ベジタ
Vegeta

ポラン広場の宅配

商品カタログ

No.239

夏の疲れ、秋バテ解消に

「麹」で疲労回復&免疫力アップ

米麹とは、蒸し米に麹菌を繁殖させて作った麹のことを総称します。米麹は糖化力が強いといわれており、清酒・甘酒や米味噌などの製造など、幅広い用途にて用いられています。麹は数多くの酵素が含まれているといわれており、天然の抗生物質と呼ばれ重宝されています。天然の抗生物質と言われている所以は、麹が持つ健康効果にあります。主な健康効果としては、免疫力の向上のほか、さまざまな病気の予防効果に期待ができるといわれております。健康志向の方には最適です。

●甘酒で疲労回復

甘酒は一般的にビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖やシステイン、アルギニン、グルタミン酸などのアミノ酸、ブドウ糖を豊富に含むと言われており「飲む点滴」と称されるほどです。

●お砂糖の代わりに甘酒

マクロビオティックでは、甘酒を甘味料としてお料理にも使います。有機玄米甘酒は、濃縮タイプなので少しの量でもしっかり甘みづけでき、いろいろなお料理に活躍します。甘味料としてお菓子作り、卵焼きやドレッシングなどに使うと、優しい味に仕上がります。

●塩麹で食べやすく

塩麹は食材をしっとりやわらかくしてくれます。魚や肉を漬けたり、味付けやタレ作りに使え、麹の発酵の力で素材の旨みを引き出します。

新製品

甘酒、味噌、塩こうじ作りに

岡山県倉敷市・マルクラ

国産有機JASの白米のみを使用し、岡山県倉敷市の工場で製造した、職人手作りの乾燥白米こうじです。こうじ菌を壊さないよう温風でじっくりと乾燥させました。

使用方法…本品1袋にお湯200cc（約40℃）を入れ、30分～1時間後（生こうじの状態に戻して）ご使用ください。

原材料…有機米（国産）

5p ［2175］**国産有機乾燥白米こうじ** SPOT 500g 1,080円

再開

クリーミーでトロトロした玄米甘酒

石川県金沢・ヤマト醤油味噌

有機栽培した国産玄米と米糀から作りました。粒をつぶしたストレートタイプ。

ストレートで。豆乳や牛乳で割って（1：1）

原材料…有機玄米（国産）、有機米こうじ

4p ［2664］**有機玄米甘酒・とろとろ玄米** SPOT 300ml 713円

国産有機玄米と米麹、海の精の塩麹
使いやすいチューブタイプ

夏野菜の塩麹漬け

作り方…乱切りや一口大に切った野菜と塩麹を混ぜ、数時間から一晩冷蔵庫で寝かせる。

きゅうり、ナス、 大根、ズッキーニなどに。

3p ［2134］**有機玄米塩麹** 170g 648円

こちらもおすすめ！ 天然酵母飲料

静岡・第一酵母 コーボンマーベル

日本人の体に適した「天然酵母」を手軽にとれる酵母ドリンク。

飲み方…6～7倍に希釈してお召し上がり下さい。

翌々週配送品

25p ［5326］**コーボンマーベル** 525ml 5,378円

滋養強壮！

濃密黒ニンニク

兵庫・ディスカバリープロジェクト

国産有機黒にんにく

原材料…有機にんにく（兵庫県産）

7p ［2716］**国産有機黒にんにく** 120g 1,449円

配送曜日	月	火	水	木	金
注文書回収	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
商品配送	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
翌々週配送品	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3

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。

ビタミン豊富な「大地のりんご」
じゃが芋
主成分がデンプンで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれています

ジャガイモのガレット
千切りじゃが芋を片栗粉でつないで焼くだけ。じゃが芋を水にさらさないのが、コツ

［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 ~~1,145~~円　野：表組に表示

人参	500g	北海道・秋場農園
チンゲンサイ	1束	茨城・旭農園
かぼちゃ	1/4ヶ	北海道・秋場農園
ピーマン	150g	北海道 当麻グリーンライフ

［0102］果物野菜セット 1,620 ~~1,652~~円　果：表組に表示

じゃが芋　とうや	700g	茨城・萩原ファーム
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
オクラ	1p	栃木・粂川米子さん
りんご　津軽	1ヶ	青森・新農業研究会
梨　豊水	1ヶ	長野 さんさんファーム

［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　882 ~~920~~円
玉ねぎ500g・じゃが芋500g・人参500g

品番	品名	規格	価格（税込み）
	シャキシャキ、ふわ〜っ 調理法によって 美味しさが楽しめる 長芋 火の入れ方によってシャキシャキからコリコリ、ホクホクと、食感が変わります。		
	輪切りでソテーや炒め煮にしても。すりおろしたものを加熱すると、とろみのある食感がふわふわ、モチモチに		
	ほくほく！長芋のステーキ 醤油バターでどうぞ **[2118] 海の精・吟醸純生しょうゆ 360ml　983円**		
	0105 玉ねぎ	700g	486
	0106 〃　徳用	1.4kg	830 ~~972~~
	北海道・田中正広さん/防除0		
果	0107 じゃが芋　とうや	700g	238
	0108 〃　徳用	1.4kg	451 ~~476~~
	茨城・萩原ファーム/防除0		
野	0109 人参	500g	410
	0110 〃　徳用	1kg	780 ~~820~~
	北海道・秋場農園/有		
	0111 さつま芋　紅東	700g	346
	0112 〃　徳用	1.4kg	657 ~~691~~
	茨城・常総センター/防除0		
	0113 長芋	300g	432
	岩手・みちのく有機/有		

品番	品名	規格	価格（税込み）
	0114 蓮根	500g	551
	茨城・常総センター/防除0		
	0115 長ねぎ（泥）	300g	324
	0116 〃　ダブル	300g×2	616 ~~648~~
	千葉・林　昭一さん/防除4		

そろそろ肉じゃが
合わせ調味料を使って、お手軽に
[1131] 冷凍健康豚 パラパラ小間切れ　4p
200g　754円
[2213] 有機肉豆腐の素
100g　281円

さつまいもの黒蜜煮
下ゆでしたさつま芋を、水で薄めた黒糖で柔らかくなるまで煮、火をとめて味を染み込ませる。ごまをかけてどうぞ
[2132] マスコバド黒糖（フレーク）500g　631円

ベビーホタテのバター醤油炒め
刻みネギをたっぷりいれてどうぞ
[1609] 冷凍お刺身 ベビーホタテ
150g　1145円

野菜の力で夏の疲れを癒す

秋の食材は胃の働きを活発にし、胃腸の調子を整えてくれるものも多く、また抗酸化作用や風邪の予防、感染症予防に働きかけ、寒い冬に備えてくれる栄養素がたっぷりです。

[0111] さつま芋　紅東
700g　346円
食物繊維が豊富に含まれ、胃腸の働きを助けてくれます。

[0114] 蓮根
500g　551円
ビタミンCやカリウムが豊富で、疲労回復や高血圧予防に効果が期待できます。

きのこ類

エネルギーが少なく、食物繊維やビタミンB群、ビタミンDが豊富に含まれます。

果物

ぶどうやりんごの皮には抗酸化作用のあるポリフェノールも含みますので、洗って皮ごと食べるのもお勧め

品番	品名	規格	価格（税込み）

冬大根に比べて辛味が強め 生やおろしで楽しんで 大根

冬大根は甘みが増しますが、春から夏にかけての大根は辛みが強くなります。また冬大根と比較すると硬さを感じます。煮物などより、サラダや大根おろしなど、さっぱりとした辛味を生かした料理がおすすめです

★	0117	大根	1本	389	
		群馬・清水忠雄さん/防除1			
果	0118	キャベツ	1/2ヶ	248	
★	0119	〃	1ヶ	472	~~497~~
		群馬・清水明俊さん/防除4			
	0120	レタス	1ヶ	378	
		群馬・清水明俊さん/防除4			

夏の疲れた胃に優しい 胃腸を守る栄養素

キャベツの蒸し野菜
ざく切りにしてフライパンに敷き詰め、上に鶏肉を並べて塩をふり、水を入れてふたをする

[1301] 冷凍播州百日鶏 もも　200g　821円　4p

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

沸騰したお湯にだだちゃ豆を袋から取り出しそのままお湯に入れます。

硬さを確認しながら（30秒程度、お好みの硬さで）ゆで上げ素早くザルに取り冷やす。

お好みにより、塩を振ってお召し上がり下さい。
▽塩加減はお好みで

果	0121	小松菜	1束	205
★		茨城・旭農園/防除0		
★	0122	水菜	1束	205
		茨城・旭農園/防除0		
	0123	ベビーみずな	1ｐ	151
		茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
野	0124	チンゲンサイ	1束	205
		茨城・旭農園/防除0		
	*****	モロヘイヤ		終了
★	0125	つるむらさき	1束	378
		大分・さとう有機農園/防除0		

小松菜のくるみ和え
①小松菜はサッとゆでザルにあげ、冷ましてから4cmくらいに切りそろえる。②糸こんにゃくはザク切りにし、下ゆでする。③くるみと醤油、砂糖を混ぜて味を整え、小松菜、糸こんにゃくを和える

水菜と塩こんぶあえ
ゆでて食べやすい大きさに切った水菜を、ごま油・おろし生姜・塩昆布・いりごまであえる。

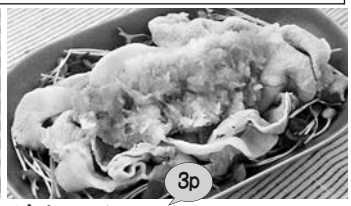
[2016] 国内産すりごま　白　30g　691円
[1817] 塩吹昆布　35g　497円

つるむささきのオイスターソース炒め
ざくぎりにしたつるむらさきをごま油でさっと炒め、蓋をして加熱する。醤油・みりん・酒・オイスターソースで味付け

品番	品名	規格	価格（税込み）

大根のポン酢漬け
めんつゆ+ポン酢に漬け込むだけ

[2153] 有機ポン酢醤油　250ml　464円



冷しゃぶ
さっとゆでた豚肉におろしポン酢がぴったり

[1125] 冷凍 健康豚 バラスライス 150g　708円　4p

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)

傘も開きにくく弾力性もあり美味しい 有機小粒なめこ

なめこの旨みは菌床の成分によって変わってきます。そこで成分の配合率を色々と変えながらどれが一番美味しいかを研究しました。

糖分・水分・食感のバランスもたくさん試しながら、常に日本一美味しいなめこを目指しています。

産地変更	0126	きゅうり	300g（3本）		421
産地変更	0127	〃 徳用	500g（4～6本）		659
		埼玉・ヘルシー深谷/防除1			
野	0128	かぼちゃ	1/4ヶ		281
★	0129	〃 徳用	1/2～1/4ヶ		534 ~~562~~
	0130	〃 徳用	1ヶ		1045 ~~1123~~
		北海道・秋場農園/有			
野	0131	ピーマン	150g		248
産地変更	0132	〃 ダブル	150g×2		472 ~~497~~
★		北海道・当麻グリーンライフ/有			
	0133	葉つき唐辛子	10本		248
		茨城・ハーブスマン's/防除0			
産地変更	0134	トマト	500g		648
産地変更	0135	〃 徳用	500g×2		1236 ~~1296~~
		北海道・当麻グリーンライフ/有			
	0136	なす	400g		313
	0137	〃 ダブル	上記2p		595 ~~626~~
		栃木・粂川米子さん/有			
果	0138	オクラ	1p		216
★	0139	〃 ダブル	上記2p		410 ~~432~~
		栃木・粂川米子さん/防除0			

かぼちゃとチーズのサラダ

かぼちゃを一口大に切り、電子レンジで約５分加熱する。熱いうちにチーズを加え、全体を粗く潰し、塩麹・マヨネーズ・こしょうを混ぜる。

3p

[2134] 有機玄米塩麹 170g 648円

2p

[2321] カレーの壺ペッパー 黒粗挽き 20g 432円

ピーマンのはちみつ醤油炒め

細切りピーマンをごま油で炒め、はちみつ、醤油を加えて全体に絡める。

[2158] 玉絞め一番搾りごま油 180g 1031円

[0919] ブルガリア産 オーガニックはちみつ 200g 1242円

長芋とオクラの和え物

角切りした長芋、下ゆでして薄切りにしたオクラを海苔とだしつゆであえる。好みでわさびを入れて

7p

[1807] おにぎり用焼き海苔 2ツ切10枚×3 1501円

[2135] 弓削多有機だしつゆ 300ml 1037円

品番	品名	規格	価格（税込み）

冷凍して保存

未開封の場合はそのまま冷凍。予め袋を半分に折っておけば、必要な分だけ解凍せずに加熱調理できます。

オクラとなめこのポン酢あえ

ゆでてポン酢を混ぜ合わせるだけ。ねばねば感とポン酢の酸味がおいしい。

0140	ベビーリーフ	50g	162
	茨城・HATAKEカンパニー/防除0		
0141	バジル	15g	281
	茨城・ハーブスマン's/防除0		
0142	バジル徳用	50g	454
	栃木・粂川米子さん/有		
0143	ローズマリー	10g	281
	茨城・ハーブスマン's/防除0		
0144	にんにく	1ヶM	302
	岩手・みちのく有機/有		

0202	菌床椎茸	100g	313
	長野・アルプス工房/対象外		
0203	えのき茸	100g	194
0204	〃 ダブル	100g×2	369 ~~388~~
	長野・えのきボーヤ/対象外		
0205	ブラウンえのき	100g	216
	長野・浦山さん/対象外		
0206	しめじ（ヒラタケ）	100g	184
0207	〃 ダブル	100g×2	349 ~~367~~
	茨城・チャイルドウッズ/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・北村きのこ園/対象外		
★ 0211	有機小粒なめこ	80g	205
	新潟・割野きのこ組合/有		
0212	足つきなめこ	150g	216
	長野・原生林		
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・南国きのこ苑/対象外		
0215	まいたけ	100g	378
	北海道・渋田産業/対象外		
0216	隔週 サンゴヤマブシ茸	100g	270
	長野・久保産業/対象外		

0217	健康緑豆もやし	250ｇ	65
0218	〃 ダブル	250g×2	123 ~~130~~
	栃木・上原園/対象外		
0219	小大豆もやし	200ｇ	91
0220	〃 ダブル	200g×2	172 ~~181~~
	栃木・上原園/対象外		
0221	ベビーラディッシュ(かいわれ)	1p	65
	栃木・上原園/対象外		

品番	品名	規格	価格（税込み）
0301	バナナ	700g	691
0302	〃　ダブル	上記2p	1286 ~~1382~~
	ATJ（フィリピンネグロス）/防除0		

バナナとブルーベリーの豆乳スムージー
[2660] 原豆乳 300cc　265円
[0351] 冷凍有機ブルーベリー 150g　616円

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

	品番	品名	規格	価格（税込み）
	0303	りんご あかね	1kg	1026
	0304	〃　徳用	3kg	2863 ~~3078~~
		青森・みちのく有機/防除9		
果	0305	りんご 津軽	500g	475
	0306	〃　徳用	1kg	903 ~~950~~
	0307	〃　徳用	2kg	1749 ~~1901~~
		青森・新農業研究会/防除12		
	0308	りんご 未希ライフ	1kg	1037
	0309	〃　徳用	2kg	1908 ~~2074~~
		青森・新農業研究会/防除12		

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

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

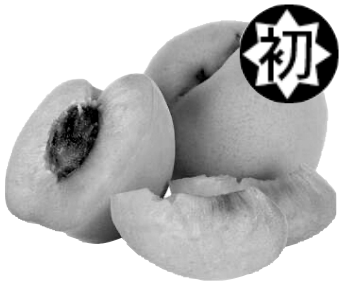
純白の果肉
酸味が強く、煮ても煮崩れしにくい
お菓子作りにも
りんご　あかね
親品種の「紅玉」によく似て、酸味が強く、煮ても煮崩れしにくいため料理や加工用にも適しています

品番	品名	規格	価格（税込み）
0310	青柚子	100g	270
	茨城・枝農場/防除0		

品番	品名	規格	価格（税込み）
0350	冷凍有機ミックスベリー	200g	713
0351	冷凍有機ブルーベリー	150g	616
0352	冷凍有機ストロベリー	200g	518
0353	冷凍有機ラズベリー	150g	745

品番	品名	規格	価格（税込み）
初 0311	桃　黄金桃	1ヶ	616
0312	〃　徳用	1kg	1539 ~~1620~~
0313	〃　徳用	2kg	2975 ~~3240~~
	山梨・堀河博和さん/防除13		

緻密な果肉と
マンゴーのような甘み
桃　黄金桃
果肉が黄色い黄桃の仲間。香りがよく、甘味が強くてほどよい酸味もあり、濃厚な味わいです。また、果肉は緻密で果汁が多く、熟すととろけるような舌触りになります。



	品番	品名	規格	価格（税込み）
	0314	ぶどう　甲斐路	500g	1037
	0315	〃　徳用	1kg	1940 ~~2074~~
		山梨・堀河博和さん/防除12		
	0316	ぶどう　シャインマスカット	1房	1490
	0317	〃　ダブル	2房	2832 ~~2981~~
		山梨・前嶋農園/防除5		

甘みが強くほどよい酸味
皮ごとどうぞ
甲斐路
パリッ・サクッとした食感。果皮が薄いので、皮ごと食べられます。後味が爽やかな風味で、赤いマスカットと呼ばれることもあります

パリパリと
皮ごと食べられる
シャインマスカット
マスカットの香りと高い糖度、そして何よりも皮ごと食べられるという特徴があります。

	品番	品名	規格	価格（税込み）
	*****	梨　サザンスィート		終了
果	0318	梨　豊水	750g2ヶ	648
	0319	〃　徳用	1.5kg4～5ヶ	1231 ~~1296~~
	0320	〃　徳用	3kg8～10ヶ	2411 ~~2592~~
		長野・さんさんファーム/防除10		
初	0321	梨　ゴールド20世紀	1kg	1296
	0322	〃　徳用	2kg	2462 ~~2592~~
		長野・さんさんファーム/防除10		

水分たっぷりほどよい酸味
梨　豊水
豊水は、「豊かな水」と書くくらいの水気がたっぷりしています。幸水と決定的にちがう特徴は酸味にあります。

酸味が甘みを引き立てるので、味が濃厚です。肉質は軟らかく多汁。バランスが良い味です。

甘みと酸味のバランス！
食感もすぐれもの！
梨　ゴールド20世紀
多汁でシャリシャリとした果肉に、甘みと酸味のバランスとれたに20世紀梨。平成3年に誕生した「ゴールド二十世紀」は、金のように価値があると命名されました。

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

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言われています。

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。

[0410] 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
[0111] さつま芋　紅東
700g　346円

▽啄木米（あきたこまち）▽				岩手・無天塾
0401	有機玄米	2kg	2041	有
*******	有機白米			終了
▽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
*******	白米			終了
▽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）				
*******	備蓄玄米（さゆり米）			終了
*******	備蓄玄米（さゆり米）			終了
▽もち米（白米）▽				
0409	餅米 白米	1kg	1188	有
	岩手・無天塾／品種：ヒメノモチ			
▽雑穀など▽				
0410	**有機古代米（白山紫黒）**	**300ｇ**	**903 ~~950~~**	
*******	色々米			終了
0412	有機啄木籾発芽玄米	1kg	1696	
0413	胚芽押し麦	1kg	594	

新米情報

カタログNO.240（9/29～）より、赤羽根さん、竹村さん、田島さんの新米が出荷される予定です。

ぬか

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

高野山ごまとうふ　各2p
各324円

[0507] 白 120g×2個
あっさりとした風味とほのかな甘み
[0508] 黒 120g×2個
香ばしく強い香り
[0509] 金 100g×2個
金ごまの芳しい香りと濃厚なコク

酢の物に
ごま豆腐はさいの目に切り、水で戻したわかめに塩もみしたスライスきゅうりをあわせる。酢・砂糖・醤油をあわせてかける

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

レトルトおかゆ・ご飯

吸収が早く、おなかにやさしい
夏の疲れた胃に
やさしいスープ

有機玄米クリーム
焙煎玄米のお粥を、丁寧に裏ごしして、クリーム状に仕立てました。

具だくさんのスープに玄米クリームを入れると、とろみも出る上に、この1品で万能滋養食に♫
[0208] 本しめじ（ブナシメジ）
約180g　248円

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 ~~1850~~**	
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~~**	

卵

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

豆腐・揚げ

▽ごま豆腐▽					
0507	**高野山ごまとうふ**	**白**	**120g×2**	**324**	**2p**
0508	〃	**黒**	**120g×2**	**324**	**2p**
0509	〃	**金**	**100g×2**	**324**	**2p**

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

[0518] 小揚げ　35g×6　259円 2p
サイコロ状の一口サイズ

[0519] 厚揚げ　200g　259円 2p
豆腐を丸々1丁分

[0520] 絹厚揚げ　250g　270円 2p
食感なめらか

厚揚げのごま生姜焼き
厚揚げをごま油でサッと焼き、あとは、ごまたっぷりの生姜焼だれを絡めてどうぞ

	▽茨城　嘉倉▽			
	0510 絹豆腐	350g	243	
	0511 ちりめん豆腐	250g	270	
	0512 寄せ豆腐	250g	270	
	0513 寄せ豆腐（ごま）	250g	297	
	0514 木綿豆腐	350g	243	
	0515 油揚げ	2枚	238	
	0516 すし揚げ	2枚	238	
	0517 〃	4枚	475	
2p	**0518 小揚げ**	**35g×6**	**259**	
2p	**0519 厚揚げ**	**200g**	**259**	
2p	**0520 絹厚揚げ**	**250g**	**270**	
	0521 がんもどき	130g	265	
	0522 小がんもどき	35g×3	265	
	▽埼玉　島田食品▽			
	0523 国産有機木綿豆腐	330g	248	
	0524 国産有機固木綿豆腐	330g	275	
	0525 国産有機ミニ木綿豆腐	150g	189	
	0526 国産有機絹豆腐	330g	248	
	0527 国産有機ミニ絹豆腐（充填）	150g	184	
	0528 国産有機よせ豆腐	200g	184	
	▽東京　丸和食品▽			
	0529 水切り押し豆腐	220g	297	
1p	**0530 生オカラ**	**200g**	**205**	
	0531 五目厚揚げ	100g×2	329	
	0532 えび入り京がんも	5ヶ	292	
	0533 京がんも	7ヶ	351	
	0534 ひじき入り京がんも	7ヶ	346	
	0535 青豆入り具だくさんがんも	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	

カレー風味のおからの煮物
食欲をそそるスパーシーなおからはいかが。残ったら、春巻きの具にしても

生オカラ
[0530] 200g　205円 1p
SPOT **[0555] 〃　ダブル**
上記2パック　394 ~~410~~円
[2301] 特選カレーパウダー
20g　292円

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）

納豆

産直納豆ひきわりカップ2 2p
[0547] 30g×2　248円
SPOT **[0556] ダブル**
上記2パック　477 ~~497~~円
北海道十勝産大豆「トヨミヅキ」使用
※たれ・からしはついていません

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

	▽登喜和食品▽			
	0542 北海道100 登喜和カップ3	30g×3	346	
	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**	2p
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

こりっとした歯ごたえとじゅわっと醤油の風味 2p
[0613] きゅうりのふる里漬
90g　421円
生姜と唐辛子がきいている、ピリっと辛いきゅうりの醤油漬け。

チャーハンの具にも

	0601 ヤマキ たくあん漬　カット1本		486	
	0602 らっきょう田舎漬	100g	524	
	▽東明▽			
	0603 浅漬けかつお大根漬け	**150g**	**394**	2p
	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	
	0610 柚子白菜漬け	250g	378	
	0611 刻みすぐき	120g	394	
	0612 刻みみぶ菜	150g	394	
	0613 きゅうりのふる里漬	**90g**	**421**	2p
	0614 マイルドしば漬	90g	421	
	0615 白菜キムチ	**200g**	**373**	2p
	0616 キャベツ浅漬け	200g	394	
	0617 きゅうりの浅漬け	180g	394	
	******* 水なす漬け		終了	
	******* やわらか小なす		終了	

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

鰹節屋がつくった ご馳走ふりかけ 新丸正　海宝飯ふりかけ

[0822] 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)

新丸正のこだわりふりかけ 焼津産鰹節のかつおふりかけ

[0823] かつおふりかけダブル
SPOT　28g×2　712 ~~734~~円
かつおふりかけ…かつお削りぶし、砂糖、醤油、食塩、米醗酵調味料、ごま

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
[0824] 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

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

[0825] しらすちりめんダブル
SPOT　70g×2p　1,875 ~~1,933~~円
※そのままお召し上がりください。
原材料…ちりめんじゃこ（国内産）

小豆島産生のり、小豆島産醤油、 小豆島の工場で炊き上げた のり佃煮です。

[0826] 島っこ生のり佃煮ダブル
SPOT　90g×2　838 ~~864~~円
原材料…のり（香川産）、醤油（大豆・小麦を含む）、砂糖、発酵調味料、昆布エキス、寒天

くるみの食感と しらすのやわらかな風味を食卓に！

[0827] しらすくるみダブル
SPOT　100g×2　1,498 ~~1644~~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。

[0828] 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。

国内産鶏肉と野菜を、 こだわりの調味料のみで味付け 冷めても美味しいとりごぼうご飯

[0829] とりごぼうご飯の素ダブル
SPOT　170g（2合炊）×2
1,562 ~~1,609~~円

炊飯器に入れて混ぜるだけ 遠忠食品の便利なご飯の素セット

[0830] 国産きのこご飯の素 ダブル
SPOT　170g×2　1,006 ~~1,037~~円

鮮度のよい鮪を漬け込みました 温かいご飯をご用意下さい

[0831] 冷凍 鮪のづけ丼ダブル
SPOT　150g×2p　1,352 ~~1,393~~円
[0832] 冷凍 鮪のづけ丼トリプル
SPOT　150g×3p　1,985 ~~2,090~~円
※袋のまま流水解凍して下さい。

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

[0833] 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!!

[0834] 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

[0835] 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

[0836] 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

[0837] 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

第3世界ショップ 「カレーの壺」がベース 辛口のチキンカレー。 平飼いの鶏に玉ねぎと ココナッツミルク、 パンチのあるスパイスで 仕上げました。

[0838] チキンカレー辛口ダブル
SPOT　180g×2p　1070 ~~1,123~~円
原材料…たまねぎ、鶏肉、ココナッツミルク、香辛料、ココナッツオイル、トマトペースト、食塩、醸造酢、米、乾燥ココナッツ／安定剤（グァーガム）

第3世界ショップ 「カレーの壺」がベース ふっくらしたひよこ豆を メインにしたカレーです 優しい辛さの 辛いのが苦手な方にも オススメ！

SPOT 協賛
[0839] ひよこ豆カレー 辛さ控えめ ダブル
180g×2p　1057 ~~1,123~~円
原材料…コナッツミルク、ひよこ豆、ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料

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
[0840] AUGA OGトマトスープ ダブル　400g×2　1164 ~~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
[0841] AUGA OGマッシュルームスープ ダブル　400g×2　1164 ~~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

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。

お総菜

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
		▽ふりかけ類▽		
	0701	しその粉ふりかけ（ゆかり）	40g	324
	0702	有機梅フレーク	40g	756
4p	0703	**海宝飯ふりかけ**	**28g**	**842**
2p	0704	**かつおふりかけ**	**28g**	**367**
	0705	味のりふりかけ	50g	632
4p	0706	**味付おかず海苔**	**8ッ切20枚入X3**	**734**
	0707	冷凍 しらす干し	100g	794
5p	0708	**しらすちりめん**	**70g**	**967**
	0709	鮭フレーク	90g	810
		▽佃煮類▽		
2p	0710	**島っこ生のり佃煮**	**90g**	**432**
	0711	江戸前生のり	80g	448
隔週	0712	江戸前でぃ！茎わかめ佃煮	60g	356
4p 隔週	0713	**しらすくるみ**	**100g**	**772**
	0714	揚げごぼう甘酢漬	80g	432
隔週	0715	きゃらぶき	100g	389
3p	0716	**ひじき五目煮**	**100g**	**475**
	0717	五目豆	100g	356
	0718	直火焚き黒豆煮豆	120g	551
	0719	国産味付メンマ	90g	572
		▽炊き込み・混ぜご飯の素▽		
4p 隔週	0720	**とりごぼうご飯の素**	**170g（2合炊）**	**805**
	0721	冷凍 五目寿司の素（2合用）	200g	589
	0722	冷凍 中華丼の具	180gX2	616
3p 隔週	0723	**国産きのこご飯の素**	**170g**	**518**
4p	0724	**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▽			
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**	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**	3p
協賛 0817	**ひよこ豆カレー辛さ控えめ**	**180g**	**545** ~~561~~	
0818	**AUGA・OGトマトスープ**	**400g**	**600**	3p
0819	**AUGA・OGマッシュルームスープ**	**400g**	**600**	3p
0820	AUGA・OGミネストローネ	400g	600	
0821	AUGA・OGコーンスープ	400g	600	
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	
終売 *****	有機玄米ポタージュ・さつまいも	135g	356	
終売 *****	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（9/29〜10/3）

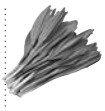
つなぎ剤を一切入れないので
肉本来の旨味が良く出ています

[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

興農ファーム　翌々週配送品（9/29〜10/3）

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。

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)

スッキリサラサラとした味わいの中に自然な甘さがあります 東毛酪農の低温殺菌牛乳

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分加熱殺菌。
ノンホモジナイズド牛乳です。

牛乳の殺菌方法による タンパク質の働きの違い

現在市場に出回っている牛乳の95%以上に採用されている「超高温瞬間殺菌（120℃～130℃で2～3秒間）」は大量生産に向いている殺菌方法なのですが、高い熱を加えることによって有害菌はもとより有用菌まで死滅させてしまいます。更にカルシウムやたんぱく質は高温によって熱変性を起こすため、今まで牛乳のコクと誤解されていた後口の悪いネバ付が発生してしまいます。また、超高温殺菌することにより、生乳の風味が損なわれてしまいます。牛乳がくさいといわれるのは、本来牛乳がくさいわけではなく、超高温殺菌によりたんぱく質等が焦げ、その臭いがするからなのです。　東毛酪農業協同組合

乳製品

※ビン容器を回収します。
きれいに洗って返却して下さい。

	▽牛乳・乳飲料▽				
3p	0901	**東毛酪農低温殺菌牛乳63℃**	**1000ml**		**464**
SPOT	0949	**〃　ダブル**	**上記2p**	**901**	~~**929**~~
	0902	東毛酪農低温殺菌牛乳63℃	500ml	281	
1p	0903	**東毛酪農低温殺菌牛乳63℃（ビン）**	**200ml**	**205**	

90%ミルクのカフェオレ 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

1p	0904	**パスチャライズドコーヒー（ビン）**	**200ml**	**205**	
SPOT	0950	**〃　ダブル**	**上記2p**	**398**	~~**410**~~
SPOT	0951	**東毛酪農低温殺菌牛乳63℃（ビン）&パスチャライズコーヒー（ビン）セット**			
		1セット（200ml･200ml）		**398**	~~**410**~~
	▽ヨーグルト▽				
	0905	東毛酪農ピュアプレーンヨーグルト	400ml	335	
	0906	ドリンクヨーグルト	200g	216	
	▽バター・他▽				
	0907	東毛酪農のカマンベールチーズ	100g	664	

東毛酪農　東毛ナチュラル　ゴーダタイプ

穏やかでクセのないマイルドな味わいと、まろやかな香りをもちます。熟成がすすむと旨味が凝縮され、濃厚な味わいと芳醇なコクと風味になります。
カットしてそのままどうぞ。ピザやグラタンなどのお料理にも広くお使いいただけます。

5p	0908	**東毛ナチュラル　ゴーダタイプ**	**125g**	**886**
	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

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント

低GI値の天然甘味料・GI値27 有機アガベ・シロップ ゴールド

高級テキーラの原料でもあるリュウゼツラン科アガベ属「ブルーアガベ」を原料とした、100%天然甘味料です。
GI（血糖上昇値）値は27と極めて低く（砂糖、蜂蜜、メイプルシロップなどの1/3以下）、血糖値が上がりにくく、リンゴより低いため、血糖値が気になる方におすすめです。

○そのままかけて

ヨーグルトに、パンケーキやトーストなどにそのままかけてください。蜂蜜ともメープルシロップとも違う甘さをお楽しみいただけます。
原材料…有機ブルーアガベ　（メキシコ産）

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	1,598	
0918	**有機アガベ・シロップ ゴールド**	**330g**	**648**	**3p**
0919	ブルガリア産オーガニックはちみつ	200g	1,242	

ノヴァ　干しいちじく

トルコ・イズミール地方で栽培された、皮の薄いスミルナ種を、完熟した最大サイズの粒だけを限定して収穫・加工。農薬や化学肥料を一切使わない有機認定品です。そのままおやつやチーズに添えたり、料理の隠し味などに幅広くご使用いただけます。
原材料…有機いちじく（トルコ）

ノヴァ　干しあんず

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

ノヴァ　ドライクランベリー

濃い赤色と甘酸っぱい風味が特徴の有機ドライクランベリー。本来の酸味を引き立たせるため、有機砂糖でわずかに甘みを加えています。
原材料…有機ドライクランベリー（米国）、有機砂糖、有機サンフラワーオイル

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**	**5p**
0923	**干しあんず**	**100g**	**778**	**4p**
0924	**ドライクランベリー**	**70g**	**605**	**3p**
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	

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

天然酵母パン　ザクセン

デニッシュ生地で
自家製あんを包み込みました。

3p

［1068］**あんこデニッシュ**
2ケ　599円
原材料…小麦粉（国産）、バター（国産）、あんこ（国産）、洗双糖、ホシノ酵母、天塩

有機チョコチップを
クッキー生地に練り込みました。
温めるといっそうおいしく美味

2p

［1082］**チョコチップメロンパン**
1ケ　297円
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）

オーガニッククルミが入った
小さなパンです。

3p

［1064］**くるみのプチパン**
4ケ　583円
原材料…小麦粉（国産）、くるみ（アメリカ産オーガニック）、菜種油、天然酵母、洗双糖、天塩

ドライトマトとバジル入り
セミハードロール

3p

［1072］**ドライトマトとバジルのセミハードロール**　5ケ　594円
原材料…小麦粉（北海道産）、ドライトマト、粗糖、食塩、有機バジル

天然酵母・国産小麦
北海道産バターを使用した
バターロールです。

3p

［1073］**バターロール**
5ケ　616円
原材料…小麦粉（国産）、バター、粗糖、天然酵母、食塩

オーガニック黒胡麻を
たっぷり入れました。

2p

［1062］**ごまコッペ**
1ケ　427円
原材料…小麦粉（国産）、ごま（ボリビア産オーガニック）、洗双糖、天然酵母、天塩

国産小麦と天然酵母の
プレーンベーグルです。
一旦蒸してから
焼き上げました。

3p

［1066］**ベーグル（プレーン）**
約70g×3　621円
原材料…小麦粉（国産）、洗双糖、天然酵母、天塩

玉ねぎの香ばしい
風味がふんわり！

［1085］**オニオンロール**
3ケ　551円
原材料…小麦粉（国産）、玉ねぎ（国産）、酵母、洗双糖、天塩、菜種油、黒胡椒、ナツメグ

やわらかな食感のプチパン
アトピー対応のマーガリン使用

3p

［1060］**テーブルロール**
5ケ　599円
原材料…小麦粉（国産）、菜種油、洗双糖、天然酵母、天塩

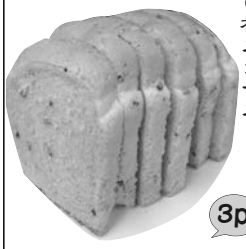
有機認証のオーガニックぶどう食パン

［1081］**有機ぶどう食パン（6枚スライス）6枚切り**　675円
4p
原材料…有機小麦粉、有機レーズン、有機砂糖、天然酵母、食塩

国内産ローストした小麦胚芽入り食パン

3p

［1054］**胚芽食パン6枚スライス**
6枚切り　556円
原材料…小麦粉（国産）、小麦胚芽ふすま、粗糖、天然酵母、食塩



16種類の雑穀食パン
ふんだんに雑穀を使用しました。
6枚スライス

3p

［1055］**国産16穀食パン6枚**　578円
原材料…小麦粉（国産）、雑穀加工品（裸麦、モチ玄米、丸麦、発芽玄米、黄大豆、モチ麦、モチ黒米、黒大豆、小豆、モチ赤米、タカキビ、トウモロコシ、モチキビ、他）、洗双糖、キビ、パン酵母、天塩

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）			
	1051	食パン	糖	1斤	459
	1052	食パンスライス6枚	糖	6枚切り	454
3p	1053	**胚芽食パン**	糖	**1斤**	**567**
3p	1054	**胚芽食パンスライス6枚**	糖	**6枚切り**	**556**
3p	1055	**国産16穀食パン**	糖	**6枚**	**578**
	1056	ぶどう食パン	糖	1斤	567
	1057	バケット	糖	400g	459
3p	1058	**バタール**		**230g**	**454**
	1059	クロワッサン	糖・バ	2ヶ	524
3p	1060	**テーブルロール**	糖・マ	**5ケ**	**599**
3p	1061	**プチパン**	糖	**5ケ**	**502**
2p	1062	**ごまコッペ**	糖	**1ケ**	**427**
	1063	プチレーズン	糖	5ヶ	599
3p	1064	**くるみのプチパン**	糖・マ	**4ケ**	**583**
3p	1065	**よもぎパン**	糖	**5ケ**	**599**
3p	1066	**ベーグル（プレーン）**	糖	**約70g×3**	**621**
2p	1067	**シナモンロール**	糖・バ	**1ケ**	**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ケ**	**599**	3p
1069	かぼちゃデニッシュ	糖・バ	2ヶ	583	
1070	あんぱん	糖	2ヶ	497	
▽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	

多彩な雑穀と栄養が詰まった、
16種類の国産穀物をブレンド。
シンプルな原料で
おいしさを引き出します。
国産16穀食パン 6枚

原材料…小麦粉（国産）、雑穀加工品（裸麦、モチ玄米、丸麦、発芽玄米、黄大豆、モチ麦、モチ黒米、黒大豆、小豆、モチ赤米、タカキビ、トウモロコシ、モチキビ他）、洗双糖、キビ、パン酵母、天塩

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)

穀物や豆、芋などが収穫されて、
ごはんがおいしい季節です。
きのこやイモ類を
たっぷり使ってどうぞ！

秋の肉野菜炒め

作り方…①豚切り落とし肉は1cmに切り、（塩、コショウ少々・酒大さじ1）をもみ込み下味をつける。②かぼちゃ、さつま芋は薄切り、シメジ、まいたけは食べやすい大きさに切る。　③フライパンにバターを熱し、強火で豚肉、野菜の順で炒める。　④塩、コショウ、醤油で味を調える。

[0208] 本しめじ（ブナシメジ）
約180g　248円
[0111] さつま芋 紅東　700g　346円

冷凍 放牧豚切り落とし
バラ凍結
チャック袋仕様

豚肉

▽北海道　放牧豚▽

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

4p	1101	冷凍	**放牧豚 バラスライス**	**200g**	**832**
			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。		
	1102	冷凍	放牧豚 モモスライス	200g	756
			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。		
	1103	冷凍	放牧豚 挽肉（バラ凍結）	250g	810
			赤身部位を中心にバラバラなミンチにしました。使いやすいチャック袋仕様です。		
5p	1104	冷凍	**放牧豚 切り落とし（バラ凍結）**	**250g**	**896**
			赤身部位を中心に一口サイズにカットしました。使いやすいチャック袋仕様です。		

▽新潟　健康豚▽

自然豊かな魚沼の山のふもとで飼育し、飲み水は地中を流れる伏流水を井戸で汲み上げ与えています。良質な澱粉質を主体に植物性原料100%の飼料を用い、ゆったり飼育に200日を要し、コクのある脂肪に包まれた美味しい肉に仕上げました。 薬剤添加は獣医師の指導に基づいて行い、出荷の80日前からは無薬飼料のみに切り替えて育てます。

	1121	冷凍	健康豚 ローススライス	150g	795
	1122	冷凍	健康豚 ロースしゃぶ用	150g	811
	1123	冷凍	健康豚 モモスライス	150g	667
	1124	冷凍	健康豚 モモしゃぶ用	150g	761
4p	1125	冷凍	**健康豚 バラスライス**	**150g**	**708**
	1126	冷凍	健康豚 生が焼スライス	150g	728
	1127	冷凍	健康豚 ヒレ	150g	1,084
4p	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
4p	1131	冷凍	**健康豚 パラパラ小間切れ**	**200g**	**754**
			ウデ肉・モモ肉を約2～3mmに丁寧に手切りでスライスして、バラバラで凍結させました。使いたい分だけ取り出せるので便利です。		
4p	1132	冷凍	**健康豚 パラパラ挽肉**	**200g**	**748**
			丁寧に手切りして、バラバラで凍結させました。使いたい分だけ取り出せるので便利です。		

	品番		品名	規格	価格(税込み)	ポイント

免疫力アップレシピ
豚肉と発酵菌の力を借りて
元気を保ちましょう。

豚肉とトマトの塩麹だれ

作り方…①塩麹だれ（塩麹大さじ1、ごま油大さじ2、ねぎのみじん切り大さじ3）は全て合わせておく。トマトは豚用の枚数分、薄切りにする。　②フライパンに何もひかずに、豚肉を中火でじっくり焼き目がつくまで焼く。余分な油はその都度ふき、両面カリッと焼く。　③トマトと豚肉を交互に盛り、塩麹だれをかける。仕上げにこしょうをふる。

3p [2134] 有機玄米塩麹
170g　648円
[0134] トマト
500g　648円

厚切り肉の旨味を存分に味わって下さい
秋のぶどうシーズンには、
フレッシュなぶどうソースをどうぞ
主食はパンがおすすめです。

ポークソテーぶどうソース添え

作り方…①熱湯に大粒ぶどう10粒をさっと通し、皮をむく。2～4つ割りにして、種があればとる。　②豚ロース厚切り肉は、筋を3～4か所切り、軽くたたく。塩、こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。　③フライパンに油を熱し、肉を強火で焼き、焼き色がついたら裏返し、弱めの中火で約3分焼く。盛り皿にとります。　④ぶどうソースを作る。一度フライパンを洗い、バター20gをこげないように溶かし、ぶどうを手早く炒めて白ワイン大さじ1を加え、すぐ火を止める。ぶどうソースを肉にかける。

冷凍 健康豚
ロース切り身

冷凍 興農豚
ローストンカツ用
最上級の部位『ロース』を厚めにカットしました。肉のきめは細かく、柔らかい部位です。

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
	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
6p	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

麻婆豆腐

冷凍 健康豚 挽肉
冷凍 健康豚 パラパラ挽肉
ウデ・モモ肉（主にすね）のミンチです。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)

ビールにもご飯にも合う
甘辛な味付け「韓国チキン」!!

ヤンニョムチキン

作り方…①鶏むね肉（鶏もも肉）２枚は一口大に切り、ボウルに入れる。下味（酒・醤油各大さじ1、生姜すり下ろし1片分）をもみ込む。 ②①に粉類（片栗粉・薄力粉各大さじ2）をまぶす。手でよく混ぜ、粉をなじませる。 ③深めのフライパンに揚げ油を2cmほど熱し（180℃）。衣がカリッとするまで両面揚げ焼きにする。 ④たれの材料（コチュジャン・トマトケチャップ各大さじ3、アガベシロップ・酢各大さじ1、にんにくすりおろし1片分）を別のフライパンに入れ、加熱する。煮立ってきたら揚げた鶏肉を絡める。 ⑤皿に盛り、仕上げに刻んだアーモンドをかけると食感が楽しめます。

3p [0918] 有機アガベシロップゴールド 330g 648円

冷凍 播州百日鶏 もも
旨味やコク、脂肪があるので焼く、煮込む、揚げるなどさまざまな調理法に適しています。

冷凍 播州百日鶏 唐揚用カット
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。

鉄分補給、栄養豊富なおかず
ボイルしたキャベツや人参など
野菜と和えても食べやすいです

鶏レバーの甘辛生姜煮

作り方…①鶏レバーは食べやすい大きさにカットして、水で洗う。沸騰した湯にレバーを入れて30秒ほどくぐらせて、ざるで湯を切っておく。 ②鍋に（酒大さじ3、醤油大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、水100cc）と①をいれて中火で加熱し、アクが出てきたらすくう。 ③アクが出なくなってきたら、弱めの中火にして15分ほど加熱して煮汁を詰める。 ④調味料にとろみがついてきたら完成。お好みで青ネギをトッピングする。

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。

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
4p	1301	冷凍 **播州百日鶏 もも**	**200g**	**821**
	1302	冷凍 播州百日鶏 むね	200g	788
	1303	冷凍 播州百日鶏 ささみ	200g	972
	1304	冷凍 播州百日鶏 挽肉	200g	878
	1305	冷凍 播州百日鶏 小間切	100g×2	786
4p	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
5p	1308	冷凍 **播州百日鶏 レバー**	**200g**	**893**

中華の皮

品番	品名	規格	価格(税込み)
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** 2p

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント

加工肉

▽ファーマーズファクトリー▽

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

品番	品名	規格	価格(税込み)
1401	冷凍 放牧豚 ポークウィンナー	100g	497
1402	冷凍 放牧豚 粗挽きウィンナー	100g	551
1403	冷凍 放牧豚 ベーコンスライス	65g	437

フライパンで手軽に作れる焼肉です。
美味しくヘルシー
野菜と一緒にさっぱりどうぞ

焼き肉サラダ

作り方…①水菜は適当な長さに切る、ルッコラは食べやすい大きさにちぎり、ボールに入れる。塩、こしょうをふり、混ぜておく。 ②フライパンを熱し、牛肉を焼き肉のたれをもみこみ、強火で焼く。 ③水菜を皿にもり、焼けた肉をその上にのせる。レモン汁をかけてお召し上がり下さい。

冷凍 興農牛ロース焼肉用
味わいのあるロース肉の特に美味しい部分を焼肉用に手切りしました。（約3mm厚）食べやすい大きさにカット。焼肉・炒めにのどうぞ。

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。

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
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**	8p
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	
5812	〃 徳用	400g	1,642	
5813	冷凍 興農牛挽肉	250g	1,291	
5814	〃 徳用	400g	1,928	

さっぱり、つるっとワンタン！

冷やしワンタン

作り方…①挽き肉にネギのみじん切りと塩・コショウ・醤油・ゴマ油・片栗粉を入れて、粘りが出るまでこねてタネを作る。 ②タネをワンタンの皮で三角形になるように包む。 ③たっぷりの湯で2～3分茹で、氷水に取って冷やす。 ④ワンタンの水気を切って器に盛り付け、きゅうりの千切り、水菜、トマトなどと器に盛りつけて、ポン酢醤油でどうぞ。

静岡地方に伝わる伝統的なはんぺん
南伊豆水産　鰯ハンペン

駿河湾で水揚げされた、新鮮なイワシを骨や皮なども一緒にミンチにしてつくりました。

原材料…いわし・魚肉（たら、ぐち）、澱粉（馬鈴薯）、砂糖（洗双糖）、食塩、発酵調味料（みりん、塩）、鰹だし

南伊豆水産　たこボール

電子レンジで暖めて、マヨネーズ・おかか・醤油などを掛けますと一層美味しく召し上がれます。お弁当のおかず、おつまみに。

原材料…魚肉（すけそうだら）、たこ（日本近海産）、馬鈴薯澱粉、砂糖、食塩、醗酵調味料、かつおだし、菜種油

南伊豆水産　ねぎちぎり揚

静岡県浜松産の葉ねぎを使い葱の風味が強く練り物との相性抜群です。

レンジ600ｗ50秒ほど温めてお召し上がりください。フライパンで炒めると風味がより強くなり、醤油に付けても美味しく召し上がれます。

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

高橋徳治商店人気No.１！
高橋徳治商店　冷凍 おとうふ揚げ

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ました。

米油でじっくりと揚げられたすり身はふわっとした食感と大豆の風味・甘味が香る当社の人気No.1の商品です。

解凍後にそのままご利用頂けますが、炒めても、汁物やおでん、煮物でも様々な料理シーンにご利用頂けます。

原材料…魚肉（タラ）、豆腐（大豆）、米油、馬鈴薯でん粉、砂糖、発酵調味料、カツオエキス

チーズ焼き

魚肉を75%以上使用
本来の魚の味わいが楽しめます
高橋徳治商店　冷凍 笹かまぼこ

北海道のリン酸塩を使用しないタラすり身に、三陸沖で水揚げされた高鮮度の小魚をブレンドした宮城県名産の笹かまぼこです。

原材料…魚肉（タラ（国産）小魚（国産））、卵白（卵（国産）を含む）、馬鈴薯でん粉（国産）、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料、清酒、食塩

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)
	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~~
3p	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
240迄	1507	スティック揚（イカ）	6本/150g	621
240迄	1508	うずら卵天　卵	4ケ	583
3p	1509	**たこボール**	**8ケ**	**502**
3p	1510	**ねぎちぎり揚げ**	**100g**	**540**
	1511	青のり小判	3枚	437
	1512	ごぼう巻き	5本	562
	1513	まぐろもろこし	100g	551

▽宮城　高橋徳治商店

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
	1514	冷凍 **おとうふ揚げ**	**170g5ケ**	**394** 2p
	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
	1518	冷凍 おとうふ揚げ（五目）	165g5ケ	410
在庫限り	1519	冷凍 **笹かまぼこ**	**115g（23g×5）**	**470** 3p
在庫限り	1521	冷凍 ごろごろ茶豆ちぎり揚げ	100g	470

雪むろじゃがいも使用。
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

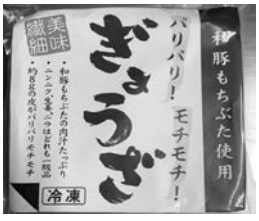
魚沼産豚肉キャベツメンチカツ
キャベツをザク切りにして
食感を強調しました。

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)	ポイント
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

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
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

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
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	616
	1526		〃　ダブル	上記2p 1,182	~~1,231~~
3p	1527	冷凍	鶏肉の甘酢ごま煮	150g	621
	1528		〃　ダブル	上記2p 1,192	~~1,242~~
4p	1531	冷凍	ササミのチーズフライ	170g	826
	1532		〃　ダブル	上記2p 1,586	~~1,652~~
3p	1533	冷凍	体に優しい豚のメンチカツ	150g	626
	1534		〃　ダブル	上記2p 1,203	~~1,253~~
4p	1535	冷凍	ヘルシーナゲット	150g	713
	1536		〃　ダブル	上記2p 1,369	~~1,426~~
3p	1537	冷凍	小松菜ごま和え	120g	616
	1538		〃　ダブル	上記2p 1,182	~~1,231~~
	▽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

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

［1529］冷凍 **すきやき風コロッケ**
SPOT 150g 637円

［1530］ 〃 **ダブル**
SPOT 上記2p 1,223 ~~1,274~~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

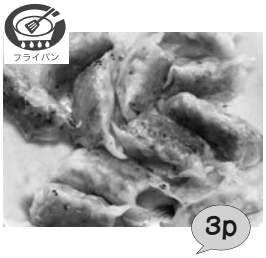
自然解凍して温めるだけでサクッと美味しい
食卓には勿論お弁当にも最適！

［1543］冷凍 **からあげ**
SPOT 130g 788円

［1544］ 〃 **ダブル**
SPOT 上記2p 1,514 ~~1,577~~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

キャベツやお肉などシンプルな具を使い素材を最大限に活かしました



［1541］冷凍 **ちっちゃな餃子**
SPOT 10個 497円

［1542］ 〃 **ダブル**
SPOT 上記2p 954 ~~994~~円

原材料…キャベツ（有機栽培又は農薬化肥不使用）、豚肉、餃子の皮（国産小麦）、にら、片栗粉、酒、ごま油、塩、胡椒

たっぷりの野菜とお肉
海産物を加え満足のボリューム

［1539］冷凍 **中華丼の素**
SPOT 230g 794円

［1540］ 〃 **ダブル**
SPOT 上記2p 1,524 ~~1,588~~円

原材料…エビ、ホタテ、豚モモ肉、キャベツ(白菜)、玉ねぎ、人参、干し椎茸、サラダ油、醤油、片栗粉、塩、コショウ

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

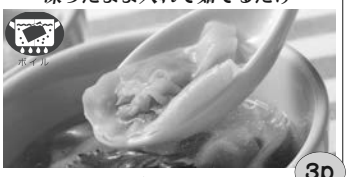
原材料…皮［小麦粉（小麦（国産））、食塩］、具［野菜（国産（白菜、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、生姜））、食肉（国産（豚肉、鶏肉））、豚脂（国産）、醤油（大豆・小麦を含む）、馬鈴薯でん粉、ごま油、砂糖、食塩、清酒、こしょう］、打ち粉［馬鈴薯でん粉］

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）

真イワシを塩のみで仕上げました

[1721] 冷凍いわし丸干し　6尾　481円　3p

千葉県産。

アルミホイルを敷いたフライパンで、弱めの中火で片面づつ焼くと、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。

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と焼く。中まで火が通ったら熱いうちに甘酢に漬ける。

[2150] カンタン八芳酢
360ml　508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　410円

ゆでても

いわし丸干しを、熱湯でゆで、ポン酢、オリーブオイルをかける。

海産

ポイント	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
5p	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
5p	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 お刺身ほたて貝柱	100g	1323
		▽切り身魚▽		
	1611	冷凍 紅鮭（甘塩）	2切れ	983
	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
4p	1615	冷凍 メカジキステーキカット	100g×3	788
		▽漬け魚▽		
3p	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

[5656] 冷凍メカジキ味噌漬　5p
2切れ　1026円

吟味した魚を、味噌と洗双糖・酒で絶妙の味加減に漬け込みました

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽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
5p	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
	5660	冷凍 塩サバ切身	2切れ	594

塩こうじが引き出すサバの旨み、程よい脂のり

冷凍国産サバ塩こうじ漬け　3p

[1711] 2切れ　567円

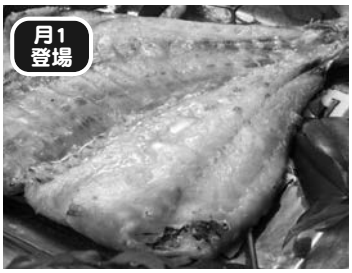
[1712] ダブル
2切れ×2　1077 ~~1134~~円

有機栽培米と天日塩で製造の塩こうじに漬けました。

巻きものの定番

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

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

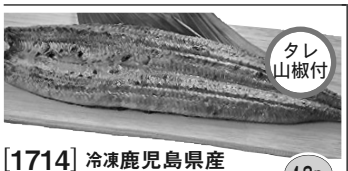


脂の乗っているものを厳選

3p

[1728] 冷凍赤魚開き一夜干し
1枚　578円

アメリカ産の脂の乗っているものを厳選しました。
脂がしつこくなく、旨味のぎゅっと詰まった一夜干しです。
お祝い事などにもいかがですか！



[1714] 冷凍鹿児島県産
うなぎ蒲焼き 長焼き　13p
110g　2630円

ふっくらした食感。広い池で飼育された健康なうなぎを使用

冷凍メカジキ　4p
[1613] 90g×2　778円
[1614] 徳用　8p
90g×4　1544円

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽うなぎ▽		
13p	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▽		
	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
4p	1719	冷凍 中粒しじみ	150g	805
5p	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~~
4p	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	4p
1754	冷凍 揚げるだけ！秋鮭フライ（骨取り・皮無し）	6切	1037	
1755	冷凍 イカ下足竜田揚げ用	250g	778	
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	

ボリューム満点で食卓の主役になる

[1753] 冷凍日本のやさしいアジフライ 50g×4 778円 4p

鳥取県境港で水揚げされた新鮮で身厚なあじに、手作業で丁寧に生パン粉をつけて加工しました。

原材料：アジ、衣（パン粉、小麦粉、馬鈴薯でん粉、食塩、コショー白、小麦たん白）

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

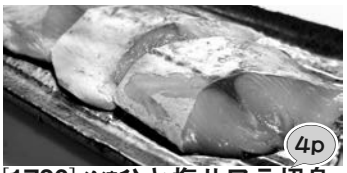
宮城県で水揚げされたばかりの新鮮なかき貝を旨みを閉じ込めるスチームボイル加工。解凍後、そのままお召し上がりいただけます。もみじおろし・レモン・ポン酢などをつけるのもおすすめです。

[1607] 冷凍ビン長まぐろ 300g 1058円 5p

ミッドウェー沖/脂のったものを長年の目利きで厳選

[1720] 冷凍シーフードミックス 180g 956円 5p

エビ・ホタテのミックス



[1726] 冷凍ひと塩サワラ切身 3切 713円 4p

振り塩をして凍結しました。お弁当のおかずなどにおすすめです。

[1807] おにぎり用焼き海苔 2ツ切10枚×3 1501円 7p

若芽の内に摘み取った海苔で、やわらかく、香りが良い

[1602] 冷凍三陸水産の辛子明太子 80g 1010円 5p

鰹節、昆布の豊かな風味をお楽しみください。

[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

[1719] 冷凍中粒しじみ 150g 805円 4p

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

[1615] 冷凍メカジキステーキカット 100g×3 788円 4p

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

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ツ切10枚×3	1501	7p
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	
1811	刻みねこあし がごめ昆布	50g	632	3p
1812	冷凍 生芽かぶとろろ	100g	265	

[1811] 刻みねこあし がごめ昆布 50g 632円 3p

強い粘り気が、身体に良いとされています

浅漬け風に

水で戻したがごめ昆布に、ザク切りして塩揉みしたキャベツ、カリカリベーコンをまぜる。ポン酢をよく混ぜ合わせてどうぞ。

[1403] 冷凍放牧豚 ベーコンスライス 65g 437円

[2153] 有機ポン酢醤油 250ml 464円

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ　　☆価格は税込み

電子レンジのみのお手軽レシピ。肉そぼろは、うどんやごはん冷奴にトッピングしてもおいしいです。

スパイシーそぼろうどん

作り方…①うどんは茹でて冷水で締める。②トマトはザク切り、きゅうりは千切り、小ねぎは小口切りにする。 ③耐熱容器に豚ひき肉200g、カレーの壺大さじ2、めんつゆ大さじ1を入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ600Wで2分加熱する。 ④一度取り出して、よく混ぜ、再度電子レンジ600Wで2分加熱する。 ⑤器に盛ったうどんに、肉そぼろ、②の野菜をトッピングする。

4p [2308] カレーの壺マイルド 220g/約18皿分 702円
4p [1132] 冷凍健康豚パラパラ挽肉 200g 748円

金子製麺 ふわふわもちもちむっちりうどん
1分の茹で時間で出来る、簡単調理の太麺うどん。ふわふわの柔らかさと、もちもちのコシ。さらにむっちりと粘りのある、新食感の逸品です。
原材料…小麦粉（国内産）、食塩（高知産）、小麦たんぱく

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。
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▽

		品番	品名	規格	価格
2p	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	2407	日本の中華麺 坦々麺	2食	491

今週限り　また来年！夏季限定
金子製麺の冷やし麺

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。「蒙古王かんすい」が引き出す極上の食感。
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。

日本の中華麺 冷し中華（醤油味）
中細麺。国産小麦粉と農林61号自家製粉を使用。「蒙古王かんすい」が引き出す極上の食感。
特製タレは醤油をベースに、酸味と果汁の風味を絶妙なバランスで調和。すっきりとした後味で、暑い季節も爽やかに楽しめます。

		品番	品名	規格	価格
3p	今週限り	2408	日本の中華麺 ざるらーめん	120g×2	448
3p	今週限り	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▽

		品番	品名	規格	価格
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~~

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント

▽乾麺▽

	品番	品名	規格	価格
	2417	地粉うどん（田島さんのうどん）太	250g	286
終了	****	地粉うどん（田島さんのうどん）細	250g	286

ご自宅用にお得な箱入り
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

坂利製麺所 純国産手延べそうめん
国産小麦粉、海の水から採った塩、ごま油を使用。早朝より職人が丹精込めて練り上げるそうめんは、コシあり、喉越しよしの理想的な麺に仕上がっています。
原材料…小麦粉（国内産）、食塩、ごま油

	品番	品名	規格	価格
	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~~
	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
	2433	DeLucaオーガニックパスタ スパゲッティ	500g	508
	2434	DeLucaオーガニックパスタ ペンネ	500g	622

だし類

▽昆布▽

	2501	日高昆布	200g	1,534

▽煮干し▽

	2503	天日三陸煮干し	100g	972

めんつゆで手軽に作れます

豆乳ごまタンタン麺

作り方…①うどんは茹でて冷水で締める。②器に（無調整豆乳50ml、めんつゆ50ml、白すりごま大さじ1、ラー油小さじ1）を入れて混ぜ合わせ、うどんをいれる。薬味、肉そぼろなどお好みの具材をトッピングする。

七星食品 冷凍さぬきうどん
香川県がうどんむけに開発した県産小麦「さぬきの夢2000」を使用。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。
茹で時間1分。
原材料…小麦粉（香川産）、食塩

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)
		▽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

きちんと「おだし」
新丸正　料理の決め手
「旨味とコクのある深い味わいの宗田鰹節」、「上品な香りとバランスの取れた鰹節」、「コクや甘味のあるさば節」3種類の節をベストブレンド。
お味噌汁、麺類、煮物など様々な料理に使える決め手となる削り節です。
原材料…鰹節、鯖節、宗田節（国産）

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
4p	2506	**料理の決め手（混合削り節）**	**100g**	**680**
	2507	中厚削り	100g	578
		▽だしパック（煮出しタイプ）▽		
	2508	だしパック おだしさん	8g×10	400
		▽だしパック（粉末タイプ）▽		
	2509	野菜でうまみ食塩無添加	3.5g×6	389
	2510	チキンコンソメ	10g×8	540
		▽干し椎茸▽		
	2511	干ししいたけ・どんこ（大）	45g	1,134

粉・豆・ごま

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
		▽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	518
	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

胃腸の疲れに、本葛の葛湯をどうぞ
無双本葛・粉末
イモデンプンを含まず、鹿児島を中心とする南九州産本葛100%%です。
葛湯…鍋にくず粉1に対し水10～15の割合でよく混ぜ、中火でくず粉が鍋底に沈殿しないようによく練り、透明になったら更に1～2分練って出来上がりです。
原材料…本葛（南九州産）

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)
3p	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

国内産原料の水煮豆
食塩・砂糖不使用
小豆の水煮…甘みを加えてあんこや、ぜんざいなどに。
黒豆の水煮…甘く煮るだけでなく、野菜サラダに加えたり、ごはんに炊き込んだりしても、美味しくお召し上がりいただけます。
金時豆の水煮…スープとの相性がバツグンです。具だくさんのスープに入れて召し上がってみて下さい。

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**
2p	2013	**黒豆の水煮**	**230g**	**292**
2p	2014	**金時豆の水煮**	**230g**	**281**

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
	▽胡麻▽			
2015	国内産すりごま　黒	30g	626	
2016	国内産すりごま　白	30g	691	
2017	無双　練り胡麻　白	210g	799	

乾物・缶詰・素材

品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
	▽乾物▽			
1815	とろろ昆布（富士酢使用）	30g	432	
1816	とろろ昆布	50g	524	
1817	塩吹昆布	35g	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	
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	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	
1912	朝掘たけのこ水煮ブロック	200g	745	
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	
今週限り 1923	**大とろ刺身青のりこんにゃく**	**250g**	**421**	2p
今週限り 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　今週限り
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。
酢味噌、わさび醤油やドレッシングなどお好みのタレでお召し上がり下さい。
雪ささ青のり
スライス済みなので、盛り付けるだけ。
原材料…こんにゃく芋粉（契約栽培/群馬・山梨）、青さのり（愛知）、炭酸ナトリウム

凡例 会員さん・スタッフのおすすめ　　価格は税込み

SPOT

刺激的な辛さと旨味が融合した スリランカの味をそのまま再現

パンチの効いた辛さが一番の特徴ですが、スパイスやハーブ、しょうが、にんにく、たまねぎなど、たっぷりの香味野菜が具材の旨味を一層引き立て、刺激的な辛さと具材の旨味が融合した『辛いけど旨い！』現地の味が楽しめます。

翌々週配送

カレーの壺

[5731] カルポルカレーペースト　60g　347 ~~378~~円
深煎りココナッツの濃厚な味わいに、黒こしょうの刺激的な辛さが特徴。お肉との相性がよく、特に豚肩ロースなどがっつりしたお肉とよく合います。牛肉や鶏肉、ラム肉もおすすめです。

[5742] ジャフナカレーペースト　60g　347 ~~378~~円
魚介の旨味を引き立てる、赤唐辛子の爽快な辛さが特徴。基本のレシピの白身魚をはじめ、魚介の旨味がたっぷり出るエビやホタテで作るのもおすすめです。

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	酢屋茂	米味噌	650g	756
	2103	酢屋茂	あわせ味噌	650g	756
	2104	酢屋茂	麦味噌	650g	756
	2105	ヤマキ	有機玄米味噌	500g	999
	2106	ヤマキ	有機麦味噌	500g	999
	2107	小野崎	玄米味噌	750g	945
	2108	小野崎	米味噌	750g	913
	2109	小野崎	麦味噌	750g	902
	2110	マルクラ	白みそ	250g	270
	2111		有機八丁味噌	400g	862
	2112		有機・赤出し八丁味噌	450g	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	弓削多	〃	300ml	680
	2117	弓削多	木桶仕込醤油	1000ml	1426
	2118	弓削多	海の精吟醸純生しょうゆ	360ml	983
	2119	弓削多	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	海の精	〃（小）	240g	648
	2122	海の精	ほししお	240g	810
3p	2123	海の精	**やきしお**	**60g**	**454**
2p	2124	海の精	**〃 詰替用**	**60g**	**259**
3p	2125	海の精	**〃 スタンドパック**	**150g**	**605**
	2126	海の精	漬物塩	1.5kg	3240
3p	2127	海の精	**ペッパーソルト**	**55g**	**518**
	2128	海の精	ハーブソルト	55g	518
	2129	海の精	なんでもソルト瓶入り	55g	562
	2130	海の精	〃 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	631
	2133		てんさい含蜜糖 粉末	500g	497

スパイシー エスニック焼きそば
①ニラは5cm幅に切る。卵は溶く。②フライパンに油を入れて熱し、溶き卵を入れて固まってきたらさっと混ぜる。③むきエビ、ジャフナカレーペーストを入れて炒め、焼きそばと水を加えてほぐしながら混ぜる。④全体に味が馴染んだら、もやし、ニラを入れて2分ほど炒め、塩で味を調える。

ポイント	品番		品名	規格	価格（税込み）
	▽塩こうじ▽				
3p	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		イゲタ めんつゆ（ストレート）	360ml	670
	▽みりん類・料理酒▽				
	2138		味の母（みりん風調味料）	720ml	999
	2139	酒	三州三河みりん	700ml	1122
	2140	酒	有機 三州味醂	500ml	1144
	2141	酒	本みりん 福来純	500ml	990
	2142	酒	蔵の素 昔仕込本みりん	720ml	1400
	2143	酒	特選・蔵の素（料理酒）	720ml	1298
	*******	酒	いづつプレスラン（料理用ワイン）赤		終売
	*******	酒	〃 白		終売
	▽酢▽				
	2144		有機純米酢 老梅 小	500ml	497
	2145		〃 中	900ml	875
	2146		富士酢（米酢）	500ml	864
	2147		美濃有機玄米黒酢	360ml	756
	2148		純りんご酢	500ml	572
	2149		富士すし酢	360ml	756
	2150		カンタン八芳酢	360ml	508
	2151		オーガニックレモン100%しぼりたて	180ml	562
	2152		有機梅酢 赤	200ml	583
	2153		有機ポン酢醤油	250ml	464
	2154		職人の夢 有機すだちぽん酢	180ml	670
	▽食用油類▽				
	2155		国産なたねサラダ油	450g	1026
8p	2156		**菜種サラダ油（丸缶）**	**800g**	**1679**
	2157		国産なたね油	450g	918
	2158		玉絞め一番搾りごま油（ナイジェリア産）	180g	1031
	2159		生搾りごま油（ナイジェリア産）	180g	1031
	2160		最高級ラー油	45g	659
	2161		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
	2162		〃	450g	3888
	2163		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
	2164		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**	
	2181		イマイ醤油	1800ml	1388
	2182		有機純米酢 老梅 大	1800ml	1415

価格は税込み

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
3p	2209	**麻婆の素（瓶）**	**225g**	**454**
	2210	有機麻婆の素	100g	281
	2211	有機回鍋肉の素	100g	281
	2212	有機青椒肉絲の素	100g	281
	2213	有機肉豆腐の素	100g	281
	2214	有機もやし味噌炒めの素	100g	281
		▽マヨネーズ▽		
	2215	平飼い鶏の有精卵マヨネーズ	290g	670
		▽ケチャップ類▽		
	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▽		
4p	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
	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	
2303	奄美カレー甘口	180g	508	
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**	3p
2308	**カレーの壺 マイルド**	**220g/約18皿分**	**702**	4p
2309	**〃 オリジナル**	**220g/約18皿分**	**702**	4p
協賛 2310	**〃 スパイシー**	**220g/約18皿分**	**680 ~~702~~**	
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**	**388**	2p
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**	2p
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	
2320	**カレーの壺ペッパー 黒ホール**	**20g**	**432**	2p
2321	**〃 黒粗挽き**	**20g**	**432**	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・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	

カレーの壺 各220g（約18皿分） 4p
[2308] マイルド 702円
豆や野菜のカレーに

4p
[2309] オリジナル 702円
ブイヤベースにも

協賛 **[2310] スパイシー 680 ~~702~~円**
大人の辛口カレー

さらさらと振りやすい
海の精やきしお 3p
[2123] 60g 454円
[2124] 詰替用60g 259円 2p
[2125] スタンドパック 3p
150g 605円

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

本格カレーに！
使い切りサイズ 2p
[2312]ココナッツミルク
200ml 388円

スリランカの有機農家で栽培されたココナッツを使用しました。漂白剤や酸化防止剤は使用していません。
ココナッツ、安定剤（グアーガム）

[2315] すじ青のり 4g 367円 2p

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）

[2134] 有機玄米塩麹 170g 648円 3p

国産有機玄米と米麹、そして伝統海塩「海の精」を使いました。

[2307] スリカレー 34g（約8皿分） 561円 3p

スパイスホールとパウダーがセット。スパイスの香りが生きています

[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

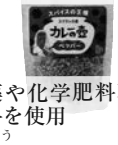
[2209] 麻婆の素（瓶） 225g 454円 3p

野菜炒めのタレなどにも
醤油、米味噌、本みりん、てんぶら、砂糖、有機しょうが、有機にんにく、有機たまねぎ、食塩、昆布、有機米酢、魚醤、唐辛子、オイスターエキス

[2223] マンゴーチャツネ 260g 734円 4p

様々な料理の甘辛味の決め手になります

カレーの壺ペッパー黒 各20g 432円
[2320] ホール
[2321] 粗挽き 各2p



農薬や化学肥料不使用原料を使用
こしょう

[2156]菜種サラダ油（丸缶）800g 1679円 8p

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

[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

添付の三杯酢は、カラメル色素不使用
池谷　ところてん三杯酢付き

国内産・上級品の伊豆天草を使い、昔ながらの方法でコトコト時間をかけて煮上げた、コシがあるところてんです。
原材料…天草、水乳、醸造酢、三杯酢（本醸造濃口醤油、純粋米酢、本みりん、かつお削り節、昆布（北海道利尻）、乾椎茸（大分県））

ポイント	品番	品名	規格	価格(税込み)	ポイント
		▽その他▽			
	今週限り 2823	**ところてん三杯酢付き**	200g×2	621	3p

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））

	2824	**純国産みかんゼリー**	11ケ	334	2p
	2825	**純国産りんごゼリー**	11ケ	334	2p
在庫限り	2826	国産果汁のスティックゼリー	16g×12	454	

寒天づくり一筋
神奈川　太陽
豆かんてん・黒糖みつ　きな粉黒みつ寒天

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・黒糖みつ…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

在庫限り	2827	**豆かんてん・黒糖みつ**	155g×2	670	4p
在庫限り	2828	**きな粉黒みつ寒天**	160g×2	670	4p

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	972
5p	2803	冷凍 **ビターチョコ**	120ml×2	972
5p	2804	冷凍 **抹茶あずき**	120ml×2	972
5p	2805	冷凍 **イチゴ**	120ml×2	972
5p	2806	冷凍 **ブルーベリー**	120ml×2	972
		東毛酪農製造		
	2807	冷凍 牧場ミルクアイス	110ml×2	718
	2808	冷凍 はちみつバニラアイス	110ml×2	718
	2809	冷凍 ミルクコーヒーアイス	110ml×2	718
	2810	冷凍 ミルクチョコレートアイス	110ml×2	718
	2811	冷凍 宇治抹茶アイス	110ml×2	718

風味抜群、厳選したシンプルな原材料
ピュアなミルク味
粒あん入りあずき味
大阪　ネージュ

乳化剤、安定剤、香料、着色料は一切使用しておりません。木製スティック加工も化学物質フリー。

ミルクキャンデー
よつ葉のノンホモ牛乳の、コクと風味がそのまま生きています。
原材料…ノンホモパスチャライズ牛乳（よつ葉乳業）、濃縮乳（よつ葉乳業）、ビートグラニュー糖

		ネージュ製造			
5p	2812	冷凍 **ミルクキャンデー**	**65ml×6本**	**1,026**	
5p	2813	冷凍 **あずきキャンデー**	**65ml×6本**	**1,026**	
	2814	冷凍 みかんキャンデー	65ml×6本	1,026	
	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	
2p	2820	**有機ほの甘あずき**	**55g**	**238**	
	2821	有機・楽笑栗	125g	454	
1p	2822	**オーガニック小麦のどらやき**	**1個**	**210**	

		▽スナック▽			
	2837	純国産ポテトチップス・うすしお	55g	232	
	2838	純国産ポテトチップスのり塩	53g	232	
	2839	純国産さつま芋ちっぷ	115g	280	
	2840	**有機グリーンピースチップス**	**45g**	**298**	2p
	2841	OGフルーツ&ナッツバー アーモンド	40g	324	
	2842	OGフルーツ&ナッツバー ザクロ	40g	324	

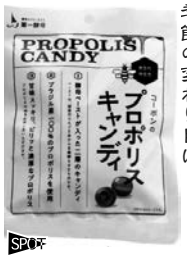
みんな、にっこり！安心おやつたち

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種類アソート
全部食べたい！
カルト

［2903］**木次乳業 VANAGAセット**
SPOT　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
ミルク
よつ葉ノンホモ牛乳を使用。後味すっきり、プレーンなミルク味。
あずき
粒あんの食感が楽しい。北海道産小豆の風味と香り。

［2812］**冷凍 ミルクキャンデー**　65ml×6本　1,026円　5p
［2813］**冷凍 あずきキャンデー**　65ml×6本　1,026円　5p



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！

［2904］**プロポリスキャンディ**
SPOT　ダブル　28g×2　664 ~~692~~円

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。

［2905］**有機ほの甘あずき**
SPOT　ダブル　55g×2　461 ~~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　650 ~~683~~円
SPOT　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、
し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！

SPOT ［2907］**豆かんてん・黒糖みつ&きな粉黒みつ寒天**
各1 155g・160g　643 ~~670~~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。

［2908］**有機グリーンピースチップスダブル**
SPOT　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。

［2909］**柿の種 ダブル**
SPOT　80g×2　629 ~~648~~円

有機JAS認定の
天津甘栗。
中国河北省産の
有機栗を使用。
製造過程でも
甘味料一切不使用。

［2901］**有機むき栗・天津あまぐり**
SPOT　ダブル　80g×2　691 ~~712~~円

だいずデイズ
北海道産有機大豆を
使用した、
炒り大豆の
ほろにが抹茶おやつ。

［2902］**サクサク抹茶だいず**
SPOT　ダブル　35g×2　616 ~~648~~円

ノースカラーズ
一口サイズの鳴門金時を
蒸して甘く漬け込んだ後、
オーブンで香ばしく
炙りました。

［2910］**純国産 蜜いもダブル**
SPOT　150g×2　1,110 ~~1,144~~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**
SPOT　57g×2　586 ~~604~~円

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
	2843	OGフルーツ&ナッツバー メープル	40g	324
	▽あられ・煎餅▽			
	2844	召しませ日本・玄米ぽん煎餅	7枚	356
	2845	有機玄米プラス・黒胡麻	30g	270
	2846	有機玄米プラス・キヌア&チアシード	30g	270
	2847	有機玄米プラス・めかぶ	30g	270
	2848	草加せん・ミックス	6枚	486
2p	2849	**柿の種**	**80g**	**324**
	2850	無添加・山田錦せんべい袋入・塩	25枚	648
	▽豆菓子▽			
	2851	黒糖くるみ	65g	496
	2852	きな粉くるみ	65g	496
	2853	メープルアーモンド	40g	561
	▽飴▽			
	2854	みるく小町	80g	351
	2855	しょうがあめ	80g	351

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
2856	純国産北海道はちみつレモンのど飴	57g	302	2p
2857	プロポリスキャンディ	28g	346	2p

炒り大豆のほろにが抹茶のおやつ
だいずデイズ　サクサク抹茶だいず
北海道産有機大豆を使用した、ほろにがい抹茶フレーバーのサクサク炒り大豆のおやつです。
蒸し大豆に使えないふぞろい大豆を使用しており、食品ロス削減にもつながります。

原材料…きな粉（大豆（国産））、粉糖、大豆（北海道産、遺伝子組換えでない）、植物油脂、小麦粉、抹茶、寒梅粉ミックス（でん粉、もち米）、砂糖、脱脂粉乳、でん粉分解物、食塩／膨張剤、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

お菓子　SPOT　238・239・240限定　**通常配送品**

品番	品名	規格	価格	ポイント
2871	**有機むき栗・天津あまぐり**	80g	356円	2p
2872	**安納芋ようかん**	58g	194円	1p
2873	**サクサク抹茶だいず**	35g	324円	2p
2874	**純国産 蜜いも**	150g	572円	3p
2875	**プラスフリー玄米焼かりんと**	40g	302円	2p

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）

光食品株式会社 HIKARI FOODS Co., Ltd. オーガニックの原料や無添加にこだわった食品作り

環境保全型工場を目指して

2000年2月に完成した上板工場は、環境に優しいガスボイラーや太陽光発電を設置しています。また、排水処理は最新の膜を利用し、洗びん後の水を畑・樹木にまいたり、太陽光発電パネルの冷却などに使うなど、水のリサイクルも行っています。

さらに、ゴミの減量化のために、野菜くず、排水処理時の汚泥を堆肥化し、その肥料を自社の畑に返しています

20種類 ・ 350gの野菜が詰まっています 6p

[3011] 有機野菜飲むならこれ！ 190g×6 1166円

砂糖、食塩不使用 有機トマトジュース、野菜ジュース［（有機にんじん、セルリー、有機かぼちゃ、だいこん、はくさい、小松菜、ピーマン、ビーツ、ケール、赤ピーマン、野沢菜、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、アスパラガス、かぶ、レタス、クレソン、パセリ］、有機レモン果汁、有機ゆこう果汁

さらっと飲みやすい人参・トマトのミックスジュース ★容器はリサイクル可能なカートカンを使用

[3009] 国産有機野菜ジュース 125ml×6 1102円 6p

野菜ジュース

[3007] 有塩 190g×6 907円 5p

[3008] 無塩 190g×6 907円 5p

有機トマトをベースに有機にんじん・レモン・ゆこうなどで味を整えました

[3010] 有機にんじんジュース 160g×6 1199円 6p

にんじんの臭みを少なくし、有機にんじん本来の自然な甘みが堪能できます

SPOT

[3026] 野菜シュース お試しセット 1セット 854 ~~880~~円

野菜ジュース/野菜ジュース 無塩/国産有機野菜ジュース 有機にんじんジュース/有機・野菜飲むならこれ！ 各1本

お茶各種

ポイント	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
	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~~
3p	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▽		
6p	2612	**たんぽぽコーヒーカップ用**	**2g×20**	**1296**
	2613	アイリーミント	5g	659
	2614	カモミールウィンド	5g	729
4p	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 ~~5184~~

ポイント	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
3p	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	497
	2626	依田さんの紅茶（リーフ）	100g	1048
		▽ココア▽		
	2627	ココア	110g	712

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽コーヒー▽		
	2628	パロ・ブランココーヒー	（豆）150g	994
	2629	〃	（粉）150g	994
	2630	サンタ・フェリサ	（豆）150g	994
	2631	〃	（粉）150g	994
	2632	オーガニックソフトブレンド	（豆）150g	1021
	2633	〃	（粉）150g	1021
		▽ドリップパック▽		
	2634	有機ドリップパック	8g×10	983
	2635	Artisan水出しアイスコーヒー	15g×6	756
	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~~
4p	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

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		▽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
	2653	〃	箱 2ℓ×6	1301

昔ながらのこだわり製法 『砂炒り焙煎』+『四度炒り』

[2610] 麦茶ティーバック 3p

国内産大麦使用 8g×52 540円

ティーバックになっているのでお手軽に本格麦茶を楽しめます。水出しも可。

砂炒り焙煎

砂の熱を利用し、麦の芯まで焙煎することで麦の香ばしい味・香りを引き出す製法です。

さらに4台の釜を使用した、国内でも珍しい「四度炒り」製法。職人が4台の窯でじっくり丁寧に焙煎することで、より大麦の甘みと香りが引き立つ深みのある仕上がりとなっています。

[2624] 有機アールグレイ紅茶（ティーバッグ）20袋 626円 3p

風味豊かな有機ダージリン紅茶に爽やかなベルガモットの香り

[2612] たんぽぽコーヒー カップ用 2g×20 1296円 6p

欧州で手作りコーヒーとして、愛飲されています。ノンカフェイン

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
2p	2656	**ときめく糀（ストレート・白米）**	**125ml**	**302**
	2657	**〃**	**125ml×18**	**5334 ~~5443~~**
	2658	豆乳で元気	125ml×3	535
	2659	**〃**	**125ml×24**	**4191 ~~4280~~**
	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▽

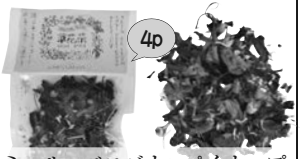
	3001	信州まるごと りんごジュース	160g×6	933
4p	3003	**信州もも**	**160g×4**	**786**
	3004	有機ぶどうジュース	160g×6	1037
5p	3005	**ｵｰｶﾞﾆｯｸﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ有塩**	**190g×6**	**907**
	3006	〃 無塩	190g×6	907
5p	3007	**野菜ジュース 有塩**	**190g×6**	**907**
5p	3008	**〃 無塩**	**190g×6**	**907**
6p	3009	**国産有機野菜ジュース**	**125ml×6**	**1102**
6p	3010	**有機にんじんジュース**	**160g×6**	**1199**
6p	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
5p	3013	**アップルサイダー+レモン**	**250ml×6**	**972**
	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	ｵｰｶﾞﾆｯｸｼﾞﾝｼﾞｬｰｴｰﾙ	250ml×6	972
	3017	ｵｰｶﾞﾆｯｸﾚﾓﾝｽｶｯｼｭ	250ml×6	972
	3018	ｵｰｶﾞﾆｯｸｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸ	280ml×4	778

ヒカリ

[3021] フルーツビネガー 有機りんごの酢 4p
360ml 805円

有機りんご酢に果汁を加えて飲みやすく仕上げました。水割りはもちろん、炭酸割りやヨーグルトにかけてもあいます。
有機リンゴ果汁、有機りんご酢

[2615] 草花茶 5g 864円 4p



カモミール、ベニバナ、パイナップルセイジ、マロウ、ヤグルマソウ、ミント、ラベンダー、ローズマリーなどのブレンド

ペルー リキッドコーヒー 4p
[2643] 1000ml 821円
[2644] 箱 上記6本 4728 ~~4925~~円

生産から加工、販売・輸出まですべて自ら行ってる生産者の豆。しっかりとコクを感じながらも、後味すっきり

ケースでお得！

アップルサイダー＋レモン 5p
[3013] 250ml×6 972円
[3025] 250ml×30 4763 ~~4860~~円

有機りんご・レモンを85％以上使用し、砂糖不使用で後味がすっきり

ときめく糀 2p
[2656] 125ml 302円
[2657] 125ml×18 5334 ~~5443~~円

ほんのり糀の良い香りと澄んだ甘味。そのまま飲める便利なストレートタイプです。
有機米、米こうじ(有機米使用)

オーガニックトマトジュース有塩 5p
[3005] 190g×6 907円
[3024] 箱 190g×30 4445 ~~4536~~円

海外産有機トマトペーストを使用なのでポストハーベストの心配なし

信州もも 4p
[3003] 160g×4 786円
[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

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	
3021	**フルーツビネガー有機りんごの酢**	**360ml**	**805**	4p
3022	ｵｰｶﾞﾆｯｸｸﾗﾌﾄｺｰﾗｼﾛｯﾌﾟ	150ml	540	

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

天然のサプリメント

[2716] 国産有機黒にんにく 7p
120g 1449円

二段熟成機による特殊加工技術により、濃密な甘さと食べた後にえぐみが残りません。

そのまま召し上がる他、ドライフルーツ感覚で、ヨーグルトなどと混ぜても

カラダぽかぽか

[2715] 有機 梅干番茶（生姜入り） 9p
8g×20 1782円

梅醤番茶の携帯用です。持ち運びに便利でお湯があればいつでもどこでも「梅醤番茶」を御利用いただけます。
原料：有機梅肉（国内産）、有機醤油（小麦・大豆を含む）、有機番茶、有機番茶粉末、有機生姜粉末

▽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
	2713	有機梅醤 陽寿	250g	2052
	2714	生姜・番茶入り梅醤	250g	1620
	2715	**有機梅干番茶（生姜入り）**	**8g×20**	**1782** 9p
	2716	**国産有機黒にんにく**	**120g**	**1449** 7p

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）

Q.黒い衣類に白いものが付くときがありますが、石けんの溶け残りでしょうか？

⇒A　石けんの溶け残りではなく、石けんカスと思われます。石けんカスの生じる原因として洗浄力不足とすすぎ不足が考えられます。満水で洗濯する場合、洗濯物の量は洗濯機の容量の7分目までが目安です。（水量を自動計測する場合は、計測後の水量を一段階上げて、その水量に合った石けん量を使用してください。）すすぎはためすすぎ2回以上です。また、汗や皮脂汚れが多くついている場合は予洗いをおすすめします。石けん洗濯専用仕上げ剤の「パックス 衣類のリンス」をご使用も石けんカス防止の一助となります。　太陽油脂

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
		石けん		
		▽洗濯用▽		
	3102	あんしん（重曹入り洗濯用粉せっけん）	1.8kg	1,421
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
SPOT	3169	〃　トリプル	上記3p	1,799 ~~1,914~~

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

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
5p	3108	**パックス衣類のリンス**	600ml	935
3p	3109	〃　詰替用	550ml	550
SPOT	3170	〃　トリプル	上記3p	1,584 ~~1,650~~
		▽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	578
	3115	〃　詰替用	900ml	1,146
		▽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~~

品番	品名	規格	価格（税込み）	ポイント
3118	化粧石けんE（固形）	95g×3	462	
3119	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ クリームソープ	100g×3	594	
3120	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ 〃 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	Pax Olie 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	

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
	3145	ソルトdeはみがき詰替用	25g	440
	▽マウスウォッシュ▽			
	3146	お口すっきりハーブ	50ml	1,078
	▽その他▽			
	3147	酸素系漂白剤	500g	605
	3148	ナチュロンお風呂洗い用	500ml	748
	3149	〃　詰替用	450ml	495
	3150	ナチュロントイレ洗い石けん	400ml	638
	3151	〃　詰替用	350ml	385

洗濯槽や排水パイプの汚れ落としに

太陽油脂　洗濯槽&パイプクリーナー

酸素系漂白剤・重曹・石けんの3つの相乗作用で洗たく槽や排水パイプ等、洗いにくい部分の汚れを落とします。※ドラム式は満水まで水を張ることができず、クリーナー効果を得にくいため、おすすめしていません。

成分…過炭酸ナトリウム（酸素系）、アルカリ剤（重曹）、界面活性剤（純石けん）

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
5p	3152	**洗濯槽&パイプクリーナー**	**300g×3**	**1,100**
	3153	パックス重曹F	2kg	1,134

スキンケア

	▽クリーム▽			
	3201	ナチュロンハンドクリーム	70g	935
	3202	パックスベビー ボディクリーム（チューブタイプ）	50g	726
	3203	パックスベビー ボディクリーム（ポンプタイプ）	180g	2,090
	▽リップクリーム▽			
	3204	ナチュロンリップクリーム	4g	715

毎日の紫外線から繊細な肌を守りたい貴女へ
石けんで洗い落とせます
パックスナチュロン　UVクリーム　SPF30 / PA++

100%自然由来原料使用。
紫外線吸収剤、合成界面活性剤を使わず、石けんで乳化したシンプルなクリームです。
お化粧の下地としてもお使いいただけます。
シア脂・カミツレ花エキス(保湿)配合。

ポイント	品番	品名	規格	価格（税込み）
	▽日焼け止め▽			
6p	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▽			
5p	3207	**オリーブマノングリーンローション**	**180ml**	**1,100**
5p	3208	**オリーブマノンオリーブリーフローション**	**180ml**	**1,100**

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

生活雑貨

	▽入浴剤▽			
	3303	竹艶水	250ml	880
	▽ペーパー類▽			
	3304	コアレックスグリーンセイビングティッシュ	6パック	649
	3305	キッチンペーパーBOX	3パック	501
	3306	ペンギン芯なし6R（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

たっぷり使える　コスパ抜群！オリーブ化粧水

日本オリーブ　オリーブシンプルケアシリーズ

しっとり、サラサラ、心地よい
オリーブ葉エキス配合
オリーブマノン
オリーブリーフローション（銀葉水）

自社農園産オリーブ葉エキス（天然保湿成分）配合のお肌引き締め化粧水。
オリーブの潤いが素早く浸み込み内側はしっとり、表面はサラサラの仕上がりに。インナードライ肌の方にもうれしいノンアルコールの化粧水です。
男性にもおすすめ。顔・全身にご使用いただけます。

さっぱり、しっとり、もっちり
オリーブ果汁配合
オリーブマノン
グリーンローション（果汁水）

1994年発売。自社農園産オリーブ果汁（天然保湿成分）配合の保湿化粧水。
オリーブオイル配合なのにさっぱりとさわやかなつけ心地が特徴で、果汁に含まれるポリフェノールやアミノ酸、さらに植物由来の天然保湿成分で、つけた後はお肌がしっとりし、長時間うるおいが持続します。

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

ベジタ Vegeta

ポラン広場の宅配

特別カタログ No.239

☆価格は税込み

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

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

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。

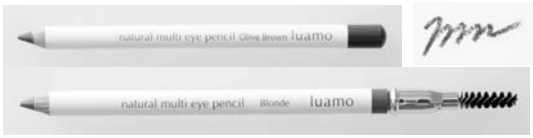
ルアモ　UVシリーズ　翌々週配送

6717 UVパウダーヴェール　5g　3,960

メイク

美しさに出逢う、カラーメイクアップ
ナチュラル・オーガニックコスメの世界的な第三者認証であるNATRUE 認証を取得

ナチュラルマルチアイペンシル
なめらかな描き心地で、目元にやさしくフィットして
ナチュラルな仕上がりに。目元や眉にマルチに使えます。



ナチュラルチークカラー
しっとりと肌に溶け込み、繊細な輝きを放つ艶やかで血色の良い肌に。

ナチュラルマルチハイライター
潤いヴェールと輝きをまとい、明るく立体感のある肌に。

※チークカラーとハイライターは開閉式簡易クリアケースに入っています。専用パレットがなくても、単品でもお使いいただけます。

ルアモ　メイク　翌々週配送

■ナチュラルマルチアイペンシル

6707 カフェ　1.1g　1,100
アイライナーとして、アイブローとしてもマルチに使えます。自然な立体感、優しい印象のナチュラルブラウン
成分変更しました。

6708 ブロンド（スクリューブラシ付き）1.1g　1,540
やわらかく、滑らかに眉を描くアイブローペンシル
アイライナーとしても
眉毛を整えるスクリューブラシ付き。

6709 グレー　1.1g　1,100
上品な雰囲気をまとい、ナチュラルに引き締める

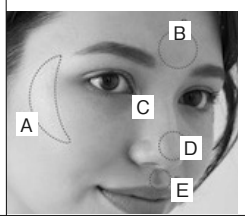
6710 オリーブブラウン　1.1g　1,100
存在感のある目元、大人の抜け感を演出

■ナチュラルチークカラー

6711 ローズ　2.8g　1,980
肌の奥から輝く自然なツヤ、透明感をまとうローズピンク

6712 コーラル　2.8g　1,980
弾むような表情をひきだす、ヘルシーなコーラルオレンジ

■ナチュラルマルチハイライター



6713 シャンパン　2.8g　1,980
使い方：くすみを飛ばしたい場所や、A頬骨、Bおでこ、C目頭、D鼻の頭、E唇の山など高く見せたい場所に塗ってください。

シルクのように、なめらかな質感がまぶたに優しくフィットオーガニックのコーンスターチをベースにしたパウダーアイシャドー。カカオバターやセサミオイルがデリケートな目元を守りながら、鮮やかな発色で目元に自然な立体感を与えます。

※開閉式簡易クリアケースに入っています。
専用パレットがなくても、単品でもお使いいただけます。

ルアモ　メイク

翌々週配送

■ナチュラルアイカラー

6701 サテンベージュ　アイカラー人気NO.1色！　1.4ｇ　1,375
艶めく輝き、目元を明るく演出するベージュカラー

6702 モーヴピンク　1.4ｇ　1,375
華やかな輝きと穏やかな表情を描くモーヴピンク

6703 シャインオレンジ　1.4ｇ　1,375
フレッシュでポジティブなパワーに満たされるシャインオレンジ

6704 コッパーオレンジ　1.4ｇ　1,375
凛とした眼差し、光と影で奥行きをあたえるコッパーオレンジ

6705 キャラメルブラウン　1.4ｇ　1,375
マットな質感で肌に溶け込み、シックな目元を演出するキャラメルブラン

6706 ショコラブラウン　1.4ｇ　1,375
温かみのある印象的な目元、マルチに使えるショコラブラウン

パレット

好きなカラーを選んで、あなただけのメイクパレットに。

天然木の無垢材を使った、ルアモカラーメイク専用の木製パレット。
国産の木材から一つ一つ手作業で蜜蝋仕上げを施しています。

「紙の風合い」と「使いやすさ」にこだわった紙製パレット。お求めやすい価格。

新製品

【組み合わせ例】

※木目の色や形などは一つずつ異なります。長く使い込んでいくと深みのある色に変化し、木目の味わいをお楽しみいただけます。

ルアモ　パレット

※中身（メイク製品）は入っていません。

翌々週配送

■木製パレット

6725 ブナ（白）　3,960
明るくやわらかな印象のホワイトカラー。シンプルな木目に、虎毛のような美しい模様。東北地方のブナを使用しています。※ミラー、チップは付いていません。
サイズ：縦6.7cm×横6.7cm×厚み1.6cm

6726 ケヤキ（茶）　3,960
一つ一つ、色合いや木目に個性があるところが魅力。年月を重ねるにつれて、色の変化を楽しめます。山陰地方のケヤキを使用。※ミラー、チップは付いていません。
サイズ：縦6.7cm×横6.7cm×厚み1.6cm

■紙製パレット

6727 紙製パレット　1,320
新製品
ルアモ チークカラー、マルチハイライター、アイカラー専用の環境に配慮した紙製パレットケースです。持ち運びがしやすいサイズ感と軽さ。
ミラー、チップ付。
サイズ：横92×縦70×厚み12mm
※アイカラーだと6色、ハイライター・チークだと3色までセットできます。

自然から生まれた彩り
軽いつけ心地でうるおいを守る、
ナチュラルリップカラー

リップカラー

オーガニック植物由来成分が、うるおいをたっぷりと与えて、デリケートな唇をケアし、つけるほど、なめらかでふっくらとした唇に。
極力プラスチックを使用しない容器を採用し、環境にもデリケートな唇にも優しいナチュラルなリップカラー。

ルアモ　ナチュラルリップカラー

翌々週配送

6720 ブロンズ　3.5g　3,520
肌になじむシアーな輝きで、洗練された雰囲気が漂うヘルシーベージュ

6721 コーラルブロンズ　3.5g　3,520
みずみずしい発色、フレッシュでヘルシーなオレンジベージュ

6722 ピンクベージュ　3.5g　3,520
ほんのりパール感で立体的な唇に、上品で華やかなピンクベージュ

6723 ピーチ　3.5g　3,520
潤いあふれるツヤ、じんわりと血色感をまとうコーラルピンク

6724 レッド　3.5g　3,520
しっとりなめらかな質感、鮮やかでマットな深みのあるレッド

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

[*****] 丹波黒大豆　　休止
10月まで休止

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

品番	品名	規格	価格（税込み）

興農ファーム　翌々週配送

北海道 興農ファーム

牛や豚を育てて終りではなく 自分たちの手で加工

ハムステーキ

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

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

[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

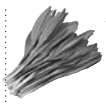
[5825] 冷凍**あらびきウィンナー**
150g　864円

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

休止

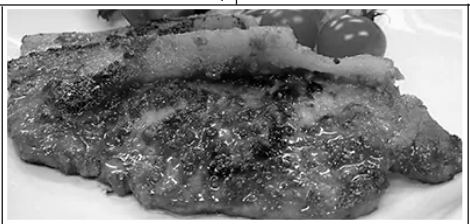
[******] 冷凍**興農豚 チャーシュー**
興農豚肩ロース肉を使用。タレは無農薬無化学肥料で栽培されたものないしは有機認証を受けたニンニ　姜・長ネギを使用し、またその原料についても安全性が高　のものを使用しています
原材料：豚肉（興農豚）、タレ（醤油、砂糖（鹿児島県　子島）、酒、にんにく（鹿児島）、生姜（宮　）、長ネギ

ボローニア（丸い大型ソーセージ）

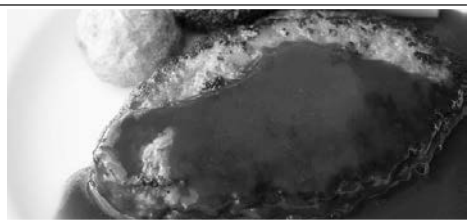
[5831] 冷凍**ボローニア ソーセージ　200g 1,069円**
海の精と和三盆糖、少々の香辛料で味付け。解凍後好みの厚さに切り、フライパンなどで焼いてどうぞ。

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）

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

黒砂糖や菜種油で固め
きなこをまぶしました

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。