

1 / 11 お届け週	月	火	水	木	金
注文書提出	1 / 4	5	6	7	8
お届け	1 / 11	12	13	14	15

「注文番号で注文」
はこちら



魚のおいしい長崎県五島産。
上品な脂に甘みがあります

五島産ごまサバ

●好漁場である五島近海で水揚げ。程よく脂がのり、甘みがあります。
●小さめの規格外サイズ。

五島漁業協同組合
貞方公男さん



規格外
1221 凍
もったいナイ魚・五島産ごまさば三枚おろし
400g(4枚以上) 790円(¥853円)
◎お届け後45日保証

12 ポイント

脂のりよし！
パリパリ皮も美味！
焼くだけでごはんがすすみます

北海道産鮭ハラス

●北海道で水揚げした秋鮭です。
●「鮭とば」を作る工程でカットしていた、ハラスの部分を使用。おいしさには自信あり！

札幌中一
橋本絵さん



今回は
2,500点
ご用意しました！

カット部分
1001 凍 限定2500
もったいナイ魚・北海道産鮭ハラス
300g 610円(¥659円) ◎お届け後45日保証

5 ポイント

新商品



お得 & おいしい
もったいナイシリーズ



もったいナイシリーズとは

- 市場で捨ててしまう部分をお得にお届け。
- 味は変わらず生産者を応援。
- 食品ロスを減らして地球にやさしい。
- 原料が集まったときだけの限定品！

規格外
大きなホッケより食べやすい。
ふんわり食感と脂のりはそのまま

1239 凍
もったいナイ魚・ほっけ切身干物
250g 548円(¥592円)
9 ポイント

カット部分
ソテー、煮込み、煮魚など
和洋どちらにも合って食べごたえあり！

限定1500
1225 凍
もったいナイ魚・
気仙沼めかじき切落し
300g 589円(¥636円)
◎お届け後15日保証
10 ポイント

規格外
うまみの濃いカキは
小さくても
満足感たっぷり

1234 凍
もったいナイ魚・規格外冷凍かき
300g 760円(¥821円)
※身が欠けたものや、小さいものが入ることがあります。
11 ポイント

規格外
「だしが出ておいしい！」と
いわれる隠れ人気商品。
たっぷり500gでお得感あり

1224 凍
もったいナイ魚・
椎内漁師汁 たら三平用アラ切身
500g 728円(¥786円) ◎お届け後45日保証
12 ポイント

規格外
色や形はばらばら。
やわらかい鳴門ワカメを
お刺身どうぞ

1256
もったいナイ魚・
鳴門湯通し塩蔵わかめ
110g 300円(¥324円) ◎お届け後30日保証
4 ポイント

規格外
形やサイズはさまざま。
少し傷ありのふじを
中心にお届け

1099
もったいナイ・わけありりんご
900g 638円(¥689円)
10 ポイント

規格外
濃い甘み、香りが魅力。
ポタージュや
生ジュースに

1017
もったいナイ・
食べて応援
ふぞろい人参
2kg 735円(¥794円)
※変形部をカットしてお届けする場合があります。
12 ポイント



自然由来100%保湿成分の
赤じぞエキス入り。持ち運びに！

2210
芦屋ハーブバレーパルセイユ
アルコールハンドスプレー
(アルコール71%)
50ml 680円(¥748円)

送料お得便(自社便)限定ご
指定便(ヤマト宅急便)では
お届けできません。■使用の
目安/開封後3カ月

P.8 **まずは一つ 7大健康習慣、始めませんか？**

P.46 **煮てつぶして 味噌作り予約受付中！**

今週のイチオシ

久しぶり

とってもお得な福袋！
中津ミートのオススメを揃えました



ウィンナーは子どもたちのお気に入りなので、まとめて購入して正解でした。おいしい加工肉をありがとうございます。(☒ろせっちさん)

※写真のセットはイメージです。

イチオシポイント



化学調味料不使用、
合成保存料不使用

- ☑ 脂身にうまみがあり、くさみのない豚肉を使い、上質なウィンナー、ハム、ベーコンに仕上げました。
- ☑ 原料の豚肉が良いため、味付けはシンプルに、豚肉、塩、粗糖、香辛料のみで製造しています。
- ☑ 数ある中津ミートの商品から、売れ筋商品4品をセットにしました。徳用品も入っており、とてもお買い得。お見逃しなく！



1338 凍

福袋・朝食・弁当にたっぷり♪
ハム・ソーセージセット

100
ポイント

1セット 1,547円(税1,671円)

■セット内容/冷凍 丹沢ハム工房 皮なしベービーウィンナー・冷凍 丹沢ハム工房 ポークウィンナー各120g、徳用 丹沢ハム工房 規格外ハム切り落とし・徳用 丹沢ハム工房 規格外ベーコン切り落とし各100g ④中津ミート(神奈川県愛川町)

焼肉はもちろんカルビ丼にして
赤身のうまみと脂のこくを堪能



1282 蔵
短角牛バラカルビ焼用
180g 1,373円(税1,483円)

25
ポイント

約5mm厚 ④山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ⑤お届け後2日保証

国産の小麦胚芽とフスマ入り。
トースト時の香りがたまりません！



限定 500
1385
ザクセンの胚芽食パン(スライス)
6枚 438円(税473円)

8
ポイント

④ザクセン(東京都板橋区) ⑤お届け後4日保証 ⑦小麦



普段の食卓の始まりに！
まろやかでこくのあるチーズと
トーストにして朝食に召し上がれ

新鮮な生乳で作ったチーズを水を切って程よく乾燥。もっちりとした食感とほのかな甘みがトマトのうまみと好相性。



1377 蔵

北海道モツアレチーズ はやきた
100g 461円(税498円)

5
ポイント

④プロセスグループ夢民舎(北海道安平町) ⑤お届け後7日保証 ⑦乳



便利な使い切りサイズの4食分。
きめ細かい食感の
日持ちする絹豆腐です

古来中国から伝わる伝統の生しぼり製法で大豆のうまみが味わえる、きめ細かい絹豆腐。



1427 蔵
生しぼり絹豆腐(小分けパック)
80g×4パック 140円(税151円)

3
ポイント

※今まで頒布会限定で取り扱っていた商品ですが、今号より単品でお取り扱いいたします。④マルツネ(愛知県知立市) ⑤お届け後7日保証 ⑦大豆

今
食べたい
味

豆腐入りで独特の食感。
煮物やおでんにどうぞ



1463 蔵
上棒天(さつま揚げ)
150g(10本) 379円(税409円)

6
ポイント

送料お得便(自社便) 限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。④たからや蒲鋒(鹿児島県いちき串木野市) ⑤お届け後3日保証 ⑦大豆

きび砂糖の甘みがほんのり。
「あと1品」がほしいときにも！



1569 蔵
北海道産きんとときまめ煮
120g 298円(税322円)

3
ポイント

④かじかわ農場食品(新潟県新発田市) ⑤お届け後60日保証



今季初
かぶの歯切れの良さと
さっぱりとした味わいで
箸が止まらない！

化学調味料などは使わず、素材を生かしたあっさりとした味に仕上げました。独特の歯ざわりで箸がすすむ京風の漬物です。



1486 蔵
聖護院かぶらの千枚漬(カットタイプ)
140g 408円(税441円)

7
ポイント

※開封時に液が飛び散る可能性がありますのでご注意ください。④東明(静岡県熱海市) ⑤お届け後7日保証



ていねいに育てた白菜のうまみを
天日塩でぐっと引き出しました。
味わえるのは今だけです

農業・化学肥料を使わずに育てた白菜を、高知県の海水で作った塩で浅漬けに。シンプルで贅沢な一品をご堪能ください。



1488 蔵
塩だけで漬けた白菜漬(農業不使用)
200g 410円(税443円)

6
ポイント

※2月頃までの取り扱い予定。④漬物本舗道長(愛知県豊川市) ⑤お届け後4日保証

はじめて まして! 新商品 New

細切りだからスライスよりも
火の通りが早く使いやすい

パークシャー種(黒豚)の血統を50%以上
引き継ぐ「大地うまみこい豚」のカタ肉を、約
5mmのスティック状のバラ凍結に。チャック
付きの袋入りで、ほしい分だけ取り出せます。

1002 凍 **新** **10** ポイント
冷凍 野菜炒めに!
大地うまみこい豚カタ細切・バラ凍結
200g **553円**(税597円)
■原材料/豚カタ肉 直径約5mm ④仙台
黒豚会(宮城県大崎市他) ⑤お届け後
60日保証



生産者より
まな板と包丁を使用しないで
お手軽に使えるアイテムです
ゆっくり育つ中型品種のパークシャー
種の血統だから、大切に育てました。時
短にもなる便利なアイテムですので、い
ろいろな料理にご使用ください。

炒め物やスープなどにパラ
パラと。ちょっとこくを足し
たいときに便利。



一尾から約5%しか取れない
貴重なハラスの脂がじゅわ〜っ

北海道で水揚げされた秋鮭を使用。ハラスは
鮭のなかで一番脂がのっています。塩を振っ
て焼き上げると、身から出てくる脂のうまみが
たまらないおいしさです。

限定2500
1001 凍 **新** **5** ポイント **もったい**
もったいナイ魚・北海道産鮭ハラス
300g **610円**(税659円)
■原材料/サケ■漁場/北海道④札幌中
一(北海道札幌市) ⑤お届け後45日保証



よもぎの香りと大納言小豆の
甘みが絶妙な季節限定の味

備中大納言の粒あんを、国産よもぎ粉を練り
込んだ国産小麦の皮で包みました。大粒の小
豆あんともよもぎの風味がマッチして、小さめ
でも満足感あり。冬だけのお楽しみです。

1003 凍 **新** **OK** **季節**
飛鳥のよもぎミニあんまん(大納言小豆の粒あん)
3コ **554円**(税598円)
※2月頃までの取り扱い予定。■原材料/皮
(小麦粉(小麦(国産))、砂糖、イースト、ラード
(豚肉を含む)、よもぎ粉末(国産)、食塩)、あ
ん(大納言小豆(国産)、砂糖) ④飛鳥食品(東
京都江戸川区) ⑤お届け後60日保証 ⑦小麦



少し炙るとさらに香ばしさと
甘みがアップ!

まるで高級和菓子のような
べっこう色で食感がもちもち!

土づくりにこだわり、栽培から加工まで自社
で一貫生産した「紅はるか」の干し芋です。
やわらかな食感とともに、スイーツのような
甘さが口いっぱい広がります。

1004 **新** **8** ポイント
茨城県産やわらか干し芋(べにはるか)
100g **500円**(税540円)
■原材料/さつまいも ④照沼勝一商店
(茨城県東海村) ⑤お届け後30日保証



生産者より

「おいしい干し芋」を目指して
たどり着いた先が「土づくり」

収穫が終わったときから、翌年の生産の
作業が始まります。栽培期間中、農薬や
化学肥料を使わないで栽培したさつまい
もは、自然本来の滋養に満ちています。



照沼勝一商店
照沼 勝浩さん



普通の食卓に欠かせない
味噌汁をおいしく仕上げる
昔ながらの製法で作った味噌

国産契約栽培の丸大豆
を使用。米麹造りから行
い、じっくり熟成しまし
た。毎日使うからこそ、香
り高い天然醸造味噌を。

特撰 大津賀さんの味噌 **特**
1611 蔵 カップ 450g **525円**(税567円) **9** ポイント
1612 蔵 1kg **832円**(税899円) **1/4週** **9520** **14** ポイント
(1612)※発酵体を抜くための通気孔が上部にあるため、横倒ししない
てください。④大津賀商店(鳥取県伯耆町) ⑤お届け後45日保証 ⑦大豆



今季初 手亡豆のあんの甘さに
伊予柑ピールの風味が
絶妙なご褒美スイーツ

北海道産の手亡豆あんに
無茶々園の伊予柑ピール
を混ぜ込みました。あ
んの甘さに、さわやかな香り
とほろ苦さが合います。

1690 凍
宇治松屋のいよかん大福
4コ **1,000円**(税1,080円) **28** ポイント
④松屋(京都府城陽市) ⑤お届け後45日保証



今季初 紅麴で染めた美しい色と
桜葉入りあんの香りが◎

1694 凍 **5** ポイント
芽吹き屋のさくらだんご
180g(4本) **461円**(税498円)
※紅麴色素使用。④岩手阿部製粉(岩手県花巻市)

黒糖の風味とまろやかさが、
温かいお茶に合います

1696 **5** ポイント
黒糖かすてら
7コ **418円**(税451円)
④たんぱや製菓(山形県酒田市) ⑤お届け後15日保証
⑦小麦・卵



今季初 無病息災を願う縁起物!
節分には欠かせません

1715 **4** ポイント
福豆(煎り大豆)
100g **348円**(税376円)
④川原製粉所(東京都練馬区) ⑦大豆



久しぶり 新農業研究会のりんごの
自然な甘みがぎゅっ

1738 **13** ポイント
りんごジュース1000ml
1000ml **740円**(税799円)
④フルーツバスケット(静岡県函南町)



平日に
あって安心
〇〇するだけ
おかず



どちらも温めるだけで、サクッとアジフライと茶碗蒸しの和定食に

📺 温めるだけ

1510 凍

温めるだけ
境港のアジフライ
200g 640円(惣691円) ⑦小麦



10
ポイント

1567 凍

だし香る茶碗蒸し
150g×2コ 568円(惣613円)

※3月頃までの取り扱い予定。📺お届け後4日保証⑦えび・小麦・卵・大豆

🍲 湯せんするだけ



季節
限定

味噌のこくと生姜の風味で
ごはんがすすむ定番おかず



📺 温めるだけ

1262 凍

あたためるだけ
簡単・八戸前沖さば味噌煮
110g(固形量60g)×2 540円(惣583円)
⑦大豆



9
ポイント

今が旬の北海道のワカサギを
丸ごと楽しめるフライに



📺 温めるだけ

1511 凍

レンジでわかさぎフライ
100g 508円(惣549円)
📺お届け後45日保証⑦小麦・卵



ちょっと億劫な天ぷらも手軽に美味しく

📺 温めるだけ



1512 凍

あたためるだけ海鮮天ぷらセット
135g 830円(惣896円)
■セット内容/エビ3尾、イカ3切入⑦えび・小麦

13
ポイント

肉厚でやわらかいムラサキイカを使用

📺 温めるだけ



1509 凍

レンジでやわらかいかフライ
150g 580円(惣626円) ⑦小麦



平日 🕒 早くできて、ちゃんとおいしい!

やっぱりいいね!
おうちのごはん

休日 🍷 ひと手間かけて、とっても満足!

休日は
ちょっと
ひと手間

ごちそう
メニュー



マスタードの酸味で奥行きのある味に。
ビストロ風の一皿がおうちでお手軽

大地うまみこい豚
ロースソテー・トンカツ用 1300

1300 凍

200g(2枚) 699円(惣755円)

1301 凍

300g(3枚) 1,045円(惣1,129円)

送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。約15mm厚📺お届け後2日保証

1647

有機粒マスタード
200g 700円(惣756円)



12
ポイント

粒マスタードソースのポークソテー

【作り方】

- ① 豚肉を常温にして塩・こしょうを振る。
- ② フライパンに油を熱し、両面に強火で焼き目を付けたあと弱火で焼き、5分ほど休ませる。
- ③ フライパンを軽く拭き、水、白ワイン、砂糖を入れて中火にかけ、粒マスタードを加えて煮詰める。豚肉を戻して絡める。

エビのトマトクリーム煮

【作り方】

- ① フライパンに、エビ、すりおろし玉ねぎ、カットトマト、生クリーム、砂糖、塩・こしょうを入れて強火にかける。
- ② 煮立ったらふたをして、中火でエビに火が通るまで煮込む。

1227 凍

エコシュリンプむきみ(ブラックタイガー)
200g 1,268円(惣1,369円)

※売り上げ金のうち10円は、「互恵のためのアジア民衆基金」として積み立てます。⑦えび

1673

有機ダイストマト缶
400g(固形量240g) 197円(惣213円)



1043

ねばトロ大和いも
400g 588円(惣635円)



1127 凍

エリンギ(きのこ)
100g 275円(惣297円)



1047

れんこん
350g 553円(惣597円)



1615 凍

やさかの白みそ
500g 578円(惣624円)



9
ポイント

大和いものすりおろしを
ホワイトソースに



大和いものとろとろ白味噌グラタン

【作り方】

- ① すりおろした大和いも、白味噌を混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、切ったれんこん、きのこ、エビを炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、①をかけ、チーズをのせて焼き色がつくまで焼く。



ほろほろと口の中でとける
じっくり煮込んだ角煮

湯せんするだけ

1526 蔵 **15** ポイント

大地うまみこい豚 角煮
180g 900円(惣972円)
◎お届け後6日保証 ◎小麦・大豆

平日
アレンジ
自在
簡単調理素材

野菜炒めなどに便利なカット済み。
ちょっと珍しい食べごたえのある
細切りタイプです

1002 蔵 **10** ポイント **新**

冷凍 野菜炒めに! 大地うまみこい豚カタ細切・バラ凍結
200g 553円(惣597円) 直径約5mm ◎お届け後60日保証

やわらかくて
だしも出ます

1226 凍
いか短冊
(天ぷら・炒めもの用)
200g 550円(惣594円) **9** ポイント

“ちょっと足し”に
そのままどうぞ

1324 凍
包丁いらすの
鶏ムネ薄切りコマ・バラ凍結
350g 728円(惣786円) 約4mm厚

青菜と炊いて
あと一品に

1471 凍
おとうふ揚げ
175g(5コ) 388円(惣419円)
◎大豆 **4** ポイント

醤油で味付けした
唐揚げ風

1514 蔵
豆腐のからあげ
10コ 199円(惣215円)
◎お届け後4日保証 ◎小麦・大豆 **4** ポイント

ごはんに合う甘酢あんがたっぷり!
温めるだけ



1518 凍 限定2000
ふんわり豆腐鶏肉だんご
280g(8コ) 550円(惣594円)
◎小麦・大豆 **6** ポイント

特製味噌が絶妙! メインのおかずにも
焼くだけ



1331 蔵
ロース豚漬(味噌漬)(中津)
200g(2枚) 748円(惣808円)
◎お届け後3日保証 ◎落花生・大豆

冷凍のまま焼くだけのお手軽さ
焼くだけ



1329 凍
徳用 中津ミートの
合挽生ハンバーグ
200g(100g×2コ)×4パック 1,848円(惣1,996円)
◎小麦・卵・乳 **20** ポイント

コチュジャン香る本格派の味わい
解凍するだけ



1558 凍
簡単!まぜるだけ
ミンさんのピビンバの素
180g 528円(惣570円)
◎お届け後30日保証 ◎小麦・大豆 **8** ポイント

いなり寿司やきつねうどんに
幅広く活躍します



1443 蔵
徳用 味付けいなりあげ
8枚×2パック 722円(惣780円)
◎お届け後45日保証 ◎小麦・大豆 **12** ポイント

鍋や炒め物に! ふんわり食感



1521 凍
お料理に便利! 鶏だんご
200g 468円(惣505円)
◎小麦・卵・大豆 **7** ポイント

だしごと野菜と煮て一品に



1448 蔵
味付けミニがんも
10コ 379円(惣409円)
◎お届け後15日保証 ◎小麦・大豆



しっかりと煮込んだ分
おいしさも特別に

1283 蔵

短角牛スネ煮込用
(カレー・シチュー用)
180g 1,223円(惣1,321円)

送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)では
お届けできません。25~35mm角 ◎お届け後2日保証

1643

大地を守る会の
デミグラスソース(ルウタイプ)
115g×2パック 545円(惣589円)
◎小麦・乳・大豆 **9** ポイント

短角牛のビーフシチュー

【作り方】

- 1 鍋にバターを溶かし、短角牛に焼き色がつくまで焼き、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- 2 ①の鍋に赤ワイン、水を加えて沸騰したら弱火で煮込む。
- 3 「デミグラスソース(ルウタイプ)」を割り入れ、弱火で時々混ぜながら煮る。

休日

手軽なのに
本格的!

ごちそうメニュー

大地うまみこい豚の
おいしさを堪能できる
厚めカット

焼くだけ

1293 蔵
大地うまみこい豚バラ(サムギョプサル用)
300g 980円(惣1,058円)

送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)では
お届けできません。約7mm厚 ◎お届け後2日保証

流水解凍するだけ

香ばしい焼きサバに挟んだ
大葉のさわやかさがぴったり

1588 凍

国産天然
焼きさば棒寿司
250g(8貫) 1,180円(惣1,274円)
◎小麦・大豆 **11** ポイント

焼くだけ

上品な西京味噌に
じっくりと漬けました

銀だら西京漬け

1244 凍 140g(2切)
925円(惣999円)

1245 凍 210g(3切)
1,330円(惣1,436円)
◎お届け後45日保証 ◎大豆 **21** ポイント

モモ、ムネ、
つくねの3種 **温めるだけ**

1525 凍
あたためるだけ
焼き鳥3種盛合わせ
180g(6本) 858円(惣927円)
■セット内容/3種(モモ・ムネ・つくね)
×2本 ◎小麦・卵・大豆 **13** ポイント

ズワイガニの
むき身入り! **温めるだけ**

1516 凍
レンジで
カニクリームコロッケ
130g(5コ) 698円(惣754円)
※電子レンジ専用です。 ◎お届け
後45日保証 ◎かに・小麦・卵・乳 **11** ポイント

3種のチーズが
濃厚なおいしさ **焼くだけ**

1583 凍
パンピーニピザ(ジェノバ風ミニピザ)
1枚 1,190円(惣1,285円)
■サイズ/直径約19cm ◎お届け
後15日保証 ◎小麦・乳 **33** ポイント

滋味深い
能登産カキめしに **炊くだけ**

1576 凍
能登産
かき飯の素
160g(2合用) 648円(惣700円)
◎お届け後45日保証 ◎小麦・大豆 **10** ポイント



骨付きでしか味わえない
濃厚なスープ

骨付きハムのポトフ

【作り方】

- 1 鍋に「アイスバイン」と人参を入れ、かぶるくらいの水を入れて中火で煮る。
- 2 玉ねぎ、キャベツなどを加えさらに煮込み、野菜がやわらかくなったら塩・こしょうで調味してでき上がり。

1344 凍

丹沢ハム工房
アイスバイン(骨付きハム)
500g 1,840円(惣1,987円) **30** ポイント

肉味噌のこくと
練りごまの風味が広がる
濃厚なスープが楽しめます

お正月
明けには

手軽な中華



野菜の食感に豚肉のうまみがマッチ。
飽きのこない本格餃子30コ入り

限定2000

1540 凍

8
ポイント

焼き餃子
ファミリーパック(30コ入り)
540g(30コ) 828円(税894円)
⑦小麦・大豆

温めてごはんや麺に
のせるだけで
おうちで中華が完成



1547 凍

中華丼の具(醤油味)
160g×2パック 680円(税734円)

11
ポイント
季節限定

※5月頃までの取り扱い予定。
⑦小麦・大豆

化学調味料を使わずこの味が出せるんですね。
深みがあっておいしいです。(さとみんさん)

2040 蔵 限定1000

ごま香る担々麺
2食 980円(税1,058円)
■セット内容/ (麺120g・スープ56g・肉味噌
50g)×2食 ◎お届け後5日保証 ⑦えび・小麦・大豆



10
ポイント

1056 蔵

チンゲンサイ
200g 278円(税300円)

⑤有機・無/三枝 見男、ユニオ
ンファーム、仙台みどり会、他/
宮城県、茨城県、埼玉県、千葉県



玉ねぎをたっぷり使い、
島田食品の豆腐を加えた
ふわっとした口当たりが魅力



1532 凍

徳用 ふわふわ焼売
450g(25コ) 1,080円(税1,166円)

⑦小麦・大豆

9
ポイント

ジューシーな肉汁があふれる
小籠包がフライパンで簡単に



限定2000

1537 凍

肉汁あふれる フライパンで 焼き小籠包
200g(25g×8コ) 460円(税497円)

⑦小麦・大豆

5
ポイント

もちもちとした皮の中に
大きく切った天然エビ入り



1538 凍

天然エビのエビ蒸し餃子
125g(5コ) 698円(税754円)

◎お届け後45日保証 ⑦えび・小麦

10
ポイント

スパイスの香りが食欲をそそる
お肉たっぷりのキーマカレー



1548 凍

農舎のひき肉たっぷりスパイス香るキーマカレー(辛口)
150g×2パック 790円(税853円)

13
ポイント

北海道産小麦で作った生地は、
手で伸ばして焼き上げもちもち



1405 凍

自然解凍で便利!もちもち手のばしナン
210g(3枚) 415円(税448円)

⑦小麦

5
ポイント

さわやかに香る有機ハーブと
ココナッツミルクのバランスが絶妙



2034

タイ・グリーンカレー
170g 486円(税525円)

※イワシを主原料としたナンプレーを使用していますが、他の魚介類(特にエビ、カニ)も含む場合があります。

6
ポイント

スリランカカレーが作れる
スパイスがセットになって手軽!



2091

スリカレー(カレー用スパイスセット)
34g 537円(税580円)

9
ポイント

豚肉はスチーム加熱済み。
お好みの野菜と炒めるだけ



1563 凍

野菜をくわえて 農舎の酢豚(国産豚使用)
160g 645円(税697円)

⑦小麦・大豆

10
ポイント

ゆでたらスープと合わせるだけ。
野菜を加え、具たくさんにしても



1544 凍

大地うまみこい豚の肉ワンタン(スープ付き)
204g 813円(税878円)

■セット内容/ワンタン144g(12コ)、スープ30g×2袋
◎お届け後45日保証 ⑦小麦・大豆

12
ポイント

あっさり味でコリコリとした食感。
そのままやきゅうりと和え物に



1490 蔵

にっぽんのザーサイ
100g 428円(税462円)

◎お届け後45日保証

7
ポイント

中国ではおなじみの蒸しパン。
もちりとした生地にレーズン入り



2037 凍

飛鳥のレーズン花巻(中華蒸しパン)
180g(3コ) 398円(税430円)

※5月頃までの取り扱い予定。◎お届け後60日保証 ⑦小麦

7
ポイント
季節限定

韓国・エスニック

天然エビ・国産イカ・北海道ホタテ。
魚介3種がごろごろと入っています



1545 凍 **13** ポイント
フライパンで
海鮮ゴロツと春巻
175g(5本) **878円**(惣948円)
◎お届け後45日保証 ㊟えび・小麦・大豆

4種の魚介がごろっと入ったキムチの王様。
季節限定品なので食べ逃しなく！



1495 蔵 **31** ポイント
趙さんの味
ポッサムキムチ
400g **1,188円**(惣1,283円)
※3月頃までの取り扱い予定。◎お届け後5日保証 ㊟えび・小麦・大豆

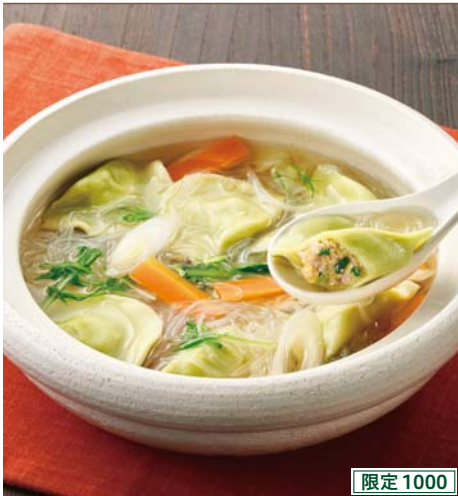
甘酸っぱくスパイシーなチリソースで
ジューシーな唐揚げがエスニック風に！



タイ料理大好きです。唐揚げはもちろん、春巻きやお豆腐にかけて食べるとおいしいです。レタスにも合います。(ヒデコさん)

2082
有機スイートチリソース
200g **580円**(惣626円)

1499 凍 **11** ポイント
若鶏のからあげ(モモ肉)
140g **655円**(惣707円)
㊟小麦・卵・大豆



国産エビなど、魚介のおいしさがぎゅっと詰まった水餃子。
隠し味に国産の干し貝柱を使用

1543 凍 **11** 季節限定 ポイント
飛鳥の海鮮水餃子
250g(15コ) **739円**(惣798円)
※3月頃までの取り扱い予定。◎お届け後30日保証 ㊟えび・小麦・卵・大豆

フライパンで簡単に調理できます。
チーズをのせるのがおすすめ



2035 凍 **7** ポイント
ミンさんのタッカルビ
270g **648円**(惣700円)
◎お届け後60日保証 ㊟小麦・大豆

辛さのなかに魚介のこくあり。
豆腐や豚肉など具材はお好みで



1560 凍 **6** 季節限定 ポイント
ミンさんのスンドゥブチゲの素
180g(2~3人前) **388円**(惣419円)
※5月頃までの取り扱い予定。◎お届け後45日保証 ㊟小麦・大豆

スライス済みの蒸したムネ肉。
ごまダレをかければバンバンジーに



2033 凍 **10** ポイント
蒸し鶏スライス(まほろば)
100g×2パック **628円**(惣678円)
◎お届け後30日保証

太めでもっちりとした国産春雨を
箸がすすむ甘辛味に仕上げました



1561 凍 **8** ポイント
ミンさんの国産春雨で作ったチャブチェ
200g **454円**(惣490円)
◎お届け後60日保証 ㊟小麦・大豆

鶏肉と野菜の滋味豊かなスープが
もち米一粒一粒にしみています



1566 凍 **9** ポイント
たべる参鶏湯(サムゲタン)スープ
300g×2パック **860円**(惣929円)

豆腐1丁を入れて温めるだけ。
辛さは控えめで食べやすい



1565 凍 **8** ポイント
農舎のひき肉たっぷり麻婆(マーボー)の素
200g(約3人前) **498円**(惣538円)
㊟小麦・大豆

フォーや春雨を入れて、
タイやベトナム風アレンジも◎



1626 凍 **34** ポイント
とりがらスープ
50g×15本 **1,298円**(惣1,402円)

香辛料6種のバランスが絶妙。
香りが良く辛みはマイルド



2068 **8** ポイント
香辛胡麻一油
45g **450円**(惣486円)

自家製のキムチ作りはもちろん、
チヂミや炒め物の味付けにも活躍



2063 蔵 **13** 季節限定 ポイント
ミンさんのキムチの素
220g **740円**(惣799円)
※2月頃までの取り扱い予定。

韓国料理に欠かせない
ピリッと甘辛い本格派唐辛子味噌



2092 蔵
ミンさんのコチュジャン
220g **604円**(惣652円)
◎お届け後60日保証 ㊟大豆

1年の計は年始にあり!
今年をすこやかに過ごすために

7大健康習慣

始めませんか?

体を整えるために、
取り入れやすい習慣をご紹介します。
まずは一つ、ぜひお試しください!

1 オメガ3オイル習慣

加熱OK

2066 **20**ポイント
オーガニック
インカインチオイル
180g 1,720円(税1,858円)

オメガ3(n-3系多価不飽和脂肪酸)
49g(100g当たり*)

原材料
インカグリーンナッツ
(サチャインチ)の種子



インカインチオイルを大きじ入れたお湯で
レタスをさっとゆでて。やさしい歯ごたえ、
味わい深い香味ダレで箸がすすみます

1069 **国産** レタス
1コ 388円(税419円)



シャキシャキとして
味の濃いレタス

加熱できるのでお料理に使用。くせもなく、普通の食用油として使えます。(monaさん)

加熱せず
そのまま

1634 **51**ポイント
有機アマニ油
(鮮度長持ち二重構造ボトル)
190g 1,800円(税1,944円)
※品質保持のため外袋付きでお届けします。

オメガ3(n-3系多価不飽和脂肪酸)
56.63g(100g当たり*)

原材料
亜麻(有機栽培)

マイルドな味が
サラダにぴったり。
有機栽培の
亜麻を使用



卵かけごはん
に使うとオメガ3
を摂取しています。
くせがなくて気にな
らない味です!
(クマもんさん)

加熱せず
そのまま

限定300
2067 **72**ポイント
島根県産えごま油
100g 2,800円(税3,024円)

オメガ3(n-3系多価不飽和脂肪酸)
58.31g(100g当たり*)

原材料
島根県産えごま種子

さっぱりとまるやか。
海苔などを散らした
納豆にかけて



国産のえご
ま油を探してい
ました。納豆やサ
ラダに使ってい
ます。(うみさん)

2 乳酸菌習慣

植物性素材のみを使用した発酵飲料

国産大豆生まれの
NS乳酸菌はっ酵飲料

2023 **国産** お試し **3**ポイント
150g 198円(税214円)

1363 **国産** **13**ポイント
150g×7本 1,288円(税1,391円)
毎週9080

※よく振ってお飲みください。◎お届け後
8日保証 大豆



3 発酵習慣

自然発酵乳酸菌をプラス。
におい控えめ

ウエダ家のおわないぬか床

2105 **国産** **31**ポイント
ミニサイズ(補充にも)
500g 1,180円(税1,274円)

1659 **国産** **56**ポイント
1kg 2,150円(税2,322円)
※まったくにおいがないわけではありません。※常に冷蔵庫で保存。



4 目を考える習慣

携帯やパソコンを
長時間使う方に

1675 **20**ポイント
新ビルベリー+メグスリノキ(粒)
18g(150mg×120粒) 1,980円(税2,138円)



ブルーライトが
気になったら

2699 **20**ポイント
マリーゴールド
ルテイン20(ニーゼロ)
320mg×60粒 1,600円(税1,728円)
※機能性表示食品です。1日2粒。



5 はちみつ習慣

きんかんをはちみつに
漬け込みさわやか

2036 **15**ポイント
国産きんかんの
はちみつ漬
260g(固形量130g)
980円(税1,058円)
※1歳未満の乳児には食べさせないでください。※まれに種
が残っている場合があります。



手作り派に

みつばち保護区のカンガルー島で採蜜

1415 **国産** **29**ポイント
オーガニック蜂蜜・450g
450g 1,980円(税2,138円)
※1歳未満の乳児には食べさせないでください。 限定300

皮ごと食べられ、お菓子作りにも

2010 **国産** **6**ポイント
きんかん
250g 388円(税419円)
◎無/高生連/高知県



はちみつも北海道産

2150 **3**ポイント
純国産
北海道はちみつミントのど飴
75g 268円(税289円)
※原材料にはちみつを使用。1歳未満
の乳児には食べさせないでください。



のどあめとして
携帯して

季節
限定 **20**ポイント
2129 **20**ポイント
マヌカロゼンジ
(はちみつ凝縮ドロップ)MG110+
22.4g(8コ) 2,000円(税2,160円)
※1歳未満の乳児には食べさせないでください。※溶けやす
いため20℃以下で保存を。※5月頃までの取り扱い予定。



気になったときにお口に

季節
限定 **68**ポイント
2128 **68**ポイント
マヌカ&プロポリス
スプレー(MG850+使用)
30ml 2,700円(税2,916円)
※原材料にはちみつを使用。1歳未満の乳児には食べ
させないでください。※3月頃までの取り扱い予定。



6 大豆イソフラボン習慣

国産大豆100%の
無調整豆乳

1435 **4**ポイント
すっきり飲める
国産大豆100%豆乳
1000ml 399円(税431円)
◎お届け後40日保証 大豆



豆乳と糖甘酒で
作りました

2031 **国産** **5**ポイント
あま酒豆乳(糖甘豆乳)
160g 270円(税292円)
◎お届け後15日保証 大豆



ヨーグルト感覚で
食べられます

1364 **国産** **4**ポイント
国産大豆の豆乳使用
豆乳グルト
400g 313円(税338円)
◎お届け後7日保証 大豆



北海道産有機大豆の
おいしさが魅力

2011 **4**ポイント
だいでイズ
そのまま使える
有機蒸し大豆
100g 250円(税270円) 大豆



7 ノンカフェイン習慣

1包で約1.8リットル。
ミルクを入れても◎

1754 **37**ポイント
ルイボス茶(有機栽培)
3.5g×50包 2,300円(税2,484円)
※売り上げ金の1%を「大地を守る会ルイボス基金」と
して積み立て、南アフリカの子どもたちを支援します。



茶葉を発酵させない、
淡い味わい

2170 **37**ポイント
みどりのルイボス茶(有機栽培)
3.5g×50包 2,350円(税2,538円)
※「大地を守る会ルイボス基金」対象商品です。※茶
葉は緑色ですが、若干赤みをおびた色が出ます。



生で食べてもいきなり甘くておいしい！
びっくりして、どんなものか調べてみたら
完全露地栽培だったとは……。
作ってくださる方に感謝です。
(こんまさん)



くしゃつとした葉が甘みの証。
このおいしさは冬だけ！

1052 蔵
寒ちぢみほうれんそう
200g 398円(税430円)

④有機、無/つくばの風、福島わかば会、鳥次初枝、他/福島県、茨城県

おすすめは
ほうれんそうと
ベーコンのソテー。
食べごたえのある肉厚な葉は
油との相性も◎
ベーコンの塩気に甘みが際立ちますよ。



おいしさの秘密は
氷点下のような厳しい寒さでも、
外で育てる露地栽培にあります。
凍らないように葉は厚みを増し、糖分を蓄えていくんです。
えぐみが少ないので、
ほうれんそうが苦手、
という方にもおすすめですよ！

旬の今しか食べられない
寒ちぢみ
ほうれんそう
その名の通り、ぎゅつと縮んだような葉は
甘みもぎゅつと凝縮して肉厚！



霜が降りるような寒さにあたって凍結しないように蓄えたごんぷんを糖に変えることで甘みがぐつとつぎゅつと凝縮して肉厚！

オーガニックファームつくばの風
一年中食卓に並ぶほうれんそうですが、
代表の山本稔です。

ハウスでは栽培せずに、秋に種をまいてから収穫まで、
露地栽培一筋でやっています！



こちらもおすすめの旬やさしい



甘みが強く
まろやかな
酸味

温州みかん

1101 400g 298円(税322円)
1102 800g 498円(税538円)

④有機、無、減/川端敬グループ、波村郁夫、長崎有機農業研究会、他/神奈川県、和歌山県、熊本県、長崎県、愛媛県



潮風が運ぶ
寒さと
ミネラルで
甘みがぎゅつ！

キャベツ

1073 蔵 1/2コ 258円(税279円) 毎週 9037
1074 1コ 388円(税419円) 毎週 9036

④有機、無、減/長崎有機農業研究会、内山 幸一、農事組合法人丸和、他/茨城県、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県、長崎県、熊本県



シヤキツとした
歯ごたえと
今の時季
ならではの甘み

ぎゅつと凝縮甘み白菜

1076 1/4コ 258円(税279円)
1077 1/2コ 368円(税397円)

④無、減/岡村グループ、福井 忠雄、長崎有機農業研究会、他/群馬県、茨城県、埼玉県、千葉県、長崎県

この時季は「片山温州」という
甘みが強く
酸味がまろやかな品種です。
畑や品種、樹によって
細かく管理を変えたり、
お届けまでの日数を
考慮して収穫時期を
検討したりしながら、
おいしいみかんを
お届けしています。



熊本県宇城市
波村郁夫さん

わたしたちの畑があるのは
愛知県渥美半島の先端。
冬でも比較的温暖ですが、
半島のため北風が強く、
寒さで凍らないように
キャベツはぎゅつしり
葉を巻き芯まで
糖分を蓄えます。
ロールキャベツや
ポトフにして、
体を温めてくださいね。



愛知県田原市
天恵グループ
浦生剛さん

今の時季の白菜は
霜や雪などの
寒さから身を守るため
体の中に糖分を蓄えるので、
シヤキツとした
歯ごたえの後に
甘みが味わえます。
利根川流域の
肥沃な大地で育った
今の白菜を
ぜひお試しください。



埼玉県熊谷市
岡村グループ
岡村文男さん



1033 蔵
寒ちぢみほうれんそう・200g
&ぎゅつと凝縮甘み白菜・1/4コ
1セット 656円(税709円)

■セット内容/寒ちぢみほうれんそう200g、
ぎゅつと凝縮甘み白菜1/4コ



1034 蔵
寒ちぢみほうれんそう・200g
&温州みかん・400g
1セット 696円(税752円)

■セット内容/寒ちぢみほうれんそう200g、
温州みかん400g

お得なポイント付きセットはこちら

野菜

- ✓ すべて産直
- ✓ 農薬や化学肥料は極力使用しません
- ✓ 土壌消毒・除草剤は原則不使用



1018 北海道の有機じゃがいも
500g **348円**(~~376円~~)

※小さいもの、皮荒れ、一部傷のあるものをお届けする場合があります。また、いろいろな品種をお届けします。④有機/早坂 清彦、長義雄、高野 健治、他/北海道



人参
1015 500g **398円**(~~430円~~) **毎週 9022**

1016 1kg **738円**(~~797円~~) **毎週 9023**

※小さいもの、一部傷のあるものをお届けする場合があります。また、洗い人参でお届けする場合があります。④有機、無/さんぶ野菜ネットワーク、千葉畑の会、三里塚農法の会、他/茨城県、埼玉県、千葉県、宮崎県、鹿児島県



1017 もったいナイ・食べて応援 ふぞろい人参
2kg **735円**(~~794円~~)

※変形部をカットしてお届けする場合があります。④有機、無/さんぶ野菜ネットワーク、千葉畑の会、三里塚農法の会、他/茨城県、埼玉県、千葉県、宮崎県、鹿児島県



ほろほろに煮込んで 味付けはこっくりと

鶏手羽と煮込んでこっくり仕上げると、寒い季節にうれしい一品に。ほろほろの大根から、鶏のうまみがじゅわりとあふれます。

(1035)※上半分、下半分は選べません。(1036)※カットしてお届けする場合があります。④有機、無、減/黒崎研究会、潮山 明グループ、かごしま有機生産組合/茨城県、千葉県、埼玉県、神奈川県、愛知県、鹿児島県



大根
1035 1/2本 **258円**(~~279円~~) **毎週 9029**
1036 1本 **358円**(~~387円~~) **毎週 9030**



加熱するのはもちろん 生で食べてもおいしい

加熱するととろけるような食感になりますが、生のままみずみずしさを楽しむのもおすすめ。ほのかな甘みがじんわりと広がります。

※泥付き、葉をカットしてお届けする場合があります。④有機、無/小野寺 孝一、つくば中根グループ、つくばの風、他/福島県、茨城県、千葉県、埼玉県、鹿児島県



1038 かぶ
400g **298円**(~~322円~~)



北海道・金井さんの男爵
1023 500g **328円**(~~354円~~)
1024 1kg **538円**(~~581円~~)

甘くてほくほくの食感。
※小さいもの、皮荒れ、一部傷のあるものをお届けする場合があります。④無/金井 修一/北海道



北海道・金井さんのとうや(じゃがいも)
1025 500g **348円**(~~376円~~)
1026 1kg **558円**(~~603円~~)

しっとりとなめらかな食感。
※小さいもの、皮荒れ、一部傷のあるものをお届けする場合があります。④無/金井 修一/北海道



北海道のキタアカリ(じゃがいも)
1027 500g **338円**(~~365円~~)
1028 1kg **548円**(~~592円~~)

火の通りが早い黄色いじゃがいも。
※小さいもの、皮荒れ、一部傷のあるものをお届けする場合があります。④有機、無/金井 修一、他/北海道



北海道の玉ねぎ
1029 500g **348円**(~~376円~~) **毎週 9026**

1030 1kg **578円**(~~624円~~) **毎週 9027**

※一部、小さめのものが入る場合があります。④有機、無、減/今 利一、モグラ会、大作 幸一、他/北海道



1031 じゃが玉人参セット
計1kg **738円**(~~797円~~) **毎週 9028**

※じゃがいもはいろいろな品種をお届けします。■セット内容/じゃがいも2〜5コ、玉ねぎ1〜4コ、人参1〜4本計1kg



1032 もったいナイ・野菜セット
1セット(1〜3品目) **500円**(~~540円~~)

送料お得便(自社内)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。※価格の上限は540円(税込)となります。※規格外品や、余剰となった正規品をお得にお届けします(果物が入る場合もあります)。

畑から食卓へ 大地を守る畑まるごと野菜セット

暮らしの基本は旬の野菜。1週間の野菜生活をサポートするセットです。畑の豊作に合わせ、葉物、根菜、果菜などをバランス良くそろえてお届けします。

単品で注文するよりお得なセットです

5選 少人数のご家庭やお試しにぴったりのセット



畑まるごと野菜セット・5選
1,280円(~~1,382円~~)

1回のお届け ▶ **1005**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9010** **10**ポイント

7選 基本野菜がそろったベーシックなセット



畑まるごと野菜セット・7選
1,780円(~~1,922円~~)

1回のお届け ▶ **1006**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9003** **15**ポイント

9選 大型野菜をカットした少量多品目セット



畑まるごと野菜セット・9選
2,180円(~~2,354円~~)

1回のお届け ▶ **1007**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9002** **20**ポイント

11選 大型野菜も丸ごと1入ったたっぷりセット



畑まるごと野菜セット・11選
2,580円(~~2,786円~~)

1回のお届け ▶ **1008**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9001** **25**ポイント

畑まるごと野菜セット・5選+果物
1,880円(~~2,030円~~)

1回のお届け ▶ **1009**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9011** **20**ポイント

畑まるごと野菜セット・7選+果物
2,380円(~~2,570円~~)

1回のお届け ▶ **1010**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9006** **25**ポイント

畑まるごと野菜セット・9選+果物
2,780円(~~3,002円~~)

1回のお届け ▶ **1011**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9005** **30**ポイント

畑まるごと野菜セット・11選+果物
3,180円(~~3,434円~~)

1回のお届け ▶ **1012**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9004** **35**ポイント

産地限定野菜セット

北海道・甲信越、愛知より西の産地からお届け



産地限定野菜セット・7選
2,180円(~~2,354円~~)

1回のお届け ▶ **1013**
毎週お届け登録 ▶ **毎週 9007**
※果物が入る可能性があります。

(※1)箱に入らない場合は半分はカットしてお届けする場合があります。

青果・米についてのお知らせ

- 天候・育成状況・販売状況によって生産者・産地や農業使用状況が変更になる場合があります。
- 商品情報に示してある果物の個数は目安です。特に、大きいものや小さいものをお届けする場合は変わることがあります。
- 栽培の状況により、大きいもの、小さいもの、少し傷のあるものなどが出荷されることがあります。その場合、価格を下げたお届けすることもあります。
- 生産物の農業使用状況(予定)について本紙以外のカタログ、注文書においても、次の表示をしています。
「有機」…日本農林規格に基づいた有機農産物の認証を受けた農産物。
「無」…栽培期間中節減対象農薬(※) 不使用の農産物(購入種苗を除く)。
「減」…大地を守る会有機農産物等生産基準に則って、使用できる農薬の種類や回数を制限して栽培された農産物。
(※) 節減対象農薬とは、化学合成農薬のうち有機JAS規格では使用不可能な農薬です。詳しくは買い物サイトをご覧ください。

【放射能検査について】野菜セットは放射能不検出確認済みです。※検出限界値が、放射性セシウム134、137およびヨウ素131の核種それぞれおおむね10Bq/kg未満。
【ご注文方法のご注意】※登録をお休みされる際は、注文書の「毎週・定期お届け登録1回休み」に「0」とご記入ください。※「毎週お届け登録」と「1回のお届け」を両方ともご注文いただいた場合、登録数との合計数をお届けします。

はみだしコラム
パンジーさんのおすすめは「日本むかし野菜・吉田さんの有機下仁田ねぎ(お買い物サイトで販売しています)」/タラ、カキ、鶏肉、大地を守る会の白菜と一緒に鍋にしました。下仁田ねぎが口の中であじわいて甘みと旨味が広がりました!

はみだしコラム

さとしすとさんのおすめは「株張り春菊(お買い物サイトで販売)」で食べました。すこいおしかったです！私は、この春菊一袋と大地を守る会の赤水菜一袋を、中華調味料、ごま油、少しの醤油、白ごままで和えて、ナムルにしました。生なので洗って切るだけ。たっぷり4人分で、あつという間に完食。

普通の春菊が苦手な方も生で食べられませんか？生で食べました。すこいおしかったです！私は、この春菊一袋と大地を守る会の赤水菜一袋を、中華調味料、ごま油、少しの醤油、白ごままで和えて、ナムルにしました。生なので洗って切るだけ。たっぷり4人分で、あつという間に完食。



1037 キクイモ
200g **468円**(**505円**)
れんこんのような歯ごたえ、ごぼうのような風味とほんのりとした甘み。生でも加熱しても美味。
④有機、無/甘楽町有機農業研究会/群馬県



濃厚あま蜜さつまいも・紅はるか
1039 少量400g **373円**(**403円**)
1040 800g **598円**(**646円**)
加熱するとしっとりとした食感になる人気の紅はるか。秋に収穫し、じっくり熟成貯蔵させ、糖度を高めました。
※泥付きでお届けする場合があります。④有機、無/三里塚酵素の会、堀田 信宏、常総センター、他/茨城県、千葉県、鹿児島県



1042 長いも
350g **458円**(**495円**)
④無/福島わかば会、常総センター、他/福島県、茨城県



冷える日は豚汁にしてほくほく食感を堪能

独特の粘りとほくほくとした食感がたまらない里芋。冷える日は、豚肉や根菜をたっぷり入れて豚汁にしても。心も体も温まります。



1041 里芋
400g **433円**(**468円**)
④有機、無、減/さんぶ野菜ネットワーク、吉沢重造、他/茨城県、埼玉県、千葉県、鹿児島県



1043 ねばトロ大和いも
400g **588円**(**635円**)
④減/岡村グループ/埼玉県



ごぼう
1044 少量150g **288円**(**311円**)
1045 250g **398円**(**430円**)
④有機、無/千葉畑の会、野原 茂治、他/茨城県、千葉県



1046 有機ヤーコン
300g **398円**(**430円**)
ポリフェノールを含み、シャキシャキとした食感とやさしい甘みが特徴。きんぴらやサラダ、煮物などに。
④有機/北海道有機農協/北海道



はさみ揚げにすると食卓の主役になります

挽肉をはさんでこんがり揚げると、食べごたえのある主菜になります。シャキッ、もちっとした歯ごたえがくせになる一品です。



れんこん
1047 350g **553円**(**597円**)
1048 徳用 500g **763円**(**824円**)
※泥が付いた状態でお届けする場合があります。④減/加藤 幸雄、他/茨城県、愛知県



1049 加賀れんこん
270g **498円**(**538円**)
粘りの強いもちりとした食感が特徴。だんご汁や煮物におすすめ。
※泥が付いた状態でお届けする場合があります。④減/福田敏章/石川県

冬のほうれんそうはふっくらとして肉厚



寒い時期に育ったほうれんそうは葉が肉厚でうまみと甘みが豊かです。ぜひ、シンプルな味付けでお楽しみください。
④有機、無/深田 友章、三枝 晃男、吉沢 重造、他/群馬県、茨城県、埼玉県、千葉県、東京都、島根県、宮崎県、鹿児島県

1051 蔵 ほうれんそう
200g **352円**(**380円**)
毎週 9032



1052 蔵 寒ちぢみほうれんそう
200g **398円**(**430円**)
④有機、無/つくばの風、福島わかば会、鳥次 初枝、他/福島県、茨城県



1053 蔵 水菜
200g **348円**(**376円**)
④有機、無/さんぶ野菜ネットワーク、三里塚酵素の会、いわみ地方有機野菜の会、他/福島県、茨城県、千葉県、東京都、島根県



1054 蔵 菜花
150g **338円**(**365円**)
④有機、無/大地と自然の恵み、栗峰園 四万十、高生連、他/静岡県、高知県、鹿児島県



1055 春菊
150g **298円**(**322円**)
④有機、無/小野寺 孝一、仙台みどり会、かごしま有機生産組合、他/宮城県、福島県、茨城県、千葉県、埼玉県、鹿児島県



1056 蔵 チンゲンサイ
200g **278円**(**300円**)
④有機、無/三枝 晃男、ユニオンファーム、仙台みどり会、他/宮城県、茨城県、埼玉県、千葉県



1057 葉物セット
1セット **500円**(**540円**)
ほうれんそうや小松菜など、旬の葉物をお得にお届け。
※セット内容により価格が変動します。表示価格を上限として納品時に差額を値引きします。



1058 長ねぎ
300g **298円**(**322円**)
※軟白部のやや短い分けつねぎをお届けする場合があります。④無、減/黒沢グループ、岡村グループ、野原 茂治、他/茨城県、群馬県、埼玉県、新潟県



1059 ムキねぎ
200g **348円**(**376円**)
④無、減/岡村グループ、紫雲寺土の会、小野寺 孝一、他/秋田県、茨城県、埼玉県、千葉県、新潟県



甘くてやわらかな冬季限定のねぎです



1060 下仁田ねぎ
400g **668円**(**721円**)
群馬県西部地方で栽培されている下仁田ねぎ。甘くてやわらかく、トロリとした食感で大変美味。
④有機、無/甘楽町有機農業研究会/群馬県



1061 あまトロ深谷ねぎ
500g **548円**(**592円**)
やわらかくて甘みが強いのが特徴。加熱すると、とろとろの食感が楽しめます。スープや鍋物に。
④減/黒沢グループ/埼玉県



くせのない味わいは多彩な料理に使えます

アクもえぐみも少ない小松菜は、炒め物やおひたしはもちろん、幅広い料理に活躍します。油揚げと合わせて煮びたしなどでもどうぞ。



1050 蔵 小松菜
200g **298円**(**322円**)
毎週 9031
④有機、無/三里塚酵素の会、農事組合法人丸和、鳥次 初枝、他/福島県、茨城県、埼玉県、千葉県、東京都、島根県、鹿児島県



1062 葉ねぎ(青ねぎ)
100g **288円**(**311円**)
④有機、無/大地と自然の恵み、いわみ地方有機野菜の会、他/千葉県、島根県、高知県



1063 蔵 ニラ
100g **273円**(**295円**)
④有機、無/大地と自然の恵み、福島わかば会、天谷 幸男、他/福島県、栃木県、高知県



1014 蔵 鍋野菜きのこセット
1セット **814円**(**879円**)
■セット内容/白菜1/4コ、ムキねぎ100g、生しいたけ50g
8ポイント



1064 生姜 100g 318円(送343円) ④有機、無/大地と自然の恵み、高生連、他/高知県



1065 青森のにんにく 100g 488円(送527円) ※ホワイト六片種をお届けします。※一部欠けたもの、小さめのものが入る場合があります。④無/留目 昌明/青森県



1066 鹿児島島の有機葉にんにく 100g 368円(送397円) ④有機/かごしま有機生産組合/鹿児島県



1067 有機青じそ 10枚 288円(送311円) ④有機/矢澤園芸、他/茨城県



1068 産 ブロッコリー 1コ 398円(送430円) ※花蕾の直径10cm以上をお届け。小さいものを2コお届けする場合があります。④有機、無、減/黒沢グループ、長崎有機農業研究会、岡村グループ、他/群馬県、埼玉県、神奈川県、静岡県、愛知県、長崎県、鹿児島県



毎週 9035 1069 産 レタス 1コ 388円(送419円) ④有機、無、減/長崎有機農業研究会、すけむねレタスグループ、ユニオンファーム/茨城県、静岡県、長崎県



1070 産 サニーレタス 1コ 328円(送354円) 肉味噌や焼肉を包んでどうぞ。④有機、無、減/天恵グループ、農事組合法人丸和/茨城県、千葉県、愛知県



1071 産 有機ロメインレタス 1コ 298円(送322円) ④有機/ふしちゃんファーム/茨城県



1072 産 グリーンリーフ 1コ 298円(送322円) ④有機、無、減/農事組合法人丸和、他/茨城県、千葉県



1073 産 1/2コ 258円(送279円) 毎週 9037 1074 1コ 388円(送419円) 毎週 9036 ④有機、無、減/長崎有機農業研究会、内山幸一、農事組合法人丸和、他/茨城県、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県、長崎県、熊本県



1075 芽キャベツ 200g 643円(送694円) ④減/野菜くらぶ、澤島一弘、長崎有機農業研究会、他/群馬県、静岡県、長崎県



1078 200g 338円(送365円) 1079 徳用800g 780円(送842円) ※外葉がかたい場合は、加熱調理にご利用ください。④有機、無/鳥越ネットワーク、他/愛知県、福岡県、沖縄県



1080 400g 592円(送639円) 毎週 9038 1081 800g 1,160円(送1,253円) ※やや青めの状態でお届けする場合があります。その際は常温でヘタを下にして追熟し、赤みが回りましたらお召し上がりください。④有機、無、減/長崎有機農業研究会、肥後あゆみの会、やさい耕房伊勢崎、他/群馬県、埼玉県、愛知県、徳島県、長崎県、熊本県、沖縄県



毎週 9039 1082 ミニトマト 200g 462円(送499円) ※丸い品種が細長い品種のどちらかをお届けします。④有機、無、減/長崎有機農業研究会、高生連、真南風の会、他/群馬県、徳島県、高知県、長崎県、熊本県、沖縄県



毎週 9040 1083 きゅうり 300g 413円(送446円) パリッとみずみずしく、香り豊か。シンプルな塩もみでもおいしい抜群。サラダはもちろん、酢の物やオイキムチなどに。④四葉きゅうりを代用でお届けする場合があります。④有機、無、減/宮崎アグリアート、高生連、真南風の会、他/高知県、宮崎県、沖縄県



1084 ながみ少ないパリッとピーマン 150g 353円(送381円) ④有機、無、減/宮崎アグリアート、ブルーファーム、真南風の会、他/宮崎県、沖縄県



1085 かぼちゃ 450g 538円(送581円) ④有機、無/佐久ゆうきの会、かごしま有機生産組合、他/長野県、鹿児島県、沖縄県



1086 ぎんなん 100g 388円(送419円) ④無/高生連/高知県



ぎゅっと甘みを蓄えた白菜を、大きくカットしてシチューの主役に。煮込む前に焼き目を付けると、より風味良く仕上がります。 ④無、減/岡村グループ、福井 忠雄、長崎有機農業研究会、他/群馬県、茨城県、埼玉県、千葉県、長崎県



1076 1/4コ 258円(送279円) 1077 1/2コ 368円(送397円)



1087 やさかの有機タカノツメ(赤唐辛子) 5g(5本以上) 258円(送279円) ④有機/やさか共同農場/鳥根県



1088 産 ブロッコリーの新芽(温泉水と天日塩のミネラルで栽培) 1束 146円(送158円) 恵那峡の温泉水と内モンゴル産の天日塩で栽培。送料お得(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。※消費期限はお届け日の翌日です。④サラダゴスモ(岐阜県中津川市)⑤お届け後2日保証



毎週 9041 1089 産 緑豆もやし(有機栽培種子使用) 200g 81円(送87円) 送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。※消費期限はお届け日の翌日です。④サラダゴスモ(長野県駒ヶ根市)⑤お届け後2日保証



2002 なめらかさつまいも・シルクスイート 400g 368円(送397円) ④有機、無/三里塚酵素の会、堀田 信宏、常総センター/茨城県、千葉県



2003 産 西の小松菜 200g 358円(送387円) ④有機、無/かごしま有機生産組合、いわみ地方有機野菜の会、他/鳥根県、鹿児島県



2004 産 西のほうれんそう 200g 382円(送413円) ④有機、無/かごしま有機生産組合、いわみ地方有機野菜の会、他/鳥根県、鹿児島県



2009 ぎゅっと凝縮甘み白菜 1コ 548円(送592円) ④無、減/岡村グループ、福井 忠雄、長崎有機農業研究会、他/群馬県、茨城県、埼玉県、千葉県、長崎県



2014 凍 信州のブルーベリー(冷凍) 100g 508円(送549円) ④無/農事組合法人増野/長野県



2384 産 有機ベビーリーフ 40g 298円(送322円) ④有機/大和田 忠、寺岡有機/茨城県、広島県



2005 産 ルコラ 50g 318円(送343円) ④有機、無/川里 弘、阪本 吉五郎、啓一、他/東京都、鳥根県



2006 産 有機ベビーケール 20g 228円(送246円) ④有機/寺岡有機/広島県



2007 産 スイスチャード 50g 338円(送365円) ④無/川里 弘、他/東京都



2008 有機パセリ 30g 258円(送279円) ④有機/大地と自然の恵み/高知県

畑の応援登録

豊作の野菜をお得にお届け

豊作により一時的に出荷が集中したときにお届けします。



豊作くん

野菜1~2品目 上限267円(送288円)

旬の果物をお得にお届け

収穫時期を予測しにくい果物を、食べごろに合わせてお届けします。



みりのちゃん

果物1~2品目 上限1,000円(送1,080円)

日本各地に伝わる珍しい在来品種

一般のお店ではあまり見かけない、在来の野菜や果物が中心です。



日本むかし野菜

野菜または果物1~2品目 上限600円(送648円)

果物

- ✓ 国産はすべて産直
- ✓ 産直だから、樹上で完熟させて食べごろにお届け
- ✓ 土壌消毒・除草剤は原則不使用



1090 国産 栃木のとちおとめ(いちご)
200g **888円**(送959円)
※お届け後、なるべくお早めにお召し上がりください。④減/栃木有機いちごの会/栃木県



1093 徳用・青森新農業研究会のふじ(りんご)
徳用大箱5kg **4,580円**(送4,946円)
※保存する場合は冷蔵庫へ。④減/新農業研究会/青森県



シャリシャリの果肉に果汁が詰まっています

数あるりんごのなかでも、生産量の多い「ふじ」。シャリツとした歯ごたえの良い果肉と、たっぷり詰まった果汁が魅力です。

※保存する場合は冷蔵庫へ。④減/新農業研究会、おきたま興農舎、他/青森県、山形県、福島県、長野県



ふじ(りんご)
1091 450g(2コ) **498円**(送538円) **8**ポイント
1092 800g(2コ以上) **783円**(送846円) **13**ポイント



1096 シナノゴールド(りんご)
少量450g **498円**(送538円)
かための食感と甘さに酸味加わった黄色いりんごです。
※保存する場合は冷蔵庫へ。④減/新農業研究会、他/青森県、山形県、長野県



1097 原さんのグラニースミス(りんご)
400g **438円**(送473円)
※表面にベタベタしたワックスが出ます。果実が自分を保護するために出す成分で、お召し上がりには問題はありません。④減/原明子/長野県



1098 こうこう(りんご)
450g(2コ) **518円**(送559円)
強い甘みとほのかな酸味が特徴。
※保存する場合は冷蔵庫へ。④減/新農業研究会/青森県



甘みも香りも強いさわやかな青りんご

青りんごは酸っぱいというイメージがありますが、「王林」は甘みの強い品種です。りんごらしいさわやかな香りもしっかり。

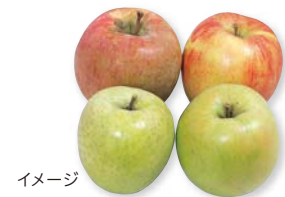
※保存する場合は冷蔵庫へ。④減/新農業研究会、他/青森県、山形県、長野県



王林(りんご)
1094 450g(2コ) **468円**(送505円)
1095 800g(2コ以上) **758円**(送819円)



1099 もったいナイ・わけありりんご
900g **638円**(送689円)
※形の悪いもの、傷あり、小さいものなど。品種はふじ、王林などです。不足の場合は、「ふじ(りんご)・800g」を660gでお届けします。※保存する場合は冷蔵庫へ。④減/おきたま興農舎、新農業研究会、他/青森県、山形県、福島県、長野県



1100 りんご食べ比べセット
1セット(3コ以上) **890円**(送961円)
送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。※保存する場合は冷蔵庫へ。■セット内容/王林、ふじ、こうこう、他のなかから2種以上お届けします。④減/おきたま興農舎、新農業研究会、他/青森県、山形県、福島県、長野県



1101 りんご 温州みかん
1101 400g **298円**(送322円)
1102 800g **498円**(送538円)
1103 徳用2kg **1,180円**(送1,274円)
④有機、無、減/川端 敬グループ、波村郁夫、長崎有機農業研究会、他/神奈川県、和歌山県、熊本県、長崎県、愛媛県



レモン
1106 80g(1コ) **183円**(送198円)
1105 300g **448円**(送484円)
※農薬の使用をできるだけ控えているため、果皮に黒点やかさぶたなどが出ている場合があります。④有機、無、減/南伊豆太陽苑生産者グループ、長崎有機農業研究会、愛媛有機、他/静岡県、和歌山県、愛媛県、長崎県



日本の洋梨を代表する品種です



熟度を見極めてから収穫する佐藤さんのラ・フランス。なめらかな食感と豊かな香りの、ぜいたくな味わいをお楽しみください。
※かたい場合は室温に置き、肩が少しやわらかくなれば食べごろです。
④減/佐藤果樹園/山形県

1107 佐藤さんのラ・フランス
300g **598円**(送646円)



1108 富有柿(個装)
1108 380g(2コ) **459円**(送496円)
1109 800g **898円**(送970円)
④減/王陽堂農園/奈良県



1112 沖縄・西表島の青パイナップル
500g **980円**(送1,058円)
※消化酵素が多く含まれているため、手が荒れやすい方はビニール手袋をして調理することをおすすめします。またあくが強いので水に10~20分ほどさらしてから調理してください。④無/真南風の会/沖縄県



1113 アボカド
1コ(160g) **538円**(送581円)
※検疫所でくん蒸処理を受ける場合があります。④無/カラボ/メキシコ



程よい甘みがヨーグルトに好適

フィリピンの生産者が栽培期間中、化学合成農薬を使用せず栽培。ほんのりとした酸味とくろくろの味わいで食べやすいバナナです。
※産地の小規模産地から届くため、熟度が異なる場合があります。青みのある状態で届いた場合は室温で追熟してください。
※他産地(有機・無)のものをお届けする場合があります。※検疫所の判断でくん蒸処理を受ける場合があります。※売上げ金のうち100g当たり1円を、「互恵のためのアジア民衆基金」として積み立てます。④無/オルタナティブトレードジャパン/フィリピン

1114 バランゴンバナナ
1114 500g **478円**(送516円) **毎週 9018** **8**ポイント
1115 1kg **818円**(送883円) **毎週 9019** **13**ポイント



皮がむきやすいので手軽に食べられます

水はけの良い段々畑で、太陽の恵みをたくさん浴びて育ちました。内袋が薄いので、みかんのように手でむいて食べられます。



1104 熊本・波村さんのぼんかん
500g **498円**(送538円)

④減/波村郁夫/熊本県



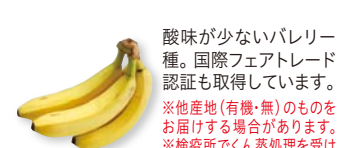
朝ごはんのおともに国産キウイフルーツを

すっきりとした甘酸っぱい味わいが、1日のスタートにぴったり。そのままはもちろん、ヨーグルトのトッピングにもおすすめです。

※かたい場合は室温に置き、やわらかくなってからお召し上がりください。④有機、無/甘楽町有機農業研究会、松永 剛行、鶴野 文雄、他/栃木県、群馬県、神奈川県、山梨県、静岡県



キウイフルーツ
1110 180g **278円**(送300円)
1111 500g **638円**(送689円)



酸味が少ないパレリー種。国際フェアトレード認証も取得しています。
※他産地(有機・無)のものをお届けする場合があります。※検疫所でくん蒸処理を受ける場合があります。④有機、無/フリエイト農園/エクアドル
1116 フェアトレードバナナ・エクアドル産
1116 500g **438円**(送473円) **毎週 9020**
1117 1kg **698円**(送754円) **毎週 9021**



1118 果物セット
2種以上 **1,000円**(送1,080円)
送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。■セット内容/りんご、キウイ、みかんなどのなかから2種以上をお届けします。

きのこ

- ✓ しいたけは原木栽培のみ
- ✓ 菌床だけでなく、栽培施設内も農薬不使用

毎週 9042
1119 国 生しいたけ(原木栽培)
 100g **458円**(税495円)
 ④無/菌興椎茸協同組合、甘菜町有機農業研究会、熊本セーフティベジフル、他/群馬県、長野県、岐阜県、愛知県、鳥取県、広島県、熊本県

毎週 9044
1120 国 なめこ
 120g **323円**(税349円)
 株採りですので、風味豊かでシャキシャキした食感が楽しめます。
 ④無/熊谷伊兵治ナメコ生産所/山形県



炊き込みごはんから パスタまで活躍します

国産のおがくずと米ぬかを利用して栽培しました。しっかりとしたうまみを生かして、炊き込みごはんやパスタの具材にどうぞ。



毎週 9048
1125 国 ぶなしめじ
 100g **268円**(税289円)

④無/秋田ふるさと農協、戸隠山/秋田県、長野県

毎週 9045
1121 国 洗いなめこ
 100g **258円**(税279円)
 軸をカットし、洗ってパック詰めしました。さっと洗ってお味噌汁やなめこおろしにすぐ使えて便利です。
 ④無/熊谷伊兵治ナメコ生産所/山形県

毎週 9046
1122 国 まいたけ
 100g **278円**(税300円)
 ※白まいたけを代用でお届けする場合があります。④無/妙義産業、マッシュハウス最上/山形県、群馬県

毎週 9047
1123 国 えのきたけ(ブラウン)
 200g **278円**(税300円)
 野生のえのきたけを元に作った品種です。一般的なえのきたけと比べ、軸がやや太く、大きな傘が特徴です。
 ※えのきたけ(ホワイト)を代用でお届けする場合があります。④無/キノコ村/長野県

1124 国 ひらたけ
 100g **248円**(税268円)
 やさしい味わいが特徴のおいしいきのこ。栽培生産者が少なく貴重になってきました。
 ④無/秋田ふるさと農協/秋田県

1126 国 手間なし徳用ほぐしめじ
 300g **533円**(税576円)
 ④無/栗の木農園/長野県

毎週 9049
1127 国 エリンギ(きのこ)
 100g **275円**(税297円)
 ④無/北村きのこ園/鳥取県

1128 国 ブラウンマッシュルーム
 100g **338円**(税365円)
 ④有機、無/舟形マッシュルーム/山形県

1129 国 お楽しみ珍しきのこセット
 1セット(200g) **553円**(税597円)
 ■セット内容/タモギタケ、ヒラタケ、トキイロヒラタケ、ヤナギマツタケ、エノキダケのなかから3~4種類をセットにてお届けします。
 ④無/キノコ村/長野県

冷凍野菜 水煮など

- ✓ できるだけ農薬や化学肥料に頼らない野菜を使用
- ✓ 国産契約栽培野菜を優先
- ✓ 原料は国産を原則とし、国内工場で製造
- ✓ 海外製品はオーガニック

限定 1000
1130 凍
北海道産冷凍栗かぼちゃ
 500g **498円**(税538円)
 大地を守る会の生産者の北海道産かぼちゃを、急速冷凍しました。使いたい分だけ取り出せます。④マルマス(北海道森町)

1132 凍
九州産冷凍さがきごぼう(特別栽培ごぼう使用)
 200g **368円**(税397円)
 宮崎県産の新鮮なごぼうをさがきにしてバラ凍結。下ごしらえ済みなので、そのまま料理にご使用いただけます。④イシハラフーズ(宮崎県都市市)



冷凍とは思えない 香り高さとお深い味

山形県南部・置賜地方で、手間ひまかけて栽培。香り高く、奥深い味わいについて手が伸びます。



1137 凍
おきたま興農舎の冷凍枝豆(ゆあがり嬢)
 250g **538円**(税581円)

④高橋徳治商店(宮城県東松島市) ⑦大豆

1133 凍
北海道産ミックスベジタブル(冷凍)
 200g **305円**(税329円)
 北海道産のスイートコーン、にんじん、グリーンピースを使用。彩りが鮮やかになります。④フルーツバスケット(静岡県函南町)

1134 凍
西から応援 冷凍小松菜(バラ凍結)
 250g **418円**(税451円)
 宮崎県産小松菜をバラ凍結しました。茎と葉が入っています。④王隠堂農園(奈良県五條市)

1138 蔵
4種のミックスビーンズの水煮
 150g **298円**(税322円)

カットの手間も、日持ちの心配もいらない便利な冷凍野菜

1131 凍
九州産冷凍さといも(特別栽培)
 250g **400円**(税432円)
 自社で栽培から皮むき、パック詰めまでを一貫製造。加熱処理済みなので、調理時間の短縮にも便利です。④イシハラフーズ(宮崎県都市市)

1135 凍
西から応援 冷凍ほうれん草(バラ凍結)
 300g **488円**(税527円)
 宮崎県で、できるだけ農薬を使わずに栽培したほうれん草を、一口サイズにカットしてバラ凍結。常備品にどうぞ。④王隠堂農園(奈良県五條市)

1136 凍
九州産冷凍むきえだまめ(特別栽培)
 150g **368円**(税397円)
 自社農場で栽培した枝豆を収穫後、新鮮なうちに加工・パックして急速凍結。旬の味、美しい色合いを楽しめます。④イシハラフーズ(宮崎県都市市) ⑦大豆

1139
だいずデイズ そのまままぜる10種の国産雑穀
 70g **200円**(税216円)

限定 1000
1140
きざみ たけのこ水煮
 120g **358円**(税387円)

限定 1000
1141
たけのこ水煮カット(規格外)
 280g **720円**(税778円)

1142 蔵
おやさいおもしろ steam 豚汁の具ミックス
 200g **528円**(税570円)

米

大地を守る会のお米が
おいしい3つの理由

1 全国各地の信頼できる生産者と契約栽培。こだわり抜いた有機JAS米も多数取り扱っています。

2 珍しいお米から定番品まで約15品種と多彩。精米方法も胚芽米や無洗米などをそろえています。

3 農業に頼らず、手作業の除草。有機質たい肥での土作り。寒暖差のある棚田で作ったうまみのあるお米。田んぼの動植物を守り、人にも自然にもやさしい栽培など、生産者の努力と自然の賜物がおいしさを育みます。

おいしさ厳選米(有機)

有機新潟コシヒカリ ④有機/大塚博久、他/新潟県	白米	1.5kg	1,300円(逓1,404円)	1143
	胚芽米	3kg	2,400円(逓2,592円)	1171
	玄米	3kg	2,450円(逓2,646円)	1172
有機秋田あきたこまち ④有機/岩井真二、他/秋田県	白米	5kg	3,580円(逓3,866円)	1144
	胚芽米	5kg	3,660円(逓3,953円)	1145
	玄米	5kg	3,380円(逓3,650円)	1146
有機宮城ササニシキ ④有機/蕪栗米生産組合、他/宮城県	白米	5kg	3,530円(逓3,812円)	1147
	胚芽米	5kg	3,610円(逓3,899円)	1148
	玄米	5kg	3,330円(逓3,596円)	1149
有機山形つや姫 ④有機/伊藤藤夫、他/山形県	白米	5kg	3,800円(逓4,104円)	1153
	胚芽米	5kg	3,880円(逓4,190円)	1154
	玄米	5kg	3,600円(逓3,888円)	1155
有機西日本の米 ④有機/戸馳有機米研究会、他/熊本県、鹿児島県、福岡県、滋賀県	無洗米	5kg	3,790円(逓4,093円)	1150
	胚芽米	5kg	3,820円(逓4,126円)	1151
	玄米	5kg	3,540円(逓3,823円)	1152

おいしさ厳選米(減)

新潟コシヒカリ ④減/ゆうき、他/新潟県	白米	1.5kg	990円(逓1,069円)	1156
	胚芽米	5kg	2,930円(逓3,164円)	1157
	玄米	5kg	2,730円(逓2,948円)	1158
山形おきたまコシヒカリ ④減/おきたま興農会/山形県	白米	5kg	2,930円(逓3,164円)	1159
	胚芽米	5kg	3,000円(逓3,240円)	1160
	玄米	5kg	2,800円(逓3,024円)	1161
山形おきたまつや姫 ④減/おきたま興農会/山形県	白米	4.5kg	2,960円(逓3,197円)	1162
	胚芽米	4.5kg	3,020円(逓3,262円)	1163
	玄米	4.5kg	2,830円(逓3,056円)	1164
北海道ななつぼし ④減/当麻グリーンライフ、他/北海道	白米	1.5kg	920円(逓994円)	1165
	無洗米	5kg	2,800円(逓3,024円)	1166
	胚芽米	5kg	2,850円(逓3,078円)	1167
	胚芽米	5kg	2,880円(逓3,110円)	1168
	玄米	5kg	2,600円(逓2,808円)	1169

今週の米(有機・無)

白米と同じように炊ける食べやすい有機玄米(無洗米)ササニシキ
1170 無洗米 12合(1.8kg) 1,730円(逓1,868円)
 長時間の浸水は不要。炊飯器の白米モードで炊ける、無洗米の玄米です。米の表皮を軽く削っているため、ふっくら炊けます。④有機/ライスネット仙台、他/宮城県

有機やまろくコシヒカリ
1174 白米 2kg 1,530円(逓1,652円)
1175 七分 2kg 1,530円(逓1,652円)
 施肥設計を的確に行い、毎年高い品質維持で信頼されるコシヒカリです。④有機/やまろく米出荷協議会/福島県

有機加賀ふゆみず田んぼコシヒカリ
1176 無洗米 白米 2kg 1,680円(逓1,814円)
1177 胚芽米 2kg 1,710円(逓1,847円)
 白鳥が舞い降りる「ふゆみず田んぼ」を実践。自然と調和した有機栽培を実践している橋詰さんのコシヒカリはつや、うまみがありおいしいお米です。④有機/橋詰 善庸/石川県

有機北海道ななつぼし
1178 白米 5kg 3,800円(逓4,104円)
1179 七分 5kg 3,800円(逓4,104円)
 粘り、つや、うまみの三拍子そろった上に大きな粒が特徴のお米です。北海道の雄大な自然の恵みをお届けします。④有機/北斗会、他/北海道

有機北海道ゆめぴりか
1180 白米 5kg 3,900円(逓4,212円)
1181 玄米 5kg 3,700円(逓3,996円)
 程よい粘り、豊かな甘み、うまみで人気の「ゆめぴりか」。「ぴりか」はアイヌ語で「美しい」の意味。見ためもきれいです。(1181)※葉緑素の残った緑色の玄米(活青米)いきあまいが多く混じっている場合があります。④有機/北斗会、他/北海道

今週の米(減)
 やまろくコシヒカリ
1182 白米 5kg 2,680円(逓2,894円)
1183 玄米 5kg 2,490円(逓2,689円)
 施肥設計を的確に行い、毎年高い品質維持で信頼されるコシヒカリです。④減/やまろく米出荷協議会/福島県

熊本あそコシヒカリ
1184 無洗米 白米 5kg 2,910円(逓3,143円)
1185 胚芽米 5kg 2,990円(逓3,229円)
 雄大な大自然が魅力の阿蘇は、豊富な地下水に恵まれたコメどころでもあります。肥沃な大地ではぐまれたコシヒカリをお届けします。④減/大和秀輔/熊本県

庄内つや姫
1186 白米 5kg 3,180円(逓3,434円)
 米どころ庄内平野から、甘み、うまみ、粘りがしっかりした、つややかな「つや姫」をお届けします。④減/庄内協同ファーム/山形県



宮城ミルキークイーン
1190 白米 5kg 2,780円(逓3,002円)
1191 七分 5kg 2,780円(逓3,002円)
1192 玄米 5kg 2,580円(逓2,786円)
 粘りが強く、モチモチとした食感で、冷めてもおいしく召し上がれます。④減/ライスネット仙台/宮城県

北海道ゆめぴりか
1193 白米 5kg 2,900円(逓3,132円)
1194 七分 5kg 2,900円(逓3,132円)
 程よい粘り、豊かな甘み、うまみで人気の「ゆめぴりか」。「ぴりか」はアイヌ語で「美しい」の意味。見ためもきれいです。※白い粒が入る場合があります。品種の特性で食味には影響ありません。④減/当麻グリーンライフ、他/北海道

宮城ササニシキ
1187 白米 5kg 2,730円(逓2,948円)
1188 七分 5kg 2,730円(逓2,948円)
1189 玄米 5kg 2,530円(逓2,732円)
 淡泊であっさりとした味と食感。和食に代表される薄味のおかずや酢飯にとてもよく合います。④減/ライスネット仙台/宮城県

雑穀類 豆類

- ✓ できるだけ農業や化学肥料に頼らない原料を使用
- ✓ 国産契約栽培を優先
- ✓ 海外産の場合はオーガニックを使用

もち米
1195 有機もち米白米
 白米 2kg 1,730円(逓1,868円)
 長年愛されているロングセラーのもち米の白米。粘りの強さとコシの良さが特徴です。※予定品種:羽二重、他。④有機/清水光男、他/滋賀県、山形県

北海道江別・金井さんの大納言小豆
1196 250g 563円(逓608円)
 北海道江別の土、水、豊かな自然で育ち、自然乾燥で風味良く仕上げました。赤飯はもちろん、あんこにしていろいろな甘味をお楽しみください。④無/金井 修一/北海道

北海道十勝の黒豆
1197 300g 598円(逓646円)
 北海道十勝の大自然のなかで農業に頼らず育てました。黒豆煮にぜひどうぞ。④無/平澤 優/北海道⑦大豆

穀物満彩(穀物ブレンド)
1198 500g 2,248円(逓2,428円)
 古代米や胚芽押麦、発芽玄米など12種類の穀物をブレンド。白米に混ぜて炊いてください。■内容/発芽玄米、緑米、紫米、赤米、胚芽押麦、押麦、あわ、きび、ひえ、高きび、発芽玄米(赤米)、焼発芽玄米④齋藤(佐賀県北町)

7種の国産雑穀入りごはんが手軽に
1199 七福豊稈米の素
 500g 1,548円(逓1,672円)
 厳選された国産の大麦(押し麦)・黒米・赤米・あわ・きび・ひえ・アマランサスを使用。雑穀を手軽に摂取できます。※炊飯時、お好みの量を加えて炊いてください。■内容/大麦(押し麦)、黒米、赤米、あわ、きび、ひえ、アマランサス④マゴメ(東京都八王子市)

白米と炊く他、スープの具にも
1200 有機丸麦シュンライ
 300g 648円(逓700円)
 食感が良く、麦ごはんにおすすめの有機大麦の丸麦です。ゆでてサラダにのせる他、粘りが少ないのでスープにも。④古代米浦部農園(群馬県藤岡市)

10ポイント
1201 ハトムギ(北のはと)粒
 200g 1,700円(逓1,836円)
 小粒でもふっくら、味のいいハトムギ・北のはと。白米と一緒に炊く他、ゆでてサラダに加えても。※白米1合に対して10gを目安に一緒にとぎ、1時間以上水に浸してから炊き上げてください。④国産生業(北海道名寄市)

健康応援食品
 菓子
 飲料
 酒
 雑貨

カキの
クリームシチュー



ぷっくりとしたカキの滋味があつあつシチューに溶け込みます

1233 円
広島産冷凍かき(加熱用) 200g 760円(税821円)

11 ポイント

■漁場/広島県④広島県漁業協同組合(広島県広島市)

全品ポイント

お正月明けに
食べたい

魚介の
ハヤシライス風



お肉の代わりにエビなどの魚介で定番メニューをアレンジしても

1227 円
エコシュリンプむきみ(ブラックタイガー) 200g 1,268円(税1,369円)

20 ポイント

※売り上げ金のうち10円は、「互恵のためのアジア民衆基金」として積み立てます。■原産国/インドネシア ④オルター・トレード・ジャパン(東京都新宿区)⑦えび

サワラの
香草パン粉焼き



ハーブをきかせた上品な主菜がフライパンでサクッとでき上がり

1272 円
焼くだけ簡単 さわらの香草パン粉焼き 120g(4切以上) 380円(税410円)

6 ポイント

要調理

④日本マリンフーズ(山口県下関市)⑦小麦

洋食メニュー

シーフード
クリームパスタ



エビ、イカ、ホタテのうまみでソースがこく深く仕上がります

1228 円
徳用シーフードミックス(えび・いか・帆立) 360g 1,380円(税1,490円)

37 ポイント

④札幌中一(北海道札幌市) ⑧お届け後45日保証⑦えび

刺身・切身
エビ・カニ・貝類

- ✓ 国産の水産物を優先
- ✓ 酸化・退色防止等の薬剤不使用が原則
- ✓ 塩素系殺菌剤不使用が原則

刺身



1202 円
鮮度にこだわった真あじ刺身用 150g(8~12枚) 718円(税775円)

鮮度の良さと味の良さが自慢です。■漁場/国産④オーク(鳥取県境港市)[生食可]



1203 円
土佐近海一本釣り薫焼き鰹タタキ 100g 830円(税896円)

1回のみ凍結で下処理した、鮮度の良い高知県産カツオが原料。わら焼きで仕上げた香ばしさが特徴です。■漁場/高知県④土佐佐賀産直出荷組合(高知県黒潮町)⑧お届け後45日保証[生食可]

わたしの
お気に入り
会員さんの口コミ



大地を守る会のメサバ、さすがの味わいです!

1207 円
しめさば 150g(1枚) 638円(税689円)

脂のりの良い真サバを、食品添加物に頼らずにあっさりとした酸味に仕上げました。■漁場/九州西方沖④中野水産(鹿児島県阿久根市)⑧お届け後45日保証[生食可]

7 ポイント

☑ 大地を守る会のメサバ、おいしいです!さすがと思いました。酸っぱ過ぎず、味の濃さもちょうど良いです。(ナオシマさん)



1204 円
めばちまぐろ赤身(刺身用・不定形) 130g 890円(税961円)

日本のマグロ延縄船が漁獲し、船上で急速冷凍。■漁場/太平洋④村田漁業(宮城県気仙沼市)⑧お届け後10日保証[生食可]



1205 円
まぐろすき身(ネギトロ用) 50g×2パック 600円(税648円)

厳選した原料と、身の粒感を残しつついいいに筋を除去して食感良く仕上げる技術がおいしさの決め手です。■漁場/太平洋④マストミ(徳島県徳島市)⑧お届け後7日保証[生食可]



1206 円
網走産ほたて貝柱(刺身用) 110g 758円(税819円)

ぷりっとした弾力のある食べごたえ。ホタテ本来の甘みが味わえます。■漁場/網走④札幌中一(北海道札幌市)⑧お届け後45日保証[生食可]

12 ポイント

わたしの
お気に入り
会員さんの口コミ




1208 円
いかソーメン 100g 680円(税734円)

函館名物!イカを薬品処理せずに新鮮なうちにソーメン状にし、急速冷凍しました。■漁場/北海道④山北中村商店(北海道函館市)[生食可]



1209 円
刺身用真たこ 120g 899円(税971円)

獲れたての鮮度の良い真ダコを使用。手で塩もみし、ボイルした真ダコの足の部分をカットダレに漬け込みました。ごはんにのせて丼に。■漁場/鹿児島県④中野水産(鹿児島県阿久根市)⑧お届け後45日保証[生食可]



1210 円
帆立とぼたんえびの漬け丼 70g×2パック 880円(税950円)

北海道産のホタテとボタンエビ、2つの海の幸が味わえるぜいたくな漬け丼の素。素材の味を存分に楽しめます。■漁場/北海道④札幌中一(北海道札幌市)⑧お届け後45日保証[生食可]⑦えび・小麦・大豆

忙しい日の強い味方。
身も厚く満足感あり



1212 円
紅鮭漬け丼の素 70g×2パック 899円(税971円)

千島海域で獲れた天然の紅鮭を、特製のタレで漬け込みました。ごはんにのせれば、漬け丼のでき上がり。■漁場/ロシア④札幌中一(北海道札幌市)⑧お届け後45日保証[生食可]⑦小麦・大豆

15 ポイント

☑ 忙しい日にぴったりな「紅鮭漬け丼の素」。味付けをしなくていいので、助かります。身が厚く食べごたえがあります。(かつさん)



1211 円
まぐろ漬け丼用(びん長) 80g(固形量60g)×2パック 640円(税691円)

船内凍結したピンチョウマグロを、醤油ベースの特製ダレに漬け込みました。袋のまま流水解凍してごはんにのせて。■漁場/太平洋④マストミ(徳島県徳島市)⑧お届け後15日保証[生食可]⑦小麦・大豆



1213 円
吉丸のいか醤油漬(生食用)ツインパック 70g×2パック 680円(税734円)

自社船「吉丸」が獲ったスルメイカを特製ダレに漬け込みました。ごはんにのせて丼に。■漁場/日本海④福栄(鳥取県境港市)[生食可]⑦小麦・大豆



1214 円
海鮮ちらしの素 具材165g・調味料50g 2,450円(税2,646円)

豪華な海鮮ちらし寿司が簡単にでき上がります。2合用酢めしの素付き。④札幌中一(北海道札幌市)⑧お届け後45日保証[生食可]⑦えび・かに・小麦・大豆



程よくスパイスのきいたしっとりサーモン

脂ののった知床産の雄鮭を、氷温熟成でうまみを引き出しました。スパイスとオリーブオイルでしっとり食感に仕上げています。



1216 凍
徳用 鮭香草じめ
70g×2パック **1,280円**(**1,382円**)

■漁場/北海道④ユートピア知床(北海道斜里町)◎お届け後45日保証[生食可]



1215 凍
秋鮭スモークサーモン
60g **780円**(**842円**)
脂のりの良い鮭と塩のみで作った、鮭の味が生きたスモークサーモン。手間をかけてじっくり燻製しました。■漁場/北海道④王子サーモン(北海道苫小牧市)[生食可]



1217 凍
北海道産 生鮭切身(2切)
120g(2切) **595円**(**643円**)
オホーツク海の水質が良く、新鮮な雄鮭だけを使用。無塩なのでムニエルやシチュー、鍋など使い勝手が良いです。■漁場/北海道④魚中(東京都足立区)◎お届け後45日保証



1218 凍
北海道産 生鮭切身(3切)
180g(3切) **810円**(**875円**)
水質の良い新鮮な雄鮭を使用。塩を振っていないので、ムニエルやシチューなど幅広く使えます。■漁場/北海道④魚中(東京都足立区)◎お届け後45日保証



1219 凍
ひとしお 一塩紅鮭切身
180g(2切) **910円**(**983円**)
紅鮭にさっと塩を振り、脂とうまみを逃がさず引き出しました。■漁場/カムチャツカ■原産国/ロシア④桃屋食品(北海道札幌市)◎お届け後45日保証



1220 凍
骨取り真さば切身
150g(3枚) **580円**(**626円**)
国産の真サバを食べやすい骨を取りました。焼きはもちろん、味噌煮にも。骨がないので食べやすいです。■漁場/国産④桃屋食品(北海道札幌市)◎お届け後45日保証



1221 凍
もったいナイ魚・五島産ごまざば三枚おろし
400g(4枚以上) **790円**(**853円**)
五島近海の水質が良いため程よく甘みがあります。小さなゴマサバを、新鮮なうちに三枚におろしました。解凍や焼き時間が短く済み重宝します。■漁場/長崎県④五島マフ(長崎県五島市)◎お届け後45日保証



脂がのった金華サバ。煮ても焼いても美味

宮城県石巻のブランド魚。脂ののった身を使いやすく三枚におろしました。弱火で皮までこんがり焼いたり、煮物にもおすすめ。

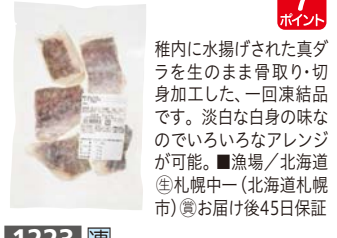


1222 凍
7ポイント
金華さば切身
120g(2切) **440円**(**475円**)

■漁場/宮城県④アイケイ(宮城県石巻市)◎お届け後20日保証



わたしの お気に入り 会員さんの口コミ



1223 凍
7ポイント
骨取り真だら切身
200g(4切以上) **698円**(**754円**)

和洋問わず合いそうなくせのないお魚でした

魚の身がしっかりしていておいしくいただきました。骨抜きなので、食べやすかったです。和風にも洋風にも合うと思います。(ねねさん)



1224 凍
12ポイント
もったいナイ魚・稚内漁師汁たら三平用アラ切身
500g **728円**(**786円**)
塩漬けた真ダラの頭やアラ部位を汁用にカット。じゃがいもとねぎ、本品を煮て味を調えれば漁師汁の完成。■漁場/北海道④中央水産(北海道稚内市)◎お届け後45日保証



1225 凍
10ポイント
もったいナイ魚・気仙沼めかじき切落し
300g **589円**(**636円**)
メカジキを手ごろなサイズにカット。バラ凍結で使いやすいです。唐揚げなどにおすすめ。■漁場/太平洋④村田漁業(宮城県気仙沼市)◎お届け後15日保証



1226 凍
9ポイント
いか短冊(天ぷら・炒めもの用)
200g **550円**(**594円**)
自社船で獲ったムラサキイカを使いやすいサイズにカットしバラ凍結。切れめ入りで食べやすいです。■漁場/北西太平洋④福栄(鳥取県境港市)



1227 凍
20ポイント
エコシュリンプむきみ(ブラックタイガー)
200g **1,268円**(**1,369円**)
薬剤不使用の粗放養殖で育てたエビ。使いやすいバラ凍結のむき身です。※洗り上げ金のうち10円は、「互恵のためのアジア民衆基金」として積み立てます。■原産国/インドネシア④オルタートレード・ジャパン(東京都新宿区)⑦えび



使い勝手が良く、ランチや夕食に

1228 凍
37ポイント
徳用シーフードミックス(えび・いか・帆立)
360g **1,380円**(**1,490円**)



冷凍庫の常備に欠かせません。カレーやグラタン、ピラフ、お好み焼きなどの料理に重宝します。④札幌中一(北海道札幌市)◎お届け後45日保証⑦えび



1229 蔵
活あさり(真空パック)
300g **629円**(**679円**)
国内主産地のなから天然・手掘り漁のものを集めて、砂抜き後パックしました。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。■漁場/国内④おおくさ丸水産(千葉県富津市)◎お届け後2日保証



1230 凍
穴道湖のしじみ(冷凍ツインパック)
80g×2パック **528円**(**570円**)
シジミの一大産地・島根県穴道湖産。砂抜き処理したものをバラ凍結して冷凍しました。凍ったままでご使用ください。■漁場/穴道湖④イトハラ水産(島根県松江市)



1231 凍
広島産蒸しかき
180g **1,000円**(**1,080円**)
新鮮な広島県産カキを特許製法でスチームして急速凍結。解凍後そのまま召し上がれます。旬の味をいつでも手軽に。■漁場/広島県④広島県漁連(広島県広島市)[生食可]



1232 蔵
季節限定
広島産生かき(加熱用)
140g **718円**(**775円**)
栄養豊富な海で育まれる広島県産カキを、鮮度を保ったまま塩水でパックしてお届けします。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。※3月頃までの取り扱いです。■漁場/広島県④倉橋島海産(広島県呉市)◎お届け後3日保証



1233 凍
11ポイント
広島産冷凍かき(加熱用)
200g **760円**(**821円**)
広島湾のなかでも養殖に適した中西部海域の養殖ガキを急速冷凍。炒め物やフライにどうぞ。■漁場/広島県④広島県漁業協同組合(広島県広島市)



1234 凍
11ポイント
もったいナイ魚・規格外冷凍かき
300g **760円**(**821円**)
小さかったり身が欠けていたり、はじかれてしまった広島県産カキです。おいしさは変わりません。※身が欠けたものや、小さいものが入ることがあります。■漁場/広島県④広島県漁業協同組合(広島県広島市)

干物・漬込魚

- ✓ 原料は刺身・切身と同じ取り扱い基準
- ✓ 化学調味料(アミノ酸等)や酸化防止剤等の食品添加物不使用
- ✓ すべて国内工場で製造



1235 凍
限定560
旬の水揚げ 長崎産真あじの開き(3枚以上)
240g(3枚以上) **690円**(**745円**)
長崎県内で水揚げされた真アジを使用。ゲランドの塩を振ることで、濃いうまみを引き出しています。■漁場/長崎県④大畑食品(長崎県長崎市)◎お届け後45日保証



1236 凍
山陰産真あじ開き
160g(2枚) **480円**(**518円**)
旬の真アジを使用。アジの脂質に合った塩加減、干し加減で仕上げたので、うまみが凝縮されています。■漁場/山陰沖④渡邊水産(島根県出雲市)◎お届け後20日保証



1237 凍
千葉県産さばの一汐干し(骨とり)
240g(3枚) **520円**(**562円**)
千葉県銚子漁港で旬に水揚げした真サバを、三枚におろし、骨を取りました。ふっくら干し上がって美味。■漁場/千葉県④東安房漁業協同組合(千葉県南房総市)◎お届け後60日保証



1238 凍
北海道産 ほっけ一夜干し
480g(2枚) **1,180円**(**1,274円**)
北海道沿岸で脂のりの良い時期に獲れた真ホッケを使用。大根おろしを添えて、うまみをご堪能ください。■漁場/北海道④知床ジャーニー(北海道斜里町)◎お届け後45日保証



1239 凍 9ポイント

もったいナイ魚・ほっけ切身干物 250g 548円(税592円)

適度に脂がのり、ふっくらと焼き上がります。カット済みなため、フライパンやオーブンでの調理も簡単です。■漁場/日本海④まえた(新潟県新潟市)

卵を持つ前なのでうまみがあります



1240 凍

山陰産 はたはた干物 180g(4~7尾) 440円(税475円)

脂ののってぷりっとした身にうまみがぎゅっと凝縮。中骨がやわらかく、頭以外は丸ごと食べられます。■漁場/山陰沖④渡邊水産(島根県出雲市) ◎お届け後45日保証

香ばしさとふんわりやわらかな身は格別



1242 凍

かれいみりん醤油干し 140g(2切) 660円(税713円)

脂ののったカレイを化学調味料不使用のタレに漬けて干しました。焼きたての香りとやわらかさは格別です。■漁場/ロシア④島源商店(静岡県伊東市) ◎お届け後15日保証②小麦・大豆



1243 凍

真さばみりん干し 200g(2枚) 580円(税626円)

長崎県産の脂のりの良い旬の真さばを使用。秘伝のタレにじっくりと時間をかけて漬け込みました。■漁場/長崎県④マルイ水産商事(長崎県平戸市) ◎お届け後45日保証②小麦・大豆



白身のトロと呼ばれる山陰を代表する高級魚

山陰を代表する高級魚ノドグロ(アカムツ)。脂のりが良く、「白身のトロ」と呼ばれます。



1241 凍

山陰産 のどぐる開き(中) 200g(2枚) 1,598円(税1,726円)

■漁場/山陰沖④渡邊水産(島根県出雲市) ◎お届け後20日保証

16ポイント

漬込魚



1244 凍

銀だら西京漬け(2切) 140g(2切) 925円(税999円)

脂ののった銀ダラを、上品な味の西京味噌に漬け込みました。酒粕の甘みと香りが生きています。■漁場/カナダ④魚中(東京都足立区) ◎お届け後45日保証②大豆

わたしの お気に入り 会員さんの口コミ



15ポイント



1246 凍

寒ぶり西京風味噌漬 120g(2切) 948円(税1,024円)

日本海で水揚げされた寒ブリをじっくりと漬け込みました。白味噌の風味と甘みがなじみ、箸がすすむ味わいに。■漁場/日本海④まえた(新潟県新潟市) ◎大豆

味噌の香ばしさにごはんがすすみます

ブリは照り焼きで食べることが多かったのですが、また違った風味で、味噌漬けが香ばしくおいしかったです。また食べたいです。(うらんさん)



1245 凍

銀だら西京漬け(3切) 210g(3切) 1,330円(税1,436円)

やわらかな銀ダラを、日高昆布のだしを配合した上品な味の西京味噌に一晩じっくりと漬け込みました。■漁場/カナダ④魚中(東京都足立区) ◎お届け後45日保証②大豆



有機玄米塩麴に漬けてしっとりとした食感に

東シナ海で漁獲した、やわらかな天然ブリを、有機玄米塩麴に漬け込みました。夕食やお弁当にどうぞ。



1248 凍

天然ぶり塩麴漬 160g(2切) 730円(税788円)

■漁場/東シナ海④一翠(千葉県千葉市) ◎お届け後45日保証

12ポイント



1247 凍

冷凍のまま焼ける 秋鮭薄切り醤油糀漬 90g(4切) 598円(税646円)

冷凍のままフライパンで焼くだけ。北海道産秋鮭をだし醤油と米麴に漬け込み、甘みとうまみを引き出しました。■漁場/北海道④まえた(新潟県新潟市) ◎小麦・大豆

魚卵・シラス 海藻

- 魚卵:リン酸塩、発色・着色料等の食品添加物不使用
- シラス:塩素系殺菌剤、漂白剤等の食品添加物不使用
- 海藻:すべて国産



1249 凍

北海道産たらこの辛子明太子 60g 798円(税862円)

国産のスケトウダラの卵を、こだわりの特製調味液に漬け込みました。■漁場/北海道④西昆(福岡県古賀市) ◎お届け後45日保証[生食可]②小麦・大豆



1250 凍

北海道産塩たらこ 70g 798円(税862円)

貴重な国産のスケトウダラの卵。新鮮なうちに加工されるので、つぶつぶ感が違います。■漁場/北海道④西昆(福岡県古賀市) ◎お届け後45日保証[生食可]



1251 凍

いくら醤油漬け 70g 1,790円(税1,933円)

化学調味料を使わずイクラのうまみを羅臼昆布で引き出しました。昆布もおいしくいただけます。■漁場/北海道④西昆(福岡県古賀市) ◎お届け後45日保証[生食可]②小麦・大豆



わたしの お気に入り 会員さんの口コミ



1253 蔵

無茶々園のちりめん 80g 658円(税711円)

前浜のイワシの稚魚を水揚げ後、すぐに塩ゆいで天日干し。程よい塩加減の乾いたタイプです。■漁場/宇和海④無茶々園(愛媛県西予市) ◎お届け後15日保証[生食可]

かむほどに味わい深くうまみがあふれました

チリメンとごはんだけでもおいしいですが、冷や奴やおひたしやサラダにのせたり、おかゆや雑炊に入れるととても良い味に。(とりさん)



1252 蔵

釜あげしらすツインパック(カネモ) 25g×2パック 278円(税300円)

やわらかくボイルし、程よい塩味に仕上げたしらすを使いやすい小分けパックにしました。2点以上注文すると1点あたり3ポイント進呈します。■漁場/愛媛県④カネモ(愛媛県松山市) ◎お届け後10日保証[生食可]



1255 蔵

重茂産 天然わかめ(塩蔵) 90g 548円(税592円)

荒波にもまれた天然のもの。さっと煮ても歯ごたえの良い食感そのままです。■漁場/岩手県④重茂漁業協同組合(岩手県宮古市) ◎お届け後20日保証[生食可]



1256

もったいナイ魚・鳴門湯通し塩蔵わかめ 110g 300円(税324円)

葉の色や形にばらつきのある鳴門わかめを、お徳な袋詰めしました。やわらかな食感をお楽しみください。■漁場/鳴門水域④山佐屋(埼玉県美里町) ◎お届け後30日保証



1257 凍

きざみめかぶ 50g×4パック 518円(税559円)

岩手県重茂産のわかめのメカブです。粘りとコリコリとした歯ごたえを、和え物や汁物などでどうぞ。■漁場/岩手県④重茂漁業協同組合(岩手県宮古市) ◎お届け後45日保証[生食可]



1258 蔵

伊平屋島産味付け太もずく 230g 400円(税432円)

沖縄県産の熟した太もずくのみを使い、国産原料で味付けしました。モズクの歯ごたえと程よい酸味が美味。■漁場/沖縄県④島酒家(沖縄県南城市) ◎お届け後20日保証[生食可]②小麦・大豆



1259 蔵

かんたん白和えひじき 20g×3パック 518円(税559円)

豆腐と混ぜるだけで白和えができます。国産ヒジキや白ごまなどを混ぜました。④ハヤシ食品工業(広島県広島市) ◎お届け後45日保証②小麦・大豆

魚の惣菜 簡単調理

- ✓ 原料は刺身・切身と同じ取り扱い基準
- ✓ 着色料、化学調味料(アミノ酸等)等の食品添加物不使用
- ✓ すべて国内工場で製造



1261 凍
小あじ南蛮漬け
 180g(固形量140g) **528円**(税570円)
 程よい甘酸っぱさに仕上げました。頭から尾まで丸ごと食べられるので、小あじの栄養を余さずいただけます。④金沢錦(石川県金沢市)⑤お届け後45日保証⑦小麦・大豆

魚の惣菜



ごはんがすすむおいしさ。自然解凍でそのままどうぞ
 雄のシロザケをお弁当にぴったりな大きさにカットして焼きました。解凍するだけでOK。個包装なので保存しやすいです。



1260 凍
北海道産 焼鮭
 150g(5切) **880円**(税950円)

④札幌中一(北海道札幌市)⑤お届け後45日保証



解凍するだけと手軽。箸休めの一品にどうぞ
 境港で水揚げされた真いわしを一口大にして揚げて、丸大豆醤油や純米醸造酢などでさっぱりと味付けしました。



1264 凍
日本海産 真いわし南蛮漬け
 180g(固形量140g) **598円**(税646円)

④漁場/日本海⑤金沢錦(石川県金沢市)⑦小麦・大豆



1262 凍
あたためだけ簡単・八戸前沖さば味噌煮
 110g(固形量60g)×2 **540円**(税583円)
 「八戸前沖さば」のうまみに、味噌のこくと生姜のいい香りがアクセントになった一品です。④タイム缶詰(岩手県陸前高田市)⑦大豆

温めるだけで手作りのような一皿に



1263 凍
さば味噌煮
 100g(2切) **640円**(税691円)

脂のりの良いノルウェー産サバを、新潟県産のまろやかな田舎味噌で煮付けました。忙しい日の夕食にどうぞ。■原産国/ノルウェー④まえた(新潟県新潟市)⑦大豆



1265 凍
真いわしの生姜煮
 100g(3尾) **418円**(税451円)
 山陰沖で漁獲した真いわしを使用。スチームして余分な脂を落としました。解凍してそのままどうぞ。④小倉水産食品(鳥取県境港市)⑤お届け後45日保証⑦小麦・大豆



1266 凍
いわし田舎煮(小梅入)
 85g **420円**(税454円)
 小梅が入った、醤油ベースの昔ながらの味わいです。炊きたてのごはんのにのせる他、晩酌のおともにも。④金沢錦(石川県金沢市)⑤お届け後20日保証⑦小麦・大豆

簡単調理



海の幸いっぱいのおいしい鍋で温まりましょう
 海鮮鍋の名にふさわしい、カニ、エビ、ホタテ、鮭のボリュームあるセットです。それぞれの素材から出るだしは、うまみがたっぷり。
 ■セット内容/タラバガニ300g、鮭150g、ボイルホタテ・赤エビ各75g④札幌中一(北海道札幌市)⑤お届け後45日保証⑦えび・かに



1267 凍
海鮮寄せ鍋
 1セット **2,150円**(税2,322円)



1270 凍
野菜をくわえてイカのオイスターソース炒め
 150g(固形量70g) **528円**(税570円)



肉厚で加熱してもやわらかなアカイカを使用。オイスターソースやんにく、生姜で本格的な味に仕上げました。④マストミ(徳島県徳島市)⑤お届け後45日保証⑦小麦・大豆

野菜と炒めるだけで立派な一品が完成
 野菜と炒めるだけで立派な一品になるので、とても助かりました。イカのぷりっとした歯ごたえが良かったです。(くっちゃんさん)



1268 凍
海老しんじょすり身
 130g **828円**(税894円)
 粗放養殖のブラックタイガーに、卵、豆腐などを練り込みました。エビの風味となめらかな食感が特徴。④高橋徳治商店(宮城県東松島市)⑦えび・卵・大豆



1269 凍
野菜をくわえて吉丸のいかバジル
 110g(いか80g、タレ30g) **498円**(税538円)
 青森県産アカイカの胴身に、大分県産バジル使用のソースを合わせました。にんにくが隠し味。野菜と炒めてどうぞ。■漁場/青森県④福栄(鳥取県境港市)



1273 凍
もったいナイ魚・高知産キハダまぐろ青海苔フライ
 120g(4枚) **570円**(税616円)



小型のキハダマグロに、香ばしい青海苔入りの衣を付けました。少量の油で揚げ焼きするだけで手軽に調理できます。④土佐佐賀産直出荷組合(高知県黒潮町)⑤お届け後45日保証⑦小麦

おいしいお魚おかずが簡単調理ででき上がり
 冷めてもおいしかったのでお弁当にもぴったりでした。海苔の香りが良かったです。(やまみやさん)



1274 凍
吉丸のいかで作ったハンバーグ
 200g(4コ) **458円**(税495円)
 国産ムラサキイカの胴体のすり身とゲソのミンチで作りました。自社船漁獲ならではの新鮮度でぷりっとした食感が美味。④福栄(鳥取県境港市)⑦小麦・大豆



肉厚で加熱してもやわらかなアカイカを使用。オイスターソースやんにく、生姜で本格的な味に仕上げました。④マストミ(徳島県徳島市)⑤お届け後45日保証⑦小麦・大豆

いちから調理するのは面倒なイカもこれなら
 イカの味を堪能できる一品です。焼くだけで簡単ですし、お味もおいしいです。満足です。(fm45さん)



1271 凍
冷凍のまま焼ける 小さなほっけムニエル用
 150g(6切以上) **598円**(税646円)
 フライパンでバター焼きするだけで簡単にムニエルが完成。ホッケのうまみを存分に感じられます。■漁場/日本海産④まえた(新潟県新潟市)⑦小麦



1272 凍
焼くだけ簡単 さわらの香草パン粉焼き
 120g(4切以上) **380円**(税410円)
 新鮮なサワラ(サゴシ)に、パン粉とスパイス、ハーブを付けました。フライパンで焼くだけ。④日本マリンフーズ(山口県下関市)⑦小麦

牛肉

- ✓ 非遺伝子組み換え穀物飼料を使用
- ✓ 粗飼料はできるだけ産地で自給
- ✓ 抗生物質は原則不使用。肥育ホルモン剤不使用



1275 凍
冷凍短角牛モモやわらかスライス(焼きしゃぶ用)
180g **1,480円**(税1,598円)
モモ肉を食べやすい一口サイズのスライスにしました。焼きしゃぶにもおすすめです。牛脂付。約1.4mm厚 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後60日保証



1277 凍
冷凍短角牛切落し
150g **1,202円**(税1,298円)
モモ・ウデ・バラ肉などの切り落としをミックス。やや厚みがあるので、炒め物や煮物にも。約3mm厚 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後60日保証



わたしの
お気に入り
会員さんの口コミ



1276 蔵
短角牛牛井用うす切り
180g **1,434円**(税1,549円)
バラ肉、モモ肉を薄くスライス。赤身と脂身のバランスが良く、食感もやわらか。牛脂付。約1.8mm厚 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証

牛丼に使っても
脂がしつこくなく美味

短角牛はやはりおいしいですね。牛丼にしても脂がしつこくなく、年を取ってくるとこのくらいでちょうど良いです。
(kinchanさん)



1279 蔵
短角牛ロースしゃぶしゃぶ用
180g **1,821円**(税1,967円)
肉質がきめ細かくやわらかく、しゃぶしゃぶに適しています。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。約1.8mm厚 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証



1280 蔵
短角牛サーロインステーキ用
200g(1枚) **2,757円**(税2,978円)
山形村短角牛のうまみを満喫できる最高級部位。牛脂付。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証



1281 蔵
短角牛カタロースサイコロステーキ用
150g **1,450円**(税1,566円)
程よく脂のつった、こくのあるうまみを楽しめます。牛脂付。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。20~25mm角 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証



1282 蔵
短角牛バラカルビ焼用
180g **1,373円**(税1,483円)
赤身と脂身が層になったこくのある部位。焼肉や炒め物に。約5mm厚 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証



1283 蔵
短角牛スネ煮込用(カレー・シチュー用)
180g **1,223円**(税1,321円)
ごく弱火で2~3時間煮込めばほろりとやわらか。カレーやポトフ、スープに。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。25~35mm角 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証



1284 蔵
短角牛小間切れ
150g **1,089円**(税1,176円)
いろいろな部位が混ざってお得。煮物、炒め物に便利です。約3mm厚 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証



1285 凍
冷凍短角牛赤身上挽肉・バラ凍結
200g **1,070円**(税1,156円)
赤身の多い部位を中心に使用。脂身が気になる方におすすめです。バラ凍結でチャック付き袋入り。直径約3mm ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後60日保証



1286 凍
冷凍阿蘇あか牛切落し
160g **1,341円**(税1,448円)
バラとウデの切り落としです。あか牛のおいしさを気軽にお召し上がりください。牛脂付。3~3.5mm厚 ㊤うぶやま村あか牛の会(熊本県産山村) ㊦お届け後60日保証



わたしの
お気に入り
会員さんの口コミ



1278 蔵
短角牛すき焼用
180g **1,564円**(税1,689円)
カタロース・モモ肉などを使用。煮物、炒め物にも。牛脂付。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。約3mm厚 ㊤山形村短角牛肥育部会(岩手県久慈市) ㊦お届け後2日保証

本当においしい。
ちょっとしたぜいたくです

短角牛のうまみが味わえます。本当おいしいです。ちょっとしたぜいたくです。
(ニャンコ先生さん)



1287 凍
未来とかち牛切り落とし・バラ凍結
200g **1,014円**(税1,095円)
やわらかくくせのない「未来とかち牛」を、使いやすいバラ凍結にしました。㊤大野ファーム(北海道芽室町) ㊦お届け後60日保証



1288 凍
未来とかち牛挽肉・バラ凍結
200g **871円**(税941円)
赤身主体の未来とかち牛の挽肉。使いたい分だけ取り出せる、便利なバラ凍結です。㊤大野ファーム(北海道芽室町) ㊦お届け後60日保証



1290 凍
冷凍合挽(阿蘇あか牛:豚=7:3)
200g **888円**(税959円)
阿蘇あか牛と大地うまみこい豚を7:3でブレンド。こくがありながらさっぱりとした後味です。直径約3mm ㊤うぶやま村あか牛の会・仙台黒豚会(熊本県産山村・宮城県大崎市他) ㊦お届け後60日保証

一度も冷凍せずに真空包装でお届け



1289 蔵
合挽肉・真空パック(短角牛:豚=1:1)
200g **678円**(税732円)
山形村短角牛と大地うまみこい豚を1:1でブレンド。一度も冷凍せずに真空包装でお届けします。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。直径約3mm ㊤山形村短角牛肥育部会・仙台黒豚会(岩手県久慈市・宮城県大崎市他) ㊦お届け後2日保証



1291 凍
冷凍合挽肉・バラ凍結(短角牛:豚=1:1)
200g **690円**(税745円)
山形村短角牛と大地うまみこい豚を1:1でブレンド。バラ凍結でチャック付き袋入り。直径約3mm ㊤山形村短角牛肥育部会・仙台黒豚会(岩手県久慈市・宮城県大崎市他) ㊦お届け後60日保証

豚肉

- ✓ 非遺伝子組み換え穀物飼料を使用
- ✓ 病気治療目的以外の薬物投与は原則禁止



1292 蔵
大地うまみこい豚バラスライス
200g **656円**(税708円)
脂身が多めでやわらか。ボリュームのある炒め物や煮物にどうぞ。約3mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後2日保証



1293 蔵
大地うまみこい豚バラ(サムギョプサル用)
300g **980円**(税1,058円)
大地うまみこい豚のバラ肉を約7mm厚にスライス。食べやすいサイズにカット済み。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。約7mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後2日保証



1294 凍
冷凍大地うまみこい豚バラひとくちカット・バラ凍結(炒め物用)
300g **1,130円**(税1,220円)
大地うまみこい豚のバラ肉を一口大にカットし、バラ凍結しました。2人暮らしなら2~3食分使える300g入り。約3mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後60日保証



1295 凍
冷凍 大地うまみこい豚小間切れ・バラ凍結(炒め物用)
300g **850円**(税918円)
大地うまみこい豚の小間肉をバラ凍結。赤身の量が多めで、脂身とのバランス良い。便利なチャック付き袋入り。約3mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後60日保証



1296 蔵
大地うまみこい豚カタローススライス
200g **665円**(税718円)
こくのある赤身に程よく脂身が混ざっています。炒め物や生姜焼きに。※量が少ないためカタロース専用のロスが入ることがあります。約3mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後2日保証



1297 蔵
大地うまみこい豚モモスライス
200g **488円**(税527円)
うまみが濃くてやわらか。炒め物やゆでサラダなどに。約3mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後2日保証



1298 凍
冷凍 大地うまみこい豚モモ薄切り・バラ凍結(炒め物用)
300g **850円**(税918円)
大地うまみこい豚のモモ肉を少し薄めにスライス。食べやすく、使いやすい大きさにカットしてバラ凍結しました。約2mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後60日保証



1299 蔵
大地うまみこい豚ローススライス
200g **699円**(税755円)
程よい脂身ときめ細かい肉質が特徴。煮物、焼肉など幅広い料理に。約3mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後2日保証



1300 蔵
大地うまみこい豚ロースステーキ用(2枚)
200g(2枚) **699円**(税755円)
赤身と脂身のバランスが、ステーキやソテーにぴったり。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。約15mm厚 ㊤仙台黒豚会(宮城県大崎市他) ㊦お届け後2日保証

はみだしコラム

グレープさんのおすすりは「鶏モモ肉(まほろば)」。半解凍ぐらいで、一口大にカットしてから、照り焼き鶏肉大根にチャレンジ。大地を守る会のごま油料理酒・醤油・砂糖といった大地を守る会の調味料のオンパレードで作りました。とてもおいしいごちそうのでき上がり。こんなにおいしいいただけるのだし、落ち着かない外食をするなら、自分で調理して食べた方が百倍おいしいです。



1301 蔵 20ポイント
大地うまみこい豚ロースステーキ用(3枚)
300g(3枚) **1,045円**(税1,129円)
赤身と脂身のバランスが、ソテーやトンカツにぴったり。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。約15mm厚(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後2日保証)



1302 蔵 限定200
大地うまみこい豚ヒレひとくちカツ用
200g **858円**(税927円)
脂身がほとんどなく、あっさりとしてやわらか。トンカツやソテーに。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。20~25mm厚(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後2日保証)



1303 凍
徳用冷凍大地うまみこい豚しゃぶしゃぶ用
400g **980円**(税1,058円)
いろいろな部位を混ぜているため、他の部位よりちょっとお得です。約1.8mm厚(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)



1304 凍
冷凍大地うまみこい豚モモしゃぶしゃぶ用
200g **498円**(税538円)
脂身が少なめ。しゃぶしゃぶ、サラダなどあっさりメニューに。約1.8mm厚(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)



1305 蔵
大地うまみこい豚カタロースブロック
400g **1,285円**(税1,388円)
程よく脂身が混ざりやわらか。煮豚やゆで豚がおすすり。送料お得便(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後2日保証)



1306 凍
冷凍大地うまみこい豚焼豚用モモ・バラブロックセット
各300g **1,699円**(税1,835円)
モモ、バラのブロック肉に、焼豚を作りやすいようネットをかけました。後は煮込むだけです。■セット内容/モモブロック・バラブロック各300g(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)



わたしのお気に入り
会員さんの口コミ

1313 凍 16ポイント
徳用冷凍大地うまみこい豚挽肉・バラ凍結
400g **820円**(税886円)
大地うまみこい豚挽肉をバラ凍結させて、チャック付きの袋に入れました。買い置きに便利なお徳用サイズ。直径約3mm(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)

少量使いに便利なので
冷凍庫に常備しています

麻婆豆腐やスープ、切干大根の煮物に入れてこくを出すなど、少量使いたいときに便利です。
(ナオシマさん)



1307 凍 10ポイント
冷凍大地うまみこい豚トントロ
200g **565円**(税610円)
首からホオにかけての貴重な部位。塩・こしょうでシンプルに焼いてどうぞ。約5mm厚(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)



1308 蔵 毎週9056
大地うまみこい豚小間切れ
200g **498円**(税538円)
形は不ぞろいでも、肉のうまみは十分。炒め物や煮物に便利です。約3mm厚(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後2日保証)



1309 凍 19ポイント
冷凍少量パックセット・大地うまみこい豚小間切れ
100g×4パック **980円**(税1,058円)
豚小間肉を100gずつ小分けパックに。常備にもぴったりです。約3mm厚(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)



1310 蔵 毎週9052
大地うまみこい豚挽肉(真空パック)
200g **425円**(税459円)
うまみとジューシーさを味わえる、大地うまみこい豚の冷蔵挽肉。一度も冷凍せずにお届けします。
※真空包装です。開封後発色します。直径約3mm(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後2日保証)



1311 凍
冷凍大地うまみこい豚粗挽肉・バラ凍結
300g **628円**(税678円)
約9mm目で挽肉にしました。餃子や炒め物に。プリプリ感が違います。バラ凍結でチャック付き袋入り。直径約9mm(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)



1312 凍 毎週9057
冷凍大地うまみこい豚挽肉・バラ凍結
200g **425円**(税459円)
大地うまみこい豚挽肉をバラ凍結させて、チャック付きの袋に入れました。使いたい分だけ取り出せて便利。直径約3mm(仙台黒豚会(宮城県大崎市他)◎お届け後60日保証)

鶏肉

- ✓ 非遺伝子組み換え穀物飼料を使用
- ✓ 抗生物質、抗菌剤は不使用
- ✓ 一般のプロイラーより飼育密度が低く、飼育期間が長い



1314 凍 毎週9058
鶏モモ肉(まほろば)
250g **628円**(税678円)
程よい脂身で味が濃く、香ばしいうまみたっぷりのモモ肉です。歯ごたえも良く、幅広い料理に合います。(まほろばライブファーム(山形県高島町))



1315 凍
鶏ムネ肉(まほろば)
300g **528円**(税570円)
筋が少なくやわらかで、くせが少ないと評判です。蒸し鶏、揚げ物に。(まほろばライブファーム(山形県高島町))



1317 凍
鶏手羽先・バラ凍結(まほろば)
300g(5~6コ) **480円**(税518円)
肉だけでなく骨や皮からも奥深いだしが出ます。煮物やスープに。(まほろばライブファーム(山形県高島町))



脂身が少なく、揚げ物でもヘルシーに

鶏肉で最も脂身の少ない部位。やわらかいので小さなお子さんにもおすすり。(まほろばライブファーム(山形県高島町))

1316 凍
鶏ササミ・バラ凍結(まほろば)
300g(4~6コ) **680円**(税734円)



1318 凍
鶏手羽元・バラ凍結(まほろば)
300g(5~6コ) **500円**(税540円)
骨付き手羽で肉の割合が多い部位。煮物やフライドチキンに。(まほろばライブファーム(山形県高島町))



1319 凍
うまか赤鶏ムネ肉
200g **530円**(税572円)
筋がほとんどなくやわらかで、さっぱりとしたなかにも濃いうまみがある部位。(九州赤鶏の会(大分県日田市))



1320 凍
鶏モモ肉(秋川)
200g **510円**(税551円)
非遺伝子組み換えの植物性飼料を与え、広く清潔な鶏舎で健康に育てました。くさみがなく、うまみしっかり。(秋川牧園(山口県山口市))



1325 凍 15ポイント
鶏挽肉・バラ凍結(まほろば)
400g **898円**(税970円)
人気のまほろばライブファームの鶏挽肉のバラ凍結。チャック付きの袋で、保存にも便利。直径約3mm(まほろばライブファーム(山形県高島町))

1人分だけほしいときに
パラパラと使えて便利

そぼろ丼やタコライスなど、1人分だけ作りたいときにパラパラと手軽に利用できてとても便利です。
(ろん06さん)



1321 凍
徳用鶏モモ肉唐揚げ用・バラ凍結(まほろば)
500g **1,230円**(税1,328円)
1コ約30gにカットしたモモ肉が、約15コとたっぷり。ぷりっとジューシーです。(まほろばライブファーム(山形県高島町))



1322 凍
鶏ムネ肉唐揚げ用・バラ凍結(まほろば)
300g **648円**(税700円)
一口大にカットした鶏ムネ肉を使い切りやすい分量でバラ凍結。こくがあり、弾力のあるしっとりとした食感です。(まほろばライブファーム(山形県高島町))



1323 凍
徳用鶏ムネ肉唐揚げ用・バラ凍結(まほろば)
500g **998円**(税1,078円)
必要な分だけ取り出せます。唐揚げの他、ソテー、煮物にも。(まほろばライブファーム(山形県高島町))



1324 凍
包丁いらずの鶏ムネ薄切りコマ・バラ凍結
350g **728円**(税786円)
鶏ムネ肉を薄くスライスしてバラ凍結。解凍も火の通りも早いので便利です。約4mm厚(まほろばライブファーム(山形県高島町))



にんにくの風味豊かなガパオ風ライスに

粗挽きでごろっと大きめ。肉の食感とジューシーさを味わえます。直径約8mm(まほろばライブファーム(山形県高島町))

1326 凍
鶏粗挽肉・バラ凍結(まほろば)
300g **680円**(税734円)

精肉セット・漬込肉など



1328 凍
えばらハープ豚お試しセット
100g×3パック 1,350円(税1,458円)
抗生物質と合成抗菌剤を与えずにハープをブレンドした飼料で育てました。■セット内容/ローススライスまたはカタローススライス・モモスライス・バラスライスまたはカタスライス各100g◎江原養豚(群馬県高崎市)◎お届け後60日保証



1329 凍
徳用 中津ミートの合挽生ハンバーグ
200g(100g×2コ)×4パック 1,848円(税1,996円)
牛肉と自社農場で健康に育った豚肉を使った生タイプのハンバーグ。ご家庭で焼いてどうぞ。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎小麦・卵・乳



わたしの
お気に入り
会員さんの口コミ

1327 凍
えばらハープ豚しゃぶしゃぶセット
150g×3パック 1,998円(税2,158円)
飼料に加えるハープの効果で、くさみがない豚肉です。■セット内容/ロースしゃぶしゃぶ用・モモしゃぶしゃぶ用・バラしゃぶしゃぶ用各150g 約1.8mm厚◎江原養豚(群馬県高崎市)◎お届け後60日保証

シンプルな味付けでも
十分おいしいお肉です

くさみがないのはもちろん、甘みとうまみが濃くおいしい。鍋だけでなく、炒め物などにも1パックがちょうど良い量で助かります。
(まおたんさん)



わたしの
お気に入り
会員さんの口コミ

1333 蔵
豚ロース塩こうじ漬(中津)
200g(2枚) 748円(税808円)
豚ロースを米から造った塩麹に漬け込みました。豚肉のうまみがぐっと引き出されています。※味付けをしてありますので、中心部まで十分に加熱してお召上がりください。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証

やわらかくやさしい味。
また注文します

フライパンで焼いていただきました。お肉もやわらかく、やさしい味付けで、とてもおいしかったです。
(楓さん)



限定 500
1330 凍
大地うまみこい豚と短角牛の合挽ハンバーグ
70g×2パック 598円(税646円)
山形村短角牛と大地うまみこい豚を使用。フライパンで焼くだけで、ふっくらとした食感が楽しめます。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎小麦・卵



1331 蔵
ロース豚漬(味噌漬)(中津)
200g(2枚) 748円(税808円)
豚ロースを特製ピリ辛味噌ダレに漬け込みました。1枚100gとステーキのようなサイズで食べごたえあり。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証◎落花生・大豆



限定 500
1332 凍
大地うまみこい豚ローススライス味噌漬(砂糖不使用)
160g(1人前) 698円(税754円)
砂糖を加えず、やさかの白味噌と辛味噌に、「味の母」で味付けしたやさしい味わい。焼くだけでメインのおかずが完成です。約3mm厚◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証◎落花生・大豆



わたしの
お気に入り
会員さんの口コミ

1335 蔵
野菜をくわえて 回鍋肉の素
200g(肉120g、タレ80g) 646円(税698円)

野菜を多めにする
ヘルシーに食べられます

肉は少なめなので、キャベツとねぎと人参を足しましたが、野菜を結構入れても大丈夫なほどのタレの量でした。家族にも好評でした。
(ちっくんさん)



1334 凍
大地うまみこい豚ロースミルフィユかつ
200g(2枚) 898円(税970円)
大地うまみこい豚のロース肉を薄切りにして、いねいに重ねてとんかつにしました。ジュシーでやわらかな食感。◎中津ミート(神奈川県相模原市)◎小麦



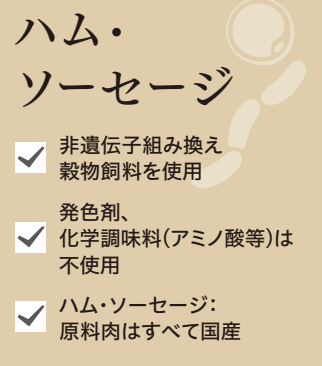
肉に味が付いているので時短料理にも便利

健康に育てた豚肉に醤油ベースのやさしい味付けのタレを絡めました。野菜を加えて炒めるだけで、手軽に生姜焼きができます。送料別(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後2日保証◎小麦・大豆

1336 蔵
野菜をくわえて 生姜焼き用味付豚小間切(中津)
200g 598円(税646円)



1337 蔵
野菜をくわえて 生姜焼きチキン(むね肉)
230g 490円(税529円)
神山鶏のムネ肉を一口大にカットし、生姜ダレに漬け込みました。やわらかな食感が美味。野菜と炒めてどうぞ。◎イシイファーズ(徳島県石井町)◎お届け後60日保証◎小麦・大豆



ハム・ソーセージ

- ✓ 非遺伝子組み換え穀物飼料を使用
- ✓ 発色剤、化学調味料(アミノ酸等)は不使用
- ✓ ハム・ソーセージ：原料肉はすべて国産



1338 凍
福袋・朝食・弁当にたっぷりハム・ソーセージセット
1セット 1,547円(税1,671円)
■セット内容/冷凍 丹沢ハム工房 皮なしビーウィンナー・冷凍 丹沢ハム工房 ポークウィンナー各120g、徳用 丹沢ハム工房 規格外ハム切り落とし・徳用 丹沢ハム工房 規格外ベーコン切り落とし各100g◎中津ミート(神奈川県愛川町)



1339 蔵
大地うまみこい豚 ロースベーコンスライス
70g 575円(税621円)
さらりとして甘みのある脂身のロース肉を、一晚かけて直火でくん製。素材のうまみとスモークの風味をお楽しみください。◎とん太ファミリー(栃木県益子町)◎お届け後6日保証



1340 蔵
丹沢ハム工房 ベーコンスライス
120g 598円(税646円)
なめらかな食感とマイルドな味わい。お子さんから大人までおすすめです。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証



1341 蔵
丹沢ハム工房 ロースハムスライス
100g 554円(税598円)
脂身を程よく含み、しっとりなめらかな口当たり。スモークが弱めのやさしい味わいです。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証



1342 蔵
丹沢ハム工房 ボンレスハムスライス
100g 480円(税518円)
脂身の少ないモモ肉を使った、肉のうまみがよくわかるハムです。サラダなどにどうぞ。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証



1343 凍
徳用 徳島の阿波美豚 規格外・ハム切り落とし
100g 390円(税421円)
ロースハムスライスを製造する際にできる規格外品。通常品と味は変わらず、お得な価格になっています。◎ウインナークラブ(徳島県石井町)



1344 凍
丹沢ハム工房 アイスパイン(骨付きハム)
500g 1,840円(税1,987円)
豚スネ肉の骨付きハム。薄く削いでそのまま食べたり、サンドイッチなどに。骨はポトフなどのだしにどうぞ。◎中津ミート(神奈川県愛川町)



1345 蔵
丹沢ハム工房 皮なしビーウィンナー
120g 369円(税399円)
皮がなくやわらか。香辛料控えめで、小さなお子さんも食べやすいウインナーです。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証



1346 蔵
徳島の阿波美豚 プレーンウインナー
120g 460円(税497円)
きめ細かい肉質でふんわりやわらか。程よい香辛料とスモークで何本食べても飽きません。◎ウインナークラブ(徳島県石井町)◎お届け後7日保証



1347 蔵
丹沢ハム工房 粗挽ウインナー
120g 388円(税419円)
粗挽肉の配合率が高く、ぷりぷりの歯ごたえ。スパイスのきいたパンチのある味わいです。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証



1348 蔵
丹沢ハム工房 ポークウインナー
120g 388円(税419円)
肉のうまみを感じるぷりっとした食感。スモークや香辛料が強過ぎないので、お料理の具材にもどうぞ。◎中津ミート(神奈川県愛川町)◎お届け後3日保証




1349 凍
北海道放牧豚ポークウインナー
100g 398円(税430円)
海の精の粗塩、和三盆糖とシンプルな香辛料のみで味付け。豚肉のうまみが生きています。◎ファーマーズファクトリー(北海道恵庭市)



1350 蔵
北海道放牧豚パセリケーゼ
200g 750円(税810円)
パセリをはじめ5種類の香辛料を加えて焼き上げました。冷蔵庫で自然解凍後、スライスして軽く焼いてどうぞ。◎ファーマーズファクトリー(北海道恵庭市)

卵・乳製品


- 卵:非遺伝子組み換え穀物飼料を使用
- 牛乳:非遺伝子組み換え穀物飼料を使用、すべて低温殺菌
- チーズ:ナチュラルチーズのみ。乳化剤不使用



鈴鹿山麓育ちの乳牛の生乳を使用。ノンホモジナイズ、65℃で30分間低温殺菌。生乳本来のおいしさ、甘みを感じられます。④四日市酪農(三重県菟野町)⑤お届け後3日保証⑦乳

毎週 9093
1356 蔵

鈴鹿山麓の酪農家限定 低温殺菌ノンホモ牛乳
1000ml 368円(税397円)



鈴鹿山麓育ちの乳牛の生乳を、乳脂肪分を1.5%に調整して72℃で15秒間殺菌。こくがありながらさっぱりとした味わいです。④四日市酪農(三重県菟野町)⑤お届け後4日保証⑦乳

毎週 9092
1357 蔵

鈴鹿山麓の酪農家限定 低脂肪牛乳
1000ml 308円(税333円)




生乳本来の風味と味わいがしっかり

5ポイント

非遺伝子組み換えの輸入穀物飼料で育った牛の乳を使用。均質化していないノンホモジナイズで、72℃15秒の短時間殺菌。④お得意(自便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。⑤新生酪農(長野県安曇野市)⑥お届け後4日保証⑦乳

1358 蔵

信州育ちのパスチャライズ・びん牛乳(ノンホモ)
900ml 348円(税376円)



非遺伝子組み換えの輸入穀物・牧草を中心に与えた牛の生乳を低温殺菌・ホモジナイズ処理。④タカハシ乳業(群馬県前橋市)⑤お届け後5日保証⑦乳

毎週 9075
1359 蔵


那須のおいしい低温殺菌牛乳
1000ml 308円(税333円)



非遺伝子組み換え飼料を与えた乳牛の生乳を、65℃30分で低温殺菌したホモジナイズ牛乳です。風味豊かな味わいが特徴。2点以上注文すると1点あたり5ポイント進呈します。④飛騨酪農農業協同組合(岐阜県高山市)⑤お届け後3日保証⑦乳

毎週 9076
1360 蔵


パスチャライズ飛驒牛乳
1000ml 368円(税397円)



非遺伝子組み換え飼料で育てた牛の生乳を使用。65℃30分で低温殺菌しました。飲み切りサイズの500mlです。2点以上注文すると1点あたり4ポイント進呈します。④四日市酪農(三重県菟野町)⑤お届け後3日保証⑦乳

毎週 9077
1361 蔵

鈴鹿山麓の低温殺菌牛乳
500ml 198円(税214円)



長野県中部で非遺伝子組み換え飼料で育てた牛の生乳を使用。遠心分離で脂肪分をカットし、65℃30分で低温殺菌。2点以上注文すると1点あたり6ポイント進呈します。④タカハシ乳業(群馬県前橋市)⑤お届け後4日保証⑦乳

毎週 9072
1362 蔵

特撰 大地を守る会の低脂肪乳
1000ml 285円(税308円)




13ポイント

国産大豆生まれのNS乳酸菌はっ酵飲料
150g×7本 1,288円(税1,391円)

おから成分まで含んだ大豆飲料を、モンゴルの大草原から採取した「NS乳酸菌」で発酵させた植物性はっ酵飲料です。※よく振ってお飲みください。④フルーツバスケット(静岡県函南町)⑤お届け後8日保証⑦大豆


毎週 9080
1363 蔵



国産大豆の豆乳を「植物性乳酸菌(TUA4408L)」で発酵させた、ヨーグルトのような発酵豆乳食品です。④マルサンアイ(愛知県岡崎市)⑤お届け後7日保証⑦大豆

毎週 9089
1364 蔵

国産大豆の豆乳使用 豆乳グルト
400g 313円(税338円)



丹那の牛乳を原料に、砂糖で甘みを付け、乳酸菌で発酵させたヨーグルトドリンク。④函南東部農協(静岡県函南町)⑤お届け後9日保証⑦乳

毎週 9078
1365 蔵

丹那のむヨーグルト
1000ml 398円(税430円)



毎週 9079
1366 蔵

飛驒のむヨーグルト
130ml×3本 508円(税549円)

三重県の限定酪農家が育てた牛の生乳100%。甘さ控えめで、生乳の豊かな風味が魅力。④飛騨酪農農業協同組合(岐阜県高山市)⑤お届け後8日保証⑦乳



商品担当の おすすめ たっぷり1kg サイズ!

北海道十勝産の生乳100%を使用したモッツアレラチーズを、大容量1kgでお届けします。1枚当たり約8g、直径約60mm、厚さ約3mmにスライスして冷凍。使いたいときにさっと取り出して便利。規格から外れていますが、業務用に販売していた商品なので味は変わりません。トーストやグラタン、お好みで鍋にも。

商品担当 西田 和弘

1378 限
36ポイント

花畑牧場 業務用・冷凍スライスモッツアレラチーズ1kg
1kg 3,280円(税3,542円)

北海道十勝産の生乳を100%使用。1枚当たり直径約60mm、厚さ約3mmにスライスして冷凍しました。④花畑牧場(北海道中札内村)⑦乳




5ポイント

乳酸菌3種が生きたまま腸まで届きます

乳酸菌が生きて腸まで届くといわれる、プロバイオティクスヨーグルト。酸味は控えめで、生乳の風味豊かです。④タカハシ乳業(群馬県前橋市)⑤お届け後9日保証⑦乳

毎週 9081
1367 蔵


那須のおいしいプロバイオティクスヨーグルト
405g 298円(税322円)



丹那の新鮮な牛乳をデンマークの乳酸菌で発酵。お好みのフルーツを入れて。④函南東部農協(静岡県函南町)⑤お届け後9日保証⑦乳

毎週 9082
1368 蔵

丹那の全乳ヨーグルト
500g 345円(税373円)




2.0でお得

健康やかに育った乳牛の生乳を100%使用したヨーグルトは、まるやかな味わい。2点以上注文すると1点あたり3ポイント進呈します。④飛騨酪農農業協同組合(岐阜県高山市)⑤お届け後9日保証⑦乳

毎週 9083
1369 蔵

飛驒ヨーグルト
400g 285円(税308円)



2.0でお得

長野県南信州で健康的に育った牛の生乳を使用。さらっとして、なめらかな口当たりのヨーグルト。2点以上注文すると1点あたり5ポイント進呈します。④タカハシ乳業(群馬県前橋市)⑤お届け後9日保証⑦乳

毎週 9084
1370 蔵

南信州のおいしい低脂肪ヨーグルト
405g 268円(税289円)



北海道産生乳を100%使用。生きて腸まで届くビフィズス菌の働きで、おなかの調子を整える特定保健用食品。④よつ葉乳業(北海道音更町)⑤お届け後10日保証⑦乳

毎週 9091
限定 1000
1371 蔵

【特保】よつ葉 北海道十勝ヨーグルト 生乳100%
400g 313円(税338円)



低温でじっくりと発酵させて作ったヨーグルト。「もっちり」とした食感と濃厚なおいしさが魅力。④岩泉乳業(岩手県岩泉町)⑤お届け後8日保証⑦乳

1372 蔵

低温長時間発酵 岩泉ヨーグルト
1000g 800円(税864円)



毎週 9088
1373 蔵

やさしい甘さ鈴鹿山麓ヨーグルト 加糖6コ
70g×6コ 398円(税430円)

とろりとなめらかな口当たり、やさしくまるやかな甘さ。お子さんから大人まで楽しめる味わい。④四日市酪農(三重県菟野町)⑤お届け後11日保証⑦乳

国産平飼卵

自然の風が通る鶏舎で平飼いし、のびのびと健康やかに育てた鶏の卵です。「国産穀物育ち」シリーズは、飼料中の穀物が国産100%。安心とおいしさを目指した卵です。




国産穀物育ち・さっぱり平飼卵
1351 蔵 6コ
毎週 9064 398円(税430円)

1352 蔵 10コ
毎週 9065 628円(税678円)

※注文数が多い場合は大地を守る会の平飼卵/産地限定・大地を守る会の平飼卵を代用でお届けします。④大地を守る会の生産者(埼玉、長野、佐賀)

大地を守る会の平飼卵
1353 蔵 6コ
毎週 9066 348円(税376円)

1354 蔵 10コ
毎週 9067 538円(税581円)

※入荷状況により国産穀物育ち・さっぱり平飼卵/産地限定・大地を守る会の平飼卵を代用でお届けします。④大地を守る会の生産者(秋田、新潟、茨城、千葉、長野、三重)

1355 蔵
毎週 9068
11ポイント

産地限定・大地を守る会の平飼卵(10コ)
10コ 648円(税700円)

※平飼卵の生産者のなかから、産地を限定して(三重、佐賀)お届けします。④大地を守る会の生産者(三重、佐賀)

※卵の総重量は10コ入りか550g以上、6コ入りか330g以上です。⑤お届け後6日保証⑦卵



2.0でお得

甘みと酸味のバランスが絶妙で後味すっきり。ノンホモならではのクリーム状の部分も美味。2点以上注文すると1点あたり3ポイント進呈します。④飛騨酪農農業協同組合(岐阜県高山市)⑤お届け後9日保証⑦乳

毎週 9085
1374 蔵

飛驒ノンホモヨーグルト(加糖)3コ
80g×3コ 333円(税360円)



毎週 9086
1375 蔵

丹那プロバイオヨーグルト(加糖)3コ
90g×3コ 369円(税399円)

丹那の新鮮な生乳と5種の乳酸菌を使用。マイルドな酸味と甘さに仕上げました。④函南東部農協(静岡県函南町)⑤お届け後9日保証⑦乳

1日の始まりの朝食に活躍

**全品
ポイント**

かむほどに小麦の香りが広がります



7
ポイント

北海道産小麦粉と白神こだま酵母の良さがわかるシンプルなパン。そのままでもバターなどを添えてもおいしい。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦

毎週 9098
1388
サラの白神ソフトフランス
1コ 389円(税420円)

全粒粉とブランの豊かな風味が◎



9
ポイント

「国産全粒粉」にブランを加え、砂糖不使用で焼き上げました。小麦本来の豊かな風味がしっかり楽しめます。※焼型になたね油を塗布しています。④ザクセン(東京都板橋区)⑤お届け後3日保証⑦小麦

限定 500
毎週 9099
1383
ザクセンのブランパン 砂糖・油脂不使用(6枚切)
6枚 494円(税534円)

焙煎した国産ピーナッツが香ばしい



5
ポイント

焙煎した国産ピーナッツをたっぷり使用。濃厚な風味で、口だけはなめらかです。④丸和油脂(東京都品川区)⑦乳・落花生・大豆

1413
国産落花生のピーナッツクリーム
140g 389円(税420円)

香辛料控えめでふっくらやわらか



6
ポイント

皮がなくやわらか。香辛料控えめで、小さなお子さんにも食べやすいウインナーです。④中津ミート(神奈川県愛川町)⑤お届け後3日保証

毎週 9062
1345 蔵
丹沢ハム工房 皮なしベビーウインナー
120g 369円(税399円)



1376 蔵
小林牧場物語 手づくりゴーダチーズ
120g 680円(税734円)

搾りたての生乳を原料に、昔ながらの手作り製法でじっくり4カ月以上熟成させたセミハードタイプのチーズです。④新札幌乳業(北海道札幌市)⑤お届け後45日保証⑦乳



1377 蔵
北海道モッツアレラチーズ はやきた
100g 461円(税498円)

新鮮な生乳で作ったチーズを水で切って程よく乾燥。そのまま食べても、加熱してもちゅ&どりの食感を楽しんでも、④プロセスグループ夢民舎(北海道安平町)⑤お届け後7日保証⑦乳



隔週 9423
1379 蔵
よつ葉3種のチーズ濃厚コク旨ブレンド(シュレッドタイプ)
130g 448円(税484円)

3種類の北海道産チーズをミックス。風味豊かなチエダー、こくの深いゴーダ、糸引きの良いモッツアレラ。④よつ葉乳業(北海道音更町)⑤お届け後45日保証⑦乳



1380 蔵
小林牧場物語 手づくりカマンベール
135g 950円(税1,026円)

自然に囲まれた小林牧場の生乳だけを使った奥行きのある味わい。ミルクのこくとうまみが生きています。④新札幌乳業(北海道札幌市)⑤お届け後45日保証⑦乳



1381 蔵
粉チーズ パルミジャーノ・レッジャーノ100%
35g 458円(税495円)

生乳の豊かな風味とまろやかなこくが、料理の味わいを引き立てます。パスタやサラダに。※物流の都合上、冷蔵でお届けします。■原産国/イタリア④ユニオンチーズ(神奈川県厚木市)⑦乳

パン・ジャム
バターなど

- パン:小麦はすべて国産を使用。イーストフードなどの食品添加物不使用
- ジャム:香料、ペクチン等の食品添加物不使用
- バター:原乳は国産生乳が原則



限定 800 毎週 9097
1384

ザクセンの全粒粉パン(6枚切)
6枚 475円(税513円)
全粒粉を生地に混ぜた、ドイツのパンを彷彿とさせる、豊かな風味のずっしりした食パン。④ザクセン(東京都板橋区)⑤お届け後3日保証⑦小麦



限定 500
1385

ザクセンの胚芽食パン(スライス)
6枚 438円(税473円)
北海道・九州産小麦にローストした国産の小麦胚芽とフスマを混ぜました。香ばしくやわらかい仕上がり。④ザクセン(東京都板橋区)⑤お届け後4日保証⑦小麦



今週は「グランクール」のセット
●田舎パン(ハーフ)(1コ)
●オレンジとレモンのパン(1コ)
●ミルクコッペ(1コ)
●パンダパン(1コ)

パン屋さんのお楽しみセット
1セット 657円(税710円)
1回のみお届け 毎週お届け登録
1382 毎週 9090
蔵 限定 800

※お楽しみセットのアレルゲンの詳細、消費期限は、お届けした商品の一括表示をご確認ください。※新しいセットが加わりました。

新商品のご紹介
パン屋さんのお楽しみセット「グランクール」
有機レーズンからおこした自家培養天然酵母や独自のブレンドをした国産小麦、オーガニック、無添加の材料を使用し、「心と体にやさしいパン」を心がけて日々、パン作りをされているメーカーです。かみしめるほどに味わい深い「田舎パン」や牛乳で仕込んだもちもち食感の「ミルクコッペ」もおすすめです。
(商品担当 福井 崇)



限定 600 毎週 9096
1386

ザクセンの食パン 砂糖・油脂不使用(6枚切)
6枚 351円(税379円)
原材料は国産小麦、天然酵母、塩のみ。砂糖と油脂は不使用です。かむほどに小麦のうまみが広がり、美味。2点以上注文すると1点あたり6ポイント進みます。※焼型になたね油を塗布しています。④ザクセン(東京都板橋区)⑤お届け後4日保証⑦小麦



限定 1500 毎週 9094
1387

ザクセンの食パン(6枚切)
6枚 338円(税365円)
北海道産・九州産の小麦粉、ホシノ天然酵母パン種、塩、砂糖のみで作った。素材の味が生きたおいしさをどうぞ。④ザクセン(東京都板橋区)⑤お届け後4日保証⑦小麦



1389

サラの北海道かぼちゃソフトフランス(ハーフ)
1コ 448円(税484円)
かぼちゃのほのかな甘みと香りが感じられる食事パンです。しっとりやわらかく焼き上げました。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦



毎週 9100
1390

サラのふわりと香る北海道バターロール
4コ 369円(税399円)
原料は小麦粉、砂糖、バター、酵母、食塩の5つのみ。トーストすると、バターが香るリッチな味わいに。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦・乳



1391

サラのドッグパン(3本)
3本 305円(税329円)
白神こだま酵母を使ったふんわり食感と北海道産小麦の風味が引き立つ味わい。マーガリン不使用。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦



1392

徳用・サラのホワイトフランス(8コ)
8コ 598円(税646円)
小麦粉、砂糖、酵母、塩のみのシンプルな素材から作られたパンは何とでも合わせやすいです。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦



1393

サラのはさんでバンズ(4コ)
4コ 398円(税430円)
もちもちとした食感のパン。豚の角煮やポテトサラダ、ハムなどお好みの具をはさんでどうぞ。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦



毎週 9100
1394

サラのふんわり北海道産チーズコッペ
1コ 468円(税505円)
やわらかな食感の生地にシュレッドチーズを巻き込んで焼き上げました。チーズの風味が程よいアクセントです。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦・乳



1395

サラの国産小麦もちもちピザ台(天然酵母)3枚
3枚 398円(税430円)
米粉をブレンドしてもちもちに焼き上げました。お好みの具材をトッピングして焼いてどうぞ。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後10日保証⑦小麦



限定 2000
1396

サラのふぞろいプチパン(10コ)
10コ 438円(税473円)
生地を分割後、形を整えずに焼いたので少しお得。小麦粉、砂糖、酵母、塩で作った、食べ飽きない味わいです。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦



1397

サラのふぞろいプチパン(レーズン)7コ
7コ 438円(税473円)
国産小麦粉、天然酵母、塩のみで作った、レーズンの甘みを生かしました。成形作業を省いたのでお手ごろな価格です。④サラ秋田白神(東京都八王子市)⑤お届け後3日保証⑦小麦

毎週 9106
1423 蔵
一日一丁木綿豆腐
330g 176円(税190円)
「もっと気軽に豆腐を」と名付けた一日一丁。もちろん国産大豆を使い、消泡剤は不使用。④島田食品(埼玉県富士見市) ◎お届け後3日保証 ㊟大豆

毎週 9107
1424 蔵
一日一丁絹豆腐
330g 168円(税181円)
「もっと気軽に豆腐を」とお手ごろ価格。もちろん国産大豆を使い、消泡剤は不使用。④島田食品(埼玉県富士見市) ◎お届け後3日保証 ㊟大豆

毎週 9108
1425 蔵
国産大豆のミニ木綿豆腐ツインパック
150g×2パック 195円(税211円)
150gずつの少量パックタイプで消費期間もやや長め。大豆の甘みを堪能いただけます。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後6日保証 ㊟大豆

毎週 9109
1426 蔵
国産大豆のミニ絹豆腐ツインパック
150g×2パック 195円(税211円)
150gずつの少量パックタイプで消費期間もやや長め。なめらかな舌ざわりで飽きのこない味わい。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後6日保証 ㊟大豆

3ポイント
毎週 1427 蔵
生しぼり絹豆腐(小分けパック)
80g×4パック 140円(税151円)
伝統的生しぼり製法でつくられた大豆のうま味が味わえる絹。便利な使い切りサイズ。※今まで頒布会限定で取り扱っていた商品ですが、今号より単品でお取り扱いいたします。◎マルツネ(愛知県知立市) ◎お届け後7日保証 ㊟大豆

毎週 9110
1428 蔵
大地を守る会の日持ち絹豆腐(小分け)
150g×3パック 270円(税292円)
国産大豆の甘みを生かした、長期間おいしさ変わらない便利な豆腐です。2点以上注文すると1点あたり5ポイント進呈します。④むつみ(茨城県下妻市) ◎お届け後12日保証 ㊟大豆

毎週 9111
1429 蔵
濃い絹豆腐(日持ち・小分け)
120g×3パック 250円(税270円)
豆乳濃度14%で仕上げた濃厚な絹豆腐。豆乳の甘みや風味などが繊細です。賞味期間が長いのも便利。2点以上注文すると1点あたり4ポイント進呈します。④マルダイ商事(群馬県前橋市) ◎お届け後15日保証 ㊟大豆

毎週 1430 蔵
1430 蔵
むつみのとろける口どけ豆腐(日持ち・小分け)
130g×4コ 193円(税208円)
とろけるような舌ざわり。口どけのなかで感じる、大豆のほのかな甘みが特徴です。④むつみ(東京都八王子市) ◎お届け後10日保証 ㊟大豆

毎週 1431 蔵
1431 蔵
すぐに使える!水切り押し豆腐
220g 288円(税311円)
すでに水切りされているので、取り出してすぐに調理できます。和え物や炒め物など幅広い料理に。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後13日保証 ㊟大豆

毎週 1432 蔵
1432 蔵
豆乳と本葛で作ったなめらか胡麻豆腐
150g×2パック 368円(税397円)
葛粉で固めたトロリとしたなめらかな口当たりと、こくのあるごまの風味が楽しめます。④島田食品(埼玉県富士見市) ◎お届け後4日保証 ㊟大豆

毎週 1433 蔵
1433 蔵
湯葉とろ刺し(タレ付き)
湯葉75g、タレ25g 348円(税376円)
国産大豆100%の濃厚豆乳で作った湯葉を、一枚一枚丁寧に引き上げて重ねました。添付のタレでどうぞ。④おとうふ工房いしかわ(愛知県高浜市) ◎お届け後3日保証 ㊟小麦・大豆

毎週 1434 蔵
1434 蔵
とうふ麺 豆干絲(トーフナー)
豆干絲200g、調理水30g 498円(税538円)
豆腐で作ったとは思えないほどコシのある食感。普通の麺として使うのはもちろん、さっぱりとした和え物にも。④おとうふ工房いしかわ(愛知県高浜市) ◎お届け後15日保証 ㊟大豆

毎週 1435 蔵
1435 蔵
すっきり飲める 国産大豆100%豆乳
1000ml 399円(税431円)
国産大豆100%の無調整豆乳です。すみきった味わいのなかにこくが感じられる、飽きのこないおいしさです。④マルサンアイ(愛知県岡崎市) ◎お届け後40日保証 ㊟大豆

毎週 1436 蔵
1436 蔵
まるごと栄養 濃い飲む大豆
1000ml 299円(税323円)
国産大豆を使用。豆乳とおからを分離させずに加工した、濃厚ながらもさっぱりとした後味の大豆飲料です。④ふくれん(福岡県朝倉市) ◎お届け後60日保証 ㊟大豆

毎週 1437 蔵
1437 蔵
箱売・ヤマキの豆乳(国産丸大豆)
125ml×24本 3,888円(税4,199円)
契約栽培の国産大豆を使用した、豆腐が作れる濃度の本格的な豆乳です。さっぱりと飲みやすく仕上げました。④ヤマキ(埼玉県神川町) ㊟大豆

毎週 9112 蔵
1438 蔵
大地を守る会の豆乳(国産丸大豆)
200ml×3パック 460円(税497円)
国産大豆から作った豆乳を低温で時間をかけて殺菌。豆腐も作れる濃さです。豆乳の料理にも。④むつみ(東京都八王子市) ◎お届け後6日保証 ㊟大豆

毎週 9115 蔵
1439 蔵
特撰 島田さんの肉厚手揚げ油あげ
2枚 248円(税268円)
大地を守る会の北海道の生産者が農業不使用で育てた大豆で作った豆腐を、職人がふくら肉厚に手揚げ。2点以上注文すると1点あたり4ポイント進呈します。④島田食品(埼玉県富士見市) ◎お届け後3日保証 ㊟大豆

毎週 9116 蔵
1440 蔵
国産大豆のふんわり油揚げ
3枚 198円(税214円)
複数の国産大豆を配合し、にがりと非遺伝子組み換えのなたね油を使って仕上げたふくらした油揚げです。2点以上注文すると1点あたり3ポイント進呈します。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後5日保証 ㊟大豆

毎週 9118 蔵
1441 蔵
大豆工房みやの油揚げ
2枚 260円(税281円)
厚く、豆腐の天ぷらのような味わい。フライパンで素焼きして醤油をかければ立派な一品に。④大豆工房みや(埼玉県越生町) ◎お届け後3日保証 ㊟大豆

隔週 9441 蔵
1442 蔵
国産大豆さざみ油揚げ(冷凍)
150g 388円(税419円)
国産大豆100%の生地を、非遺伝子組み換えのなたね油で揚げました。使いたい分だけ取り出せます。④共生食品(神奈川県相模原市) ㊟大豆

毎週 1443 蔵
1443 蔵
徳用 味付けいなりあげ
8枚×2パック 722円(税780円)
定番の「味付けいなりあげ」の2パックセット。いなり寿司やきつねうどんなど、幅広く活躍します。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後45日保証 ㊟小麦・大豆

毎週 9117 蔵
1444 蔵
島田さんのふわとろ手揚げ絹揚げ
200g(2コ) 188円(税203円)
やわらかな絹豆腐を、国産のなたね油でいねいに手揚げしました。食べやすい生揚げです。④島田食品(埼玉県富士見市) ◎お届け後3日保証 ㊟大豆

毎週 1445 蔵
1445 蔵
お豆腐屋さんのおでんセット
1セット(約2~3人前) 798円(税862円)
がんももち入り巾着など、おでんにぴったりな5種類が合計110も入っています。※2月頃までの取り扱い予定。■セット内容/一口厚揚げ4コ、がんも・ひき入り京がんも・もち入り巾着各2コ、えび入りがんも1コ ◎丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後2日保証 ㊟えび・大豆

毎週 1447 蔵
1447 蔵
焼いて食べる お好み焼き風がんも
2枚 398円(税430円)
キャベツやカツオ節、生姜、山芋などが入ったがんもどきです。カリッと焼いて、ソースをかけても。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後3日保証 ㊟大豆

毎週 1448 蔵
1448 蔵
味付けミニがんも
10コ 379円(税409円)
一口サイズのがんもにおだしを含ませました。湯せんするだけの便利なお品。お弁当にも。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後15日保証 ㊟小麦・大豆

わたしの お気に入り
会員さんの口コミ
エビの香ばしい味わいが食欲をそそります。人参やごぼう、玉ねぎなど具だくさんで食べごたえあり。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後3日保証 ㊟えび・大豆

毎週 1449 蔵
1449 蔵
きつねで包んだ味付けがんも
4コ 388円(税419円)
がんもの具を油揚げで包んで揚げたきつねがんも。特製の合わせだしで味付けしました。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後15日保証 ㊟小麦・大豆

毎週 1450 蔵
1450 蔵
杵つき・もち入りきんちゃく(冷凍)
3コ 415円(税448円)
庄内協同ファームの杵つきもちをふくらお揚げで包みました。おでん、煮物、鍋物などに入れてどうぞ。※2月頃までの取り扱い予定。④丸和食品(東京都練馬区) ◎お届け後30日保証 ㊟大豆

毎週 9119 蔵
1451 蔵
特撰 大地を守る会の納豆
40g×3コ 218円(税235円)
大地を守る会の生産者の北海道産大豆を使用。やわらか過ぎないかみごたえ、大豆のうまみを味わえる一品です。2点以上注文すると1点あたり4ポイント進呈します。※作柄により黒く変色した大豆が入る場合があります。◎まるだいたい(群馬県前橋市) ◎お届け後5日保証 ㊟大豆

毎週 1446 蔵
1446 蔵
えび香る 具だくさんがんも
3枚 498円(税538円)
かき揚げががんもになった、という印象。ごぼう、人参に、エビがかすかに香り、そのバランスがかき揚げっぽいです。お味もやさしい。(なつこさん)

毎週 9120 蔵
1452 蔵
特撰 大地を守る会の納豆(たれ付)
40g×3コ 238円(税257円)
大地を守る会の生産者の北海道産大豆を使用。大豆本来の甘みが堪能できます。2点以上注文すると1点あたり4ポイント進呈します。※作柄により黒く変色した大豆が入る場合があります。◎まるだいたい(群馬県前橋市) ◎お届け後5日保証 ㊟小麦・大豆

毎週 9129 蔵
1453 蔵
大豆味わう 三重県産中粒納豆
40g×3パック 180円(税194円)
三重県産「ふくゆたか大豆」のみを使用。じっくり豆を炊き上げ、大豆本来のおいしさを引き出しました。④小杉食品(三重県桑名市) ◎お届け後5日保証 ㊟大豆

毎週 9124 蔵
1454 蔵
国産大豆の小粒納豆
40g×4パック 178円(税192円)
北海道産の小粒大豆を使用し、三重県鈴鹿山系の伏流水をたっぷり含ませて作った納豆です。4パック入り。2点以上注文すると1点あたり3ポイント進呈します。④小杉食品(三重県桑名市) ◎お届け後7日保証 ㊟大豆

さっと作れて
ランチにも!

あたたかい軽食&麺類



よもぎの香りと大納言小豆のやさしい甘み。
温めたてのあつあつを召し上がれ

＼スタッフが食べました／
ほっくりとしてやさしい甘みの大納言小豆あん、よもぎが香るふんわり生地が絶妙! ちょっと和菓子のような、どこかホッとさせる味わいです。

備中大納言の粒あんを、国産よもぎ粉を練り込んだ国産小麦の皮で包みました。大粒の小豆あんともよもぎの風味がマッチして、小さめでも満足感あり。冬だけのお楽しみです。

1003 凍 **新** **季節限定**
飛鳥のよもぎミニあんまん(大納言小豆の粒あん) 3コ **554円**(送598円)
※2月頃までの取り扱い予定。◎お届け後60日保証 ◎小麦

12本入りの徳用サイズ。
小腹にもおつまみにもぱぱっと

1581 凍 **11** **ポイント**
徳用ミニアメリカンドッグ 300g(12本) **1,058円**(送1,143円)
※電子レンジ専用品です。◎小麦

醤油の香ばしさがたまらない。
しょっぱすぎないやさしい味わい

1586 凍 **6** **ポイント**
国産丸大豆醤油が香る焼おにぎり 360g(6コ) **550円**(送594円)
※電子レンジ専用品です。◎小麦・大豆

4種の国産野菜と煮豚入り。
中華屋さんのような本格派の味

1584 凍 **6** **ポイント**
国産野菜と煮豚の直火炒めチャーハン 450g(2食分) **540円**(送583円)
◎小麦・卵・大豆

ほしい分だけ使えるバラ凍結。
トマトのうまみがしっかり

1585 凍 **7** **ポイント**
大地を守る会のチキンライス 450g(2食分) **628円**(送678円)
◎小麦・大豆

甘辛い焼肉をごはんでサンド。
素材の良さを生かすシンプルな味付け

1587 凍 **8** **ポイント**
国産牛の焼肉ライスバーガー 260g(2コ) **728円**(送786円)
※電子レンジ専用品です。◎小麦・大豆

ホワイトソースと鮭が好相性。
ペンネ入りのグラタンが手軽に

1552 凍 **7** **ポイント** **季節限定**
北海サーモンたっぷりグラタン 340g(2コ) **680円**(送734円)
※電子レンジ専用品です。※5月頃までの取り扱い予定。◎小麦・乳

化学調味料は不使用。
生麺のような食感が魅力

2038 **9** **ポイント**
即席らーめん粋(醤油味)4食・ノンフライ麺 4食 **832円**(送899円)
■セット内容/(麺80g・スープ74g)×4食◎お届け後60日保証◎小麦・大豆

こくのあるとんこつスープが
コシのある細麺に絡む本格派

2039 **12** **ポイント**
即席らーめん粋(博多豚骨)2食×3・ノンフライ麺 2食×3 **1,048円**(送1,132円)
■セット内容/(麺75g・スープ34g)×6食◎お届け後60日保証◎小麦・大豆

北海道産小麦粉と天然かんすい、
塩で作った麺がもちもち。
野菜をたっぷり加えてどうぞ

1594 蔵 **9** **ポイント**
北海道産小麦のもちもち焼そば(ソース付) 3食 **528円**(送570円)
■セット内容/(麺150g・ソース34g)×3食◎お届け後8日保証◎小麦・大豆

2041 蔵
北海道産小麦のもちもち焼そば(ソースなし) 3食 **398円**(送430円)
■セット内容/150g×3食◎お届け後8日保証◎小麦

本場讃岐のコシの強さが自慢。
あつあつ温玉うどんどうぞ

2042 凍 **5** **ポイント**
讃岐うどん5食入り(冷凍) 200g×5食 **428円**(送462円)
◎小麦

そばの実を丸ごと挽いた
風味とこくが楽しめる十割そば

2043
十割そば(北海道産そば粉100%使用) 200g **528円**(送570円)
◎そば

イカ、ホタテ、エビをミックス。
パスタやカレーに重宝します

2020 凍 **10** **ポイント**
国内産シーフードミックス 130g **658円**(送711円)
◎えび

宮崎県産の小松菜を使用。
手軽に彩りと野菜をプラス

1134 凍 **4** **ポイント**
西から応援 冷凍小松菜(バラ凍結) 250g **418円**(送451円)

肉厚で風味が強い重茂のワカメ。
麺類のトッピングにどうぞ

1665 **10** **ポイント**
おもろい 重茂産 天然カットわかめ 20g **500円**(送540円)
[生食可]

秋田の山菜採り名人が採った
山菜6種となめこのミックス

2013 **6** **ポイント**
秋田県産山菜ミックス水煮 100g **554円**(送598円)
◎お届け後60日保証

食べ過ぎたなと感じたら、この一品

全品ポイント



豆腐と思えないほどのコシが魅力

豆腐で作ったとは思えないほどコシのある食感。普通の麺として使うのももちろん、さっぱりとした和え物にも。④おとうふ工房いしかわ(愛知県高浜市)⑤お届け後15日保証⑦大豆

1434 蔵
とうふ麺 豆干絲(トーカーヌー) 豆干絲200g、調理水30g **498円**(**538円**)



野菜をたっぷり加えてどうぞ

国産小麦を使用した亀製麺の生麺と、カクトウ醸造の豆味噌をベースに仕上げた味噌スープのセットです。※3月頃までの取り扱い予定。■セット内容/麺120g・スープ32.2g×2食 ⑤亀製麺(東京都国立市)⑥お届け後5日保証⑦小麦・大豆

1595 蔵
ほうとう(豆味噌仕立てスープ付き) 2食 **498円**(**538円**)

煮汁を使い、根菜を足して煮てもよし



1481
レンジで!有機味噌玉こんにやく 150g **354円**(**382円**)

春雨がもちっとして食べごたえあり



1562 凍
野菜をくわえて 塩チャブチェの素 210g **448円**(**484円**)



1510 凍
温めるだけ 境港のアジフライ 200g **640円**(**691円**)
サクサク衣のアジフライ。食べやすいように三枚おろしにした切身で作りました。電子レンジで温めるだけ。■漁場/山陰沖 ④小倉水産食品(鳥取県境港市)⑦小麦



1511 凍
レンジでわかさぎフライ 100g **508円**(**549円**)
北海道網走湖産の国産ワカサギを使用しました。揚げ調理済みなので、お弁当の一品としても便利。④札幌中一(北海道札幌市)⑤お届け後45日保証⑦小麦・卵



1512 凍
あたためるだけ 海鮮天ぷらセット 135g **830円**(**896円**)
「エコシユリンプ」とムラサキイカの天ぷらセット。そのままはもちろん、天丼や種類のトッピングにも。■セット内容/エビ3尾、イカ3切入 ④小倉水産食品(鳥取県境港市)⑦えび・小麦



1513 凍
4種の国産野菜と小あみのミニかき揚げ 140g(4枚) **420円**(**454円**)
4種の国産野菜と三陸産のオキアミ、国産小麦粉などで作った小ぶりな揚げです。電子レンジで温めるだけで簡単。※電子レンジ専用です。④あんしん生活(岩手県陸前高田市)⑦小麦



1514 蔵
豆腐のからあげ 10コ **199円**(**215円**)
国産大豆を使った豆腐をだしのかきた醤油で味付けし、唐揚げのような食感にしました。トースターで温めるだけ。④丸和食品(東京都練馬区)⑤お届け後4日保証⑦小麦・大豆



1515 凍
農舎のあたためるだけ 短角牛ブチコロック 150g(6コ) **600円**(**648円**)
じゃがいものほくほく感と短角牛のうまみが好相性。一口サイズなのでお弁当のおかずとしても活躍します。④総合農舎山形村(岩手県久慈市)⑦小麦



1516 凍
レンジでカニクリームコロッケ 130g(5コ) **698円**(**754円**)
自社製クリームソースにズワイガニのむき身をたっぷり加えた。本格的な味わい。電子レンジで約1分加熱するだけ。※電子レンジ専用です。④札幌中一(北海道札幌市)⑤お届け後45日保証⑦かに・小麦・乳



1517 凍
農舎の大豆で作ったコロッケ 130g(2コ) **498円**(**538円**)
大豆を丸ごと蒸してつぶして加工しているので、大豆そのもののうまみを堪能できます。温めるだけでOK。④総合農舎山形村(岩手県久慈市)⑦小麦・大豆



1518 凍
ふんわり豆腐鶏肉だんご 280g(8コ) **550円**(**594円**)
ふわふわの肉団子に、甘酢ダレを絡めました。温めるだけですぐできます。④ニッコー(神奈川県大和市)⑦小麦・大豆



1519 凍
ごぼうとひじきのふんわり鶏肉団子 144g(8コ) **461円**(**498円**)
大地を守る会の生産者のごぼう、ヒジキ、豆腐を使った鶏肉団子。お弁当にもぴったりです。※電子レンジ専用です。④ニッコー(神奈川県大和市)⑦小麦・卵・大豆



1520 凍
食べやすいレバー入りミートボール 400g **798円**(**862円**)
鶏のムネ肉とレバーを使用。レバーの香りはほんのりで、苦手な方にも食べやすい味付けです。温めてどうぞ。④秋川牧園(山口県山口市)⑦小麦・卵・大豆



1521 凍
お料理に便利!鶏だんご 200g **468円**(**505円**)
契約農場で育てた若鶏のムネ肉と鶏皮に玉ねぎや調味料を加え、つくねにしました。幅広く使えて便利です。④秋川牧園(山口県山口市)⑦小麦・卵・大豆



1522 凍
湯せんで簡単!お肉を味わうハンバーグ 1コ(120g) **348円**(**376円**)
国産の牛肉と豚肉を使用。温めるだけで食べられます。ソースは付いていないのでお好みのアレンジでどうぞ。④三朋フーズ(兵庫県神戸市)⑦小麦・卵・大豆



1523 凍
ふわふわ豆腐煮込みハンバーグ 180g(2パック) **448円**(**484円**)
鶏肉にお豆腐を加えてふわふわの食感に仕上げました。ちよっぴり甘めのタレはお子さんも大好きな味。④ニッコー(神奈川県大和市)⑦小麦・卵・大豆



1525 凍
あたためるだけ焼き鳥3種盛合わせ 180g(6本) **858円**(**927円**)
甘みのある醤油ベースのタレ味の、モモ、ムネ、つくねの焼き鳥です。温めるだけと手軽で、食べ切りやすい計6本入り。■セット内容/3種(モモ・ムネ・つくね)×2本 ④秋川牧園(山口県山口市)⑦小麦・卵・大豆



1524 凍
アレンジいろいろ お豆腐ハンバーグ 340g(4コ) **598円**(**646円**)
豆腐を60%以上使ったふんわり食感のハンバーグです。シンプルなお好みのアレンジで。④ナカシン冷蔵(鹿児島県いちき串木野市)⑦小麦・卵・大豆

おいしいし食べやすく、味付けも合わせやすい

野菜を付け合わせにして食べたら、ボリュームも出てお腹いっぱい。ぼん酢やケチャップ、ソース、何にでも合います。(メログンミンさん)



1526 蔵
大地うまみこい豚 角煮 180g **900円**(**972円**)
手間ひまかけてじっくり煮込んだ角煮。「大地うまみこい豚」のすっきりとした甘みが楽しめます。④とん太ファミリー(栃木県益子町)⑤お届け後6日保証⑦小麦・大豆



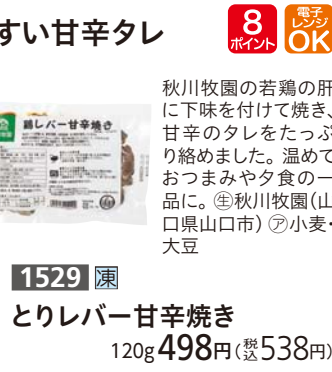
1527 凍
ごぼうとニンジンのチキンロール 120g **548円**(**592円**)
皮つきモモ肉でごぼうと人参を巻き、醤油ベースで味付けしました。鶏肉のうまみを生かした上品な味わいです。④イシイフーズ(徳島県石井町)⑦小麦・大豆



1528 凍
神山鶏サラダチキン(ほぐし) 150g **498円**(**538円**)
健康的に育てた「神山鶏」のムネ肉をサラダチキンにしました。酒、塩、砂糖でシンプルに味付けしました。④イシイフーズ(徳島県石井町)⑦小麦



1529 凍
とりレバー甘辛焼き 120g **498円**(**538円**)
秋川牧園の若鶏の肝に下味を付けて焼き、甘辛のタレをたっぷり絡めました。温めておつまみや夕食の一品に。④秋川牧園(山口県山口市)⑦小麦・大豆



1530 凍
大地うまみこい豚シューマイ 180g(12コ) **568円**(**613円**)
大地うまみこい豚を使用。小ぶりなのでお弁当にもぴったり。電子レンジでも調理できます。④飛鳥食品(東京都江戸川区)⑤お届け後60日保証⑦小麦・大豆



冬の定番メニュー
鍋の素
人気ランキング
全品ポイント

鍋の素部門
1位
4 ポイント **季節限定**
濃厚でこくのある金ごまに、軽やかな口当たりの白ごまを合わせました。便利な濃縮タイプです。※2月頃までの取り扱い予定。
④富貴食研(大阪府高槻市) ⑦小麦・大豆
1628
ごま鍋の素(濃縮タイプ)
150g(2~3人用) **350円**(送378円)

鍋の素部門
2位**6** ポイント **季節限定**
国産大豆と水のみで作った豆乳と、カツオと昆布のうまみが生かされたセット。締めは雑炊に。※2月頃までの取り扱い予定。
■セット内容/豆乳200g×2パック、だし20g×2パック
④椿さ家(広島県三原市) ⑥お届け後15日保証 ⑦小麦・大豆
1629
椿さ家謹製 豆乳鍋の素
440g(2人前×2パック) **341円**(送368円)

鍋の素部門
3位**4** ポイント **季節限定**
国産レモンで作った塩レモンと、鶏がらスープが好相性。さっぱりとしたやさしい味の締めはパスタがおすすすめ。※2月頃までの取り扱い予定。
④富貴食研(大阪府茨木市)
1627
塩レモン鍋の素(濃縮タイプ)
150g(2~3人用) **350円**(送378円)

特撰品質
1607
特級 みのり醤油(国産丸大豆)・500ml(ペットボトル)
500ml **528円**(送570円)

1610
神泉水仕込み手造り醤油・1.8L
1.8L **1,580円**(送1,706円)

1613
やさかみそ(中辛)
750g **698円**(送754円)

特撰品質
1608
特級 みのり醤油(国産丸大豆)・1.8L(ペットボトル)
1.8L **1,537円**(送1,660円)

1611
特撰 大津賀さんの味噌・450g(カップ)
450g **525円**(送567円)

1614
やさかみそ(甘口)
750g **698円**(送754円)

1609
大地を守る会の国産丸大豆醤油
1000ml **690円**(送745円)

14 ポイント **特撰品質**
1612
特撰 大津賀さんの味噌
1kg **832円**(送899円)

9 ポイント
1615
やさかの白みそ
500g **578円**(送624円)

1617
特撰 料理がおいしくなる純米料理酒
720ml **998円**(送1,098円)

1618
味の母・720ml(みりん・料理酒をこれ一本で)
720ml **810円**(送875円)

1619
味の母・1.8L(みりん・料理酒をこれ一本で)
1.8L **1,730円**(送1,868円)

1620
純米富士酢・900ml
900ml **1,100円**(送1,188円)

最近登場
1622
ダシをかきさせた柚子ぼん酢
250ml **638円**(送689円)



じっくり熟成した丸みのある上品な風味

1621
有機玄米くろ酢・720ml
720ml **2,800円**(送3,024円)

1623
特撰 大地を守る会のめんつゆ(3倍希釈)
360ml **645円**(送697円)

1624
万能つゆ(3倍希釈)
300ml **418円**(送451円)

14 ポイント **1625**
大地を守る会の洋風ブイヨン
15g×10袋 **498円**(送538円)

2070
北海道産 てんさい含蜜糖
500g **400円**(送432円)

2077
海んまんまーの塩(しっとりタイプ)1kg
1kg **1,200円**(送1,296円)

2081
オイスターソース
115g **499円**(送539円)

2086
青椒肉絲(チンジャオロウスー)のタレ
100g **248円**(送268円)

2090
大地を守る会の直火焼カレー(中辛)・フレックタイプ
170g(8皿分) **426円**(送460円)

2071
波照間島 黒糖かわり
200g **327円**(送353円)

2078
有機濃厚トマトピューレ(粗ごしタイプ)
350g **570円**(送616円)

2083
炒めたまねぎドレッシング
200ml **554円**(送598円)

2087
激辛! 有機ガパオソース
200g **648円**(送700円)

2093
香川本鷹 鬼びっくり一味唐辛子(缶入り)
12g **648円**(送700円)

2073
おふくろの塩
1kg **424円**(送458円)

2079
野菜と果実がたっぷり有機中濃ソース
250ml **420円**(送454円)

2084
玉ねぎと果実酢のクリーミードレッシング
230ml **555円**(送599円)

2088
大地を守る会のクリームシチュー(ルウタイプ)
115g×2パック **498円**(送538円)

2094
七味とうがらし(吉田ふるさと村)
15g **400円**(送432円)

2075
海の精やきしお(スタンドパック)
150g **560円**(送605円)

2080
国産有機野菜・果実使用 関西風お好みソース
300g **340円**(送367円)

2085
金ごまドレッシング
190ml **639円**(送690円)

2089
大地を守る会のカレー(甘口)
115g×2パック **545円**(送589円)

2096
ねりからし(チューブタイプ)
40g **345円**(送373円)

販売企画担当より
オンラインで行われた東京ハーヴェストが終わった日に書いています。日本や海外の生産者とパソコンを通じて、ライブでつながることができました。特に面白かったのは、イタリア・アルチエネロのオリブ畑からの生放送でした。テレビの衛星中継ほど鮮明ではありませんが、それでも実際の畑や工場

34 ポイント

1626 凍
とりがらスープ
50g×15本 **1,298円**(**1,402円**)
鶏ガラを煮出し塩だけで味付けした、シンプルなスープ。約5倍に薄めてお使いください。④秋川牧園(山口県山口市)

口当たりがまろやかでくせもありません

1630
石橋製油のなたねサラダ油
910g **1,180円**(**1,274円**)

非遺伝子組み換えのオーストラリア産なたねが原料。昔ながらの圧搾法で搾った一番搾りの油です。④石橋製油(福岡県久留米市)

1631
米澤製油のなたねサラダ油
1400g **1,378円**(**1,488円**)

遺伝子組み換えの心配のないなたねを圧搾法で搾った、一番搾りサラダ油です。④米澤製油(埼玉県熊谷市)

1632
今井のごま油465g
465g **1,285円**(**1,388円**)

昔ながらの低温玉締め法で、ごま本来の風味と栄養を損なわないように搾りました。もちろん一番搾りです。④今井製油(千葉県千葉市)

1633
天麩羅胡麻油
910g **1,500円**(**1,620円**)

上品な香ばしさで食材を引き立てます。油っこさがなく、カラッと揚がります。④九鬼産業(三重県四日市市)

51 ポイント

1634
有機アミノ油(鮮度長持ち二重構造ボトル)
190g **1,800円**(**1,944円**)

有機栽培の亜麻をドイツで搾油し、国内で精製後充填。酸化しにくい二重構造ボトル入り。くせがなくマイルドな味わい。④品質保持のため外袋付きでお届けします。■原産国/カザフスタン④プロスペリティ(大阪府大阪市)

25 ポイント

1635
きくちのえごま油
45g **2,398円**(**2,590円**)

限定200

熊本県菊池地区で栽培された黒えごまを熟を加えずに圧搾。さらりとした味わいはサラダやヨーグルトにかけても。④石橋製油(福岡県久留米市)

1636
有機オリーブオイル(スペイン)
270g **950円**(**1,026円**)

スペイン・アンダルシア地方のオリーブを使用。まろやかで深みのある、フルーティーな香りです。■原産国/スペイン④ノヴァ(埼玉県北本市)

1637
有機エキストラヴァージンオリーブオイル(CIVIGIS)
910g **1,380円**(**1,490円**)

苦みはほとんどなく、マイルドな味わいが特徴の有機認定オリーブオイルです。使いやすいペットボトル容器入り。■原産国/トルコ④ニシキランパー(徳島県徳島市)

1638
大地を守る会の砂糖(種子島育ちのさとうきび粗糖)
1kg **488円**(**527円**)

鹿兒島県種子島でサトウキビから作った精製度の低い砂糖です。④フルーツバスケット[新光糖業](鹿兒島県中種子町)

1639
ヒカリトマトケチャップ(チューブ)
500g **540円**(**583円**)

国産のきび糖や純米酢などでトマトの甘みや酸味を引き出した、フルーティーでこくのある味。④光食品(徳島県上板町)

1640
有機トマトピューレー(200g×3)
200g×3パック **628円**(**678円**)

イタリア産の有機トマトを収穫後12時間以内に加工。1パックにトマト約8コ分を濃縮しました。■原産国/イタリア④日仏貿易(東京都千代田区)

1641
特撰 平飼いたまごのマヨネーズ
300g **378円**(**408円**)

契約生産者の平飼卵となたね油、こくのある純米酢で作りました。④丸和油脂(東京都品川区)⑦卵

1642 凍
限定1000
グラタン・パスタにやさしいホワイトソース
100g×2パック **499円**(**539円**)

国産バターのコクがありつつも、素材を引き立てるやさしい味わい。1パック1人分。調理・保存のしやすさも魅力。※2月頃までの取り扱い予定。④ニッコー(神奈川県大和市)⑦小麦・乳

1643
大地を守る会のデミグラスソース(ルウタイプ)
115g×2パック **545円**(**589円**)

9 ポイント

国産の小麦粉やビーフエキス、牛脂など、安心素材で作ったうまみとこくのある一品。1パック約6人前。④大味研(鳥取県境港市)⑦小麦・乳・大豆

1644
大地を守る会のカレールー(辛口)
115g×2パック **555円**(**599円**)

酸味料や化学調味料を使わず、厳選した材料で作った安心のルーです。カレー粉を増量した辛口仕上げ。1パック約6人前。④大味研(鳥取県境港市)⑦小麦・大豆

1645
大地を守る会のカレールー(中辛)
115g×2パック **545円**(**589円**)

酸味料や化学調味料を使わず、厳選した材料で仕上げた安心のルーです。1パック約6人前。④大味研(鳥取県境港市)⑦小麦・大豆

1646 凍
6 ポイント
おろし本わさび
5g×6パック **380円**(**410円**)

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加えています。④マル井(長野県安曇野市)

1647
12 ポイント
有機粒マスタード
200g **700円**(**756円**)

有機栽培のマスタードシードと有機りんご酢をブレンド。本格的なマスタードの風味をお楽しみいただけます。■原産国/フランス④ミトク(東京都港区)

1648
有機乾燥青葱
10g **500円**(**540円**)

高知県産有機青ねぎを乾燥。小口切りに刻んであるので、料理に振りかけるだけ。④大地と自然の恵み(高知県香美市)

粉・乾物
だし・缶詰など

- 原料は国産、または海外産オーガニックが原則
- 化学調味料(アミノ酸等)等の食品添加物不使用
- たんぱく加水分解物不使用

1649
国内産薄力粉(契約栽培)
500g **518円**(**559円**)

有機質肥料を施し、農薬を抑えて栽培した貴重な国産小麦「キタカミコムギ」を使用。天ぷらやお菓子作りに。④桜井食品(岐阜県美濃加茂市)⑦小麦

1650
片栗粉
200g **230円**(**248円**)

北海道産のじゃがいものみで作った、保水性に優れた片栗粉です。料理のとろみ付けや唐揚げの衣に。④神野でんぶん工場(北海道更別村)

1651
お米の粉(国産特別栽培米使用)
1kg **554円**(**598円**)

お菓子はもちろん、天ぷらなどにも。しっとり、もちもちとした仕上がりです。薄力粉や片栗粉と同様に使えます。④マゴメ(東京都八王子市)

2098
パン用粉(準強力粉)
1kg **548円**(**592円**)

④江別製粉(北海道江別市)⑦小麦

2101
有機黒いりごま
50g **180円**(**194円**)

④和田萬商店(大阪府大阪市)

2110
やさかの有機乾燥白米こうじ
500g **1,210円**(**1,307円**)

④やさか共同農場(島根県浜田市)⑧お届け後76日保証

2118
結び昆布(おでん・煮物用)
40g **430円**(**464円**)

④西昆(福岡県古賀市)

2122
洋風顆粒ブイヨン(動物性素材不使用・欧風だし)
40g(5g×8袋) **400円**(**432円**)

※酵母エキス使用。④スカイフード(大阪府大阪市)⑦小麦・大豆

2099
国産小麦のパン粉
150g **268円**(**289円**)

④桜井食品(岐阜県美濃加茂市)⑦小麦

2102
国産白すりごま
27g **498円**(**538円**)

④和田萬商店(大阪府大阪市)

2115
沖縄産乾燥あおさ
20g **610円**(**659円**)

④島酒家(沖縄県南城市)

2119
日高昆布(だし用カット)
80g **638円**(**689円**)

④西昆(福岡県古賀市)

2123
国産めばちまぐろツナフレーク(オイル漬)
80g×3缶 **780円**(**842円**)

④タイム缶詰(岩手県陸前高田市)



有機JAS認証の白ごまを使用。香り豊かで食感はぷちぷち。ごまの甘みもお楽しみください。■原産国/ポリビア④和田萬商店(大阪府大阪市)

1652 有機白いりごま 50g 180円(税194円)



国産の黒ごまを自然乾燥で完熟させ、中心部まで焙煎。白と杵で叩くようにすりつぶし、風味と食感を良く上げています。④和田萬商店(大阪府大阪市)

1653 国産黒すりごま 27g 498円(税538円)



サイズや形状が不ぞろいで、傘の割れたものが混じる場合もありますが、その分お買い得になっています。※価格変更します。④武久(福岡県筑後市)

1654 大分産乾しいたけ(徳用サイズ無選別) 200g 1,980円(税2,138円)



わたしのお気に入り 会員さんの口コミ

無茶々園の若手生産者が中心となり、大根の栽培から加工までを一貫製造した有機の切り干し大根です。煮物やサラダに。④無茶々園(愛媛県西予市)

煮物やサラダに使うとおだしが出ておいしい これはおいしい切り干し大根ですね。たっぷり入っています。煮物やサラダ、焼きそばにも、おだしが出ておいしかったです。(ぴぴちゃんさん)



国産大豆100%使用。膨軟剤を使用していないので、歯ごたえのある食感に仕上がっています。④信濃雪(長野県飯田市)⑦大豆

1655 こだわりの高野豆腐 96g(6枚) 458円(税495円)

大分県産の有機栽培で食感はぷりぷり



大分県で有機栽培された貴重なくらげ。ぷりっとした弾力ある食感。④武久(福岡県筑後市)

1656 有機 大分産乾燥くらげ 12g 438円(税473円)



原料は北海道産馬鈴薯でん粉と九州産甘藷でん粉。使いやすい細めタイプです。④金正食品(奈良県御所市)

1657 はるさめ(国産でんぷん100%) 80g 240円(税259円)



ウエダ家のおおないぬか床 1kg 2,150円(税2,322円)

ウエダ家が開発した自然発酵乳酸菌を加え、冷蔵庫で保存するぬか床です。においが控えて、毎日かき混ぜる手間もありません。※まったくにおいがいいわけではありません。※常に冷蔵庫で保存。④フルーツバスケット(静岡県函南町)



大地を守る会の酒粕(板粕) 500g 450円(税486円)

「特撰 料理がおいしくなる純米料理酒」の酒粕です。うまみが十分に残った、濃厚な味わい。粕汁や甘酒、粕漬けなどに。※3月頃までの取り扱い予定。④大和川酒造店(福島県喜多方市)⑤お届け後60日保証



新のり・成清さんの有明一番摘み おにぎり用焼海苔 2切10枚×3袋 809円(税874円)

秋芽一番摘みの新海苔をおにぎりを1つ巻ける大きさに切りました。小袋のままお弁当のおともに。※2月頃までの取り扱い予定。④成清海苔店(福岡県柳川市)



有明海産の秋芽一番摘みの海苔。おにぎりに巻きやすいようにカットした徳用サイズです。※2月頃までの取り扱い予定。④成清海苔店(福岡県柳川市)

1662 新のり・徳用 成清さんの有明一番摘み おにぎり用焼海苔 2切50枚 1,223円(税1,321円)



1663 新のり・成清さんの有明一番摘み 寿司はね焼海苔 全形10枚 458円(税495円)



新海苔を食品添加物不使用の調味液で味付けしました。※2月頃までの取り扱い予定。④成清海苔店(福岡県柳川市)⑦えび・小麦・大豆

1664 新のり・成清さんの有明一番摘み 味付おかず海苔 8切20枚×6袋 799円(税863円)



肉厚で風味が強い重茂産天然ワカメをカットして乾燥。チャック付きで常備しておくと便利です。■漁場/岩手県④重茂漁業協同組合(岩手県宮古市)[生食可]

1665 重茂産 天然カットわかめ 20g 500円(税540円)



創業1882年の老舗 鯉節商店のカツオ本枯節を削りました。上品な甘みがおいしい削り節の少量パック。④カネサ鯉節商店(静岡県西伊豆町)

1666 老舗カネサのかつお削り節(本枯節) 4g×5パック 358円(税387円)



手軽においしいだしが取れると好評のだしパック。パック数増量のお徳用サイズです。④井口食品(福岡県福岡市)⑦小麦・大豆

1667 徳用和風だしパック(かつお) 8g×16袋 710円(税767円)



1668 かつおリッチだしの素(顆粒だし) 120g(4g×30袋) 880円(税950円) うまみが凝縮された鹿児島県枕崎産の本枯節と、香り豊かな荒節を使用。とけやすい顆粒タイプ。※酵母エキス使用。④日本食品工業(鳥取県境港市)



1669 国産めばちまぐろツナフレーク(水煮・オイル無添加) 80g×3缶 780円(税842円) 国産メバチマグロを使った水煮タイプのツナフレーク。食品添加物は使用していません。④タイム缶詰(岩手県陸前高田市)



1670 もろこし畑 北海道産ホールコーン 180g(固形量125g)×3缶 654円(税706円) 非遺伝子組み換えの北海道産スイートコーンを、もぎたての風味を損なわないうちに食塩のみで仕上げました。砂糖不使用。④フルーツバスケット(静岡県函南町)

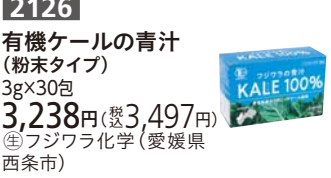
自然な甘みたっぷりのスイートコーン 非遺伝子組み換えの北海道産スイートコーンをもぎたての風味を損なわないうちに食塩のみで仕上げました。砂糖不使用。送料お得(自社便)限定ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。④フルーツバスケット(静岡県函南町) 1671 続売・もろこし畑 北海道産コーン裏ごし(なめらか)(24缶) 190g×24缶 4,978円(税5,376円)



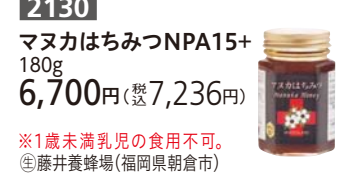
1672 もろこし畑 北海道産コーンクリーム(粒入り) 190g×3缶 628円(税678円) 新鮮なコーンを使うから、香りも甘みもいっぱい。牛乳を加えてコーンスープなどどうぞ。④フルーツバスケット(静岡県函南町)



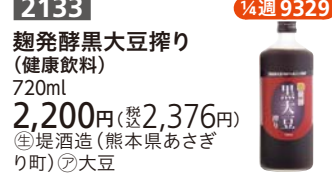
1673 有機ダイストマト缶 400g(固形量240g) 197円(税213円)



1674 国産有機青汁 四重奏 90g(3g×30包) 2,838円(税3,065円) 有機JAS認証取得の原料のみを使用した粉末青汁。有機大麦若葉、有機ケールなど4種の素材を合わせて、飲みやすくしました。④プロスペリティ(大阪府大阪市)



1675 マナカはちみつNPA15+ 180g 6,700円(税7,236円) ※1歳未満乳児の食用不可。④藤井養蜂場(福岡県朝倉市)



1676 麹発酵黒大豆搾り(健康飲料) 720ml 2,200円(税2,376円) ④堤酒造(熊本県あさぎり町)⑦大豆

健康応援食品 1/4週0000で登録するとお得 主原料は国産・海外産オーガニックを優先 増量剤等の余計な食品添加物不使用 トレースできる 主原料を原則使用

1674 国産有機青汁 四重奏 90g(3g×30包) 2,838円(税3,065円) 有機JAS認証取得の原料のみを使用した粉末青汁。有機大麦若葉、有機ケールなど4種の素材を合わせて、飲みやすくしました。④プロスペリティ(大阪府大阪市)

1675 マルチビタミン&ミネラル アクティブウーマン 60粒(1粒あたり360mg) 3,800円(税4,104円) ④ノバソシアオーガニック(東京都日野市)⑦大豆

1676 国産ローヤルゼリー カプセル 16.2g(270mg×60粒) 6,382円(税6,893円) ※1歳未満乳児の食用不可。④藤井養蜂場(福岡県朝倉市)

1677 清水薬草店の漢方茶温(會津入参配合) 25g(10包) 900円(税972円) ④清水薬草店(福島県喜多方市)



作り手にも環境にもやさしい食卓に

フェアトレード & オーガニック

全品
ポイント

環境に配慮した伝統養殖育ち。
下処理済みで調理もらくらく



2019 凍 **12** ポイント
尾付エコシュリンプ下処理済M(ブラックタイガー)
160g(11尾以上) **1,076円**(税1,161円)
※売り上げ金のうち8円は、「互恵のためのアジア民衆基金」として積み立てます。㊦えび

苦味とこくが調和したコーヒー。
生産地の教育を支援しています



2173 **12** ポイント
東ティモール・コーヒー(粉)
200g **799円**(税863円)
※売り上げ金の一部を「大地を守る会東ティモールこども基金」として積み立て、現地の子どもたちを支援します。

有機JAS認証のひよこ豆を使用。
そのままカレーやサラダなどに



2012 **4** ポイント
だいちデイズ そのまま使える有機蒸しひよこ豆
85g **250円**(税270円)

イタリア産有機全粒粉100%。
小麦の風味をしっかりと感じます



2044 **4** ポイント
有機パスタ・全粒粉ペンネ
250g **259円**(税280円)
㊦小麦

甘く熟した房だけを選びました。
料理にもたっぷり使える大袋入り



2156 **9** ポイント
ノヴァの有機レーズン
350g **800円**(税864円)
㊦お届け後60日保証

スパイシーで芳醇な香り。
オリーブ苗を送る活動も支援



2069 **22** ポイント
オリーブオイル(パレスチナ自治区産)
450g **1,998円**(税2,158円)
※1本につき24円を「スマイルオリーブ基金」として積み立て、パレスチナにオリーブの苗を送ります。

スリランカの高地で有機栽培。
品のある花のような香りがふわ



2168 **14** ポイント
ノヴァの有機フェアトレードセイロン紅茶ティーバッグ
2g×50包 **820円**(税886円)

さっと火を通すだけで使える
便利な冷凍いんげんも有機で



2015 凍 **4** ポイント
オーガニックいんげん(冷凍)
250g **340円**(税367円)

乾燥とは思えないほど香り豊か。
洋食の仕上げにぱらっと一振り



2097 **8** ポイント
有機乾燥パセリ
5g **500円**(税540円)

ビターなダークチョコレート。
黒砂糖の甘みでこくを出しました



2148 **14** ポイント
オーガニック ダークチョコレートカカオ85%
100g **900円**(税972円)
㊦乳



おいしく食べて、生産者を応援。
栽培期間中、化学合成農薬不使用です

生産者より

一定価格での買い付けが、生産者の基本的な衣食住や、子どもの教育費の助けとなっています。皆さんに安心なバナナを食べていただくことで、生産者も安心して栽培することができます。冬でもたくさん元気に育つバナナを、ぜひお召し上がりください。
(オルター・トレード・ジャパン 松本敦さん)

甘みと酸味のバランスが良い、フィリピンの在来品種です。一般的に農薬を使うことが多いバナナですが、農薬不使用で栽培。育てる人にも食べる人にもうれしいバナナです。

1114 **8** ポイント
バラゴンバナナ
1114 500g **478円**(税516円)
1115 1kg **818円**(税883円) **13** ポイント

※複数の小規模産地から届くため、熟度が異なる場合があります。青みのある状態で届いた場合は室温で追熟してください。※他産地(有機・無)のものをお届けする場合があります。※検疫所の判断でくん蒸処理を受ける場合があります。※売り上げ金のうち100g当たり1円を、「互恵のためのアジア民衆基金」として積み立てます。

ぷちぷちとした食感が楽しくて
食物繊維が取れる皮付きのもち麦



2695 **16** ポイント
国産有機皮付きもち麦
250g **980円**(税1,058円)

じゃがいもも揚げ油も国産品。
素材そのものが際立つ薄塩仕上げ



1711 **3** ポイント
オーガニックポテトのチップス・うすしお味
60g **257円**(税278円)
㊦お届け後30日保証

ヨーロッパの有機じゃがいもを
太めにカットしたほくほくポテト



2032 凍 **4** ポイント
オーガニックフレンチフライポテト
300g **368円**(税397円)

渋みの少ない有機栽培クルミ。
パン作りやサラダにも活躍します



2158 **17** ポイント
大容量・オーガニッククルミ
260g **1,700円**(税1,836円)

バター不使用でくどくない。
スペルト小麦のザクザククッキー



2145 **13** ポイント
アルチェネロ 有機スペルトビスケット
300g **880円**(税950円)
㊦お届け後60日保証 ㊦小麦

最高級サトウカエデの樹液の
純粋メープルシロップです



2030 **32** ポイント
アレガニ 有機メープルシロップ
330g **1,200円**(税1,296円)

1750
 まるごと粉末茶 有機発芽玄米緑茶
 0.5g×30包 **908円**(**981円**)
 有機栽培された一番摘みの茶葉と有機発芽玄米を微粉末にしました。玄米が香ばしく飲みやすいお茶です。㊤エコワン(神奈川県横浜市)

1751
 まるごと粉末茶 有機べにふうき
 0.5g×30包 **908円**(**981円**)
 有機栽培茶葉「べにふうき」を、茎から葉まで丸ごと粉末にしました。スティックタイプで便利。**※5月頃までの取り扱い予定。**㊤エコワン(神奈川県横浜市)

外出から帰ってきたら、温かい飲み物でほっと一息

1752
 ノヴァの有機フェアトレードアールグレイ紅茶ティーバッグ
 2g×25包 **680円**(**734円**)
 良質な有機セイロン紅茶に、柑橘系の香りがさわやかな天然由来の有機ベルガモット精油を噴霧しました。■原産国/スリランカ ㊤ノヴァ(埼玉県北本市)

1753
 徳用・特選 職人香味焙煎 むぎ茶パック(国産六条大麦使用)
 10g×48包 **568円**(**613円**)
 契約栽培の国産六条大麦を使用。強火で二度焙煎し、香ばしく仕上げました。水出しもできます。㊤川原製粉所(東京都練馬区)

1743
 松田さんのやすらぎ一番茶
 100g **1,090円**(**1,177円**)
 やぶきた種が一番茶のみを使用したお茶。程よい甘みですっきりとした味わいです。㊤松田博久(静岡県袋井市)

1749
 宇治・有機 釜炒りほうじ茶
 200g **600円**(**648円**)
 京都府産の有機栽培茶葉を使用した、有機ほうじ茶。昔ながらの釜炒り焙煎方法で仕上げました。冬はホット、夏はアイスで。㊤堀田勝太郎商店(京都府宇治市)

1761
 ココア(砂糖・粉乳不使用)
 130g **600円**(**648円**)
 脂肪分が少ない低脂肪タイプのココアパウダー。砂糖や粉乳は不使用です。■原産国/オランダ ㊤第3世界ショップ(プレス・オルターナティブ)(東京都目黒区)

1754
 ルイボス茶(有機栽培)
 3.5g×50包 **2,300円**(**2,484円**)
 口当たりやさしくほのかな甘みがあります。**※売り上げ金の1%を「大地を守る会ルイボス基金」として積み立て、南アフリカの子どもたちを支援します。**■原産国/南アフリカ ㊤ルイボス製茶(香川県三豊市)

1755
 木曾の手造り甘酒
 350g **600円**(**648円**)
 丹念に造った麹で、お米の甘みを引き出しました。凍らせてシャーベットにしても美味。お好みの濃さに薄めてどうぞ。㊤小池粧店(長野県木曾町) ㊤お届け後45日保証

1756
 天鷹酒造の有機大吟醸あまさけ
 300ml **750円**(**810円**)
 有機米から造った米麴の有用成分を引き出し、なめらかな飲み口に仕上げました。ノンアルコールです。㊤天鷹酒造(栃木県大田原市)

1757
 完熟ハンドピックコーヒー(豆)
 400g **1,380円**(**1,490円**)
 ペルー豆とメキシコ豆を7:3でブレンド。焙煎方法はミディアムハイロースト(中煎り)です。挽きたての香りを楽しみたい方に。㊤オルタートレード・ジャパン(東京都新宿区)

1758
 完熟ハンドピックコーヒー(粉)
 400g **1,380円**(**1,490円**)
 ペルー豆とメキシコ豆を7:3でブレンド。焙煎方法はミディアムハイロースト(中煎り)です。中細挽き仕上げ。㊤オルタートレード・ジャパン(東京都新宿区)

1759
 東ティモール・ドリップバッグコーヒー
 8g×10パック **691円**(**746円**)
 良質な苦味と豊かな香りが特徴の東ティモール産アラビカ種を使用。中深煎り・中細挽きで深い味わい。**※売り上げ金の一部を「大地を守る会東ティモール子ども基金」として積み立て、現地の子どもたちを支援します。**㊤オルタートレード・ジャパン(東京都新宿区)

1760
 オーガニックインスタントコーヒー
 100g **1,170円**(**1,264円**)
酸味とこくのバランスがとれた味わい
 酸味が少なくこくと深みがしっかりあり、後味はすっきり。バランスの取れた味わいのインスタントコーヒー。■原産国/ドイツ ㊤おもちゃ箱(東京都大田区)

1762
 箱売・雲仙島原の天然水(2L×8本)
 2L×8本 **3,128円**(**3,378円**)
 長崎県島原市の名峰雲仙山麓の伏流水です。加熱殺菌済み、pH7.3で硬度は96mg/Lの軟水。㊤山崎本店酒造場(長崎県島原市)

1763
 箱売・龍泉洞の水(2L×6本)
 2L×6本 **1,478円**(**1,596円**)
 国内随一のカルシウム含有量を誇る、弱アルカリ(pH7.6)で非加熱のミネラルウォーターです。㊤岩泉ホールディングス(岩手県岩手町)

1764
 富士山の麗水 8L
 8L **890円**(**961円**)
 富士山特有の玄武岩層でろ過された地下水。バナジウム含有量55μg/L、硬度35mg/L、pH7.7。加熱殺菌タイプ。**送料お得(自社便)限定**ご指定便(ヤマト宅急便)ではお届けできません。㊤富士麗水(山梨県富士吉田市)

1765
 箱売・虫の郷の天然水(炭酸水)500ml×24本
 500ml×24本 **2,160円**(**2,333円**)
 豊かな自然環境で磨かれた天然水をろ過し、キレのある炭酸を加えました。そのまま飲んでも、割り材にしても。㊤友樹飲料(佐賀県小城市)

1766
 天鷹 有機純米大吟醸
 720ml **2,200円**(**2,420円**)
 天鷹酒造が有機五百万石を用いてていねいに仕込んだ純米大吟醸酒。やわらかなこくと吟醸香があります。■原料米/五百万石 ■日本酒度/ +3 ■アルコール度数/ 15度 ㊤天鷹酒造(栃木県大田原市)

1767
 種時人 純米吟醸(冷やおろし)
 720ml **1,600円**(**1,760円**)
 大地を守る会オリジナルの純米吟醸。濃醇でどっしりとした辛口タイプ。**※2月頃までの取り扱い予定。**■原料米/美山錦 ■日本酒度/ +4.5 ■アルコール度数/ 16度以上17度未満 ㊤大和川酒造店(福島県喜多方市)

1768
 クマ オーガニック マルベック 赤
 750ml **1,300円**(**1,430円**)
 カシのようなベリー系の香りと、レッドペッパーやブラックオリーブのような渋み特徴。**※酸化防止剤使用。**■原産国/アルゼンチン ■アルコール度数/ 13.5% ㊤スマイル(東京都江東区)

1769
 クマ オーガニック トロンテス
 750ml **1,300円**(**1,430円**)
 パラやジャスミンの花、オレンジピールのような柑橘や桃を思わせる香りが味わえる、お手ごろ価格の白ワインです。**※酸化防止剤使用。**■原産国/アルゼンチン ■アルコール度数/ 13.5% ㊤スマイル(東京都江東区)

1770
 五一わいん 竜眼(白辛口)
 720ml **1,291円**(**1,420円**)
 信州で栽培されている品種「竜眼」を仕込んだ、辛口ですっきりとした味。酸化防止剤不使用。■アルコール度数/ 12% ㊤林農園(長野県塩尻市)

1771
 井筒ワイン マスカットベリー-A(赤や辛口)
 720ml **1,285円**(**1,414円**)
 肉料理に合う、やわらかい渋みとさわやかな酸味が特徴。酸化防止剤は不使用です。■アルコール度数/ 12.5% ㊤井筒ワイン(長野県塩尻市)

1772
 有機農法ビール 6缶
 350ml×6缶 **1,870円**(**2,057円**)
 ドイツ産の有機麦芽とホップを使用。マスクットの思わせるほのかな香りとうつくよかでバランスの良い苦味。■アルコール度数/ 5% ㊤日本ビール(東京都目黒区)

1773
 琉球レモンサワー6缶
 350ml×6缶 **1,410円**(**1,551円**)
 泡盛とシークワーサー果汁、きび粉糖のみで作ったサワーです。シークワーサーの香りをたっぷり楽しめます。■アルコール度数/ 5% ㊤南都酒造所(沖縄県南城市)

2176
 天鷹 有機純米吟醸
 720ml **1,800円**(**1,980円**)
 ㊤天鷹酒造(栃木県大田原市)

2177
 野良でお昼寝
 720ml **1,200円**(**1,320円**)
 ㊤山崎本店酒造場(長崎県島原市)

2178
 クマ オーガニック カベルネ・ソーヴィニヨン
 750ml **1,300円**(**1,430円**)
※酸化防止剤使用。㊤スマイル(東京都江東区)

2179
 井筒ワイン ナイヤガラ(白辛口)
 720ml **1,195円**(**1,315円**)
 ㊤井筒ワイン(長野県塩尻市)

2180
 箱売・有機農法ビール 24缶
 350ml×24缶 **7,450円**(**8,195円**)
※ヤマト宅急便お届け不可。 ㊤日本ビール(東京都目黒区)

2181
 箱売・ノンアルコールビール 龍馬1865・24缶
 350ml×24缶 **2,880円**(**3,110円**)
 ㊤日本ビール(東京都目黒区)

酒類販売管理者標識

■販売場の名称及び所在地
 オイシックス・ラ・大地株式会社
 東京都品川区大崎1丁目11番2号

■酒類販売管理者の氏名
 鶴川 孝

■酒類販売管理研修受講年月日
 2020年9月8日

■次回研修の受講期限
 2023年9月7日

■研修実施団体名
 全国小売酒販組合中央会

暮らしの雑貨

日々をこちよく

いつものトースターでパンが“サクふわ”に焼き上がります



水に浸してパンとトースターの中に入れるだけ。蒸気ム効果でおいしく焼けます。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※トースター専用の商品です。※本品は低温で焼かれた割れやすい陶器です。取り扱いにご注意ください。※直火・グリル・オープン・電子レンジ不可。※製造上の都合、側面に筋が入る場合がありますが品質上問題ありません。■サイズ/3.6×4.6×9.7cm㊤マーナ(東京都墨田区)

2183 予約 トーストスチーマー 1口 1,080円(送料1,188円)



直火にかけられる耐熱陶器。麺や丼、ひとり鍋にどうぞ



麺や丼、鍋など多目的に使える耐熱陶器。直火にかけられます。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※電子レンジ・直火・オープン対応、IH不可。■原材料/耐熱陶器■サイズ/径17.3×最大幅20×高さ7.3cm、重量590g、満水容量1,070ml、適正容量(上)650ml(下)500ml㊤セイトウ(静岡県磐田市)

2186 予約 直火に使える便利な多用どんぶり鍋(2コ組) 1セット 2,680円(送料2,948円)



調理してそのまま食卓へ。グリルの汚れも軽減します



波型の形状が余分な油を落とします。グリルに2枚入り、取り出しやすい持ち手付き。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※電子レンジ・オープン・直火・食器洗い乾燥機対応。※急激な温度変化は破損の原因になりますのでご注意ください。■原材料/耐熱陶器(耐熱温度差350℃)■サイズ/奥行10×幅28×高さ4cm、重量400g㊤セイトウ(静岡県磐田市)

2188 1枚 1,480円(送料1,628円)
2189 2枚組 2,880円(送料3,168円)

ズボンの裾から素足が出にくい長さ約21cmの丈長タイプです



2192 予約 ウールネットあったか丈長ソックス 3色組 980円(送料1,078円)

ズボンの裾から素足が出にくい、長さ約21cmの丈長タイプ。毛混仕様であったか。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。■生地(化学染料)/本体:アクリル65%・ポリエステル17%・毛17%・ポリウレタン1%■サイズ/22~25cm㊤ファミリーサービス・エイコー(長野県長野市)

吸湿発熱繊維エクスをつま先・かかと部に使った靴下



2193 予約 つま先・かかとあったかネットソックス 3色組 980円(送料1,078円)

冷えやすいつま先、かかと部に吸湿発熱繊維エクスを使用した靴下です。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。■生地(化学染料)/アクリル31%・ポリエステル31%・綿22%・ナイロン14%・ポリウレタン1%・指定外繊維(エクス)1%■セット内容/ベージュ、ブルー、ネイビー■サイズ/22~25cm㊤ファミリーサービス・エイコー(長野県長野市)

よく伸びてゆったりフィット。保温性のある備長炭繊維を使用



2196 予約 備長炭ゆったり腹まき 1枚 1,980円(送料2,178円)

保温性・消臭性のある備長炭繊維を使用。よく伸びてゆったりフィットします。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※手洗い。■生地(化学染料)/綿56%・アクリル16%・レーヨン11%・ポリエステル9%・ナイロン7%・ポリウレタン1%■サイズ/ウエスト60~120cm㊤ファミリーサービス・エイコー(長野県長野市)

立体裁断で息苦しさなし。吸湿・放湿性が良く呼吸もらく



2197 予約 シルクおやすみマスク 1枚 1,800円(送料1,980円)

天然シルクで作りました。吸湿・放湿性が良く、立体裁断なので呼吸がらくです。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。■原材料/生地(化学染料):綿100%、調整ひも・縁テープ:ナイロン・ポリウレタン■サイズ/12×16cm㊤砂山靴下(東京都葛飾区)

くるっと回るとはちみつがたれずにすくえるディッパー



2184 予約 Bee happy はちみつディッパー 大 1本 780円(送料858円)

はちみつがたれずにすくえるディッパーです。先端が細く、びんの隅にも届きやすい。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※耐熱温度:100℃。※食器洗い乾燥機対応、電子レンジ不可。■サイズ/2.8×18.4×1cm、重量34g㊤マーナ(東京都墨田区)

先端が浮くから食卓を汚さず、置き場所に困らないジャムヘラ



2185 予約 テーブルを汚さないジャムヘラスプーン 1本 1,000円(送料1,100円)

先端が浮くのでテーブルを汚さず、びんの底やフチにフィットする先端形です。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※食器洗い乾燥機対応。■サイズ/全長19.8×幅2.2×高さ2.4cm㊤オークス(新潟県三条市)



お鍋の取り鉢にぴったりの深めで持ちやすいモダンな器



2187 予約 有田焼 持ち易い絵変りボウル(3柄組) 3柄組 1,380円(送料1,518円)

深めで持ちやすい形は、鍋調理の取り鉢にも。積み重ねてすっきり収納できます。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※電子レンジ・食器洗い乾燥機対応。■原材料/磁器■サイズ/径13.5×最大幅14.3×高さ7.3cm、重量:210g、容量:455ml(満水) 3コ積み重ね時高さ10cm㊤セイトウ(静岡県磐田市)

滑りにくく、おろしやすい! 冷凍室から電子レンジまでOK



2190 予約 美濃焼 滑りにくくおろしやすいおろし器(フタ付・グリーン) 1セット 840円(送料924円)

粗目・細目、両面使えるおろし器。食材の保存から食器使用まで多目的に活躍します。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※電子レンジ・食器洗い乾燥機対応。■原材料/本体:磁器、蓋:ポリプロピレン、おろし:ポリステン、滑り止め:シリコン■サイズ/器:径13.3×高さ4.5cm(290g) おろし:径13.3×最大幅14.5×高さ1.3cm(35g) フタ:径13.8×高さ1cm(27g) すべてセット:高さ5.5cm、容量:350ml(満水)㊤セイトウ(静岡県磐田市)

ポットや急須がなくても手軽にお茶が淹れられます



2191 予約 ステンレス製らくポイ茶こし(1コ) 1コ 980円(送料1,078円)

ポットや急須がなくても手軽にお茶が淹れられます。さまざまなサイズに対応。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※電子レンジ不可、食洗機対応。■原材料/ステンレス鋼(18-8ステンレス)■サイズ/径7.5×最大幅11.5×高さ7cm、重量40g■原産国/中国㊤セイトウ(静岡県磐田市)

もこもこ裏起毛であったか。普段使いしやすい薄手タイプ



2194 予約 あったか裏起毛メンズソックス 3色組 1,180円(送料1,298円)

裏起毛素材の暖かいメンズソックス。毎日使える、薄手タイプの3色組です。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※洗濯(ぬるめのお湯で押し洗い⇒陰干し)。■生地(化学染料)/アクリル64%・ポリエステル22%・毛11%・ポリウレタン3%■セット内容/ブラック・グレー・ネイビー■サイズ/25~27cm㊤ファミリーサービス・エイコー(長野県長野市)

寒さを感じやすい足元を温めるかわいいリブ編みのウォーマー



2195 予約 ポカポカ足首ウォーマー(ベージュ) 1組2本 1,200円(送料1,320円)

リブ編みがかわいいシルクのウォーマーです。就寝時の冷え対策にも。**お届け時期注意**1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。■生地(化学染料)/絹90%・ポリエステル7%・ナイロン2%・ポリウレタン1%■サイズ/足首まわり20~36cm㊤砂山靴下(東京都葛飾区)

オフィスや車内でも活躍するUSB電源のかわいい卓上加湿器



2198 予約 ホワイト GHA001W-FJ

2199 予約 ピンク GHA001P-FJ

超音波式の卓上加湿器です。USB電源なので、オフィスや車内でも活躍します。**お届け時期注意**お届け予定日1/16(土)にヤマト便でお届けいたします。■保証期間:購入から1年 ■容量:420ml ※連続10時間使用可。※ACアダプタは、付属していません。別途ご用意ください。■サイズ/直径10×H12.7cm ■原産国/中国㊤オリビエ照明(東京都港区)

季節の手しごと

1月 新しい年の初めの 手前味噌作り

わが家の味を極める味噌作りの楽しさ

「手前味噌」という言葉があるように、かつてはわが家で手作りし、互いに自慢し合っていた味噌。仕込みに適しているのは、寒仕込みといって気温が10℃前後の日が続く時季です。材料は、大豆と麴、塩のみ。工程は、煮て、つぶして、混ぜて、寝かせるだけです。シンプルな材料と工程だからこそ、作る人や選ぶ材料、容器や発酵させる環境によってでき上がりの味はさまざま。各家庭で個性豊かな味噌ができて上がるのが、味噌作りの楽しさです。自分で作る味噌のおいしさはひとしお。こだわりの材料を選び、わが家の味噌の味を極めてみてはいかがでしょうか。

味噌作りに必要な材料

大豆(乾燥):麴:塩=1:1:1/2
用意する材料は、大豆・麴・塩のみで、甘口味噌の場合は、麴の量を1.5~2倍に増やします。

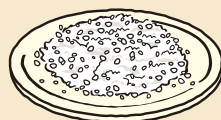
大豆

手軽に作るなら「煮大豆」、煮るところから作るなら「乾燥大豆」を選びましょう。



麴

定番は米麴ですが、甘めが好きなら麦麴もおすすめてです。



塩

天然の塩を使って仕込みます。



味噌作りステップ

作り方の工程は、おおまかに5つのステップ。子どもでも楽しみながら一緒に手伝える作業です。

詳しい作り方は



1 大豆を煮る



一晩水に浸けた大豆を3倍量の水で弱火で5~6時間煮る。

2 大豆をつぶす



熱いうちにつぶす。厚手のポリ袋に入れ、足で踏んでもOK。

3 混ぜる



塩と麴を入れて混ぜ、つぶした大豆を加えて混ぜる。

4 丸める



空気を抜いて容器に詰めるため、かためのボール状に丸める。

5 容器に詰める



仕込み容器に詰め、1段入れたら平らにつぶすを繰り返す。

味噌作りの材料はこちら

大豆



2016 予約 **25**ポイント
予約 北海道十勝の味噌用完熟大豆
1kg 958円(税1,035円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※2月末頃までの取り扱い予定。◎お届け後45日保証

塩



2072 予約 **15**ポイント
予約 1/18週 おふくろの塩
1kg 424円(税458円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。

2076 予約 **40**ポイント
予約 1/18週 海んまんまーの塩(しっとりタイプ)1kg
1kg 1,200円(税1,296円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。

2074 予約 **90**ポイント
予約 1/18週 漬物塩(海の精)
1.5kg 3,000円(税3,240円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。

麴



2106 予約 **50**ポイント **季節限定**
予約 1/18週 白米こうじ
1kg 1,700円(税1,836円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※2月末頃までの取り扱い予定。◎お届け後45日保証



2107 予約 **50**ポイント **季節限定**
予約 1/18週 玄米こうじ
1kg 1,700円(税1,836円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※2月末頃までの取り扱い予定。◎お届け後45日保証



2108 予約 **50**ポイント **季節限定**
予約 1/18週 やさかの有機麦こうじ
1kg 1,620円(税1,750円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※2月末頃までの取り扱い予定。◎お届け後10日保証



2109 予約 **35**ポイント
予約 1/18週 やさかの有機乾燥白米こうじ
500g 1,210円(税1,307円)
お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。◎お届け後76日保証

煮大豆で作る簡単セット

予約 季節限定

予約 1/18週 簡単・定番味噌作りセット **2112**
1セット 3,200円(税3,456円) **100**ポイント
味噌 約1.8kg分

2111 大
1セット 4,980円(税5,378円) **150**ポイント
味噌 約3.5kg分

お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※2月末頃までの取り扱い予定。■セット内容 / (2112)大豆の水煮1kg、白米こうじ500g、塩200g、ポリ袋1枚、輪ゴム1コ、レシピ(2111)大豆の水煮1kg×2袋、白米こうじ1kg、塩400g、ポリ袋1枚、輪ゴム1コ、レシピ ◎お届け後45日保証 ⑦大豆

予約 季節限定

予約 1/18週 有機大豆の味噌作りセット **2113**
1セット 4,040円(税4,363円) **120**ポイント
味噌 約2kg分

2114 蔵
1セット 3,690円(税3,985円) **110**ポイント
味噌 約2kg分

お届け時期注意 1/18(月)~1/22(金)に通常配送でお届けおよびご請求します。※有機白米こうじの賞味期限が短いので、味噌作りはお早めに。※2月末頃までの取り扱い予定。※煮大豆1kgは乾燥大豆に換算すると450g程度相当です。■セット内容 / (2113)有機大豆の水煮1kg、有機白米こうじ800g、塩200g、レシピ、容器(2114)有機大豆の水煮1kg、有機白米こうじ800g、塩200g、レシピ ◎お届け後10日保証 ⑦大豆

自分を作る
一歩一歩
整えごはん

下仁田ねぎに れんこん、里芋 畑の冬のお楽しみ

冬らしく澄んだ空気が漂って、今回のお届けのころは1月も半ば。体が縮こまるような気温ですが、この寒さが野菜のうまみを育てます。なかでも下仁田ねぎは、例年1月ごろまでしか味わえない、まさに冬だけの味。加熱で増す甘みと、とろとした食感は、何にも代えがたいものがあります。また、旬のれんこんはすりおろすことで風味が豊かに。里芋のとろみとともにクリーム仕立てにして召し上がってみてください。

冬の寒さが育てた野菜。一期一会の旬の味わいに心も温まりますね



監修/遠田 かよこさん
エンタックキングスタジオ主宰。
『カタログ 大地を守る』のフードスタイリングを手掛けるフードディレクター。菜膳アドバイザー、国際栄養食育士としても活躍。

NEXT
104号

冬に取り入れたい
「黒」食材の
ごはんとおかず

下仁田ねぎとたたきごぼうの焼き浸し

材料 (作りやすい分量)

下仁田ねぎ … 400g
ごぼう … 200g
ごま油 … 大さじ1
A
生姜 (すりおろし) … 1片
ゆずこしょう … 小さじ1/2
白だし … 100ml
みりん … 大さじ2
水 … 200ml

- 1 下仁田ねぎは泥を落として根を切り3cmの長さに切る。ごぼうは包丁の背で皮をこそいで、麺棒でたたき、3cmの長さに切って水にさらす。Aをバットに入れて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにごま油をひいて、ごぼう、下仁田ねぎの白い部分の順で入れ、中火から強火でふたをして焼く。こげめが付いたら返し、焼き上がった後取り出してAに浸す。
- 3 2のフライパンに下仁田ねぎの葉を入れて炒める。さっと焼いて取り出し、Aに浸す。

※1時間以上浸して味のしみたところをいただく、作りおきのおかず。下仁田ねぎならではの太い部分の芯にうまみを含んで、とろとろの食感を楽しめます。



1060
下仁田ねぎ
400g 668円(税721円)



2095
東京都産の原料で
つくった柚子こしょう
40g 528円(税570円)



8
ポイント

2058
白だし
400ml 990円(税1,069円)
◎小麦



16
ポイント

すりおろしれんこんと里芋の和風シチュー

材料 (2~3人分)

「広島産冷凍かき (加熱用)」… 200g
れんこん … 100g
里芋 … 200g
人参 … 1本
かぶ … 2コ
「和風だしパック (かつお)」… 1パック
豆乳 … 400ml
白味噌 … 大さじ1と1/2
醤油 … 小さじ1/2
塩 … ひとつまみ
水 … 300ml

- 1 「広島産冷凍かき (加熱用)」は解凍して塩を振って流水で洗う。里芋は泥を落として皮をむき乱切りに、人参も乱切りにする。かぶは葉を落とし1/4のくし切りに、葉は3cmの長さに切る。れんこんは皮をむいてすりおろす。
- 2 鍋に水を入れて「和風だしパック (かつお)」と1の里芋、人参、かぶの実を入れてふたをして煮る。途中だしパックを取り出して、野菜がやわらかくなるまで煮たら、1のれんこんを入れて混ぜ、豆乳、白味噌、醤油の順で加える。
- 3 最後に1のカキとかぶの葉を加えて、火が通ったらでき上がり。

※乳製品を使わずに、里芋とれんこんでとろっと仕上げるクリームシチューです。れんこんの香りがふわっと鼻に抜け、季節の味わいを堪能できます。



1233 凍
広島産冷凍かき
(加熱用)
200g 760円(税821円)



11
ポイント

1436
まるごと栄養
濃い飲む大豆
1000ml 299円(税323円)
◎お届け後60日保証◎大豆



5
ポイント

1615 蔵
やさかの白みそ
500g 578円(税624円)
◎お届け後76日保証◎大豆



9
ポイント

食べる暮らしのつれづれ スタッフ雑記帳

「2020年、
ありがとうございました。
2021年も皆様の食卓に
“おいしい”をお届けします」



小林 克成
40代
15歳と3歳のワンコと
妻の4人暮らし

ベランダでくん製つまみに開眼はじめて。大地を守る会の小林と申します。今回から上野と交互にこのコラムを担当していきます。ワンコのごはんも手作りするほど、料理好きな私。友人と飲みに行くにも難しい状況の今は、もっぱら新しい食材や調理方法を模索しています。そんな最近のお気に入りにはくん製作。自分では作れない(作らない)料理を味わえるのも、外食の楽しみの一つですが、先日は寒空のもと、チーズ・卵などを自宅で燻してみました。

煙がご近所に行かないかだけ気を付ければ、ちょっとしたおつまみが完成。これを機にくん製をマスターしようかと意気込んでおります。**忘れられない2020年のこと**さて、このカタログをお届けしているころは師走の真只中。振り返ってみると2020年はこの先も忘れることのできない年となりました。本当に大切なもの、気付いていなかったけれど、実は不要だったものなど「モノ・こと」の本質がわかる一年になったのではないのでしょうか。行動

が制約されているという嫌な面だけを捉えると大変な一年でしたが、どのような状況でも発想を転換し物事を前向きに捉えられるようにしていけば、結果として良い方向にすすめるのではないとも感じられる一年でした。もともとネガティブな私ですが来年はより前向きになれるように！と切に願いながら、まずは次の休みにはベーコンを燻そうかと考えております。本年も大変お世話になりました。皆様の新年の食卓が、笑顔あふれる食卓となりますように。

旬のスイーツを堪能

原さんのりんごの甘みに、北海道産クリームチーズ。サクほろのクランブルも美味

1686 円
原さんのアップルクランブルチーズケーキ
1口 1,998円(税2,158円)
※解凍時間:冷蔵庫で約5時間。■サイズ/直径約12.5cm(お届け後20日保証)②小麦・卵・乳

50 ポイント



食べやすいサイズにカットしたラ・フランス、ブルーチーズにはちみつをとろり

1107 円
佐藤さんのラ・フランス
300g 598円(税646円)
※かたい場合は室温に置き、肩が少しやわらかくなれば食べごろです。④減/佐藤果樹園/山形県

10 ポイント

2024 円
小林牧場物語 手づくりブルーチーズ
200g 1,700円(税1,836円)
②お届け後20日保証(乳)

45 ポイント



栽培から加工まで一貫生産した「紅はるか」の干し芋。スイーツのような甘みをどうぞ

トースターで少し焼いて、香りも食感も◎

1004 円
茨城県産 やわらか干し芋(べにはるか)
100g 500円(税540円)
②お届け後30日保証

新商品

8 ポイント



the New Year

新春いいもの市

旬のものを食べて、2021年もおいしく健康に

全品ポイント

おすすめ旬魚・海藻

程よく身が締まり、脂のりも良好。旬の長崎県産寒ブリです

2018 円
長崎産 天然寒ぶり切身
160g(2切) 554円(税598円)
②お届け後45日保証

9 ポイント



新鮮で卵たっぷり。カリッと揚げて野菜あんをかけて

2017 円
子持浅羽かれい
240g(2切) 668円(税721円)
②お届け後45日保証

10 ポイント



日本海産のヤリイカを生姜醤油に漬け込み、味わい深く

2021 円
やりいか生姜醤油漬け
160g 498円(税538円)
②小麦・大豆

9 ポイント



人気! 水洗いだけで、ワカメの風味がよみがえります

1254 円
普賢わかめ(塩蔵)
200g 640円(税691円) 保証[生食可]

10 ポイント



ミネラルを含む伊勢志摩の海育ち。体にうれしいねばねばパワー

2022 円
伊勢志摩あかもく
100g(2パック) 598円(税646円) [生食可]

10 ポイント



冬のおすすめ発酵食品

酒粕少量を汁物にといて入れるだけ。体を温める季節の一品

1660 円
大地を守る会の酒粕(板粕)
500g 450円(税486円)
※3月頃までの取り扱い予定。②お届け後60日保証



伝統製法ならではの大豆のふくよかな味。冬季限定の白味噌

限定 100
1616 円
堀河屋野村の白みそ
500g 1,390円(税1,501円)
※1月頃までの取り扱い予定。②お届け後60日保証(大豆)



有機米麹と有機玄米で作った自然な甘み。ノンアルコール

2172 円
やさかの有機玄米甘酒
250g 378円(税408円)
②お届け後46日保証



白菜などの冬の大型野菜もおいしく消費

2061 円
麴屋甚平 米ぬか発酵 浅漬けの素
500ml 369円(税399円)

最短5分でぬか漬け風味に

最近登場
6 ポイント

自社製の甘酒、国産きび糖で仕込んだやさしい甘み

1484 円
べったら漬
150g 480円(税518円)
※3月頃までの取り扱い予定。②お届け後45日保証

季節限定
8 ポイント



宮崎県産らっきょうを使用。はちみつ入りでまろやか

1487 円
らっきょうの甘酢漬(はちみつ入り)
100g 528円(税570円)
※1歳未満の乳児には食べさせないでください。

9 ポイント



黒沢グループの大根をゆずの香り豊かな漬物に

1485 円
ゆず大根
150g 415円(税448円)
②お届け後45日保証

今季初
7 ポイント



※写真はイメージです。

ご利用のご案内(自社トラックでお届けする「送料お得便」)

1 ご注文・お問い合わせ方法 ※注文方法によって締め切り時間が異なります。

① 大地を守る会のお買い物サイト
<https://takuhai.daichi-m.co.jp>
【注文締め切り】お届け日の4日前昼12:30まで

(例)月曜コースは毎週木曜 昼12:30まで
※一部商品は6日前昼12:30まで
※メンテナンス時間(毎週月曜昼12:30~午後1:30)以外いつでもご利用いただけます。

お問い合わせ
<https://takuhai.daichi-m.co.jp/support>
✉ メール support@takuhai.daichi-m.co.jp



スマホ注文はこちら

② 注文書

記入後、注文書ケースに入れて 配送日に配達員にご提出ください

お問い合わせ
連絡便:「はつとでえた」裏面用紙に記入提出。お返事は提出翌週以降の納品書掲載
FAX ▶ 03-6910-4722

③ サポートセンター/スタッフ受付【注文締め切り】

注文書提出日の翌日昼12:00まで
(例)月曜コースは毎週火曜昼12:00まで
0120-158-183 ※時間外は留守番電話
受付時間 月~金:午前9:00~午後5:00 土:午前9:00~午後1:00

2 毎週お届け登録・定期お届け登録

毎週 0000 このマークの商品は、「毎週お届け登録」が可能です
毎週 0000 隔週 0000 1/4週 0000
このマークの商品は、「定期お届け登録」対象です

マーク内の4桁の注文番号を注文書表面右上の「特別注文欄」にご記入、またはお買い物サイトからご注文ください。「毎週お届け登録」は翌週から、毎週自動的に届きます。「定期お届け登録」は翌週から、登録いただいた頻度で自動的に届きます。登録の解除、数の変更も特別注文欄・お買い物サイトで可能です。

3 配送手数料について ※送料お得便(自社便)でのお届け。

ご注文金額(税込)	配送手数料(税込)	※ご注文金額に配送手数料は含まれません。
4,320円未満	352円	
4,320円~	165円	
5,940円~	77円	
8,640円~	無料	

●お休み……上記①②③でお手続きを承ります。●再開……上記①②③でご注文いただくと、自動的に再開となります。
●商品の返品について……返品のご希望は、商品到着7日以内に、サポートセンターにご連絡ください。ただし、食品、消耗品、書籍類、開封済み寝具、会員様の過失により汚損、破損した商品、使用・着用済みの商品、会員様の指定による受注生産品につきましては、返品は不可となります。

のぞきみカタログ
今週103号は配布は年内(2020年)ですが、ご注文は年明け(2021年)1月4日週になりますのでご注意ください。さて、年明け最初に配布する104号表紙では、調味料セラーや寒い季節に食べたかった献立を紹介する予定です。2021年も会員の皆さんの健康や笑顔を、「食」でサポートさせていただきます。(販売企画担当:高見秀代)