



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

## あつ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<br>金曜コースの方は          |
| 商品配送   | 1/13 | 1/14 | 1/15 | 1/16 | 1/17 | 月曜日の12:30迄です                        |
| 翌々週配送品 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 一部商品、配送が左記以降となります。<br>★祝祭日も休まず配送します |

### お問い合わせの電話番号と受け付け時間のご案内

フリーダイヤル  
0120-094831 (24時間受付)  
フリーダイヤルは、終日、留守番電話での受付ですので、必ず、会員番号・お名前・ご用件をお話して下さい。ご注文の変更は、カタログNo.・商品番号・商品名と変更内容を録音して下さい。尚、お急ぎでないご連絡やクレームは、注文書裏面のベジタホットラインをご利用頂くか、FAXフリーダイヤルをご利用頂けますようお願いいたします。

※お急ぎの場合は、029-869-9031 : 9:00~15:00 (月~金)  
(12:30~13:30、15時00分以降は留守番電話となります)

FAX フリーダイヤル  
0120-298338 (24時間受付)

E-mail mail808@vegeta.co.jp (メールからのご注文はお受けできません)

### 有機農業の情報交流WEBサイト『有機の国へ』

http://www.vegeta.co.jp (ご注文も受け付けます)

ポラン広場の宅配 株式会社ベジタ 〒300-2647つくば市手生子585

### スマホ/タブレットでもご注文が可能になりました!!

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



『ポランの森ベジタ便セット』は、旬の有機野菜や果物をおまかせで5~7点をパッケージジットセットで、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 ~~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 ~~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**  
 旬の野菜や少量出荷の野菜をお届け!!野菜・果物野菜セットとの重複あり

**[0104] 根菜ミニセット 841 ~~886~~円**  
 玉ねぎ500g・じゃが芋500g・人参500g

| 品番               | 品名         | 規格    | 価格(税込み)            |
|------------------|------------|-------|--------------------|
| 0105             | 玉ねぎ        | 700g  | 432                |
| 0106             | " 徳用       | 1.4kg | 830 <del>864</del> |
| 北海道・田中正広さん/防除0   |            |       |                    |
| 0107             | じゃが芋 男爵    | 700g  | 356                |
| 0108             | " 徳用       | 1.4kg | 684 <del>713</del> |
| 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 <del>670</del> |
| 長崎・長崎有機農業研究会/防除0 |            |       |                    |
| 0111             | 人参         | 500g  | 324                |
| 0112             | " 徳用       | 1kg   | 616 <del>648</del> |
| 岩手・みちのく有機/有      |            |       |                    |
| 0113             | さつま芋 紅東    | 700g  | 346                |
| 0114             | " 徳用       | 1.4kg | 657 <del>691</del> |
| 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 <del>691</del> |
| 茨城・常総センター/防除0    |            |       |                    |
| 果 0117           | 里芋         | 500g  | 346                |
| 0118             | " 徳用       | 1kg   | 657 <del>691</del> |
| 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 クリームシチュールゥ** 3p  
 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 <del>518</del> |
| 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 <del>346</del> |
|   |   |       | 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 <del>497</del> |
|   |   |       | 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、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 ほのかに甘み 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**  
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

**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。

**[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 <del>432</del> |
| 0144       | " 徳用 | 1ケ          | 687 <del>864</del> |
| 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** 140g **335円** 2p



**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**

|                    |            |      |     |
|--------------------|------------|------|-----|
| 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               | 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**

|      |                       |      |     |
|------|-----------------------|------|-----|
| 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 |

|                  |              |        |                    |
|------------------|--------------|--------|--------------------|
| 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 <del>389</del> |
| 長野・えのきボーヤ/対象外    |              |        |                    |
| 0205             | ブラウンえのき      | 100g   | 216                |
| 長野・浦山さん/対象外      |              |        |                    |
| 0206             | しめじ (ヒラタケ)   | 100g   | 184                |
| 0207             | " ダブル        | 100g×2 | 349 <del>367</del> |
| 茨城・チャイルドウッズ/対象外  |              |        |                    |
| 0208             | 本しめじ (ブナシメジ) | 約180g  | 248                |
| 茨城・チャイルドウッズ/対象外  |              |        |                    |
| 0209             | エリンギ (白あわび茸) | 100g   | 292                |
| 0210             | 不揃い エリンギ     | 150g   | 281                |
| 島根・北村きのご園/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 サンゴヤマブシ茸  | 100g   | 270                |
| 長野・久保産業/対象外      |              |        |                    |



**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**

|            |                 |        |                    |
|------------|-----------------|--------|--------------------|
| 0217       | 健康緑豆もやし         | 250g   | 65                 |
| 0218       | " ダブル           | 250g×2 | 123 <del>139</del> |
| 栃木・上原園/対象外 |                 |        |                    |
| 0219       | 小大豆もやし          | 200g   | 91                 |
| 0220       | " ダブル           | 200g×2 | 172 <del>188</del> |
| 栃木・上原園/対象外 |                 |        |                    |
| 0221       | ベビーラディッシュ(かいわれ) | 1p     | 65                 |
| 栃木・上原園/対象外 |                 |        |                    |



**もやし味噌炒め**  
**[2214] 有機もやし味噌炒めの素** 100g **281円** 2p  
**[1101] 冷凍放牧豚バラスライス** 200g **781円** 4p



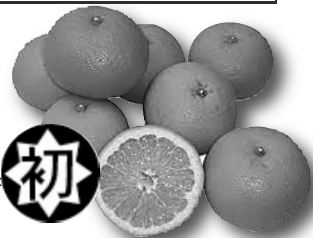
| 品番                                  | 品名                    | 規格     | 価格(税込み)                |
|-------------------------------------|-----------------------|--------|------------------------|
| 0301                                | いちご                   | 200g   | 626                    |
| 0302                                | ダブル                   | 200g×2 | 1047 <del>1102</del>   |
| 0332                                | 箱 <small>規格追加</small> | 200g×4 | 1,983 <del>2,204</del> |
| <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 <del>1382</del>   |
| <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 <del>626</del>     |
| <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。



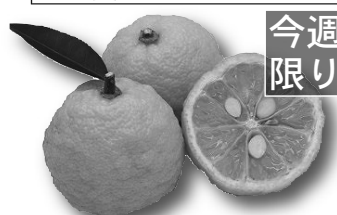
甘みだけではなくスッキリした酸味、さらに独特の上品なほろ苦さがあり、それらが調和した八朔にしかない味わいが特徴です。

**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に使えたり、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 <del>864</del>   |
|                               | 0321                      | 徳用         | 3kg   | 1642 <del>1728</del> |
| <small>静岡・山田農園/防除0</small>    |                           |            |       |                      |
| 初                             | 0322                      | 八朔         | 1kg   | 551                  |
| ★                             | 0323                      | 徳用         | 2kg   | 1047 <del>1102</del> |
| <small>熊本・福島柑橘園/有</small>     |                           |            |       |                      |
| 初                             | 0324                      | パール柑       | 1kg   | 572                  |
| ★                             | 0325                      | 徳用         | 2kg   | 990 <del>1145</del>  |
| <small>熊本・福島柑橘園/防除0</small>   |                           |            |       |                      |
|                               | 0326                      | レモン        | 250g  | 313                  |
|                               | 0327                      | 徳用         | 500g  | 595 <del>626</del>   |
| <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 <del>809</del>   |
| <small>熊本・福島柑橘園/有</small>     |                           |            |       |                      |
| 今週<br>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

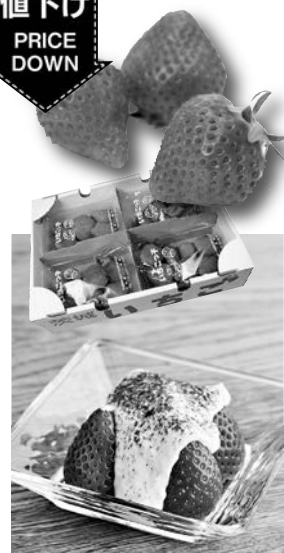
银杏の炊き込み御飯

**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<br>限り                      | 0307 | りんご 王林      | 500g | 400                  |
|                               | 0308 | 徳用          | 1kg  | 759 <del>809</del>   |
| 果                             | 0309 | 徳用          | 2kg  | 1487 <del>1609</del> |
| <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 <del>809</del>   |
| <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 <del>809</del>   |
|                               | 0314 | 徳用          | 3kg  | 2206 <del>2409</del> |
| <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 <del>809</del>   |
| <small>青森・新農業研究会/防除12</small> |      |             |      |                      |
| 今週<br>限り                      | 0317 | りんご 星の金貨    | 2ヶ   | 400                  |
| ★                             | 0318 | 徳用          | 1kg  | 759 <del>809</del>   |
| <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・無天塾     |
| 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・無天塾/品種:ヒメノモチ     |                 |            |

|        |             |      |                    |
|--------|-------------|------|--------------------|
| ▽雑穀など▽ |             |      |                    |
| 0434   | 有機古代米(白山紫黒) | 300g | 903 <del>950</del> |
| 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 <del>486</del>   |
| 0442 | 有機玄米小豆粥             | 200g    | 216                  |
| 0443 | 〃 徳用                | 200g×5  | 1026 <del>1080</del> |
| 0444 | 有機玄米クリーム            | 200g    | 270                  |
| 0445 | 〃 徳用                | 200g×4  | 1026 <del>1080</del> |

## 餅

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

## 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 | 青豆入り貝だくさんがんも | 2枚     | 346 |
| 0537 | えび入り貝だくさんがんも | 2枚     | 486 |
| 0538 | ねぎ入り貝だくさんがんも | 2枚     | 464 |
| 0539 | 味付いなりあげ      | 6枚     | 324 |
| 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」を海の精の塩で漬けました**

- [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総菜です。  
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。



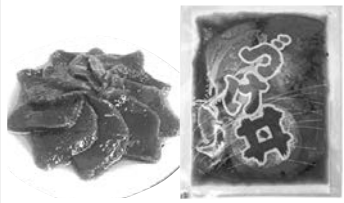
[0834] 直火炊き黒豆煮ダブル  
SPOT 120g×2p 1,058 ~~1,092~~円  
原材料…黒豆(国産)、砂糖、水飴、  
食塩、醤油(大豆・小麦を含む)  
※そのままお召し上がり下さい。

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

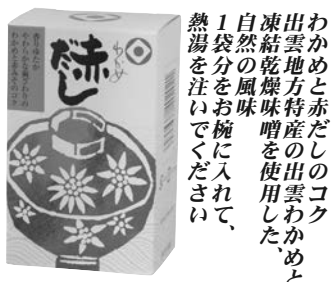


[0835] 練五目寿司の素  
(2合用) ダブル  
SPOT 200g×2 1130 ~~1,177~~円  
※五目寿司の素は袋ごと温め、ご飯又は  
酢飯と混ぜ合わせて下さい。

鮮度のよい鮓を漬け込みました  
温かいご飯をご用意下さい



[0836] 冷蔵鮓のつけ丼ダブル  
SPOT 150g×2p 1,352 ~~1,388~~円  
[0837] 冷蔵鮓のつけ丼トリプル  
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



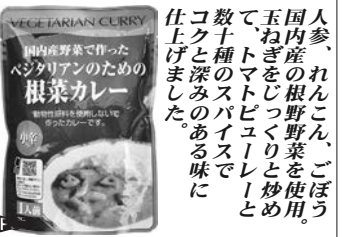
[0840] 冷凍ごぼうとひじきの豆腐団子ダブル  
SPOT 18g×8×2 954 ~~994~~円  
原材料…鶏肉、豆腐、玉ねぎ、豚脂、人参、ごぼう、  
パン粉、長ねぎ、鶏卵、濃粉、ごま、醤油、菜種油、  
清酒、ひじき、青海苔、しょうが、食塩、胡椒  
※電子レンジで温めてください。



[0841] べジタリアンのための野菜カレー  
ダブル SPOT 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、ビーナッツペースト、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



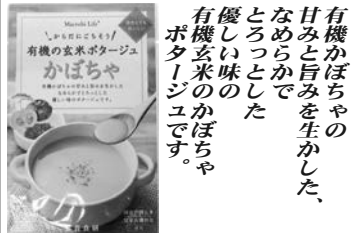
[0842] べジタリアンのための豆カレー  
ダブル SPOT 200g×2 776 ~~806~~円  
原材料…国産野菜(玉ねぎ、にんにく)、国産豆類(手  
亡豆、大豆、青えんどう豆)、トマトピューレ、植  
物油脂、小麦粉、昆布だし、砂糖、マンゴーチャツネ、  
香辛料、食塩、醤油、ビーナッツペースト、カレー粉、  
味噌、発酵調味料、酵母エキス、ココアパウダー



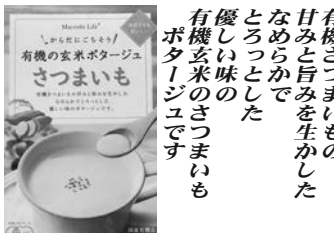
[0843] べジタリアンのための根菜カレー  
ダブル SPOT 200g×2 776 ~~806~~円  
原材料…国内産野菜(玉ねぎ、じゃが芋、人参、蓮  
根、ごぼう、にんにく)、トマトピューレ、植物油  
脂、還元水あめ、小麦粉、昆布だし、食塩、香辛料、  
ビーナッツペースト、醤油、カレー粉、味噌、オニ  
オンエキス、発酵調味料、酵母エキス、ココアパウダー



[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  
ツクリーム、有機コーンパウダー、食  
塩、有機西洋ネギ、有機オニオンパウダ  
ー、有機黒シヨウ

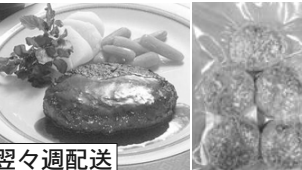


[0845] 有機玄米ポタージュ・  
かぼちゃダブル  
SPOT 135g×2 691 ~~712~~円  
原材料…有機かぼちゃ(国産)、有機たま  
ご、有機玄米、なたね油、食塩(海の精)



[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 鮭のづけ丼        | 150g   | 697 |

### ▽スープ▽

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

### ▽中華惣菜・他▽

|  |      |             |       |     |
|--|------|-------------|-------|-----|
|  | 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香辛料を減らしました。

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

### ▽揚げ物・他▽

|  |      |                 |       |        |
|--|------|-----------------|-------|--------|
|  | 0805 | 冷凍 大きな豆腐肉団子     | 340g  | 589    |
|  | 0806 | 冷凍 ふんわり豆腐ハンバーグ  | 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 | 【レトルト】ベジタリアンのための野菜カレー | 200g | 400 2p |
|  | 0814 | 【レトルト】ベジタリアンのための豆カレー  | 200g | 400 2p |
|  | 0815 | 【レトルト】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

冷凍行者にんにく入り  
[5827] 冷凍ウィンナー  
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

[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。  
バスチャライズド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) &  
バ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><b>[1068] シナモンロール</b><br/>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><b>[1083] ドックパン</b><br/>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><b>[1070] かぼちゃデニッシュ</b><br/>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><b>[1082] メロンパン</b><br/>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><b>[1081] チョコチップメロンパン</b><br/>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><b>[1060] クロワッサン</b><br/>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><b>[1080] よもぎあんぱん</b><br/>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><b>[1078] 有機全粒粉パン</b><br/>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><b>[1057] バケット</b><br/>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><b>[1058] バターロール</b><br/>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><b>[1056] ぶどう食パン</b> 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><b>[1051] 食パン</b> 1斤 459円</p> <p><b>[1052] 6枚切り</b> 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・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、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。                     |       |

| 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！  
塩漬けで、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ぴっちり包む。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 |
|    | 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        |
| SPR 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。生しいたけは、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  
位かの単品商品です。

**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、醗酵調味料、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（バ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、醗酵調味料、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 <del>1,080</del> |
| 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ッケポーク**  
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ッケ。

**冷凍 レンジで里いもレンコンコロッケ**  
原材料…里芋、パン粉、なたね油、レンコン、ミックス粉（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ッケ▽

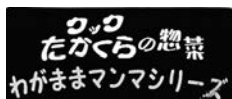
|  |                |         |        |     |
|--|----------------|---------|--------|-----|
|  | 1561           | 冷凍 カレー  | 15g×10 | 504 |
|  | 1562           | 冷凍 ビーフ  | 15g×10 | 513 |
|  | 1563           | 冷凍 きんぴら | 15g×10 | 481 |
|  | 1564           | 冷凍 野菜   | 15g×10 | 481 |
|  | ▽雪室熟成じゃがいもコロッケ |         |        |     |
|  | 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ッケ | 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 <del>1,156</del> |
| 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 <del>1,576</del> |
| 4p | 1529 | 冷凍 中華丼の素        | 230g | 756                    |
|    | 1530 | " ダブル           | 上記2p | 1,452 <del>1,512</del> |
| 4p | 1533 | 冷凍 ヘルシーナゲット     | 150g | 670                    |
|    | 1534 | " ダブル           | 上記2p | 1,286 <del>1,348</del> |
| 6p | 1535 | 冷凍 パクパク餃子       | 30個  | 1,253                  |
|    | 1536 | " ダブル           | 上記2p | 2,405 <del>2,506</del> |
| 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 <del>908</del>     |

▽グッドミー (大豆ミート) Good to me 私にとって良いもの  
お肉を使わない植物蛋白加工食品のお惣菜シリーズです。  
クックたかからは、大豆たんぱくにつつまる代替肉 (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

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

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

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

3p

[1531] 冷凍 すきやき風コロッケ 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

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

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。

|        |      |              |    |       |      |             |     |     |
|--------|------|--------------|----|-------|------|-------------|-----|-----|
| ▽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 |

## 杏掛冷食

## 春巻とグラタンを手作りで製造 杏掛冷食



杏掛冷食  
KUTSUKAKEREISYOKU

|      |                          |          |     |
|------|--------------------------|----------|-----|
| 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 |

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



**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  |

| 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 サワラ西京漬け    | 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

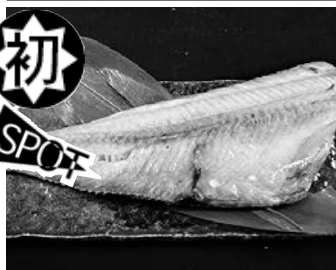
焼いていないので、海苔巻きなどにむいています

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 鹿児島県産 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

| 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)<br>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<br>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 カラフトししゃも  | 10尾   | 562                  |
|           | 1724 | 冷凍 干しカレイ   | 2枚    | 821                  |
|           | 1725 | 冷凍 アジ開き  | 2枚    | 810                  |
|           | 1726 | 〃 ダブル  | 2枚×2  | 1539 <del>1629</del> |
| 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     |      |

SPOT



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

SPOT



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

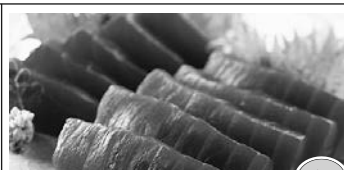
三陸水産の大ヒット商品、【紅鮭切身】を丁寧に焼き上げました。スチーム加工しておりますので、ふっくらジューシーに仕上がっています。



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。



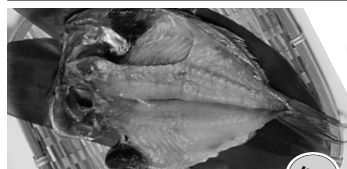
3p

[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 2p  
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







1月20日は大寒です。  
八丁味噌の煮込みうどんで  
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ぶりぶり食感の麺に  
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 <del>820</del>    |
|    |  | 2413 | 凍 十割生そば  | 130g×2 | 594                   |
|    |  | 2414 | 〃 ダブル    | 上記2p   | 1,129 <del>1188</del> |

▽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 |    |

【カタログに掲載していない隔週・月1回掲載の金子製麺の生麺をご注文も頂けます。注文書裏面「くろすおーぼー」に、商品名と数量を明記して下さい。ご注文いただいた商品に、欠品がある場合にはご容赦いただきたく存じます。】

| 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 <del>694</del> |
|      | 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



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



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

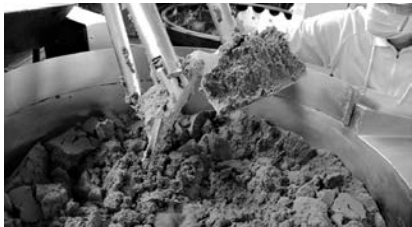
**池谷 一穂(いっすい)の蒟蒻**

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



**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ーの味・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 | <b>有機八丁味噌</b> | <b>400g</b> | <b>862</b> |
|      | 2112 | 有機・赤出し八丁味噌    | 500g        | 969        |

▽醤油▽

|      |     |               |        |      |
|------|-----|---------------|--------|------|
| 2113 | 酢屋茂 | イマイ醤油         | 1000ml | 799  |
| 2114 | ヤマキ | 国産特別栽培醤油 蔵造り  | 1000ml | 1242 |
| 2115 | 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 | <b>富士すし酢</b>   | <b>360ml</b> | <b>756</b> | 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        | 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 | <b>菜種サラダ油(丸缶)</b>    | <b>800g</b> | <b>1642</b> | 8p |
| 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 | <b>最高級ラー油</b>        | <b>45g</b>  | <b>616</b>  | 3p |
| 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▽

|                |            |        |      |
|----------------|------------|--------|------|
| <b>4週に1度掲載</b> |            |        |      |
| 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ー           | 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

各20g 388円

[2320] ホール

[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

有機牛乳と有機野菜を煮込みました

カレーの壺ペッパー黒 3p

各20g 388円

[2203] 職人の夢 有機中濃ソース 3p

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、ばいしよ薬粉、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

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のにいろいろな用途に。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     | 吼ませ日本・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  
 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(税込)  
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  
コーヒードライ牛乳で再現。  
アイスコーヒー牛乳です。



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(税込)



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(税込)



大豆の産地を  
北海道産有機小豆を  
北の産地を  
ほ味の付けたおやつです。

[2910] 有機ほの甘あずき  
ダブル 55g×2 461円(税込)



安心・安全な有機JAS認証品  
栄養豊富な  
グリーンピースを  
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(税込)



山形・庄内協同ファーム  
日本海を越えてきた木枯らしで  
じっ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 5p  
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  
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(税込)



北海道産のはちみつと  
瀬戸産のレモンを  
ほんのりとした  
爽やかな味わい  
ややかな味わい  
はちみつとレモンを

[2906] 純国産北海道はちみつレモン  
のど飴ダブル 57g×2 503円(税込)



安心素材の  
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。  
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(税込)



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(税込)



第3世界シヨップ  
塩入りの  
ビターチョコレートに  
サクサクとした食感の  
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(税込)



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、  
バニラとミルクの甘い香り。  
カカオ分約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 <del>4666</del> |
|           | 2610 | 麦茶ティーバッグ 国内産大麦使用 | 8g×52    | 540                  |
| ▽烏龍茶▽     |      |                  |          |                      |
| 4p        | 2611 | 依田さんの烏龍茶         | 100g     | 810                  |
| ▽ハーブティ・他▽ |      |                  |          |                      |
|           | 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    | 216                  |
|           | 2621 | " 箱              | 500ml×24 | 4977 <del>5184</del> |

| ▽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 | 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** 4p

[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。緑茶に馴染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

[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。

生産者協同組合から直接輸入されたフェアトレード商品

ポイント 品番 品名 規格 価格(税込み)

品番 品名 規格 価格(税込み)ポイント

**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 <del>5443</del> |
| 2651 | 豆乳で元気           | 125ml×3  | 535                  |
| 2652 | "               | 125ml×24 | 4191 <del>4277</del> |
| 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  |

**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



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

[2614] カモミールwind 5g 729円 4p



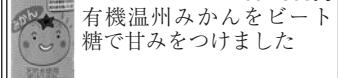
単品では飲みづらいカモミールもブレンドによって奥深い香りに

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



野菜ジュース 有塩 [3007] 190g×6 907円 5p

[3024] 箱 190g×30 4445 ~~4538~~円

有機トマトを主体にし、国産有機にんじんなどを使用しました

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

▽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     |



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 <del>3,136</del> |
| 3118 | 化粧石けんE (固形)      | 95g×3  | 462                    |
| 3119 | パックスナチュロンクリームソープ | 100g×3 | 594                    |
| 3120 | パックスナチュロン 〃 SR   | 100g×3 | 726                    |

▽ボディソープ▽

|      |                 |       |       |
|------|-----------------|-------|-------|
| 3121 | ナチュロンボディソープ     | 500ml | 1,320 |
| 3122 | 〃 詰替用           | 500ml | 858   |
| 3123 | Pax Olie ボディソープ | 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 <del>1,716</del> |      |
| 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 <del>1,716</del> |      |
| 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 <del>1,496</del> |    |

▽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           | グリーンマノングリーンローション           | 180ml       | 1,100        |
|      | 3208           | グリーンマノンオリーブフリーローション        | 180ml       | 1,100        |
|      | ▽オイル▽          |                            |             |              |
|      | 3209           | オリーブマノンバージンオイルポンプ          | 200ml       | 4,620        |
|      | 3210           | オリーブマノンバージンオイル             | 30ml        | 1,210        |
|      | 3211           | シコリーブ 薬用スキンクリーム            | 80g         | 1,100        |
| 6p   | 3212           | <b>ナチュロンオイル</b>            | <b>60ml</b> | <b>1,210</b> |
|      | 3213           | アルティースオリーブスクワラン            | 60ml        | 2,552        |
|      | ▽アルヴィンゼ/ミル総本社▽ |                            |             |              |
|      | 3214           | 乳清素肌ソープ                    | 180ml       | 2,530        |
|      | 3215           | 〃 徳用                       | 310ml       | 4,180        |
|      | 3216           | 乳清素肌ローション                  | 80ml        | 3,630        |
|      | 3217           | 乳清素肌シルクローション               | 80ml        | 3,850        |
|      | ▽ナチュロン/太陽油脂▽   |                            |             |              |
|      | 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小さじ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カップに対し竹炭一片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<br>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<br>天然ミネラル、シリカで効果的にステイン除去<br>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<br>敏感な歯茎に ハーブの力で爽やかな息と歯茎ケア<br>泡立ちのないジェルタイプ。 | 75ml 1,100 | 6705 デイリーはみがき<br>爽やかな息が続く<br>ご家族みんなの毎日の歯磨きに<br>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<br>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<br>全ての肌タイプ 脂性肌、毛穴ケアに<br>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<br>全ての肌タイプ エイジ肌、乾燥肌<br>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<br>全ての肌タイプ 脂性肌、くすんだお肌に<br>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<br>全ての肌タイプ 乾燥肌や敏感肌に<br>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><br>新登場<br>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。<br>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><br>新登場<br>「ヌヴォラ」とはイタリア語で「雲」という意味。<br>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。<br>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涼やかな香り。  
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<br>250g 3,240円<br>毎日続けたい       | [5973] MGO400/UMF13<br>250g 7,560円<br>美容と健康維持に |
| [5972] MGO263/UMF10<br>250g 5,940円<br>美味しく体調管理したい | [5974] MGO573/UMF16<br>250g 11,880円<br>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

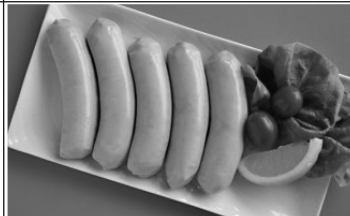


[5823] 冷凍 興農 無塩漬ロースハムブロック 300g 2376円  
原材料 豚肉、食塩、砂糖、香辛料



[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  
パジルの風味が食欲をそそる [5830] 冷凍パ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



[5829] 冷凍パクパク 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

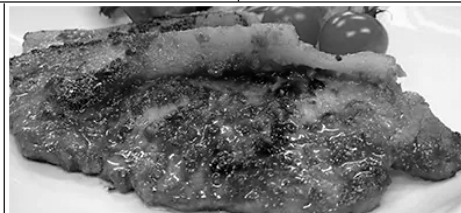


[5831] 冷凍ポロニアソーセージ 200g 950円  
海の精と和三盆糖、少々香辛料で味付け。解凍後好みの厚さに切り、フライパンなどで焼いてどうぞ。  
冷凍ハーブソーセージ [5832] 厚切り 120g 637円 [5833] スライス120g 637円  
マジョラム・パセリ・オレガノを利かせました

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

しぜんは **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 スーッと伸びる  
[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エ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 |