希望農場では15ヘクタールの敷地で放牧豚を飼育しています。15ヘクタールは東京ドーム約3個分です！

ベジタ
Vegeta

ポラン広場の宅配

商品カタログ

No.231

FARMERS FACTORY

安心と美味しさを追求してたどり着いた〝放牧豚〟

ファーマーズファクトリー

北海道厚真町 放牧豚

●放牧豚

放牧豚とは、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』された豚のことです。春夏秋冬をストレスのない環境で健康に育った放牧豚は赤身が濃く、適度な弾力の肉質・甘みのある脂をあわせ持ち、豚肉本来の豊かな味わいを引き出します。また、体に良いとされる不飽和脂肪酸が多く含まれ、安全でおいしい肉になります。

●北海道厚真町の広大な土地で、太陽を浴びながら放牧

健康な放牧豚が育てられている「希望農場」では、広大な北海道の大地で、自然を感じ、のびのびと豚が成長します。ＮｏｎGMO（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。

●放牧豚を育てる〝希望農場〟

広大な土地で放牧させることで、豚は走り回ったり、土をいじったりしながら元気に遊びまわり、豚舎と放牧地を自由に行き来できる環境で、「好きな時に遊んで、好きな時に食べて、好きな時に寝る」ことができるため、ストレスフリーで健康な豚に育ちます。

●放牧豚ソーセージ・ベーコン

原材料は、豚肉・豚脂肪・砂糖（和三盆糖）・食塩・香辛料のみ（※一部商品を除く）。結着剤・保存料・発色剤・化学調味料は一切使用していません。余計なものを入れないことで、豚そのものの旨みを楽しめます。はじめはぜひ何もつけないで素材の味をお楽しみください。

●厳選した原材料

和三盆糖。「竹糖」というサトウキビを用い、徳島県または香川県の一部で生産されている日本独特の砂糖です。高級和菓子などに使用され、こくが生まれます。

高級部位も使用。一般的なウインナーに使われるウデやモモ以外に、ヒレやロースといった高級部位も使用しているので、豊かな風味が生まれます。

天然腸を使用。天然腸を使用しているため、パリッとした独特の食感や風味で、肉自体の美味しさをより引き立てます。

北海道　放牧豚

▽精肉　豚肉▽

4p	1101	冷凍 放牧豚 バラスライス	200g	832円
4p	1102	冷凍 放牧豚 モモスライス	200g	756円
4p	1103	冷凍 放牧豚 挽肉（バラ凍結）	250g	810円
5p	1104	冷凍 放牧豚 切り落とし（バラ凍結）	250g	896円

▽加工肉▽

3p	1401	冷凍 放牧豚 ポークウィンナー	100g	497円
3p	1402	冷凍 放牧豚 粗挽きウィンナー	100g	551円
3p	1403	冷凍 放牧豚 ベーコンスライス	65g	437円
	1404	冷凍 放牧豚 加工肉セット	1セット	1,440 ~~1,485~~円

内容…放牧豚ポークウィンナー100g
放牧豚粗挽きウィンナー100g
放牧豚ベーコンスライス65g　各1ケ

SPOT

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
商品配送	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
翌々週配送品	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8

注文の締め切り
注文書回収の翌日12：30迄
金曜コースの方は
月曜日の12：30迄です
一部商品、配送が左記以降となります。
★祝祭日も休まず配送します

■お問い合せの電話番号と受け付け時間のご案内

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

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

FAX フリーダイヤル 0120-298338（24時間受付）

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

■有機農業の情報交流WEBサイト『有機の国へ』
http://www.vegeta.co.jp（ご注文も受け付けます）

ポラン広場の宅配　株式会社ベジタ　〒300-2647つくば市手子生（てこまる）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

『ポランの森ベジタ便セット』は、旬の有機野菜や果物をおまかせで5～7点をパッケージしたセットで、どこへでも、1,980円（税込み）送料0円でお送りします。但し、夏季のみ、238円のクール便代をご負担頂きます。また、宅配カタログ掲載の商品から、お好みの商品を加えることも可能です。尚、沖縄、北海道、離島は、別途送料がかかりますので、予めご了承下さい。

【0088】ポランの森ベジタ便セット　1セット　1,980円（税込み）

※このカタログは、再生紙を利用し、植物性インキで印刷しています。

野菜

■本カタログに掲載している産地や生産者は、天候や端境期の都合で変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。変更は、配送当日のニュースでお知らせします。■計量は正確を心がけておりますが、農産物は個体差が大きい為、10%前後の誤差はご容赦下さい。

【表示覧凡例】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などには、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。

トマトが赤くなると医者が青くなる
トマトの赤い色はリコピンといわれる､カロテンの一種｡活性酸素を減らす働きがあるそうです｡それも､β-カロテンやビタミンＥの何倍もの効果があるとか。

ラタトゥイユ

［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　メークイン	700g	栃木・田島嘉存さん
キャベツ	1/2ヶ	群馬・清水明俊さん
小松菜	1束	茨城・旭農園
なす	400g	栃木・粂川米子さん
しめじ（ヒラタケ）	100g	茨城・チャイルドウッズ

［0102］果物野菜セット　1,620 ~~1,922円~~　果：表組に表示

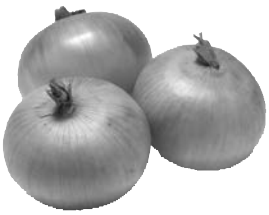
玉ねぎ	700g	茨城・深谷守夫さん
モロヘイヤ	1束	栃木・田島嘉存さん
トマト	500g	栃木・田島嘉存さん
枝豆	1p	栃木・島田晴夫さん
河内晩柑	1ヶ	熊本・福島柑橘園
桃	1ヶ	山梨・前嶋農園

［0103］畑（はたこらぼ）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　585 ~~616円~~
玉ねぎ500g・じゃが芋500g・人参500g

品番	品名	規格	価格（税込み）
果 0105	玉ねぎ	700g	248
0106	〃　徳用	1.4kg	472 ~~497~~
	茨城・深谷守夫さん/防除0		
0107	赤玉ねぎ	500g	227
	茨城・深谷守夫さん/防除0		
0108	じゃが芋　とうや	700g	238
0109	〃　徳用	1.4kg	451 ~~476~~
	茨城・深谷守夫さん/防除0		
野 0110	じゃが芋　メークイン	700g	259
0111	〃　徳用	1.4kg	492 ~~518~~
	栃木・田島嘉存さん/防除0		
0112	人参	500g	270
0113	〃　徳用	1kg	513 ~~540~~
	千葉・佐原供給センター/防除3		
0114	長芋	300g	432
	岩手・みちのく有機/有		

ツンとくる辛味が力の源
生食・加熱どちらも楽しめる
玉ねぎ
家庭料理に欠かせない存在ですが、日本に導入されたのは明治時代と、比較的新しい野菜です。1年中、店頭に並ぶのは、乾燥させた貯蔵ものが出荷されるためです。



酢タマネギ
スライス玉ねぎを30分くらい空気に触れさせ、甘酢に漬け込む。3日目くらいから食べごろに。
協賛 **［2155］カンタン八芳酢**
360ml　367 ~~508円~~

品番	品名	規格	価格（税込み）
0115	ごぼう	300g	292
	岩手・みちのく有機/有		
0116	長ねぎ（泥）	300g	270
0117	〃　ダブル	300g×2	513 ~~540~~
	千葉・林　昭一さん/防除4		

冷凍からあげ使って
お手軽酢鶏
解凍して使えば、楽チン＆時短に
［1543］冷凍からあげ　4p
130g　745円

ごぼうの梅酢煮
下ゆでしたごぼうを、梅酢・酒・水で煮詰める。夏向きのさっぱり味

長芋の梅酢漬け
食べやすい大きさに切った長芋を、梅酢につける
［2157］有機梅酢 赤　3p
200ml　583円

ねぎぬた
ゆでたネギ・わかめ・きゅうりを、酢味噌であえる
八芳酢＋白みそでお手軽酢味噌

夏バテ対策に
お酢のチカラ
クエン酸＆発酵パワー

なす
にんにくと一緒に柔らかく炒め、すし酢に漬ける

かぼちゃ
ピクルスにするときは、食感を残すために、硬めにゆでるのがコツ

きゅうり
スティックにして、調味液に漬け込む

人参・玉ねぎ
薄切りにして、漬け込む。醤油を足して南蛮ダレにも。

[2153] 純りんご酢
500ml　518 ~~572~~円
国産りんご果汁だけで醸造したフルーティーな酸味です。

この時期は
冷涼な高原からお届け
キャベツ
春に種を蒔き、夏から秋に収穫されます。巻きがしっかりとしていて、甘みが強いのが特徴です。

品番	品名	規格	価格（税込み）
	0118 大根 群馬・清水忠雄さん/防除1	1本	378
野	0119 キャベツ	1/2ヶ	248
★	0120 〃	1ヶ	472 ~~497~~
	群馬・清水明俊さん/防除4		
★	0121 レタス	1ヶ	400
	群馬・清水明俊さん/防除4		

海苔レタスサラダ
ちぎったレタスにドレシングをからめて、のりをちぎって、さっとあえる

4p
[1810] 食卓焼き海苔
4枚×25　713円

3p
[2226] 有機胡麻ドレッシングタイプ
225g　497円

モロヘイヤとトマトのスープ
モロヘイヤはみじん切り、トマトは角切りにする。スープに入れて、一煮立ち

協賛
[2509] 野菜でうまみ食塩無添加　3.5g×6
270 ~~389~~円

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

[2160] 国産なたねサラダ油
450g　1026円

ツナ・キャベツ
キャベツをちぎって、好みの味付けで、まな板いらず

コールスロー
[2215] 平飼い鶏の有精卵マヨネーズ
290g　626 ~~670~~円

品番	品名	規格	価格（税込み）
野	0122 小松菜 茨城・旭農園/防除0	1束	205
	0123 水菜 茨城・旭農園/防除0	1束	205
	0124 ベビーみずな 茨城・HATAKEカンパニー/防除0	1ｐ	151
	0125 チンゲンサイ 茨城・旭農園/防除0	1束	205
果	0126 モロヘイヤ 栃木・田島嘉存さん/有	1束	194
★	0127 つるむらさき 栃木・田島嘉存さん/防除0	1束	194

ツルムラサキの納豆あえ
茹でたつるむらさきと輪切りにした竹輪、納豆を混ぜ合わせ、だしつゆで味付けするだけ。

2p
[0542] 北海道100登喜和カップ3
30g×3　346円

[1502] 小竹輪
30g×5　540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	386
	0192	冷凍 だだちゃ豆（枝豆）	200g	745

凡例 ★ 会員さん・スタッフのおすすめ

価格は税込み

品番	品名	規格	価格(税抜き)	価格(税込み)
0128	きゅうり	300g（3本）	324	350
0129	〃 徳用	500g（4～6本）	508	548
	山形・おきたま自然農法研究会谷/有			
0130	四葉（スーヨー）きゅうり	500g	335	361
0131	〃 徳用	1kg	636 ~~670~~	686 ~~724~~
	栃木・田島嘉存さん/有			
0132	かぼちゃ	1/4ヶ	248	267
0133	〃 徳用	1/2～1/4ヶ	431 ~~454~~	465 ~~490~~
0134	〃 徳用	1ヶ	790 ~~832~~	853 ~~898~~
	長崎・長崎有機農業研究会/有			
0135	ピーマン	150g	184	198
0136	〃 ダブル	150g×2	349 ~~367~~	377 ~~396~~
	栃木・田島嘉存さん/有			
0137	トマト	500g	432	466
0138	〃 徳用	1kg	821 ~~864~~	886 ~~933~~
0139	〃 徳用	2kg	1555 ~~1728~~	1679 ~~1866~~
0140	〃 徳用箱	4kg	2834 ~~3456~~	3060 ~~3732~~
	栃木・田島嘉存さん/有			
0141	なす	400g	313	338
0142	〃 ダブル	上記2p	595 ~~626~~	642 ~~676~~
	栃木・粂川米子さん/有			
0143	オクラ	1p	216	233
0144	〃 ダブル	上記2p	410 ~~432~~	443 ~~467~~
	栃木・田島嘉存さん/防除0			
0145	枝豆	1p	335	362
0146	〃 ダブル	上記2p	636 ~~670~~	687 ~~724~~
	栃木・島田晴夫さん/有			

シャキシャキ食感
ゆで時間は短めに！
おかひじき
おかひじきはややアクがあるので、下ゆでしてから使います。シャキッと食感を生かすため、ゆで時間は短めに！天ぷらに調理する場合は、下ゆで不要です

おひたし
さっと茹でたら、だしつゆでつくった浸し汁で、味を染みこませる。

冷凍も便利
ゆでて1食分ずつ冷凍。凍ったまま加熱調理や、自然解凍してから和え物などに。

品番	品名	規格	価格(税抜き)	価格(税込み)
0147	ベビーリーフ	50g	162	175
	茨城・HATAKEカンパニー/防除0			
0148	バジル	15g	281	303
	茨城・ハーブスマン's/防除0			
0149	バジル徳用	50g	454	490
	栃木・粂川米子さん/有			
0150	ミント	10g	281	303
	茨城・ハーブスマン's/防除0			
0151	ローズマリー	10g	281	303
	茨城・ハーブスマン's/防除0			
0152	おかひじき	1p	184	198
0153	〃 ダブル	上記2p	349 ~~367~~	377 ~~396~~
	栃木・粂川米子さん/有			
0154	大しょうが	100g	302	326
	高知・農事組合法人入田村/防除0			

栄養価高く　うま味成分も豊富
トマト
トマトには、昆布と同様のうま味成分グルタミン酸が含まれているので、料理の味わいを深めてくれます。果肉よりも種の周りのゼリー部分に多く含まれるので、トマトソースを作るときはそのまま使ってください

トマトの香草パン粉焼き
トマトを半分に切り、耐熱皿に並べ、塩・胡椒。みじんぎりのバジルを混ぜたパン粉をのせ、オリーブオイルをかけ、トースターで加熱する
[2005] 国産有機小麦
天然酵母パン粉
150g　410円

品番	品名	規格	価格(税抜き)	価格(税込み)
0217	健康緑豆もやし	250ｇ	65	70
0218	〃 ダブル	250g×2	123 ~~130~~	133 ~~140~~
	栃木・上原園/対象外			
0219	小大豆もやし	200ｇ	91	98
0220	〃 ダブル	200g×2	172 ~~181~~	186 ~~195~~
	栃木・上原園/対象外			
0221	ベビーラディッシュ(かいわれ)	1p	65	70
	栃木・上原園/対象外			

ピーマンのナムル
ピーマンを細切りにし、レンジでチン♪醤油とごま油を加えて混ぜ合わせる
[2163] 玉絞め一番搾り
ごま油　180g　859円

たたききゅうりと
ツナの甘酢あえ
きゅうりを叩いて食べやすい大きさに割る。缶汁ごとのツナ、八芳酢に醤油とすりごまをいれたものであえる。
協賛 **[2155] カンタン八芳酢**
360ml　367 ~~508~~円
[1914] あいこちゃん
金のまぐろ油漬
70g×3　778円

味変！野菜炒め
もやしなど、お好きな野菜を炒めた後、冨貴のつゆをいれてグツグツ煮たら出来上がり！
協賛 **[2141] 冨貴のつゆ**
ごま味噌豆乳
180g　362 ~~389~~円

品番	品名	規格	価格（税込み）
0202	菌床椎茸 長野県・アルプス工房/対象外	100g	313
0203	えのき茸	100g	194
0204	〃　ダブル 長野・えのきボーヤ/対象外	100g×2	369 ~~389~~
0205	ブラウンえのき 長野・浦山さん/対象外	100g	216
野 0206	しめじ（ヒラタケ）	100g	184
0207	〃　ダブル 茨城・チャイルドウッズ/対象外	100g×2	349 ~~367~~
0208	本しめじ（ブナシメジ） 茨城・チャイルドウッズ/対象外	約180g	248
0209	エリンギ（白あわび茸）	100g	292
0210	不揃い　エリンギ 島根・北村きのこ園/対象外	150g	281
0211	有機小粒なめこ 長野・割野きのこ組合/有	80g	205
0212	足つきなめこ 長野県・原生林	150g	216
0213	ブラウンマッシュルーム 山形・船形マッシュルーム/対象外	90g	367
0214	生きくらげ 鹿児島・南国きのこ苑/対象外	50g	259
0215	まいたけ 北海道・渋田産業/対象外	100g	378
0216	隔週 サンゴヤマブシ茸 長野・久保産業/対象外	100g	270

しめじの白いモフモフは
カビじゃない！
しめじなど
「気中菌糸」と呼ばれるものです。菌糸が活きていて軸や笠まで白くなることがありますが、ぶなしめじの特性であり、無害です。

食べてもまったく問題ありませんし、調理しているとほとんど見えなくなります。気になる場合はさっと湿らせたキッチンペーパーで拭くと取る事ができます。

乳白色の果皮と
白い果肉
ホームランメロン
やさしい香りとクリームのように、なめらかで上品な口当たりと甘さ

食べ頃は？
●硬くすべすべしていた表面が、しっとりやわらかくなってくる。 ●メロンの尻（花おち部分）のところを親指で押してみて、少し弾力がある。 ●香りが適度に漂ってくるようになる。

品番	品名	規格	価格（税込み）
0301	小玉すいか 青森・木造有機/防除2-4	1ヶ	1112
初 0302	メロン　ホームラン	1ヶ	1112
0303	〃　箱 青森・木造有機/防除4	6ヶ	6341 ~~6674~~
0304	バナナ	700g	691
0305	〃　ダブル ATJ（フィリピンネグロス）/防除0	上記2p	1286 ~~1382~~
*****	パイナップル ボゴール		終了
初 0306	パイナップル　ハワイ種 2S 1ヶ（1.0～1.1kg） 沖縄・八重山フルーツクラブ/防除3		1156
0307	ブルーベリー	150g	616
0308	〃　ダブル 栃木・浜田農園/有	上記2p	1170 ~~1231~~

甘みと酸味の絶妙なバランス
生産者イチオシ品種
パイナップル・ハワイ種
石垣島と西表島でつくられるパイナップルは適度な甘みと酸味のバランスがよく、香り高いジューシーなトロピカルフルーツです。

お尻の部分に甘味が溜まるので、葉の部分を下にして逆さまの状態で保存すると、甘味が全体に行き渡ります。

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

レモンカード
①レモン2個の皮をむき、細かくきざむ。果肉はしぼっておく。バター50gは細かいキューブ状に刻んでおく②卵3個、洗双糖90g、レモン汁を耐熱ボウルに入れ、湯せんの状態でもったりするまで約10分程度よく混ぜる。（お湯は鍋にかけながら作業する）③お湯からボウルを出し、バターをボウルに入れさっと混ぜて溶かす。④レモンの皮を入れて混ぜ、あら熱を取り完成

品番	品名	規格	価格（税込み）
*****	バレンシアオレンジ		終了
果 0309	河内晩柑	1kg	734
0310	〃　徳用 熊本・福島柑橘園/防除1	2kg	1395 ~~1469~~
0311	レモン	250g	259
0312	〃　徳用 愛媛・なかじま有機の里/有	500g	492 ~~518~~

真っ赤な果肉の
ちょっと大きめのすもも
ソルダム
果肉は真っ赤で甘みと程よい酸味。表皮の色は緑でも、中の果肉は赤いのが特徴で、完熟すると濃い鮮紅色になります。
お好みのところでお召し上がりください

初 0313	すもも　ソルダム	500g	1415
0314	〃　ダブル 山梨・西尾文雄さん/防除6	500g×2	2688 ~~2830~~
*****	すもも　大石早生		終了
果 0315	桃	1ヶ	497
0316	〃　徳用	1kg	1566
0317	〃　徳用 山梨・前嶋農園/防除5	2kg	2975 ~~3132~~

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ　　価格は税込み

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

お米

ただの発芽玄米ではありません
籾 発芽玄米です

ギャバは「籾」発芽玄米が発芽玄米より多い

発芽玄米は、玄米食では吸収しにくかったミネラル分を吸収することが出来ます。ミネラル・ビタミン類、ギャバ（γーアミノ酪酸）などを豊富に含んでいます。

品番	品名	規格	価格（税込み）	
▽啄木米（あきたこまち）▽			岩手・無天塾	
0401	有機玄米	2kg	2041	有
0402	有機白米	2kg	2160	有
▽さゆり米（コシヒカリ）▽			福島・緑と太陽の会	
0403	玄米	2kg	2106	防除0
0404	胚芽米	2kg	2160	防除0
0405	白米	2kg	2214	防除0
▽備蓄米（令和5年度産）				
0406	備蓄有機玄米(啄木米)	5kg	3467	有
▽備蓄米（令和4年度産）				
0407	備蓄玄米(さゆり米)	5kg	2776	防除1
0408	備蓄玄米(さゆり米)	5kg	3553	防除0
▽もち米(白米)▽				
0409	餅米 白米 岩手･無天塾／品種：ヒメノモチ	1kg	1188	有
▽雑穀など▽				
0410	有機古代米（白山紫黒）	300ｇ	950	
0411	色々米	1kg	1663	
0412	**有機啄木籾発芽玄米**	**1kg**	**1611 ~~1696~~**	
0413	胚芽押し麦	1kg	594	

さゆり米・啄木米の5kg袋休止のお知らせ
現在、米の需要急増により精米工場の稼働が限界に達しており、多種多様なご要望にお応えすることが難しい状況です。

つきましては、一時的にさゆり米・啄木米5kg袋の販売を休止させていただきます。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

普通の発芽玄米は籾摺りした玄米を水に浸し吸収後、加温により発芽させたものですが、「籾」発芽玄米は、籾の状態から0.5mm程度発芽させたもので、栄養価などが勝ります

普段食べているお米に
混ぜて炊くだけ
[0412] 有機啄木籾発芽玄米
1kg 1611 ~~1696~~円

レトルトおかゆ・ご飯

品番	品名	規格	価格（税込み）	
0421	**有機十割かゆ（しろかゆ）＆有機玄米粥セット**	**1セット**	**410 ~~432~~**	
0422	有機十割かゆ（しろかゆ）	200g	216	
0423	〃 **徳用**	**200g×5**	**1026 ~~1080~~**	
0424	有機玄米粥	200g	216	
0425	〃 **徳用**	**200g×5**	**1026 ~~1080~~**	
0426	**有機玄米ごはん＆有機玄米小豆ごはんセット**	**160g×各1**	**503 ~~529~~**	
0427	有機玄米小豆ごはん	160g	270	
0428	〃 **徳用**	**160g×4**	**1026 ~~1080~~**	
0429	有機玄米ごはん	160g	259	
0430	〃 **徳用**	**160g×4**	**985 ~~1037~~**	
0431	**有機玄米小豆粥＆有機玄米クリームセット**	**200g×各1**	**462 ~~486~~**	
0432	有機玄米小豆粥	200g	216	
0433	〃 **徳用**	**200g×5**	**1026 ~~1080~~**	
0434	有機玄米クリーム	200g	270	
0435	〃 **徳用**	**200g×4**	**1026 ~~1080~~**	
▽発芽玄米おにぎり(レトルト)▽				
0446	有機発芽玄米おにぎり	90g×2	464	
0447	〃 **徳用**	**上記4パック**	**1765 ~~1856~~**	
0448	有機発芽玄米おにぎり しそ	90g×2	486	
0449	〃 **徳用**	**上記4パック**	**1847 ~~1944~~**	
0450	有機発芽玄米おにぎり 小豆	90g×2	486	
0451	〃 **徳用**	**上記4パック**	**1847 ~~1944~~**	

ぬか

麹屋甚平・熟成ぬか床
[0455] 1kg 702円 4p
[0456] 容器入 1.2kg 972円 5p
[0457] 補充用 400g 400円 2p
SPOT **[0458] 補充用ダブル**
上記2パック 767 ~~800~~円

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

ポイント1 熟成ぬかをよくほぐす。固く漬けづらい場合は湯ざまし100cc(カップ1/2)位を足し、よくかき混ぜる。
ポイント2 野菜は綺麗に洗ってから漬け込み、野菜の出し入れ時に上下よくかき混ぜる。
ポイント3 4～5回位漬けたら、好みにより塩を足す。
ポイント4 水がたまってゆるくなったらスポンジ等で吸い取り、補充用ぬかを足す。

0455	**麹屋甚平・熟成ぬか床**	**1kg**	**702**	4p
0456	〃 **容器入**	**1.2kg**	**972**	5p
0457	〃 **補充用**	**400g**	**400**	2p
2227	麹屋甚平・浅漬の素	500ml	529	

卵

品番	品名	規格	価格（税込み）	
0501	平飼有精卵	10ヶ	610	
0502	〃 **ダブル**	**上記2p**	**1159 ~~1220~~**	
0503	平飼有精卵 茨城・枝拓生さん	6ヶ	400	
0504	うずら卵水煮	6ヶ×2	389	
0505	〃 **ダブル**	**上記2p**	**746 ~~778~~**	
0506	味付けうずらの玉子	10ヶ	448	

豆腐・揚げ

品番	品名		規格	価格（税込み）
▽ごま豆腐▽				
0507	高野山ごまとうふ	白	120g×2	324
0508	〃	黒	120g×2	324
0509	〃	金	100g×2	324

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

おいしくボリューム満点！

副菜やメインおかずから、おつまみ・お弁当まで♪

[0518] 小揚げ 2p
35g×6　259円
サイコロ状の一口サイズ

[0519] 厚揚げ 2p
200g　259円
豆腐を丸々1丁分

[0520] 絹厚揚げ 2p
250g　270円
食感なめらか

ナスと厚揚げの
オイスターソース炒め
[0141] なす　400g　313円
[2207] オイスターソース
115g　486円

	▽茨城　嘉倉▽			
	0510	絹豆腐	350g	243
	0511	ちりめん豆腐	250g	270
	0512	寄せ豆腐	250g	270
	0513	寄せ豆腐（ごま）	250g	297
	0514	木綿豆腐	350g	243
	0515	油揚げ	2枚	238
	0516	すし揚げ	2枚	238
	0517	〃	4枚	475
2p	0518	**小揚げ**	**35g×6**	**259**
2p	0519	**厚揚げ**	**200g**	**259**
2p	0520	**絹厚揚げ**	**250g**	**270**
	0521	がんもどき	130g	265
	0522	小がんもどき	35g×3	265
	▽埼玉　島田食品▽			
	0523	国産有機木綿豆腐	330g	248
	0524	国産有機固木綿豆腐	330g	275
	0525	国産有機ミニ木綿豆腐	150g	189
	0526	国産有機絹豆腐	330g	248
	0527	国産有機ミニ絹豆腐（充填）	150g	184
	0528	国産有機よせ豆腐	200g	184
	▽東京　丸和食品▽			
	0529	水切り押し豆腐	220g	297
	0530	生オカラ	200g	205
	0531	五目厚揚げ	100g×2	329
2p	0532	**えび入り京がんも**	**5ヶ**	**292**
2p	0533	**京がんも**	**7ヶ**	**351**
2p	0534	**ひじき入り京がんも**	**7ヶ**	**346**
	0535	青豆入り具だくさんがんも	2枚	346
	0536	えび入り具だくさんがんも	2枚	486
	0537	ねぎ入具だくさんがんも	2枚	464
	0538	味付いなりあげ	6枚	324
	0539	味付桜えび入京がんも	10ヶ	367
	0540	味付けうの花	150g	340
	0541	白和え	150g	281

一口サイズの京がんも

野菜を自社でカットしているので、歯ごたえがよい

[0532] えび入り京がんも 2p
5ヶ　292円
[0533] 京がんも7ヶ　351円 2p
[0534] ひじき入り京がんも 2p
7ヶ　346円

小松菜と炊き合わせに
[0122] 小松菜　1束　205円

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

納豆

北海道100登喜和カップ3 2p
[0542] 30g×3　346円
SPOT **[0556] 上記2パック**
664 ~~691~~円
北海道小粒大豆は、糸引きが強く爽快な納豆です。タレ・カラシ付き
原料：北海道スズマル大豆（特別栽培）

	▽登喜和食品▽			
	0542	**北海道100 登喜和カップ3**	**30g×3**	**346** 2p
	0543	十勝の息吹 小粒カップ3	30g×3	329
	0544	遊作（経木/小粒）	80g	400
	0545	産直納豆 小粒カップ2	30g×2	238
	0546	産直納豆 大粒カップ2	30g×2	238
	0547	産直納豆 ひきわりカップ2	30g×2	248
隔週	0548	丸大豆テンペ	100g	405
	▽ひげた食品▽			
	0549	安曇野 藻塩　長野産大豆	45g×2	231
	0550	実花　茨城産小粒	45g×2	214
	0551	ひきわり　青森産	40g×2	214
	0552	大粒 北海道産	45g×2	214
	0553	国産そぼろ納豆	100g	324

漬け物

タルタルソースに
刻んだらっきょうと卵とマヨネーズを混ぜるだけ
[0602] らっきょう田舎漬 3p
100g　524円
乳酸発酵法による下漬けをして、特別ブレンドの調味料でマイルドに仕上げました

	0601	ヤマキ たくあん漬　カット1本		486
	0602	**らっきょう田舎漬**	**100g**	**524** 3p
	▽東明▽			
	0603	浅漬けかつお大根漬け	150g	394
	0604	浅漬け昆布大根漬け	150g	394
	0605	こぶ仕込み大根	250g	659
	0606	かつお仕込み大根	250g	659
	0607	ゆず大根	150g	394
	0608	白菜漬	250g	378
	0609	**浅漬け紅かぶら漬け**	**150g**	**394** 2p
	0610	柚子白菜漬け	250g	378
	0611	**刻みすぐき**	**120g**	**394** 2p
	0612	刻みみぶ菜	150g	394
	0613	きゅうりのふる里漬	90g	421
	0614	**マイルドしば漬**	**90g**	**421** 2p
	0615	白菜キムチ	200g	373
	0616	キャベツ浅漬け	200g	394
	0617	水なす漬け	120g	437

細かく刻んでご飯に混ぜると簡単まぜ寿司

[0614] マイルドしば漬 2p
90g　421円
きゅうりと生姜、しその葉を塩漬け、乳酸発酵によるやわらかな酸味

[0708] 冷凍しらす干し 4p
100g　794円

梅干し今季終了です

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
［0824］しその粉ふりかけ（ゆかり）ダブル　40ｇ×2　622 ~~648~~円
※そのままお召し上がり下さい。

福岡・成清海苔店の海苔！
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です。

SPOT
［0825］味付おかず海苔ダブル
8ッ切20枚入×3×2　1,425 ~~1,469~~円
原材料…乾海苔、砂糖、醗酵調味料、食塩、醤油、干しえび、こんぶ、むろあじ、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

［0826］冷凍 しらす干しダブル
SPOT　100g×2　1,450 ~~1,588~~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

［0827］江戸前生のりダブル
SPOT　80g×2　869 ~~896~~円
原材料…生黒のり（千葉県木更津産）、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）

くるみの食感と
しらすのやわらかな風味を食卓に！

［0828］しらすくるみダブル
SPOT　100g×2　1,498 ~~1544~~円
原材料…砂糖、くるみ、ちりめん（国産）、しょうゆ（大豆：遺伝子組換えでない、小麦を含む）、発芽水飴、発酵調味料、食塩、寒天

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。

［0829］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
ふっくらと炊き上げました。

［0830］ひじき五目煮ダブル
SPOT　100g×2p　922 ~~950~~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。

［0831］直火炊き黒豆煮ダブル
SPOT　120g×2p　1,058 ~~1,102~~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。

歯ざわりの良い国産のたけのこにごま油を加え、中華風のメンマにアレンジ、メンのトッピング、ラーご飯のおかずや箸休めとして最適！

［0832］国産味付メンマダブル
SPOT　90g×2　1,110 ~~1,145~~円
原材料… メンマ(愛媛産)、醤油、砂糖、魚介エキス、ごま油、食塩、香辛料（胡椒、唐辛子）

おもてなしのご飯にも
お弁当にも人気！
手軽におまちどおさま

［0833］冷凍 五目寿司の素（2合用）ダブル
SPOT　200ｇ×2　1130 ~~1177~~円
※五目寿司の素は袋ごと温め、ご飯又は酢飯と混ぜ合わせて下さい

白みその豊かな味わい出雲地方特産の出雲わかめと凍結乾燥味噌を使用した、自然の風味
1袋分をお椀に入れて、熱湯を注いでください

［0834］わかめみそ汁ダブル
SPOT　9g×6×2　744 ~~767~~円
原材料…白みそ（大豆、小麦）、わかめ、ぶどう糖、食塩、かつおぶし粉末、酵母エキス、ねぎ

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

［0835］冷凍 徳用北京餃子ダブル
SPOT　270g（15個）×2　1,151 ~~1199~~円
原材料…具：豚肉（国内産）キャベツ（国内産）たまねぎ（国内産）にら（国内産）パン粉（国内産）肉汁（国内産）醤油（国内製造）にんにく（国内産）ごま油（国内製造）昆布パウダー（国内産）砂糖（国内産）食塩（国内製造）こしょう（マレーシア産）生姜（国内産）皮：小麦粉（国内産）水道水　食塩（国内産）

プリプリの海老たっぷり
口あたりがソフト

［0836］冷凍 点心えびしゅうまいダブル
SPOT　27g×7×2　1026 ~~1069~~円
原材料…具：海老、鶏肉、玉ねぎ、豚脂、澱粉、長ねぎ、卵白、パン粉、砂糖、発酵調味料、醤油、食塩、胡麻油、生姜、オイスターソース、胡椒、皮：国産小麦、食塩
※冷凍のままさっと水をくぐらし電子レンジで加熱して下さい

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

［0837］冷凍 大きな豆腐肉団子ダブル
SPOT　340g×2　1,130 ~~1,177~~円
※電子レンジで加熱して下さい

光食品
北海道産有機牛肉と国産有機たまねぎ、にんじん、にんにく使用の有機キーマカレーです
程よい辛味の中辛口

［0838］有機キーマカレー・中辛ダブル
SPOT　140g×2　838 ~~864~~円
原材料…野菜（有機たまねぎ（国産）、有機にんじん）、有機牛肉、有機ウスターソース（小麦・大豆・りんごを含む）、有機トマトペースト、有機トマトケチャップ、有機ばれいしょでんぷん、有機香辛料、有機砂糖、食塩、有機にんにくピューレー

バジルやオレガノのハーブが入った爽やかトマトのスープ。
口当たりもまろやかでクリーミーな味わいです。

SPOT 協賛
［0839］AUGA OGトマトスープダブル　400g×2　1037 ~~1200~~円
原材料… 有機野菜（人参、トマト、玉ねぎ、パプリカ、西洋ネギ）、有機トマトペースト、有機菜種油、有機米粉、食塩、有機砂糖、有機香辛料（黒コショウ、バジル、ベイリーフ、オレガノ）

旨味のあるマッシュルームを贅沢に使ったポタージュスープ。
ココナッツミルクでコクを出し、マイルドに仕上げました。

SPOT 協賛
［0840］AUGA OGマッシュルームスープダブル　400g×2　1037 ~~1200~~円
原材料… 有機マッシュルーム、有機ココナッツミルク、有機米、食塩、有機オニオンパウダー、、有機香辛料（ガーリックパウダー、パセリ、ベイリーフ、オールスパイス、黒コショウ、ナツメグ）、有機西洋ネギ

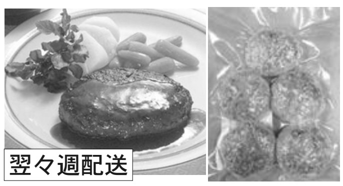
9種類の有機野菜が一度に摂れる
旨味の詰まったスープ。
スパイスの香りが引き立つ濃厚な味わいです。

SPOT 協賛
［0841］AUGA OGミネストローネダブル　400g×2　1037 ~~1200~~円
原材料… 有機野菜（人参、キャベツ、ポテト、いんげん、えんどう豆、パプリカ、玉ねぎ、西洋ネギ）、有機トマトペースト、有機菜種油、食塩、有機砂糖、有機米粉、有機香辛料（ガーリックパウダー、バジル、マジョラム、オレガノ、黒コショウ）

大人から子どもまで大好きな味です。
甘みのあるコーンにココナッツクリームを加えました。
粒の食感も残り、食べ応えも十分。

SPOT 協賛
［0842］AUGA OGコーンスープダブル　400g×2　1037 ~~1200~~円
原材料…有機とうもろこし、有機ココナッツクリーム、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、有機黒コショウ

北海道・興農ファームの興農牛を使用
お弁当、ハンバーガーに便利なミニサイズ



翌々週配送

［5846］冷凍 興農ミニハンバーグダブル
35g×5×2　1784 ~~1858~~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。

☆価格は税込み

お総菜

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	▽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	756
	0703	有機しそフレーク	30g	540
	0704	海宝飯ふりかけ	28g	842
	0705	かつおふりかけ	28g	367
	*****	えびふりかけ	50g	616
	0706	味のりふりかけ	50g	632
4p	0707	**味付おかず海苔**	**8ッ切20枚入X3**	**734**
4p	0708	**冷凍 しらす干し**	**100g**	**794**
	0709	しらすちりめん	70g	967
	0710	鮭フレーク	90g	810
	▽佃煮類▽			
	0711	島っこ生のり佃煮	90g	432
3p	0712	**江戸前生のり**	**80g**	**448**
隔週	0713	江戸前でぃ！茎わかめ佃煮	60g	356
4p 隔週	0714	**しらすくるみ**	**100g**	**772**
2p	0715	**揚げごぼう甘酢漬**	**80g**	**432**
隔週	0716	きゃらぶき	100g	389
3p 隔週	0717	**ひじき五目煮**	**100g**	**475**
	0718	五目豆	100g	356
3p	0719	**直火焚き黒豆煮豆**	**120g**	**551**
3p	0720	**国産味付メンマ**	**90g**	**572**
隔週	0721	とりごぼうご飯の素170g（2合炊）		805
	▽炊き込み・混ぜご飯の素▽			
3p	0722	**冷凍 五目寿司の素（2合用）**	**200g**	**589**
	0723	冷凍 中華丼の具	180gX2	616
隔週	0724	国産きのこご飯の素	170g	518
	0725	冷凍 鮪のづけ丼	150g	697
	▽スープ▽			
2p	0801	フリーズドライ **わかめみそ汁**	**9gX6**	**383**
	0802	フリーズドライ 赤だし味噌汁	9gX6	383
	▽中華惣菜・他▽			
3p	0803	**徳用北京餃子**	**270g**	**599**
3p	0804	**冷凍 点心えびしゅうまい**	**27gX7**	**535**

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**	3p
0806	冷凍 ふんわり豆腐ハンバーグ	90gX3	589	
0807	冷凍 ごぼうとひじきの豆腐団子	18gX8	497	
	▽レトルトカレー類▽			
協賛 0808	**タイ・グリーンカレー**	**170g**	**486 ~~540~~**	
協賛 0809	**タイ・レッドカレー**	**170g**	**486 ~~540~~**	
協賛 0810	**タイ・ベジタブルカレー**	**170g**	**486 ~~540~~**	
協賛 0811	**タイ・マッサマンカレー**	**170g**	**486 ~~540~~**	
0812	**有機キーマカレー・中辛**	**140g**	**432**	2p
0813	レトルト ベジタリアンのための野菜カレー	200g	400	
0814	レトルト ベジタリアンのための豆カレー	200g	400	
0815	レトルト ベジタリアンのための根菜カレー	200g	400	
0816	チキンカレー辛口	180g	561	
0817	ひよこ豆カレー辛さ控えめ	180g	561	
協賛 0818	**AUGA・OGトマトスープ**	**400g**	**540 ~~600~~**	
協賛 0819	**AUGA・OGマッシュルームスープ**	**400g**	**540 ~~600~~**	
協賛 0820	**AUGA・OGミネストローネ**	**400g**	**540 ~~600~~**	
協賛 0821	**AUGA・OGコーンスープ**	**400g**	**540 ~~600~~**	
終売 *****	有機玄米ポタージュ・かぼちゃ	135g	356	
終売 *****	有機玄米ポタージュ・にんじん	135g	356	
終売 *****	有機玄米ポタージュ・ごぼう	135g	356	
0822	有機玄米ポタージュ・さつまいも	135g	356	
0823	有機玄米ポタージュ・あずき	135g	356	
	▽興農デリカ▽			
翌々週 5841	**冷凍 興農ミニハンバーグ**	**35gX5**	**929**	5p
翌々週 5842	冷凍 興農生ハンバーグ	100gX2	886	
翌々週 5843	冷凍 興農ビーフコロッケ	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（8/4〜8/8）

北海道 興農ファーム

牛や豚を育てて終りではなく 自分たちの手で加工

[5836] 冷凍**生ソーセージ**
200g　1,031円
絹引きにした口当たりの良いウインナー

[5826] 冷凍**粗挽き ミニウィンナー**
150g　864円
「あらびきウィンナー」のミニサイズ

[5829] 冷凍**パクパク こどもウィンナー150g 864円**
子どもでも食べやすいように香辛料を減らしました。

興農ファーム　翌々週配送品（8/4〜8/8）

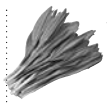
つなぎ剤を一切入れないので 肉本来の旨味が良く出ています

[5828] 冷凍**ウィンナーソーセージ**
150g　864 円

[5825] 冷凍**あらびきウィンナー**
150g　864円

バジルの風味が食欲をそそる
[5830] 冷凍**バジルポーク ウィンナー　150g　864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　864円**



北海道に自生する「行者にんにく」は、ニンニクとニラを合わせたような味と香りがし、肉にとても良く合います。

冷凍**行者にんにく入り**
[5827] 冷凍**ウィンナー**
150g　864 円

[5834] 冷凍**フランク**
50g×5　1,291円

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ

☆価格は税込み

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)

環境にも健康にもやさしいリターナブル 昔ながらのビン牛乳をお届けします

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

パ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。パスチャライズド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

［0950］**東毛酪農低温殺菌牛乳63℃（ビン）＆パスチャライズコーヒー（ビン）セット**
SPO 1セット（200ml・200ml） 364 ~~378~~円

乳製品

	▽牛乳・乳飲料▽				
3p		0901	**東毛酪農低温殺菌牛乳63℃**	**1000ml**	**434**
SPO		0949	**〃 ダブル**	**上記2p**	**842 ~~868~~**
		0902	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃	500ml	253
1p		0903	**東毛酪農低温殺菌牛乳63℃（ビン）**	**200ml**	**185**
1p		0904	**パスチャライズドコーヒー（ビン）**	**200ml**	**190**

生乳に乳酸菌だけを加えて作りました 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をだけを添加し、加温し作りました。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。

	▽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**
SPO		0951	**〃 ダブル**	**上記2p**	**612 ~~630~~**
		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
		0908	東毛ナチュラル ゴーダタイプ	125g	832

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

6p		0909	**南箱根の厳選バター**	**180g**	**1,112**
		0910	ハイプラスマーガリンソフト	180g	443

豆乳グルト			翌々週配送品
5315	国産大豆の豆乳使用・豆乳グルト	400g	346
5316	**〃 ダブル**	**上記2p**	**670 ~~691~~**

	▽よつ葉チーズ▽			
	0911	チェダーチーズ	100g	432
	0912	シュレッドチーズ	250g	783
	0913	ゴーダチーズ	100g	448
	0914	カマンベールチーズ	90g	578

シリアル

0940	OG コーンフレークプレーン	150g	540
0941	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

果実分75% 糖度50度 国産いちごのジャム

国内産のジャムに適したいちごを使用し甘さ控えめに仕上げています。レモン果汁は海外産有機レモン果汁のストレート果汁を使用しました。砂糖は北海道産のてん菜使用のビートグラニュー糖、水飴は国内産原料の麦芽水飴を使用しています。
ペクチン不使用・糖度控えめのため、フルーツソースに近い粘度のジャムになっています。
原材料…いちご（国産）、糖類（砂糖、水あめ）、レモン果汁

ジャム・蜂蜜類

0915	**国産いちごのジャム**	**200g**	**702**	4p
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	1,598	
0918	有機アガベ・シロップ ゴールド	330g	648	
0919	ブルガリア産オーガニックはちみつ	200g	1,242	

ドライフルーツ・ナッツ

0920	レーズン	120g	497
0921	プルーン（種あり）	150g	842
0922	干しいちじく	150g	972
0923	干しあんず	100g	778
0924	ドライクランベリー	70g	605
0925	ドライブルーベリー	60g	1,026
0926	ウォールナッツ（くるみ）	80g	886
0927	ローストアーモンド	80g	864
0928	ローストカシューナッツ	80g	1,058
0929	ローストヘーゼルナッツ	80g	799
0930	オレンジスティック	80g	680
0931	有機オリーブの宝石	100g	1,058
0932	有機ナッツふりかけ	53g	950
0933	有機アーモンドチョコスプレッド	200g	1,728

ドライマンゴーが
ヨーグルトの水分を吸って、
プルプルになります。
甘みもしっかり感じられ、
砂糖等を入れる必要はありません。

ドライマンゴーのヨーグルト漬け

協賛 再開

作り方…ドライマンゴーを一口大にちぎって、ヨーグルトの中に入れる。（冷蔵庫で一晩置く、約8時間）

ヨーグルトと食べるドライフルーツ

マンゴー・パイナップルを1cm大にカットし、クランベリー・レーズンとミックスしました。
ヨーグルトに漬けて食べるのがおすすめです。もちろんそのままシリアルなどにトッピングしたり、おやつにもどうぞ。

再開

第3世界ショップ ※チラシをご覧下さい				SPO	翌々週配送品	
	5734	**ヨーグルトと食べるドライフルーツ**	**100g**		**691**	4p
協賛	5735	**オートミール**	**450g**		**923 ~~950~~**	
	5736	**ドライフルーツ・ナッツミックス**	**90g**		**626**	3p
	5737	**ドライパイナップル**	**60g**		**561**	3p
協賛	5738	**ドライクランベリー**	**80g**		**545 ~~561~~**	
	5739	**プルーン（種抜き）**	**120g**		**691**	4p
協賛	5740	**ドライマンゴー（無加糖）**	**60g**		**608 ~~626~~**	
	5741	**レーズン**	**165g**		**496**	3p

夏休み 天然酵母パン　ザクセン

ほんのり甘いかぼちゃの入った
デニッシュパン

3p

［1069］**かぼちゃデニッシュ**
2ケ　583円
原材料…小麦粉（国産）、バター（国産）、かぼちゃペースト（国産）、洗双糖、ホシノ酵母、天塩

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

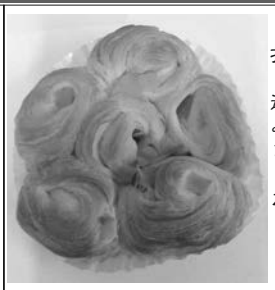
2p

［1081］**メロンパン**
1ケ　308円
原材料…小麦粉（国産）、洗双糖、卵（平飼卵）、バター（国産）、酵母、天塩、国産レモン果汁

北海道産小豆 餡でつくった
あんパンです。

3p

［1070］**あんパン**
2ケ　497円
原材料…あんこ、小麦粉（国産）、洗双糖、天然酵母、天塩、ごま（ボリビア産オーガニック）



パン生地によつ葉バターとアップルプレザーブを折り込みました。

5p

［1071］**アップルリング**
1ケ　929円
原材料…小麦粉（国産）、アップルプレザーブ、バター（国産）、洗双糖、有機アーモンドスライス、天然酵母、天塩

全粒粉とライ麦入り
自家製ライサワーが、
具材の味を引き立てます

2p

［1079］**サンドイッチブレッド**
4枚　313円
原材料…小麦粉（国産）、小麦全粒粉、有機ライ麦粉、天然酵母、洗双糖、天塩、有機ひまわりの種、ライサワー

国産小麦粉と米粉の
ふんわり白パン

3p

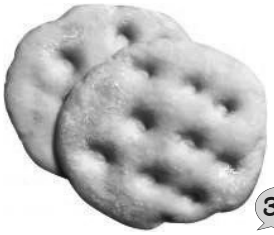
［1074］**ホワイトロール**
2ヶ　513円
原材料…小麦粉（国産）、洗双糖、菜種油、天然酵母、米粉、天塩

パルメザンチーズを
乗せて焼きました。

3p

［1085］**チーズのプチパン**
3ケ　437円
原材料…小麦粉（国産）、パルメザンチーズ、洗双糖、天然酵母、天塩

シンプルなピザ生地
直径約16cm、厚み約2cm



3p

［1086］**ホシノ酵母のピザ台**
2ケ　437円
原材料…小麦粉（国産）、天然酵母、天塩、洗双糖

有機JAS認証
オーガニック食パン

3p

［1078］**有機食パン（6枚スライス）**
6枚切り　594円
原材料…有機小麦粉、有機砂糖、天然酵母、食塩

オーガニック
レーズン入り食パン

3p

［1056］**ぶどう食パン 1斤 567円**
原材料…小麦粉（北海道産）、オーガニックレーズン、天然酵母、洗双糖、天塩

ファーマーズファクトリー

北海道産トマトピューレと放牧豚挽き肉を使用したマルゲリータソース。北海道産小麦の生地に、十勝産のモッツアレラチーズ。主原料を北海道産にこだわったピザです。クリスピータイプのサクサクな生地。

冷凍　牧場のピッツァ・マルゲリータ
原材料…生地［小麦粉（小麦（北海道産））、オリーブ油、イースト、食塩、砂糖］、ナチュラルチーズ、トマトピューレ（トマト（北海道産））、豚肉（北海道産）、食塩、バジル、（一部に小麦・乳成分・豚肉を含む）

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）

ポイント	品番	品名		規格	会員価格(税込み)
3p	1051	**食パン**	糖	**1斤**	**459**
3p	1052	**食パンスライス6枚**	糖	**6枚切り**	**454**
	1053	胚芽食パン	糖	1斤	567
	1054	胚芽食パンスライス6枚	糖	6枚切り	556
	1055	国産16穀食パン	糖	6枚	578
3p	1056	**ぶどう食パン**	糖	**1斤**	**567**
	1057	バケット	糖	400g	459
	1058	バタール		230g	454
3p	1059	**クロワッサン**	糖・バ	**2ヶ**	**524**
	1060	テーブルロール	糖・マ	5ヶ	599
3p	1061	**プチパン**	糖	**5ヶ**	**502**
	1062	ごまコッペ	糖	1ヶ	427
	1063	プチレーズン	糖	5ヶ	599
	1064	くるみのプチパン	糖・マ	4ヶ	583
3p	1065	**よもぎパン**	糖	**5ヶ**	**599**
3p	1066	**ベーグル（プレーン）**	糖	**約70gX3**	**621**
2p	1067	**シナモンロール**	糖・バ	**1ヶ**	**335**

品番	品名		規格	会員価格(税込み)	ポイント
1068	あんこデニッシュ	糖・バ	2ヶ	599	
1069	**かぼちゃデニッシュ**	糖・バ	**2ケ**	**583**	3p
1070	**あんぱん**	糖	**2ケ**	**497**	3p
▽おへそ▽					
1091	冷凍 ピザクラスト		2枚18cm	713	
1092	冷凍 ミニピザ・ホワイトソース&コーン		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**	**982**	5p

のせて・はさんでサンドイッチに！
サンドイッチブレッド

ライ麦入りのパンを薄くスライスしました。北海道産小麦粉と全粒粉に、アメリカ産有機ライ麦と自家製ライサワーを加えたほんのり爽やかな酸味が特徴です。
表面にトッピングしたひまわりの種の歯ごたえが、良いアクセントになっています。

SPOT［1080］**サンドイッチブレッドダブル　4枚×2　601~~626~~円**

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ　　☆価格は税込み

ポイント　品番　品名　規格　価格（税込み）

栄養満点で、食感が美味しいおかひじき
豚コマ肉を使ったおかず

おかひじきと豚肉の炒めもの

作り方…①おかひじきは、根元を切り落として、5cm長さに切る。洗って水気をきる。もやしは洗って、水気をきる。生姜はすりおろして、汁をしぼる。　②豚肉は食べやすい大きさに切り、塩と生姜汁をまぶす。　③フライパンに油を熱し、豚肉を中火で炒めて、色が変わったら、おかひじき、もやしを加え、さらに2～3分炒める。酒、塩、こしょうで調味し、最後に鍋肌から醤油を加え、火を止める。

[0152] おかひじき　1p　184円

冷凍 放牧豚切り落とし
バラ凍結

冷凍 健康豚
野菜炒め用小間切れ
ウデ肉の小間切れ肉。

豚肉

▽北海道　放牧豚▽

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

4p	1101	冷凍	**放牧豚 バラスライス** 2.5mm厚。さらっとしていて甘みのある脂と赤身の旨みが特徴のバラ肉です。	**200g**	**832**
4p	1102	冷凍	**放牧豚 モモスライス** 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0に。	**200g**	**756**
4p	1103	冷凍	**放牧豚 挽肉（バラ凍結）** 赤身部位を中心にパラパラなミンチにしました。 使いやすいチャック袋仕様です。	**250g**	**810**
5p	1104	冷凍	**放牧豚 切り落とし（バラ凍結）** 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。	**250g**	**896**

▽新潟　健康豚▽

自然豊かな魚沼の山のふもとで飼育し、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**
4p	1123	冷凍	**健康豚 モモスライス**	**150g**	**667**
	1124	冷凍	健康豚 モモしゃぶ用	150g	761
	1125	冷凍	健康豚 バラスライス	150g	708
	1126	冷凍	健康豚 生が焼スライス	150g	728
	1127	冷凍	健康豚 ヒレ	150g	1,084
	1128	冷凍	健康豚 ロース切り身	80g×2	771
3p	1129	冷凍	**健康豚 挽肉**	**150g**	**513**
3p	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 ウデ肉・モモ肉を約2～3mmに丁寧に手切りでスライスして、バラバラで凍結させました。 使いたい分だけ取り出せるので便利です。	200g	754
	1132	冷凍	健康豚 パラパラ挽肉 丁寧に手切りして、バラバラで凍結させました。 使いたい分だけ取り出せるので便利です。	200g	748

品番　品名　規格　価格（税込み）　ポイント

『有機青椒肉絲の素』で簡単料理!!

チンジャオロースー

作り方…①ピーマン、たけのこ水煮、豚スライスは細切りする。　②熱したフライパンに油を入れ、ピーマンとたけのこを炒め、一旦別の皿にとる。　③再度熱したフライパンに油を入れ、肉を炒め、肉に火が通ったら一旦火を止め有機青椒肉絲を加え、肉とからませるように中火で炒め、②をもどして、炒め合わせれば完成です。

2p [2212] 有機青椒肉絲の素　100g　281円
4p [1912] 朝掘たけのこ水煮ブロック　200g　702円
[0135] ピーマン　150g　184円

冷凍 健康豚 モモスライス
キメが細かく脂身は少ないため、あっさりとした味わいです。炒め物などにおすすめです。

タレがよくからむように、
ナスはトロトロになるまで火を通してください

薬味たっぷり！豚なす蒸し

作り方…①（富士酢大さじ2、醤油大さじ3、砂糖小さじ2、生姜のすりおろし小さじ2、ラー油適量）を混ぜておく。　②ナスは皮をむき、長さを二等分して5mm厚さに切る。豚ロース薄切り肉は、長さを三等分にする。　③湯気の立った蒸し器の底に豚ロース肉を並べ、その上にナスを入れて蒸す。（ナスが透明感をおびてトロッと柔らかくなるくらいまで）。　④蒸し上がったら熱々のうちに①の中にひたし、ざっくりと混ぜる。　⑤器に盛り、千切りにした大葉とみょうがを天盛りにする。

[2151] 富士酢（米酢）　500ml　864円
[0141] なす　400g　313円

健康豚 ロースしゃぶ用　健康豚 モモしゃぶ用
しゃぶしゃぶ用に薄切りにスライスしました。しゃぶしゃぶやお鍋、肉巻き、煮物などにもご利用ください。

興農豚ロースしゃぶしゃぶ用
キメが細かく、肉質も柔らかいロースのしゃぶしゃぶ肉です。ふちの脂身の部分に旨みが凝縮しています。

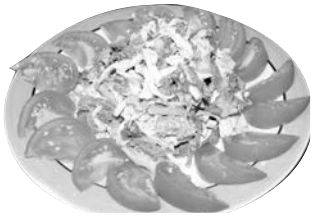
翌々週配送品

▽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
	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)



蒸し暑い日には、さっぱりチキンサラダ！
袋の湯せん煮なので旨みが逃げません。

塩麹棒々鶏サラダ

準備…鶏ささみ200gは、厚さ2cm位まで、たたいて均等にし、塩麹20gを塗って30分以上置く。
作り方…①チャック付の湯せん専用袋に鶏ささみを入れ、空気を抜いて閉じる。　②鍋にたっぷりの水を入れ、底に皿を沈め、ささみを入れ、加熱する。　③沸騰後10分そのまま加熱し、火を止め、更に10分そのまま置いておく。　④ささみを取り出し冷す。冷めたら繊維に沿って、さいておく。　⑤ゴマドレッシング150cc・豆板醤小さじ2を混ぜたソースに、小松菜1束（茹でて2.5cm位に切る）とささみを和える。　⑥皿の周りにトマトくし切りを飾り、真ん中に⑤を盛り付けて出来上がり。

3p　[2226] 有機胡麻ドレッシングタイプ　225g　497円
　　[0137] トマト　500g　432円

思いっきりネバネバ健康食をどうぞ。
予め鶏肉を塩麹に漬け込んでおけば、
10～15分くらいで出来上がりです。

ネバネバ野菜の塩麹親子丼

準備…鶏肉200gは小さめの一口大に切る、塩麹20gで30分以上漬け込む。長芋100gは皮をむき袋に入れて麺棒で叩いて潰し、卵2個を割入れ泡立て器でよく攪拌しておく。玉葱1個は薄くスライス。オクラ1Pは小口切り。モロヘイヤ50gは太めの千切り。
作り方（4人分）…①鍋にめんつゆ2カップ、酒100cc、玉ねぎ、鶏肉を入れ、中火で3分煮込む。　②①にモロヘイヤとオクラを入れ、さっと煮立て、下ごしらえした長いも入り卵液を均等にかけ回す。　③②を弱火の中火にし、好みの固まり具合にして火を止める。　④器にご飯を入れて③をかける。

[0126] モロヘイヤ 1束 194円
[0143] オクラ 1p 216円

冷凍 播州百日鶏 小間肉
ムネ・モモを1cm程に細かく切りました。

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に浴び、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　平飼い飼育
【飼育密度】一坪(3.3㎡)にだいたい20～27羽で飼育
【休薬期間】抗生物質はやむなく孵化後70日間の幼児期にコクシジュー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。

	1301	冷凍 播州百日鶏 もも	200g	821
	1302	冷凍 播州百日鶏 むね	200g	788
5p	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 唐揚用カット	約25g×8	818
	1307	冷凍 播州百日鶏 ウィング	約80g×5	985
	1308	冷凍 播州百日鶏 レバー	200g	893

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

FARMERS FACTORY HOKKAIDO

北海道恵庭 ファーマーズファクトリー

安心・安全の製法

原材料は、豚肉・豚脂肪・砂糖（和三盆糖）・食塩・香辛料のみ。
健康に育てられた『放牧豚』を鮮度を維持するためスピーディーに加工。余計なものを入れないことで、豚そのものの旨みを楽しめます。結着剤（リン酸塩）・保存料（ソルビン酸他）・発色剤（亜硝酸塩）・うまみ調味料（アミノ酸）は一切使用していません。

加工肉

▽ファーマーズファクトリー▽
北海道『放牧豚』を使用。
結着剤、発色剤、保存料、化学調味料を一切使用しておりません。発色剤を使用していないため、豚肉本来の自然な色に仕上がっています。

	1401	冷凍 **放牧豚 ポークウィンナー**	**100g**	**497**	3p
	1402	冷凍 **放牧豚 粗挽きウィンナー**	**100g**	**551**	3p
	1403	冷凍 **放牧豚 ベーコンスライス**	**65g**	**437**	3p
SPOT	1404	冷凍 **放牧豚　加工肉セット**	**1セット**	**1,440** ~~1,485~~	

内容…放牧豚ポークウィンナー100g、放牧豚粗挽きウィンナー100g、放牧豚ベーコンスライス65g　各1ケ

お肉と野菜たっぷり。
しっかり食べて夏バテ対策!!

なすのミートソース

作り方……①ナスは輪切りにする。フライパンにオリーブ油を熱し、ナスを両面焼いて、一度取り出しておく。　②ニンニク、玉ねぎ、イタリアンパセリはみじん切りにする。　③フライパンに（ニンニク、オリーブオイル大さじ2、お好みで鷹の爪1本）を入れて中火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒め、挽き肉を加えてほぐしながら炒め、トマト缶を加えて、軽く煮込んで、塩、コショウで調味する。　④パスタを茹で上げ、③に加えてからめる。ナスを加えて、混ぜ合わせる。

興農牛豚合肉
興農牛（60%）、興農豚40%の合挽肉です。
興農牛挽肉
使いやすい適度にほぐれた状態のバラ凍結。

翌々週配送品

▽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	
5811	**冷凍 興農牛牛･豚合挽き**	**250g**	**1,156**	6p
5812	**〃　徳用**	**400g**	**1,642**	8p
5813	**冷凍 興農牛挽肉**	**250g**	**1,291**	6p
5814	**〃　徳用**	**400g**	**1,928**	9p

リン酸塩無添加のすり身で作りました
南伊豆水産　白かまぼこ（うろこちゃん）

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

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

南伊豆水産　青のり小判

静岡県浜名湖産又は愛知県三河産の青のり入り。

青のりの風味がとても強く小判揚げのもちもち食感ととても合います。

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

南伊豆水産　まぐろもろこし

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

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

ご飯のおかずに＆ビールにも
高橋徳治商店 レシピ

ソフトはんぺんとトマトのガーリックバターソテー

作り方…①ソフトはんぺんとプチトマトを一口サイズにカット。　②熱したフライパンにガーリックバターを入れ、溶けたら中火で①を焼く。　③こんがり焼き色が付いたらドレッシングをかけたサラダと一緒に盛り付ければ出来上がり。

高橋徳治商店　冷凍 ソフトはんぺん

原材料…魚肉（タラ）、豆腐（大豆）、食用米油、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、魚介エキス

茶豆の配合は６０％以上の高配合
そうめんのお供や、お酒のつまみにどうぞ
高橋徳治商店　冷凍 ごろごろ茶豆ちぎり揚げ

北海道産の無リンたらすり身に、山形県産と宮城県産の茶豆をたっぷりと練りこんだ揚げかまぼこです。

原材料…茶豆（大豆（国産））、魚肉（タラ（国産））、馬鈴薯でん粉（国産）、砂糖、鰹節エキス、食塩、米油（揚げ油）

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

練り物

▽静岡　南伊豆水産

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
4p	1501	**白かまぼこ（うろこちゃん）卵**	**150g**	**686**
	1502	小竹輪	30g×5	540
	1503	〃　**ダブル**	**上記2p**	**1,048** ~~1,080~~
	1504	鰯ハンペン	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	うずら卵天　卵	4ケ	583
	1509	たこボール	8ケ	502
	1510	ねぎちぎり揚げ	100g	540
3p	1511	**青のり小判**	**3枚**	**437**
	1512	ごぼう巻き	5本	562
	1513	**まぐろもろこし**	**100g**	**551** 3p

▽宮城　高橋徳治商店

1514	冷凍 おとうふ揚げ	170g5ケ	394	
1515	冷凍 お好みさつま揚げ	160g2ケ	491	
1516	冷凍 さつま揚げ	190g4枚	508	
1517	**冷凍 ソフトはんぺん** 卵	**188g(4枚)**	**540**	3p
1518	冷凍 おとうふ揚げ（五目）	165g5ケ	410	
1519	冷凍 笹かまぼこ	115g（23g×5）	470	
1521	**冷凍 ごろごろ茶豆ちぎり揚げ**	**100g**	**470**	3p

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

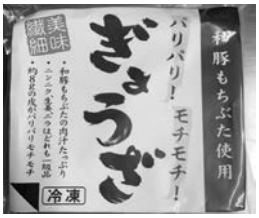
魚沼産豚肉キャベツメンチカツ
キャベツをザク切りにして
食感を強調しました。

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

新潟 まきば

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

▽レンチン雪むろ一口コロッケ▽

品番	品名	規格	価格（税込み）
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）

クックたかくらの惣菜 わがままマンマシリーズ

東京都東久留米　クックたかくら

創業30年、創業からずっと手作りのお惣菜。

クックたかくら

	▽惣菜▽				
3p	1525	冷凍	チキンカツ	2枚入り	578
	1526	〃	ダブル	上記2p	1,109 ~~1,156~~
3p	1527	冷凍	鶏肉の甘酢ごま煮	150g	583
	1528	〃	ダブル	上記2p	1,120 ~~1,166~~
3p	1533	冷凍	すきやき風コロッケ	150g	594
	1534	〃	ダブル	上記2p	1,140 ~~1,188~~
4p	1535	冷凍	ヘルシーナゲット	150g	670
	1536	〃	ダブル	上記2p	1,286 ~~1,340~~
3p	1537	冷凍	ちっちゃな餃子	10個	454
	1538	〃	ダブル	上記2p	871 ~~908~~
6p	1541	冷凍	パクパク餃子	30個	1,253
	1542	〃	ダブル	上記2p	2,405 ~~2,506~~

▽グッドミー（大豆ミート）Good to me 私にとって良いものお肉を使わない植物蛋白加工食品のお惣菜シリーズです。クックたかくらは、大豆たんぱくにまつわる代替肉（お肉の代わりに使う食材）というイメージをなくすべく、大豆ミートとは呼ばず、グッドミーと表現します。

4p	1551	冷凍	有機豆乳使用クリームコロッケ	4個入り	745
3p	1552	冷凍	有機豆乳使用のポテトグラタン	180g	648
4p	1553	冷凍	グッドミーのベジタブル春巻き	3本入り	724
3p	1554	冷凍	有機豆乳使用のカレーピラフドリア	180g	632
4p	1555	冷凍	グッドミーのベジタブル中華丼	180g	718
3p	1556	冷凍	車麸のフライ	5個入り	616

豚肉とキャベツのメンチカツは柔かな仕上がりで、衣のさくさく感と、具のふんわり柔らかな食感が美味しい

［1539］冷凍 体に優しい豚のメンチカツ
SPOT 150g 583円
［1540］ 〃 ダブル
SPOT 上記2p 1,120 ~~1,166~~円
原材料…豚肉、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、なたねサラダ油、卵、胡椒、塩

甘辛い味噌風味麺ときゅうりがあれば、ジャージャー麺が作れます。

［1531］冷凍 ジャージャー麺の素
SPOT 150g 626円
［1532］ 〃 ダブル
SPOT 上記2p 1,203 ~~1,253~~円
原材料…豚肉、干し椎茸、たけのこ、長ネギ、生姜、味噌、醤油（大豆、小麦）、砂糖、酒、片栗粉、なたね油

自然解凍して温めるだけでサクッと美味しい食卓には勿論お弁当にも最適！

［1543］冷凍 からあげ
SPOT 130g 745円
［1544］ 〃 ダブル
SPOT 上記2p 1.431 ~~1,480~~円
原材料…鶏ムネ肉（長野産）、なたね油、醤油（大豆、小麦）、卵、小麦粉、片栗粉

ササミにチーズとシソを挟み込んだフライです。お弁当にもピッタリの大きさ

［1529］冷凍 ササミのチーズフライ
SPOT 170g 788円
［1530］ 〃 ダブル
SPOT 上記2p 1,514 ~~1,576~~円
原材料…鶏ササミ、チーズ（乳）、パン粉、小麦粉、卵、青じそ、塩、胡椒

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

［1557］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お惣菜 大豆ミートの酢豚風おかず

［1558］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

［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］

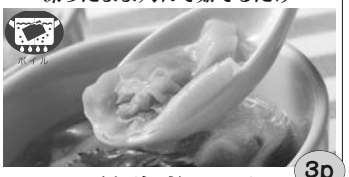
小粒ながらもジューシー仕上げ！国産小麦粉で風味豊かなパリパリの皮です

［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

［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



［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

冷凍点心

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。

1581	冷凍	豚まん	4ヶ	1,037	1584	冷凍	野菜たっぷり餃子	12ヶ	378
1582	冷凍	海老にらまんじゅう	6ヶ	637	1589	冷凍	海鮮えび焼売	8ヶ	697
1583	冷凍	肉餃子	12ヶ	572	1590	冷凍	肉にらまんじゅう	6ヶ	529

沓掛冷食

春巻とグラタンを手作りで製造　沓掛冷食

1570	冷凍	有機ブ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

沓掛冷食 KUTSUKAKEREISYOKU

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しています。

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ　　価格は税込み

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

卵がたっぷり！

[1722] 冷凍カラフトししゃも　10尾　562円　3p

カナダ産の卵率の良いものを、食塩のみで干物にしました

カラフトシシャモ

英名はカペリン（またはキャペリン）と言います。 主に北大西洋アイスランド、ノルウェー、ロシア、東カナダのニューファンドランド島沖合で漁獲されています。
名前にカラフトと付いているのは、オホーツク海の樺太周辺でも獲れるためで、1930 年代に付いた和名です

ししゃもの南蛮漬け

フライパンに油を入れて熱し、ししゃもを焼く。事前に作っておいた南蛮酢に、熱いうちに浸け込む

[0116] 長ねぎ（泥）　300g　270円
[2329] 唐辛子　5g　281円

カレー風味のししゃも焼き

ポリ袋に小麦粉・カレー粉を入れ、ししゃもを加えてまぶす。オリーブオイルで焼く

[2301] 特選カレーパウダー　20g　292円

海産

	品番	品名	規格	価格（税込み）
	▽刺身・生食用▽			
	1601	冷凍 三陸水産のたらこ	80g	983
	1602	冷凍 三陸水産の辛子明太子	80g	1010
	1603	冷凍 メバチまぐろはちの身	300g	1210
6p	1604	**冷凍 ネギトロ用すき身（サラダ油使用）**	**200g**	**1134**
	1605	冷凍 まぐろ赤身	200g	1350
	1606	冷凍 まぐろ角切り	200g	1048
	1607	冷凍 ビン長まぐろ	300g	1058
	1608	冷凍 まぐろ鉄心	10本	1048
	1609	冷凍 お刺身ベビーホタテ	150g	1145
	1610	冷凍 刺身ほたて貝柱	100g	1323
	▽切り身魚▽			
5p	1611	**冷凍 紅鮭（甘塩）**	**2切れ**	**983**
11p	1612	**冷凍 〃　徳用**	**5切れ**	**2360**
4p	1613	**冷凍 メカジキ**	**90g×2**	**778**
8p	1614	**冷凍 徳用メカジキ**	**90g×4**	**1544**
	1615	冷凍 メカジキステーキカット	100g×3	788

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
▽漬け魚▽				
1711	冷凍 国産サバ塩こうじ漬け	2切れ	567	
1712	〃　ダブル	2切れ×2	1077 ~~1134~~	
1713	冷凍 メカジキ照焼用	90g×2	875	

高尾の魚　翌々週配送

[5658] 冷凍ほっけ味噌漬　1切　632円　3p

脂ののったほっけに、味噌の香ばしさが絶妙

	品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
	▽切り身魚▽				
	5650	冷凍 真ダラ切身	2切れ	810	
	▽漬け魚▽				
	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	1172	
	5654	冷凍 赤魚粕漬	1枚	902	
	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	
3p	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	
	5660	冷凍 塩サバ切身	2切れ	594	

ふわっと香る酒粕の香りと甘み

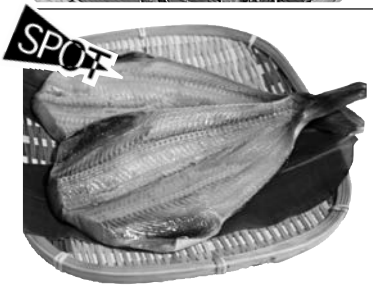
[1732] 冷凍カラスガレイ粕漬け　1切　605 ~~783~~円

アイスランド産カラスガレイを自家製の粕床に漬け込みました。

シングルフローズンでおいしさが違う

[1716] 冷凍エコシュリンプM　約200g　1760円　9p

インドネシアで伝統的な「粗放養殖」で育てたブラックタイガー
※シングルフローズン
消費者に届くまで、解凍・再凍結をしない事



脂のりの良いシマホッケを厳選

[1728] 冷凍シマホッケ開き　2枚　794円　4p

アメリカ産/ほどよい塩加減で身離れが良く、脂が溢れます。

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

油分を少なめにしたあっさりタイプ。手巻き寿司やネギトロ丼に

[1619] 冷凍お刺身むき甘えび（尾付き）30尾　1307円　7p

カナダ産。お刺身用に殻を剥いてある、尾付き甘えびです

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽うなぎ▽		
	1714	冷凍 鹿児島県産うなぎ蒲焼き 長焼き	110g	2630
	1715	〃 刻みうなぎ	50g×2	1831
		▽エビ・イカ 他▽		
9p	1716	**冷凍 エコシュリンプ**	**M 約200g**	**1760**
	1717	〃	L 約200g	1901
	1718	〃 むき身 S	約200g	1825
	1719	冷凍 中粒しじみ	150g	805
	1720	冷凍 シーフードミックス エビ・ホタテ	180g	956
		▽干物・他▽		
3p	1721	**冷凍 いわし丸干し**	**6尾**	**481**
3p	1722	**冷凍 カラフトししゃも**	**10尾**	**562**
	1723	冷凍 干しカレイ	2枚	821
	1724	冷凍 アジ開き	2枚	810
	1725	**〃 ダブル**	**2枚×2**	**1539 ~~1620~~**
	1726	冷凍 ひと塩サワラ切身	3切	713
隔週	1727	冷凍 金目鯛開き	2枚	794

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（10～13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	
1754	冷凍 揚げるだけ！秋鮭フライ（骨取り・皮無し）	3切	940	
1755	**冷凍 イカ下足竜田揚げ用**	**250g**	**778**	**4p**
1756	冷凍 メカジキ竜田揚げ用	200g	594	
1757	冷凍 まぐろメンチ	60g×4	756	

お弁当のおかずにも

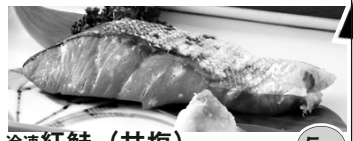
[1755] 冷凍イカ下足竜田揚げ用 250g 778円 4p

八戸漁港で水揚げされたムラサキイカをしっかり漬け込みました。
お子様にも食べやすい味付けとなっております。

口いっぱいに広がる牡蠣の芳醇な香り

[1616] 冷凍蒸しかき 70g 875円 5p

宮城県で水揚げされたばかりの新鮮なかき貝を旨みを閉じ込めるスチームボイル加工。解凍後、そのままお召し上がりいただけます。もみじおろし・レモン・ポン酢などをつけるのもおすすめです。



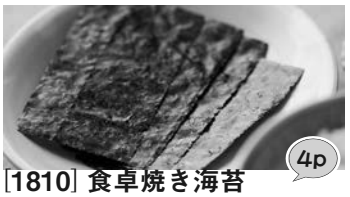
冷凍**紅鮭（甘塩）** 5p 11p

[1611] 2切れ 983円
[1612] 5切れ 2360円

脂ののった紅鮭を塩のみで漬け込みました。

[1729] 冷凍サバ味噌漬け 2切 567円 3p

ノルウェー産のサバを特製味噌ダレに漬け込みました。



[1810] 食卓焼き海苔 宮城産 4枚×25 713円 4p

焼きのりを食べやすい大きさにカット。個包装。

[1721] 冷凍いわし丸干し 6尾 481円 3p

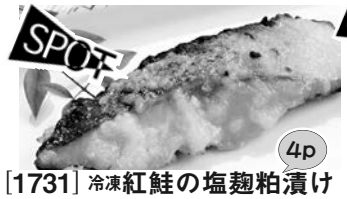
千葉県産。栄養豊富な真イワシを、塩のみで仕上げました

冷凍**メカジキ**

[1613] 90g×2 778円 4p
[1614] 徳用 90g×4 1544円 8p

[1730] 冷凍赤魚開き一夜干し 1枚 578円 3p

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



[1731] 冷凍紅鮭の塩麹粕漬け 1枚 756円 4p

塩麹の甘みとほんのり香る、酒粕の豊かな風味

[1618] 冷凍お刺身松いか 1枚 956円 5p

アルゼンチン産。そうめん風のお刺身に加工。ねっとりとした食感。

海藻、のり

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
	▽海藻、のり▽			
1801	鳴門生わかめ（塩蔵）/徳島	150g	535	
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 わかめ・茎わかめ・昆布・赤すぎのり・赤のりなど。塩蔵	100g	351	
1805	寿司はね焼のり/福岡	全形10枚	734	
1806	焼ききざみ海苔	20g	605	
1807	おにぎり用焼き海苔2ッ切	10枚×3	1501	
1808	板海苔/宮城産	全型×10枚	864	
1809	焼き海苔/宮城産	半裁×20枚	886	
1810	**食卓焼き海苔/宮城産**	**4枚×25**	**713**	**4p**
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	

定番のさっぱり酢の物は
もちろんぞうすいや天ぷらでも！

[1813] 冷凍沖縄県産 塩もずく 200g 346円 2p

塩抜き後、三杯酢でもずく酢やサラダ、スープでも美味です。

塩抜き
ザルで2～3回水洗いして、30分程度塩気を見ながら水に浸け置きしてください

冷やして良し、温かくても良しのきつねうどんは、いかがでしょう!!
味付けいなりを使えば、あっという間に出来上がり。

冷やしきつねうどん

作り方…①味付けいなりは、食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切り。大根おろしを作る。　②鍋に湯を沸かし、うどんを茹で、流水であらい、氷水でしめる。　③器にうどんを盛り付け、冷水で割っためんつゆを入れ、青ねぎ、大根おろし、ところろ昆布、味付けいなりを盛り付ける。

協賛 [0538]味付いなりあげ　6枚　324円
協賛 [2137]イゲタめんつゆ・ストレートタイプ360ml　616 ~~670~~円

金子製麺
季穂地粉生うどん太麺
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。

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です。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)

麺類

▽生麺▽

隔週	2401	ふわふわもちもちむっちりうどん	200g×2	329
2p 月1	2402	**季穂(きすい)地粉生うどん(太)(2人前)**	**130g×2**	**297**
隔週	2403	あしがら車屋 醤油らーめん	2食	443
隔週	2404	〃 味噌らーめん	2食	481
隔週	2405	〃 塩らーめん	2食	481
隔週	2406	日本の中華麺 坦々麺	2食	491
	2407	江戸風鰹醤油つけ麺 スープ付	2食	502

暑い季節におすすめ　冷やしつけ麺

金子製麺　日本の中華麺 ざるらーめん
中細麺。国産小麦粉と、農林61号自家製粉を使用。
特製つけだれは、鰹と煮干しの風味が効いた味わい深い仕立て。ざるそばのように冷たい麺をつけだれで楽しむ、新感覚の一品です。
※お好みでネギ、メンマ、なると、焼豚、ゆで卵や季節の野菜等と一緒にどうぞ。

3p 隔週	2408	**日本の中華麺 ざるらーめん**	**120g×2**		**448**
隔週	2409	日本の中華麺 冷やし中華(醤油味)	120g×2		486
	2410	せいろ蒸し焼きそば(ソース付)	2食		518
	2411	せいろ麺上選太焼きそば(ソース無)	2食		324
	2412	生スパゲティー 卵	150g×2食		335
▽冷凍麺▽					
2p	2413	冷凍 **さぬきうどん**	**200g×3**		**410**
	2414	〃 **ダブル**	**上記2p**		**788 ~~820~~**
	2415	冷凍 十割生そば	130g×2		594
	2416	〃 **ダブル**	**上記2p**		**1,129 ~~1,188~~**
▽乾麺▽					
	2417	地粉うどん(田島さんのうどん) 太	250g		286
	2418	地粉うどん(田島さんのうどん) 細	250g		286
	2419	吉野葛そうめん	250g		540
月1	2420	**徳用吉野葛そうめん**	**1.9kg**		**3,358 ~~3,650~~**
	2421	純国産手延べそうめん	250g		486
月1	2422	**徳用純国産手延べそうめん**	**1.9kg**		**3,279 ~~3,564~~**

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2423	足柄古式そば	240g	356	
2424	究極そば	200g	535	
2425	特選そば	200g	562	
2426	さくらいの焼そば	114g×2	443	
▽即席麺 桜井食品▽				
2427	しょうゆらーめん	99g×4袋	842	
2428	しおらーめん	99g×4袋	842	
2429	みそらーめん	101g×4袋	842	
2430	とんこつらーめん	103g×4袋	886	
▽パスタ▽				
2431	国内産ロングパスタ	300g	443	
2432	国内産エルボパスタ	300g	443	

暑さで食が落ちた時にオススメのパスタです。
各材料の分量はお好みでOKです

トマトとバジルの冷製パスタ

作り方…①トマトはザク切り。ニンニクはみじん切り、バジルは適当にちぎる。　②ボールに全材料を入れて、塩・コショウ・オリーブ油・レモン汁で味付けし、冷蔵庫で冷やす。　③パスタは表示より長めにゆで、氷水でしめる。水気をしっかり切り、②と和えて塩で味を調える。器に盛り、仕上げにバジルの葉を飾る。

[0137]トマト　500g　432円
[0148]オーガニックバジル　15g　281円

DeLuca オーガニックパスタスパゲッティ
有機デュラム小麦使用・本場イタリア産のオーガニックパスタ。ソースによく絡むブロンズダイス成形。
太さ1.6mm　ゆで時間7～8分。

協賛	2433	DeLucaオーガニックパスタ **スパゲッティ**	**500g**		**470 ~~508~~**
協賛	2434	DeLucaオーガニックパスタ **ペンネ**	**500g**		**524 ~~622~~**

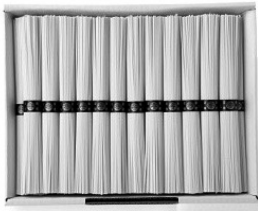
だし類

▽昆布▽

2501	日高昆布	200g	1,534
2502	結び昆布	150g	524
▽煮干し▽			
2503	天日三陸煮干し	100g	972
▽削りぶし▽			
2504	鰹平削り(花カツオ)	40g	405

農林水産大臣賞の受賞。新丸正の自信作！
新丸正　削り節パック「ふぶき」
鰹を煮て燻製にした荒節(あらぶし)を、約半年熟成させた本枯節を使用しています。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て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

2505	**削り節パック「ふぶき」**	**4g×10**	**670**	4p
2506	料理の決め手(混合削り節)	100g	680	



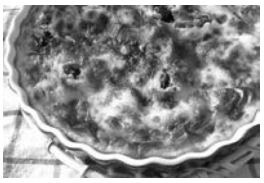
お買い置きに徳用箱入り
坂利製麺所　吉野葛そうめん
国産小麦粉に本葛を練りこみ、丁寧に手延べしたそうめんです。手延べのコシ、国産小麦粉の旨み、葛のなめらかな食感が融合した当社オリジナル麺です。
原材料…小麦粉(国内産)、食塩、吉野本葛、ごま油

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「くろすおーばー」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)
	2507	中厚削り	100g	578
▽だしパック（煮出しタイプ）▽				
	2508	だしパック おだしさん	8g×10	400
▽だしパック（粉末タイプ）▽				
協賛	2509	**野菜でうまみ食塩無添加**	**3.5g×6**	**270 ~~389~~**
	2510	チキンコンソメ	10g×8	540
▽干し椎茸▽				
	2511	干ししいたけ・どんこ（大）	45g	1,134

粉・豆・ごま

▽粉▽			
2001	おいしい強力粉	400g	302
2002	こな屋さんの南部地粉（中力粉）	1kg	535



混ぜて焼くだけの簡単なおやつです。
第３世界ショップのレシピ

プルーンのクラフティ

材料（タルト皿23cm）…薄力粉60g、砂糖30g、塩少々、卵2個、冷たい牛乳500cc、ラム酒大さじ1、プルーン200g、バター30g

作り方…①タルト皿にバター（分量外）を塗る。オーブンを200℃に温める。 ②プルーンは半分に、バターは小さくカットする。③ボウルに小麦粉と砂糖と塩を入れる。 ④卵2個をよくほぐし、③に少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。 ⑤冷たい牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、ラム酒を加える。 ⑥タルト皿に流し入れ、②をところどころに散らす。 ⑦オーブンで40分程焼く。

第3世界ショップ SPOT 翌々週配送品

4p ［5739］プルーン（種抜き） 120g 691円

2p	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	410
	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	454
▽豆▽				
	2011	有機大豆（岩手産）	300g	281
▽水煮野菜▽				
	2012	小豆の水煮	230g	270
	2013	黒豆の水煮	230g	292
	2014	金時豆の水煮	230g	281

夏野菜のごま和え物に　希少な国産すりごま
国内産すりごま白・黒

国内産胡麻（鹿児島産）を焙煎後、胡麻の持つ香りと旨味を大切に、すり上げました。

煎る、する手間が省け、すぐに使えるので、大変便利です。

原材料…ごま（国内産）

▽胡麻▽				
3p	2015	**国内産すりごま　黒**	**30g**	**626**
4p	2016	**国内産すりごま　白**	**30g**	**691**
	2017	無双　練り胡麻　白	210g	799

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント

乾物・缶詰・素材

▽乾物▽				
	1815	とろろ昆布（富士酢使用）	30g	432
	1816	とろろ昆布	50g	524
協賛	1817	**塩吹昆布**	**35g**	**394 ~~497~~**
	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
	1901	厚切り切干大根	60g	227

有機大豆使用・にがり凍み豆腐

国内産有機丸大豆と、凝固剤にはにがり（塩化マグネシウム含有物）を使用し、手間と時間を惜しまずに作った凍り豆腐です。

重曹などを使った膨軟加工をしていないので、戻してもあまり大きくならず、多少歯ごたえのある、昔のままの風味・食感です。

協賛	1902	**有機大豆使用 にがり凍み豆腐**	**6枚**	**421 ~~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	529
	1907	北海道産全粒粉小麦使用くるまふ	6枚	475
	1908	やきふ	40g	292
	1909	おつゆふ	1袋30g	292
	1910	糸寒天（国産）	30g	616
▽素材・缶▽				
	1911	もろこし畑 ホールカーネル	180g×3	778

角田商店　朝掘りたけのこ水煮

徳島県産（阿南市、小松島市）の、もうそう竹を原料に使用しました。そのまま煮物や炒め物などにしてお召上がり下さい。 原材料…たけのこ(もうそう竹)

	1912	**朝掘たけのこ水煮ブロック**	**200g**	**702**	4p
	1913	あいこちゃん銀のまぐろ水煮	70g×3	778	
	1914	あいこちゃん金のまぐろ油漬	70g×3	778	
	1915	ミニとろイワシ・味付	100g	378	
	1916	とろイワシ水煮	150g	497	
	1917	オイルサーディン	100g	443	
▽こんにゃく▽					
	1918	一穂のこんにゃく	300g	340	
	1919	一穂の生芋こんにゃく	230g	351	
	1920	手どりこんにゃく	250g	405	
	1921	しらたき	230g	340	
	1922	くろたき	230g	351	
	1923	**大とろ刺身青のりこんにゃく**	**250g**	**421**	2p
	1924	**雪ささ　青のり**	**230g**	**405**	2p
	1925	乾燥糸こんにゃく	25g×10	594	

おつまみ、箸休めの一品
東京都あきるの市　池谷
大とろ刺身青のりこんにゃく

国産契約栽培のこんにゃく芋を使い、伊勢湾産の青海苔を混ぜて作りました。

食感もトロリと柔らかく、のど越しの良いさしみこんにゃくです。

雪ささ青のり

スライス済みなので、盛り付けるだけ。

酢味噌、わさび醤油、またはサラダ、酢の物などでどうぞ。

原材料…こんにゃく芋粉(契約栽培/群馬・山梨)、青さのり(愛知)、炭酸

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ　　価格は税込み

SPOT

米ぬか由来の栄養が健康にうれしい
圧搾一番搾り国産こめ油
[2170] 300g　950円 5p
[2171] 600g紙パック　1296円 6p
製造過程で溶剤を使わず、原料の国産米ぬかに圧力をかける「圧搾」のみで油分を搾りました。

調味料

ポイント	品番		品名	規格	価格（税込み）
	▽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
協賛	2110	マルクラ	**白みそ**	**250g**	**254 ~~270~~**
	2111		有機八丁味噌	400g	862
	2112		有機・赤出し八丁味噌	500g	969
	▽醤油▽				
	2113	酢屋茂	イマイ醤油	1000ml	799
	2114	ヤマキ	国産特別栽培醤油 蔵造り	1000ml	1242
	2115	弓削多	有機醤油	720ml	1296
	2116		〃	300ml	680
	2117		木桶仕込醤油	1000ml	1426
	2118		海の精吟醸純生しょうゆ	360ml	983
	2119		木桶仕込さいしこみしょうゆ	150ml	518
	▽塩・他▽				
	2120	海の精	あらしお（大）	500g	1296
	2121		〃（小）	240g	648
	2122		ほししお	240g	810
3p	2123		**やきしお**	**60g**	**454**
2p	2124		**〃 詰替用**	**60g**	**259**
3p	2125		**〃 スタンドパック**	**150g**	**605**
	2126		漬物塩	1.5kg	3240
3p	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
3p	2132		**マスコバド黒糖（フレーク）**	**500g**	**631**
協賛	2133		**てんさい含蜜糖 粉末**	**500g**	**416 ~~497~~**

ポイント	品番		品名	規格	価格（税込み）
	▽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
協賛	2137		**イゲタ めんつゆ（ストレート）**	**360ml**	**616 ~~670~~**
協賛	2138		**イゲタ そうめんつゆ（ストレート）**	**360ml**	**637 ~~691~~**
協賛	2139	冨貴食研	**イタリアントマト**	**200g**	**362 ~~389~~**
協賛	2140		**塩レモン**	**200g**	**362 ~~389~~**
協賛	2141		**ごま味噌豆乳**	**180g**	**362 ~~389~~**

ポイント	品番		品名	規格	価格（税込み）
	▽みりん類・料理酒▽				
協賛	2142		**味の母（みりん風調味料）**	**720ml**	**918 ~~999~~**
酒	2143		三州三河みりん	700ml	1122
酒	2144		有機　三州味醂	500ml	1144
酒	2145		本みりん　福来純	500ml	990
酒	2146		蔵の素 昔仕込本みりん	720ml	1400
酒	2147		特選・蔵の素（料理酒）	720ml	1298
酒	2148		いづつプレスラン（料理用ワイン）赤	720ml	1023
酒	*******		〃 白		終売
	▽酢▽				
	2149		有機純米酢 老梅　小	500ml	497
	2150		〃　中	900ml	875
	2151		富士酢（米酢）	500ml	864
	2152		美濃有機玄米黒酢	360ml	756
協賛	2153		**純りんご酢**	**500ml**	**518 ~~572~~**
	2154		富士すし酢	360ml	756
協賛	2155		**カンタン八芳酢**	**360ml**	**367 ~~508~~**
	2156		有機レモン100%しぼりたて	180ml	562
3p	2157		**有機梅酢 赤**	**200ml**	**583**
	2158		有機ポン酢醤油	250ml	464
	2159		職人の夢 有機すだちぽん酢	180ml	670
	▽食用油類▽				
	2160		国産なたねサラダ油	450g	1026
	2161		菜種サラダ油（丸缶）	800g	1679
	2162		国産なたね油	450g	918
	2163		玉絞め一番搾りごま油（ナイジェリア産）	180g	859
	2164		生搾りごま油（ナイジェリア産）	180g	859
	2165		最高級ラー油	45g	616
	2166		日本オリーブ 有機エクストラバージン オリーブオイル	180g	1944
	2167		〃	450g	3888
	2168		カルボネール 有機エクストラバージン オリーブオイル	458g	2398
	2169		パレスチナの エキストラバージン オリーブオイル	273g	2009

ポイント	品番		品名	規格	価格（税込み）
	▽大ビン・大缶▽				4週に1度掲載
協賛	2180		**カンタン八芳酢**	**900ml**	**896 ~~972~~**
	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
	2203	職人の夢・有機中濃ソース	200ml	540
3p	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
2p	2212	**有機青椒肉絲の素**	**100g**	**281**
	2213	有機肉豆腐の素	100g	281
	2214	有機もやし味噌炒めの素	100g	281
		▽マヨネーズ▽		
協賛	2215	**平飼い鶏の有精卵マヨネーズ**	**290g**	**626 ~~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
	2222	有機ミートソース	140g	335
		▽ドレッシング 他▽		
	2223	マンゴーチャツネ	260g	734
	2224	果実の恵みドレッシング	200ml	443
	2225	国産なたね油野菜ドレッシング	200ml	464
3p	2226	**有機胡麻ドレッシングタイプ**	**225g**	**497**
	2228	有機青じそドレッシング	200ml	518

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**	**508**	3p
2303	**奄美カレー甘口**	**180g**	**508**	3p
2304	カレースパイスセットレギュラー	5~6皿分	508	
2305	〃 ハード	5~6皿分	648	
2306	タンドゥリーチキン用スパイス	11g(5~6人用)	432	
2307	スリカレー	34g（約8皿分）	561	
2308	カレーの壺 マイルド	220g/約18皿分	702	
2309	〃 オリジナル	220g/約18皿分	702	
2310	〃 スパイシー	220g/約18皿分	702	
協賛 2311	**果実と野菜の本格カレーペースト**	**180g**	**724 ~~864~~**	
	▽シチューの素・他▽			
2312	ココナッツミルク	200ml	388	
2313	直火焙煎クリームシチュールゥ	120g	454	
2314	オラッチェデミグラスソース	115g×2	799	
	▽香辛料▽			
2315	すじ青のり	4g	367	
2316	山わさび	12g	324	
2317	七味	15g	616	
2318	ゆず七味	10g	389	
2319	**白コショー**	**20g**	**346**	2p
2320	カレーの壺ペッパー 黒ホール	20g	432	
2321	〃 黒粗挽き	20g	432	
2322	セイロンシナモン パウダー	20g	389	
2323	**柚子こしょう**	**40g**	**373**	2p
2324	有機生姜末・ビン	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	

やさしい甘さと糖蜜のコク あっさりとした後味

[2132] マスコバド黒糖（フレーク） 3p
500g 631円

サトウキビ本来の素朴な風味。くせのない味

収穫後短時間で搾ったサトウキビを煮詰めて濃縮、攪拌しながら自然乾燥しています

さらさらと振りやすい 海の精やきしお

[2123] 60g 454円 3p
[2124] 詰替用60g 259円 2p
[2125] スタンドパック 150g 605円 3p

高温焼成で塩化マグネシウムが分解し、「あらしお」よりマイルドであっさりした味わい

オイルとお酢をあわせドレッシングにも

[2323] 柚子こしょう 2p
40g 373円

完熟柚子を使っているので、爽やかな香り

ゆず、唐辛子、塩、発酵調味料（塩みりん）

[2153] 純りんご酢
500ml 518 ~~572~~円

国産りんご果汁だけで醸造したフルーティーな酸味です。

協賛

[2140] 冨貴のつゆ 塩レモン
200g 362 ~~389~~円

手軽に使えるぶっかけつゆの塩レモン味。

[2157] 有機梅酢 赤
200ml 583円

米酢の替わりに酢の物やドレッシングに、醤油代わりに、冷や奴や納豆に使っても。

有機梅（国産）、食塩、有機しそ（国産）

3p

[2127] ペッパーソルト
55g 518円 3p

海の精の焼塩と有機胡椒をブレンド

[2212] 有機青椒肉絲の素
100g 281円 2p

有機砂糖・果汁の甘みとオイスターソースの旨味

[2215] 平飼い鶏の有精卵マヨネーズ
290g 626 ~~670~~円

協賛

まろやかな有機りんご酢とすっきりとした瀬戸内レモンの適度な酸味

なたね油、卵、有機りんご酢、果実酢（レモン果汁）、砂糖、食塩、香辛料

奄美カレー 各180g 508円
[2302] 中辛 [2303] 甘口 各3p

奄美大島の生ウコンをたっぷり使用

[2319] 白コショー
20g 346円 2p

刺激が少なく、独特の香味や風味

白コショー

[2204] 有機 濃厚ソース
250ml 454円 3p

香辛料をきかせた甘口

原材料：有機野菜・果実、有機醸造酢、糖類、食塩、有機コーンスターチ、香辛料、有機醤油、こんぶ

島根県奥出雲
プレミアムアイスクリーム
木次乳業 VANAGA

VANAGA1カップに使用する生乳は、カップ容量の約4倍。奥出雲の新鮮な原乳を主原料に、同じ原乳から作った生クリーム、そして奥出雲で平飼いされている鶏の有精卵黄をたっぷり使用しています。

【バニラ】天然バニラ香料を使用し、お口に広がる豊かな香りをお楽しみください。
原材料…クリーム、生乳、脱脂濃縮乳、砂糖、卵黄、香料

【いちご】【ブルーベリー】果肉を残したいちご、ブルーベリー。
原材料…クリーム、脱脂濃縮乳、生乳、砂糖、いちご果肉果汁、卵黄
原材料…クリーム、脱脂濃縮乳、ブルーベリーソース(ブルーベリーソース、砂糖)、生乳、砂糖、卵黄

【抹茶あずき】ちょっぴり渋めの抹茶の風味と、散りばめられた「大納言あずき」の甘さをお楽しみください。
原材料…クリーム、生乳、脱脂濃縮乳、砂糖、あずき甘納豆、卵黄、抹茶

【ビターチョコ】甘さを抑えた大人の風味のプレミアムアイスクリームです。カカオの香りがお口いっぱいに広がります。
原材料…クリーム、生乳、脱脂濃縮乳、砂糖、ココア、卵黄、香料

国産果汁100%ゼリー
ノースカラーズ

国産原料にこだわった、つるんっとした食感の一口ゼリー。ゲル化剤・酸味料・PH調整剤・香料無添加です。
＊加熱、冷凍はしないで下さい（凍らせたまま召し上がりますとのどに詰まる可能性があります）

純国産りんごゼリー
原材料…含蜜糖（てん菜（北海道産、遺伝子組み換えでない））、レモン果汁（国産）、りんご濃縮果汁（りんご（国産））、寒天（海藻（国産））、こんにゃく粉（こんにゃく芋（国産））

純国産みかんゼリー
原材料…含蜜糖（てん菜（北海道産、遺伝子組み換えでない））、みかん濃縮果汁（みかん（国産））、レモン果汁（国産）、寒天（海藻（国産））、こんにゃく粉（こんにゃく芋（国産））

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
2p	2824	**純国産みかんゼリー**	**11ケ**	**313**	2p
2p	2825	**純国産りんごゼリー**	**11ケ**	**313**	2p
	2826	やわらか寒天　みかんゼリー	110g	313	
	2827	やわらか寒天　いちごゼリー	110g	313	
	2828	国産果汁のスティックゼリー	16g×12	454	
	2829	有機水ようかん・こし	100g×4	778	
	2830	有機水ようかん・抹茶	100g×4	778	
	2831	有機水ようかん・小倉	100g×4	778	
	2865	本葛仕立て水ようかん	78g×2	583	
	2832	くず餅	83g×2	475	
	2833	わらび餅	86g×2	475	

お菓子

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
		▽アイスクリーム・冷菓▽		
		木次乳業製造		
5p	2802	冷凍 **バニラ**	**120ml×2**	**908**
5p	2803	冷凍 **ビターチョコ**	**120ml×2**	**908**
5p	2804	冷凍 **抹茶あずき**	**120ml×2**	**908**
5p	2805	冷凍 **イチゴ**	**120ml×2**	**908**
5p	2806	冷凍 **ブルーベリー**	**120ml×2**	**908**
		東毛酪農製造		
	2807	冷凍 牧場ミルクアイス	110ml×2	691
	2808	冷凍 はちみつバニラアイス	110ml×2	691
	2809	冷凍 ミルクコーヒーアイス	110ml×2	691
	2810	冷凍 ミルクチョコレートアイス	110ml×2	691
	2811	冷凍 宇治抹茶アイス	110ml×2	691
		ネージュ製造		
	2812	冷凍 ミルクキャンデー	65ml×6本	1,026
	2813	冷凍 あずきキャンデー	65ml×6本	1,026

厳選したシンプルな原材料
フルーツアイスキャンデー
大阪　ネージュ

みかんキャンデー
原材料は「伊予柑果汁、砂糖」だけ。
原材料…伊予柑果汁（愛媛産　特別栽培）、ビートグラニュー糖（北海道産）

5p	2814	冷凍 **みかんキャンデー**	**65ml×6本**	**1,026**
5p	2815	冷凍 **ブルーベリーキャンデー**	**65ml×6本**	**1,026**
	2816	冷凍 チョコキャンデー	65ml×6本	1,026
	2817	冷凍 宇治金時キャンデー	65ml×6本	1,026
		▽和菓子類▽		
	2818	冷凍 三色だんご	4本	648
	2819	北海道産有機小豆使用つぶあん	200g	441
協賛	2820	**有機ほの甘あずき**	**55g**	**216** ~~238~~
	2821	有機・楽笑栗	125g	454
	2822	オーガニック小麦のどらやき	1個	183
		▽その他▽		
	2823	ところてん三杯酢付き	200g×2	621

再開　協賛　夏季限定

寒天づくり一筋
神奈川　太陽
豆寒天・黒みつきな粉みつ寒天

天草（てんぐさ）を圧力釜で直接煮出して製造する太洋の寒天。丹念に時間をかけた工程から生まれる寒天は、弾力、食感ともに粉末寒天でつくった寒天とは全く違うものです。そんな、しなやかでコシのある寒天の味わいを是非、お確かめ下さい。
赤えんどうは北海道産、黒糖は沖縄産、国産大豆のきな粉と、国産原料にこだわりました。

豆かんてん・黒みつ…天草（国産）、黒糖みつ（黒糖）、赤えんどう、醸造酢
きな粉黒みつ寒天…天草（国産）、黒糖みつ（黒糖）、きな粉（国産大豆）、醸造酢

協賛	2834	**豆寒天・黒みつ**	**155g×2**	**603** ~~670~~
協賛	2835	**きな粉みつ寒天**	**160g×2**	**603** ~~670~~
	2836	豆乳ドーナッツてんさい糖	155g	292
	2837	豆乳ドーナッツ黒砂糖	155g	292
協賛	2838	**バタービスケット プレーン**	**5枚×4袋**	**486** ~~540~~
協賛	2839	**バタービスケット そば粉**	**5枚×3袋**	**486** ~~540~~
協賛	2840	OGビスケット **オーツ麦**	**5枚×3袋**	**486** ~~540~~
	2841	オーガニック全粒粉クッキー	50g	346
	2842	純国産芋けんぴ	125g	280
	2843	純国産北海道2色の煎り大豆	62g	264
		▽スナック▽		
	2844	純国産ポテトチップス・うすしお	55g	232
	2845	純国産ポテトチップスのり塩	53g	232
	2846	純国産さつま芋ちっぷ	115g	280
2p	2847	**有機グリーンピースチップス**	**45g**	**298**
	2848	OGフルーツ&ナッツバー アーモンド	40g	324
	2849	OGフルーツ&ナッツバー ザクロ	40g	324
	2850	OGフルーツ&ナッツバー メープル	40g	324

みんな、にっこり！安心おやつたち

島根県奥出雲の木次乳業
おいしい牛乳に
生クリーム、
新鮮な平地飼有精卵を
使用した
プレミアムアイスクリーム
全5種類アラカルト
食べたい！
セット

［2904］**木次乳業 VANAGAセット**
SPO 1セット 2,202 ~~2,270~~円
バニラ・いちご・チョコレート・ブルーベリー・抹茶あずき各1ケ

ネージュ アイスキャンディー
みかんキャンデー
愛媛　無茶々園の伊予柑（特別栽培）を搾ったストレートジュースを使用。
ブルーベリーキャンデー
奈良・堀内果実園、京都・永谷農園の無農薬・無科学肥料で栽培したブルーベリーを使用。

［2814］**冷凍 みかんキャンデー** 65ml×6本 1,026円 5p
［2815］**冷凍 ブルーベリーキャンデー** 65ml×6本 1,026円 5p

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

［2905］**メープルアーモンドダブル**
SPO 40g×2 1,078 ~~1,122~~円

大豆デイズ
北海道産有機小豆を
ほんのりと甘く
味付けした、
ほの甘おやつです。

［2903］**有機ほの甘あずき ダブル** 55g×2 423 ~~475~~円

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

［2906］**純国産ゼリー２種セット** 1セット 607 ~~626~~円
SPO 内容…純国産みかんゼリー 純国産りんごゼリー各1袋

神奈川・太陽
工業的製法で作った粉末寒天と違い、
国産天草を煮出して固めた
本物の寒天は、
なやかでコシが違います。
豆＆黒みつ
きな粉＆黒みつ
二つのお楽しみ！

［2901］**豆かんてん・黒みつ** 155g 308 ~~336~~円
［2902］**きな粉黒みつ寒天** 155g 308 ~~336~~円

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
軽い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 ~~596~~円

松本製菓
国内産のもち米を使用し、
杵でつき、厳選した調味料・
香辛料を使って焼き上げ、
ピリッと辛口に仕上げました
ピーナッツ入り。

［2908］**柿の種 ダブル** 80g×2 629 ~~648~~円

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

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

［2909］**きな粉くるみ&黒糖くるみ** 各1 65g・65g 962 ~~992~~円

第一酵母
コーボンの天然酵母と
プロポリスを使用。
甘味スッキリ、
ピリッと濃厚なプロポリス
季節の変わり目に！

［2910］**プロポリスキャンディ ダブル** 28g×2 664 ~~692~~円

ノースカラーズ
北海道のはちみつと
瀬戸内産レモンを
ミックスしました。
ほんのり甘く、
爽やかな味わいです。

［2911］**純国産北海道 はちみつレモンのど飴ダブル** 57g×2 586 ~~604~~円

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

松本製菓　柿の種

国内産のもち米を使用し、杵でつき、有機たまり醤油など厳選した調味料・香辛料を使って丁寧に焼き上げました。
柿の種とピーナッツの比率は、創業以来5:3。

	▽あられ・煎餅▽			
	2851	召しませ日本・玄米ぽん煎餅	7枚	356
	2852	有機玄米プラス・黒胡麻	30g	270
	2853	有機玄米プラス・キヌア＆チアシード	30g	270
	2854	有機玄米プラス・めかぶ	30g	270
	2855	草加せん・ミックス	6枚	486
2p	2856	**柿の種**	**80g**	**324**
	2857	無添加・山田錦せんべい袋入・塩	25枚	648
	▽豆菓子▽			
3p	2858	**黒糖くるみ**	**65g**	**496**
3p	2859	**きな粉くるみ**	**65g**	**496**
3p	2860	**メープルアーモンド**	**40g**	**561**

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
	▽飴▽			
2861	みるく小町	80g	351	
2862	しょうがあめ	80g	351	
2863	**純国産北海道はちみつレモンのど飴**	**57g**	**302**	2p
2864	**プロポリスキャンディ**	**28g**	**346**	2p

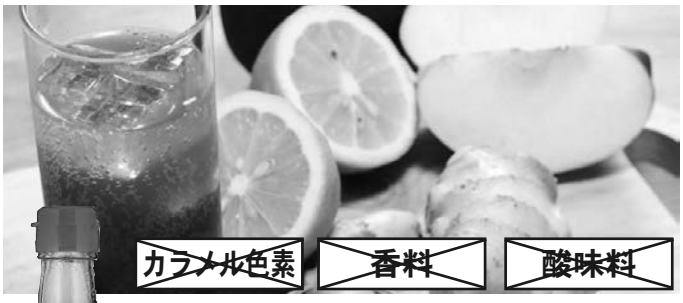
栄養価の高いナッツを
おやつ感覚で
手軽に楽しめる
スナックナッツ シリーズ
SPO

第3世界ショップ ※チラシをご覧下さい　翌々週配送品

	5731	アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ	30g	518	3p
	5732	アーモンドミックスちりめんのり塩	30g	518	3p
協賛	5733	グラノーラ クランチメープル	40g	503 ~~518~~	

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ　　価格は税込み

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）



厳選したスパイスと国産有機生姜使用
スパイシーで爽やかな味わい

3p

[3022] オーガニッククラフトコーラシロップ
150ml　540円

国産有機生姜と香辛料が効いたオーガニックの「クラフトコーラの素」です。スパイス感が際立ちますが、有機りんご果汁・有機だいだい果汁・有機レモン果汁と3つの果汁を使用しているので、爽やかさですっきりとした味わいで飲みやすいです。お湯で割って飲むのもおすすめです。

★約5倍量の炭酸水で割ってお飲みください（1杯180mlの場合：シロップ30ml＋炭酸水150ml）
★約5倍量の牛乳で割ってチャイ風ドリンクとしても

原料　糖類（有機砂糖、有機糖みつ）、有機しょうが（国産）、有機りんご果汁、有機だいだい果汁、有機レモン果汁、香辛料

お茶各種

	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽日本茶▽		
	2601	特上煎茶（やぶきた）	100g	1696
	2602	上煎茶（在来種）	100g	1226
	2603	有機玄米茶	180g	632
	2604	有機番茶	200g	540
	2605	有機茎茶	200g	864
3p	2606	**有機ほうじ茶**	**180g**	**583**
	2607	有機無双番茶〈ティーバッグ〉	5g×40	1242
	2608	国産有機さらつや美人番茶	500ml	194
	2609	**〃　箱**	**500ml×24**	**4572** ~~4666~~
	2610	麦茶ティーバック 国内産大麦使用	8g×52	540
		▽烏龍茶▽		
	2611	依田さんの烏龍茶	100g	1048
		▽ハーブティ・他▽		
	2612	たんぽぽコーヒーカップ用	2g×20	1296
4p	2613	**アイリーミント**	**5g**	**659**
	2614	カモミールウィンド	5g	729
	2615	草花茶	5g	864
	2616	紫蘇べに茶	5g	729
	2617	有機栽培ルイボス茶	3.5g×50	2484
協業	2618	**カメリアティ（箱入り）**	**3g×30**	**2776** ~~3024~~
	2619	なたまめっ茶	3g×10	1166
	2620	あずき美人茶	500ml	216
	2621	**〃　箱**	**500ml×24**	**4977** ~~5184~~

	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽紅茶▽		
	2622	ティーバック アッサムブレンド	20袋	410
	2623	ティーバック ケニア	20袋	324
	2624	ティーバック 有機アールグレイ紅茶	20袋	626
	2625	ティーバック チャイ･パック	3g×12	475
5p	2626	**依田さんの紅茶（リーフ）**	**100g**	**1048**
		▽ココア▽		
	2627	ココア	110g	712

	品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
		▽コーヒー▽			
	2628	パロ・ブランココーヒー（豆）	150g	972	
	2629	〃（粉）	150g	972	
	2630	サンタ･フェリサ（豆）	150g	972	
	2631	〃（粉）	150g	972	
	2632	**オーガニックソフトブレンド（豆）**	**150g**	**1021**	5p
	2633	**〃（粉）**	**150g**	**1021**	5p
		▽ドリップパック▽			
	2634	有機ドリップパック	8g×10	983	
	2635	簡単カフェパック	15g×6	702	
	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	1836	
	2638	〃 詰替	60g	1318	
		▽アイスコーヒー▽			
	2639	オーガニックアイスコーヒー 無糖	1000ml	605	
	2640	**〃**	**1000ml×3**	**1760** ~~1814~~	
	2641	〃 カフェインレス・無糖	1000ml	799	
	2642	**〃**	**1000ml×3**	**2278** ~~2398~~	
	2643	ペルーリキッドコーヒー	1000ml	821	
	2644	**〃　箱**	**6本**	**4728** ~~4925~~	
	2645	アジアのリキッドコーヒー	1000ml	756	
	2646	**〃　箱**	**6本**	**4355** ~~4536~~	
		▽コーヒーフィルター▽			
	2647	無漂白コーヒーフィルター102（3~4人用）	100枚	432	

	品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
		▽ミネラルウォーター（軟水）▽			
	2648	神泉水	2ℓ	367	
	2649	〃 箱	2ℓ×6	2095	
	2650	〃	500ml×12	2279	
	2651	〃 箱	500ml×24	4558	
	2652	**あづみ野湧水**	**2ℓ**	**221**	2p
	2653	**〃 箱**	**2ℓ×6**	**1301**	7p

SPOT

南アルプス伏流水で
ネルドリップ抽出
有機砂糖のほのかな甘味
オーガニックアイスコーヒー･微糖
[2664] 1000mℓ　605円
[2665] 上記3本　1760 ~~1814~~**円**

厳選されたコロンビア産コーヒー豆と南アルプスの伏流水を使用し、ネルドリップ方式で抽出したアイスコーヒーです。自然の恵みを最大限に活かし、香り高い深い味わいに仕上がりました。

ネルドリップ抽出
ネルドリップ方式とは、布製のフィルターを用いたドリップ方法です。紙フィルターよりも目が粗いため、コーヒーオイルがより抽出され、まったりとした口当たりと奥深い味わいが残ります。

5p

[2626] 依田さんの紅茶（リーフ）
100g　1048円
さっぱりとした甘みがあり、渋みや雑味はほとんどありません。ストレートでどうぞ
□有機認証ではありませんが、栽培・製造方法に変更ありません

オーガニックソフトブレンド
[2632] 豆150g　1021円
[2633] 粉150g　1021円

各5p

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

甘酒・豆乳・しょうが湯

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
	2654	玄米甘酒（希釈タイプ）	250g	378
	2655	白米甘酒（希釈タイプ）	250g	378
	2656	ときめく糀（ストレート・白米）	125ml	302
	2657	〃	125ml×18	5334 ~~5443~~
3p	2658	**豆乳で元気**	125ml×3	535
	2659	〃	125ml×24	4191 ~~4277~~
	2660	原豆乳	300cc	265
	2661	有機じんわ〜りしょうが	150ml	486
	2662	しょうが湯	20g×5	378
	2663	しょうが湯・箱入	20g×18	1274

ジュース・シロップ

▽缶ジュース▽

ポイント	品番		品名	規格	価格（税込み）
	3001		信州まるごと りんごジュース	160g×6	933
	3003		信州もも	160g×4	786
5p	3004	ヒカリ	**有機ぶどうジュース**	160g×6	1037
	3005	ヒカリ	オーガニックトマトジュース有塩	190g×6	907
	3006	ヒカリ	〃 無塩	190g×6	907
	3007	ヒカリ	野菜ジュース 有塩	190g×6	907
	3008	ヒカリ	〃 無塩	190g×6	907
	3009	ヒカリ	国産有機野菜ジュース	125ml×6	1102
	3010	ヒカリ	有機にんじんジュース	160g×6	1199
協賛	3011	ヒカリ	**有機野菜飲むならこれ**	190g×6	1129 ~~1166~~
	3012	ヒカリ	レモンサイダー	250ml×6	972
	3013	ヒカリ	アップルサイダー+レモン	250ml×6	972
5p	3014	ヒカリ	**みかんサイダー+レモン**	250ml×6	972
	3015	ヒカリ	ぶどうサイダー+レモン	250ml×6	972
	3016	ヒカリ	オーガニックジンジャーエール	250ml×6	972
	3017	ヒカリ	オーガニックレモンスカッシュ	250ml×6	972
	3018	ヒカリ	オーガニックスポーツドリンク	280ml×4	778

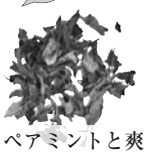
豆乳で元気
[2658] 3パック 3p
125ml×3 535円
[2659] 24パック
125ml×24
4191 ~~4277~~円

国産大豆からしぼった自然な甘みとコク。成分無調整豆乳

あづみ野湧水 2p
[2652] 2ℓ 221円
[2653] 箱 7p
2ℓ×6本 1301円
北アルプス鉱水（地下水源よりポンプで取水）・非加熱

[2613] アイリーミント
5g 659円

4p



やわらかい刺激のスペアミントと爽快なブラックペパーミント

[2606] 有機ほうじ茶 3p
180g 583円

火入れを長めにすることで、香りを際立たせました。

ケースでお得！

協賛 **有機・野菜飲むならこれ！**
[3011] 190g×6
1129 ~~1186~~円
[3024] 箱190g×30
5588 ~~5830~~円

緑黄色野菜などを350gを使用したミックスジュース。砂糖や食塩は不使用

有機ぶどうジュース 5p
[3004] 160g×6 1037円
[3023] 160g×30 5080 ~~5185~~円

有機赤ぶどう果汁と有機白ぶどう果汁をブレンド。すっきりとした味わい

みかんサイダー＋レモン 5p
[3014] 250ml×6 972円
[3025] 箱 250ml×30
4763 ~~4860~~円

有機温州みかんをビート糖で甘みをつけました

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
3019	新農研リンゴジュース	1000ml	810	
3020	みかん瓶ジュース	720ml	1242	
協賛 3021	**フルーツビネガー有機りんごの酢**	**360ml**	**740 ~~805~~**	
3022	**オーガニッククラフトコーラシロップ**	**150ml**	**540**	3p

サプリメント

翌々週配送

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気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。

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

身体を温める手当て法に
[2714] 生姜・番茶入り梅醤 8p
250g 1620円
梅醤に有機番茶、有機番茶粉末、有機生姜粉末を加えて、手軽にお湯を注ぐだけで 梅醤番茶がお召し上がりいただけます。梅醤ビギナーズの方にもオススメです！
原料：梅肉［梅（国産）食塩（シママース）］、醤油［大豆（国産）、小麦（国産）、食塩（天日製塩）］、有機番茶（国産）、有機番茶粉末（国産）、

「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 35p
2粒×30 7560円
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。お酒を飲む方にも

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽ドリンク・エキス▽		
	2701	濃厚にがり液 海の調べ	50ml	421
	2702	ロイヤルノニ（ジュース）	900ml	5335
	2703	有機梅肉エキス	40g	2700
		▽パウダー・顆粒▽		
	2704	有機青汁粉末タイプ	3g×30	3498
	2705	有機雲南田七人参 顆粒	2g×30	9720
	2706	国産有機まるごと大豆プロテイン・プレーン	280g	2916
		▽カプセル・粒▽		
	2708	梅ぼしさん	10.8g	540
	2709	青い瞳 BLUE EYES	120粒	8424
	2710	E-SAN（イワシ油）	150粒	5184
	2711	ギンコロイドF	120粒	4536
	2712	**オイスターFゴールド**	**2粒×30**	**7560** 35p
	2713	有機梅醤 陽寿	250g	2052
	2714	**生姜・番茶入り梅醤**	**250g**	**1620** 8p
	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

無添加　純せっけん　洗濯用液体石けん

石油由来原料、合成界面活性剤、蛍光増白剤、カチオン界面活性剤、シリコン、鉱物油、合成ポリマー、合成防腐剤、合成香料、合成着色料はすべて無添加。

詰替用（4L）
1回40ml使用の場合
約100回分の大容量タイプ

パックス洗濯用石けんソフト

純石けんなので、日々の洗濯だけでなく、ウールやシルクなどのデリケート素材も手洗いできます。
植物油を原料にした高濃度の衣類用液体石鹸。無香料タイプ。
成分…純石けん分(36%、脂肪酸カリウム)

パックス 洗濯用液体石けん

詰替用（1L）
開封は手で切れるので、詰め替えが簡単です。

パックスベビー洗濯せっけん

手肌にやさしいマカデミアナッツ油などを原料にした、赤ちゃんの肌着や衣類向けの液体石鹸。
純石けんならではのソフトな仕上がり感。無香料タイプ。
敏感肌の大人の方のお洗濯にもお使いいただけます。
成分…純石けん分（35%脂肪酸カリウム）

石けん

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽洗濯用▽		
	3102	あんしん（重曹入り洗濯用粉せっけん）	1.8kg	1,186
6p	3103	**パックス洗濯用石けんソフト**	**1200ml**	**1,210**
4p	3104	**〃　詰替用**	**1000ml**	**825**
15p	3105	**〃　詰替用（大）**	**4000ml**	**3,245**
5p	3106	**パックスベビー洗濯せっけん**	**1200ml**	**990**
3p	3107	**〃　詰替用**	**1000ml**	**638**
5p	3108	**パックス衣類のリンス**	**600ml**	**935**
3p	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	1,122
	3117	**パレスチナのオリーブオイル石けん**	**120g×3**	**3,173 ~~3,366~~**
	3118	化粧石けんE（固形）	95g×3	462

石けん手洗い

大きなそら豆のような角まるフォルム　顔、全身にお使いいただけます。

ナチュロン　クリームソープ

植物油（パーム油・ヤシ油）を原料にした石けん素地に、ホホバ油、ヒマワリ油の保湿をプラス。クリーミーに泡立ちます。
無香料。
成分…石ケン素地、ハイブリッドヒマワリ油、ホホバ油、トコトリエノール

クリームソープSR

クリームソープにバルマローザ油など4種類の精油をプラス。
ほのかなスイートローズの香り。
成分…石ケン素地、ハイブリッドヒマワリ油、ホホバ油、トコトリエノール、バルマローザ油、ニオイテンジクアオイ油、グレープフルーツ果皮油、クスノキ葉油

3p	3119	**ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ クリームソープ**	**100g×3**	**594**
4p	3120	**ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ 〃 SR**	**100g×3**	**726**

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
	▽ボディソープ▽			
3121	ナチュロンボディーソープ	500ml	1,320	
3122	〃　詰替用	500ml	858	
3123	Pax Olie ボディーソープ	450ml	1,540	
3124	〃　詰替用	400ml	1,100	
3125	〃　ボディーコンディショナー	450ml	1,540	
3126	〃　詰替用	400ml	1,100	
	▽シャンプー▽			
3127	ナチュロンシャンプー	500ml	1,320	
3128	〃　詰替用	500ml	858	
3129	ナチュロンリンス	500ml	1,320	
3130	〃　詰替用	500ml	858	
3131	Pax Olie ヘアソープ	450ml	1,815	
3132	〃　詰替用	400ml	1,375	
3133	〃　ヘアコンディショナー	450ml	1,815	
3134	〃　詰替用	400ml	1,375	
	▽ヘアトリートメント▽			
3135	ナチュロントリートメント	180g	1,430	
	▽洗顔ソープ▽			
3136	パックスオリーフェイスフォーム	150ml	968	
3137	〃　詰替用	140ml	726	
	▽ハンドソープ▽			
3138	ナチュロンハンドソープ	260ml	572	
3139	〃　詰替用	450ml	748	
	▽歯みがき▽			
3140	ﾊﾟ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	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝｿﾙﾃｨｰ石けんはみがき	120g	506	
3143	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ緑茶石けんはみがき	120g	946	
3144	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝジェルはみがき	90g	704	
3145	ソルトdeはみがき詰替用	25g	440	
	▽マウスウォッシュ▽			
3146	お口すっきりハーブ	50ml	1,078	
	▽その他▽			
3147	酸素系漂白剤	500g	605	
3148	**ナチュロンお風呂洗い用**	**500ml**	**748**	4p
3149	**〃　詰替用**	**450ml**	**495**	3p

お洗濯にプラス！

石けん洗濯のすすぎ残しによる
衣類の黄ばみ・においを防ぐ

パックス衣類のリンス

天然アロマで愉しく洗える、石けん洗濯専用のリンスです。

クエン酸の力でなめらかで心地よい風合いに仕上げ、石けん洗濯のすすぎ残しによる衣類の黄ばみ・においを防ぎます。

消臭効果が期待される緑茶エキス配合。

○フローラルの香り

成分…クエン酸、天然ガム、エチルアルコール、緑茶エキス、ヒノキチオール、天然香料

ガンコな汚れに
襟や袖口、靴下などの部分洗い
逆さにしても使える泡スプレー

ナチュロンお風呂洗い用

お風呂洗いとありますが、お洗濯にも使える液状石けんです。

たんぱく質汚れを分解するオレンジオイルを配合しているため、襟・袖口などの皮脂汚れを落とします。直接吹き付けてからもみ洗いした後、洗濯機で洗ってください。

※色柄物は色が落ちることがありますので、使用しないでください。

成分…純石けん分（10%　脂肪酸カリウム）、オレンジオイル

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
	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

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽クリーム▽		
	3201	ナチュロンハンドクリーム	70g	935
	3202	パックスベビー ボディクリーム（チューブタイプ）	50g	726
	3203	パックスベビー ボディクリーム（ポンプタイプ）	180g	2,090

保湿成分シアバター配合
安心成分のリップクリームです

ナチュロンリップクリーム

寒さや強い日差し、唇の乾燥や荒れを防いで、潤いを保ちます。

口紅の下地として大変使いやすい無着色タイプです。

○ユーカリ油とアニス油の香り。

成分…ハイブリッドヒマワリ油、ミツロウ、ヒマシ油、シア脂、カルナウバロウ、ダイウイキョウ油、ユーカリ葉油、トコフェロール

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽リップクリーム▽		
4p	3204	**ナチュロンリップクリーム**	**4g**	**715**
		▽日焼け止め▽		
	3206	パックスナチュロンUVクリーム SPF30　PA++	45g	1,320
		▽自然派化粧水▽		
	3207	オリーブマノングリーンローション	180ml	1,100
	3208	オリーブマノンオリーブリーフローション	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
	3212	ナチュロンオイル	60ml	1,210
	3213	アルティーヌオリーブスクワラン	60ml	2,552
		▽アルヴィンゼ/ミル総本社▽		
	3214	乳清素肌ソープ	180ml	2,530
	3215	〃　徳用	310ml	4,180
	3216	乳清素肌ローション	80ml	3,630
	3217	乳清素肌シルクローション	80ml	3,850

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
	▽ナチュロン/太陽油脂▽			
3218	フェイスクリアソープ	95g	1,100	
3219	フェイシャルローション	100ml	1,760	
3220	〃　詰替用	100ml	1,375	
3221	エモリエントクリーム	35g	1,760	
	▽アンチトピー/日本オリーブ▽			
3222	全身用ソープ泡（ポンプ式）	500ml	2,420	
3223	〃　詰替用	500ml	2,200	
3224	全身用エッセンス（ポンプ式）	150ml	2,200	

生活雑貨

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
	▽入浴剤▽			
3303	竹艶水	250ml	880	
	▽ペーパー類▽			
3304	コアレックスグリーンセイビングティッシュ	6パック	649	
3305	キッチンペーパーBOX	3パック	501	
3306	ペンギン芯なし6R（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	
	▽その他▽			
3316	ナチュロンスポンジ（台所用）	1ヶ	220	
3317	〃　ナチュラル	1ヶ	220	
3318	ナチュロンお風呂洗いスポンジ	1ヶ	528	
3319	粋水　すいすい	300ml	2,508	
3320	〃　詰替用	300ml	2,174	
3321	特選竹酢液	500ml	935	
3322	**竹　炭**	**15cm×5**	**825**	4p

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オーターが作れます。

【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
・動物実験に反対しています。

ベジタ
Vegeta

ポラン広場の宅配

特別カタログ No.231

☆価格は税込み

ヘアケア

ヘアケア特集

容量2倍でお得！

シャンプー

シャンプー
契約農家が栽培したネトル（西洋イラクサ）を自社抽出したエキス※を配合！（カラーケアシャンプーを除く）
※ネトルのエキスは葉から抽出され、髪にツヤを与え、肌には鎮静効果があります。

使用方法
＜シャンプー＞
よく濡らした髪に適量を取り、頭皮をマッサージするように洗います。しっかりと洗い流した後、コンディショナーやトリートメントなどで髪を整えます。

ロゴナ　ヘアケア　　翌々週配送

■シャンプー

6760 ボリューム シャンプー＜ビール＆はちみつ＞ 250ml 2,530
6761 〃 500ml 3,960
ハリ・ボリュームアップ　細くコシの無い髪に
ロゴナの大定番の髪の毛を根元から立ち上げるシャンプー。

6762 エイジエナジー シャンプー＜カフェ＞ 250ml 2,530
年齢によるボリュームダウンに
頭皮を整え、ハリのある健やかな髪に導きます。

6763 カラーケア シャンプー＜ヘーゼルナッツ＞ 250ml 2,530
ヘナでカラーリングしている髪の染めの持続に
髪をしっかりと補修しながら、カラーケアします。

6764 エッセンシャル シャンプー＜ネトル＞ 250ml 2,530
6765 〃 500ml 3,960
全ての髪タイプに
程よく泡立ち、頭皮の汚れをしっかりと洗い流します。
サラサラの輝く髪に。

6766 シャイン シャンプー＜アルガン＞ 250ml 2,530
髪がまとまらない方に
髪を芯から整え、扱いにくい髪をつややかに輝かせます。

6767 リペア シャンプー＜ヒッポファン＞ 250ml 2,530
ひどいダメージ、枝毛・切れ毛に
髪を芯から補修し、なめらかにまとまる髪に整えます。

■コンディショナー・トリートメント

6768 エッセンシャル ヘアコンディショナー＜ネトル＞ 200ml 2,750
全てのシャンプー仕上げに
髪にツヤを与え、フケを防ぐと言われるイラクサ（ネトル）を配合し、まとまるのに重くなりません。

6769 シャイン ヘアコンディショナー＜アルガン＞ 200ml 2,750
髪のダメージが気になる方に
ダメージが出やすい毛先までしっかり整え、櫛どおりの良い、ふんわり、サラサラの髪に。

6770 リペア ヘアコンディショナー＜ヒッポファン＞ 200ml 2,750
乾燥してパサパサの方に
芯からなめらかに整え、枝毛・切れ毛を防ぎます。オイル分で重くならない仕上がりで、櫛とおりよく仕上がります。

6771 シャイン ヘアフリュイド＜アルガン＞ 75ml 3,080
枝毛などで傷んだ毛先をなめらかに補修。
髪全体に使えば広がりやすい髪を、美しく輝くしなやかな髪に整えます。
洗いながさないヘアトリートメントです。

■ヘアオイル

6772 リペア ヘアオイル＜ヒッポファン＞ 75ml 3,080
傷んだ髪を集中補修。
髪の美容液のようなリッチなオイル。枝毛・切れ毛などのダメージヘアをケア。
さらっとしていてべたつかず、艶と輝きを与えます

コンディショナー　洗い流さないトリートメント　ヘアオイル

使用方法
＜コンディショナー＞
髪の先の方から塗布します。2〜3分程成分の浸透を待ってから洗い流します。
＜トリートメント＞
タオルドライの後、髪になじませてください。すすぎの必要はありません。枝毛、切れ毛には朝のスタイリングの仕上げに少量塗布してください。
＜ヘアオイル＞
タオルドライの後、毛先に馴染ませ、乾かします。集中ケアには、乾燥した頭皮や髪に揉みこむ様にマッサージし、ホットタオルなどで巻き、その後シャンプーしてください。

ヘアケア

洗いあがりパーフェクトな固形シャンプー

ロゴナ　ソリッド シャンプー　翌々週配送

■固形シャンプー

6780 ソリッド シャンプー<ヘンプ&ネトル>　60g　2,530
マイルドに洗ってしっとり保湿　爽やかなハーブの香り

6781 ソリッド シャンプー<ヘンプ&エルダーフラワー>　60g　2,530
さらさら輝く髪に仕上がる
繊細なフローラルフレグランスの香り

ボトルシャンプー約2本分
※使用量は髪の長さによって変わります。

ペットボトルを使わないため、余分なゴミを出さず、軽く輸送で環境に負荷をかけません。
水環境中に放出されると分解されにくいシリコンを配合していないサステナブルな処方。

使用方法
湿った髪に直接擦りつけ、泡立ててください。
頭皮をマッサージするように洗い、すすぎます。

---

luamo

Logonaジャパンがお届けするluamo
環境にやさしい製品づくり

肌にやさしいこだわり
・天然由来成分のみ使用・石油由来成分不使用・紫外線散乱剤「酸化セリウム」使用
・合成香料、タール色素、シリコン不使用・紫外線吸収剤不使用・ナノサイズ原料不使用

ベースメイク&UVケア

健やかで心地よい、自然のチカラ。
みずみずしい肌に導くベースメイク&UVケア

Base Makeup
セットで使えば、さらに理想のベースメイクが完成！
STEP1　オールデイプロテクトUVアクアヴェール
STEP2　UVカラーヴェール　ファンデーション
STEP3　UVパウダーヴェール

くすみ、毛穴をカバーしたい
SPF26　PA+++

肌に溶け込むようになじみ、
崩れにくく、素肌のような心地よさ。
透明感のあるツヤ肌に仕上げます。
明るい肌色のナチュラルベージュ。

ルアモ　UVシリーズ　翌々週配送

6716 UVカラーヴェール　ファンデーション　25g　3,960

さらりとした軽いつけ心地
ゼラニウムの香り
SPF28　PA+++

すっと肌になじみ、
水のように軽いつけ心地の日焼け止めミルク。
自然の恵みたっぷりのオーガニック植物成分が、
ツヤのある輝く肌に整えます。

ルアモ　UVシリーズ　翌々週配送

6715 オールデイ プロテクト　UVアクアヴェール　50g　4,620

カラーリニューアル
シルクのようになめらか
しっとりツヤ肌を演出
SPF50　PA++++

より素肌感のある肌に
馴染みやすいカラーにリニューアル！
くすみや毛穴をカバーしてサラサラ肌をキープ。
ふんわり透明感が出る、ピンクベージュ。

ルアモ　UVシリーズ　翌々週配送

6717 UVパウダーヴェール　5g　3,960

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

ソープ

植物オイルとピュアなエッセンシャルオイルから作られた植物石けん

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　ソープ　翌々週配送

6720 ビオソープ　ジョイ　100g　935
エネルギーチャージ　明るい気分
主なエッセンシャルオイル…グレープフルーツ、ライム、オレンジ、スペアミントなど

6721 ビオソープ　バイタリティ　100g　935
リフレッシュ　集中力
主なエッセンシャルオイル…レモン、オレンジ、リツェアクベバなど

6723 ビオソープ　バランス　100g　935
体と心の調和　穏やかさ
主なエッセンシャルオイル…オレンジ、パチョリ、スペアミント、ガルバナムなど

6724 ビオソープ　リラックス　100g　935
ストレス解放　1日の終わりに
主なエッセンシャルオイル…ミント、レモングラスなど

若松味噌醤油店　翌々週配送

福島 若松味噌醤油店

創業は江戸時代末期 郷土で永く愛されてきた至宝の味噌

相馬田舎みそ

[5307] 極上
750g　540円
一番まろやかで米糀のつぶつぶが特徴がの味噌

[5313] 特上
750g　756円
麹歩合15割の上品な麹の甘みが際立つこうじ味噌

[5314] 丹波黒大豆
500g　930円
濃厚な甘みのある味噌、まずはお味噌汁に

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　850円
[5312] 900ml　1,200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　380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

マヌカハニー　翌々週配送

濃厚な色合いとクリーミーな甘さ マヌカハニー

体にいいものを選びたい、とにかく美味しいハチミツが食べたい！目的に合わせてどうぞ

マヌカヘルス・マヌカハニー

[5971] MGO115/UMF6
250g　3,240円
毎日続けたい

[5973] MGO400/UMF13
250g　7,560円
美容と健康維持に

[5972] MGO263/UMF10
250g　5,940円
美味しく体調管理したい

[5974] MGO573/UMF16
250g 11,880円
抗菌性重視

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

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

お茶　翌々週配送

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

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

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

[5824] 冷凍 興農
無塩漬ベーコンブロック
250g　1,890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 12p
300g　2,570円
原材料
豚肉、食塩、砂糖、香辛料

[5836] 冷凍生ソーセージ
200g　1,031円
絹引きにした口当たりの良いウインナー

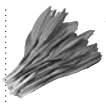
[5826] 冷凍粗挽き
ミニウィンナー　150g 864円
「あらびきウィンナー」のミニサイズ

[5829] 冷凍パクパク
こどもウィンナー150g 864円
子どもでも食べやすいように香辛料を減らしました。

[5828] 冷凍ウィンナーソーセージ
150g　864円
[5825] 冷凍あらびきウィンナー
150g　864円

バジルの風味が食欲をそそる
[5830] 冷凍バジルポーク
ウィンナー　150g　864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　864円



北海道に自生する「行者にんにく」は、ニンニクとニラを合わせたような味と香りがし、肉にとても良く合います。

冷凍行者にんにく入り
[5827] 冷凍ウィンナー
150g　864円
[5834] 冷凍フランク
50g×5　1,291円

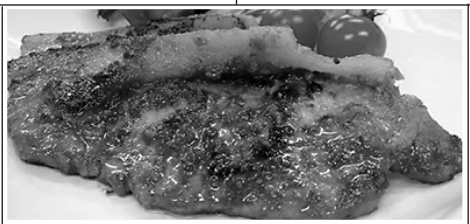
[5835] 冷凍骨付きフランク
200g　1,112円
興農豚の粗挽きウインナーを、食べ応え抜群の骨付きフランクにしました。バーベキューなどにおすすめです

[5839] 冷凍興農豚
チャーシュー
200g　1,679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

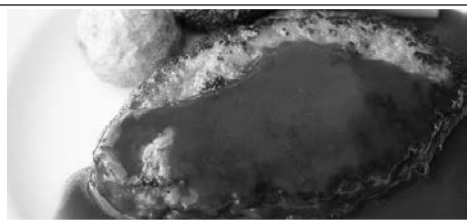
[5831] 冷凍ボローニア
ソーセージ　200g 1,069円
海の精と和三盆糖、少々の香辛料で味付け。解凍後好みの厚さに切り、フライパンなどで焼いてどうぞ。

冷凍ハーブソーセージ
[5832] 厚切り　120g　713円
[5833] スライス120g　713円
マジョラム・パセリ・オレガノを利かせました

[5847] 冷凍興農牛 牛カルビ味付
320g　1,642円
興農牛バラうす切り肉を特製のタレで味付けしました。



[5848] 冷凍興農豚ロース味噌漬け
200g　1,015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　1,566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）

庄内協同ファーム　　翌々週配送

農事組合法人
庄内協同ファーム

山形県庄内平野で稲作を中心に農業を営んでいます。1980年代に農民の自立を目指す学習グループとして出発し、現在42名・農家戸数24戸で組織され、お米やお餅・大豆・野菜・果物などの農産物・加工食品を産直しています。

粘り強く作り続けて30年 庄内協同ファームのお餅

現在、餅作業は20代から60代まで、様々なメンバーで行っています

枝豆のあと、稲刈りの後、柿の収穫の後に、餅つきに来てくれて、みんなで年末まで餅をついて加工しています。

コシの強さとお米の甘み

[5395] 玄米切り餅　500g　918円

コシが強くて煮崩れしにくい品種「でわのもち」を使用した切り餅です。お米の甘みが違います。杵つきもちならではのコシと伸びを楽しめます。玄米のぷちぷちとした食感が楽しい玄米餅です。

もち米は、「でわのもち」粒が小さく、栽培上も生産に不向きな品種ですが、なによりもおいしいという理由で、庄内地方で長く愛されている品種です

なめらかな舌触りと、上品な甘味を持つ「でわのもち」の強みを活かし、杵付き製法による加工で製造しています

▽餅▽			
5392	玄米かき餅	150g	567
5393	豆かき餅	150g	567
5394	白切り餅	500g	918
5395	玄米切り餅	500g	918
▽粉▽			
5352	うるち粉（上新粉）	200g	540
5353	もち粉(白玉粉)	200g	540
▽麦茶▽			
5354	低温焙煎麦茶　むぎちゃん	500g	702

▽菓子▽			
5385	玄米おこし	150g	578
5386	ピーナッツおこし	150g	778
5387	モロヘイヤおこし	150g	578
5388	ポン玄米砂糖つき	100g	405
5389	ポン玄米砂糖なし	100g	405
5390	ポンちゃん	100g	405
5391	元気まめ	100g	281
5396	玄米あられ	80g	405
5397	揚げ潮あられ	80g	443

お茶請けはもちろん
牛乳をかけてグラノラのようにしても

おこし

[5385] 玄米　150g　578円
うるち玄米（山形庄内産）、黒砂糖、水あめ、なたね油、きな粉

[5386] ピーナッツ　150g　778円
白米（山形庄内産）、黒砂糖、落花生、なたね油、水あめ、植物油脂、食塩、きな粉

[5387] モロヘイヤ　150g　578円
白米（山形庄内産）、グラニュー糖（てんさい糖/北海道）、水あめ、なたね油、モロヘイヤ粉（山形庄内産）、きな粉

素材を活かす素朴な味付け

[5397] 揚げ潮あられ　80g　443円

もち米の品種は「でわのもち」。化学農薬、化学肥料を使用せず栽培しています

カリッとした歯ざわりあっさりした素朴な風味

[5391] 元気まめ　100g　281円

土作りから手間をかけて、農薬を使わず育てた豆です。炒って塩だけで味付けた素朴な味

大麦の甘み・香りを感じる黄金色の麦茶

[5354] 麦茶 むぎちゃん　500g　702円

焙煎方法は、自社特製の焙煎機で、麦本来の素材を生かす為、低温でゆっくり、ゆっくり時間を掛けて、甘味が引き出る焙煎方法。煮出している時から、麦のあまい香りが漂います。