉 (国産)、豚脂 (国産)、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、ごま油、えびエキス、小えび粉末、チキンエキス、こしょう)、打ち粉 [馬鈴薯でん粉] / 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▽	1581	冷凍 豚まん	4ヶ	1,037	1583	冷凍 肉餃子	12ヶ	572
	1582	冷凍 海老にらまんじゅう	6ヶ	637	1584	冷凍 野菜たっぷり餃子	12ヶ	378
					1589	冷凍 海鮮えび焼売	8ヶ	697

春巻冷食

1570	冷凍 有機プロッコリーと有機ペンネのえびグラタン	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 春掛冷食



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)
------	----	----	----	---------

**真イワシを
塩のみで仕上げました**
[1722] 冷凍いわし丸干し
5尾 481円



千葉県産。



アルミホイルを敷いたフライパンで、弱めの中火で片面ずつ焼くと、柔らかく焼き上がります。ひっくり返すのは、脂がにじみ出てくるのが目安です。



いわしを食べて邪気を払う
身を美味しくいただいたあとは、
頭をヒイラギに刺して鬼よけに！

南蛮漬けに
いわしの丸干は表面にごま油を薄く塗り、グリルで両面をこんがり焼く。中まで火が通ったら熱いうちに甘酢に漬ける。
[2152] 富士すし酢 360ml 756円



フライに
イワシに塩味がついているので、下味不要。
[2003] 地粉(薄力粉) 500g 400円
[2005] 国産有機小麦 天然酵母パン粉 150g 389円



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	4p
1713	冷凍 メカジキ照焼用	90g×2	875	

高尾の魚

翌々週配送



[5659] 冷凍サワラ西京漬け 2切れ 810円

▽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	4p
5660	冷凍 塩サバ切身	2切れ	594	



**恵方巻きには
弾力がある、板海苔で**
[1808] 板海苔 全型×10枚 713円

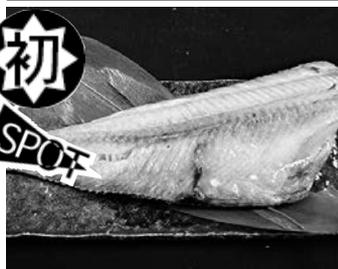
焼いていないので、海苔巻きなどにむいています

食べて一番美味しい時期の生のりから作りまし
生海苔は11月中旬より2月上旬までの四回ほど摘み取りをしますが、食べて一番美味しい12月上旬の品をお届け。



鉄火巻きに
[1608] 冷凍まぐろ鉄心 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



**脂がのった
大型のホッケ**
[1617] 冷凍とろホッケ フィーレ 1枚 1291円

アメリカ産の脂の乗ったとろけるような縞ホッケを甘塩に味付けしました。1尾あたり1kg程度ある大型のホッケを厳選して加工。



[1716] 冷凍鹿兒島産 刻みうなぎ 50g×2 1831円

特製タレで焼き細かくきざみました。ちらし寿司やお茶漬けなどに



[1720] 冷凍中粒しじみ 150g 805円

青森産のしじみを砂抜き。お味噌汁などにそのままお使い頂けます

海産

▽刺身・生食用▽				
5p	1601	冷凍 三陸水産のたらこ	80g	983
	1602	冷凍 三陸水産の辛子明太子	80g	1010
	1603	冷凍 メバチまぐろはちの身	300g	1210
	1604	冷凍 ネギトロ用すき身(サラダ油使用)	200g	1134
7p	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 お刺身ベビーホタテ	150g	929
	1610	冷凍 お刺身ほたて貝柱	100g	1010
▽切り身魚▽				
	1611	冷凍 紅鮭(甘塩)	2切れ	896
	1612	冷凍 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
4p	1615	冷凍 メカジキステーキカット	100g×3	788

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
▽鍋▽				
	1714	冷凍 海鮮鍋セット7種(約2人前) ワタリガニ1杯、生秋鮭切身2切、汐タラ切身2切、ポイルホタテ1ヶ、ベビーホタテ2ヶバナナエビ2ヶ、結び昆布2ヶ		2074
▽うなぎ▽				
	1715	冷凍 鹿児島産うなぎ蒲焼き 長焼き 110g		2630
9p	1716	〃 刻みうなぎ	50g×2	1831
▽エビ・イカ 他▽				
	1717	冷凍 エコシュリンプ M	約200g	1598
	1718	〃 L	約200g	1696
	1719	〃 むき身 S	約200g	1642
4p	1720	冷凍 中粒しじみ	150g	805
	1721	冷凍 シーフードミックス エビ・ホタテ	180g	848
▽干物・他▽				
3p	1722	冷凍 いわし丸干し	5尾	481
	1723	冷凍 カラフトししやも	10尾	562
	1724	冷凍 干しカレイ	2枚	821
	1725	冷凍 アジ開き	2枚	810
	1726	〃 ダブル	2枚×2	1539 1629
4p	1727	冷凍 ひと塩サワラ切身	3切	713
4p	1728	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	180g(11~13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 揚げたけ!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	



いわき市の郷土料理

さんまの和風ハンバーグ

[1733] 冷凍手づくりさんま 4p

ポーポー焼 80g 859円

薬味たっぷりおろしポン酢、トマトとバジルチーズなど様々なアレンジでさんまの旨味をお楽しみください。

原材料:さんま、ネギ、生姜、発酵調味料、パン粉、味噌、食塩



レンジで簡単調理

[1731] 冷凍レンジで簡単!

紅鮭の塩焼き

3p

1切 540円

三陸水産の大ヒット商品、【紅鮭切身】を丁寧に焼き上げました。スチーム加工しておりますので、ふっくらジューシーに仕上がっています。

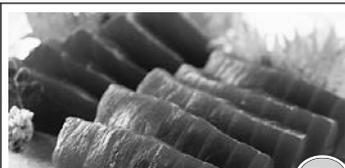


月1登場

3p

[1729] 冷凍赤魚開き一夜干し 1枚 578円

アメリカ産。脂がしつこくなく、旨味のぎゅっと詰まった一夜干し



7p

[1605] 冷凍まぐろ赤身 200g 1350円

40℃くらいの塩水に1~2分つけて表面を拭き取り、冷蔵庫で半解凍。



3p

[1730] 冷凍サバ味噌漬け 3切 567円

ノルウェー産のサバを特製味噌ダレに漬け込みました。



4p

[1732] 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。



4p

[1728] 冷凍金目鯛開き 2枚 675円

宮城県産の小ぶりの金目鯛を塩だけで干しあげました。



7p

[1616] 冷凍北海道産いかそうめん 1枚 1426円

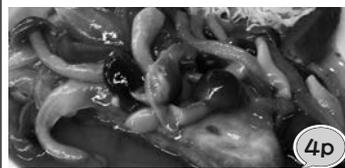
温湯をのせて醤油で食べたり、サラダ、和え物などのアレンジ料理にも



5p

[1601] 冷凍三陸水産のたらこ 80g 983円

独自の調味液でじっくりと漬け込みました。鱈節、昆布の豊かな風味。



4p

[1615] 冷凍メカジキステーキカット 100g×3 788円

皮目にコラーゲンがあるので、ぎりぎりまで美味しく召し上がれ!

海藻、のり

▽海藻、のり▽

1801 鳴門生わかめ(塩蔵)/徳島 150g 535

1802 カットわかめ 35g 875

1803 三陸茎わかめ 剣山裂き 250g 470

1804 海草サラダ 100g 351 2p

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

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 4p

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

色とりどり!
栄養満点の
海藻が豊富

[1804] 海草サラダ 100g 351円

海の植物である海藻は、その豊富な栄養を取り込んで育つため、陸上の植物からは得にくい海の栄養をたっぷりと含んでいます。塩抜きしたものを、いつものサラダに添えて



昆布

赤すぎのり

白とさか

茎わかめ

わかめ

赤のり

白きりんご





1月20日は大寒です。
八丁味噌の煮込みうどんを
どうぞ、温まって下さい!!
味噌煮込みうどん

作り方…①うどんはゆでて、水で洗っておく。②だし汁を煮立て、八丁味噌と酒(みりんでも可)を溶き入れる。煮込みので、濃くならないよう気をつける。③うどんを入れ、ネギや小松菜、人参、きのこ、油揚げなどお好みの具と鶏肉のそぎ切りを加えて煮こむ。④お好みの柔らかさに煮込んだら、斜め切りしたネギを加えて、できあがり。

4p [2111] 有機八丁味噌 400g 862円
2p [0516] 油揚げ 2枚 238円



金子製麺

ふわふわもちもちむっちりうどん

○煮込みうどん…鍋でつゆと具材をひと煮立ちさせ、本品を入れて1分程茹でます。お好みで卵をおとして出来上がり。

原材料…小麦粉(国内産)、食塩、小麦たんぱく

季穂地粉生うどん

国産小麦、自家製粉地粉を主原料として、塩水だけで打った昔ながらの生うどんです。

多めの熱湯で6~7分茹でて、水洗いし、水気を切ってお召し上がりください。

原材料…小麦粉(国内産)、食塩、打ち粉(馬鈴薯澱粉、甘藷澱粉)



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

麺類

▽生麺▽

2p	隔週	2401	ふわふわもちもちむっちりうどん	200g×2	329
2p		2402	季穂(きすい)地粉生うどん(太)(2人前)	130g×2	297

**モンゴルかん水よるぷりぷり食感の麺に
鯉の魚粉がきいたタレが
食欲をそそる本格つけ麺。**

金子製麺

江戸風鯉醤油つけ麺

国産小麦粉と国産小麦農林61号自家製粉を使用。

ベースの醤油にとんこつ白湯

エキスをブレンドし、鯉の魚粉を入れて仕上げたつけ麺がおいしい、大人が満足できる本格的なつけ麺です。太麺。



3p	月1	2403	江戸風鯉醤油つけ麺 スープ付	2食	502
	隔週	2404	あしがら車屋 醤油らーめん	2食	443
	隔週	2405	〃 味噌らーめん	2食	481
	隔週	2407	〃 塩らーめん	2食	481
		2408	せいろ蒸し焼きそば(ソース付)	2食	518
		2409	せいろ麺上選太焼きそば(ソース無)	2食	324
		2410	生スパゲティー	150g×2食	335

香川県産の小麦 さぬきの夢を使用

七星食品 冷凍さぬきうどん

香川県産小麦と食塩だけで作った冷凍讃岐うどん。つるりとした喉ごし、モチモチとした歯ごたえと強いコシが特徴です。

沸騰したお湯に入れて1分程茹でて下さい。

原材料…小麦粉(香川産)、食塩



▽冷凍麺▽

2p		2411	凍 さぬきうどん	200g×3	410
		2412	〃 ダブル	上記2p	788 820
		2413	凍 十割生そば	130g×2	594
		2414	〃 ダブル	上記2p	1,129 1188

▽乾麺▽

		2415	地粉うどん(田島さんのうどん)太	250g	286
		2416	地粉うどん(田島さんのうどん)細	250g	286

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2417	吉野葛そうめん	250g	540	
2418	純国産手延べそうめん	250g	486	
2419	足柄古式そば	240g	356	
2420	究極そば	200g	535	
2421	特選そば	200g	562	
2422	さくらの焼そば	114g×2	421	
▽即席麺 桜井食品▽				
2423	しょうゆらーめん	99g×4袋	799	
2424	しおらーめん	99g×4袋	799	
2425	みそらーめん	101g×4袋	799	
2426	とんこつらーめん	103g×4袋	842	
▽パスタ▽				
2427	国内産ロングパスタ	300g	432	

グラタン、サラダに

桜井食品 エルボパスタ

北海道で契約栽培されたキタホナミ小麦を100%使用して作りました。国産小麦のショートパスタです。ひじ(エルボ)のように曲がっているからエルボパスタ。

ゆで時間は約4分。

原材料…北海道産契約栽培小麦粉・小麦グルテン



	2428	国内産エルボパスタ	300g	432	2p
	2429	DeLucaオーガニックパスタスパゲッティ	500g	508	
	2430	DeLucaオーガニックパスタペンネ	500g	622	

おでん、鍋物に

三陸産 結び昆布

三陸産の肉厚な昆布を使った結び昆布です。煮ても歯ごたえが残り、じっくり味の染みる昆布は格別です。塩蔵昆布ですので塩抜きをしてからお使い下さい。

原材料…昆布(三陸産)、食塩



だし類

▽昆布▽

	2501	日高昆布	200g	1,534	
	2503	結び昆布	150g	524	3p

▽煮干し▽

	2502	天日三陸煮干し	100g	972	
--	------	---------	------	-----	--



ふぶき1袋をどさっとかけたTKG
大胆に4gワンパックを入れて下さい!
醤油少なめでも旨みがしっかり、香り華やかです。

新丸正レシビ

卵かけご飯ふぶき

作り方…ご飯を器によそい、生卵を割り入れる。ふぶき4gワンパックと醤油を少々垂らせば出来上がり。

新丸正 削り節パック「ふぶき」

農林水産大臣賞の受賞。新丸正の自信作!

ちょっと厚めなのにサクサクした食感と濃厚な風味。

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

原材料…鰹枯本節



▽削りぶし▽

	2504	鰹平削り(花カツオ)	40g	405	
	2505	削り節パック「ふぶき」	4g×10	670	4p
	2506	ソフト削り	16g	281	
	2507	料理の決め手(混合削り節)	100g	680	
	2508	中厚削り	100g	578	

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
		▽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	干しいたけ・どんこ(大)	45g	994

国内産小麦の強力粉

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。



粉・豆・ごま

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
		▽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	400
	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
	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
		▽豆▽		
	2011	有機大豆(岩手産)	300g	265



お好みの野菜とお豆で作る
栄養満点のスープ

金時豆と野菜のスープ

作り方…①お好みの野菜を食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで煮る。②

金時豆の水煮を加え入れて、コンソメやケチャップなどの調味料を加え、ひと煮立ちしたら塩、胡椒で味を調える。

小豆の水煮 原材料…小豆(国内産)
金時豆の水煮 原材料…金時豆(国内産)



ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
		▽水煮野菜▽		
2p	2012	小豆の水煮	230g	270
	2013	黒豆の水煮	230g	292
2p	2014	金時豆の水煮	230g	281
	2015	小豆かぼちゃ	200g	367
		▽胡麻▽		
	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

品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽乾物▽		
1815	とろろ昆布(富士酢使用)	30g	432
1816	とろろ昆布	50g	524

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
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	
1902	有機大豆使用 にがり凍み豆腐	6枚	464	
1903	かんぴょう	40g	691	
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	

おつゆ、みそ汁に。卵とじや含め煮に。

やきふ おつゆ魁

国内産の小麦を原料に使った、口ざりの良いやきふです。手焼きで丁寧に焼き上げました。

おつゆふは小さいサイズなので、味噌汁・お吸い物などに、水で戻さず出来あがった後にそのまま入れてください。

原材料…小麦粉、小麦タンパク(グルテン)、山芋粉



1908	やきふ	40g	292	2p
1909	おつゆふ	1袋30g	292	2p
1910	糸寒天(国産)	30g	616	
	▽素材・缶▽			
1911	とうもろこし缶(ホール-粒)	180g×3	702	
1912	朝掘たけのご水煮ブロック	200g	702	



**素材の味を生かして
かぼちゃスープをどうぞ**

有機うらごしかぼちゃ

北海道の駒ヶ岳山麓で有機栽培された、糖度が20度以上もあるとても甘い有機かぼちゃを、蒸してから丁寧に裏ごしして、なめらかなペーストにしています。

温めた牛乳(豆乳)で
のぼして塩で味を整えると簡単おいしいカボチャのスープに。

原材料…有機かぼちゃ(北海道産)



1913	有機うらごしかぼちゃ	200g	713	4p
1914	あいこちゃん銀のまぐろ水煮	70g×3	778	
1915	あいこちゃん金のまぐろ油漬	70g×3	778	
1916	ミニとろイワン・味付	100g	378	
1917	とろイワン水煮	150g	497	
1918	オイルサーディン	100g	443	
	▽こんにやく▽			
1919	一穂のこんにやく	300g	335	2p
1920	一穂の生芋こんにやく	230g	297	2p
1921	手どりこんにやく	250g	389	2p
1922	しらたき	230g	335	
1923	くろたき	230g	346	
1924	乾燥糸こんにやく	25g×10	594	

おごん、芋煮、けんちん汁などに

奥多摩の山ふところ清流秋川のおいしい水を使い、吟味された蒟蒻粉で作りました。伝統の風味を活かし、また昔ながらの製法で、真心をこめて製品を練り上げています。

池谷 一穂(いっすい)の蒟蒻

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。



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



3p

直火釜製法でじっくり焙煎

[2313] 直火焙煎クリームシチュールウ 120g 454円

大手メーカーでは、蒸気釜で原料を炒めずに蒸し上げる製法が一般的。高温になりにくいので粉末の野菜や果実を使うことになります。

小さな釜を直接火にかけ、高温で長時間焼き上げる「直火釜製法」では、職人が釜につきっきりでルウの味・色・香りに気に配り、深いコクを引き出します。

原材料名：小麦粉（国内製造）、食用油脂、玉ねぎペースト、脱脂粉乳、砂糖、食塩、ナチュラルチーズ、酵母エキス



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	白みそ	250g	270
4p	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

▽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
酒	2146 〃 白	720ml	1023

▽酢▽

2147	有機純米酢 老梅 小	500ml	497
2148	〃 中	900ml	875
2149	富士酢(米酢)	500ml	864
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
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	583
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
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キ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キストラオリーブオイル	458g	2695
2167	パレスチナの有機エキ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	本場長崎ちゃんぽん鍋つゆ	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	イマイ醤油	1800ml	1388
2182	有機純米酢 老梅 大	1800ml	1415

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	やきそばソース	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
2p	2214	有機もやし味噌炒めの素	100g	281
	▽マヨネーズ▽			
	2215	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	670
	▽ケチャップ類▽			
	2216	有機トマトケチャップチューブ	300g	421
	2217	有機ピザソース	225g	475
	2218	有機トマトピューレ	320g	400
	2219	有機トマト缶・ホール	400g	324
	2220	有機トマト缶・カット	400g	324
2p	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
3p	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	3p
2303	奄美カレー甘口	180g	486	3p
2304	カレースパイスセットレギュラー	5~6皿分	378	
2305	〃 ハード	5~6皿分	486	
2306	タンドゥリーチキン用スパイス11g(5~6人用)		324	
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ゥ	120g	454	3p
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	2p
2316	山わさび	12g	324	
2317	七味	15g	670	
2318	ゆず七味	10g	389	
2319	白コンヨー	20g	346	
2320	カレーの壺ペッパー 黒ホール	20g	388	2p
2321	〃 黒粗挽き	20g	388	2p
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	3p

蜂蜜入りで 酢飯がしっとり 4p

[2152]富士すし酢 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

[1608] 冷凍まぐろ鉄心 10本 1048円 5p

有機ミートソース 2p

[2221] 140g 335円

SPOFF [2233]

上記2p 643円 ~~670円~~

有機牛肉と有機野菜を煮込みました

カレーの壺ペッパー黒 2p

[2320] ホール 各20g 388円

[2321] 粗挽き

[2226] 有機青じそドレッシング 3p

200ml 518円

ノンオイルタイプ。サラダはもちろん、鍋物や焼き魚にも

有機醤油、有機醸造酢、有機砂糖、有機レモン、食塩、有機青じそ、有機米麹調味料、梅肉、こんぶ、かつお節

有機牛肉と有機野菜を煮込みました

カレーの壺ペッパー黒 3p

[2203] 職人の夢 有機中濃ソース

200ml 540円

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

[2214] 有機もやし味噌炒めの素 2p

100g 281円

もやしと豚肉を一緒に炒めるだけ

有機米味噌、有機玉葱、有機砂糖、有機人参、ばいし、醤油粉、有機醤油、有機にんにく(ビュレ)、有機生姜、食塩

乾燥ローリエ 3p

[2330] 乾燥ローリエ 3g 589円

ハーブスマンの有機栽培のものを自然乾燥

完熟したゆずとかぼすのたっぷり果汁 5p

[2176] 富士ゆずぽん酢 360ml 972円

昆布と鰹節から丁寧にだしを取り調合しました。

こいくちしょうゆ(兵庫県製造)、ゆず果汁(徳島県産)、かぼす果汁(大分県産)、米酢(京都府製造)、砂糖(粗糖)(鹿児島県産)、鰹節(鹿児島県産)、昆布(北海道産)

デミグラスソース風にも 4p

[2111] 有機 八丁味噌 400g 862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

有機大豆、食塩

農薬や化学肥料不使用原料を使用

こしょう

[2163] 最高級ラー油 3p

45g 616円

2種類のごま油に8種類の香辛料を溶かしました

ごま油、唐辛子・花山椒・桂皮・八角・陳皮・長葱・生姜・ニンニク

[2315] すじ青のり 2p

4g 367円

風味抜群。焼そば、お好み焼きにふりかけて

すじ青のり(国産)

[2159] 菜種サラダ油 8p

(丸缶) 800g 1642円

圧搾一番搾りでコシのある油。くせがほとんどないでいろいろな用途に。オーストラリア産なたね使用。



のどごしが良く、なめらかな舌ざわり
本葛100%使用のくず湯
体が温まり、消化に良い
 福岡 廣八堂
 本くず湯 (生姜)

生姜のピリッとした風味がホッとす
 る寒い時ほど美味しく頂ける人気のく
 ず湯です。

あたためたカッ
 プや湯香にくず湯

を入れ沸騰したてのお湯を一気に注ぎ、かきまぜ
 るとできあがりです。

原材料…本葛粉 (国内製造)、砂糖、麦芽糖、
 生姜粉末



「2848」本くず湯 (生姜) 23g×5 648円 4p

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	バニラ	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

4p	2807	冷蔵	牧场ミルクアイス	110ml×2	691
4p	2808	冷蔵	はちみつバニラアイス	110ml×2	691
4p	2809	冷蔵	ミルクコーヒータイス	110ml×2	691
4p	2810	冷蔵	ミルクチョコレートアイス	110ml×2	691
4p	2811	冷蔵	宇治抹茶アイス	110ml×2	691



ごまあん・くるみあん・つぶあんを
三色の生地で包みました
 芽吹き屋 三色だんご

3色のだんごを1本の串にまとめました。
 どの色のだんごも一粒ずつ材料と味わいが
 異なります。

黄：にんじん団子(中は黒ごまあん)、白：定番団子(中
 はくるみ入りの白あん)、緑：よもぎ団子(中は小
 豆あん)と、生地に野菜をたっぷりと含んだ野菜だ
 んごです。

原材料…うるち米 (上新粉/国産)、砂糖、いんげん
 豆、小豆、くるみ、黒ごま、人参、よもぎ、麦芽水飴、
 みそ、小麦、塩、山芋、馬鈴薯澱粉



▽和菓子類▽

3p	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
2p	2814		有機ほの甘あずき	55g	238
5p	2815		庄内干し柿	180g (5~6個)	896
	2816		有機・楽笑栗	125g	454
	2817		オーガニック小麦のどらやき	1個	184

▽その他▽

	2818		豆乳ドーナッツてんさい糖	155g	292
	2819		豆乳ドーナッツ黒砂糖	155g	292
	2820		バタービスケット プレーン	5枚×4袋	540
	2821		バタービスケット そば粉	5枚×3袋	540
	2822		OGビスケット オーツ麦	5枚×3袋	540



冬季限定ミルクチョコレート
バタービスケット ミルクチョコレート
 オーツ麦やライスパフ・コーンフレーク
 が入ったシリアル生地のビスケットにミ
 ルクチョコレートをコーティングしました。

3p	2823		バタービスケット ミルクチョコレート	4枚×3袋	540
----	------	--	--------------------	-------	-----

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2824	純国産北海道バタークッキー	2枚×4包	324	
2825	純国産芋けんぴ	125g	280	
2826	純国産北海道2色の煎り大豆	62g	264	
▽スナック▽				
2827	純国産ポテトチップス・うすしほ	55g	232	
2828	純国産ポテトチップスのり塩	53g	232	
2829	純国産さつま芋ちっぷ	115g	238	

オーガニック ノンフライチップス
有機グリーンピースチップス

有機グリーンピースを軽くつぶして、油
 を使わずに焼きあげ、塩だけで味付けして
 います。

グルテンフリー。海外のグルテンフリー
 認証 (GFCO) を取得しています。

有機JAS認定。

1袋で約9.6gの食物繊維、10.3gのプロテイン (たんぱく質) を含
 みます。

原材料…有機えんどう (カナダ産又はアメリカ産)、食塩



2830	有機グリーンピースチップス	45g	298	2p
2831	OGフルーツ&ナッツバー アーモンド	40g	324	
2832	OGフルーツ&ナッツバー ザクロ	40g	324	
2833	OGフルーツ&ナッツバー メープル	40g	324	
▽あられ・煎餅▽				
2834	孔ませ日本・玄米ぼん煎餅	7枚	322	
2835	有機玄米プラス・黒胡麻	30g	238	
2836	有機玄米プラス・キヌア&チアシード	30g	238	
2837	有機玄米プラス・めかぶ	30g	238	
2838	草加せん・ミックス	6枚	443	
2839	柿の種	80g	324	
2840	無添加・山田錦せんべい袋入・塩	25枚	540	
▽豆菓子▽				
2841	黒糖くるみ	65g	496	
2842	きな粉くるみ	65g	496	

原材料はアーモンド・メープルシロップ
隠し味の塩のみ。

第3世界ショップ メープルアーモンド

油を使わずカリッと香ばしくローストした
 アーモンドを、煮詰めたメープルシロップで
 コーティングしています。

砂糖や香料は使わずに、メープルシロップ
 の自然な甘味だけで仕上げた贅沢な味わい
 のお菓子です。

原材料…アーモンド (アメリカ)、メー
 プルシロップ (カナダ)、食塩 (日本)



2843	メープルアーモンド	40g	496	3p
▽飴▽				
2844	みるく小町	80g	351	
2845	しょうがあめ	80g	351	
2846	純国産北海道はちみつレモンのど飴	57g	259	2p
2847	プロポリスキャンディ	28g	346	2p

コーボン酵母ペースト入り
第一酵母 プロポリスキャンディ

ブラジル産100%のプロポリス使用のキャンディ
 で、コーボンの酵母ペーストを包み込みました。
 甘さ控えめでピリッと濃厚なプロポリスと、フル
 ーティな天然酵母ペーストが味わえるハイブリッド
 キャンディ。

原材料…麦芽水飴 (国内製造)、砂糖 (てん菜)、粗糖、天然酵母ペー
 スト (りんご、みかん、砂糖 (てん菜))、プロポリスエキス、菜種油



みんな、にっこい！安心おやつたち



東毛酪農だから出来る
ミルクの味豊かな
アイスクリームです。
牧場ミルク・はちみつバニラ
ミルクコーヒー・
ミルクチョコレート
宇治抹茶の5つのフレーバー

[2908] 東毛酪農のアイスクリームセット

1セット5種類 1,642円(税別)

内容…牧場ミルク はちみつバニラ ミルクコーヒー
ミルクチョコレート 宇治抹茶各1ヶ



東毛酪農の
アイスキャライズコーヒーを
コーヒードリッパーで再現。
牛乳です。



群馬 東毛酪農
ミルクの味が豊かに伝わる
牧場ミルクアイス
安定剤・保存料は勿論、
水飴や粉乳も使わない
純度の高いアイスクリー

[2904] 練ミルクコーヒーアイス&練牧場ミルクアイス

各1110ml・110ml 657円(税別)



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

[2909] メープルアーモンドダブル

40g×2 954円(税別)



大豆の産地を
北海道産有機小豆を
北海道産有機小豆を
ほ味の付けりと甘く
ほ味の甘けりとおやつです。

[2910] 有機ほの甘あずき

ダブル 55g×2 461円(税別)



安心・安全な有機JAS認証品
栄養豊富なグリーンピースを
グリーンプイスを
油を使用せずに
軽食感に焼き上げました。

[2907] 有機グリーンピース

チップスダブル 45g×2 578円(税別)



山形・庄内協同ファーム
日本海を越えてきた木枯らしで
じつくり乾燥させたました。
果肉のねっとりとした
柔らかさを
お楽しみいただけます。

[2815] 庄内干し柿

180g (5~6個) 896円



第一酵母
コーポリスの天然酵母と
プロポリスを
プロポリスを使用。
甘味スツキリ、
ピリッと濃厚なプロポリス
季節の変わり目に！

[2905] プロポリスキャンディ

ダブル 28g×2 664円(税別)



北海道産のはちみつと
瀬戸内産レモンを
ほんのり甘くしました。
爽やかな味わい
爽やかな味わい
爽やかな味わい

[2906] 純国産北海道はちみつレモン

のど飴ダブル 57g×2 503円(税別)



ミルクの濃厚な味と香りが
味わえるスタンダードな
ミルクチョコレート。

[2901] ナチュラルチョコレート・ミルク&ビターセット

各160g×2 1,026円(税別)



安心素材の
ナチュラルチョコレート
ナチュラルチョコレート
カカオ含有率70%の
香り豊かで上品な甘さの
ビターチョコレート。



カカオの苦味と甘さが
ベストバランス。
芳醇なカカオの香りを
いかした大人の味わい。
カカオ成分55%

[2902] ビターチョコレート&ソルト&キャラメルチョコレート

各1100g×2 1,659円(税別)



第3世界シヨップ
塩入りの
ビターチョコレートに
ザクザクとした食感の
キャラメルクラッシュを
ちりばめました。
カカオ成分約55%



カリッとほろ苦い
カカオニブが入った
ビターチョコレート
カカオ成分55%

[2903] 有機カカオニブチョコレート&有機ホワイトチョコレート

各1100g×2 1,763円(税別)



第3世界シヨップ
カカオマスを含まない
ホワイトチョコレート。
ココアバター、
濃厚な口どけと、
バナラとミルクの甘い香り。
カカオ成分約32%

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽チョコレート▽			
	2849	有機ミルクチョコレート	100g	842
4p	2850	有機ビターチョコレート	100g	842
	2851	有機ハーゼルナッツチョコレート	100g	950
	2852	有機カカオ71%チョコレート	100g	885
5p	2853	有機ソルト&キャラメルチョコレート	100g	885
5p	2854	有機ホワイトチョコレート	100g	950
5p	2855	有機カカオニブチョコレート	100g	885
	2856	有機ウィンターチョコレート	100g	993
	2857	有機オレンジビターチョコレート	50g	518
	2858	有機カカオ80%チョコレート	50g	518

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2859	有機オーツチョコレート オリジナル	80g	885	
2860	有機オーツチョコレート ハーゼルクランチ	80g	885	
2861	レーズンチョコレート	50g	529	
2862	クランベリーチョコレート	40g	529	
2863	塩チョコ×カシュー	35g	529	
2864	珈琲豆チョコ	50g	529	
2865	抹茶チョコ×カシュー	35g	529	
2866	アールグレイチョコ×くるみ	45g	529	
2867	クランベリーチョコ×ベリー×ナッツ	40g	529	
2868	クランベリーチョコ×パイン×ナッツ	40g	529	
2869	ナチュラルチョコレート ミルク	60g	540	3p
2870	ナチュラルチョコレート ビター	60g	540	3p
2871	ナチュラルチョコレート スイート	60g	540	
2872	ナチュラルチョコレート ホワイト	60g	540	
2873	ナチュラルチョコレート 抹茶	60g	540	
2874	ナチュラルチョコレート きな粉	60g	540	



有機カカオニブチョコレート
チョコレート生地にバターオイルを加えてクリー
ーに仕上げました。なめらかな口どけの中にカカ
オニブのカリカリとした食感が一層引き立ちます。
カカオニブとは、カカオ豆をローストして細かく砕
いたもので、ポリフェノールやミネラル、食物繊維な
ど豊富に含まれ、スーパーフードとしても注目され
ています。

ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)



東京 PA フェアトレードのカカオ豆を使用

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

脂肪分をカットしてもココア本来のコクと香り

[2629] ココア 110g 648円
脂肪分を抑え、砂糖と粉乳は使用せず作りました。



豆乳ココア
牛乳の代わりに豆乳でココアの粉を溶く。普通のココアに比べて、さっぱりとした味わいに。甘味を黒糖でつければ、違った風味を楽しめます。

[2651] 豆乳で元気 3パック
125ml×3 535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
3p	2603 有機玄米茶	180g	632
2604	有機番茶	200g	540
2605	有機茎茶	200g	864
2606	有機ほうじ茶	180g	583
2607	有機無双番茶(ティーバッグ)	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	麦茶ティーバッグ 国内産大麦使用	8g×52	540

▽烏龍茶▽

4p	2611 依田さんの烏龍茶	100g	810
▽ハーブティ・他▽			
2612	たんぽぽコーヒーカップ用	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	紫蘇ペに茶	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	216
2621	" 箱	500ml×24	4977 5184

▽紅茶▽

2622	ティーバッグ	アッサムブレンド	20袋	378
2623	ティーバッグ	ケニア	20袋	324
2624	ティーバッグ	チャイ・パック	3g×12	475
2625	リーフ	依田さんの紅茶	100g	810
2626	リーフ	シンガンパーティ	100g	540
2627	リーフ	ダージリン	80g	1296
4p	2628	アールグレイ	80g	756

品番 品名 規格 価格(税込み) ポイント



ほろにがココアペースト

①鍋に、ココア(低脂肪タイプ)40g・砂糖50g・熱湯100ccを入れて混ぜる。②弱火にかけ、軽く沸騰してとろみが出るまで、混ぜ続ける。冷蔵庫で1ヶ月ほど保存可能
※牛乳に溶かしたり、トーストにも

▽ココア▽

2629	ココア	110g	648	3p
------	-----	------	-----	----

▽コーヒー▽

2630	パロ・ブランコーヒー(豆)	150g	972	
2631	"	(粉) 200g	972	
2632	オーガニックソフトブレンド(豆)	150g	815	4p
2633	"	(粉) 150g	815	4p

▽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	
2638	"	詰替 60g	1188	
2639	だるまさんがコロソピアインスタント	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	2p
------	------------------------	------	-----	----

▽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	
2646	"	箱 2ℓ×6	1301	



日本の気候風土、茶葉に合わせた依田さんの国産烏龍茶

[2611] 依田さんの烏龍茶 100g 810円
手作業で釜煎りして揉捻し、乾燥。上品な香りと、苦みのないすっきりとした飲み心地。緑茶に馴れ親しんだ日本人の味覚にもスッと馴染む味わいです

茶葉をひとつまみ。お湯を注いで、約3分、ゆっくりと茶葉が開いていくとともに、やわらかな香りが立ち上ります



釜煎り
加熱することで葉の醗酵を止め、直火で煎って香ばしさを出します

オーガニックソフトブレンド

[2632] 豆150g 815円
[2633] 粉150g 815円



生産者協同組合から直接輸入されたフェアトレード商品

[2603]

有機玄米茶 3p
180g 632円



こんがり炒った玄米(岩手県軽米町産)がとても香ばしく、サッパリとした味わいです。

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
5p	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	有機野菜飲むならこれ	190g×6	1166
3012	レモンサイダー	250ml×6	972
3013	アップルサイダー+レモン	250ml×6	972
5p	3014 みかんサイダー+レモン	250ml×6	972
3015	ぶどうサイダー+レモン	250ml×6	972
3016	オーガニックジンジャーエール	250ml×6	972
3017	オーガニックレモンスカッシュ	250ml×6	972
3018	オーガニックスポーツドリンク	280ml×4	778

品番 品名 規格 価格(税込み)ポイント

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

サプリメント

翌々調配送

大自然の力を体内に

できる限りシンプルに

人の役に立つ酵母を育てる

コーボンは、静岡県伊豆天城山の大自然中や常緑樹の葉などに生息する野生の天然酵母を採取し、果物に付着・自然発酵させ、菌の増殖・強化・安定・完熟させた、独自の酵母を多く含む発酵液です。



月1登場

コーボン

[5326] マーベル 525ml 5378円 25p

原料：果実(りんご、みかん、ぶどう、梅)、砂糖(てん菜)、天然酵母、オタネニンジン葉抽出液

[5325] うめ 525ml 4212円 20p

原料：果実(りんご、梅)、砂糖(てん菜)、天然酵母

約20mlを、水・またはお湯で希釈してお飲み下さい

サポニンやパナキサトリオールで糖尿病予防・改善

[2706] 有機雲南田七人參・顆粒

2g×30 9720円 45p

ウコギ科人參属の多年生草本です。一般によく知られる朝鮮人參とは同じ仲間です。成分はサポニン配糖体が主成分で、朝鮮人參と同じですが、それ以外にも田七ケトンと呼ばれる田七人參特有の成分が含まれています。



「海のミルク」と呼ばれる牡蠣の成分を濃縮

[2712] オイスターFゴールド

2粒×30 7560円 35p

タウリン、亜鉛を摂りたい方に。細胞の働きを高めるサイクリックAMPを多く含んだ生ガキからスープのみを抽出しています。お酒を飲む方に



▽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 45p
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(イワン油)	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 35p
2713	有機梅醬 陽寿	250g	2052
2714	生姜・番茶入り梅醬	250g	1620
2715	有機梅干番茶(生姜入り)	8g×20	1782
2716	国産有機黒にんにく	120g	1449

国産有機さらつや美人番茶 500ml [2608] 1本 194円 1p

[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

無漂白コーヒーフィルター 102 (3~4人用) [2640] 100枚 432円

SPOT [2664] 上記2パック 838 ~~864~~円

[2628] アールグレイ(紅茶)リーフ 80g 756円 4p

有機栽培茶葉に、イタリア産天然ベルガモット精油で香りづけ

ケースでお得!

みかんサイダー+レモン [3014] 250ml×6 972円 5p

[3025] 箱 250ml×30 4763 ~~4880~~円

有機温州みかんをビート糖で甘みをつけました

[2614] カモミールwind 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

信州もも [3003] 160g×4 786円 4p

[3023] 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

バックスナチュロン

自然由来成分にこだわったナチュロン製品は、髪や頭皮、肌をすっきりやさしく洗い上げ、泡切れもよく肌に心地よい使用感。

洗浄成分である石けんは、川に流れると水中のカルシウムなどのミネラルと結びつき、魚や微生物のえさになり、自然にかえる川や海にやさしい成分。



泡状シャンプー
さっぱり仕上がり
ナチュロンシャンプー

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

とろみのある液状タイプ
ナチュロンリンス

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

●シトラスフローラルの香り

ローズマリー、ラベンダー、ユーカリ、オレンジなどの精油を原料にしました。

[3173] ナチュロンヘア詰替用セット 1セット 1,630円 ~~1,716円~~

内容…ナチュロンシャンプー詰替用
ナチュロンヘアリンス詰替用各1

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

石けん

▽洗濯用▽				
3101	あんしん (重曹入り洗濯用粉せっけん)	1.8kg	1,186	
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	482	
3115	〃 詰替用	900ml	956	
▽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 3,136	
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	

品番	品名	規格	価格 (税込み)	ポイント
▽シャンプー▽				
3127	ナチュロンシャンプー	500ml	1,320	6p
3128	〃 詰替用	500ml	858	4p
SPOT 3171	〃 ダブル	上記2p	1,630 1,716	
3129	ナチュロンリンス	500ml	1,320	6p
3130	〃 詰替用	500ml	858	4p
SPOT 3172	〃 ダブル	上記2p	1,630 1,716	
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	7p
▽洗顔ソープ▽				
3136	パックスオリーフェイスフォーム	150ml	968	
3137	〃 詰替用	140ml	726	



泡状で出てくるポンプタイプ
天然ヒノキの爽やかな香りですっきり。
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。

全成分…水、カリ石ケン素地、グリセリン、トコフェロール(天然ビタミンE)、ヒノキチオール、エタノール、香料、クエン酸

▽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
SPOT 3174	〃 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石けんはみがき	120g	506	
3143	パックスナチュロン緑茶石けんはみがき	120g	946	
3144	パックスナチュロンジェルはみがき	90g	704	
3145	ソルト de はみがき詰替用	25g	440	
▽マウスウォッシュ▽				
3146	お口すっきりハーブ	50ml	1,078	
▽その他▽				
3147	酸素系漂白剤	500g	605	3p
3148	ナチュロンお風呂洗い用	500ml	748	
3149	〃 詰替用	450ml	495	
3150	ナチュロントイレ洗い石けん	400ml	638	
3151	〃 詰替用	350ml	385	
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	

ナチュロンのヘアケア



バサついて広がりがちな髪を、
しっとりまとまる髪に

ナチュロン トリートメント

ノンシリコン&合成界面活性剤フリーのヘアトリートメントです。

毛髪保護成分アルガンオイル（アルガニアスピノサ核油）、ツバキ油、加水分解シルク配合。毛先まで滑らかな指通りに導きます。

●ローズ（天然香料）のやさしく華やかな香り。

【使用方法】

リンス後、軽く水気をきり、適量を毛先を中心に髪全体になじませてから、すすいで下さい。2～3分おいてからすすぐとより効果的です。

お肌や髪の保湿ケアに
幅広く使えるコスバ優秀オイル
ナチュロン オイル



ハイオレイックヒマワリの種から採れた植物性オイルです。人間の皮脂の主成分であるオレイン酸を80%含んでおり、肌や髪にやさしくなじみます。

●無着色・無香料

成分…ハイブリッドヒマワリ油

【使用方法】

タオルドライ後、1～2滴ほど手に取り、毛先を中心になじませると、しっとりつやのある髪に仕上がります。

クレンジングとしてご使用になる場合は、適量をメイクとなじませ、拭取り後、水またはぬるま湯で洗い流してください。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	3202	パックスベビー ボディークリーム (チューブタイプ)	50g	726
	3203	パックスベビー ボディークリーム (ポンプタイプ)	180g	2,090
	▽リップクリーム▽			
	3204	ナチュロンリップクリーム	4g	715
	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	グリーンマンゴリーション	180ml	1,100
	3208	グリーンマンゴリーション	180ml	1,100
	▽オイル▽			
	3209	オリーブマンゴリーションオイルポンプ	200ml	4,620
	3210	オリーブマンゴリーションオイル	30ml	1,210
	3211	シコリーブ 薬用スキンクリーム	80g	1,100
6p	3212	ナチュロンオイル	60ml	1,210
	3213	アルティースクワラン	60ml	2,552
	▽アルヴィンゼ/ミル総本社▽			
	3214	乳清素肌ソープ	180ml	2,530
	3215	〃 徳用	310ml	4,180
	3216	乳清素肌ローション	80ml	3,630
	3217	乳清素肌シルクローション	80ml	3,850
	▽ナチュロン/太陽油脂▽			
	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

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
▽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(シングル)6ロール		655	
3307	上記用シングル専用芯	1本	33	
3308	ピュアブラウン(ダブル)	8ロール	578	
3309	ワンタッチコアレス(シングル)6ロール		682	
▽油こし器▽				
3506	コスロンフィルター	20個	1,320	

泡立ち、水切れ、耐久性抜群！ ナチュロン スポンジ (台所用)

骨格構造の目の粗いスポンジです。泡立ち・水切れが良く衛生的です。研磨剤などを使用していないので食器を傷つけません。

材質…軟質ポリウレタン



▽その他▽				
3316	ナチュロン スポンジ (台所用)	1ヶ	220	1p
3317	〃 ナチュラル	1ヶ	220	1p
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	2,174	
3321	特選竹酢液	500ml	935	
3322	竹炭	15cm×5	825	4p

お洗濯に、キッチンに、 おだやかな作用で漂白・除菌・除臭。

パックス 酸素系漂白剤
衣類用、台所用の粉状漂白剤です。お湯に溶かすと発生する酸素の気泡で、衣類の黄ばみ・黒ずみ・シミなどを、おだやかに漂白・除菌・除臭します。

【使い方】

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

成分…過炭酸ナトリウム100% (酸素系)



■ステンレス水筒の部分洗いに

水筒の中にお湯と酸素系漂白剤大さじ1ほどを入れて15～30分ぐらい浸した後、水ですすぎます。

(水筒の外側には使わないで下さい)



浄水用竹炭

静岡・竹炭紺屋 竹炭

【おいしい水作り】

水道水1リットルに竹炭を1～2枚入れ、4時間以上置いて下さい。カルキ臭さやカビ臭を強力吸収し、竹炭からカルシウムやミネラル分が溶け出すので、お手軽においしいミネラルウォーターが作れます。

【炊飯に】

米2カップに対し竹炭1枚を入れ一緒に炊き上げます。ふっくらごはんに炊き上がります。

※10日毎に煮沸後、陰干し乾燥をし、2～5回程で交換して下さい。
※ご使用後は、土壌に混ぜ込むと、土壌中の微生物が活性化して、植物の根張りが良くなり元気に育ちます。



LOGONA
NATURKOSMETIK

ロゴナのこだわり

- ・石油由来成分は使用しません
(界面活性剤、色素、パラフィン、シリコン、PEGなど)
- ・石油由来の防腐剤は使用しません(パラベン、フェノキシエタノール)
- ・合成香料は使用しません(エッセンシャルオイルのみ使用)
- ・ナチュラル・オーガニックコスメ認証 NATRUE取得

ベジタ
Vegeta

ポラン広場の宅配



特別カタログ

No.203

☆価格は税込み

体の健康はお口から!

オーガニックのオーラルケアをはじめましょう。

子どもから大人まで、ハーブコスメの伝統を生かして開発されたオーラルケア製品です。

エキナセアや緑茶エキス、クローブオイル(丁香油)などが、はみがきをしている間にお口の中を清浄にし、カミツレやセージ、ハマメリスのエキスなどが歯茎に優しく働きかけます。



オーラル

電動ハブラシOK

ロゴナ はみがき

翌々週配送

6701 ミネラルはみがき ミネラル洗浄 ペースト 海藻とミネラル	75ml 1,100	6704 ナチュラルホワイトはみがき 天然ミネラル、シリカで効果的にステイン除去 ホワイトニング 爽やかなミントの香り	75ml 1,430
6702 ローズマリー&セージ・はみがきジェル 敏感な歯茎に ハーブの力で爽やかな息と歯茎ケア 泡立ちのないジェルタイプ。	75ml 1,100	6705 デイリーはみがき 爽やかな息が続く ご家族みんなの毎日の歯磨きに オーガニックミント マイルドな泡立ち	75ml 880
6703 センシティブはみがき 温度刺激に敏感 歯と歯茎をケア 爽やかなミントの香り	75ml 1,430		

SPEICK natural cosmetics
Beauty. A force of nature.

スパイクのこだわり

- ・コスモス認証取得
- ・合成香料、合成色素、石油系ミネラルオイル不使用、ヴィーガン対応(動物性原料不使用)
- ・アレルギーテスト済み

石けん

肌タイプ別! あなたにぴったりの石けんを探しましょう

お肌をしっとり洗い上げるので、「洗顔」・「全身洗浄」石けんとしてお使いいただけます。

持続可能なRSPO*認定パーム油を使用。

*WWF(世界自然保護基金)等の団体が中心となり2004年に設立された非営利組織。新たに手付かずの森林等を開発しないこと、労働者・農園との公平な関係などを求めています。



スパイク 石けん

翌々週配送

6750 ブラックソープ 全ての肌タイプ 脂性肌、毛穴ケアに 皮膚の余分な角質や深い毛穴の汚れを効果的に吸着する竹炭を配合し、汗臭さの元となる汚れもしっかりオフ。ローズマリーとラベンダーの爽やかな香り。	100g 1,100	6752 レッドソープ 全ての肌タイプ エイジ肌、乾燥肌 レッドクレイがお肌をつややかに洗い上げます。エイジ肌、乾燥肌にもおすすめです。ディープクレンジング効果で肌を整えます。	100g 1,100
6751 グリーンソープ 全ての肌タイプ 脂性肌、くすんだお肌に モロココのクレイ、ガスを配合。抜群の吸着力が特長で毛穴の奥の皮脂をしっかりと抱え込み、洗い流します。お肌を乾燥させることなく、良い香りで豊かに泡立ちます。	100g 1,100	6753 ホワイトソープ 全ての肌タイプ 乾燥肌や敏感肌に バルト海で採取される白い石灰岩(整肌成分)を配合し、透明感あるお肌に。優しいクレンジングと心地よいケアで健康的に輝く肌に整えます。	100g 1,100

farfalla

ファファラのこだわり

- ・ナチュラル、高品質のオーガニック原料(有機栽培)を使用しています。
- ・石油由来の化学合成された原料、ナノ原料、遺伝子操作された原料は使用しません。
- ・フェアトレードに取り組み、環境へ配慮し、動物実験に反対しています。
- ・ナチュラル・オーガニックコスメ認証取得 NATRUE



パフューム

あなただけの香りを見つけて ~心、体、魂を揺さぶる香り~



使用方法: 足首や膝の裏、スカートの裾裏などにつけると効果的です。また、肘や手首も体温が高く良く香ります。
香りの持続時間: 1-4時間

ファファラ パフューム

翌々週配送

7522 ナチュラル オーデオロン<フランジュパニ> 新製品 比類なき美しさ。甘くて暖かい花の魅惑的な魔法のような香り。 主な配合精油: フランジュパニ、オレンジ、アイリス、チャンパカ、ベンズインなど	50ml 7,480
7523 オーデオパフューム<バニラヌヴォラ> 新製品 「ヌヴォラ」とはイタリア語で「雲」という意味。 幸せな気分が雲の上に浮かぶように、ふんわりとした優しさに身も心も包まれて。 主な配合精油: バニラ、イラン・イラン、サンダルウッドなど	50ml 14,300



喉がいがらっぽかったり、咳や鼻水が出たり、憂鬱ですね。
不調にならないような毎日のケアに。

アロマケア

アロマケア

ホームケアにおすすめの、精油をホリスティックに活用したシリーズ。直接、体に塗布できます。



すっきりさせたい

ペパーミントの新鮮で冷涼な香り。
思考をすっきりさせたいときにも。
手首、こめかみなどに随時塗布してください。

ファファラ アロマケア 翌々調配送

7520 アロマロールオン ウェルビーイング<ミント>
10ml 2,750



咳や喉のイガイガ予防

ジェルタイプ

爽やかなラヴィンサラの香り



適量を直接胸に塗ってください。
ラヴィンサラの香りが深い呼吸を誘います。

※10歳以下のお子様には使用しないで下さい。

ファファラ アロマケア 翌々調配送

7521 チェストバーム ウェルビーイング<ラヴィンサラ>
30ml 3,190

luamo basic

Logonaジャパンがお届けするluamo
環境にやさしい製品づくり

ベーシックシリーズのこだわり

- ・石油由来成分は使用しません・石油由来の防腐剤は使用しません・合成香料は使用しません
- ・ナチュラル・オーガニックコスメ認証 NATRUE取得*・ヴィーガン (vegan/動物性原料不使用) 製品
- ・高品質なオーガニック原料を使用しています *ベーシック コンディショナーを除く

毎日使うものだからお肌にも環境にもやさしいものを。

みんなの毎日のオーガニック!

スキンケア

馴染みやすい柔らかいテクスチャー

フルーティー・シトラスの香り

メイク汚れや不要な角質などを取り除く、
お肌にマイルドなW洗顔不要な洗顔ジェル。
アロエやオリーブなどの保湿成分配合で、
もちもちとした柔らかなお肌に導きます。

ベーシック スキンケア 翌々調配送

7515 ベーシック クレンジングジェル
100ml 2,200



ローズの香り アルコールフリー

アロエのジュースと
ダマスクバラ水をベースにした
お肌に潤いを与える保湿化粧水。
敏感なお肌にも。

ベーシック スキンケア 翌々調配送

7516 ベーシック フェイシャルトナー
150ml 2,750



フルーティー・シトラスの香り

角質にすっと浸透

アロエや褐藻エキスが潤いを補給。
オーガニックのアルガンオイルや
シアバターがお肌を保護します。

ベーシック スキンケア 翌々調配送

7517 ベーシック ディープ モイスチャライザー
50ml 2,750



約15%OFF 本体価格1,000円お得!
ベーシックシリーズのスキンケアは
シンプルな3ステップ!

①クレンジングジェル
②トナー③モイスチャライザー
使い続けるほど、
お肌本来の力を引き出します。

ベーシック スキンケア 翌々調配送

7518 ベーシック スキンケアセット
1セット 6,600



ヘアケア

レモンのように爽やかなヴァーベナの香り

植物由来のマイルドな洗浄成分

オーガニックのカフェインや
シラカバエキスがスカルプケア。
健康な髪と頭皮に導きます。

ベーシック ヘアケア 翌々調配送

7511 ベーシック シャンプー
250ml 2,420



レモンのように爽やかなヴァーベナの香り

枝毛・切れ毛を防ぐ

ザクロ種子エキス、
シアバターやブロッコリー種子油が
髪を補修、潤いを与えます。
サラサラの輝く髪に。

ベーシック ヘアケア 翌々調配送

7512 ベーシック ヘアコンディショナー
200ml 2,420



ボディケア

顔・全身用保湿クリーム

しっとり潤いが持続する、全身保湿用クリーム。
肘や膝、かかとの保湿にも。
柔らかく潤いのあるお肌に整えます

ベーシック ボディケア 翌々調配送

7530 スキンクリーム 50ml 2,640



持ち運びに便利な50mlサイズ

潤った後はすぐにさらりとした使い心地。
家事の合間、就寝前のケアに。
荒れやすい手肌にオーガニックの植物オイル配合

ベーシック ボディケア 翌々調配送

7531 ハンドクリーム 50ml 1,650



福島 創業は江戸時代末期
若松味噌醤油店 郷土で永く愛されてきた至宝の味噌

小回りのきく家族経営の強
みを生かした質の高い味噌



糀の力を引き出す伝統の糀蓋製法



相馬田舎みそ
[5307] 極上 800g 500円
一番まろやかで米糀のつぶつ
ぶが特徴の味噌
[5313] 特上 800g 700円
麴歩合15割の上品な麴の甘み
が際立つこうじ味噌

[5314] 丹波黒大豆 500g 900円
濃厚な甘みのある味噌、まず
はお味噌汁に



マヌカハニー 翌々調配送



抗菌作用

善玉菌増殖作用

抗ウイルス作用

抗炎症作用

濃厚な色合いとクリーミーな甘さ
マヌカハニー
体にいいものを選びたい、とにかく美味しいハチミツが食べたい！
目的に合わせてどうぞ

- マヌカヘルス・マヌカハニー
- | | |
|---|--|
| [5971] MGO115/UMF6
250g 3,240円
毎日続けたい | [5973] MGO400/UMF13
250g 7,560円
美容と健康維持に |
| [5972] MGO263/UMF10
250g 5,940円
美味しく体調管理したい | [5974] MGO573/UMF16
250g 11,880円
抗菌性重視 |

商品名のMGO数値は、食物メチルグリオキサールの含有量
「食物メチルグリオキサール (MGO)」は、マヌカ木やその近隣種から
採れる花蜜だけに見いだされる強力な抗菌効果をもたらす物質です

マヌカ (Leptospermum scoparium) とは、灌木種の一つで、
ニュージーランドにのみ自生するフトモモ科の低木です

つぶつぶしない
飲みやすさ

ストレートタイプ
味噌蔵の糀あま酒
[5311] 500ml 756円
[5312] 900ml 1,080円

創業時から守り抜いた伝統の手ごね・
手もみで行う糀蓋製法で作られた米糀
は独特の自然な甘みがあり、その糀で作
る甘酒はお米本来の甘みや深みを引き
出したかのような味わいです。つぶつぶ
しない飲みやすさ、そして独特の糀感
を持つ『糀あま酒』が出来上がりました。



糀の甘味がしみ込んだお漬物

野菜やお肉・お魚を漬ける

[5306] 若松味噌醤油店
三五八 500g 356円
旬の野菜を漬けるだけで美味し
いお漬物が簡単に！



水を混ぜるだけで出来ます

作られて1日くらいは常温に置く。
床ができあがりましたら冷蔵庫で管理。

初回の漬物は塩角、塩気が強くなるので、時間を短めに。
(きゅうりだったら、4~6時間ほど)

手入れ

毎日かき混ぜる必要はありません。野菜の水分で床がゆる
くなったら、キッチンペーパーなどで吸い取ります。塩
や新しい三五八漬けの素を足します

お茶 翌々調配送

国産ごぼうのやさしい香り
煮出し・水出しどちらでも

[5995] 有機ごぼう茶 1.5g×30 1,296円

丁寧に水洗いし乾燥させ、じっくり焙煎した国産ごぼうを細かく砕き
ティーバッグに入れました

沸騰水500mlに対してティーバッグ1袋を入れます。火を弱
火にして、ふきこぼれないようふたをずらして約3分~5分間
煮出します。火を止めて10分~15分位してティーバッグを取
り出してください。

▼出来上がった国産ごぼう茶はふたをしたまま流水で、粗熱
を取り、冷蔵庫で冷やすと香りを逃さずおいしい国産ごぼう
茶が出来上がります。

北海道産
有機ごぼう使用

ノン
カフェイン



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**



ジャーマンポテト
じゃが芋は、レンチンで下処理すると、時短に！
[5828] 冷凍ウィンナーソーセージ 150g 767円 4p
[5837] 冷凍チーズ入りウィンナー 150g 767円 4p

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 4p
[5825] 冷凍あらびきウィンナー 150g 767円
バジルの風味が食欲をそそる [5830] 冷凍バジルポークウィンナー 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 4p

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 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



[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

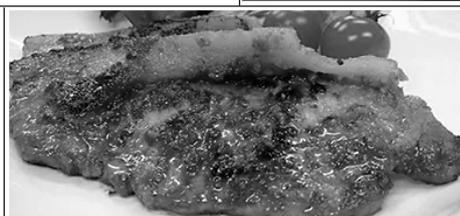


[5831] 冷凍ポロニアソーセージ 200g 950円
海の精と和三盆糖、少々香辛料で味付け。解凍後好みの厚さに切り、フライパンなどで焼いてどうぞ。
冷凍ハーブソーセージ [5832] 厚切り 120g 637円 [5833] スライス120g 637円
マジョラム・パセリ・オレガノを利かせました

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 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。

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



ヘナ

シリーズの違い

ベーシックシリーズ

植物原料100%から生まれた自然派白髪染め&トリートメント。色により異なりますが、放置時間は1~3時間。



早染めヘナスーパー

9種のハーブを配合することにより早染めができます。放置時間45分以上。

オーガニータシリーズ

植物原料100%。オーガニック認証済みヘナを使用した自然派白髪染めトリートメント。(オーガニック原料は製品により95~100%)



放置時間は、全色1時間以上。これまで以上に深く染まります。

※ノンカラーはトリートメント用のため、色は付きません。
※インディゴブルーは暗さを出すための二度染め用です。

▽ハーバルカラー/ベーシックタイプ▽			
6951	ライトブラウン	100g	1,760
6952	オレンジブラウン	100g	1,650
6953	ナチュラルブラウン	100g	1,760
▽スーパー/早染め▽			
6954	スーパーブラウン	100g	2,420
▽オーガニータ/オーガニック▽			
6971	ピターオレンジ	100g	1,980
6972	サハラブラウン	100g	2,530
6973	アースブラウン	100g	2,530
6974	ディープブラウン	100g	2,530
6975	インディゴブルー	100g	1,980
6976	ノンカラー	100g	1,760

天然屋 ※チラシをごらんください

7301	黒吹ごはん鍋	3合	6,050
7302	オーバルおひつ (BK)		5,500
7303	直火あつあつ鉢 (ブラック)		3,300
7304	土鍋鳥獣戯画	8号	9,350
7305	蓋がお茶碗になる土鍋 (とちり)		4,620
7306	素焼きソルトポット		1,760
7307	直火グリルパン	16cm	3,300
7308	直送 ヤク毛布	シングル	48,400
7309	ヤクひざ掛け		11,000
7310	岡山デニムフリーパンツ		
	58cm2色組	M	9,350

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



シャンプー

自然派の研究者のこだわりから生まれました

自然葉シャンプー

本当に頭皮と髪にいいシャンプーってどんなシャンプーなんだろう?

リンスがいらぬ

自然葉シャンプー

[6981] 300ml 3,300円
[6982] お試し30ml 440円

優しく洗う

天然アミノ酸の良質な泡で酸化した皮脂や毛穴の汚れをしっかりと洗い落とします。

ヘナの色持ちアップ

色素を守りながら洗い退色を防ぎます。

リンス不要

1本で簡単。5分程度泡を長くつければ抜群のトリートメント効果。

ダメージ毛を補修

毛髪の構成と同じ、18種の天然のアミノ酸配合だから補修力が抜群。



UVクリーム

白浮きせずに スーッとのびる [6977] オーガニックUVミルク (SPF50・PA+++)

30ml 3,080円

天然由来成分100%で作られた、肌にやさしいUVミルク。希少なオーガニックのアーデルワイスエキスは肌に潤いを与え、天然ミネラルが肌を紫外線からしっかり守ります。オーガニックのホホバオイル、ヒマワリオイルがベースのため、すーっと伸びてしっとりした使い心地。赤ちゃん・敏感肌の方にもおすすめです。



- 紫外線吸着材など、石油系原料不使用
- 赤ちゃんや敏感肌にやさしい
- 顔・体のどちらにもお使いいただけます
- 白浮きしずらく、すーっと伸びるミルクタイプ
- クレンジング不要。せっけんで洗えます
- 化粧下地にも使え、長時間メイクをキープ

翌々調配送品

7311	58cm2色組	L	9,350
7312	〃	LL	9,350
7313	〃	3L	9,350
7314	63cm2色組	M	9,350
7315	〃	L	9,350
7316	〃	LL	9,350
7317	〃	3L	9,350
7318	<ブルーフォックス混>靴下	M	3,080
7319	〃	L	3,080
7320	<ブルーフォックス混>レッグウォーマー		3,300
7321	シープ調もこも靴下		2,420