

料理の  
基本は

# さしすせそ

「調味料のさしすせそ」は、和食を作るときの基本の調味料を指すと同時に、調味料を使う順序を覚えやすく並べたものと言われています。和食の調味料にはいろいろな個性がありますが、その個性を生かして、味を効率よくしみこませたり、素材のおいしさをより引き出せる使い方を、昔の日本人が経験の中から知恵として身につけて、今に至っています。お料理によってはこの順序で入れないものや一緒に入れて作るものなどありますが、お料理をするときにはいつも、頭の片隅においておきたいですね。



## さ 砂糖

砂糖は塩より分子が大きく浸透性が低いので、先に入れて味を馴染ませるのがおすすめです！食材を柔らかくし、料理につやを出したり、食材の水分を吸着する働きがあるので、食材の乾燥を防ぐこともできます。加熱すると焼き色がついて香ばしい香りも広がります。

**569**  
ナチュラルキッチン  
粗精糖  
(種子島産)  
1kg **350**円(税込) 378円



## し 塩

塩は砂糖より分子が小さく浸透性が高くなるため、先に入れてしまうと砂糖が馴染みにくくなります。塩には食材の水分を吸い取り、保存性を高める作用があります。発酵食品を作るためや、果物や野菜の色を良くするためにも使われます。魚介類や肉類の身を引き締める効果もあります。

**571**  
青い海  
沖縄の塩  
(シママース)  
1kg **240**円(税込) 259円



## す 酢

酢は酸味が飛んでしまうので、後から入れましょう。煮物の場合は酸味を活かすために最後に入れるといいとも言われています。塩気と甘味を緩和してくれ、野菜の褐変を防ぎ、みょうがや紫キャベツなど赤色などの食材の色を鮮やかにする効果もあります。殺菌作用もあります。

**567**  
創健社  
越前小京都の  
有機純米酢  
500ml **380**円(税込) 410円



## せ 醤油

醤油は風味が飛んでしまうので、後から入れましょう。醤油には塩分や甘み、苦味、うま味、酸味などが含まれ、魚介や肉類の生臭さを消し、風味を良くしてくれます。殺菌や保存を助ける作用もあります。

**561**  
近藤醸造  
国産丸大豆醤油  
1L **500**円(税込) 540円



## そ 味噌

味噌は発酵食品。加熱により香りが飛びやすいので、仕上げ直前に加えます。風味をつけ、保存性を高めてくれます。味噌にも魚介や肉類の生臭さを消し、風味を良くしてくれる作用があります。なお、加熱することによる風味の失われ方は、味噌の種類にもよるそうです。

**557**  
ヤマキ醸造  
御用蔵田舎みそ  
1kg **898**円(税込) 970円



## やまゆりの オリジナル調味料

yamayuri  
original

組合員の声が集まった、やまゆり生協オリジナルのソースとトマトケチャップです。この商品は、より多くの組合員が利用することで成り立っています。存続のためにもみんなで利用しましょう。



## 年々始には何かと必要な わさびと練り梅



国産有機の練り梅が新登場です。わさびと併せてお買い忘れないように！



あきたこまちを使用した  
無添加の絶品お寿司  
吉野コスモス会

農業不使用のあきたこまちや飯尾醸造の富士酢など厳選素材で手作りした冷凍寿司。毎回ご好評いただいています。

おいしく、たのしく、こちよく。

やまゆり生活協同組合





有機 JAS 認証を取得している田畑で栽培された農産物



栽培期間中化学合成農薬を使用していない農産物



栽培期間中化学合成農薬を一部使用している農産物

毎年恒例! 年末限定品種  
農薬を使わない栽培が難しい神奈川県生まれの品種です

組合員さんと話して  
農薬削減を決意

年越し“大津みかん”



秋澤さんの曾祖父の時代から始まったミカン栽培。以前やまゆりの組合員から、「うちの子は、テーブルのみかんを置いておくと勝手に皮を舐めている」という話を聞き、農薬削減に取り組みました。徐々に減らして、いまでは一切農薬を使用せずに栽培しています。農薬を使用しないと、病気などでみかんの皮が黒くなったりします。味は問題ないですが、できるだけそういったものはミカンジュースにするなど選別に手間をかけて、皆さんに喜んでいただけるように心がけています!



甘味・うま味・酸味・コクをもった扁平で果皮がきれいな味のバラツキが少ないみかんです  
※イメージ

今回限定  
無農薬 低化学肥料  
秋澤マルミ農園(小田原市)  
秋澤さんのみかん(大津)  
113 5kg箱 1980円(税込2138円)

届いたら箱のふたを開けていただき、一度天地を返して底にあったみかんからお召し上がりください。

181201 10kg箱 3750円(税込4050円)  
神奈川県小田原市の秋澤雅美さん



114 低農薬 無化学肥料  
不知火ファーマーズ(熊本市)  
みかん  
500g 275円(税込297円)  
熊本県宇城市の平野俊久さん他。または松尾農園(福岡県)より。



116 無農薬 低化学肥料  
秋澤マルミ農園(小田原市)  
秋澤さんの本レモン  
500g 335円(税込362円)  
神奈川県小田原市の秋澤雅美さん。  
〔放〕不検出<1.6<1.8



115 無農薬 低化学肥料  
秋澤マルミ農園(小田原市)  
秋澤さんのみかん  
2.5kg 950円(税込1026円)  
神奈川県小田原市の秋澤雅美さん。



お正月の準備にも



今季最終  
117 無農薬 無化学肥料  
高生連(高知県)  
ゆず  
3個 275円(税込297円)  
高知県高岡郡の広瀬保喜さん他。

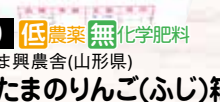
りんご「ふじ」がおいしい季節です



年末年始の健やかな毎日にりんごはいかが?  
家に常備しておきたい老若男女に好まれる「ふじ」です。体調がすぐれないとき、急な来客があった時に重宝します。



118 低農薬 無化学肥料  
さんさんファーム(長野県)  
さんさんりんご(ふじ)  
1kg前後(3~4玉) 740円(税込799円)  
長野県松川町の宮下彰さん。



119 低農薬 無化学肥料  
おきたま農舎(山形県)  
おきたまのりんご(ふじ)箱  
約5kg 2800円(税込3024円)  
山形県高島町の本田孝博さん他。化学肥料、除草剤など使わずに減農薬栽培です。たっぷりとした甘さの中に程よい酸味があるバランスの良い品種です。蜜入りもあります。



120 無農薬 無化学肥料  
秋澤マルミ農園(小田原市)  
キウイフルーツ  
500g 350円(税込378円)  
神奈川県小田原市の秋澤雅美さん。



酸味と甘さのバランスがよく、さっぱりとした口当たり♪  
今季最終  
神奈川県小田原市の秋澤雅美さん。片浦イエローという品種。つるつるとして丸いイエローキウイ。  
121 無農薬 無化学肥料  
秋澤マルミ農園(小田原市)  
キウイフルーツ(つるまる君)  
500g 350円(税込378円)



122 JAS  
ペルー、エクアドル、メキシコ  
有機バナナ  
450g以上 298円(税込322円)  
ペルーのRio Viejo-Latheran他、エクアドルのセリア・マリア農園、メキシコのチヨニータ農園よりお届け。農薬不使用。



USDA ORGANIC  
アメリカ有機認証  
123  
カラボ社/ベストプロデュース社  
アボカド  
1個 325円(税込351円)  
メキシコ共和国ミチョアカン州のカラボ社又はベストプロデュース社。皮が黒くなったら食べごろです。ネオニコチノイド系農薬不使用。

おいしさがギュッとつまっています

品種は「とちおとめ」。香りがよく程よい酸味があります。

※低農薬でご案内しておりますが、11月現在化学合成農薬は全く使用しておりません

124 低農薬 低化学肥料  
竹村慎一(茨城県)  
竹村さんのいちご  
A品200g 680円(税込734円)



A品ですが、1粒9g以上、形は不揃いとなるため、写真のような大きなものも入る可能性があります



125 無農薬 無化学肥料  
肥後あゆみの会(熊本県)  
澤村さんのトマト  
400g前後 498円(税込538円)  
熊本県宇城市の澤村輝彦さん。



126 無農薬 無化学肥料  
肥後あゆみの会(熊本県)  
澤村さんのミニトマト  
150g前後 300円(税込324円)  
熊本県宇城市の澤村輝彦さん。



今季最終  
127 低農薬 低化学肥料  
ヘルシー深谷(埼玉県)  
きゅうり  
3本 398円(税込430円)  
埼玉県深谷市の岡田治男さん他。



128 低農薬 無化学肥料  
マルサンファーム(鹿児島県)  
ピーマン  
100g 180円(税込194円)  
鹿児島県肝属郡の永野敏郎さん他。大隅半島の温暖な気候を生かした無加温ハウス栽培です。



129 低農薬 低化学肥料  
マルサンファーム(鹿児島県)  
いんげん  
100g 390円(税込421円)  
鹿児島県垂水市の葛迫巧さん。



130 無農薬 無化学肥料  
マザーアスクラブ(静岡県)  
菜花  
150g 180円(税込194円)  
静岡県南伊豆町の石川憲一さん他。



131 無農薬 無化学肥料  
マザーアスクラブ(静岡県)  
紅葉苣(こうさいたい)  
150g 180円(税込194円)  
静岡県南伊豆町の石川憲一さん他。



132 無農薬 無化学肥料  
微生物農法の会(茨城県)  
ほうれん草  
200g 215円(税込232円)  
茨城県行方市の長島昌裕さんまたは小林保雄さん。



133 無農薬 無化学肥料  
あすばら農園(伊勢原市)  
小松菜  
200g 180円(税込194円)  
神奈川県伊勢原市の鈴木雅之さん。生育の悪い時は丈が短めのものをお届けすることがあります。



134 無農薬 無化学肥料  
湘南鷹取酵素農研究会(平塚市)  
小巻さんの春菊  
100g 200円(税込216円)  
神奈川県平塚市の小巻秀任さん。サラダや鍋物などに。



180403 無農薬 無化学肥料  
あすばら農園(伊勢原市)  
ブロッコリー  
1個 258円(税込279円)  
神奈川県伊勢原市の鈴木雅之さん。収穫後半は小さめの脇芽を複数お届けとすることもあります。



今季初  
181213 無農薬 無化学肥料  
マザーアスクラブ(静岡県)  
スティックブロッコリー  
150g 198円(税込214円)  
静岡県南伊豆町の石川憲一さん。



135 無農薬 無化学肥料  
微生物農法の会(茨城県)  
レタス  
1玉 290円(税込313円)  
茨城県行方市の長島昌裕さん。



136 無農薬 無化学肥料  
微生物農法の会(茨城県)  
サニーレタス  
1個 215円(税込232円)  
茨城県行方市の長島昌裕さん。



137 無農薬 無化学肥料  
山本昌宏(茨城県)  
フリルレタス  
1個 198円(税込214円)  
茨城県つくば市の山本昌宏さん。



138 無農薬 無化学肥料  
山本昌宏(茨城県)  
山本さんの水菜  
150g 170円(税込184円)  
茨城県つくば市の山本昌宏さん。



139 無農薬 無化学肥料  
あすばら農園(伊勢原市)  
ルッコラ  
約60g 188円(税込203円)  
神奈川県伊勢原市の鈴木雅之さん。



140 無農薬 無化学肥料  
湘南鷹取酵素農研究会(平塚市)  
クレソン  
50g 185円(税込200円)  
神奈川県平塚市の小巻秀任さん他。栽培期間中動物性肥料は不使用。森の土に近づける酵素自然農法で栽培。



今季最終  
141 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農楽~(愛川町)  
レタスマックス  
100g 235円(税込254円)  
神奈川県愛川町の千葉康伸さん。



260 千野さんの豚バラスライス



168 無農薬 無化学肥料  
大原農園(中井町)  
大原さんの長ねぎ  
500g 265円(税込286円)  
高知県香美市の小田々智徳さん他。香りの良い葉ねぎです。刻んで冷凍しておけば好きな時に使えます。



169 低農薬 低化学肥料  
赤坂農園(秦野市)  
下仁田ねぎ  
500g 298円(税込322円)  
神奈川県秦野市の栗原嘉一さん。



142 蔵 無農薬 無化学肥料  
サラダコスモ(長野県、岐阜県)  
ブロッコリーの新芽  
30g 128円(税込138円)  
辛味が少ないので食べやすくシャキシャキした歯ごたえです。料理に散らしたりスープなどにも。



143 蔵 神奈川県産  
石室もやし店(海老名市) ◎2日  
もやし  
250g 50円(税込54円)  
中国産またはミャンマー産緑豆使用。



145 蔵 JAS  
サラダコスモ(長野県、岐阜県) ◎3日  
有機玉ねぎ入り炒め用ミックス  
160g 160円(税込173円)  
国産有機栽培の玉ねぎ、小松菜、人参、もやしをカットしました。※時期によって産地が変わります。

167 低農薬 低化学肥料  
赤坂農園(秦野市)  
嘉一さんの白菜  
1玉(2kg以上) 385円(税込416円)  
神奈川県秦野市の栗原嘉一さん。\*小玉は2玉でお届けいたします。

170 JAS  
大地と自然の恵み(高知県)  
有機青ねぎ(葉ねぎ)  
100g 168円(税込181円)

171 JAS  
大地と自然の恵み(高知県)  
有機ニラ  
100g 168円(税込181円)



## 彩りのよい赤い人参を煮しめに



**146** 無農薬 無化学肥料  
大原農園(中井町)  
**金時にんじん**  
500g **350**円(税込) **378**円

**147** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**千葉さんのにんじん**  
400g **230**円(税込) **248**円  
**180427** 2kg **998**円(税込) **1078**円

**148** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**金美にんじん**  
400g **230**円(税込) **248**円

## 煮崩れしにくいため京料理では細工物に用いられます



**152** 無農薬 低化学肥料  
山本栄子(平塚市)  
**里いも(えび芋)**  
500g **348**円(税込) **376**円

**153** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**里いも(土垂)**  
500g **350**円(税込) **378**円

**180440** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**徳用里いも(土垂)**  
2kg **1260**円(税込) **1361**円

## おせちに たたきごぼう



**154** 無農薬 無化学肥料  
微生物農法の会(茨城県)  
**長いも**  
500g **430**円(税込) **464**円

**156** 無農薬 低化学肥料  
丸忠園芸組合(宮崎県)  
**ごぼう**  
300g **238**円(税込) **257**円

**155** 無農薬 無化学肥料  
いかす(千葉県)  
**いかすのさつまいも**  
500g **398**円(税込) **430**円

**158** 低農薬 無化学肥料  
川島農園(熊本県)  
**川島さんのれんこん**  
350g **348**円(税込) **376**円

## 年末のまとめ買いにお徳用をご利用ください



**149** 無農薬 無化学肥料  
オニオンファームカワマタ(北海道)  
**川真田さんの玉ねぎ**  
800g **270**円(税込) **292**円  
**180415** 徳用4kg **1300**円(税込) **1404**円

**160** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**千葉さんの大根**  
1本 **270**円(税込) **292**円

**161** 無農薬 無化学肥料  
湘南鷹取酵素農研究会(平塚市)  
**三太郎大根**  
1本 **180**円(税込) **194**円

**150** 無農薬 無化学肥料  
渡部農場(北海道)  
**じゃがいも(男爵)**  
800g **230**円(税込) **248**円

**151** 無農薬 無化学肥料  
渡部農場(北海道)  
**じゃがいも(メークイン)**  
800g **250**円(税込) **270**円

**180877** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**紅くるり大根**  
1本 **250**円(税込) **270**円

**162** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**千葉さんのかぶ**  
400g **250**円(税込) **270**円

**れんこんの黒ずみと保存方法について**  
やまゆり生協のれんこんは、真空パックにしておりますので、空気に触れるとどうしても黒ずんでしまいます。これはポリフェノールの一種「タンニン」が含まれていて、空気に触れることで変色します。  
保存方法は、れんこんをキッチンペーパーでくるみ、上から水をかけます。少し絞ってチャック付き保存袋に入れて冷蔵庫に入れてください。こうすることで、レンコンが育つ水田と同じように、水がたっぷりあって酸素が遮断された状態になります。

## もちもち、さっくりの歯触りは、在来種ならでは!



**159** 無農薬 無化学肥料  
水の子会(熊本県)  
**備中れんこん**  
1kg前後 **975**円(税込) **1053**円

**163** 無農薬 低化学肥料  
すずらん会(北海道)  
**かぼちゃ(エビス)**  
1kg前後 **645**円(税込) **697**円

**164** 無農薬 無化学肥料  
南州農園(鹿児島県)  
**カットかぼちゃ(栗系)**  
600g前後 **540**円(税込) **583**円

**165** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**千葉さんの万次郎かぼちゃ(カット)**  
500g **270**円(税込) **292**円

**166** 無農薬 無化学肥料  
いかす(平塚市)  
**キャベツ**  
1玉 **365**円(税込) **394**円

**179** 蔵無農薬  
汐田産業(北海道)  
**舞茸**  
100g **228**円(税込) **246**円

**181** 蔵無農薬  
バイオコスモ(伊勢原市)  
**きのこセット(小)**  
3種 **378**円(税込) **408**円

**172** 大地と自然の恵み(高知県)  
**パセリ**  
30g **125**円(税込) **135**円

**174** 無農薬 低化学肥料  
みやむへのにんにく。(青森県)  
**にんにく(バラ)**  
80g前後 **278**円(税込) **300**円

**“畑の美味しいところをお届けします” 千葉さんおすすめ少品目野菜セット**

※セット内容例

※白菜はハーフカットになります

※実際の量は写真とは異なり少なめとなる場合がございます

**177** 無農薬 無化学肥料  
NO-RA~農薬~(愛川町)  
**千葉さんの野菜セット**  
3品 **630**円(税込) **680**円

**178** 無農薬 無化学肥料  
湘南鷹取酵素農研究会(平塚市)  
**湘南鷹取野菜セット5品**  
5品 **1250**円(税込) **1350**円

**180** 蔵無農薬  
えのきボーヤ(長野県)  
**えのき茸**  
200g **130**円(税込) **140**円

**182** 蔵無農薬  
北村きのこ園(鳥取県)  
**エリンギ**  
100g **218**円(税込) **235**円

**183** 蔵無農薬  
浦山きのこ(長野県)  
**株とりなめこ**  
150g **145**円(税込) **157**円

**184** 蔵無農薬  
三幸(長野県)  
**株とりぶなしめじ**  
200g **198**円(税込) **214**円

**185** 蔵無農薬  
舟形マッシュルーム(山形県)  
**ブラウンマッシュルーム**  
100g **228**円(税込) **246**円

**187** 蔵無農薬  
宮野龍之(広島県)  
**原木生しいたけ**  
100g **268**円(税込) **289**円

**173** 低農薬 低化学肥料  
あゆみの会(千葉県)  
**大葉**  
10枚 **138**円(税込) **149**円

**175** 無農薬 低化学肥料  
大原農園(中井町)  
**近江しょうが**  
100g **180**円(税込) **194**円

**176** 無農薬 無化学肥料  
四万十生産グループ(高知県)  
**四万十の根生姜**  
100g **198**円(税込) **214**円

**186** 蔵無農薬  
タカラバイオ(京都府)  
**大粒丹波しめじ**  
90g **208**円(税込) **225**円

**187** 蔵無農薬  
宮野龍之(広島県)  
**原木生しいたけ**  
100g **268**円(税込) **289**円



### マストミのまぐろ

ヤマサ脇口水産×マストミ  
コロバ漬け丼!



原材料/キハダマグロ(和歌山県)、醤油、米発酵調味料、砂糖

凍不使用

マストミ ◎5日以上/豆・麦・米

紀州勝浦産まぐろの漬け丼用

188 70g×2 500円(税込) 540円

189 徳用 70g×4 通常本体 1000円 970円(税込) 1048円

紀州勝浦ヤマサ脇口水産が目利きしたキハダマグロをマストミがオリジナルの漬けタレで仕上げました。解凍してください。

おまとも  
特価

あっさりとしたクセのない味わい



おまとも  
特価

原材料/まぐろ[キハダマグロ(太平洋)、葉種]

凍不使用

マストミ ◎15日

キハダまぐろたたき身

190 40g×2 315円(税込) 340円

191 徳用 40g×4 通常本体 630円 580円(税込) 626円

あっさりとしたキハダまぐろを使用し、つぶつぶ感を残す製法で作りました。解凍後、丼や手巻き寿司などに。

鉄火丼や  
漬け丼などにも



原材料/メバチマグロ(太平洋)

凍

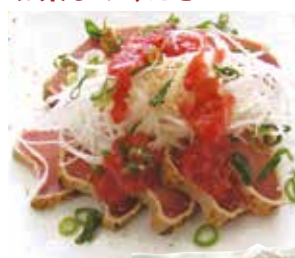
マストミ ◎15日

めばちまぐろ切り落としとスライス

192 100g 480円(税込) 518円

太平洋で船内凍結された、メバチマグロのお得な切り落としです。解凍してください。

炭火焼きの香ばしさをお楽しみください



原材料/キハダマグロ(太平洋)

凍

マストミ ◎15日以上

炭火焼まぐろタタキ

193 140g 528円(税込) 570円

キハダマグロをあっさりとお食べやすく炭火焼でタタキ用にしました。解凍後、わさび醤油やポン酢で。



194 凍 ◎14日

近藤水産 焼津バチまぐろ(山かけ用)

2~4本(200g) 630円(税込) 680円

焼津港で水揚げされたメバチマグロの赤身です。解凍後、適当な大きさにカットしてください。



195 凍 ◎90日以上

丸友しまか おろしわさび

5g×6袋 378円(税込) 408円

長野県の清流に生育する沢わさびをおろし、保存効果を高めるために塩だけを加えました。解凍してください。



196 凍調味料 ◎90日/米

ディメール 鮭屋のしめさば

1枚(80~100g) 350円(税込) 378円

国産真さばを使い、天日塩と米酢で軽く酢締めしました。半解凍でスライスしてください。

香り豊かな柚子風味に仕上げました

山口県産のどぐろを使い、大根やにんじんを加えて酢漬けにしました。解凍してください。

原材料/アカムツ(山口県)、大根、人参、柚子、醸造酢、砂糖、食塩、昆布

197 凍調味料 ◎90日以上/米

日本マリンフーズ どのぐろ柚子甘酢漬け

120g 340円(税込) 330円(356円)



特



198 凍 ◎180日

松岡水産 紅鮭スモークサーモン切り落とし

70g 480円(税込) 518円

アラスカ産紅鮭を塩のみで味付けし、桜のチップを使った冷凍方式でじっくりスモークしました。



199 凍 ◎90日以上

共和水産 やわらかイカのおどり

100g 420円(税込) 454円

三陸沖で水揚げされたムラサキイカを、刺身用に加工しました。解凍後、わさび醤油や生姜醤油で。



200 凍 ◎30日以上

丸友しまか ボイルタコ

約150g 530円(税込) 572円

岩手県宮古産の水タコを蒸気釜でボイルしました。解凍後、お刺身や酢の物などに。



201 凍 ◎30日

雄武漁業協同組合 雄武産ホタテ貝柱(生食用)

5~7玉(100g) 600円(税込) 648円

北海道雄武産ホタテ貝柱の中でも4年貝に限定しました。解凍後、お刺身の他、カルパッチョや焼物などに。



202 凍調味料 ◎180日以上/豆・麦・米

佐井村漁業協同組合 いくら醤油漬

40g 650円(税込) 702円

北海道から青森県の定置網で獲れた秋鮭の卵を、醤油とみりんに漬け込みました。冷蔵庫で解凍してください。



煮付けが美味しい金目鯛

手頃なサイズと価格でご案内します

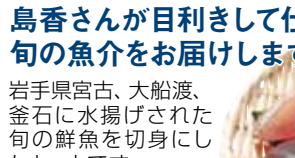
宮城県産の金目鯛を簡単に料理ができるよう下処理しました。解凍後、煮付けや塩焼きなどに。

原材料/キンメダイ(宮城県)

203 凍 ◎15日以上

伊豆中 金目鯛(下処理済)

1尾(240g) 680円(税込) 734円



204 凍 ◎30日以上

丸友しまか 島香の切り身魚セット

3種類 880円(税込) 950円

岩手県宮古、大船渡、釜石に水揚げされた旬の鮮魚を切身にしたセットです。



原材料/鮮魚(岩手県宮古港、大船渡港、釜石港)



205 凍 ◎30日

鳴門魚類 天然銀毛鮭「雄宝」切身

3切(210g) 570円(税込) 616円

北海道雄武前浜沖の秋鮭定置網で漁獲される大型銀毛鮭を切身にしました。解凍後、塩焼きやムニエルなどに。



206 凍 ◎30日

鳴門魚類 熟成塩蔵さけ切身(山漬け)

2切(140g) 398円(税込) 430円

北海道雄武産秋鮭を山漬け製法で中辛に仕上げ、切身にしました。解凍後、焼いてください。



207 凍不使用 ◎30日以上

東北トクスイ 塩紅鮭カマ

3~5切(300g) 500円(税込) 540円

アラスカ産紅鮭のカマを塩水に漬けました。解凍後、焼いてください。



208 凍 ◎30日

鳴門魚類 さわら切身(無塩)

2切 540円(税込) 583円

五島・済州島海域で漁獲された本サワラを切り身にしました。解凍後、塩焼きやムニエルなどに。



209 凍 ◎365日

近藤水産 浅羽カレイ切身

3切(300g) 800円(税込) 864円

北太平洋で漁獲された浅羽カレイを、船内で急速凍結しました。解凍後、煮物や焼き物などに。



210 凍 ◎365日

近藤水産 マダラ切身

3切(240g) 750円(税込) 810円

北太平洋で漁獲、船内凍結した真だらを、厚めの切身にしました。解凍後、鍋物、煮物、フライなどに。



211 凍 ◎15日以上

近藤水産 メカジキ端切

300g 648円(税込) 700円

太平洋、インド洋で獲れたメカジキ切身のお得な端材です。解凍後、ソテーや煮物などに。



212 凍 ◎30日

鳴門魚類 甘塩サバフィーレ

2枚(200g) 390円(税込) 421円

北部九州で漁獲された寒サバを3枚におろし、ふり塩で仕上げました。解凍後、焼いてください。



213 凍 ◎90日以上

千倉水産加工販売 千葉県産真あじ三枚おろし

7~16枚(170g) 398円(税込) 430円

千葉県産の小ぶりな真あじを三枚におろしました。解凍後、焼き物や揚げ物などに。



214 凍調味料 ◎90日/麦

大新 あじごぼうつみれ

160g 330円(税込) 356円

アジとイトヨリのたたき身にごぼうを加え、やわらかく風味豊かに仕上げました。汁物などに。



215 凍不使用 ◎30日以上/卵・豆・麦・米

伊豆中 さばメンチ

35g×5 398円(税込) 430円

伊東漁港で水揚げされたサバを使い、味噌で味付けしました。冷凍のまま、焼き物や鍋の具材などに。[GMO飼料不分別]



原材料/マダラ(北太平洋)

身は柔らかくふっくら、あっさりとしてクセのない、食べやすい味わい



216 凍 ◎30日以上

東北トクスイ 羅臼産浅羽がれい一夜干し

3枚(300g) 540円(税込) 583円

北海道羅臼産浅羽がれいを下処理し、塩のみで一夜干しにしました。解凍後、焼いてください。 ※卵は入っていません。



217 凍不使用 ◎60日以上

ダイヤモンド ふっくら開きあじ

3枚(240g) 398円(税込) 430円

山陰産あじを中骨を取って開き、魚介エキスと天日塩を使用し水蒸熱成熟後乾燥。解凍後、焼いてください。



218 凍 ◎30日以上

伊豆中 骨取りあじの干物

4枚(100g) 428円(税込) 462円

長崎県産の真あじを三枚におろし、塩のみで味付けし干しあげました。解凍後、焼いてください。



219 凍 ◎30日以上

伊豆中 本かます開き

2枚(約170g) 580円(税込) 626円

佐賀県産本かますを開き干しにしました。解凍後、焼いてください。



220 凍 ◎30日以上

鳴門魚類 甘塩縞ホッケ開き干し

1尾(約350g) 630円(税込) 680円

アメリカ産の縞ホッケを開いて、冷風で干し上げました。解凍後、焼いてください。



原材料/アサバガレイ(北海道羅臼)、食塩



221 凍 ◎30日

鳴門魚類 真イワシ丸干し(大)

3尾(300g) 380円(税込) 410円

千葉県産の大羽真イワシを塩のみで丸干しにしました。解凍後、焼いてください。



222 凍 ◎90日以上

千倉水産加工販売 子持ちからふとししやも

7~12尾(150g) 298円(税込) 322円

カラフトししやもを塩のみで干し上げました。解凍後、焼いてください。



223 凍不使用 ◎30日以上/豆・麦・米

伊豆中 骨取り金目鯛味醂干し

3枚(72g) 598円(税込) 646円

国産金目鯛を切身にし、甘めに味付けしてから干しあげました。解凍後、焼いてください。



224 凍不使用 ◎30日/豆・麦・米

鳴門魚類 寒サバみりん天日干し

2枚(200g) 420円(税込) 454円

九州産寒サバを、特製みりんタレに漬け込み、天日で干し上げました。解凍後、グリルで焼いてください。



温めるだけで食べられる金目鯛  
甘辛いタレで仕上げています

特



原材料/キンメダイ(宮城県)、醤油、砂糖、米発酵調味料、濃粉、食塩、魚醤、麦芽エキス、酵母エキス、魚介エキス

225 凍 G調味料  
伊豆中 ◎30日以上/豆・麦・米  
金目鯛姿煮

通常本体 1尾 2600円  
税込 2570円 (2776円)

宮城県産金目鯛を一尾丸ごと煮付けにしました。温めてください。

バターやチーズなどをのせて  
網焼きやフライパンで蒸し焼きで

新商品  
お試し  
特価



原材料/ホタテ(北海道)

226 凍  
千倉水産加工販売 ◎30日以上  
北海道産ホタテ片貝(加熱用)

通常本体 4枚入 598円  
税込 580円 (626円)

北海道産オホーツク産のホタテの片貝です。解凍後、バター焼きなどに。

淡白な白身とバジルの香りが  
相性抜群



原材料/マダラ(北海道)、オリーブオイル、食塩、にんにく、コショウ、バジル

227 凍  
千倉水産加工販売 ◎90日以上  
真だらバジルオリーブ

4切(240g) 498円 (538円)

北海道産の真だらの切身を、オリーブオイル、にんにく、こしょう、バジルの調味液に漬け込みました。解凍後、焼いてください。

国産大豆みそを使って  
甘口に仕上げた上品な味わい



原材料/サバ(長崎県)、発酵調味料、味噌、本みりん

228 凍 G不使用  
鳴門魚類  
寒サバ西京漬け

◎30日/豆・麦・米

2枚(約180g) 460円 (497円)

長崎県産サバを味の母、ヤマク白味噌、三河みりんの味噌タレに2日間漬け込みました。解凍後、焼いてください。



229 凍  
ダイマツ ◎90日以上  
氷温造りたらこ(切り)

90g 368円 (397円)

ロシア産スケソウダラの卵を塩だけで漬け込み、氷温で熟成させました。解凍してください。



230 凍 G不使用  
ダイマツ ◎90日以上  
氷温熟成辛子明太子(切り)

90g 368円 (397円)

ロシア産スケソウダラの卵を辛子調味料に漬け込み、氷温で熟成させました。解凍してください。



231 凍  
東北トクスイ ◎180日/え  
天然むきえび(大)

160g 480円 (518円)

マレーシア・ボルネオ島北東部沿岸で漁獲後、すぐにおき身加工し、使いやすいバラ凍結した高鮮度の1回凍結品。

えび天に  
パプアニューギニア産の天然エビを使用。サイズ、種類がミックスのお買い得品です。

原材料/天然エビ(パプアニューギニア)

232 凍  
パプアニューギニア海産 ◎3ヶ月以上/え  
パプア産天然えび(殻付き)

200g 通常本体 778円  
税込 760円 (821円)



特



233 凍  
千倉水産加工販売(丸一水産) ◎90日以上  
いろいろな使える柔らかいカキ切身

300g 398円 (430円)

チリ、ペルー産の赤いかを短冊にカットしました。解凍後、炒め物や揚げ物などに。



234 凍  
カネキ水産 ◎365日/え  
エビ・イカミックス

180g 378円 (408円)

天然ムキエビ(インド)、ヤリイカ(タイ)をバラ凍結しました。パスタ、ピラフ、かき揚げなどに便利です。



235 凍  
塩屋 ◎15日以上  
国産冷凍あさりむき身

100g 480円 (518円)

国産あさりの殻を一粒一粒丁寧に手剥きしました。パスタやクラムチャウダーなどに。



236 凍  
塩屋 ◎15日以上  
国内産冷凍あさり

200g 378円 (408円)

熊本・愛知・三重・千葉県産のあさを砂だし後、冷凍しました。冷凍のまま、汁物や酒蒸しなどに。



237 凍  
塩屋 ◎30日  
青森県産大和しじみ(冷凍)

180g 360円 (389円)

青森県産の大和しじみを手選別し凍結しました。砂抜き済みです。



238 凍  
リアス ◎30日以上  
十三浜産絆わかめ

100g 398円 (430円)

宮城県石巻市十三浜産の養殖わかめを湯通しして塩漬けにしました。汁物やしゃぶしゃぶなどに。



239 凍 G不使用  
リアス ◎90日以上  
あかもく入りねばり海藻サラダ

10g 300円 (324円)

わかめ、昆布、めかぶ、あかもく、糸寒天、赤とさか、青とさかがバランスよく入っています。水で戻してください。

駿河湾の旨い魚「しらす」

プリプリとした食感と、とろけるような甘みと口の中に広がる旨み

用宗しらすを直火釜でじっくりふくら仕上げました



原材料/しらす(駿河湾)、食塩

240 凍  
マルイ岡田商店 ◎90日  
用宗港の生しらす

100g 630円 (680円)

静岡県用宗港で水揚げされた中でも特に鮮度の良いものを厳選し、急速凍結しました。解凍後、生しらす丼などに。



原材料/しらす(駿河湾)、食塩

241 凍  
マルイ岡田商店 ◎90日  
用宗港の釜揚げしらす

100g 630円 (680円)

静岡県用宗港で水揚げされた新鮮なしらすを、釜揚げにしました。しらすおろしやサラダなどに。



243 凍  
塩屋 ◎15日以上/え  
魚屋さんの混ぜちりめん

60g 330円 (356円)

しらす、オキアミ、小女子と7種類の海藻を合わせました。ご飯やパスタなどに。



244 凍 G不使用  
佐井村漁業協同組合 ◎90日  
鮭フレーク

100g 500円 (540円)

青森県津軽海峡産の秋鮭を蒸した後、鉄板で焼きほぐし、食塩と菜種油で調味しました。おにぎりなどに。

ふっくらと焼き上げた  
関東風です



原材料/うなぎ(養殖鹿児島県)、たれ[醤油、発酵調味料、みりん、砂糖、米澱粉)、添付たれ[醤油、みりん、砂糖、山椒(国産)]

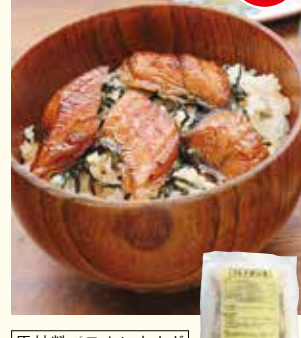
245 凍 G調味料  
おおさき可製加工組合 ◎365日/豆・麦・米  
鹿児島県産うなぎ蒲焼

50g×3 2580円 (税込)

(タレ、山椒付) ×2袋 1430円 (税込)

鹿児島県の提携養殖池のうなぎを使用し、関東風にふっくらと焼き上げました。温めてください。

手軽なうなぎに



原材料/ニホンウナギ(静岡県)、たれ[みりん、醤油、砂糖]

246 凍 G不使用  
静岡うなぎ漁業協同組合 ◎180日以上/豆・麦・米  
うなぎ丼の具

60g 通常本体 1400円 (税込)

×2袋 1430円 (税込)

静岡県産の活うなぎを蒸してふっくらと焼き上げてから、カットしました。湯煎してください。

清涼感あるまろやかな  
酸味に仕上げました



原材料/秋鮭(国産)、調味酢(酢酸、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩)、だいこん(国産)、玉ねぎ、米油、馬鈴薯澱粉、ゆず果汁(国産)、にんじん、かつおだし、昆布エキス、香辛料

248 凍 G調味料  
ダイマツ ◎90日以上/米  
秋鮭の雪見おろし(ゆず風味)

通常本体 200g 398円  
税込 388円 (419円)

秋鮭を油で揚げ、ゆず果汁と大根おろしを加えた酢と合わせました。解凍後、そのままどうぞ。

衣はサクッと  
中はやわらか



原材料/スルメイカ(国産)、衣[パン粉、小麦粉、食塩]

249 凍 G調味料  
共和水産 ◎365日/麦  
国産いかリングフライ

通常本体 200g 580円  
税込 560円 (605円)

国産スルメイカをカットしパン粉を付けました。冷凍のまま、油で揚げてください。

牡蠣がたっぷり入った  
海鮮鍋を手軽に楽しめます



原材料/カキ(広島県、岡山県、兵庫県)、すけそうたら切身(ロシア、アメリカ)、秋鮭切身、食塩、味噌スープ(味噌、みりん、チキンガラスープ、砂糖)

250 凍 G調味料  
東北トクスイ ◎180日/豆・米  
かきたっぷり海鮮鍋(スープ付)

480g 1280円 (税込)

広島、岡山、兵庫県産牡蠣のほか、スケソウダラ、秋鮭切身と味噌仕立てスープがついてます。[GMO飼料不分別]

川崎北部水産加工

大林さん厳選の調味料で漬けた粕漬けは職人の味です



原材料/さくら(九州・紀州)、酒粕、本みりん、純米酒

251 凍  
川崎北部水産加工 ◎90日/米  
大林さんの寒さわら粕漬け

2切(160g) 640円 (691円)

九州・紀州産の寒さわらを酒粕、本みりん、純米酒の漬け床でじっくり熟成させました。解凍後、焼いてください。

天然エビならではの食感

天然大エビを使い、パン粉を手作業で付けました。冷凍のまま、揚げてください。[GMO飼料不分別]

252 凍 G不使用  
川崎北部水産加工 ◎45日以上/卵・乳・麦・え  
天然大エビフライ

5本 900円 (972円)

スワイガニがたっぷり入った、特製クリームソースに大満足!

自家製ソースに新鮮なスワイガニを入れ、一晚熟成させてから生パン粉の衣を付けました。[GMO飼料不分別]

253 凍 G不使用  
川崎北部水産加工 ◎90日/卵・乳・麦・か  
カニクリームコロッケ

4個(約150g) 600円 (648円)





**担当者おすすめ レシピ**

**材料**  
 木綿豆腐 … 1/2丁  
 玉ねぎ …… 1/4個  
 にんじん …… 1/4本  
 椎茸 …… 2個  
 キャベツ …… 50g  
 水 …… 3カップ  
 チキンコンソメ …… 1袋  
 塩 …… 小1/3  
 コショウ …… 少々  
 バター …… 大1/2

**[A]**  
 鶏挽き肉 …… 50g  
 片栗粉 …… 大1/2  
 塩コショウ …… 少々

**作り方**

- 豆腐は熱湯にほくし入れて、サッと茹でザルにあげて、そのまま冷して水切りをする。
- 玉ねぎは1cm角に切り、にんじんは薄目の短冊切りに、椎茸は軸を切り1cm角に切る。キャベツは1.5cm角に切る。
- ポウルに①の豆腐を入れて手でつぶし、Aを加えてさらによく混ぜ、水で濡らした手で直径2cmのだんご状にし、豆腐だんごを作る。
- 鍋にバターを溶かし、②の玉ねぎ、にんじん、椎茸を入れて、しんなりするまで炒め、水、チキンコンソメを加えて煮立ったら、火を弱めて煮る。
- 火を強めて、③の豆腐だんごを1個ずつ入れる。再び煮立ってきたら、弱火にしてアクを取り、フタをして10分ほど煮る。塩、コショウで味を調え、②のキャベツを加えて、ひと煮立ちする。

**千野さんの豚肉 (山梨県)**

**特**

**254 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚ロース薄切り**  
 200g **580円** (税込 **570円**) (税込 **616円**)

ほどよい脂とキメが細かいのが特徴です。煮物や焼き肉などに。3~4mm厚。

**255 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚ロース厚切り(スジ切)**  
 2枚(200g) **570円** (税込 **560円**) (税込 **616円**)

ほどよい脂とキメの細かさが特徴です。スジ切済み。ポークンテータンカツなどに。約1.5cm厚。

**丹沢高原豚 (神奈川県愛川町)**

**264 蔵** 中津ミート ◎4日  
**中津豚肩ロースブロック**  
 400g **905円** (税込 **877円**)

赤身と脂肪のバランスが良い部位です。コクがあり、濃厚な味が特長。焼き豚、焼肉、しょうが焼きなどに。

**265 蔵** 中津ミート ◎4日  
**中津豚モモスライス**  
 200g **417円** (税込 **450円**)

脂肪分が少なく、キメが細かい上質な赤みの多い、やわらかいモモ肉です。

**256 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚肩ロース薄切り**  
 200g **550円** (税込 **540円**) (税込 **594円**)

コクのある赤身にほどよく脂が混ざっています。炒め物や生姜焼きなどに。3~4mm厚。

**257 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚肩ロースしゃぶしゃぶ用**  
 200g **560円** (税込 **550円**) (税込 **594円**)

コクのある赤身にほどよく脂が混ざっています。茹で物や炒め物などに。1.5~2mm厚。



**266 蔵** 中津ミート ◎4日  
**中津豚ヒレ一口カツ用**  
 200g **715円** (税込 **772円**)

ビタミンB1が一番多い部位で、脂肪分が少なく柔らかいのが特長。ポークンテータンカツなどに適しています。

**258 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚モモ薄切り**  
 200g **510円** (税込 **551円**)

脂が少なく、うまみが濃くてやわらかいです。炒め物やサラダなどに。3~4mm厚。



**259 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚モモしゃぶしゃぶ用**  
 200g **520円** (税込 **562円**)

脂が少なく旨みがあります。1.5~2mm厚。

**260 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚バラスライス**  
 150g×2 **630円** (税込 **615円**) (税込 **664円**)

脂が多めでやわらかい部位です。炒め物や煮物などに。3mm厚。

**267 蔵** 中津ミート ◎4日  
**中津豚豚用小間切れ**  
 500g **890円** (税込 **861円**)

旨みのあるモモ、ウデ他の小間切れです。炒め物、鍋物、煮物に。

**268 蔵** 中津ミート ◎4日  
**中津豚挽き肉**  
 200g **348円** (税込 **376円**)

赤身(うで、もも他)80%以上のひき肉です。肉だんごや餃子、ワンタンの具などお料理の幅が広がります。

**261 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚肩切落し**  
 200g **430円** (税込 **464円**)

旨みと香りの濃い部位です。炒め物や煮物などに。1.5~2mm厚。

**262 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚小間切れ**  
 100g×3 **580円** (税込 **626円**)

形は不揃いですが、肉の旨みがあります。炒め物や煮物などに使いやすいように、小分けしています。1.5~2mm厚。

**263 凍** 高橋(千野ファーム) ◎90日  
**千野さんの豚挽き肉**  
 100g×3 **520円** (税込 **562円**)

いろいろな部位を混ぜて挽きました。餃子やハンバーグなどに。直径2mm。

**秋川若鶏 (山口県・島根県・福岡県・熊本県)**

**274 凍** 秋川牧園 ◎180日  
**秋川若鶏もも肉**  
 200g **398円** (税込 **430円**)

豊富なコクと適度な脂です。唐揚げや煮しめ、ソテーなどに。

**275 凍** 秋川牧園 ◎180日  
**秋川若鶏もも肉徳用**  
 500g **870円** (税込 **940円**)

豊富なコクと適度な脂です。唐揚げや煮しめ、ソテーなどに。

**276 凍** 秋川牧園 ◎180日  
**秋川若鶏むね肉**  
 200g **330円** (税込 **356円**)

脂が少なくヘルシーですが、旨み成分(イノシン酸)が多く、抗酸化作用が期待できる部位。親子丼やシチューなどに。

**エコかざ鶏 (茨城県・栃木県)**

**269 凍** 千葉産直サービス ◎60日  
**エコかざ鶏モモ肉**  
 300g **648円** (税込 **700円**)

締まりがあり歯ごたえがよく、濃厚な旨みがあります。唐揚げや照り焼き、煮込み料理などに。



**270 凍** 千葉産直サービス ◎60日  
**エコかざ鶏ムネ肉**  
 300g **448円** (税込 **484円**)

脂身が少ない、ふっくらと柔らかい肉質です。チキンカツや唐揚げ、煮物、蒸し物などに。

**277 凍** 秋川牧園 ◎180日  
**秋川若鶏むね肉切り身(バラ凍結)**  
 500g **790円** (税込 **853円**)

ムネ肉を唐揚げサイズの大きさにカットしました。



**278 凍** 秋川牧園 ◎180日  
**秋川若鶏ぶつ切り**  
 300g **420円** (税込 **454円**)

モモ、ムネなどを骨付きで、使いやすい大きさにカットしました。唐揚げや鍋物などに。

**271 凍** 千葉産直サービス ◎60日  
**エコかざ鶏手羽先**  
 300g **430円** (税込 **464円**)

エコかざ鶏の手羽先です。唐揚げや焼き物、煮物などに。

**272 凍** 千葉産直サービス ◎60日  
**エコかざ鶏レバー(ハツ付)**  
 300g **400円** (税込 **432円**)

ビタミンA・鉄分が豊富な部位です。焼き鳥や煮物などに。

**273 凍** 千葉産直サービス ◎60日  
**エコかざ鶏挽き肉(ムネ肉)**  
 300g **460円** (税込 **497円**)

エコかざ鶏のムネ肉を挽きました。そぼろやつつくねなどに。

**279 凍** 秋川牧園 ◎180日  
**秋川若鶏骨付きもも肉**  
 2本(740g) **998円** (税込 **1078円**)

ローストチキンや唐揚げをはじめ、骨付きを利用した煮込み料理など、鶏肉料理の醍醐味をご家庭で味わえます。

**280 凍** 秋川牧園 ◎120日  
**秋川若鶏砂肝スライス**  
 150g **230円** (税込 **248円**)

コリコリとした歯ざわりが特長の砂肝を、使いやすいようスライスにしました。炒め物や揚物などに。

**281 凍** 秋川牧園 ◎180日  
**秋川若鶏とり皮**  
 200g **250円** (税込 **270円**)

濃厚な味で旨みが強く、コラーゲンたっぷりの若鶏の皮です。炒め物や唐揚げ、煮物などに。

**瑞穂牛 (茨城県・栃木県)**

**282 蔵** 瑞穂農場 ◎4日  
**国産みずほ牛バラカルビー焼肉用**  
 180g **1150円** (税込 **1188円**)

脂の割合が多く、柔らかくジューシーな食感が楽しめます。濃厚な風味を持っています。5mm厚



**283 蔵** 瑞穂農場 ◎4日  
**国産みずほ牛角切り(カレー・シチュー用)**  
 180g **948円** (税込 **1024円**)

2~3cm角切りにしました。いろいろな部位が入っています。

**国産熟成牛 (北海道)**

**287 凍** 知床興農ファーム ◎30日以上  
**国産熟成牛ヒレステーキ用**  
 100g (2~3枚) **1950円** (税込 **2106円**)

柔らかいヒレ肉をステーキ用にカットしました。



**288 凍** 知床興農ファーム ◎180日  
**国産熟成牛テール**  
 400g **1300円** (税込 **1404円**)

スープやシチューに。

**284 蔵** 瑞穂農場 ◎4日  
**国産みずほ牛切り落とし**  
 180g **948円** (税込 **1024円**)

ヒレ、ロースを除く全部位をスライスしました。炒め物、牛丼、肉じゃがなどに。2.5~3mm厚。

**285 凍** 瑞穂農場 ◎60日以上  
**国産みずほ牛挽肉**  
 200g **678円** (税込 **732円**)

各部位の端肉を使用。しっかりとした味のある質のいい挽き肉です。

**286 凍** 瑞穂農場 ◎60日以上  
**国産みずほ合挽肉**  
 200g **550円** (税込 **594円**)

みずほ牛と丹沢高原豚を使用した産地限定の合挽きです。牛5:豚5。

**289 凍** 知床興農ファーム ◎30日以上  
**国産熟成牛切り落とし**  
 250g **1030円** (税込 **1080円**)

味に深みのあるウデ肉、モモ肉、バラ肉のミックスです。牛丼や野菜炒めなどに。バラ凍結。

**290 凍** 知床興農ファーム ◎30日以上  
**国産熟成牛挽肉**  
 250g **825円** (税込 **891円**)

部位はネック、スネのミックスです。使いやすいバラ凍結。

**291 凍** 知床興農ファーム ◎30日以上  
**国産豚合挽肉**  
 250g **725円** (税込 **783円**)

国産熟成牛、興農豚を6対4で合挽きしました。使いやすいバラ凍結。





**292** **冷蔵**  
中津ミート **◎7日**  
**中津ロースハムスライス**  
120g **465円**(税込) **502円**(税別)  
丹沢高原ロース肉を使い、シンプルなただわり調味料で旨みを引き出しました。〔GMO飼料不使用〕



**293** **冷蔵**  
ハム工房ジロー **◎3日以上**  
**無添加ロースハム極薄切り**  
80g(8枚) **555円**(税込) **599円**(税別)  
山梨県千野ファームの豚ロース肉を使い、長期低温熟成、桜木直火式スモークで仕上げました。〔GMO飼料不使用〕



**294** **冷蔵**  
ハム工房ジロー **◎3日以上**  
**無添加ポレスハムスライス**  
80g(5~6枚) **460円**(税込) **497円**(税別)  
山梨県千野ファームの豚もも肉を使い、長期低温熟成、桜木直火式スモークで仕上げました。〔GMO飼料不使用〕



**297** **冷蔵**  
中津ミート **◎90日**  
**プチサラミ**  
80g **315円**(税込) **340円**(税別)  
赤身と脂身のおいしい豚バラ肉、塩、粗糖、香辛料だけを使ったミニサイズのサラミです。〔GMO飼料不使用〕



**レバー臭さが少なく、塩の旨みと香辛料が作り出すシンプルな味**  
厳選した新鮮なレバーを国産チップでじっくりスモークしました。スライスしてどうぞ。〔GMO飼料不使用〕

**298** **冷蔵**  
中津ミート **◎90日**  
**豚スモークレバー**  
100g **327円**(税込) **353円**(税別)  
原材料/豚レバー、食塩、砂糖、黒コショウ(マレーシア)、シナモン(ベトナム)、クローブ(マダガスカル)、ローレル(トルコ)



**299** **冷蔵**  
ハム工房ジロー **◎3日以上**  
**無添加ウインナーソーセージ**  
100g(5本) **340円**(税込) **367円**(税別)  
山梨県千野ファームの豚肉を使い、長期低温熟成、桜木直火式スモークで仕上げました。〔GMO飼料不使用〕



**300** **冷蔵**  
中津ミート **◎7日**  
**ポークウインナー**  
160g **375円**(税込) **405円**(税別)  
塩と粗糖、香辛料のシンプルな味付けで、旨みを引き出しています。発色剤不使用。〔GMO飼料不使用〕



**301** **冷蔵** **G不使用**  
中津ミート **◎7日/豆・麦**  
**皮なし和風ミニウインナー**  
160g **385円**(税込) **416円**(税別)  
近藤醸造の国産丸大豆醤油をベースに味付けした、皮がなくソフトな食感のウインナーです。〔GMO飼料不使用〕



**305** **冷蔵**  
ハム工房ジロー **◎3日以上**  
**無添加ホルダーベーコン**  
120g(6~7枚) **645円**(税込) **697円**(税別)  
山梨県千野ファームの豚肩ロースを、こだわり調味料で、長期低温熟成、桜木直火式スモーク。〔GMO飼料不使用〕



**おつまみやオードブル、手ごろな大きさにカットして野菜炒めや炒飯に**  
中津ミートの豚もも肉を粗糖、国産丸大豆醤油、国産純米酒で作った特製ダレに漬込み、じっくり焼きあげました。〔GMO飼料不使用〕

**306** **冷蔵** **G不使用**  
中津ミート **◎7日/豆・麦・米**  
**中津焼豚スライス(モモ)**  
120g **480円**(税込) **518円**(税別)  
原材料/豚もも肉(GMO飼料不使用)、粗糖、丸大豆醤油(近藤醸造)、純米酒、食塩



**秋川牧園のお惣菜**  
**ぶるんとした食感、家庭で作るようなやさしい味わい**

**312** **冷蔵** **G不使用**  
秋川牧園 **◎135日以上/豆・麦・米**  
**若鶏手羽先煮物**  
4~5本 通常本体 **480円**(税込) **468円**(税別) **505円**(税別)  
秋川若鶏の手羽先を特製たれで煮込みました。温めてください。〔GMO飼料不使用〕



**秋川牧園のおうちであったか鍋シリーズ**  
鶏がらをベースにした醤油スープ付き

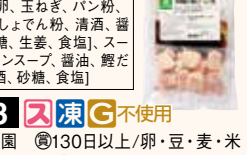
**314** **冷蔵** **G不使用**  
秋川牧園 **◎12ヶ月/乳・麦・米**  
**秋川牛乳グラタン(鶏肉とポテト)**  
100g×2 **528円**(税込) **570円**(税別)  
秋川牧園の秋川牛乳と鶏ムネ肉を使用し、コクのあるホワイトソースで包み込みました。〔牛乳・鶏肉GMO飼料不使用、その他の乳製品GMO飼料不分別〕



**310** **冷蔵** **G不使用**  
中津ミート **◎8日以上/豆・麦・米**  
**豚丼の具**  
135g **287円**(税込) **310円**(税別)  
丹沢高原豚と玉ねぎを使い、醤油など調味料で仕上げました。湯煎して、ご飯にかけてください。〔GMO飼料不使用〕



**316** **冷蔵** **G不使用**  
マストミ **◎60日/卵・麦・米・え**  
**天然エビのチリソース**  
130g **380円**(税込) **410円**(税別)  
天然エビに鶏ガラスープやチュウニャンなどのチリソースを絡めました。〔GMO飼料不使用〕



**317** **冷蔵** **G不使用**  
マストミ **◎90日/卵・豆・麦・米**  
**黒酢の酢豚**  
通常本体 **580円**(税込) **598円**(税別) **626円**(税別)  
香川県産の自然豚に、黒酢を使用した本格酢豚です。冷凍のまま、湯煎してください。〔GMO飼料不使用〕



**318** **冷蔵** **G不使用**  
マストミ **◎90日/豆・麦・米**  
**白身魚の甘酢あんかけ**  
160g(80g×2) **368円**(税込) **397円**(税別)  
特製の甘酢っぱいタレをからめシイラの上品な味わいを引き立てました。



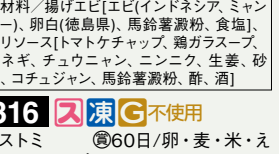
**319** **冷蔵** **G不使用**  
マストミ **◎90日/卵・豆・麦・米**  
**徳島鶏の塩麹竜田**  
150g **360円**(税込) **389円**(税別)  
徳島県の銘柄鶏「徳島鶏」を自家製塩麹にじっくり漬込み竜田揚げにしました。温めてください。〔GMO飼料不使用〕



**318** **冷蔵** **G不使用**  
マストミ **◎90日/豆・麦・米**  
**白身魚の甘酢あんかけ**  
160g(80g×2) **368円**(税込) **397円**(税別)  
特製の甘酢っぱいタレをからめシイラの上品な味わいを引き立てました。



**320** **冷蔵** **G不使用**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**ビビンバライスバーガー(国産牛肉入)**  
125g×2 **554円**(税込) **598円**(税別)  
ライスバーガー(焼きおにぎりバーガー)に国産牛肉とナムルをはさむことで、石焼ビビンバ風に仕上げました。〔牛GMO飼料不分別〕



**324** **冷蔵** **G不使用**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**冷凍ナムルセット(4種)**  
150g(4種合計) **455円**(税込) **491円**(税別)  
ナムルは一種類ごとに、味、歯応え、彩りを大切に、その野菜に合った調理方法、調味料をしています。それを混ぜることで調和が取れ別のおいしいが生れる料理です。



**323** **冷蔵** **G調味料**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**国産春雨のチャプチェ**  
180g×2 **598円**(税込) **646円**(税別)  
国産さつまいもで作った春雨に、特製のコチュジャンを使用しました。冷凍のまま、湯煎してください。〔GMO飼料不分別〕



**322** **冷蔵** **G調味料**  
カラミノフーズ **◎180日以上/卵・豆・麦・米**  
**コリアンチチミ(たれ付)**  
230g(2枚) **500円**(税込) **540円**(税別)  
外はパリパリ、中はモチモチに焼き上げた、韓国家庭料理。国産の小麦粉、野菜を使用しています。〔卵GMO飼料不分別〕

**規格外品なのでお買い得!**



原材料/豚肉、食塩、粗糖、香辛料[ブラックペッパー、シナモン、クローブ、ローレル]  
**295** **冷蔵**  
中津ミート **◎180日**  
**徳用ハム切り落とし**  
100g **315円**(税込) **340円**(税別)  
丹沢高原豚の豚肉に塩、粗糖、香辛料だけを使い、桜を主にした国産チップで丁寧に燻煙したハムの切り落としです。〔GMO飼料不使用〕

**うまみ濃厚な豚のモツをじっくり煮込んでやわらかく**



**296** **冷蔵** **G不使用**  
中津ミート **◎20日以上/豆・麦・米**  
**もつ煮込み(味噌味)**  
通常本体 **358円**(税込) **378円**(税別) **387円**(税別)  
豚のモツを味噌や醤油などでじっくり煮込みました。豆腐や野菜と煮込むとさらに美味しくなります。〔GMO飼料不使用〕



**302** **冷蔵**  
中津ミート **◎7日**  
**ドックソーセージ**  
4本(128g) **327円**(税込) **353円**(税別)



**303** **冷蔵**  
ハム工房ジロー **◎3日以上**  
**無添加角ソーセージ**  
160g(約11枚) **460円**(税込) **497円**(税別)  
山梨県千野ファームの豚ロース肉を使い、長期低温熟成、桜木直火式スモークで仕上げました。〔GMO飼料不使用〕



**304** **冷蔵**  
中津ミート **◎7日**  
**バラベーコンスライス**  
100g **375円**(税込) **405円**(税別)  
丹沢高原豚のバラ肉を使い、塩漬後にスモークしました。〔GMO飼料不使用〕



**307** **冷蔵**  
高橋(千野ファーム) **◎90日/米**  
**千野さんの豚小間塩麹漬**  
100g×3 **650円**(税込) **702円**(税別)  
千野さんの豚ウデ肉をノラの会の塩こうじに漬けました。解凍後、炒め物や蒸し物などに。〔GMO飼料不使用〕



**308** **冷蔵** **G不使用**  
中津ミート **◎7日/豆・麦・米・落**  
**中津豚小間味噌漬**  
200g **420円**(税込) **454円**(税別)  
豚小間肉をピーナツバターと唐辛子入りの特製ピリ辛味噌ダレに漬け込みました。焼いてください。〔GMO飼料不使用〕



**309** **冷蔵** **G不使用**  
中津ミート **◎90日以上/卵・乳・麦**  
**中津ミートのハンバーグ**  
100g×2個 **360円**(税込) **389円**(税別)  
丹沢高原豚とみずほ牛を使用。冷凍のまま、焼いてください。〔豚・牛GMO飼料不使用〕〔卵・乳GMO飼料不分別〕



**321** **冷蔵** **G調味料**  
カラミノフーズ **◎180日/豆・麦・米**  
**韓国風太巻牛肉入ナムルキンパ**  
8切(300g) 通常本体 **700円**(税込) **680円**(税別) **734円**(税別)  
ナムル3種と牛肉肉を入れて巻いた、カット済の巻き寿司です。〔GMO飼料不分別〕



**323** **冷蔵** **G調味料**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**国産春雨のチャプチェ**  
180g×2 **598円**(税込) **646円**(税別)  
国産さつまいもで作った春雨に、特製のコチュジャンを使用しました。冷凍のまま、湯煎してください。〔GMO飼料不分別〕



**324** **冷蔵** **G不使用**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**冷凍ナムルセット(4種)**  
150g(4種合計) **455円**(税込) **491円**(税別)  
ナムルは一種類ごとに、味、歯応え、彩りを大切に、その野菜に合った調理方法、調味料をしています。それを混ぜることで調和が取れ別のおいしいが生れる料理です。

**世界のおいしさを日本の食卓へ カラミノフーズ世界のグルメ旅**

**甘みのある味付けですがナムル(野菜)が入ることであさりヘルシー** **ナムルと味付け焼肉の絶妙なハーモニー**



**320** **冷蔵** **G不使用**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**韓国風お好み焼き**  
一枚一枚手焼きした韓国風お好み焼き



**323** **冷蔵** **G調味料**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**国産春雨のチャプチェ**  
180g×2 **598円**(税込) **646円**(税別)  
国産さつまいもで作った春雨に、特製のコチュジャンを使用しました。冷凍のまま、湯煎してください。〔GMO飼料不分別〕



**324** **冷蔵** **G不使用**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**冷凍ナムルセット(4種)**  
150g(4種合計) **455円**(税込) **491円**(税別)  
ナムルは一種類ごとに、味、歯応え、彩りを大切に、その野菜に合った調理方法、調味料をしています。それを混ぜることで調和が取れ別のおいしいが生れる料理です。



**324** **冷蔵** **G不使用**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**冷凍ナムルセット(4種)**  
150g(4種合計) **455円**(税込) **491円**(税別)  
ナムルは一種類ごとに、味、歯応え、彩りを大切に、その野菜に合った調理方法、調味料をしています。それを混ぜることで調和が取れ別のおいしいが生れる料理です。



**323** **冷蔵** **G調味料**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**国産春雨のチャプチェ**  
180g×2 **598円**(税込) **646円**(税別)  
国産さつまいもで作った春雨に、特製のコチュジャンを使用しました。冷凍のまま、湯煎してください。〔GMO飼料不分別〕



**324** **冷蔵** **G不使用**  
カラミノフーズ **◎180日以上/豆・麦・米**  
**冷凍ナムルセット(4種)**  
150g(4種合計) **455円**(税込) **491円**(税別)  
ナムルは一種類ごとに、味、歯応え、彩りを大切に、その野菜に合った調理方法、調味料をしています。それを混ぜることで調和が取れ別のおいしいが生れる料理です。



### 徳島県阿波 たむらのタマゴ

たむらのたまごを使い、素材の味を引き出しました

つるんとした口あたり。平飼い卵と天然だしの風味が豊かです



**325** **冷蔵** **G**不使用  
たむらのタマゴ ◎9日/卵・豆・麦・米  
無添加だし巻き玉子  
270g **350**円(税込) **378**円

徳島県阿波市の平飼い卵を使い、天然だしと吟味した調味料で焼き上げました。〔GMO飼料不使用〕

原材料 / 卵(徳島県)、椎茸、蒲鉾、エビ、鶏肉、ぎんなん、砂糖、醤油、かつお節、いわし節、食塩、みりん、昆布、澱粉

**326** **冷蔵** **G**不使用  
たむらのタマゴ ◎9日/卵・豆・麦・米・え  
茶わん蒸し  
150g×2 **450**円(税込) **486**円

徳島県阿南市の平飼い卵を使い、吟味した調味料で仕上げました。蒸してください。〔GMO飼料不使用〕

**327** **凍** **G**調味料  
ニッキー ◎1年/卵・麦・米  
ひとくちソースとんかつ  
120g(6個入) **389**円(税込) **420**円

国内産の豚肉を揚げて、ソースを絡めた、ひとくちサイズのとんかつです。〔GMO飼料不使用〕

**331** **凍** **G**不使用  
大進食品(ヨコソフーズ) ◎180日以上/卵・麦  
A mom 女性のための餃子  
20個(360g) **560**円(税込) **605**円

国産原料に、ビタミンD、鉄分、Caが多く含まれるキクラゲを入れました。冷凍のまま調理してください。〔GMO飼料不分別〕

**328** **凍** **G**調味料  
ニッキー ◎1年/卵・麦・米・え  
エビカツフライ  
152g(4個入) **370**円(税込) **400**円

新鮮なインドネシア産のエビを使ったエビカツです。解凍後、温めてください。〔豚・卵GMO飼料不使用〕

**332** **凍** **G**不使用  
カインズ(岡田食品) ◎365日/卵・麦・米  
ファミリーシューマイ  
20g×30個 **610**円(税込) **659**円

国産豚肉・鶏肉と国産野菜を使ったシューマイがたっぷり30個入り。温めてください。〔GMO飼料不分別〕

**329** **凍** **G**調味料  
ニッキー ◎1年/卵・豆・麦・米・え  
えびにら餃子  
18g×10個 **378**円(税込) **408**円

エビと野菜をたっぷり包み込んだ餃子です。冷凍のまま、焼いてください。〔GMO飼料不使用〕

**333** **凍** **G**調味料  
ニッキー ◎1年/卵・豆・麦・米  
鶏ごぼうしゅうまい  
27g×8個 **350**円(税込) **378**円

国産小麦粉を使用した皮で、山武農協有機部会の新鮮なごぼうと鶏肉を包みました。〔GMO飼料不分別〕

**330** **凍** **G**不使用  
ニッキー ◎365日/卵・豆・麦・米  
徳用北京餃子  
15個(270g) **410**円(税込) **443**円

皮は国産小麦粉と塩と水だけで作っています。刺激を少なくした餃子です。〔豚GMO飼料不使用〕

**334** **凍** **G**不使用  
大進食品(香掛冷蔵) ◎365日/卵・豆・麦・米・か  
A mom フライパンで簡単春巻  
5個(200g) **370**円(税込) **400**円

筍と長ねぎ、豚肉などを炒め、国産小麦粉の皮で巻きまきました。冷凍のまま、揚げてください。〔GMO飼料不分別〕

**335** **凍** **G**不使用  
ニッキー ◎365日/乳・豆・麦・米  
天津包子 肉まん  
5個(275g) **398**円(税込) **430**円

**336** **凍** **G**不使用  
ニッキー ◎365日/乳・豆・麦・米  
天津包子 あんまん  
5個(275g) **398**円(税込) **430**円

**337** **凍** **G**調味料  
ニッキー ◎365日/卵・豆・麦・米  
お好みお弁当セット  
120g(3種×2個) **398**円(税込) **430**円

きんぴらごぼう、ひじきの五目煮、小松菜の煮びたしを、お弁当に便利な小分けにしました。

**338** **凍** **G**不使用  
ニッキー ◎365日/麦  
ミニアメリカンドッグ  
6本(150g) **398**円(税込) **430**円

国産小麦粉を使用したミックス粉を衣に、ミニウインナーを使用。一番搾り菜種油で揚げました。〔GMO飼料不分別〕

### 冷凍野菜

北海道産のトウモロコシをうろこして冷凍にしました。コーンスープなどに。

**339** **凍** **G**不使用  
フルーツバスケット ◎365日以上  
冷凍ホールコーン  
300g **380**円(税込) **410**円

北海道十勝の契約農家が栽培したスイートコーン100%使用。そのままスープや炒め物などに。

**340** **凍** **G**不使用  
フルーツバスケット ◎365日以上  
冷凍裏ごしコーン  
150g **190**円(税込) **205**円

**341** **凍** **G**不使用  
フルーツバスケット ◎270日以上  
冷凍ミックスベジタブル  
200g **315**円(税込) **340**円

北海道産のスイートコーン、にんじん、グリーンピースをミックスしました。炒め物や付け合せなどに。

**344** **凍**  
安田製麺所 ◎365日/麦  
冷凍さぬきうどん  
200g×3 **315**円(税込) **340**円

北海道産小麦を使用し、独特のもちもち感とコシにこだわりました。冷凍のままで軽く茹でてください。

**345** **冷蔵**  
金子製麺 ◎2週間/麦  
家伝旨いうどん  
2人前(240g) **200**円(税込) **216**円

吟味した小麦粉をブレンドすることで、しっとりとした腰と小麦の旨味を引き出しました。茹で時間10分。

**346** **凍**  
山本食品 ◎365日/麦・そ  
生冷凍長野産八割そば  
130g×2 **500**円(税込) **540**円

長野県産のそば粉を8割と長野県産小麦粉2割で仕上げました。解凍後、茹でてください。

**347** **冷蔵**  
OGURA ◎20日/麦・そ  
半生そば  
200g **298**円(税込) **322**円

秋田県産契約栽培そば粉、南部小麦粉、山芋を使用しました。茹で時間3分。

**342** **凍**  
綾・野菜加工館 ◎1年  
冷凍カットほうれん草  
300g **285**円(税込) **308**円

宮崎県小林市で農業を極力使わずに栽培した新鮮なほうれん草を茹でてから急速凍結しました。

**343** **凍**  
千葉産直サービス ◎90日以上  
大和芋とろろ  
50g×3 **458**円(税込) **495**円

千葉県産の契約栽培大和芋をすり下ろしました。解凍後、山かけやお好み焼きなどに。

### 口あたりあっさり。香り、豊かな鰹風味

スープは、醤油ベースに、とんこつ白湯エキスをブレンドし、鰹の魚粉を入れました。麺は、国産小麦とモンゴルかん水の玉子ちぢれ麺。〔GMO飼料不分別〕

**348** **冷蔵** **G**不使用  
金子製麺 ◎7日以上/卵・豆・麦・米  
年の瀬 鰹醤油 黄金ラーメン  
120g×2 **350**円(税込) **378**円

原材料 / 麺(小麦粉、鶏卵、かん水、食塩、クチナシ色素、加工澱粉)、スープ(肉エキス(ポークエキス、チキンエキス)、醤油、豚脂、砂糖、酵母エキス、食塩、にんにく、ごま、いわし煮干、鰹節粉末、澱粉、香辛料)

**349** **冷蔵**  
金子製麺 ◎7日以上/麦  
上撰太焼きそば神名のせいろ麺  
150g×2玉 **230**円(税込) **248**円

国産小麦粉100%、モンゴル産天然かん水使用のせいろで蒸し上げた中華麺です。お好みの具材、味付けで。

**350** **冷蔵**  
金子製麺 ◎7日以上/麦  
地粉餃子の皮  
大判20枚 **185**円(税込) **200**円

長野県産シラネ地粉に福井県産農林61号有機地粉をブレンドした粉で作った皮です。手作りの餃子をお楽しみください。

**351** **冷蔵** **G**不使用  
金子製麺 ◎7日以上/麦  
全粒粉シューマイの皮  
30枚(約6.5cm角) **180**円(税込) **194**円

小麦の粒をまるごと挽いた全粒粉の皮、風味と食感が格別です。手作りの味をお楽しみください。

**352** **冷蔵** **G**不使用  
金子製麺 ◎7日以上/卵・豆・麦  
地粉 ワンタンの皮(醤油味)  
20枚(8×8cm角型) **330**円(税込) **356**円

国産小麦粉に、モンゴル産の天然かん水を加えて作ったワンタンの皮に、無添加の醤油スープを付けました。

### 紅花の自然な色のたくあんです

山形県庄内地方の大根を天日干しにして、ぬか漬けにしました。色付けには、山形県の県花「紅花」を使用しています。

**357** **冷蔵**  
庄内協同ファーム ◎15日以上/菜  
紅花たくあん  
250g **398**円(税込) **430**円

原材料 / 干し大根、乾燥紅花、米糠、赤唐辛子、砂糖、食塩

**358** **凍** **G**不使用  
天長食品工業 ◎6ヶ月/卵・麦・米  
香味食菜 福神漬  
100g **238**円(税込) **257**円

国産野菜に、純米酢、三温糖などを使用し、手造りの味を最大限に引き出しました。カレーライスに添えて。

### カレーライスに♪

**359** **冷蔵** **G**不使用  
三里塚物産 ◎1ヶ月以上/米  
らっきょう田舎漬甘酢  
100g **430**円(税込) **464**円

千葉県産の契約農家が栽培したらっきょうを使い、低塩水の中でじっくりと乳酸発酵させました。

**360** **冷蔵**  
恩蔵農園 ◎3ヶ月以上  
恩蔵さんの梅干し  
200g **750**円(税込) **810**円

秦野の恩蔵正一さんが農業の使用を極力抑えた南高梅を沖縄の塩シママース(12%)で漬けました。

### 愛知県 漬物本舗 道長

鮮やかな赤色 冬の味覚

金山寺みそは奥三河・豊根村で古くから食べ継がれています

**353** **冷蔵** **G**不使用  
道長 ◎15日以上/米  
赤かぶ千枚漬  
130g **360**円(税込) **389**円

愛知県豊川市の契約栽培赤かぶを風味と歯ごたえを大切に漬け込みました。

原材料 / 赤かぶ(愛知県)、ビートグラニュー糖、米酢、みりん、食塩、昆布

**354** **冷蔵** **G**不使用  
道長 ◎45日以上/卵・豆・麦  
野菜たっぷり金山寺  
150g **390**円(税込) **421**円

自社製造したはだか麦と大豆の2種類の麺と野菜をたっぷり使い、甘口に仕上げました。

原材料 / 大根、なす、きゅうり、人参、漬け原材料[大麦麹、大豆麹、たまり醤油、粗糖、生姜、食塩]

**355** **冷蔵**  
道長 ◎30日/麦・米  
レモン大根  
150g **298**円(税込) **322**円

大根の甘酢漬けにレモン果汁とレモンの皮を入れました。

一味唐辛子がピリッと効いた、あとをひく美味しさ

ごぼうを細切りカットしてから菜種油でサッと揚げて、りんご酢を加えた甘辛タレを絡めました。

**361** **冷蔵** **G**不使用  
遠忠食品 ◎90日/卵・豆・麦・米  
揚げごぼう甘酢漬  
80g **340**円(税込) **367**円

原材料 / ごぼう、菜種油、砂糖、片栗粉、醤油、水飴、りんご酢、食塩、寒天、鰹エキス、香辛料(一味唐辛子)

**362** **冷蔵** **G**不使用  
遠忠食品 ◎90日/卵・豆・麦・米  
細切昆布佃煮  
100g **330**円(税込) **356**円

北海道釧路産の肉厚が特徴の日高昆布を直火釜でじっくり炊き上げました。ご飯のおかずや、おにぎりの具などに。

**356** **冷蔵** **G**不使用  
道長 ◎45日以上/米  
甘酢しょうが  
40g **350**円(税込) **378**円

広島県神石高原産の生姜を甘酢漬けにしました。お寿司のガリなどに。

**363** **冷蔵** **G**不使用  
遠忠食品 ◎90日/卵・豆・麦・米  
小女子佃煮  
60g **340**円(税込) **367**円

愛知県産小女子を使用し、粗糖、醤油、水あめ、発酵調味料、寒天で仕上げました。

**364** **冷蔵** **G**不使用  
関商店 ◎45日以上/豆・麦  
北海道産豆昆布  
140g **260**円(税込) **281**円

**366** **冷蔵**  
関商店 ◎45日以上  
北海とら豆(煮豆)  
140g **260**円(税込) **281**円

**365** **冷蔵**  
関商店 ◎6日以上  
北海道産塩ゆで大福豆  
80g **185**円(税込) **200**円

**367** **冷蔵**  
関商店 ◎45日以上  
北海白花豆(煮豆)  
125g **260**円(税込) **281**円



### 6種類のおでんが楽しめます

こだわりの国産具材を天然素材だけで作ったスープでじっくり煮込みました。温めるだけの本格おでん。〔卵GMO飼料不分別〕



**368** **調味精** **G**不使用  
山徳平塚水産 ◎45日以上/卵・豆・麦・米  
**絆おでん**  
400g **398**円(税込) **430**円

### 魚の香り、旨み、食感の違いを知り尽くした職人の技が生きています

国産無リンすり身を使った7種類の練り物を詰合せました。〔GMO飼料不使用〕



**369** **凍** **G**不使用  
高橋徳治商店 ◎20日以上/卵・豆・麦・米  
**高橋徳治おでん種セット**  
7種13品(380g) **780**円(税込) **842**円



**372** **蔵** **G**不使用  
いちろうこ ◎7日以上/米  
**小ちくわ**  
5本 **300**円(税込) **324**円

すり身のプリプリ食感をそのまま楽しめる竹輪です。きゅうりやチーズをさんだり、揚げ物などに。



**373** **蔵** **G**不使用  
いちろうこ ◎7日以上/米  
**小判揚**  
5枚(150g) **298**円(税込) **322**円

おでんの一品や網焼きで。甘辛く煮てもおいしいです。



**374** **凍** **G**不使用  
高橋徳治商店 ◎30日以上/米  
高橋徳治商店のさつま揚げ  
185g(5枚) **398**円(税込) **430**円

すり身に味わいのある小魚を練りこみ、深みのある味付けと食感で仕上げたさつま揚げです。

### 歯ごたえ、旨みにこだわった一品です

無リンすり身を使用したリテーナかまぼこです。着色料に紅麹を使用しています。〔GMO飼料不分別〕



**370** **凍** **G**不使用  
いちろうこ ◎7日以上/卵・米  
**うろこちゃん蒲鉾(紅)**  
150g **390**円(税込) **421**円

### 板わさやうどんなど気軽に使える蒲鉾!

無リンすり身を使用したリテーナかまぼこです。歯ごたえ、旨みにこだわった一品です。〔GMO飼料不分別〕



**371** **凍** **G**不使用  
いちろうこ ◎7日以上/卵・米  
**うろこちゃん蒲鉾(白)**  
150g **390**円(税込) **421**円

### 湯煎で本格的な和風惣菜が楽しめます

無リンすり身に豆腐を加えたふわふわ生地地に4種の国産野菜を加えた蒸しかまぼこに特製餡をかけたおでん。



**378** **凍** **G**不使用  
高橋徳治商店 ◎30日以上/豆・麦・米  
**和風だし薫るふんわり豆腐あんかけ**  
130g(具70g縮60g) **300**円(税込) **324**円

### とうふと魚の旨みが生きています

北海道産スケソウダラのすり身とほぼ同量の豆腐を混ぜて、米油で揚げました。解凍後、煮物やおでんなどに。



**379** **凍** **G**不使用  
高橋徳治商店 ◎30日以上/豆・米  
**おとうふ揚げ**  
5個(175g) **288**円(税込) **311**円



**375** **凍** **G**不使用  
高橋徳治商店 ◎30日以上/豆・米  
**高橋徳治商店のごぼう揚**  
117g(3枚) **390**円(税込) **421**円

助宗タラのすり身と小魚すり身を混ぜ合わせ、味噌で漬けたごぼうと練り合わせ揚げました。



**376** **蔵** **G**不使用  
いちろうこ ◎7日以上/米  
**いわし団子**  
8個入り **255**円(税込) **275**円

国内産いわしの皮、骨ともにすり上げて丸めました。おでんや鍋の具にどうぞ。



**377** **蔵** **G**不使用  
いちろうこ ◎7日以上/米  
**たこボール**  
8個入り **260**円(税込) **281**円

プリプリのたらのすり身とたこの旨みと食感が美味しさをアップしています。おでんや鍋、おつまみに。

### ふわふわ食感。おでんやバター焼におすすめです

スケソウダラのすり身にヨシキリサメを加えてコクを出し、卵白と山芋でソフトに仕上げました。〔GMO飼料不使用〕



**380** **凍** **G**不使用  
高橋徳治商店 ◎30日以上/卵・豆・米  
**ソフトはんぺん**  
4枚(200g) **388**円(税込) **419**円

### ほぐしやすく、ジューシーなかに風味かまぼこ

国産の無リンすり身をベースに、着色料には紅麹を使用しました。サラダや酢の物などに。〔GMO飼料不分別〕



**382** **蔵** **G**調味料  
八水蒲鉾 ◎20日以上/卵・米・か  
**かにかま2パック**  
6本(約85g) 通常本体 **368**円(税込) **397**円



**381** **蔵** **G**不使用  
山九水産 ◎45日以上  
**お魚ソーセージ**  
50g×5本 **490**円(税込) **529**円

無リンのすり身に、日本近海の新築な小魚を配合し、素材の旨みを大切に練り合わせたお魚ソーセージです。



**384** **蔵**  
池谷 ◎30日以上  
**山奥こんにやく(黒)**  
300g **225**円(税込) **243**円

群馬・山梨県産契約栽培のこんにやくに、精粉を使った板こんにやくです。



**385** **蔵**  
池谷 ◎30日以上  
**手どりこんにやく**  
250g **275**円(税込) **297**円

生芋を使った昔ながらの製法のこんにやくです。冷やしてお刺身や焼いてステーキ風に。

**388** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**大豆屋 絹豆腐**  
330g **300**円(税込) **324**円 (放) 不検出 <2.1<2.3

**389** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆  
**丸和のきぬ豆腐**  
300g **165**円(税込) **178**円

**390** **蔵** **G**不使用  
おかべや ◎4日/豆  
**お一人様きぬとうふ**  
180g **120**円(税込) **130**円

**395** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎20日/豆  
**充填絹豆腐2連**  
150g×2×2 通常本体 **300**円(税込) **324**円 通常本体 **334**円

**396** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**借金なしよせ豆腐**  
330g 通常本体 **360**円(税込) **389**円

**391** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**大豆屋 木綿豆腐**  
330g **310**円(税込) **335**円 (放) 不検出 <2.1<2.3

**392** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆  
**丸和のもめん豆腐**  
300g **180**円(税込) **194**円

**393** **蔵** **G**不使用  
おかべや ◎4日/豆  
**お一人様もめんとうふ**  
180g **120**円(税込) **130**円

**398** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆  
**丸和のやきとうふ**  
250g **194**円(税込) **210**円

**399** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆・米  
**丸和のおでん種セット**  
9個(5種) 通常本体 **480**円(税込) **518**円 通常本体 **500**円

### 少し使いたいときに便利なミニサイズ

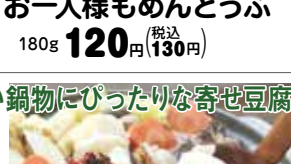
甘みの強い豆を配合した、のど越しの良いきぬ豆腐の、使いやすい150gの2パック規格です。消泡剤不使用。



**394** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆  
**ミニきぬ豆腐**  
150g×2 **180**円(税込) **194**円

### 煮崩れにくい鍋物にぴったりな寄せ豆腐

口当たりのいい弾力と、まろやかさを持つつつ、鍋の中で煮崩れにくい寄せ豆腐です。湯豆腐はもちろんです。キムチ鍋、寄せ鍋、ちゃんこ鍋に大活躍!



**397** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎6日/豆  
**鍋用寄せ豆腐**  
200g **178**円(税込) **192**円

### 崩れにくく、味がしみやすい

国産丸大豆・海水にがりを100%使用。表面の香ばしさと、豆腐の甘みのバランスが絶妙です。おでん、すき焼きに。消泡剤は不使用。



**402** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**大豆屋 生あげ**  
230g(2枚) **365**円(税込) **394**円

### おでんにピッタリな、お買得鍋物種セット!

ひじき入り京がんも2個、京がんも2個、つみれがんも2個、もち巾着2個、厚揚げ1枚の鍋物種セット



**400** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**大豆屋 油揚げ**  
大1枚 **210**円(税込) **227**円

**401** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎7日/豆  
**丸和の油揚げ**  
3枚 **165**円(税込) **178**円

**406** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**408** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆・麦・米  
**豆腐唐揚げ**  
10個 **210**円(税込) **227**円

**409** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆  
**乾燥おから**  
125g **168**円(税込) **181**円

**407** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

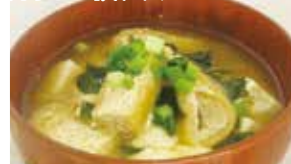
### 昔ながらの製法

厳選した国産大豆・国産菜種油を100%使用し、一枚一枚をじっくり丁寧に「手揚げ」したこだわりの逸品。



### 普段使いに便利な3枚入り

国産大豆と海水にがりの豆腐を、圧搾一番搾りのNon-GMO菜種油でふっくらと揚げました。



### フライパン等でカリッと焼いて

堅めに仕上げた木綿豆腐を水切りして、圧搾一番搾りのNon-GMO菜種油でさつと一度揚げた、ジューシーな生揚げです。煮物などに。



### なめらかな食感の生揚

国産大豆にがりを使用し、Non-GMOの菜種油で仕上げました。煮物や炒め物、おでんなどに。消泡剤は不使用。



**404** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**季節のがんも(れんこん)**  
2枚 **440**円(税込) **475**円

**405** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎7日/豆・え  
**えび入り貝だくさんがんも**  
80g×2枚 **343**円(税込) **370**円

**406** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**407** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**408** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆・麦・米  
**豆腐唐揚げ**  
10個 **210**円(税込) **227**円

**409** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆  
**乾燥おから**  
125g **168**円(税込) **181**円

**404** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**季節のがんも(れんこん)**  
2枚 **440**円(税込) **475**円

**405** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎7日/豆・え  
**えび入り貝だくさんがんも**  
80g×2枚 **343**円(税込) **370**円

**406** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**407** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**408** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆・麦・米  
**豆腐唐揚げ**  
10個 **210**円(税込) **227**円

**409** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆  
**乾燥おから**  
125g **168**円(税込) **181**円

**404** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**季節のがんも(れんこん)**  
2枚 **440**円(税込) **475**円

**405** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎7日/豆・え  
**えび入り貝だくさんがんも**  
80g×2枚 **343**円(税込) **370**円

**406** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**407** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**408** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆・麦・米  
**豆腐唐揚げ**  
10個 **210**円(税込) **227**円

**409** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆  
**乾燥おから**  
125g **168**円(税込) **181**円

**404** **蔵** **G**不使用  
大豆屋 ◎4日/豆  
**季節のがんも(れんこん)**  
2枚 **440**円(税込) **475**円

**405** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎7日/豆・え  
**えび入り貝だくさんがんも**  
80g×2枚 **343**円(税込) **370**円

**406** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**407** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆・麦・米  
**丸和の味付いなり**  
10枚 **380**円(税込) **410**円

**408** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎5日/豆・麦・米  
**豆腐唐揚げ**  
10個 **210**円(税込) **227**円

**409** **蔵** **G**不使用  
丸和食品 ◎90日/豆  
**乾燥おから**  
125g **168**円(税込) **181**円

国産丸大豆100%の生おからを、成分を変えずに乾燥しました。うの花料理やハンバーグ、コロケにフライの(1)粉に混ぜたり、ケーキやクッキーなどの菓子づくりに。



**カップ入りだから おまとも  
そのままOK 特価**



**412** **G不使用**  
登喜和食品 ◎7日/豆・麦・米  
**みちのくカップ納豆**  
30g×3 208円(税込225円)  
タレ・カラシ付  
茨城県産大豆(農業不使用)を使用。食べやすい手ごろな量で、特製タレとカラシ付きの小粒納豆です。

**413** **G不使用**  
登喜和食品 ◎7日/豆  
**ときわ納豆大粒カップ(タレ無)**  
50g 105円(税込113円)  
北海道産特別栽培大粒大豆を使用。旨味を引き出す蒸煙炭火発酵製法。\*タレ・カラシなし。

**414** **G不使用**  
登喜和食品 ◎7日/豆  
**ときわ納豆小粒カップ(タレ無)**  
50g 105円(税込113円)  
北海道産特別栽培小粒大豆を使用。旨味を引き出す蒸煙炭火発酵製法。\*タレ・カラシなし。

**417** **G不使用**  
カジノヤ ◎10日/豆  
**国産麦納豆カップ**  
30g×3 141円(税込152円)  
(タレ、カラシ無)  
国産の大豆と押麦を混ぜ合わせた新しい食感の納豆です。手軽に召し上がれる少量カップ入りです。

**418** **G不使用**  
カジノヤ ◎10日/豆  
**三折 中粒納豆**  
80g×2 200円(税込216円)  
(タレ、カラシ無)  
北海道産の旨みのある中粒大豆を100%使用。総検造りの室で炭火製法でじっくり時間をかけて熟成させました。

**G不使用**  
登喜和食品 ◎7日/豆・麦・米  
**登喜和カップ納豆北海道小粒100**  
**410** **G不使用**  
30g×3 198円(税込214円)  
タレ・カラシ付  
**411** **W規格**  
30g×3×2 通常本体 348円(税込376円)  
タレ・カラシ付 396円  
タンパク質や糖質が多い北海道十勝産の小粒大豆を使用したカップ納豆です。

**415** **G不使用**  
登喜和食品 ◎9日/豆  
**経木納豆(大粒)**  
80g 170円(税込184円)  
北海道十勝の契約栽培農家が育てた大粒大豆を使用。

**416** **G不使用**  
登喜和食品 ◎15日以上/豆・米  
**丸大豆テンペ**  
100g 270円(税込292円)  
大豆の旨味と有効成分(食物繊維など)が含まれています。国内産のテンペ菌で発酵、加熱殺菌しているため、長期保存が可能です。

**食欲が落ちて納豆があれば...**  
国産小粒大豆を使用。大豆本来の食味を大切に、18時間じっくり発酵・熟成させ美味しい納豆に仕上げました。  
**G不使用**  
カジノヤ ◎10日/豆  
**家族納豆国産小粒カップ**  
**419** **G不使用**  
40g×3 143円(税込154円)  
(タレ、カラシ無)  
**420** **W規格**  
40g×3×2 通常本体 286円(税込289円)  
(タレ、カラシ無)

**小さなお子さまにも食べやすい!**  
国産の大豆を1/6にカットしたひきわり納豆です。少量で便利なカップ入り。  
**G不使用**  
カジノヤ ◎10日/豆  
**ひきわり納豆カップ**  
**421** **G不使用**  
30g×2 95円(税込103円)  
(タレ、カラシ無)  
**422** **W規格**  
30g×2×2 通常本体 175円(税込189円)  
(タレ、カラシ無)

**おまとも 特価**

**ドライフルーツとナッツがたっぷり  
入ったボリュームのあるドイツ菓子**



**サーモンときゅうりをおしゃれに巻いて...**  
国産小麦全粒粉、国産小麦粉、なたね油、天日塩、洗双糖、国産金ゴマ、天然酵母  
**424** **G不使用**  
サンタハウス ◎10日/麦  
**グリッシーニ**  
100g 390円(税込421円)

**426** **G不使用**  
デニッシュハウス ◎4日/麦・米  
**麦のかをり(南のめぐみ)6枚切**  
1斤(6枚) 260円(税込281円)

**428** **G不使用**  
おかげや天然パン工房 ◎4日/豆・麦・米  
**豆乳角型食パン6枚切**  
1斤(6枚) 360円(税込389円)

**429** **G不使用**  
おかげや天然パン工房 ◎4日/豆・麦・米  
**山型豆乳食パン6枚切**  
1斤(6枚) 400円(税込432円)

**リンゴとさつま芋を使った自家製フィリングがたっぷり!**  
国産小麦粉、よつ葉バター、有精卵、海の精、洗双糖、りんご、レーズン、さつま芋【乳製品GMO飼料不分別】  
**423** **G不使用**  
サンタハウス ◎30日/卵・乳・麦  
**ハウミューレのシュトーレン(小)**  
1本 1500円(税込1620円)  
本場ドイツで修業したシェフが、手作業で仕上げた本格シュトーレン。クリスマスまでの間ゆっくりと食べていく伝統的なお菓子です。

**425** **G不使用**  
サンタハウス ◎6日/卵・乳・麦  
**リンゴ&おさつパイ**  
1個 533円(税込576円)

**430** **G不使用**  
栄屋製パン ◎3日/卵・乳・豆・麦  
**栄屋ロールパン**  
5個 230円(税込248円)

**432** **G不使用**  
栄屋製パン ◎3日/卵・乳・麦  
**ドッグパン**  
5本 230円(税込248円)

**433** **G不使用**  
デニッシュハウス ◎4日/乳・麦・米  
**黒糖ロール**  
3個(約180g) 220円(税込238円)

**438** **G不使用**  
サンタハウス ◎6日/麦  
**ヘルシーライ(ライ麦パン)**  
1個 330円(税込356円)  
国産小麦粉、ライ麦(海外有機認証)、天然酵母、塩(海の精)、イチジク(トルコ)

**439** **G不使用**  
サンタハウス ◎6日/麦  
**くるみバター(パン)**  
1本 365円(税込394円)  
国産小麦粉、塩(海の精)、天然酵母、クルミ

**434** **G不使用**  
デニッシュハウス ◎4日/乳・麦・米  
**イギリス酵母パン**  
1.5斤 通常本体 430円 415円(税込448円)  
小麦粉(熊本県)、天然酵母、砂糖、バター(よつ葉)、食塩【乳製品GMO飼料不分別】

**435** **G不使用**  
デニッシュハウス ◎5日/乳・麦・米  
**石臼挽全粒粉パン**  
1斤(約360g) 430円(税込464円)  
小麦粉(岩手、北海道)、全粒粉(岩手)、ホシノ天然酵母、よつ葉バター、黒砂糖(鹿児島)、食塩【乳製品GMO飼料不分別】

**436** **G不使用**  
デニッシュハウス ◎4日/麦・米  
**玄米食パン1斤**  
1斤(360g) 450円(税込486円)  
小麦粉(九州・北海道)、玄米粉、ホシノ天然酵母、食塩

**437** **G不使用**  
栄屋製パン ◎3日/乳・豆・麦  
**北海道産小麦のスライス食パン**  
2枚 98円(税込106円)  
国産小麦粉、砂糖、バター、パン酵母、食塩、小麦グルテン、果汁粉末、デキストリン、でん粉、大豆油【乳製品GMO飼料不分別】

**440** **G不使用**  
サンタハウス ◎6日/麦  
**ベーグル**  
70g×3個 300円(税込324円)  
国産小麦全粒粉、天然酵母、食塩

**441** **G不使用**  
おかげや天然パン工房 ◎4日/麦・米  
**バター(フランスパン)**  
1本 320円(税込346円)  
小麦粉(北海道)、天然酵母、食塩

**442** **G不使用**  
おかげや天然パン工房 ◎4日/麦・米  
**いちじくカンパーニュ**  
1個 380円(税込410円)  
小麦粉(北海道)、ドライイチジク、天然酵母、食塩

**443** **G不使用**  
おかげや天然パン工房 ◎4日/卵・乳・豆・麦・米  
**メロンパン**  
2個 360円(税込389円)  
国産小麦粉、バター、洗双糖、天然酵母、卵、レモンピール、豆乳、食塩【乳製品GMO飼料不分別】(卵GMO飼料不使用)

**10~12月 限定**  
**444** **G不使用**  
デニッシュハウス ◎5日/卵・乳・麦・米  
**大麦粉入リスコーン3ヶ**  
1袋(約54g×3) 398円(税込430円)  
小麦粉(九州)、牛乳、大麦粉、砂糖、卵、無塩バター(よつ葉)、ホシノ酵母、食塩【卵・乳製品GMO飼料不分別】

**445** **G不使用**  
デニッシュハウス ◎3日/乳・麦・米  
**デニッシュハウスEセット**  
3種 570円(税込616円)  
酵母クロワッサン2個、パン・オノ・アレザン1個、シナモンレーズン【乳製品GMO飼料不分別】

**コクのあるクリーミーな滑らかさ**  
オレイン酸65%を含む圧搾法一番搾りの紅花一番オレインEを使用。香料、着色料、酸化防止剤不使用。【乳製品GMO飼料不分別】  
**446** **G不使用**  
創健社 ◎270日/乳・豆  
**ハイプラスマーガリン**  
180g 285円(税込308円)

**パンやホットケーキ、アイスクリームや果物にどうぞ!**  
チョコレートに生クリームを加えて練り上げた、ちょっと贅沢な生チョコレートペーストです。【乳製品GMO飼料不分別】  
**450** **G不使用**  
創健社 ◎180日/乳・豆  
**生チョコレートペースト**  
160g 通常本体 440円 420円(税込454円)

クセが少なく、やさしい花の香りを楽しむクロアチア主体の蜂蜜。糖度が高いため果実漬けなどに最適。  
**451** **G不使用**  
山田養蜂場 ◎2年  
**アルゼンチン産・百花蜜**  
450g 970円(税込1048円)

**温めるだけでスープをお楽しみいただけます**  
**453** **G調味料**  
創健社(麻布タカノ) ◎180日以上/乳・麦  
**トマトチャウダー(レルト)**  
150g 通常本体 280円 270円(税込292円)  
完熟トマトに生クリーム、チーズ、パセリを加えて仕上げたクリーミーな、ショートパスタ入り具だくさんスープです。【GMO飼料不分別】

**454** **G不使用**  
せいふてい ◎180日以上/乳・麦  
**自然派Styleコーンポタージュスープ**  
17.4g×6袋 通常本体 460円 445円(税込481円)  
3種の国産野菜を使ったコーンポタージュスープの素。北海道産スイートコーン使用。【GMO飼料不分別】

**447** **G不使用**  
コスモ食品 ◎6ヶ月  
**日向夏マーマレード**  
200g 500円(税込540円)  
宮崎県産日向夏を使い、ピートグラニュー糖のみでまるごと贅沢に仕上げました。

**448** **G不使用**  
コスモ食品 ◎12ヶ月  
**焼きりんごジャム**  
200g 500円(税込540円)  
青森県産りんごをスライスし、オーブンで香ばしく焼き上げ、ラム酒で風味豊かに仕上げました。

**449** **G不使用**  
コスモ食品 ◎12ヶ月  
**カシスジャム**  
185g 500円(税込540円)  
カシスの実をたっぷり使い、マヌカハニーを加えました。

**452** **G不使用**  
三育フーズ ◎6ヶ月以上/麦  
**グラノーラ**  
160g 410円(税込443円)  
小麦、オーツ麦、アーモンド、ココナッツ、クルミ等をミックスし、素材そのままのおいしさとお菓子が活かされたシリアルです。

**455** **G調味料**  
明星産業(ハヤシ食品工業) ◎120日以上  
**がごめ昆布入りわかめスープ**  
27g 298円(税込322円)  
徳島県産わかめ、がごめ昆布、ちりめんを使ったスープの素です。熱湯を注ぐだけです。【GMO飼料不分別】





**白い黄身と米卵ならではの甘みが特徴です**

茨城県茨城町産。飼料自給率向上のために、飼料米を与えて育てた鶏の卵です。〔GMO飼料不使用〕

小幡畜産 / 卵

**穂の香卵**

101 10個 (MS~LLサイズ) **250** (税込) 円 (270)

102 6個 (MS~LLサイズ) **175** (税込) 円 (189)



**着色していない自然な黄身の色**

茨城県茨城町産。1段ケージの開放鶏舎で育てた鶏の卵です。〔GMO飼料不使用〕

小幡畜産 / 卵

**産直たまご**

103 10個 (MS~LLサイズ) **260** (税込) 円 (281)

104 6個 (MS~LLサイズ) **180** (税込) 円 (194)



**105** 秋川牧園 / 卵  
**秋川牧園のたまご 10個**  
10個(S~Lサイズ) **400** (税込) 円 (432)

山口県山口市産。ケージの開放鶏舎で育てた鶏の卵です。〔GMO飼料不使用〕  
〔放〕不検出 <2.3<2.5

**106** 百姓屋敷じろえむ/すぎな舎 / 卵  
**平飼いの有精卵10個**  
10個 **495** (税込) 円 (535)

千葉県南房総市産。開放鶏舎、のびのび平飼いの有精卵。〔GMO飼料不使用〕  
〔放〕不検出 <1.8<2.0

よつ葉乳業 ◎6日/乳  
**よつ葉牛乳**  
1ℓ **260** (税込) 円 (281)

**よつ葉ノンホモ牛乳**  
1ℓ **268** (税込) 円 (289)

北海道の良質で新鮮な生乳を72℃15秒間殺菌したバスタライズ牛乳です。成分無調整。〔GMO飼料不使用〕  
〔放〕不検出 <2.1<2.1

木次乳業 ◎7日/乳  
**ブラウンスイス牛乳**  
500ml **215** (税込) 円 (232)

**山地酪農牛乳**  
1ℓ **398** (税込) 円 (430)

島根県の山地酪農牧場で、主に牧草で育ったブラウンスイス種のノンホモ牛乳。72℃15秒で殺菌。〔GMO飼料不使用〕

タカハシ乳業 ◎5日/乳  
**那須のおいしい牛乳**  
1000ml **340** (税込) 円 (367)

**おいしい低脂肪乳**  
1000ml **300** (税込) 円 (324)

風味とコクを壊さずに、65℃30分の低温保持殺菌で仕上げた、甘味のあるノンホモ牛乳です。〔GMO飼料不使用〕

よつ葉乳業 ◎14日/乳  
**よつ葉ミルクコーヒー**  
200ml **105** (税込) 円 (113)

1000ml **270** (税込) 円 (292)

〔放〕不検出 <0.9<1.0

木次乳業 ◎8日/乳  
**木次カフェオレ**  
500ml **180** (税込) 円 (194)

1ℓ **300** (税込) 円 (324)

有機栽培豆のネルドリップコーヒーと島根県奥出雲地方の良質な生乳、甜菜糖をミックス。〔GMO飼料不使用〕

西南東部農協 ◎13日/乳  
**飲んでやさしいヨーグルト**  
500ml **195** (税込) 円 (211)

1000ml **330** (税込) 円 (356)

〔放〕不検出 <0.8<0.8 (原乳)

**よつ葉牛乳**  
1ℓ **260** (税込) 円 (281)

**よつ葉ノンホモ牛乳**  
1ℓ **268** (税込) 円 (289)

**ブラウンスイス牛乳**  
500ml **215** (税込) 円 (232)

**山地酪農牛乳**  
1ℓ **398** (税込) 円 (430)

**那須のおいしい牛乳**  
1000ml **340** (税込) 円 (367)

**おいしい低脂肪乳**  
1000ml **300** (税込) 円 (324)

よつ葉乳業 ◎10日以上/乳  
**よつ葉のむヨーグルトベリーミックス**  
250g **160** (税込) 円 (173)

香料を使用せず、とろとした濃厚なミルク感で、素材を生かした味わいに仕上げられています。〔GMO飼料不分別〕

よつ葉乳業 ◎16日/乳  
**よつ葉プレーンヨーグルト**  
400g **245** (税込) 円 (265)

生きて腸まで届く菌入りで、爽やかな酸味の生乳100%ヨーグルト。〔GMO飼料不使用〕

よつ葉乳業 ◎18日/乳  
**とろっとなめらかヨーグルト**  
400g **245** (税込) 円 (265)

西南東部農協 ◎10日/乳  
**丹那全乳ヨーグルト**  
500g **275** (税込) 円 (297)

〔放〕不検出 <0.8<0.7 (原乳)

**白ワイン使用で大人向けの本格的な味に、ミルク使用でお子様むきに♪**

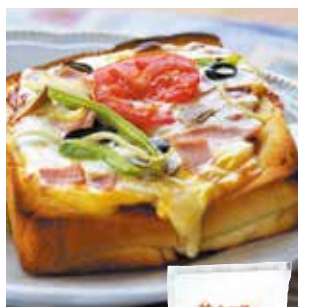


原材料/チェダーチーズ、モッツァレラチーズ、ゴダチーズ〔GMO飼料不分別〕、小麦粉、スパイス(白コンショウ、ナツメグ、コーンパウダー)

よつ葉乳業 ◎3ヶ月/乳・麦  
**よつ葉チーズフォンデュ**  
210.8g **750** (税込) 円 (810)

北海道十勝産ナチュラルチーズを使用した、まろやかで味わい深いチーズフォンデュ。スパイスミックスを添付した本格的なチーズフォンデュセットです。〔GMO飼料不分別〕

**チェダーとモッツァレラをほどよくブレンド**



原材料/チェダーチーズ、モッツァレラチーズ

よつ葉乳業 ◎3ヶ月/乳  
**よつ葉シュレッドチーズ**  
250g **485** (税込) 円 (524)

よつ葉ナチュラルチーズを100%使用。ピザやグラタンなどに。〔GMO飼料不分別〕



よつ葉乳業 ◎10日以上/乳  
**よつ葉の濃厚ヨーグルトベリーミックス**  
80g **145** (税込) 円 (157)

香料を使用せず、ミルク本来のおいしさを凝縮、濃厚な味わいをお楽しみいただけます。〔GMO飼料不分別〕



よつ葉乳業 ◎17日/乳  
**よつ葉のヨーグルト**  
90g×3個 **215** (税込) 円 (232)

北海道産原料にこだわり、生きて腸まで届くプロバイオティックビフィズス菌Bb-12入り。〔GMO飼料不分別〕



西南東部農協 ◎12日/乳  
**丹那N-1ヨーグルト**  
90g×3個 **270** (税込) 円 (292)

〔放〕不検出 <0.8<0.7 (原乳)



木次乳業 ◎2日以上/卵・乳  
**牧場のカスタードプリン**  
100ml **210** (税込) 円 (227)

新鮮な低温殺菌牛乳と平飼いの有精卵で作りました。カラメルソース付。〔乳卵GMO飼料不使用〕

**千葉県 三芳村蛸まい研究会**

**みよし村ひとめぼれ** 除草剤無化学肥料

479 白米 5kg **2300** (税込) 円 (2484)

480 玄米 5kg **2200** (税込) 円 (2376)

千葉県南房総市の大久保康廣さん他。〔放〕不検出 <0.3<0.3

**みよし村コシヒカリ** 除草剤無化学肥料

481 白米 2kg **1050** (税込) 円 (1134)

482 白米 5kg **2580** (税込) 円 (2786)

483 玄米 5kg **2480** (税込) 円 (2678)

千葉県南房総市の大久保康廣さん他。〔放〕不検出 <0.3<0.3

**みよし村コシヒカリ** 無農薬無化学肥料

484 白米 5kg **3300** (税込) 円 (3564)

485 玄米 5kg **3200** (税込) 円 (3456)

千葉県南房総市の大久保康廣さん他。〔放〕不検出 <0.3<0.3

**茨城県 微生物農法の会**

**茨城コシヒカリ** 除草剤低化学肥料

486 白米 5kg **2700** (税込) 円 (2916)

487 五分米 5kg **2700** (税込) 円 (2916)

488 玄米 5kg **2500** (税込) 円 (2700)

茨城県行方市の穴倉美さんと宮内義幸さん。〔放〕不検出 <0.6<0.7

**長島さんのコシヒカリ** 無農薬無化学肥料

489 白米 5kg **3500** (税込) 円 (3780)

490 五分米 5kg **3500** (税込) 円 (3780)

491 玄米 5kg **3300** (税込) 円 (3564)

茨城県行方市の長島昌裕さん。〔放〕不検出 <0.6<0.7

**180889** 低農薬無化学肥料

三芳村蛸まい研究会 / 米  
**みよし村発芽玄米**  
720g **933** (税込) 円 (1008)

**180890** JAS  
庄内協同ファーム / 米  
**古代米 白山紫黒**  
300g **680** (税込) 円 (734)

**180907**  
創健社 ◎360日/米  
**国産八穀**  
170g **467** (税込) 円 (504)

**180919**  
創健社 ◎180日以上  
**愛媛県産 もち麦**  
300g **430** (税込) 円 (464)

希少な  
ダイシモチ

**新潟県 ゆうき**

**新潟つきあかり** 低農薬無化学肥料

500 白米 5kg **2380** (税込) 円 (2570)

501 玄米 5kg **2220** (税込) 円 (2398)

新潟県妙高市の安原義之さん。

**山形県 おきたま興農舎**

**おきたまササニシキ** 無農薬無化学肥料

492 白米 2kg **1530** (税込) 円 (1652)

493 白米 5kg **3650** (税込) 円 (3942)

494 玄米 2kg **1465** (税込) 円 (1582)

495 玄米 5kg **3500** (税込) 円 (3780)

山形県高島町の小林亮さん他。〔放〕不検出 <0.5<0.6

**おきたままつや姫** 無農薬無化学肥料

496 白米 2kg **1650** (税込) 円 (1782)

497 白米 4.5kg **3500** (税込) 円 (3780)

498 玄米 2kg **1570** (税込) 円 (1696)

499 玄米 4.5kg **3380** (税込) 円 (3650)

山形県高島町の五十嵐晴夫さん他

**180920**

ネオファーム ◎6ヶ月  
**アマランス(全粒)**  
80g **275** (税込) 円 (297)

**精米したての生の「ぬか」を使いました**

栃木、茨城県で農業を使わずに栽培された米糠と、能登わじまの海塩で作ったぬか床です。冷凍でお届けします。

**180932** 凍 G不使用  
大豆工房おらが ◎60日以上/米  
**うれしいぬか床(冷凍)**  
500g **750** (税込) 円 (810)

原材料/米ぬか(栃木県、茨城県)、食塩

**宮城県 黒澤重雄**

**黒澤さんのひとめぼれ** JAS

502 白米 5kg **3500** (税込) 円 (3780)

503 七分米 5kg **3500** (税込) 円 (3780)

504 玄米 5kg **3280** (税込) 円 (3542)

宮城県涌谷町の黒澤重雄さん・伸嘉さん。〔放〕不検出 <1.0<1.0



## 年末の買い置きに!

豊かな風味に、自然の甘みたっぷり

昔ながらの手作業で  
1枚ずつ裏返しにして仕上げます



原材料/きつまいも(茨城県)

**505** 川又農産 15日以上  
**茨城の干いも**

600g **1370円**(税込1480円)  
茨城県ひたちなか市の川又さんが干いも用の品種「玉豊」を栽培し、天日加工した昔ながらの干いもです。

日本海からの北風とおひさまが  
庄内柿の甘みをギュッと凝縮!



柿(山形県)  
**506** 庄内協同ファーム  
**庄内産干し柿**

180g(4~6個) **640円**(税込691円)

皮が割れてて  
たべやすい!



有機栗(中国)  
**おまとの特価**

**507** 丸成商事  
**有機楽笑栗2袋**

120g×2 **740円**(税込754円)

安納芋のねっとりした甘みが  
引き立っています



原材料/水飴(国産)、焼きたま芋ペースト(安納芋)、寒天

**508** サンコー  
**箱・安納芋ようかん**

58g×10 通常本体 **1500円**(税込1575円)  
鹿儿岛県産安納芋の甘みをしっかり味わせるようかんです。買い置きして、食べたい時にいつでもどうぞ!

おつまみに最適、あとをひく美味しさに  
手がとまりません



落花生(中国)、もち米(国産)、醤油、植物油、甜菜糖、食塩、唐辛子(残留農薬国内検査済み)

**512** サンコー  
**柿ピー**

105g **350円**(税込378円)

化学調味料不使用の完全無添加、  
100%国産の珍味です



いか、砂糖大根糖、食塩、さんま魚醤、昆布だし、かつおだし、しいたけだし

**513** ノースカース  
**純国産北海道皮付きさきいか**

40g **540円**(税込583円)

契約栽培の岩手県特産  
黒ひら豆を練り込んで、  
粒塩餡を包みました



原材料/もち粉、砂糖、煮豆(黒豆、砂糖、食塩)山芋加工品(還元水あめ、大麦粉、山芋粉、食塩)、塩つぶあん(小豆、砂糖、還元水飴、食塩)、馬鈴薯澱粉

**509** 岩手阿部製粉  
**芽吹き屋黒豆塩大福**

4個(220g) **400円**(税込432円)

北海道産小豆で作ったつぶ餡を、岩手産黒ひら豆を入れた皮で包みました。塩味を利かせた、後味のさっぱりした大福です。

北海道産小豆使用のこしあんを  
かけた二玉だんご



上新粉、砂糖、山芋加工品(還元水あめ、大麦粉、山芋粉、食塩)、塩つぶあん(小豆、砂糖、還元水飴、食塩)、馬鈴薯澱粉

**510** 岩手阿部製粉  
**芽吹き屋田舎風あんだんご**

5本 通常本体 **390円**(税込416円)

最後にオーブントースターで  
こんがりト!



ミックス粉[小麦粉、砂糖、米粉、重曹、食塩]、あずき餡(ビートグラニュー糖、小豆、寒天、食塩)

**511** ハマセイ  
**大判焼き**

85g×5 **360円**(税込389円)

そのままはもちろん、温めて美味しい  
食べきりサイズ



価格改定しました  
粗糖(鹿儿岛県種子島)、小豆(北海道)、六条大麦(福井)、黒米(静岡)、赤米(静岡)、ごま(鹿儿岛、長崎、富山等北陸以西)、食塩(香川)

**514** 創健社  
**五穀黒ぜんざい**

180g **372円**(税込402円)

和菓子に便利  
年末の手作りに



北海道十勝地方の契約農場で栽培された小豆を使い、小豆の風味をこわさないように作ったつぶあんです。

**515** 関商店  
**北海道十勝 つぶあん**

270g **470円**(税込508円)

ポテトチップスバターしょうゆ味



**516** 創健社  
**ポテトチップスバターしょうゆ味**

60g **165円**(税込178円)

馬鈴薯、米油、パーム油、バターパウダー、粉末醤油、乳糖、ぶどう糖、食塩、発酵調味料、酵母エキス、脱脂粉乳(乳製品GMO飼料不分別)

黒ごま煎餅・特栽培米あやひめ使用



**181286** アリモト  
**黒ごま煎餅・特栽培米あやひめ使用**

15枚 **318円**(税込343円)

玄米、黒ごま、醤油、てんさい糖

キング製菓



**181328** キング製菓  
**うの花クッキー**

80g **180円**(税込194円)

小麦粉(岐阜)、てんさい糖(北海道)、ショートニング(パーム油(マレーシア)、米油(国産))、おから、豆乳、コーンスターチ、食塩、膨張剤(重曹)

## ネオファームのドライフルーツ&ナッツ

そのままはもちろんお菓子やお料理にしても楽しめます



原材料/いちじく(米国)

**518** ネオファーム  
**干しいちじく**

120g **430円**(税込464円)

米国産海外認定原料のイチジクを100%使用しました。表面が白くなっているのは糖分の結晶です。

赤色を生かしてお粥やスープなどお料理のトッピングに



原材料/クコの実(中国)

**181330** ネオファーム  
**クコの実**

40g **490円**(税込529円)

海外認定原料を使用。ナス科の落葉低木の実で独特の甘みがあり、中国では古くから薬膳の素材として用いられてきました。

食塩や油を使用せずに丁寧にローストして仕上げた他にない甘みが自慢です



原材料/カシューナッツ(インド)

**519** ネオファーム  
**カシューナッツロースト3袋**

60g 通常本体 ×3 **1290円**(税込1166円)

ドイツCERES認定のインド産カシューナッツ。ノンオイル、無塩の原料を国内で遠赤焙煎しました。

まろやかな  
口どけ



キュービックタイプの一回サイズ

**520** ムソー  
**ナチュラルチョコレート・スイート**

60g **320円**(税込346円)

ムソー 12ヶ月/乳

**521** ムソー  
**ナチュラルチョコレート・ピター**

60g **320円**(税込346円)

ムソー 12ヶ月/乳

あずき甘納豆



**522** 鶴岡製菓  
**あずき甘納豆**

200g **270円**(税込292円)

大納言小豆(北海道十勝)、グラニュー糖、還元水飴(タピオカ澱粉)、重曹

千葉の落花生(煎りざや)



**524** 三里塚物産  
**千葉の落花生(煎りざや)**

200g **885円**(税込956円)

落花生(千葉県)

三里塚物産

**525** 三里塚物産  
**千葉の落花生(むき実)**

200g **920円**(税込994円)

落花生(千葉県)、食塩

## ナチュラル本舗

小麦粉を一切使っていない  
シンプルでやさしいケーキです



原材料/卵、国産おから、洗双糖、バター、なたねサラダ油、有機レモン果汁、麦芽水飴、食塩(乳製品GMO飼料不分別)(卵GMO飼料不使用)

**527** ナチュラル本舗  
**おからスポンジケーキ**

直径約15cm **520円**(税込562円)

おからを感じさせない、しっとりとした口当たりのほんのり甘みで仕上げた、ふわふわ食感のケーキです。

## おきたまのふじりんごがたっぷり



**526** ナチュラル本舗  
**ナチュラルのアップルパイ**

約16cm **1140円**(税込1231円)

リンゴ、小麦粉、バター、卵、国産さび糖、有機レーズン、食塩、有機シナモン(卵GMO飼料不分別)(乳製品GMO飼料不分別)

北海道産の有機栽培かぼちゃを使ってふっくらと焼きあげました



**528** ナチュラル本舗  
**有機かぼちゃのスコーン**

約40g×3 **350円**(税込378円)

国産小麦粉、有機かぼちゃ、豆乳、なたね油、国産さび糖、有機アーモンドスライス、食塩、ベーキングパウダー(ノンアルミ)

## 山形県 庄内協同ファーム



**529** 庄内協同ファーム  
**ボン玄米砂糖無し**

100g **290円**(税込313円)

うるち玄米(山形県庄内産)

**531** 庄内協同ファーム  
**玄米おこし**

約150g **390円**(税込421円)

うるち玄米(山形県)、黒砂糖(沖縄県)、菜種油、水飴、きな粉(山形県)

## 前回好評



**532** 庄内協同農産  
**玄米あられ**

80g **280円**(税込302円)

もち米(山形県庄内産)、食塩

## 庄内協同ファーム



**530** 庄内協同ファーム  
**ボンちゃん**

100g **290円**(税込313円)

うるち米、砂糖(てんさい糖)

**533** 庄内協同農産  
**揚げ潮あられ**

80g **295円**(税込319円)

もち米(山形県庄内産)、菜種油、食塩



**完全無農薬茶**  
**吉村茶園**

岐阜県中津川市の茶葉を使用。中級煎茶です。90～95℃で淹れてください。

**534** **吉村茶園 正喜撰**  
200g **980**円(税込1058円) 4ヶ月

岐阜県中津川市の茶葉を使用。二番茶葉を焙じたもので、香ばしい味です。熱湯で淹れてください。

**535** **吉村茶園 くき茶(棒茶)**  
300g **980**円(税込1058円) 4ヶ月

**536** **吉村茶園 ほうじ茶**  
250g **680**円(税込734円) 4ヶ月

**作り手の顔が見える本格派 プレスオールターナティブ**

無農薬・無化学肥料のペルー、ブラジル産豆をブレンドした深煎り仕上げ。エスプレッソマシン対応の細挽きです。

**543** **プレスオールターナティブ** 1年  
**カフェ・エル・ドラド粉**  
150g **680**円(税込734円)

グアテマラのサンタフェリサ農園・ブルボン農園の豆、ブラジルのパウリーニョ農園の豆をバランスよくブレンドし、香り豊かに仕上げました。

**544** **プレスオールターナティブ ブレンドコーヒー** 1年  
200g **860**円(税込929円)

**545** **豆**  
200g **860**円(税込929円)

有機栽培コーヒー豆だけを紀州備長炭でじっくりと焙煎、ドリッピング抽出した無糖ストレートタイプのアイスコーヒーです。

**548** **しそジュース(希釈用)2P** 150日以上/米  
210g×2 **798**円(税込862円)

千葉県成田市の農業を使わずに栽培した赤しそを、三温糖と醸造酢だけで仕上げました。3～4倍に薄めてください。

**554** **オーガニックカフェグラッセ(無糖)** 1年  
1000ml **470**円(税込508円)

**549** **しそドリンク3P** 60日以上  
120g×3 **555**円(税込599円)

**555** **豆ジャン(豆乳飲料)** 60日以上/豆  
1000ml **300**円(税込324円)

洗浄力の強い、オレイン酸せっけんで、おだやかに、繊維を荒らさず、ソフトに洗いあげます。お得な詰替用です。

**181020** **アイゲン固型石けん**  
195g **180**円(税込198円)

**181043** **詰替用お肌のための洗濯用液体せっけん**  
1ℓ **420**円(税込462円)

**181092** **ノーマルアレッポの石鹸**  
200g **630**円(税込693円)

オリーブオイルはオレイン酸で人間の脂肪酸と極めて似ている為、肌への親和性が良く、汚れを落としながら肌を潤していきます。

**181134** **ベビーせっけん固形**  
80g **175**円(税込193円)

皮脂の少ない赤ちゃんのデリケートな肌に、保湿剤なしでも自然なうるおい感。

**体調管理に**  
のどにやさしく  
体はポカポカに!

**540** **生姜・番茶入り梅醤**  
250g **1290**円(税込1393円) 6ヶ月以上/豆・麦

湯のみに小さじ1～2杯を入れ熱い湯を注ぎ、よく混ぜてお飲みください。和え物、おひたし等、調味料として醤油タレ感覚でお料理にもご利用いただけます。

**539** **かりんしょうが湯** 2年  
20g×5袋 **325**円(税込351円)

国産有機のしょうがを100%使用。

**541** **スリランカ紅茶ネーチャーズ3P** 2年  
2g×20 通常本体パック×3 **1104**円(税込999円)

スリランカ・ウバ地方の良質な茶葉を便利なティーバッグにしました。

**537** **むぎ茶パック** 6ヶ月以上  
10g×20P **260**円(税込281円)

栽培期間中農薬不使用の国産六条麦茶を香り高く焙煎しました。無漂白ティーバッグを使用しています。(煮出し、冷用水)

**538** **むぎちゃんティーバッグ** 180日以上  
30g×10 **535**円(税込578円)

農業不使用栽培の大麦を低温でじっくり焙煎しています。便利なティーバッグタイプ。  
[放] 不検出<1.6<1.6 (大麦)

**181237** **信州りんごジュース** 1月1回  
160g×16 **2730**円(税込2948円)

**181249** **信州ももジュース** 1月1回  
160g×16 **2730**円(税込2948円)

**180968** **フジワラの青汁** 240日  
7パック **1100**円(税込1188円)

新鮮なケールをジュースにして急速冷凍。ケール青汁の栄養成分(ビタミン、ミネラル、植物繊維など)の風味、食感が生きています。

**180970** **蕎麦の酒** 90日以上/米・そば  
300ml **400**円(税込440円)

綺麗なピンク色をしたお酒で、あっさりした辛口の口当たりの中にそばを醸した香りが広がる、今までにない飲み口。蕎麦由来のポリフェノールも含有しています。

**181055** **自然丸の液体石けん詰替用**  
400ml **170**円(税込187円)

**181079** **固形せっけんシャンプー**  
750g **800**円(税込880円)

**181146** **泡で出てくるベビーせっけん詰替用**  
220ml **260**円(税込286円)

**181122** **石けんはみがき**  
140g **440**円(税込484円)

有機リンゴ、有機シモンを使用し、砂糖を使わずに自然な甘さを生かしています。

**181274** **ヒカリアップルサイダー+レモン** 1年/麦  
250ml×30缶 **3900**円(税込4212円)

秋澤さんのみかんを搾った100%ストレート果汁ジュースです。

**551** **秋澤さんのみかんジュース** 180日以上  
1ℓ **750**円(税込786円)

オーガニックココアビーンズで作った砂糖不使用のココア。牛乳と合わせる飲み物のほかお菓子やお料理にもどうぞ。

**542** **OGブラックココア(無糖)** 1年  
120g **505**円(税込545円)

コロンビア・サンタマルタ産JAS有機認定オーガニックコーヒー豆で作ったインスタントコーヒー。経済的な詰め替え用。

**547** **OGインスタント珈琲・詰替用** 2年半  
85g **885**円(税込956円)

**181262** **有機トマトジュース(無塩)** 1年  
190ml×30缶 **3300**円(税込3564円)

**お酒** 未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

醸造防止剤等を一切使用せず有機肥料を主体とした栽培方法で育ったブドウを使用。発酵は、ブドウ自体の持つ自然酵母で発酵させます。アルコール14%未満。

長良天然ワイン醸造  
**天然葡萄酒** 1月1回

**180981** **赤(中辛)** 1月1回  
720ml **1400**円(税込1540円)

**180993** **白(辛口)** 1月1回  
720ml **1400**円(税込1540円)

**181006** **3本よなよなエール** 1月1回  
350ml×3 **745**円(税込820円)

エールモルトと最高級アロマホップから生まれるコクと香りが特徴のアメリカンペールエール。副原料(コーンスターチなどは一切使用していない)本物のビールです。アルコール4.5%

**181018** **3本サンサンオーガニックビール** 1月1回  
350ml×3 **750**円(税込825円)

有機認証を受けた麦芽とホップ、浅間山麓の水を使ったピルスナータイプのオーガニックビール。素材を活かし香り高く、スッキリとした味わい。アルコール4.5%

泡のキッチンハンドの詰替用です。

**181110** **泡のキッチンハンド詰替用**  
220ml **240**円(税込264円)

泡のボディソープの詰替用です。皮脂を取り過ぎず、素肌へのおだやかさを大切に仕上げました。

**181109** **泡のボディソープ・詰替用**  
450ml **390**円(税込429円)

**181158** **芯有トレペ・ピュアブラウン8R**  
ダブル×8ロール **375**円(税込413円)

**181195** **ポリラップ22cm×40m**  
22cm×40m **158**円(税込174円)

粘着付と剤などの添加物を一切使用していません。使用後はそのまま燃えるゴミとして処理できます。



国内産の厳選された米、大豆、天日塩を使用し、昔ながらの木樽でじっくり長期熟成させ、豊かなあじわいを引き出した天然醸造味噌です。

**557** **G**不**使用**  
ヤマキ醸造 ◎1年/豆・米  
**御用蔵田舎みそ**  
1kg **898**円(税込) **970**円

厳選した国産丸大豆を使用し、国産小麦、天日塩そしてミネラル豊富な奥多摩の伏流水で仕込んだ醤油です。

**560** **G**不**使用**  
近藤醸造 ◎2年/豆・麦  
**国産丸大豆醤油**  
360ml **270**円(税込) **292**円

**561** **G**不**使用**  
1ℓ **500**円(税込) **540**円

農薬不使用栽培国内産丸大豆・丸小麦を主原料に、杉樽熟成の天然醸造醤油です。火入れをしていない生醤油です。

**562** **G**不**使用**  
ヤマヒサ ◎6ヶ月以上/豆・麦  
**頑固"本生"濃口醤油**  
720ml **1300**円(税込) **1404**円

奥三河足助町大木質の豊かな自然の中、天然水を、厳選した国産小麦と塩で仕込み、米焼酎で仕上げた逸品。

**563** **G**不**使用**  
日東醸造 ◎6ヶ月/麦・米  
**足助仕込三河しろたまり**  
300ml **560**円(税込) **605**円

**567** **G**不**使用**  
創健社 ◎3年/米  
**越前小京都の有機純米酢**  
500ml **380**円(税込) **410**円

**568** **G**不**使用**  
創健社 ◎360日/米  
**越前小京都のすし酢**  
360ml **500**円(税込) **540**円

**最終**  
**今回で取り扱いが中止となります**

**181316** **G**不**使用**  
内堀醸造 ◎2年  
**純ワインビネガー**  
150ml **250**円(税込) **270**円

**181298** **G**不**使用**  
内堀醸造 ◎1年以上/米  
**美濃有機玄米酢**  
360ml **500**円(税込) **540**円

**181304** **G**不**使用**  
内堀醸造 ◎1年以上/米  
**美濃有機玄米黒酢**  
360ml **700**円(税込) **756**円

**558** **G**不**使用**  
ヤマキ醸造 ◎1年/豆  
**御用蔵麦みそ**  
1kg **930**円(税込) **1004**円

**559** **G**不**使用**  
ヤマキ醸造 ◎1年/豆・米  
**御用蔵玄米みそ**  
1kg **998**円(税込) **1078**円

国産丸大豆醤油をベースに鯉だしと発酵調味料、洗双糖を使用。めんつゆ、煮物などに。

**564** **G**不**使用**  
近藤醸造 ◎360日以上/豆・麦・米  
**めんつゆ**  
1ℓ **765**円(税込) **826**円

**年のめぐりはお蕎麦で**

今年一年の災厄を断ち切り細く長く健康に!

**565** **G**不**使用**  
節辰商店 ◎1年/豆・麦・米  
**昆布不使用のつゆ**  
900ml **867**円(税込) **936**円

国産丸大豆を原料に1年熟成させた醤油に、天然ゆず果汁をたっぷり加えた本格的な「ゆずぼん酢」です。

**566** **G**不**使用**  
近藤醸造 ◎2年/豆・麦・米  
**ゆずぼん酢**  
360ml **500**円(税込) **540**円

**181298** **G**不**使用**  
内堀醸造 ◎1年以上/米  
**美濃有機玄米酢**  
360ml **500**円(税込) **540**円

**181304** **G**不**使用**  
内堀醸造 ◎1年以上/米  
**美濃有機玄米黒酢**  
360ml **700**円(税込) **756**円

**お正月の黒豆やきんとん作りに!**

鹿児島県種子島のサトウキビを使った砂糖です。

**569** **G**不**使用**  
ナチュラルキッチン  
**粗精糖(種子島産)**  
1kg **350**円(税込) **378**円

**570** **G**不**使用**  
ムソー  
**てんさい含蜜糖**  
500g **380**円(税込) **410**円

北海道の大自然が育てた甜菜を原料につくられた砂糖です。腸内ビフィス菌を増やすオリゴ糖が含まれています。

**571** **G**不**使用**  
青い海  
**沖縄の塩(シママース)**  
1kg **240**円(税込) **259**円

沖縄の海水で輸入天日塩を溶かし、平釜でじっくりと煮つめ、さらに自然脱水乾燥を行い時間をかけて造った塩です。

**天ぷらやフライをカラッと揚げる...**

**576** **G**不**使用**  
平田産業 ◎270日以上  
**一番搾り純正なたね油**  
1250g **712**円(税込) **769**円

オーストラリアで契約栽培している非遺伝子組み換え菜種を、昔ながらの圧搾法で搾りました。

**576** **G**不**使用**  
平田産業 ◎270日以上  
**一番搾り純正なたね油**  
1250g **712**円(税込) **769**円

有機栽培原料を使用。米の旨みを十分に引き出す長期間貯蔵熟成をして、濃醇で伸びのあるみりんに仕上げました。

**572** **G**不**使用**  
角谷文治郎商店 ◎12ヶ月/米  
**有機三州味噌**  
500ml **1040**円(税込) **1144**円

**573** **G**不**使用**  
澤田酒造 ◎365日/米  
**特選 料理用自然酒**  
720ml **857**円(税込) **943**円

**574** **G**不**使用**  
都錦酒造 ◎1年6ヶ月/米  
**みやこの料理酒**  
500ml **710**円(税込) **767**円

**おせち料理作りの便利品**

米、米こうじを主原料の「もろみ」を醸造して塩を加え、さらに糖化工程を経て、じっくりと熟成させた醗酵調味料です。

**575** **G**不**使用**  
味の醸造 ◎1年/米  
**味の母(醗酵調味料)**  
720ml **780**円(税込) **768**円(送料別)

伝統的製法によりゆっくり低圧力で搾った、風味の良いごま油です。透明な琥珀色に仕上がっています。

**577** **G**不**使用**  
松本製油 ◎2年  
**玉締めしぼり胡麻油(小)**  
180g **510**円(税込) **551**円

イタリア品種の中で特に優い味わいのドルチェ・ディ・ロッサナ種を90%以上使用し、残りはフラントイオ種を配合。

**581** **G**不**使用**  
ファームランドトレーディング ◎18ヶ月  
**イタリア産有機EXVオリーブオイル**  
456g **1300**円(税込) **1404**円

えごまの種子(しそ科の実)を圧搾しほり製造した油です。不飽和脂肪酸、α-リノレン酸を50%以上含みます。

**578** **G**不**使用**  
創健社 ◎180日以上/豆  
**えごま一番100**  
110g **675**円(税込) **729**円

**582** **G**不**使用**  
せいふてい ◎12ヶ月  
**チキンコンソメ**  
4g×20袋 **340**円(税込) **367**円

化学調味料不使用のチキンの風味とスパイスの効いた洋風だし。[GMO飼料不分別]

**丸新商会の調味料**

**ピリッと辛くて食欲増進**

中華料理に欠かせない、辛味と風味が出せます。麻婆豆腐、炒飯、エビチリ、炒め物などに。

**585** **G**不**使用**  
丸新商会 ◎540日/豆・米  
**豆板醤**  
130g **330**円(税込) **356**円

国産野菜(農薬不使用)をたっぷり使い、コクのある、濃厚な焼肉のタレに仕上げています。

**590** **G**不**使用**  
光食品 ◎18ヶ月/豆・麦・米  
**ヒカリ焼肉のタレ**  
350g **560**円(税込) **605**円

香り豊かなオールマイティな中濃ソースは、揚物をはじめ、たこ焼きやお好み焼、焼きそばなどにもご使用いただけます。

**591** **G**不**使用**  
高橋ソース ◎1年以上/豆・麦・米  
**中濃ソース**  
300ml **310**円(税込) **335**円

**579** **G**不**使用**  
創健社 ◎180日以上  
**えごま一番270g**  
270g **1200**円(税込) **1296**円

**580** **G**不**使用**  
創健社 ◎180日以上  
**えごま一番デラミボトル**  
200g **1100**円(税込) **1188**円

**583** **G**不**使用**  
TAC21 ◎730日/豆・麦・米  
**野菜でできた洋風だしベジック**  
90g **560**円(税込) **605**円

**584** **G**不**使用**  
富士興産 ◎8ヶ月以上  
**滋味献上かつおだし(有塩)**  
70g **540**円(税込) **583**円

**586** **G**不**使用**  
丸新商会 ◎365日/豆・麦・米  
**甜麺醤(テンメンジャン)**  
130g **340**円(税込) **367**円

**588** **G**不**使用**  
丸新商会 ◎540日  
**ココナッツミルク**  
400ml **520**円(税込) **562**円

**587** **G**不**使用**  
丸新商会 ◎365日/豆・麦・米  
**蕃椒醤(コチュジャン)**  
280g **480**円(税込) **518**円

**589** **G**不**使用**  
丸新商会 ◎60日以上  
**フライドガーリック**  
35g **650**円(税込) **702**円

有機野菜・果物の持つ本来の甘味を生かした濃厚ソースです。主原料の野菜・果物は100%国産です。

**594** **G**不**使用**  
光食品 ◎1年/米  
**ヒカリ濃厚ソース**  
360ml **330**円(税込) **356**円

**592** **G**不**使用**  
高橋ソース ◎1年以上  
**特別栽培野菜使用とんかつソース**  
300ml **350**円(税込) **378**円

**593** **G**不**使用**  
高橋ソース ◎1年以上/豆・麦  
**特別栽培野菜使用ウスターソース**  
300ml **350**円(税込) **378**円

**ピザやピザトーストの他、チキンライスやパスタにもどうぞ!**

**597** **G**不**使用**  
創健社(高橋ソース) ◎9ヶ月以上  
**有機ピザソース(チューブ)**  
180g **380**円(税込) **410**円

南イタリア産有機栽培トマト他有機原料を使用。まろやかで口当たりの良い甘みのピザソースです。

**595** **G**不**使用**  
高橋ソース ◎9ヶ月以上/米  
**やまゆりのトマトケチャップ**  
300g **315**円(税込) **340**円

**596** **G**不**使用**  
光食品 ◎1年6ヶ月/米  
**有機トマトソース**  
225g **360**円(税込) **389**円

**598** **G**不**使用**  
創健社 ◎6ヶ月/卵  
**有精卵マヨネーズ(チューブ)**  
300g **350**円(税込) **378**円

**599** **G**不**使用**  
ななくさの郷 ◎6ヶ月/卵  
**松田のマヨネーズ・みよし村**  
300g **440**円(税込) **475**円

**600** **G**不**使用**  
リアス ◎90日以上/卵・豆・麦・米  
**昆布ドレッシング**  
200ml **430**円(税込) **464**円

北海道産真昆布を使用した贅沢な海藻専門店のドレッシングです。軽く振ってからご使用ください。[卵GMO飼料不分別]

**601** **G**不**使用**  
富貴食研 ◎4ヶ月以上/豆・麦・米  
**富貴の玉ねぎドレッシング**  
200ml **490**円(税込) **529**円

**602** **G**不**使用**  
創健社 ◎90日以上/卵・乳  
**有精卵シーザーサラダドレッシング**  
180ml **350**円(税込) **378**円

**光食品の有機惣菜の素**

**181377** **G**不**使用**  
光食品 ◎9ヶ月以上/豆・麦・米  
**ヒカリの有機肉豆腐の素**  
100g **230**円(税込) **248**円

肉と豆腐、野菜を焼いてあわせるだけの簡単調理。

**181389** **G**不**使用**  
光食品 ◎9ヶ月以上/豆・麦・米  
**ヒカリの有機麻婆の素**  
100g **230**円(税込) **248**円

**181390** **G**不**使用**  
光食品 ◎9ヶ月以上/豆・麦・米  
**ヒカリの有機もやし味噌炒めの素**  
100g **230**円(税込) **248**円



牡蠣の季節の限定品♪

**606** **G不使用**  
日東醸造 **チゲ鍋つゆ**  
◎360日/豆・麦・米  
600g **620円**(税込) **670円**(税別)

国産の唐辛子とトマトピューレを使用した旨みのある、どんな素材もおいしくまとめる鍋つゆです。〔鶏GMO飼料不分別〕

**181407** **G不使用**  
宝食品 **牡蠣めしる素**  
◎9ヶ月以上/豆・麦・米  
230g **740円**(税込) **799円**(税別)

広島県産牡蠣、小豆島産本醸造醤油を使用し牡蠣の旨味を逃さず仕上げた、2合用炊き込みご飯の素です。

**181432** **お試し 新商品 有機ねり梅**  
ムソー **100g 620円**(税込) **648円**(税別)

国産有機梅を天日塩のみで漬けた昔ながらの梅干し(白干し)を、丁寧に梅肉にしました。スタンドパウチ入り。

**608** **G不使用**  
創健社 **オーガニック粒マスタード**  
◎270日以上  
90g **450円**(税込) **486円**(税別)

有機マスタード種子と有機りんご酢が絶妙なバランスの風味豊かなフランス産オーガニック粒マスタード。

**609** **G不使用**  
創健社 **べに花一番オーツナ**  
◎18ヶ月以上  
90g(固形量70g) **380円**(税込) **410円**(税別)

旬にとれたびん長まぐろだけを選び、ヘルシーなべに花一番オレインEに漬け込みました。サラダやサンドイッチ、スバゲティーなどに。

**610** **G不使用**  
創健社 **さば味付缶**  
◎540日以上/豆・麦  
190g(固形量140g) **278円**(税込) **300円**(税別)

**611** **G不使用**  
創健社 **さば水煮缶**  
◎540日以上  
190g(固形量140g) **268円**(税込) **289円**(税別)

**181407** **G不使用**  
宝食品 **牡蠣めしる素**  
◎9ヶ月以上/豆・麦・米  
230g **740円**(税込) **799円**(税別)

広島県産牡蠣、小豆島産本醸造醤油を使用し牡蠣の旨味を逃さず仕上げた、2合用炊き込みご飯の素です。

**607** **G不使用**  
日東醸造 **寄せ鍋つゆ**  
◎360日/麦・米  
600g **530円**(税込) **572円**(税別)

足助仕込三河しろたまり、角谷文治郎商店製本格三河みりん、豊浜産魚醤「しこの露」などを使いました。

**181420** **G不使用**  
ムソー **旨味本来・生わさび**  
◎8ヶ月  
40g **300円**(税込) **324円**(税別)

辛味、風味に優れた西洋わさびと本わさびを使用しています。

**612** **G不使用** **調味料**  
ヤマトフーズ **ひろしま牡蠣のオリブオイル漬け**  
◎360日以上  
65g 通常本体 **500円**(税込) **524円**(税別)  
固形量40g **485円**(税込) **524円**(税別)

広島県産の牡蠣を広島レモンを使用した塩レモンで味付けしオリブオイル漬けにしました。

**613** **G不使用**  
伊藤食品 **まぐろ油漬**  
◎3年/米  
70g×4缶 **720円**(税込) **778円**(税別)

**614** **G不使用**  
アリザン **有機スイートコーン缶**  
◎18ヶ月以上  
125g(固形量81g) **178円**(税込) **192円**(税別)

**615** **G不使用**  
創健社 **有機ダイストマト缶**  
◎6ヶ月以上  
400g **180円**(税込) **194円**(税別)

**616** **G不使用**  
アグリコンセルベレーガ **有機トマト・ジュースづけ(ホール)**  
◎6ヶ月  
400g **197円**(税込) **213円**(税別)

**617** **G不使用** **特**  
トーエー食品 **どんぶり麺・きつねうどん**  
◎5ヶ月/乳・豆・麦  
78g×4袋 **740円**(税込) **704円**(税別) **760円**(税別)

北海道産小麦粉を使った麺、スープは、魚醤、かつおエキスなどで仕上げました。〔乳製品GMO飼料不分別〕

**618** **G不使用** **特**  
トーエー食品 **どんぶり麺・山菜そば**  
◎5ヶ月/麦・米  
78g×4袋 **740円**(税込) **704円**(税別) **760円**(税別)

北米産のそば粉を使った麺、スープは化学調味料を使用せず、魚醤、かつおエキスで仕上げました。

**621** **G不使用**  
阿部製粉 **国内産強力小麦粉ゆきちから**  
◎180日以上/麦  
1kg **330円**(税込) **356円**(税別)

**622** **G不使用**  
阿部製粉 **国内産薄力小麦粉シラネ**  
◎180日以上/麦  
1kg **330円**(税込) **356円**(税別)

**623** **G不使用**  
エコ・グリーン **すいとん粉**  
◎1年/麦  
1kg **420円**(税込) **454円**(税別)

もちもちした食感と素材のうまみが自慢の美味しいすいとん粉です。お好み焼やうどんなどにも。

**624** **G不使用**  
桜井食品 **お米を使った天ぷら粉**  
◎1年/米  
200g **320円**(税込) **346円**(税別)

小麦粉と鶏卵不使用の天ぷら粉です。簡単にカラッと揚がってサクッと仕上がります。

**625** **G不使用**  
桜井食品 **パン粉**  
◎5ヶ月/麦  
200g **278円**(税込) **300円**(税別)

岩手県産南部小麦粉、生イースト、塩を使用。パンを焼いた後で粉砕したパン粉です。

**619** **G不使用**  
桜井食品 **みそらーめん**  
◎6ヶ月/豆・麦・米  
101g **140円**(税込) **151円**(税別)

北海道産契約栽培小麦粉を使用した麺に、揚げ油は植物油100%使用。〔GMO飼料不分別〕

**620** **G不使用**  
桜井食品 **野菜らーめん(ノンフライ麺)**  
◎180日/卵・豆・麦・米  
90g **160円**(税込) **173円**(税別)

北海道産の小麦粉を使用したコシのある麺と、あっさりした味が楽しめる野菜ラーメンです。〔卵GMO飼料不分別〕

**626** **G不使用**  
桜井食品 **片栗粉**  
◎6ヶ月  
200g **225円**(税込) **243円**(税別)

**627** **G不使用**  
ムソー **無双本葛**  
◎3年  
110g **530円**(税込) **572円**(税別)

**628** **G不使用**  
庄内協同ファーム **きな粉**  
◎90日以上/豆  
130g **220円**(税込) **238円**(税別)

農業・化学肥料不使用栽培の大豆を使用しています。石臼挽きで香ばしく仕上がっています。

**629** **G不使用**  
桜井食品 **ホットケーキミックス有糖**  
◎1年/麦  
400g **398円**(税込) **430円**(税別)

岐阜県産の小麦粉、膨張剤には内モンゴル産の重曹を使用。ドーナツやクッキーなどにもご利用いただけます。

**630** **G不使用** **特**  
創健社 **お好み焼き粉**  
◎90日以上/麦  
250g **415円**(税込) **400円**(税別) **432円**(税別)

国内産小麦の風味を活かし、小麦澱粉・山芋粉・昆布粉末を加えました。動物性原料、砂糖、食塩不使用です。

**631** **G不使用**  
神室のめぐみ **にほんのうどん**  
◎180日/麦  
200g **190円**(税込) **205円**(税別)

北海道産の中力粉を使い、コシを出す製法で仕上げました。

**632** **G不使用**  
通常本体 **950円**(税込) **900円**(税別) **972円**(税別)

**633** **G不使用**  
山本食品 **秘伝の蔵出し八割そば**  
◎180日以上/麦・米  
250g **360円**(税込) **389円**(税別)

**634** **G不使用**  
金子製麺 **季穂特選糸そば**  
◎45日以上/麦・米  
200g **218円**(税込) **235円**(税別)

そば粉と小麦粉を使用し、自然乾燥させた細麺のそばです。茹で時間2〜3分。

**637** **G不使用**  
庄内協同ファーム **白丸もち**  
◎45日以上/米  
500g(12〜13個) **650円**(税込) **702円**(税別)

特別栽培された山形県庄内のもち米「でわもち」を使用。杵つきもちなので滑らかでコシが強く、煮くずれしません。

**638** **G不使用**  
庄内協同ファーム **うすきりもち**  
◎45日以上/米  
120g(約12枚) **220円**(税込) **238円**(税別)

庄内のおもちを鍋用に薄くスライスしました。鍋に入れるとすぐに柔らかくなります。すき焼き、しゃぶしゃぶなどに。

**181365** **G不使用** **特**  
せいふてい **お茶漬け 梅**  
◎90日以上/米  
39g 通常本体 **325円**(税込) **351円**(税別)  
6.5g×6食 **338円**(税込) **351円**(税別)

国産原料95%以上のお茶漬の素です。軽く盛りつけたご飯に本品の中味をふりかけ、お湯やお茶を注いでください。

**635** **G不使用**  
横山製粉 **北の Pasta**  
◎3年/麦  
400g **330円**(税込) **356円**(税別)

北海道産小麦「ゆめちから」と「きたほなみ」をブレンドしました。太さ1.7mm 茹で時間7分。

**636** **G不使用**  
プレソールターナティブ **玄米ビーフン**  
◎730日/米  
40g×3 **420円**(税込) **454円**(税別)

栄養分を豊富に含む玄米のみで作ったビーフンです。熱湯に約1分浸けておくだけで調理できます。

**639** **G不使用**  
三育フーズ **大豆たんぱく・細切り**  
◎1年/豆・麦  
90g **314円**(税込) **339円**(税別)

**640** **G不使用**  
てんば印 **切り干し大根**  
◎90日以上  
40g **260円**(税込) **281円**(税別)

**641** **G不使用**  
おきたま興農舎(山形県) **おきたまの鷹の爪**  
◎10本前後(10g) **210円**(税込) **227円**(税別)

山形県高島町の伊藤邦彦さんが農業・化学肥料不使用で栽培しました。炒め物やお漬物などに。

**181341** **G不使用** **特**  
せいふてい **お茶漬け 海苔**  
◎90日以上/米  
36g 通常本体 **275円**(税込) **297円**(税別)  
(6g×6食)

**181353** **G不使用** **特**  
せいふてい **お茶漬け 鮭**  
◎90日以上/米  
36.6g 通常本体 **275円**(税込) **297円**(税別)  
(6.1g×6食)

**642** **G不使用**  
節辰商店 **生協だしパック**  
◎6ヶ月  
10g×20袋 **340円**(税込) **367円**(税別)

むろあじ節、かつお節、煮干、椎茸、昆布を原料に無漂白パックを使用。みそ汁や煮物等のだしが手軽に取れます。

**643** **G不使用**  
明星産業(瀬川食品) **ねば〜る昆布**  
◎240日/米  
35g **340円**(税込) **367円**(税別)

天然利尻昆布を使い、納豆昆布や浅漬け用に細切りにしました。

**644** **G不使用**  
明星産業(瀬川食品) **道南産真昆布切り落とし**  
◎180日以上  
80g **368円**(税込) **397円**(税別)

北海道道南産真昆布の切り落としを集めたお買い得品です。

**645** **G不使用**  
明星産業(瀬川食品) **房州産ひじき**  
◎180日以上  
18g **298円**(税込) **322円**(税別)

房州産ひじきを乾燥させました。水で戻して、煮物やサラダなどに。

**646** **G不使用**  
明星産業(ハヤシ食品工業) **黒磯のり**  
◎90日以上  
10g **268円**(税込) **289円**(税別)

熊本県産のあまのりを原料に加工した磯のりです。種類や汁物、サラダのトッピングなどに。

**647** **G不使用** **特**  
神奈川漁業協同組合連合会 **焼きずり**  
◎6ヶ月  
10枚入 **365円**(税込) **394円**(税別)

横須賀産の海苔で多少キズ等があります。常備品としてどうぞ。

**648** **G不使用** **特**  
神奈川漁業協同組合連合会 **焼きずり**  
◎6ヶ月  
10枚入 **398円**(税込) **421円**(税別)

神奈川県内の走水、長井、金沢で養殖された海苔を焼き上げました。

**649** **G不使用**  
明星産業(ハヤシ食品工業) **ひじきふりかけ**  
◎30日以上/米  
30g **295円**(税込) **319円**(税別)

長崎県産の上質なひじきを使い、青のりや調味料までこだわりました。

**650** **G不使用**  
創健社 **しそもみじ**  
◎1年  
30g **220円**(税込) **238円**(税別)

国内産ちりめんじそを塩と完熟紀州南高梅の梅酢でじっくり漬けた、風味豊かなしそふりかけです。



12月は、ノラセットを  
お休みします



加工場「めぐり屋」

### 山形県白鷹町 しらたかノラの会

土と水に負担をかけないよう、できる限り農業に頼らずに育てた農産物や、化学調味料などの添加物を使わずに作った総菜や漬け物などを、私たちはお届けします。

## 具の旨みを たっぷり炊き込みご飯に♪



原材料／ごぼう(山形県白鷹町)、にんじん(山形県白鷹町)、鶏肉(山形県白鷹町)、こんにゃく、油揚げ、椎茸、鰹節、昆布、醤油、酒、食塩

平飼鶏のしっかりした肉質がおいしい。炊き込みだけでできる、鶏五目ご飯の素です。〔鶏肉GMO飼料不使用〕

**181444** **冷蔵** **G不使用**  
しらたかノラの会 ◎30日/豆・麦・米  
**鶏五目ご飯の素**  
170g(3合分) **380円**(税込) **410円**

## 奈良県 吉野コスモス会 炙ったさばの香ばしき



原材料／米(秋田県)、サバ(岩手県)、砂糖(鹿児島県)、酢(京都府)、昆布(北海道)

**181493** **冷蔵**  
吉野コスモス会 ◎6ヶ月/米  
**にっこり炙りさば寿司**  
4切 **498円**(税込) **538円**

岩手県産さばを使い、純米富士酢などで作った酢飯で棒寿司にしました。自然解凍してください。

## 吉野に伝わる昔ながらの製法でつくりました

三陸産サバ、ライスロッチ大湯の無農薬米で作った、柿の葉で包んだ押し寿司です。自然解凍後、お召し上がりください。

**181500** **冷蔵**  
吉野コスモス会 ◎6ヶ月/米  
**柿の葉寿司(サバ)**  
3個 **498円**(税込) **538円**

## 柿の葉の効果で身がやわらかく 旨みがアップ!

北海道産の鮭、ライスロッチ大湯のあきたこまちや富士酢などの厳選素材で作った、柿の葉で包んだ押し寿司です。

**181511** **冷蔵**  
吉野コスモス会 ◎6ヶ月/米  
**柿の葉寿司(サーモン)**  
3個 **528円**(税込) **570円**

## 甘酸っぱい酢漬け

ノラの会のメンバーが作った赤かぶを砂糖、酢、塩で漬け込みました。



**181456** **冷蔵**  
しらたかノラの会 ◎30日/米  
**赤かぶ漬け**  
200g **330円**(税込) **356円**

## 麴のまるやかな甘み

ノラの会で育てた大根を米麹と塩、砂糖で漬けました。



**181468** **冷蔵** **G不使用**  
しらたかノラの会 ◎30日/豆・麦・米  
**大根こうじ漬**  
150g **308円**(税込) **333円**

## シンプルな味わいのおいなりさん

厳選した調味料とだしで甘辛煮た揚げを使用した、一つずつ手づくりのいなり寿司です。自然解凍してください。



**181523** **冷蔵** **G不使用**  
吉野コスモス会 ◎6ヶ月/豆・麦・米  
**にっこりいなり**  
3個 **320円**(税込) **346円**

## 素材(具)の味を引き出した味わい

厳選した素材をそれぞれ味付けし、有明海産の海苔で巻いて切り分けました。自然解凍してください。〔GMO飼料不使用〕



**181535** **冷蔵** **G不使用**  
吉野コスモス会 ◎6ヶ月/卵・豆・麦・米  
**にっこりのり巻き**  
4個 **300円**(税込) **324円**

## 黒豆の香ばしさが特長です

契約栽培もち米と農薬不使用栽培在来種黒豆を使った切り餅です。



**181481** **冷蔵**  
しらたかノラの会 ◎15日以上/豆・米  
**ノラの会の黒豆餅**  
400g **630円**(税込) **680円**

## それぞれの香ばしき、甘み、旨みを 楽しめます

農薬不使用栽培の山形県産の大豆「里のほほえみ」、青大豆「秘伝」、黒大豆を煎りました。



**181470** **冷蔵** **G不使用**  
しらたかノラの会 ◎30日以上/豆  
**3色煎り豆**  
75g **298円**(税込) **322円**

## 鶏の照焼きにきんぴらのアクセント

厳選した素材をそれぞれ味付けし、有明海産海苔で巻いて切り分けました。解凍してください。〔GMO飼料不使用〕



**181547** **冷蔵** **G不使用**  
吉野コスモス会 ◎6ヶ月/卵・豆・麦・米  
**鶏照り親子の巻き寿司**  
4切(150g) **360円**(税込) **389円**

## 米粉を使用したグルテンフリーのたこ焼きです(醤油を少量使用しています)

ソース無しでも美味しい、冷めても美味しいたこ焼きです。大玉のたこ焼きなので、食べ応え十分です。〔卵GMO飼料不使用〕



**181559** **冷蔵** **G不使用**  
吉野コスモス会 ◎6ヶ月/卵・豆・麦・米  
**米粉で作ったにっこりたこ焼き**  
6個(186g) **360円**(税込) **389円**

## 年末年始に まだ間に合う

豆の風味が残り、コクのあるしっかりした味



原材料／黒豆(兵庫県、岡山県)、洗双糖、食塩

**181560** **冷蔵**  
関商店 ◎45日以上/豆  
**丹波大黒豆(煮豆)**  
125g **500円**(税込) **540円**

兵庫県または岡山県産の丹波黒豆を粗糖と塩でじっくり炊き上げました。

## おせち料理に



**181572** **冷蔵** **G不使用**  
道長 ◎15日以上/豆・麦・米  
**謹製お年賀セット**  
4種 **1200円**(税込) **1296円**

年末年始にあると重宝する漬物を使いサイズで詰合せました。おせち料理にもご利用ください。

内容／酢れんこん(80g)、柿なます(100g)、野菜たっぷり金山寺(100g)、松前漬(50g)

## 天然鳴門鯛が丸ごと一尾! 引き締まった身を味わってください



**特**

原材料／天然真鯛(徳島県鳴門)

**181663** **冷蔵**  
鳴門魚類 ◎30日  
**天然鳴門鯛(生冷)**  
1尾(350g以上) 通常本体 **1500円** **980円**(税込) **1058円**

徳島県鳴門産真鯛を下処理しました。解凍後、塩焼きや鯛飯などに。

## 煮付けや照り焼き、 塩焼きなどに

ほどよく脂のついた長崎県産天然ぶりを切身にしました。



**181675** **冷蔵**  
千倉水産加工販売 ◎30日以上  
**天然ぶり切身**  
4切(240g) **398円**(税込) **430円**

## 食感が良く、歯ごたえがあります

アメリカ、カナダ産の数の子を鰹だしをきかせた醤油ベースの調味液に漬け込みました。解凍してください。



**181687** **冷蔵**  
千倉水産加工販売 ◎90日以上/豆・麦・米  
**味付け数の子(折れ子)**  
130g **998円**(税込) **1078円**

## かじかわ農場食品

**181584** **冷蔵** **G不使用**  
かじかわ農場食品 ◎90日/豆・麦  
**たけのこの煮しめ**  
100g **368円**(税込) **397円**

徳島県産のたけのこを素材の味を生かしたシンプルな味で炊きあげました。そのままか、温めてください。

## かじかわ農場食品

**181626** **冷蔵** **G不使用**  
かじかわ農場食品 ◎90日/豆・麦・米  
**椎茸の煮しめ**  
80g **368円**(税込) **397円**

国産のしいたけを素材の味を生かしたシンプルな味で炊きあげました。そのままか、温めてください。

## かじかわ農場食品

**181602** **冷蔵** **G調味料**  
かじかわ農場食品 ◎90日/豆・麦・米  
**くわいの含め煮**  
3玉 **485円**(税込) **524円**

広島県産のくわいを素材の味を生かしたシンプルな味で炊きあげました。そのままか、温めてください。

## かじかわ農場食品

**181596** **冷蔵** **G不使用**  
かじかわ農場食品 ◎90日/豆・麦・米  
**里芋の煮しめ**  
120g **340円**(税込) **367円**

新潟県産の里芋を素材の味を生かしたシンプルな味で炊きあげました。そのままか、温めてください。

## 赤飯作りに



**無農薬** **無化学肥料**  
微生物農法の会  
**長島さんのもち米**  
**181702** (白米)  
2kg **1700円**(税込) **1836円**

**181714** (玄米)  
2kg **1500円**(税込) **1620円**

茨城県行方市の長島昌裕さん。天日乾燥。

## 神奈川産

**181699** **無農薬** **低化学肥料**  
山本栄子  
**ささげ豆**  
200g **400円**(税込) **432円**

神奈川県平塚市の山本栄子さん。

## かじかわ農場食品

**181614** **冷蔵** **G不使用**  
かじかわ農場食品 ◎90日/豆・麦・米  
**ごぼうの煮物**  
80g **360円**(税込) **389円**

新潟県産のごぼうを素材の味を生かしたシンプルな味で炊きあげました。そのままか、温めてください。

## 菅原食品販売

**181638** **冷蔵** **G不使用**  
菅原食品販売 ◎120日以上/麦・米・え  
**海老天ぷら**  
3本 **420円**(税込) **454円**

プリプリのえびを使い、天ぷら専門メーカーが国産小麦の天ぷら粉と米油を使い揚げました。温めてください。

## 菅原食品販売

**181640** **冷蔵** **G不使用**  
菅原食品販売 ◎120日以上  
**いか天ぷら**  
3本 **420円**(税込) **454円**

肉厚のイカを使い、天ぷら専門メーカーが国産小麦の天ぷら粉と米油を使い揚げました。温めてください。

## 菅原食品販売

**181651** **冷蔵** **G不使用**  
菅原食品販売 ◎120日以上/豆・麦・米  
**天ぷらセット(濃縮天つゆ付)**  
5種(各2個) **550円**(税込) **594円**

カボチャ、サツマイモ、ナス、舞茸、野菜かき揚げを米油で揚げました。温めてください。

## 新

**181726** **冷蔵**  
ムソー ◎3ヶ月以上  
**有機ごま塩**  
50g **260円**(税込) **281円**

丹念に炒った有機黒胡麻をていねいにすりつぶし、海の精やしおをブレンドしています。塩分が約10%のまろやかなごま塩です。