

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

**豚肉** 今週のおすすめ

**自然豚バラ焼肉(バラ凍結)**

牛肉より **リーズナブルにガッツリ食べたい!方に。**



**組合員さんの声**  
焼いて、少し塩をかけて食べると美味しいです。

「豚脂まで甘い」と好評の自然豚。脂身の多いバラ肉を、焼肉用にスライスしました。

七星食品 所:香川 自然豚バラ・賞:35日以上 **使いやすい(バラ凍結)**

**329 月1回凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚バラ焼肉(バラ凍結)** 200g **438円** (税込 473円)

注文するとポイント5

**使い勝手抜群! 自然豚切落とし**

一口大に切めてポークボールに! 食べ応えがあり見た目もかわいい♡



主にモモ肉とバラ肉が入ります。バラつきはありますが、幅広い料理に使えます。

NON-GMO えさまで分別

七星食品 所:香川 自然豚 ※脂肪分の量はパックによりばらつきがあります。賞:35日以上

**自然豚切落とし 毎週凍**

**333 250g 448円** (税込 484円) **100g当たり 180円**

**334 150g 285円** (税込 308円) **100g当たり 190円**

**生産者を紹介します!**



**希望農場 放牧豚**

生後約90日以降は放牧場でびのび育ちます。一般的な豚より飼育期間が長く、しっかり運動しているため、肉が締まり、噛みしめるほどに豚本来の旨みが味わえます。

- 抗生物質・合成抗菌剤不使用(肥育期間中)
- 放牧場で豚が好きな時にえさを食べています

**コープ自然派の産直肉**  
他の生産者の詳しい情報はこちら!




**自然豚** 脂肪が少なくヘルシーです。

七星食品



キメの細かな赤身肉。肉そのものの味を楽しむ料理に向いています。

七星食品 所:香川 自然豚モモ・賞:35日以上

**330 毎週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚モモスライス** 250g **535円** (税込 578円) 通常548円

しっかりと歯ごたえをお楽しみください。



七星食品 所:香川 自然豚モモ・賞:35日以上

**32 毎週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚モモしゃぶしゃぶ用** 250g **560円** (税込 605円) 通常578円

ほどよい厚みのロース肉を使いやすいバラ凍結で。



使いやすい(バラ凍結)

七星食品 所:香川 自然豚ロース・賞:90日以上

**44 隔週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚ロース生姜焼き用(バラ凍結)** 300g **748円** (税込 808円) 通常778円

自然豚の肩ロース肉を角切りにしました。



七星食品 所:香川 自然豚肩ロース・賞:35日以上

**335 隔週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚肩ロース角切り** 250g **598円** (税込 646円)

じっくり焼いて脂を落とすとホントに美味しい!



脂肪が多く、骨までしゃぶりたくなるワイルドな旨みが魅力です。

七星食品 所:香川 自然豚スペアリブ・賞:90日以上

**337 隔週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚スペアリブ** 420g **768円** (税込 829円) 通常798円

**冷蔵でお届け!** **自然豚をフレッシュなままお届け!**

キメの細かな赤身肉。

NON-GMO えさまで分別

七星食品 所:香川 自然豚モモ・消:お届け日を含め2日前後

**341 毎週蔵** 冷蔵/自然豚 **モモスライス** 200g **480円** (税込 518円)

肉の間の適度な脂肪が特徴です。コクのあるまろやかな味。

NON-GMO えさまで分別

七星食品 所:香川 自然豚肩ロース・消:お届け日を含め2日前後

**342 隔週蔵** 冷蔵/自然豚 **肩ローススライス** 200g **520円** (税込 562円)

甘みがあって脂身がうまい!

NON-GMO えさまで分別

七星食品 所:香川 自然豚ロース・消:お届け日を含め2日前後

**343 隔週蔵** 冷蔵/自然豚 **ロースしゃぶしゃぶ用** 200g **580円** (税込 626円)

肉の間の適度な脂肪が特徴です。



七星食品 所:香川 自然豚肩ロース・賞:35日以上

**331 隔週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚肩ローススライス** 250g **598円** (税込 646円) 通常618円

コクのあるまろやかな味です。

甘みがたっぷりの自然豚をさっと食べられる薄切りで!



七星食品 所:香川 自然豚ロース・賞:35日以上

**33 毎週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚ロースしゃぶしゃぶ用** 250g **655円** (税込 707円) 通常675円

旨みの多いロース肉を、しゃぶしゃぶ用に薄切りにしました。

自然豚のロース肉を厚切りの焼肉用にしました。



七星食品 所:香川 自然豚ロース・賞:35日以上

**37 隔週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚ロース厚切り焼肉用** 300g **780円** (税込 842円) 通常808円

厚切りロース肉を使ったテキカツ用。キメの細かな肉質です。

七星食品 所:香川 自然豚ロース・賞:35日以上

**332 隔週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚ローステキカツ** 2枚(250g) **648円** (税込 700円) 通常675円

**旨みたっぷりの豚ミンチ**

自然豚モモ肉のみを使用したミンチです。便利なチャック式の袋入り!



七星食品 所:香川 自然豚モモ・賞:90日以上

**338 隔週凍** NON-GMO えさまで分別

**自然豚パラパラミンチ<バラ凍結>** 300g **585円** (税込 632円)

主に、ウチ・モモ・バラなどをミックスしました。麻婆豆腐や餃子など、色々なお料理に。

NON-GMO えさまで分別

七星食品 所:香川 自然豚・賞:35日以上

**自然豚ミンチ 毎週凍**

**339 250g 438円** (税込 473円) **100g当たり 176円**

**340 150g 278円** (税込 300円) **100g当たり 186円**

※冷蔵でお届けのため、ドリップが多少発生します。予めご了承ください。

**まいど注文** 登録すると税込価格から**60円引き!**  
※詳しくは商品ニュースをご覧ください。

七星食品が今、出荷したい商品を2品冷蔵でお届けします。

NON-GMO えさまで分別

七星食品 所:香川 自然豚・消:お届け日を含め2日前後

**344 毎週蔵** 冷蔵/自然豚 **応援 スライスセット** 1セット(400g以上) **1,000円** (税込 1,080円)

七星食品が今、出荷したいブロック肉を1品冷蔵でお届けします。 ※お届けの一例です。

NON-GMO えさまで分別

七星食品 所:香川 自然豚・消:お届け日を含め2日前後

**345 毎週蔵** 冷蔵/自然豚 **応援 お任せブロック企画** 1パック **1,000円** (税込 1,080円)

**広い放牧場でのびのびと育ちました**

放牧豚の少量サイズパック。使いやすい100gをセットにしました。

100g当たり **324円**

北海道の広い放牧場でのびのびと育てられた安心・安全な希望農場の放牧豚。ファーマーズファクトリー所・北海道放牧豚肩ロース※2個組で400gでお届けする場合がございます。予めご了承ください。賞:90日以上

100g当たり **348円**

ファーマーズファクトリー 所:北海道放牧豚肩ロース100g、ひき肉100g・賞:90日以上

346 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **648円** (税込700円)

放牧豚 肩ロース・挽き肉セット 1セット(100g×2)

347 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **1,390円** (税込1,501円)

放牧豚肩ロースブロック 400g

**トントン豚肉**

ビタミンB1が多く脂肪の少ない赤身肉。

100g当たり **285円**

大浦農場

大浦 所和歌山豚モモ(大浦農場)・賞:60日以上

348 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **570円** (税込616円)

豚モモスライス(大浦農場) 200g

おがくずを敷き詰めた豚舎で仔豚から一貫肥育しています

臭いが無く、コクがあるのにあっさりした味です。

100g当たり **420円**

大浦 所和歌山豚ロース(大浦農場)・賞:60日以上

349 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **840円** (税込907円)

豚ローススライス(大浦農場) 200g

コクがあって濃厚な味で煮ても焼いてもおいしく食べられます。

100g当たり **344円**

大浦 所和歌山豚肩ロース(大浦農場)※2個組で300gでお届けする場合がございます。予めご了承ください。賞:60日以上

350 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **1,030円** (税込1,112円)

豚肩ロースブロック(大浦農場) 300g

赤身と脂身をほどよくミックスしました。約100gずつに分けてパック。

100g当たり **233円**

大浦 所和歌山豚(大浦農場)・賞:60日以上

351 毎週凍 NON-GMO えさまで分別 **698円** (税込754円)

豚ミンチ(大浦農場) 300g

**鶏肉**

高評価にはワケがある!

組合員満足度 味・使いやすさ どちらも **4.72**

※2024年5月29日現在、オンラインでの評価です。

**今週のおすすめ**

**神山鶏手羽元 (パラソルカット)**

切目入りでいいこと尽くし!

手羽元に切り目を入れているから、  
 ●味が染みやすく  
 ●火が通りやすく  
 ●食べやすい!

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏手羽元・賞:150日以上

352 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **375円** (税込405円)

神山鶏手羽元 (パラソルカット) 300g(4~6本)

**モモ肉のジューシーさと 歯ごたえを味わってください。**

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏モモ・賞:150日以上

353 毎週凍 NON-GMO えさまで分別 **270g 520円** (税込562円)

100g当たり **193円**

354 270g×2 **1,010円** (税込1,091円)

100g当たり **188円**

淡白であっさりしていて、どんな料理にも合います。

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏ムネ・賞:150日以上

355 毎週凍 NON-GMO えさまで分別 **210g 278円** (税込300円)

100g当たり **133円**

やわらかく、ヘルシーなムネ肉です。

脂肪が少なく味は淡白で柔らかな肉質が特徴。

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏ササミ・賞:150日以上

357 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **250g(3~5本) 388円** (税込419円)

100g当たり **156円**

※写真はイメージです。

筋なしのササミで調理しやすく、脂肪が気になる方や幼児にも適しています。

**カット済みだから調理楽々!**

モモとムネをバラ凍結にし、同じ割合で袋に詰めました。

使いやすい【バラ凍結】 イシイフーズ 所:徳島 神山鶏モモ・ムネ(配合割合は同じ)・賞:90日以上

100g当たり **189円**

356 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **350g 660円** (税込713円)

モモ肉を一口大にカットしました。

100g当たり **209円**

使いやすい【バラ凍結】 イシイフーズ 所:徳島 神山鶏モモ・賞:90日以上

8 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 625円** (税込675円)

通常635円

通常678円 **668円** (税込721円)

通常635円 **625円** (税込675円)

通常678円 **668円** (税込721円)

焼けば香ばしく、煮込めば濃厚な旨み。

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏手羽先・賞:150日以上

15 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **280g(4~6個) 340円** (税込367円)

通常350円

じっくり煮込めると、骨の部分からゼラチン質が溶け出して、コクと旨みが出ます。

**唐揚げにおすすめ!**

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏手羽先・賞:150日以上

358 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 485円** (税込524円)

手羽先を食べやすいようお肉部分をめくりあげ、チューリップ状に整えました。

359 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **200g 345円** (税込373円)

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏(モモ・ムネ) ※5:5の割合で使用しています。賞:150日以上

360 毎週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 475円** (税込513円)

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏ムネ・賞:90日以上

使いやすい【バラ凍結】

361 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 725円** (税込783円)

通常735円

チキンハンバーグ、そぼろ弁当やそぼろ煮におすすめ。

100g当たり **173円**

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏(モモ・ムネ) ※5:5の割合で使用しています。賞:150日以上

359 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **200g 345円** (税込373円)

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏ムネ・賞:90日以上

使いやすい【バラ凍結】

360 毎週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 475円** (税込513円)

イシイフーズ 所:徳島 神山鶏モモ・賞:100日以上

361 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 725円** (税込783円)

通常735円

**バラ凍結なので少量使いに便利!**

旨みが強く、様々な料理に使えます。

100g当たり **242円**

使いやすい【バラ凍結】

361 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 725円** (税込783円)

通常735円

**生産者を紹介します!**

自然豊かな置賜地域

**米沢郷牧場**

**米沢郷牧場の鶏**

山形県の南部に位置する置賜地域では、豊かな自然を利用して、稲作を主体に果樹・野菜・畜産の複合経営を営んでいます。鶏たちは開放型鶏舎の中で育ち、鶏ふんは堆肥化して田畑へ還元されます。

■抗生物質・合成抗菌剤不使用(全飼育期間中)

■飼料米を配合(飼料全体の20%) NON-GMO えさまで分別

**コープ自然派の産直肉**

他の生産者の詳しい情報はこちら!

たむらさんの鶏肉

364 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **250g×2 578円** (税込624円)

たむらさんの鶏は、「コープ自然派のPHF卵」を産んだ親鶏、健康に留意して育てられています。

**神山鶏ムネ肉を使用。ほぐしているから使いやすい!**

イシイフーズ 所:徳島 鶏肉(徳島県産)、料理酒、食塩、砂糖、菜種油、小麦粉。(一部に鶏肉・小麦を含む)・賞:150日以上

362 毎週凍 NON-GMO えさまで分別 **150g 410円** (税込443円)

蒸してほぐした便利なムネ肉。解凍していろんなお料理に!

**250g×2の便利な小分けパック。**

たむらさんの鶏肉

364 月回凍 NON-GMO えさまで分別 **250g×2 578円** (税込624円)

たむらさんの鶏は、「コープ自然派のPHF卵」を産んだ親鶏、健康に留意して育てられています。

**まろやかな塩味・やわらかな食感のサラダチキン。**

大光食品 所:長崎 鶏肉(長崎県産)、発酵調味料、米、食塩、砂糖、こしょう、調味料、米こうじ・賞:150日以上

363 毎週凍 NON-GMO えさまで分別 **180g 388円** (税込419円)

雲仙しまばら鶏のサラダチキン

雲仙しまばら鶏のムネ肉を使用。こしょうのチカラでやわらかく仕上げました。

**のびのびと元気に育った健康的な鶏。**

米沢郷牧場

365 隔週凍 NON-GMO えさまで分別 **300g 598円** (税込646円)

飼育期間中は抗生物質などを与えず、少ない羽数で育てた若鶏のモモ肉です。

牛乳・乳製品  
 ハム・ウィンナー  
 豆腐・納豆  
 パン  
 青果  
 米  
 肉  
 卵  
 魚  
 食材セット  
 ぶらす便  
 惣菜  
 調味料  
 乾物  
 菓子  
 飲料・酒  
 雑貨

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

### 産直卵

●たまごの紙パック並びにPHF元気たまごの箱は配送担当者が回収しリサイクルしています。ご協力ください。

※一部の卵については相場状況を踏まえ「月単位」で価格改訂を行っています。ご理解の程よろしくお願いたします。

国内指定農場で育てたうずらの卵を天日塩だけで水煮にしました。



山和食品 所:山梨  
うずら卵(国産)、食塩・賞:90日以上

**366 月一回** NON-GMO  
うずらの玉子水煮  
12個(6個×2) **328円** (税込 354円)

### 平飼い



鶏舎には止まり木を設置。自由に動き回ることができるため、鶏本来の習性に沿った生活ができます。

有機JAS認証の飼料で育てています！  
厳正な有機JAS規格をクリアした、人や鶏、環境に配慮したたまごです。



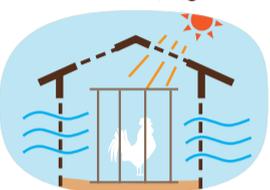
旭商事 所:徳島  
鶏卵(徳島県)賞:6日以上  
**367 毎週 蔵**  
オーガニックたまご  
6個 **610円** (税込 659円)

PHF、非遺伝子組み換え(分別管理)飼料を使用し、飼料米を配合した平飼いたまごです。



旭商事(所:徳島)、籠谷(所:兵庫)賞:生産者により設定が異なります  
**368 毎週 蔵** PHF平飼いたまご 6個 **290円** (税込 313円)  
**697 毎週 蔵** PHF平飼いたまご 10個 **440円** (税込 475円) 特価

### コープ自然派のケージ飼い



自然の光や風が入る鶏舎でストレスを最小限に抑えています。ケージの中もゆとりを確保しています。

黄身が白っぽい色をした卵です。コーンのかわりを飼料米のみで置き換えました。黄身の色が薄いのが特徴です。



たむらのたまご 所:徳島 賞:5日以上  
**369 毎週 蔵** PHF白卵6個<飼料米100%> **260円** (税込 281円)

えさには飼料米を約23%配合しました。



たむらのたまご 所:徳島 賞:5日以上  
**370 毎週 蔵** PHF赤卵10個<飼料米使用> **258円** (税込 279円)

プリッとしたりりと粘りをぜひどうぞ。  
非遺伝子組み換え(分別管理)のPHFコーン・大豆油かす、国産玄米(飼料米)を約3%与えて育てた鶏の卵です。



たむらのたまご 所:徳島 賞:5日以上  
**371 毎週 蔵** PHF白卵10個 **238円** (税込 257円)  
たむらのたまご 所:徳島 賞:5日以上  
**372 毎週 蔵** PHF赤卵10個 **258円** (税込 279円)

紙パックでお届けします。NON-GMO(分別管理)・PHF飼料にこだわり、飼料米も導入しています。



穂積養鶏 所:徳島 賞:5日以上  
**373 毎週 蔵** PHF白卵10個(紙パック) **238円** (税込 257円) 限定 5500  
穂積養鶏 所:徳島 賞:5日以上  
**374 毎週 蔵** PHF赤卵10個(紙パック) **258円** (税込 279円) 限定 2000

小家族の方や買い足しに好評。プリッとしたりりと粘りは抜群です。



たむらのたまご 所:徳島 賞:5日以上  
**375 毎週 蔵** PHF白卵6個 **160円** (税込 173円)  
たむらのたまご 所:徳島 賞:5日以上  
**376 毎週 蔵** PHF赤卵6個 **175円** (税込 189円)

規格外卵(S玉、LL玉)が入ったミックス商品です。卵の大きさは鶏の日齢で異なります。



たむらのたまご 所:徳島 賞:5日以上  
**377 毎週 蔵** PHF元気たまご白40個 **820円** (税込 886円)  
穂積養鶏 所:徳島 賞:5日以上  
**378 毎週 蔵** PHF元気たまご赤40個 **898円** (税込 970円)

### 水産加工

## 淡路産鯛切身

たんぱく質豊富でありが鯛！



淡路島近海で水揚げされた新鮮な天然鯛を切身にしました。 [淡路島沖]



限定 1500 2~3切

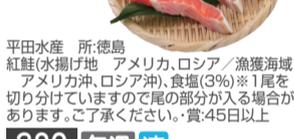
柴宇淡路食彩 所:兵庫  
鯛(水揚げ地 兵庫/漁獲海域 淡路島沖)賞:30日以上

**379 3週毎 凍** 淡路産鯛切身 120g(2~3切) 特価 **410円** (税込 443円) 通常420円

鯛の子カラ  
鯛は、100g当たり20.6g(※)のたんぱく質を含有！  
たんぱく質の分解を助けるビタミンDも含まれているため、たんぱく質を効率的に摂取できます。  
※日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より

### 焼くだけでおかずの一品に♪

沖縄の塩「シママース」を使い、じっくりと低温熟成させました。



平田水産 所:徳島  
紅鮭(水揚げ地 アメリカ、ロシア/漁獲海域 アメリカ沖、ロシア沖、食塩(3%)※1尾を切り分けていますので尾の部分が入る場合があります。ご了承ください。賞:45日以上  
**380 毎週 凍** 塩鮭 150g(3切) **678円** (税込 732円)

無塩の秋鮭をカットして真空包装しました。 [北海道沖]



海誠 所:兵庫  
秋鮭(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)賞:150日以上

**381 月一回 凍** お料理サイズ無塩秋鮭切身 4切(1切30g)×2 **680円** (税込 734円)

秋鮭を氷塩水に三日間漬け込み、低温熟成させました。



ぎょれん鹿島食品センター 所:茨城  
秋鮭(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖、食塩、(一部にさけを含む)賞:90日以上

北海道産秋鮭の骨を取り、スティック状にカットして、甘塩味に仕上げました。 [北海道沖]



マルタ水産 所:愛媛  
秋鮭(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖、食塩 ※骨取り加工をしていますが、稀に骨が残っている場合があります。お召し上がりになる際はお気を付けください。賞:90日以上

**382 月一回 凍** 食べやすい骨取りサーモンスティック 160g(6~7本) **498円** (税込 538円)



国産元気 10% OFF  
**711 月一回 凍** 北海道産秋鮭切身4切 220g(4切) 通常558円 **498円** (税込 538円)

おいしい時季の「さんま」を水揚げ後すぐに冷凍！



千倉水産加工販売 所:宮城  
さんま(水揚げ地 北海道、岩手、宮城/漁獲海域 北海道沖、三陸沖)賞:90日以上  
**383 月一回 凍** 冷凍さんま3尾 3尾(270g) **488円** (税込 527円)

塩焼き・フライなどでお召し上がりください。



鳴門魚類 所:徳島  
マサバ(水揚げ地 長崎/漁獲海域 五島沖、対馬沖、済州沖)賞:15日以上  
**384 隔週 凍** 甘塩さばフィレ 2枚(100g×2) **341円** (税込 368円)

鮮度こだわったあじフィレをどうぞ！  
国産真あじを鮮魚から三枚におろした1回凍結品です。



三重県流連 所:三重  
真あじ(水揚げ地 長崎、愛媛、三重、鳥取、他/漁獲海域 長崎沖、愛媛沖、三重沖、日本海、他)賞:60日以上

**389 月一回 凍** 北海道産産地一回凍結 真たら切身 160g **390円** (税込 421円)



長崎沖 愛媛沖 三重沖 日本海  
**385 月一回 凍** あじフィレ 150g(7~11枚) **410円** (税込 443円)

骨取り済みで食べやすい！  
切身が小ぶりのため、火が通りやすく調理がしやすいです。



海誠 所:兵庫  
ぶり(水揚げ地 長崎/漁獲海域 長崎沖)※骨取り加工をしていますが、稀に骨が残っている場合があります。お召し上がりになる際はお気を付けください。賞:150日以上

**386 月一回 凍** お料理サイズ無塩骨取り天然ぶり切身 4切(200g) 通常558円 **540円** (税込 583円) 特価



境港産のさばを食べやすいように骨取り加工しました。 [山陰沖]



MSフードプランニング 所:兵庫  
さば(水揚げ地 鳥取/漁獲海域 山陰沖)※骨取り加工をしていますが、稀に骨が残っている場合があります。お召し上がりになる際はお気を付けください。賞:150日以上

**387 月一回 凍** 色々使えるさば切身(骨取り) 150g(4~6切) **378円** (税込 408円)

長崎県産のさわらを骨取り切身にしました。 [東シナ海]



MSフードプランニング 所:兵庫  
さわら(水揚げ地 長崎/漁獲海域 東シナ海)※骨取り加工をしていますが、稀に骨が残っている場合があります。お召し上がりになる際はお気を付けください。賞:150日以上

**388 隔週 凍** 色々使えるさわら切身(骨取り) 4~6切(150g) **398円** (税込 430円)

北海道で水揚げされた、鮮度のよい「真たら」です。 [北海道沖]



北海道流連 所:徳島  
真たら(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)賞:90日以上

**389 月一回 凍** 北海道産産地一回凍結 真たら切身 160g **390円** (税込 421円)

淡路島で漁獲されたグチをフライ用に開き加工しました。 [淡路島沖]



柴宇淡路食彩 所:兵庫  
グチ(水揚げ地 兵庫/漁獲海域 淡路島沖)※加熱用賞:30日以上

**390 隔週 凍** 淡路産白身魚開き(フライ用) 100g(2~3枚) **278円** (税込 300円) 限定 300

煮付け、バター焼きなどでどうぞ♪  
北海道で水揚げされた赤がれいを使用。



かねよし 所:北海道  
赤がれい(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)※漁獲時期により、子持ちの原料をお届けする可能性があります。予めご了承ください。賞:90日以上

**391 月一回 凍** 北海道産赤がれい切身 320g(4切) **498円** (税込 538円)



天然えびと国産いかを1:1の割合でパックしました。

**インドネシア産**  
**マレーシア産**  
**青森沖**

阪神低温 所:兵庫  
むきえび(インドネシア産、マレーシア産)、ムラサキイカ(水揚げ地 青森/漁獲海域 青森沖)・賞:150日以上

**392 月一回凍**  
使いきりえび・いかミックス  
120g **448円** (税込 484円)

天然えびをむき身加工し急速凍結しました。

**ベンガル湾**  
**アンダマン海**

トクスイコーポレーション 所:愛知  
えび(水揚げ地 ミャンマー/漁獲海域 ベンガル湾、アンダマン海)・賞:90日以上

**393 次回凍**  
天然むきえび(特大)  
160g **598円** (税込 646円)

北海道噴火湾産の帆立をスチーム加熱し、殻、内臓を除去しました。

**噴火湾**

千倉水産加工販売 所:千葉  
ホタテ(水揚げ地 北海道/漁獲海域 噴火湾)・賞:90日以上

**394 次回凍**  
ポイル帆立(生食可)  
150g **480円** (税込 518円)

お刺身・ソテー・サラダ・グラタン・フライなどにどうぞ。

**青森陸奥沖**

むつ市漁業協同組合 所:青森  
ホタテ(水揚げ地 青森/漁獲海域 青森陸奥沖(バラ凍結ではありません))※サイズはばらつきがあります。賞:150日以上

**395 翌月一回凍**  
ほたて貝柱  
300g **1,570円** (税込 1,696円)

甘みが強く上品な味わい。

塩を振って焼くのはもちろん、天ぷらやパスタの具にしてもおいしい!

組合員さんの声  
柔らかく、臭みもなく、するめいかよりも噛み切りやすい。私はイカが苦手なのですが、これは好きでまとめ買っています。

野母崎三和漁協 所:長崎  
剣先イカ(水揚げ地 長崎/漁獲海域 長崎沖)・賞:90日以上

**399 月一回凍**  
長崎県産剣先イカ(下処理済み)  
200g **418円** (税込 451円) **特価**  
通常458円

長崎県で漁獲された「真だこ」をボイル加工し、一口サイズにカットしました。

**舌岐沖**  
**五島沖**  
**平戸沖**  
**島原沖**

長崎県漁業協同組合連合会 所:長崎  
真だこ(水揚げ地 長崎/漁獲海域 舌岐沖・五島沖・平戸沖・島原沖)・賞:90日以上

**396 月一回凍**  
長崎県産真だこボイル(ぶつ切り)  
70g **450円** (税込 486円)

別チラシ「うなぎ特集」でお得な徳用規格も掲載中!

**揖斐川**  
**木曾川**

三重県漁連 所:三重  
やまとしじみ(水揚げ地 三重/採取海域 揖斐川、木曾川)※砂抜き済みですが、ごく稀に残っているものがあります。賞:90日以上

**397 月一回凍**  
三重産冷凍しじみ  
180g **338円** (税込 365円)

漁獲量の少ない、一粒5g程の大粒サイズだけを選別しました。通常サイズより二回り程大きな貝殻の中に、しっかりと身が詰まっています。

**穴道湖**

鳴門魚類 所:徳島  
しじみ(水揚げ地 島根/漁獲海域 穴道湖)※砂出し工程はありませんが、砂は完全に取れているわけではありません。賞:15日以上

**398 月一回凍**  
穴道湖しじみ(大粒)  
180g **475円** (税込 513円) **10%OFF**  
通常528円

鮮魚で入荷したびんちょうまぐろをすぐに炙り、冷凍しました。鮮度よく、もちもちの食感です。

**高知沖**  
**太平洋南部**

九里 所:大阪  
ピンチョウマグロ(水揚げ地 高知、和歌山/漁獲海域 高知沖、太平洋南部)・賞:90日以上

**403 次回凍**  
ピンチョウマグロ炙りスライス  
120g **398円** (税込 430円)

半解凍でスライスし、ワサビ醤油やポン酢で。日本船で漁獲したキハダマグロを炭火で焼き、あっさり仕上げました。

**太平洋**

マストミ 所:徳島  
キハダマグロ(水揚げ地 静岡/漁獲海域 太平洋)※はえ縄漁法ではありません。賞:15日以上

**404 月一回凍**  
天然キハダマグロたたき炭火焼  
140g **580円** (税込 626円)

原料を、鮮度の良さと大粒サイズにこだわって選んで凍結した冷凍牡蠣です。

**瀬戸内海**

角倉商店 所:兵庫  
かき(水揚げ地 兵庫、広島、岡山/漁獲海域 瀬戸内海)・賞:90日以上

**400 月一回凍**  
瀬戸内産冷凍生かき(加熱用)  
150g **468円** (税込 505円)

長崎県産真さばを三枚におろした後、しっかりと塩でシメて臭みを取り、純米酢に漬け込みました。

**長崎沖**

日本マリンフーズ 所:山口  
マサバ(水揚げ地 長崎/漁獲海域 長崎沖)・純米酢、砂糖、食塩・賞:150日以上

**401 隔週凍 NON-GMO**  
しめさば(純米酢仕込み)  
120g **458円** (税込 495円)

日本船籍が漁獲した天然南まぐろを厳選して、きめ細かな肉質ともちもちとした食感。

**インド洋**

マストミ 所:徳島  
南まぐろ(水揚げ地 静岡/漁獲海域 インド洋)・賞:7日以上

**402 月一回凍**  
天然南まぐろ切落しスライス  
70g **538円** (税込 581円)

天然なまぐろを特製胡麻ダレに漬け込みました。醤油味とは一味違う、ごはんがすすむ漬け丼です。ゴマダレが美味!

**太平洋**

マストミ 所:徳島  
ピンチョウマグロ(太平洋)、醤油、発酵調味料、砂糖、ねぎごま、白ごま、馬鈴薯澱粉、食塩(原材料に小麦、大豆を含む)・賞:15日以上

**406 月一回凍 NON-GMO**  
まぐろ漬け丼(胡麻ダレ)  
80g×2 **525円** (税込 567円)

天然 **ネギトロ** がお得!

原料はキハダマグロとNON-GMOのなたね油のみ。

延縄(はえなわ)漁法で漁獲されたキハダマグロを、旨みがしっかり味わるよう粗めのたたき身にしました。菜種油は100%国産です。

ディ・エッチ・イー・マリンフーズ 所:静岡  
さば(水揚げ地 静岡/漁獲海域 太平洋、大西洋、インド洋)、菜種油(遺伝子組み換えでない)・賞:7日以上

**キハダマグロのたたき身ネギトロ 凍 NON-GMO**

**411 2袋 月一回** 50g×2 **387円** (税込 418円) **12%OFF** 通常440円

**412 3袋 月一回** 50g×3 **560円** (税込 605円) **12%OFF** 通常638円

**413 4袋 次回凍** 50g×4 **728円** (税込 786円) **12%OFF** 通常828円

**414 徳用 月一回** 220g **668円** (税込 721円) **14%OFF** 通常778円

延縄漁法で漁獲されたメバチマグロのたたき身です。使用する植物油は国産の菜種油100%。

**凍 NON-GMO**

ディ・エッチ・イー・マリンフーズ 所:静岡  
めばち(水揚げ地 静岡/漁獲海域 太平洋、インド洋)、菜種油(遺伝子組み換えでない)・賞:7日以上

**メバチマグロたたき身(超粗挽き) ※4袋は今回より通常価格下がります。**

**415 2袋 隔週** 50g×2 **378円** (税込 408円) **10%OFF** 通常420円

**416 3袋 隔週** 50g×3 **550円** (税込 594円) **11%OFF** 通常618円

**417 4袋 次回凍** 50g×4 **718円** (税込 775円) **11%OFF** 通常810円

**418 徳用 隔週** 220g **668円** (税込 721円) **13%OFF** 通常770円

桜のチップで燻製することにより、生臭さを感じさせずにしん本来の旨みを引き立てています。

**北海道沖**

トナミ食品工業 所:北海道  
ニシン(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、オリブオイル、食塩、砂糖、香辛料・賞:90日以上

**405 月一回凍 NON-GMO**  
スモークにしんのオリブオイル漬け  
70g **280円** (税込 302円)

アメリカ産の紅鮭を塩のみで調理し、低温でじっくり乾燥し、スモークしました。

**プリストル湾**

松岡水産 所:千葉  
紅さけ(水揚げ地/アメリカ 漁獲海域/プリストル湾)・賞:150日以上

**407 次回凍 NON-GMO**  
紅鮭スモークサーモン  
70g **560円** (税込 605円)

自然派Style しっかりしたスモーク感と食べごええ。

**道東沖**

丸高水産 所:北海道  
鮭(水揚げ地 北海道/漁獲海域 道東沖)・賞:90日以上

**408 隔週凍 NON-GMO**  
自然派Style北海道秋鮭スモークサーモン2個組(40g×2)×2 **798円** (税込 862円)

脂のりの良い大型の国産いわしを塩水に1晩漬けて真空パックで凍結しました。

**北海道沖**  
**三陸沖**  
**千葉沖**

千倉水産加工販売 所:千葉  
真いわし(水揚げ地 北海道、宮城、千葉/漁獲海域 北海道沖、三陸沖、千葉沖)・賞:90日以上

**421 月一回凍**  
塩いわし(大)  
2尾200g **358円** (税込 387円)

子どもと学ぼう **金目鯛** 鯛の仲間?

名前「鯛」と付きますが、実は「深海魚」! 深海で獲物を捕えるために、目が大きく発達したとされており、目に光が反射して金色に見えることから名付けられたそうです。

ふっくらとした身質で、クセのない味わいです。

**ミッドウェー沖**

千倉水産加工販売 所:千葉  
金目鯛(水揚げ地 宮城、青森他/漁獲海域 ミッドウェー沖)・賞:90日以上

**427 月一回凍**  
金目鯛開き  
2枚200g **378円** (税込 408円) **特価**  
通常398円

鹿儿島島のきれいな海で朝獲りしたウルメイワシを3日かけて干しあげました。

**東シナ海**

下園薩摩商店 所:鹿儿島  
ウルメイワシ(水揚げ地 鹿儿島/漁獲海域 東シナ海)・賞:150日以上

**419 月一回凍**  
薩摩の味うるめいわし丸干し(上乾)  
30g **318円** (税込 343円)

食べやすいよう持ちししゃもの頭を取りました。弱火で焼いてください。

**アイスランド沖**

伊村産業 所:山口  
からぶとししゃも(水揚げ地 ノルウェー、アイスランド/漁獲海域 ノルウェー海、アイスランド沖)・賞:90日以上

**420 隔週凍**  
まるかじり持ちししゃも  
140g(6~13尾) **398円** (税込 430円)

シーボーン昭徳 所:佐賀  
さば(水揚げ地 長崎/漁獲海域 対馬沖)・賞:45日以上

**422 月一回凍**  
対馬沖産さば天日干し  
3切(240g) **410円** (税込 443円)

1枚あたり約30gの小ぶりな笹がれい。淡白で上品な味わいが特徴です。

**山陰沖**

みなと水産 所:島根  
ヤナギシガレイ(水揚げ地 山口、島根/漁獲海域 山陰沖)・賞:90日以上

**426 次回凍**  
山陰産笹がれい一夜干 4尾  
120g(4尾) **518円** (税込 559円)

強い旨みと甘み。口に入れる前の香りまで甘い。

**山陰沖**

和田商店 所:島根  
かます(水揚げ地 島根/漁獲海域 山陰沖)・賞:90日以上

**423 月一回凍**  
かます開き干し  
200g(3尾) **458円** (税込 495円)

脂乗りの良いしまほっけを塩のみで、じっくりと干し上げました。

**ペーリング海**  
**アリューシャン列島周辺**

ヤマヘイフーズ 所:千葉  
しまほっけ(水揚げ地 アメリカ/漁獲海域 ペーリング海、アリューシャン列島周辺)・賞:90日以上

**424 月一回凍**  
しまほっけ一汐干し  
1枚330g **648円** (税込 700円)

小ぶりの北海道産真ホッケを三枚におろし、腹骨を取り除きました。塩のみで味付けし、軽く干し上げています。

**北海道沖**

齊木商店 所:兵庫  
真ほっけ(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)・賞:90日以上

**425 月一回凍 特価**  
徳用まるかじりホッケ  
8枚(400g) **678円** (税込 732円)  
通常698円

強い旨みと甘み。口に入れる前の香りまで甘い。

**山陰沖**

和田商店 所:島根  
かます(水揚げ地 島根/漁獲海域 山陰沖)・賞:90日以上

**423 月一回凍**  
かます開き干し  
200g(3尾) **458円** (税込 495円)

脂乗りの良いしまほっけを塩のみで、じっくりと干し上げました。

**ペーリング海**  
**アリューシャン列島周辺**

ヤマヘイフーズ 所:千葉  
しまほっけ(水揚げ地 アメリカ/漁獲海域 ペーリング海、アリューシャン列島周辺)・賞:90日以上

**424 月一回凍**  
しまほっけ一汐干し  
1枚330g **648円** (税込 700円)

小ぶりの北海道産真ホッケを三枚におろし、腹骨を取り除きました。塩のみで味付けし、軽く干し上げています。

**北海道沖**

齊木商店 所:兵庫  
真ほっけ(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)・賞:90日以上

**425 月一回凍 特価**  
徳用まるかじりホッケ  
8枚(400g) **678円** (税込 732円)  
通常698円

1枚あたり約30gの小ぶりな笹がれい。淡白で上品な味わいが特徴です。

**山陰沖**

みなと水産 所:島根  
ヤナギシガレイ(水揚げ地 山口、島根/漁獲海域 山陰沖)・賞:90日以上

**426 次回凍**  
山陰産笹がれい一夜干 4尾  
120g(4尾) **518円** (税込 559円)

牛乳・乳製品  
ハム・ウィンナー  
豆腐・納豆  
パン  
青果  
米  
肉  
卵  
魚  
食材セット  
ぶらす便  
惣菜  
調味料  
乾物  
菓子  
飲料・酒  
雑貨

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

### 黒鯛をおしゃれにいただきます。



国産黒鯛に、ドライトマトやにんにくを合わせ、オイル漬けにしました。油を足してアヒージョにしました。

九里 所:大阪 黒鯛(水揚げ地 岡山/漁獲海域 備前市日生海域)、ひまわり油、オリーブ油、ドライトマト、砂糖、おろしにんにく、食塩、スライスにんにく、醤油、胡椒。(一部に大豆・小麦を含む)・賞:150日以上

**428 隔週 凍 焼く NON-GMO** 2切  
**黒鯛ドライトマトオイル漬** 170g(2切) **478円** (税込 516円) **特価**

### 素材の旨みと甘みをお楽しみください。

脂ののった銀ひらすを、こだわり調味料で漬け込みました。砂糖不使用なので、素材の旨みと甘みが楽しめます。

ニュージーランド産

鳴門魚類 所:徳島 銀ひらす(シルバー)(ニュージーランド産)、みそ(大豆を含む)、発酵調味料、本みりん・賞:15日以上

**429 月1回 凍 焼く NON-GMO**  
**銀ひらす(シルバー)西京漬** 3切(160g) **528円** (税込 570円)

### ごま油がふんわり香ります。

長崎県産のブリを、ごま油の香ばさが丁度良い、少ししつかりめの味付けに仕上げました。

五島沖 対馬沖

鳴門魚類 所:徳島 ブリ(水揚げ地 長崎/漁獲海域 五島沖、対馬沖)、みそ(大豆(国産)を含む)、粗糖、発酵調味料、ゴマ油・賞:15日以上

**430 月1回 凍 焼く NON-GMO**  
**香ばし味噌のブリ切身** 170g(5~6切) **528円** (税込 570円)

### そのまま焼くだけ!

北海道産スケソウダラにネギ味噌を塗り、漬け込みました。

北海道沖 青森県沖太平洋

九里 所:大阪 スケソウダラ(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖、青森県沖太平洋)、白みそ、ネギ、粗糖、清酒、本みりん、醤油、食塩、(一部に大豆・小麦を含む)・賞:150日以上

**431 隔週 凍 焼く NON-GMO**  
**スケソウダラのネギ味噌焼き** 160g **338円** (税込 365円)

### 鮮魚を使っているから、身質・旨みが違う!



国産真あじを生のまま三枚におろし、三重県産あおさのり入りの衣をまぶしました。あじの旨みとあおさのりの香りが口に広がります。

三重県漁連 所:三重 真あじ(水揚げ地 長崎、愛媛、三重、鳥取他/漁獲海域 日本近海)、衣(馬鈴薯澱粉、ヒトエグサ(三重県産))、食塩・賞:90日以上

**435 3週毎 凍 揚げる 焼く NON-GMO**  
**フライパンで真あじ唐揚げ(あおさのり)** 140g 通常408円 **398円** (税込 430円) **特価**

### フライパンにそのまま油をひかずに並べ、両面焼いてください。

北海道産真だらの切身を、バジルとにんにくをあわせたオリーブオイルに漬け込みました。

放射能不検出

千倉水産加工販売 所:宮城 真だら(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、オリーブオイル、食塩、にんにく、こしょう、バジル・賞:90日以上

**432 隔週 凍 焼く NON-GMO**  
**真だらバジルオリーブ** 3切(150g) **398円** (税込 430円)

### ごまが香ばしい!

真いわしに生姜醤油の下味をつけて、白ごまと国産小麦粉をまぶしました。

放射能不検出

千倉水産加工販売 所:千葉 真いわし(水揚げ地 千葉/漁獲海域 水鏡沖)、小麦粉、白ごま、しょう油、発酵調味液、生姜。(一部に小麦・大豆・ごまを含む)・賞:90日以上

**433 月1回 凍 焼く NON-GMO**  
**フライパンで焼くいわしごま竜田** 170g(6~9枚) **450円** (税込 486円)

### カレー味で青魚が苦手な方も食べやすい!

国内で水揚げされた真いわしに、カレー粉を加えた衣をまぶしました。

NON-GMO

三重県漁連 所:三重 真いわし(水揚げ地 三重、千葉他/漁獲海域 日本近海)、衣(カレールウ(小麦粉、食用油脂、野菜(玉ねぎ、トマト、ニンニク、生姜)、食塩、粗糖、その他)、馬鈴薯澱粉、こしょう)、(一部に小麦・大豆・豚肉・りんご・バナナを含む)・賞:90日以上

**434 月1回 凍 揚げる 焼く NON-GMO**  
**フライパンでいわしカレーソテー** 200g **398円** (税込 430円)

### お好みで、タルタルソースなどをつけてどうぞ。

北海道産の秋鮭に衣を付けて、食べやすい大きさにフライにしました。

NON-GMO

新サイヤフーズ 所:北海道 鮭(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、衣(パン粉、米粉、でん粉、小麦粉)、(一部に小麦・さけを含む)・賞:150日以上

**436 毎週 凍 揚げる**  
**北海道産サーモンフライ** 190g(6~7切) **478円** (税込 516円)

### 日本近海で漁獲された真あじを鮮魚から加工。

真あじは国産の鮮魚を使用。また、パン粉や小麦粉、卵も国産のものを使用しています。

NON-GMO

三重県漁連 所:三重 真あじ(水揚げ地 長崎沖、三重、鳥取ほか/漁獲海域 東シナ海、九州沖、紀州沖他)、衣(パン粉(小麦を含む、国内製造)、小麦粉(小麦(国産))、液卵(卵を含む、国産))・賞:90日以上

**437 月1回 凍 揚げる**  
**あじフライ** 180g(4~9枚) **468円** (税込 505円)

### 骨のある部分を極力除いているので、食べやすい!

主に三重県産のしいらを切身加工し、パン粉付けしました。

NON-GMO

三重県漁連 所:三重 しいら(水揚げ地 三重、京都、長崎/漁獲海域 三重沖、京都沖、長崎沖)、食塩(国内製造)、衣(パン粉(小麦を含む)、小麦粉(小麦(国産))、鶏卵、米粉)・賞:90日以上

**438 月1回 凍 揚げる**  
**フライパンで白身魚フライ(骨・皮取り)** 200g(6~8個) **468円** (税込 505円)

### 個性のある旨みの国産さわらを使用。

風味・香りがとても良く、冷めた後でもサクサクと食感があるのが特徴です。

日本海 瀬戸内海 九州沖

NON-GMO

日本マリンフーズ 所:山口 さわら(水揚げ地 山口、長崎、福岡/漁獲海域 日本海、瀬戸内海、九州沖)、衣(パン粉、小麦粉)、食塩・賞:150日以上

**439 月1回 凍 揚げる 焼く**  
**サクサクさわらフライ** 180g **390円** (税込 421円)

### 1匹まるごと食べやすいサイズ!

琵琶湖で水揚げされたわかさぎにパン粉をつけ、カリッとした食感のフライに仕上げました。

琵琶湖

NON-GMO

三重県漁連 所:三重 わかさぎ(水揚げ地 滋賀/漁獲海域 琵琶湖)、衣(パン粉、小麦粉、液卵)、(一部に小麦・卵を含む)・賞:90日以上

**440 月1回 凍 揚げる 焼く**  
**琵琶湖産わかさぎフライ** 110g **385円** (税込 416円)

### 粗放養殖のブラックタイガーを使用。

粗放養殖のえびを使用。えびの仕込みやパン粉付けまで手作業で作りました。

インド産 インドネシア産

NON-GMO

阿波鳴食彩 所:徳島 えび(インド産またはインドネシア産)、パン粉、小麦粉、粟種油、食塩・賞:150日以上

**441 月1回 凍 揚げる**  
**そのまんまエビフライ** 25g×5本 **658円** (税込 711円)

### 瀬戸内産の厳選された原料を使用。

頭と腹を取り、水から煮出すと美味しい出汁が取れます。天日干ししており、旨み成分のイノシン酸が豊富。

瀬戸内海 九州沖

角倉商店 所:兵庫 イワン(水揚げ地 大分、愛媛、広島、熊本、福岡/漁獲海域 瀬戸内海、九州沖)、食塩・賞:45日以上

**442 隔週 蔵**  
**国産いりこ** 120g **398円** (税込 430円)

### 香ばしくふっくら。

コープ自然派でしか買えない、塩こうじ入りのオリジナル鮭フレークにしました。

北海道産

北海道漁連 所:北海道 秋鮭(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、なたね油、塩こうじ(米こうじ、食塩)、食塩・賞:45日以上

**443 隔週 蔵 NON-GMO**  
**自然派Style鮭フレーク** 55g×2 **468円** (税込 505円)

### 湖沼で有名な鳴門の海で育ちました。

塩蔵ですので塩抜きしてどうぞ。

鳴門沖

仁木 所:徳島 わかめ(水揚げ地 徳島/採取海域 鳴門沖)、塩・賞:45日以上

**444 隔週 蔵**  
**生わかめ(塩蔵)** 300g **470円** (税込 508円)

### 島原産の新鮮なめかぶを細かく刻みました。

島原産の新鮮なめかぶを細かく刻みました。

長崎沖

島原漁業協同組合 所:長崎 わかめかぶ(水揚げ地 長崎/採取海域 長崎沖)・賞:90日以上

**446 毎週 凍**  
**島原産めかぶ** 120g **198円** (税込 214円)

### 甘辛味のホタテと昆布がおいしい

炊飯器に、砥いば米・お好みの具材・本品・醤油やみりんなどの調味料を入れて炊くと、炊き込みごはん完成!

炊き込みごはんの味付け例(2合)

- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 顆粒和風だし 大さじ1/2

北海道の噴火湾で育ったホタテに細切り昆布を加え、醤油ベースのタレでじっくり炊きました。

鳴門魚類 所:徳島 ホタテ貝(水揚げ地 北海道/漁獲海域 噴火湾)、きざみ昆布、醤油(大豆・小麦を含む)、粗糖、発酵調味料、生姜・賞:15日以上

**447 月1回 凍 NON-GMO**  
**ホタテと昆布のおかず煮** 100g 通常480円 **468円** (税込 505円) **特価**

### 沖繩県で養殖された太もすくを、保存しやすい塩蔵タイプにしました。

100% ORGANIC

島酒家 所:沖縄 太もすく(水揚げ地 沖縄/採取海域 奥武島近海)、塩・賞:150日以上

**448 月1回 蔵**  
**奥武島産塩蔵有機太もすく** 200g **360円** (税込 389円)

### 磯の香りが広がり、クセのない味わいです。

シャキシャキとした歯ごたえで、粘りがあります。

山口沖

新友商店 所:山口 アカモク(水揚げ地 山口/採取地 山口沖)[本製品はエビ、カニの混ざり漁法で漁獲されています]・賞:30日以上

**449 毎週 凍**  
**アカモク3食入り** 35g×3 **280円** (税込 302円)

### ほかほかごはんと一緒にどうぞ!

漁獲海域を限定、使いやすいツイパンパック入り!

淡路島沖

さかもと 所:大阪 いわし(水揚げ地 兵庫/漁獲海域 淡路島沖)、食塩・賞:お届け日を含め4日

**451 毎週 蔵**  
**自然派Style 淡路沖産釜揚げしらす** 25g×2P **318円** (税込 343円)

### 淡路島沖の生いわしを鮮度が良いまぢりめん仕上げました。

淡路島沖

柴宇淡路食彩 所:兵庫 カクチイワシ(水揚げ地 兵庫県 淡路島沖)、食塩・賞:お届け日を含め5日

**452 隔週 蔵**  
**自然派Style 淡路島上乾ちりめん30g** **288円** (税込 311円)

### 素材本来の味を感じられる辛子明太子です。

ロシア産

NON-GMO

西昆 所:福岡 塩たらこ(すけとうたら卵(水揚げ地 ロシア/漁獲海域 ロシア沖)、食塩、清酒、醤油(大豆・小麦を含む)、みりん、唐辛子、ほたてエキス、昆布粉末・賞:90日以上

**23 隔週 凍 特価**  
**辛子めんたいこ(切子)** 70g 通常468円 **458円** (税込 495円)

### 「自然派Style特選丸大豆醤油「豊稔の恵」」

「自然派Style発酵調味料「瑞穂の恵」」で味付けしました。

北海道沖

北海道漁連 所:茨城 鮭の卵(水揚げ地 北海道/漁獲海域 北海道沖)、しょうゆ、米酢・賞:90日以上

**450 隔週 凍 NON-GMO**  
**北海道産いくら醤油漬** 40g **598円** (税込 646円)

### 生いわしの稚魚を天然水で茹で上げ、潮風と天日で作りしました。

大分沖 愛媛沖 鹿児島沖

柴宇淡路食彩 所:兵庫 カクチイワシ(水揚げ地 大分、愛媛、鹿児島、他/漁獲海域 大分沖、愛媛沖、鹿児島沖、他)、食塩・賞:お届け日を含め5日

**453 隔週 蔵**  
**国産上乾ちりめん70g** **495円** (税込 535円)

### 魚本来の味を感じる塩分無添加のちりめんです。

淡路島沖

柴宇淡路食彩 所:兵庫 カクチイワシ(水揚げ地 兵庫県 淡路島沖) ※製造段階で塩分の添加はありません。賞:お届け日を含め5日

**454 毎週 蔵**  
**塩分無添加/自然派Style 淡路島上乾ちりめん40g** **378円** (税込 408円)

※いわしはえび・カニ・イカ・さばが混ざる漁法で採取しています。



スナップエンドウ

いそベジ農場

スナップエンドウは皮が硬くなく、甘みを感じられる大きさを目安に収穫しています。豆が小さいままだと皮は柔らかいですが、これでは絹さやです。豆を大きくすると皮は硬くなり、中身だけ食べるグリーンピースになってしまいます。そうならないよう毎日目を光らせて収穫していますが、どうしても見落としとして豆を巨大化させてしまうことがあります。商品にならないと思っていたら、あえて大きなスナップエンドウが欲しいという声。軽井沢の料理人さんは豆だけを料理に使いたいとのこと。

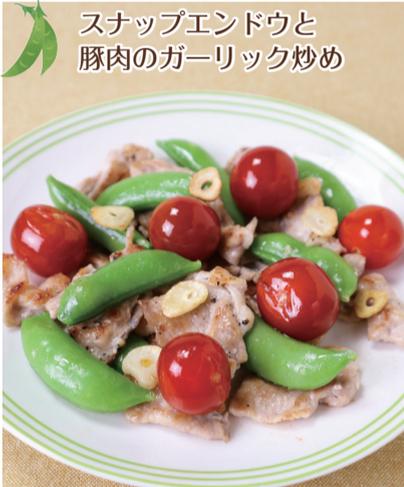
スナップエンドウはどの大きさでも需要があると気づかされました。 磯辺和明



さっと火を通してシャキシャキ感をお楽しみください。



産直特価 熊本産 鹿兒島産 兵庫産 長野産 肥後あゆみの会、ファミリー農家、市有機農産物生産出荷組合、中庭Farmers 236 歳 サラダスナップえんどう 100g 268円 (税込289円)



スナップエンドウと豚肉のガーリック炒め

キメの細かな赤身肉。肉そのものの味を楽しむ料理に向いています。

七星食品 所:香川 自然豚モモ・賞:35日以上

330 凍 NON-GMO えさまで分別 自然豚モモスライス 250g 通常548円 535円 (税込578円) 特価



100g当たり 214円

おいしくするためのあらゆる手間を惜しまずつくりました。

産直特価 熊本産 吉水農園 227 歳 301022 有機ミニトマト 150g 218円 (税込235円) 特価

農薬に頼らず栽培したにんにくです。

産直特価 徳島産 愛知産 森野、有機連合ファーム、アグリリンクス 277 歳 にんにく300g 638円 (税込689円) 特価

ミニ大根

さかまき農園

今日は畑に入れるかな？3月は、雪、雨、肌寒い日が多くてなかなか畑に入れず、4月に入ってからの大根の種まきになりました。

- ①まだまだ寒い標高1000mの畑、ビニールマルチして一粒ずつ蒔いていきます。
②少し地温が上がってきた4月中旬、畑を耕してすぐに播種機で種を蒔きます。雑草との競争、どちらが先に大きくなってくれるかな。
③4月下旬になると太陽熱養生処理が出来た畑に種を蒔くことが出来ます。寒さが残る高原の春、種蒔きの仕方を工夫して、栽培しています。初夏の瑞々しい大根、高原からお届けします！



坂巻秀高

高原の空気と水で育ちました。シャキシャキ食感！

産直特価 今年初 271 歳 ミニ大根 1本 238円 (税込257円) 特価

坂巻さんのコレおすすめ！美味タス

一枚ずつちぎり肉味噌をぐるっと巻いて、ごはんや麺、チーズと一緒に、手づかみでパクリ。

外葉はリーフレタス、内部は結球レタスの食感で、苦みが少ないです。

産直特価 長野産 中庭Farmers 249 歳 美味タス 1玉 238円 (税込257円) 特価

有機小松菜

だじの農作地

高原ならではの寒暖差で育った小松菜は甘みと食感がとても良く、おいしく育ってくれます。我が家のおすすめ料理は、ダントツで小松菜と豚バラの炒めものです！その他にも一品足りない時のおひたし。お味噌汁。野菜ジュース。一食一品は小松菜が食卓に並びます。去年産まれた赤ちゃんの離乳食にも使っており、笑顔でバクバク食べてます。

BLOF理論に基づき、自然と会話しながら日々野良仕事に励んでいます。安心安全、毎日食べても飽きない小松菜を、ぜひ一度召し上がってみてください。 進藤大治

ジュシーでコクがあります。

産直特価 熊本産 島根産 徳島産 宮崎産 千葉産 鹿兒島産 長野産 COG、榎本、ぐり〜んは〜と、三島、三浦、マルサカ有機生産組合、橋本、北総ベジタブル、かごしま有機生産出荷組合、中庭Farmers 257 歳 301206 有機小松菜 150g 178円 (税込192円) 特価



ミニ大根とツナのりボンサラダ

ミニ大根をピーラーで薄く長くスライス

非遺伝子組み換えの一番搾り菜種油・野菜スープ・塩で味付けました。

かもめ屋 所:静岡 まぐろ(輸入又は国産)、菜種油、野菜エキス、食塩・賞:360日以上

485 NON-GMO かもめ屋ツナ缶(菜種油使用) 80g×3缶 通常630円 620円 (税込670円) 特価



土の力を最大限引き出す有機農法で栽培。「甘み・酸味・香り」が良いです。

産直特価 熊本産 肥後あゆみの会 224 歳 有機トマト 500g 478円 (税込516円) 特価

自然派Style 「自然派Style一番搾り純正なたね油」を使用しました。

丸和油脂 所:埼玉 菜種油(国内製造)、卵黄(卵を含む)、米粉、食塩、砂糖 ※夏場は冷暗所など涼しいところで保管してください。賞:90日以上

486 NON-GMO えさまで分別 自然派Styleマヨネーズ 300g 通常398円 378円 (税込408円) 特価



小松菜の肉みそうどん

旨みが強く、様々な料理に使えます。 100g当たり 242円

使いやすい(バラ凍結) イシイフーズ 所:徳島 神山鶏モモ肉・賞:100日以上

361 凍 NON-GMO えさまで分別 神山鶏ジュシーミンチ(モモ) <バラ凍結> 300g 通常735円 725円 (税込783円) 特価

低温でじっくり育て、味も歯ごたえもよし。色々な料理にどうぞ。

産直特価 長野産 きのこの森 291 歳 ぶなしめじ 1パック 148円 (税込160円) 特価

北海道産有機小麦使用。ツルツルッとおいしい！

100% ORGANIC 石丸製麺 所:香川 有機小麦粉(有機小麦(北海道産))、食塩・賞:240日以上 487 NON-GMO 国産有機原料を使ったうどん 200g 通常240円 228円 (税込246円) 特価

今が旬!

信州野

北は北海道から南は沖縄まで、日本の各地にコープ自然派の安定して野菜をお届けできるように、旬に合わせて産地を交これからの時期は信州の野菜が旬を迎え、その中心が長野県で長野県佐久穂町から栄養価の高い野菜を安定して出荷するで連携して取り組んでいます。



中庭Farmersの皆さん

- のらくら農場 ●いそベジ農場 ●さかまき農園 ●はたけや農場 ●だじの農作地

のらくら農場さんやさかまき農園さんは、野菜の栄養価を競う「身体に美味しい農産物コンテスト」で賞を受賞しています。

実践しているのは高品質・多収穫を実現する野菜づくり

日本有機農業普及協会理事長の小祝さんが提唱するBLOF理論(生態系調和型農業理論)に基づき土づくりを行い、植物がもつチカラを最大限に引き出す有機野菜づくりを行っています。



# 菜の季節です。

野菜生産者はいます。そして、組合員の皆さんに一年通して  
えています。

野菜を栽培している生産者グループの『中庭Farmers』です。  
ために、生産者が作付けする野菜や栽培技術、出荷体制など

12号で中庭Farmersがつくる対象の野菜を利用すると、  
のらくら農場のまかないレシピが掲載された  
「ケールのリーフレット」をプレゼント！



対象の野菜はこちら

1 小かぶ	271 ミニ大根	249 美味タス	265 葉ねぎ
262 ミニ白菜	246 やみつきケール	248 春菊	※有機小松菜、サラダスナップ えんどうは対象外です。

産直委員会が2023年に長野県の生産者を  
訪問しました。詳しくはオンラインTable  
で紹介しています。



## ミニ白菜 はたけや農場

この地域では春になって  
も朝晩の冷え込みを感じま  
す。5月中旬頃までは朝霜  
対策の不織布をかけている  
ほどです。キャベツなどと  
同じように、結球する野菜  
は初期生育でいかに葉っぱを大きくするかが大切です。そのための  
肥料バランスに気を付けて栽培しています。気候の助けを借りて、  
生で食べて触感がよく、うまみのある味を目指しています。4  
等分して、大胆にフライパンで焦げ目をつけながら蒸し焼き料理  
にすれば、もはやメインのおかずです。



ミニサイズですが、甘みも旨みもしっかりあります！



中庭Farmers  
262 歳  
ミニ白菜  
1玉

258円 (税込 279円)

## 白菜と厚揚げの煮びたし



国産大豆使用の食べ応えのある厚あげ。  
遺伝子組み換えでない菜種油で揚げました。  
太子屋 所:徳島  
大豆(国産)(遺伝子組み換えでない)、なたね油  
(遺伝子組み換えでない)/凝固剤(粗製海水塩  
化マグネシウム)・消:お届け日を含め3日

130 ぶらす便 300858 歳 NON-GMO  
太子屋の厚あげ 4個

原木栽培のお徳用乾しいたけ、割れたり欠けたり  
していますが、おいしさには差がありません。

菌農共協同組合 所:鳥取  
しいたけ(原木) ※産地候  
補:鳥取・愛媛・高知・熊本・宮  
崎・賞:150日以上

488  
われかけ葉  
(乾しいたけお徳用)  
130g

通常1,100円 990円 (税込 1,069円)



通常288円

278円 (税込 300円)

みりんの旨みとお酒の風味をあわせ  
もつ発酵調味料。料理に使うと、つや  
が出て焼き色も美しく、ふっくらと仕  
上がりやすい。

味の醸造 所:埼玉  
米、米こうじ、食塩 ※アルコール度数  
10%・賞:150日以上

489 NON-GMO  
味の母  
720ml

通常835円 815円 (税込 880円)



## ケール

以前、ケールの詳しい栄養価分析をしてもらったところ、  
GABA (ギャバ:精神安定などの効果があるといわれています)  
の数値が慣行栽培のものに比べて23倍ありました。ケール  
はスーパーフードといって差し支えない野菜ですが、それ  
を栽培の工夫でさらに桁違いの栄養価にすることができます。  
栽培方法によって、左右されるのです。 萩原紀行



濃い旨みで、苦みは強く  
ありません。

産直  
特価

中庭Farmers  
246 歳  
やみつきケール  
3枚

188円 (税込 203円)



長野産

無農薬  
ネオニコ  
不使用

## のらくら農場



萩原さんの  
コレおすすめ！ 葉ねぎ

初鰹の上に、身が見えなくなるくらいに  
ぶっかけてお召し上がりください。この時季、  
のらくらスタッフの一番人気の野菜です！

産直  
特価

中庭Farmers  
265 歳  
葉ねぎ  
80g

168円 (税込 181円)



長野産

無農薬  
ネオニコ  
不使用

## 春菊

発芽の難しい春菊。のらくら農場では  
種を蒔く前に、種を一晩水に浸けて発芽  
を促しています。種を蒔く作業(播種)  
は、株間や土の水分量、深さなど、気にか  
けることがたくさんあります。土づくりをしても芽が出ないと  
作物ができないので、作業に入るときは毎回気が引き締まりま  
す。また、のらくら農場の得意な「香り野菜」の中でも、春菊は自  
信を持って皆さんにオススメできる野菜のひとつです。

柔らかく華やかで生のままサラダとしても美味しくお召し上  
がりいただけます。また、えぐみがなく、炒めものや和えものなど  
火を加えてもしっかり存在感が感じられます。ご家庭の食卓でぜ  
ひお楽しみください！

小宮山日向



香り高く、えぐみや独特のアクは  
ほとんどありません。

産直  
特価

中庭Farmers  
248 歳  
春菊  
100g

198円 (税込 214円)



長野産

無農薬  
ネオニコ  
不使用

## ケールチャンプルー



ケールチャンプルー

赤身が多いので、あっさりとしていて、肉そのものの  
味わいを楽しめます。

鐘倉ハム  
クラウン商会  
所:神奈川県  
所:神奈川県  
豚もも肉・塩、  
砂糖、香辛料・  
賞:7日以上

490 歳 GMO  
えさ不分別  
スライス  
ボンレスハム2個組  
60g(4枚)×2

通常448円 425円 (税込 459円)



特価

## 春菊とえびのかき揚げそば



天然えびをむき身加工し急速凍結しま  
した。

トクスイ  
コープ  
レーション  
所:愛知  
えび(水揚げ地  
ミャンマー/漁獲海  
域 ベンガル湾、ア  
ンダマン海)・賞:90  
日以上

492 凍  
天然むきえび(大)  
160g

通常548円 538円 (税込 581円)



ベンガル湾  
アンダマン海

特価

彩り鮮やかで、生のままでも加熱しても美味しい。

産直  
特価

湖上、耕雲社  
234 歳  
パプリカ  
150g(1~3個)

※赤と黄色が混ざって  
届く場合があります。

258円 (税込 279円)



熊本産  
和歌山産  
省農薬  
ネオニコ  
不使用

グアテマラ産白ごまのみを使用した、  
上品で芳醇な香り高いごま油です。

九鬼産業 所:三重  
食用ごま油(国内製造) ※原産国:グ  
アテマラ・賞:270日以上

491 NON-GMO  
九鬼芳醇胡麻油  
105g

通常470円 458円 (税込 495円)

特価



自然派Style

香川県産小麦「さぬきの夢」を  
使用。カラッと揚がる！

吉原食糧 所:香川  
小麦粉(香川県産)、でんぷ  
ん、酵母エキス/ベーキング  
パウダー・賞:90日以上

493 NON-GMO  
自然派Styleてんぷら粉  
400g

通常255円 245円 (税込 265円)

特価



北海道産の小麦・そばを使用！  
レンジで解凍でき、茹でる手間  
がかりません！

横尾商店 所:兵庫  
小麦粉(国内製造)、そば粉・  
賞:150日以上

494 凍 レンジ NON-GMO  
横尾冷凍そば・  
北海道産原料使用  
200g×2食

通常350円 315円 (税込 340円) 10%OFF



国産元気  
10%OFF