

北海道の秋の味覚を味わってください!



ハロウィンに♪

1/2玉 1玉

ザルの直径 約18cm

北海道の栗系かぼちゃ 青果
北海道産 生育期間中や収穫時の傷(コルク状)が多少果皮にあり得ます。

ホクホク感と甘みが味わえる品種に限定してお届けします。

559 11月 1玉 300g以上(1/2玉) **198円** (税込 214円)

560 11月 1玉 700g以上(1玉) **250円** (税込 270円)

揚げ物・炒め物・焼き物に!



45ページに少量も あります

ザルの直径: 約23cm

561 11月 1玉 青果 お徳用なす 430g(3~7本、サイズおまかせ) 愛知県産・他 形が不揃いのものや多少傷のあるものも含むお徳用です。 **358円** (税込 387円)

産直のピーマンをどうぞ!



生産者の声

120g 200g

産直 サン・グリーンのピーマン 青果
サン・グリーン出荷組合 (宮崎県・熊本県) 温度変化により果皮に多少の色むらが発生する場合があります。 焼き物や炒め物などいろいろな料理に活躍します。

103298 11月 1玉 120g(サイズおまかせ) **158円** (税込 171円)

562 11月 1玉 200g(サイズおまかせ) **198円** (税込 214円)

サラダや浅漬けなどに欠かせません!



一緒にどうぞ!

627 北海道の赤玉ねぎ

※写真は450gです

ザルの直径: 約23cm

きゅうり 青果
群馬県産・山梨県産・他 品質の安定した産地からお届けします。

563 11月 1玉 210g以上(3本) **298円** (税込 322円)

564 11月 1玉 お徳用 450g(4~7本) **398円** (税込 430円)

今季 初



スティック状の かけ花わさ

花蕾や茎の多少の傷や 変色は予めご了承ください。

111100 11月 1玉 青果 カリフローレ 130g 本 228円 (税込 246円) 大地(新潟県)・他

毎週お届け 定期注文 373249



※黄色い葉は緑色になる前の幼葉です。

565 11月 1玉 青果 ブロッコリー スーパースプラウト 50g 本 198円 (税込 214円) 村上農園(静岡県・山梨県)

毎週 税込20円お得 定期注文 378755



産直は銀行振込の 10%以上 削減

ザルの直径: 約27cm

566 11月 1玉 青果 小松菜 200g 本 148円 (税込 160円) 中本農園(石川県・和歌山県)・福井県中本農園

毎週 税込10円お得 定期注文 375977



ザルの直径: 約18cm

567 11月 1玉 青果 フリルレタス 80g 本 188円 (税込 203円) 和郷(福井県)

毎週 税込10円お得 定期注文 375942



ザルの直径: 約27cm 外葉を剥いてお届けする場合があります。

568 11月 1玉 青果 キャベツ 750g以上(1玉) 本 278円 (税込 300円) 群馬県産

毎週 税込4円お得 定期注文 378747



ザルの直径: 約18cm

569 11月 1玉 青果 産直 緑豆もやし 200g 本 46円 (税込 50円) 岐阜県サラダコスモ

毎週 税込5円お得 定期注文 372439



ザルの直径: 約16cm

570 11月 1玉 青果 産直 ブロッコリーの芽 1束 本 100円 (税込 108円) 岐阜県サラダコスモ

毎週 税込5円お得 定期注文 376302



571 11月 1玉 青果 産直 ブロッコリーの 新芽入りカットサラダ 120g(キャベツ・人参、紫キャベツ・ブロッコリーの芽) 本 108円 (税込 117円) ⑧お届け日を含め2日 サラダコスモ

毎週 税込5円お得 定期注文 376299



572 11月 1玉 青果 ミックスサラダ 100g(キャベツ・レタス、人参、レッドキャベツ) 本 118円 (税込 127円) ⑧お届け日を含め4日 サラダクラブ

毎週お届け 定期注文 370216



ザルの直径: 約18cm

573 11月 1玉 青果 千切りキャベツ 120g 本 118円 (税込 127円) ⑧お届け日を含め4日 サラダクラブ

毎週お届け 定期注文 370311



ザルの直径: 約18cm

574 11月 1玉 青果 有機栽培ベビーリーフ 35g 本 148円 (税込 160円) 寺岡有機農場(広島県)

575 11月 1玉 青果 石川の 百万石ブロッコリー 1株(Lサイズ、花蕾の大きさ10cm以上) 安井ファーム(石川県) 石川県白山市や河北潟地域が主産地で栽培した新鮮な 地場野菜をご堪能ください。 **278円** (税込 300円)

今季 最終



ザルの直径: 約14cm

153664 今季 最終 国産オクラ 60g以上(5~15本、サイズおまかせ) 沖縄県産・徳島県産・他 品質の安定した産地から お届けします。 **238円** (税込 257円)

天候の影響による葉や葉先の 多少の変色はご了承ください。



ザルの直径: 約20cm

576 11月 1玉 青果 三つ星農園の白ねぎ 160g(2本以上) 三つ星農園(福井県) 北陸地域で栽培された白ねぎをお届けします。太さは不揃いになる場合があります。 **228円** (税込 246円)

産直は銀行振込の 10%以上 削減



ザルの直径: 約27cm

577 11月 1玉 青果 産直 中本さんの ほうれん草 150g 中本農園(石川県) 安定した品質と価格でお届けできるよう努めています。 **188円** (税込 203円)

産地リレーで年間を通して国産をお届け!



生産者のおひとり 松井さん

安心 価格 Mサイズ

毎週お届け 定期注文 370119

578 11月 1玉 青果 産直 国産ブロッコリー 1株(Mサイズ、花蕾の大きさ8cm以上) ILOVEファーム(北海道) 収穫時期や産地により茎の太さに違いがあります。 **208円** (税込 225円)

今週の 見逃せない 値!

産直 中本農園

石川県白山市で、ほうれん草や小松菜・レタス・キャベツ・とうもろこしなどの野菜を栽培しています。有機肥料をたっぷり使用し、農薬の使用量の削減に取り組んでいます。今が旬な 野菜をお届けします。



ザルの直径: 約23cm

579 11月 1玉 青果 産直 中本さんのレタス 250g以上(1玉) 中本農園(石川県) 栽培中の農薬散布は極力控え 安全性に努めています。 **188円** (税込 203円)



ザルの直径: 約27cm

580 11月 1玉 青果 産直 中本さんのキャベツ 800g以上(1玉) 中本農園(石川県) 生育期間中の霜や雪害により葉の変色や傷・裂けを含む場合があります。 **188円** (税込 203円)



ザルの直径: 約27cm

581 11月 1玉 青果 産直 中本さんのミニ白菜 500g以上(1玉) 中本農園(石川県) いろいろな料理に幅広く使える使い勝手のよい 産直産地のミニ白菜です。 **188円** (税込 203円)

お馴染みの産直産地より旬をお届け!

HOKUTO
© 2002 HOKUTO/H/T

きのこおムレツ

まいたけの天ぷら

まいたけ

エリンギ

ふなしめじ

毎週お届け
定期注文 **370388**

582 11月 1回 国産

産直 ホクトのまいたけ
100g以上
ホクト(長野県)
廃棄する部分がなく丸ごと
使える優れものです。

本体 **98** 円
(税込 106円)

毎週お届け
定期注文 **370388**

583 11月 1回 国産

産直 ホクトのきのこ3品セット
300g(3種)
ホクト(長野県)
ふなしめじ・まいたけ・エリンギ
の3品セットでお届けします。

本体 **398** 円
(税込 430円)

毎週お届け
定期注文 **373010**

586 11月 1回 国産

産直 奥能登のカットぶなしめじ
90g ミスズライフ(石川県穴水町)
石室やトリーなどのブミが
出ないふりふり食感のカット
済みぶなしめじです。

本体 **118** 円
(税込 127円)

毎週お届け
定期注文 **373010**

587 11月 1回 国産

産直 マルタの里いも
180g(サイズおまかせ)
マルタ(熊本県)
産直産地で栽培した里いも
です。もっちり食感を味わって
ください。

本体 **258** 円
(税込 279円)

なめこ表面の水分が少なく
しっかりした食感

今年増量
20g

584 11月 1回 国産

産直 大地のなめこ(増量)
80g+20g増量
大地(新潟県)
根元の株をカットして
いるので袋から出して
すぐに調理できます。

年間最安値!
本体 **88** 円
(税込 95円)

水分が多く絹のように滑らかな舌触り!

今年増量
100g

585 11月 1回 国産

産直 シルクスイート(増量)
600g+100g増量(2~6本、サイズおまかせ)
多古町旬の味産直センター(千葉県)
収穫後はホクホクで、貯蔵後
は甘みが強くしっとり滑らかな
食感が特長のさつまいもです。

本体 **498** 円
(税込 538円)

定期登録 定期登録のみの企画となります。6種の産直産品を注文し、1回に1品ずつお届けいたします。その後は毎週お届けとなります。お申し込みからお届けまで、送料は別途お見積りいたします。

安心価格

毎週お届け
定期注文 **377597**

産直 定期たまねぎ
L2玉
北海道産・他

本体 **198** 円
(税込 214円)

安心価格

毎週お届け
定期注文 **376493**

産直 定期じゃがいも
L3個
北海道産・他

本体 **198** 円
(税込 214円)

安心価格

毎週お届け
定期注文 **377589**

産直 定期にんじん
L2本
北海道産・他

本体 **198** 円
(税込 214円)

産直産地の
支援企画

●果物やお野菜など産直産地の産品をお届け致します。
(※産品がない場合は欠品(後日返金)となります。)

●お届けする品目や規格は、事前にお知らせすることができません。
●アレルギーをお持ちの方は、あらかじめご了承ください。

毎週お届け
定期注文 **379603**

産直 定期で支援の
産直サポート400
4品目
北海道産・他

本体 **400** 円
(税込 432円)

毎週お届け
定期注文 **379611**

産直 定期で支援の
産直サポート300
3品目
北海道産・他

本体 **300** 円
(税込 324円)

毎週お届け
定期注文 **379620**

産直 定期で支援の
産直サポート200
2品目
北海道産・他

本体 **200** 円
(税込 216円)

590 11月 1回 国産

産直 北海道産きたあかり
700g(M以上、サイズおまかせ)
エブロン(北海道)
広大な北海道でのびのび
育った風味よく身締まりも
よいきたあかりです。

本体 **298** 円
(税込 322円)

591 11月 1回 国産

産直 コアファームの
じゃがいも
1.2kg(M以上、サイズおまかせ)
コアファーム(北海道) 収穫時の選り分けは
予めご了承ください。
北海道の冷涼気候の中で農業散布も出来るだけ減らして栽培しています。

本体 **398** 円
(税込 430円)

592 11月 1回 国産

産直 コアファームの
じゃがいも
2.5kg袋(M以上、サイズおまかせ)
コアファーム(北海道) 収穫時の選り分けは
予めご了承ください。
北海道の冷涼気候の中で農業散布も出来るだけ減らして栽培しています。

本体 **598** 円
(税込 646円)

593 11月 1回 国産

産直 北海道の玉ねぎ
800g(M以上、サイズおまかせ)
北海道産

本体 **398** 円
(税込 430円)

594 11月 1回 国産

産直 北海道産玉ねぎ
2kg(M以上、サイズおまかせ)
エブロン(北海道)

本体 **498** 円
(税込 538円)

今週の見逃せない値!
旬のおいしさをぜひこの機会に!

今年増量
1200g

595 11月 1回 国産

産直 北海道のきたあかり(増量)
1kg+200g増量
(サイズおまかせ)
北海道産
黄色みをおびた果肉で
コロッケやポテトサラダ
にどうぞ。

年間最安値!
本体 **380** 円
(税込 410円)

手作りジュースを毎日の食卓に!

炒め物にも!

一緒にどうぞ!
72ページ
111132
にんじんしりしりの
たれ

596 11月 1回 国産

産直 理由ありにんじん増量(ジュース用)
800g+200g増量(サイズおまかせ)
北海道産・他
生育中に割れたものや
形のいびつなものなどが
入ります。

本体 **198** 円
(税込 214円)

北海道の味覚をたっぷり
お届けします!

597 11月 2回 国産

産直 コアファームの玉ねぎ
2.5kg袋(M以上、サイズおまかせ)
コアファーム(北海道)
冷涼な北海道で栽培され
るため、身締まりが良く、
貯蔵性に優れています。

本体 **598** 円
(税込 646円)

淡路島の自然が育んだ甘玉ねぎ

淡路島の追熟
甘玉ねぎ
700g(S以上、サイズおまかせ)

103748 11月 1回 国産

産直 淡路の理由あり
甘玉ねぎ
700g(S以上、サイズおまかせ)

本体 **298** 円
(税込 322円)

今週の**見逃せない値!** お得な規格外品ですが、おいしさそのまま!

魚など

お得な理由

「氷温甘塩さば切身」の製造中に出てくる尾を中心とした、規格外品を集めた徳用パックです。サイズにバラつきがあります。尾が中心となりますがご了承ください。

氷温造り

旨みを引き出す製法で素材本来の旨み・甘みを引き出します。

634 12月 1個 凍 100g 301kcal 脂1.0g

氷温甘塩さば切身(徳用切り落とし)

270g(約4カ月 ノルウェー又はイギリス産他/ダイマツ)

年間**最安値!**
本体 **628円**
(税込 678円)

新企画 食べやすく中骨を取りました



635 11月 4個 凍 100g 113kcal 脂1.6g

北海道産真ほっけ開き(中骨とり)

160g(2枚) 約6カ月 千歳水産加工

真ほっけを開いて中骨を取り、塩水に漬けて遠赤外線ですし上げました。

【原材料名】真ほっけ(北海道)、食塩

ザルの直径:約24cm

1枚 税込215円

初回お試し価格

本体 **398円**
(税込 430円)



636 11月 4個 凍 100g 245kcal 脂1.2g

(骨取り)国産塩さば

240g(4枚) 約6カ月 川喜

【主原料:真さば(国内産)】

真さばを三枚におろして骨を取り、塩水に漬け込みました。

1枚 税込148円

本体 **548円**
(税込 592円)



637 次回 凍 100g 124kcal 脂0.5g

しまほっけ昆布醤油干し

210g(3切) 約6カ月(愛)

ロシア又はアメリカ産他/兆星

しまほっけを昆布醤油調味液に漬け込み、遠赤外線乾燥させました。

1切 税込173円

本体 **480円**
(税込 518円)



638 11月 2個 凍 100g 131kcal 脂1.96g

朝食・お弁当用塩サーモン切身

150g(5切) 約6カ月 ケイアンドティ

【主原料:カラフトマス(ロシア)】

カラフトマスを定塩加工し、小さめの切身にしました。

1切 税込86円

本体 **398円**
(税込 430円)



154512 11月 2個 凍 100g 120kcal 脂1.7g

紅鮭の腹身

150g(5切) 約12カ月 ケイアンドティ

【主原料:紅鮭(ロシアまたはアメリカ)】

紅鮭を塩水に漬け込み、脂ののった腹身部分だけを切身にしました。

1切 税込130円

本体 **598円**
(税込 646円)



639 11月 4個 凍 100g 79kcal 脂0.39g

やわらか開きいか一夜干し

160g(3~6枚) 約12カ月

アメリカ又はカナダ産他/丸千水産

カナダマツイカの胴体を開きにして、塩水に漬け込み軽く干し上げました。

1枚 税込498円

本体 **498円**
(税込 538円)



640 次回 凍 100g 234kcal 脂1.3g

アトランティックサーモンハラスカット(うす塩味)

200g(約6カ月 丸千水産)

【主原料:アトランティックサーモン(ノルウェー産)】

アトランティックサーモン(養殖)のハラス部分をカットし、うす塩味に仕上げました。

1枚 税込398円

本体 **398円**
(税込 430円)



641 11月 3個 凍 100g 161kcal 脂1.8g

北海道産真ほっけ一夜干し切り身

220g(4切) 約6カ月

北海道さよれん(主原料:ほっけ(北海道産))

ほっけを切身にし、塩水に漬けてみみ冷風乾燥で干し上げました。

1切 税込162円

本体 **598円**
(税込 646円)



642 11月 4個 凍 100g 208kcal 脂1.7g

北海道産真ほっけ塩分35%カット

40g×2(約3カ月 北海道さよれん)

【主原料:秋鮭(北海道産)】

秋鮭を蒸した後に焼きをいれて香ばしさを引き立たせ、丁寧にほぐしました。

1個 税込269円

本体 **498円**
(税込 538円)

食べやすく仕上げました!

伝えたいのはココ

旬の時期に漁獲したさんまの頭・中骨・腹骨を取り除き、食べやすいサイズにカットしうす塩味に仕上げました。
丸千水産(株)中野さん



パックと食べられるさんま(うす塩味)



643 11月 1個 凍 100g 307kcal 脂1.3g

パクッと食べられるさんま(うす塩味)

130g(約12カ月 丸千水産) 【主原料:さんま(国産)】

期間限定 **378円**
(税込 408円)

人気 低温熟成で旨みを引き出しました!



644 11月 4個 凍 100g 111kcal 脂2.7g

北海道産塩秋鮭切身

150g(3切) 約6カ月 北海道さよれん

【主原料:秋鮭(北海道産)】

定置網で漁獲された秋鮭を、定塩加工により旨みと程よい塩加減のある切身にしました。

1切 税込216円

年間**最安値!**
本体 **598円**
(税込 646円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

魚など
10月4回
46

魚料理豆知識
冷凍魚の解凍について

急速解凍

お刺身類は流水解凍がおすすめ!
袋のまま、冷水につけて解凍。お急ぎの場合は流水をかけて解凍します。スライスする場合は半解凍がおすすめです。

冷蔵解凍

切り身魚は冷蔵庫で解凍
冷蔵庫から冷蔵庫に移してから半解凍(指で押してみても少しへこむ程度)での調理がおすすめです。小さいものなら冷凍のままでも大丈夫です。
商品パッケージに調理法が記載されている場合は、参考にしてください。



詳細は
コチラ!



冷凍のお魚を
おいしく
食べるコツ



風味豊かに味わい深く仕上げました

645 11月 4週 凍 万 100g 206kcal 脂質10.4g

ザルの直径: 約21cm

フライパンで簡単
骨取り国産さばみそ漬

200g(4枚) 賞12月 川喜 [主原料: さば(国産)]

さばの骨を取り除き、白味噌ベースの甘口の
調味味噌に漬込みました。

1枚 税込124円

年間最安値!
本体 **458円**
(税込 495円)



今週の**見逃せない値!** やわらかな食感!

伝えたいのは **ココ**

●身離れもよくプリッとした食感が特長です。骨を取っていますので安心して召上がりいただけます。
(株)川喜 川井さん

646 12月 5週 凍 万 100g 94kcal 脂質1.4g

ザルの直径: 約15cm

かれいみりん漬(骨取り)

賞12月 川喜 [主原料: アブラガレイ(アメリカ)]

アブラガレイの骨を取り除き、甘めの
みりん醤油タレに漬込みました。

1切 税込204円

100g(2切)

見逃せない値!
本体 **378円**
(税込 408円)

647 次週 未定 凍 万 200g 159円

200g(4切)

年間最安値!
本体 **588円**
(税込 635円)



119636 11月 2週 凍 万 100g 222kcal 脂質0.4g

血の直径: 約19cm

銀だらみりん漬

150g(3切) 賞12月 川喜

[主原料: 銀だら(アメリカまたはカナダ)]

アラスカ・カナダ沿岸海域で漁獲した銀だらを切身にし、みりん調味液に漬込みました。

1切 税込216円

本体 **598円**
(税込 646円)



109967 11月 4週 凍 万 100g 100kcal 脂質1.6g

ザルの直径: 約18cm

しまほっけ(昆布仕込み)

180g(2枚) 賞6月 川喜

[主原料: しまほっけ(アメリカまたはロシア)]

しまほっけを沖縄の海水塩のみを使用した食塩と昆布エキスを配合した塩水に漬込みました。

1枚 税込215円

本体 **398円**
(税込 430円)



107723 11月 3週 凍 万 100g 127kcal 脂質0.5g

ザルの直径: 約16cm

北海道産秋鮭西京漬

100g(2切) 賞12月 川喜

[主原料: 秋鮭(北海道)]

秋鮭を切身にし、昆布醤油調味液で下味をつけて甘めの調味みそに漬込みました。

1切 税込258円

本体 **478円**
(税込 516円)



今回より量目変更
180g → 150g

648 11月 4週 凍 万 100g 96kcal 脂質0.4g

ザルの直径: 約18cm

赤魚みりん漬

150g(3切)

賞12月 川喜 [主原料: 赤魚(アメリカ産)]

赤魚を切身にし、甘辛く仕立てたみりん醤油に漬込みました。

1切 税込180円

本体 **498円**
(税込 538円)



100621 11月 4週 凍 万 100g 131kcal 脂質4.2g

完色剤・着色料不使用

北海道産たらこ

60g 賞6月 北海道ぎょれん

[主原料: すけとうだらの卵(北海道産)]

北海道産すけとうだらの卵を塩のみで仕上げました。

1袋 税込528円

本体 **528円**
(税込 570円)



649 11月 4週 凍 万 20g 23kcal 脂質0.54g

ふくらしらす干し(個食パック)

20g×3 賞6月 西村物産

[主原料: いわしの稚魚(国産)]

しらすを対流式釜でふくらし、20gずつの個食パックにしました。

1袋 税込144円

本体 **398円**
(税込 430円)



650 11月 3週 凍 万 100g 150kcal 脂質0.4g

ザルの直径: 約18cm

シルバー昆布醤油こうじ漬

150g(3切) 賞12月 川喜

ニューシーランド又はチリ産他/川喜

シルバーを切身にし、生の塩こうじと昆布醤油をブレンドした調味液に漬込みました。

1切 税込165円

本体 **458円**
(税込 495円)



651 11月 4週 凍 万 100g 110kcal 脂質1.4g

血の直径: 約15cm

やわらかいかの味噌漬

150g(4枚) 賞12月 川喜

ペルー又はチリ産他/丸干水産

アメリカオアカイカの切身を米みそペースの調味液に漬込みました。

1枚 税込116円

本体 **428円**
(税込 462円)



食塩不使用!
素材そのままの味わい

おいしく減らす
製造時に食塩を使用せず
塩分を60%カット
CO-OPふくらしらす干しに対して

離乳食にも
便利です

652 11月 1週 凍 万 20g 65kcal 脂質0.54g

食塩不使用ふくらしらす干し(個食パック)

20g×3 賞6月 西村物産 [主原料: いわしの稚魚(国産)]

大阪湾で水揚げされたしらすを食塩を使用せず
ふくらし、20gずつの個食パックにしました。

1袋 税込140円

いつでもオトク!
本体 **388円**
(税込 419円)



食欲そそる香ばしい焼き上がり!

人気の「0000 脂ののったさば一夜干」の
みりん干商品です。ご飯にピッタリの一品です。
ぜひ、お試しください。 水産担当 堀

653 11月 3週 凍 万 100g 321kcal 脂質1.0g

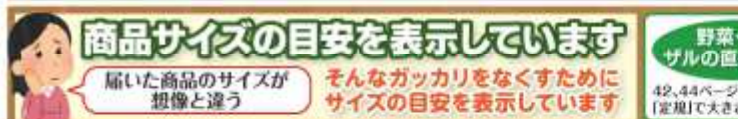
脂ののったさばみりん干

180g(3切) 賞6月 千倉水産加工 [主原料: タイセイヨウサバ(ノルウェー)]

さばを三枚に卸して切身にし、みりん調味液に漬込み、ごまを振って干し上げました。

1切 税込212円

年間最安値!
本体 **588円**
(税込 635円)



商品サイズの目安を表示しています

届いた商品のサイズが
想像と違う

そんなガッカリをなくすために
サイズの目安を表示しています

野菜・お魚
ザルの直径を表示

42、44ページの左端にある
[定規]で大きさを確認できます

魚の切身
「朝食向き」、「お弁当向き」
を表示

朝食向き
お弁当向き

…1切 約50gの
切身の商品に表示

…1切 約30gの
切身の商品に表示

魚など
10月4週
47

1 特集
10 パン
12 ランチ・軽食弁当
16 ゆとりごはん
22 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物・野菜
46 魚
50 肉
54 牛乳・卵
55 豆腐・揚げ納豆
56 乳製品
58 加工食品・調味料・米
63 菓子・アイス
68 飲料
71 酒
72 シンコー
73 食品特別企画

今週の見逃せない値!

爽やかな柚子の香りが広がります



伝えたいのはココ

●かつおの表面を炙り、柚子果汁を加えた塩だれに漬けました。
●醤油やポン酢を付けて食べる刺身が定番のかつおのたたきを、オリジナルタレに漬け込むことで、**焼き目に浸み込んだタレとマッチした風味**をお楽しみいただきたく、開発しました。
石原水産㈱ 焼津工場 伊藤工場長



※小骨が残っている場合があります。
654 11月 2回 凍 100g 109kcal 脂質1.3g
かつお柚子塩たたき
170g(かつお140g、充填タレ30g)
賞35日 石原水産 主原料:かつお(国産)

解凍後スライスし、袋に残ったタレをかけてお召し上がりください

皿の直径:約18cm

年間最安値!
本体 **448円**
(税込 484円)



お刺身、タタキなどでどうぞ!
655 11月 4回 凍 100g 80g(賞4カ月) 天然水産 主原料:真あじ(東シナ海)
あじ刺身
真あじを生のまま三枚に卸し、急速凍結しました。

次回より価格改定
値上げになります

年間最安値!
本体 **358円**
(税込 387円)



656 11月 4回 凍 100g 40g×2個
細切りいか刺身用
賞6カ月 せんぎょれん/八戸食品 主原料:アカイカ(青森県)
アカイカを食べやすいよう細切りにカットしました。



657 11月 2回 凍 100g 50g×2袋(賞30日)
生からつくったまぐろ切り落とし
インターマリナイフ/インドネシア製造 主原料:きはだまぐろ(インドネシア)
きはだまぐろを生から切り落としにして凍結しました。



658 11月 2回 凍 100g 131kcal 脂質1.6g
北海道産秋鮭 スモークサーモン切り落とし
35g×2(賞12カ月) 松岡水産 主原料:秋鮭(北海道)
秋鮭を食塩のみで味付けし、山桜チップで低温燻製しました。



659 11月 2回 凍 100g 129kcal 脂質2.1g
北海道数の子松前漬
80g(賞6カ月) 北海道産/北海道せんぎょれん 主原料:調味液(国内製造)
北海道産のにしんの卵(数の子)、するめいか、昆布を使用した松前漬です。



660 11月 4回 凍 100g 70g(賞12カ月) 乳卵(賞2カ月) フレッシューズ 主原料:ゲンザケ(チリ産)
サーモンクリームチーズ
フレッシューズの風味を付けたゲンザケにクリームチーズと玉ねぎを加えたサラダです。



661 11月 2回 凍 100g 80g(賞6カ月) 釜石ヒカリフーズ 主原料:むらさきいか(青森県)
炙りむらさきいか漬け丼
炙ったむらさきいかを醤油ベースの出汁がきいた甘めのタレに漬け込みました。



662 11月 2回 凍 100g(賞12カ月) 川達水産 主原料:真だこ(モリタニア又はモロッコ)
梅酢たこ
「蒸し製法」で真だこの風味と食感を引き出し、梅しそ風味でさっぱりと仕上げました。



663 11月 3回 凍 100g 40g×4(賞12カ月) 高木商店 主原料:めかぶ(三陸)
4種の海藻ミックス(だし仕立て)
4種の海藻をこんぶとかつお仕立ての和風だしで味付けしました。



解凍してご飯にのせるだけ!
お好みでねぎ・わさび・のり等をそえてどうぞ
664 11月 4回 凍 100g 70g×2袋(賞3カ月) 明神水産 主原料:びん長まぐろ(北西太平洋)

漁師のまかない飯をご家庭で
一本釣りし、船上凍結したびんちょうまぐろを醤油ベースの濃厚なタレに漬け込みました。
・あたたかいご飯にのせて、漁師の味を楽しんでください。



年間最安値!
本体 **380円**
(税込 410円)



まろやか風味に仕上げました
半解凍でスライスするのがコツ!
665 11月 2回 凍 100g 90g(1枚)(賞12カ月) 十萬水産加工 主原料:さば(国産)
まろやかしめさば
さばを三枚におろして腹骨をとり、じっくり調味酢に漬け込みました。

いつでもおトク!
本体 **368円**
(税込 397円)



鮮度と味にこだわった産地一回凍結品!

666 11月4日 凍 冷蔵

ブラックタイガー 下ごしらえ済み(特々大)
140g(6尾) 賞12カ月(和)
インドネシア産/丸千水産/インドネシア製造
自然の地形を生かした池で、給餌も投薬も行なわない粗放養殖したえびです。

1尾 税込198円

年間最安値!
本体 **1,098円**
(税込 1,186円)



必要な時に取り出してすぐに調理できます

冷凍のまま調理してください

667 11月4日 凍

国内産冷凍しじみ(大粒)
150g
賞6カ月 千葉県漁業協同組合【主原料:しじみ(国内産)】
国産のしじみを砂抜き後、急速冷凍しました。(税込 419円)

いつでもおトク!
本体 **388円**
(税込 419円)



めかぶ本来のシャキシャキ食感!

668 11月4日 凍

三陸産細切りめかぶ(たれ付) 1個 税込102円
35g×4、たれ4袋 賞12カ月(寒)
高木商店【主原料:めかぶ(三陸)】
めかぶを細切りにし、かつお風味のたれを付けました。

期間限定値下げ
くらし応援
本体 **378円**
(税込 408円)



人気

冷凍のまま調理してください

可食部100g
51kcal 糖質0.2g

毎週税込10円お得
定期注文 **376272**

669 11月4日 凍 冷蔵

しじみ屋さんの冷凍しじみ
70g×2 賞12カ月 イトハラ水産
【主原料:しじみ(島根県産)】
低温オゾン殺菌砂抜き処理後、凍結することで旨味成分を増した大和しじみを真空パックしました。

1袋 税込205円
本体 **380円**
(税込 410円)



見直しました

1個(110g)
239kcal 糖質2.0g

670 11月4日 凍

かにと三つ葉の生つみれ
110g(10個) 賞12カ月(寒) 和(和)
ナカシン冷蔵【主原料:すけとうだら(国産)】
すけとうだらすり身に紅ずわいがに、カニカマ、三つ葉を加えました。

本体 **328円**
(税込 354円)



見直しました

100g
79kcal 糖質0.8g

671 11月4日 凍

国産するめいか 開き干しカット
130g 賞12カ月 船倉屋【主原料:するめいか(国産)】
石川県の小水港で水揚げされたするめいかを開いてカットし、塩だけで味付けしました。

本体 **458円**
(税込 495円)



672 11月4日 凍 冷蔵

北海道産真だら切り身(規格外品)
210g 賞6カ月
北海道ぎょれん【主原料:真だら(北海道産)】
真だらの切身を製造する際に出るハラス部分をパックした規格外品です。

本体 **458円**
(税込 495円)



食べやすい 骨取り

107832 11月4日 凍

骨取り銀鮭切身
200g(4切) 賞12カ月
丸千水産【主原料:銀鮭(チリ産)】
銀鮭(養殖)の骨を取り、食べやすいサイズの切身にしました。

1切 税込216円
本体 **798円**
(税込 862円)



109528 11月4日 凍

骨取りかれい切身(煮付け・唐揚げ用)
240g(4切) 賞12カ月
阪神低温【主原料:黄金かれい(アメリカ)】
黄金かれいの骨を取り除いて切身にしました。

1切 税込162円
本体 **598円**
(税込 646円)



673 11月4日 凍

赤魚切身(骨取り)
250g(5切) 賞12カ月
デンマーク又はドイツ産他/ケイアンドティ/中国製造
白身でプリッとした食感の赤魚を骨取りの切身にしました。

1切 税込114円
本体 **528円**
(税込 570円)



674 11月4日 凍

使い方いろいろ サーモン切身(骨・皮取り)
180g 賞12カ月 ケイアンドティ
【主原料:アトランティックサーモン(ノルウェー産またはチリ産)】
アトランティックサーモン(養殖)の骨と皮を取り除き、小さめの切身にしました。

1切 税込114円
本体 **398円**
(税込 430円)



肉厚でやわらかな食感!

675 11月4日 凍

国産するめいかリング
120g 賞12カ月 愛知県又は青森県産他/丸千水産
するめいかの胴体をリング状にカットし、バラ凍結しました。

年間最安値!
本体 **398円**
(税込 430円)



今週の見逃せない値!

三杯酢に昆布の旨みを加えマイルドに仕上げました

人気

左記のマークのついた商品をご利用いただくことがサンゴ増え付け活動となります
ご購入一点につき1円または2円を(サンゴの苗)と(増え付けしたサンゴの管理費用)などに活用させていただきます。

毎週お届け 定期注文 **370402**

676 11月4日 凍

味付太もずく(個食パック) 1個 税込73円
55g×4 賞21日(寒) 井ゲタ竹内
【主原料:もずく(沖縄県産)】
太もずくをまろやかな三杯酢で味付けしました。

見逃せない値!
本体 **268円**
(税込 289円)

毎週お届け 定期注文 **370403**

677 11月4日 凍

味付糸もずく(個食パック) 1個 税込78円
50g×4 賞21日(寒) 井ゲタ竹内
【主原料:もずく(沖縄県産)】
糸もずくをまろやかな三杯酢で味付けしました。

見逃せない値!
本体 **288円**
(税込 311円)

骨取り 骨取り済みの商品です
※まれに小骨が残っている場合がございますので、ご注意くださいお召し上がりください。

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

1 特集
10 パン
12 ランチ・軽食・弁当
16 ゆとりごはん
22 冷凍食品
31 肉のおかず
34 魚のおかず
36 惣菜
39 漬物
40 果物・野菜
46 魚
49 魚
50 肉
54 牛乳・卵
55 豆腐・揚げ・納豆
56 乳製品
58 加工食品・調味料・米
63 菓子・アイス
68 飲料
71 酒
72 ミンコル
73 食品特別企画

肉など

人気 いろいろな料理に使える便利なこまぎれ



脂身比率15%以下
679 11月1日 凍 流水解冻

国産牛こまぎれ

240g 賞6ヵ月

ニッシン・グルメビーフ [主原料:牛肉(国産)]

牛もも肉と肩肉を約1.3mm厚にスライスし、使いやすい小分けの3分割パックにしました。

100g 税込315円

いつでも最安値!
本体 698円
(税込 754円)

人気 毎日のおかずにとちょうどいい人気の豚肉です



約1.2mm厚

脂身比率20%以下

毎週お届け
定期注文 370405
680 11月1日 凍

国産豚こまぎれ

240g 賞3ヵ月

コービスプロダクト [主原料:豚モモ(国産)]

豚肩肉ともも肉をスライスし、使いやすいように3分割のトレーに入れました。

100g 税込180円

いつでも最安値!
本体 398円
(税込 430円)

必要な量が簡単に取り出せる♪



脂身比率40%以下

681 11月3日 凍

国産豚こまぎれ

800g 賞60日

シガフードプロダクト [主原料:豚肉(国産)]

豚のもも肉やうで肉等を冷凍のまま切り落としにしました。

100g 税込160円

年間最安値!
本体 1,180円
(税込 1,274円)

バラ凍結

107142 11月2日 凍

国産牛こまぎれ

便利パック

180g 賞6ヵ月

ニッシン・グルメビーフ [主原料:牛肉(国産)]

100g 税込389円

本体 648円
(税込 700円)

約1.5mm厚

脂身比率20%以下

682 11月2日 凍

鳥取こめ育ち牛

赤身こまぎれ

(モモ・カタ)

120g 賞お届け日を含め3日

シガフードプロダクト [主原料:牛肉(鳥取県産)]

100g 税込522円

本体 580円
(税込 626円)

約2~2.5mm厚

肩肉、もも肉使用

683 11月2日 凍

国産牛すき焼き用

300g 賞お届け日を含め2日

天狗中田本店 [主原料:牛肉(国産)]

100g 税込605円

本体 1,680円
(税込 1,814円)

※カットサイズにはバラつきがあります

牛脂付

684 12月4日 凍

牛ひとくち

ステーキ

300g 賞12ヵ月 ミート丸裏

主原料:牛ヒレひも肉(オーストラリア産)

100g 税込605円

本体 1,680円
(税込 1,814円)

おいしさ長持ち
「新鮮パック」入り

交雑種

685 12月3日 凍

滋賀県産牛モモブロック

(ローストビーフ用)

220g

100g 税込874円

賞お届け日を含め3日

シガフードプロダクト

[主原料:牛モモ(滋賀県産)]

※お肉の形状にはバラつきがあります

年間最安値!

本体 1,780円

(税込 1,922円)

約4mm厚

おいしさ長持ち
「真空パック」入り

賞お届け日を含め5日

シガフードプロダクト

[主原料:豚モモ(国産)]

国産豚モモ生姜焼用

220493 11月4日 凍

100g 税込228円

180g 本体 380円

(税込 410円)

約4mm厚

おいしさ長持ち
「真空パック」入り

※写真とは240gです

686 11月4日 凍

国産豚モモ生姜焼用

240g

100g 税込216円

本体 480円

(税込 518円)

約4mm厚

おいしさ長持ち
「真空パック」入り

脂身比率20%以下

687 11月1日 凍

国産豚ロース

とんかつ用

160g(2枚) 賞お届け日を含め5日

シガフードプロダクト

[主原料:豚ロース(国産)]

2枚

100g 税込269円

本体 398円

(税込 430円)

おいしさ長持ち
「真空パック」入り

脂身比率20%以下

687 11月1日 凍

国産豚ロース

とんかつ用

240g(3枚) 賞お届け日を含め5日

シガフードプロダクト

[主原料:豚ロース(国産)]

3枚

100g 税込261円

本体 580円

(税込 626円)

おいしさ長持ち
「新鮮パック」入り

約1.5mm厚

脂身比率40%以下

688 11月2日 凍

国産豚こまぎれ

(新鮮パック)

250g 賞お届け日を含め3日

シガフードプロダクト

[主原料:豚肉(国産)]

100g 税込172円

本体 398円
(税込 430円)

バラ凍結

脂身比率40%以下

689 11月4日 凍

国産豚バラ切落し

徳用パック 500g

賞3ヵ月 コービスプロダクト

[主原料:豚肉(バラ)(国産)]

約2mm厚

おいしさ長持ち
「真空パック」入り

脂身比率30%以下

690 12月3日 凍

和豚もちぶたもも

しゃぶしゃぶ用

400g 賞6ヵ月

牛信 [主原料:豚肉(国産)]

100g 税込255円

本体 1,180円
(税込 1,274円)

約2mm厚

脂身比率30%以下

690 12月3日 凍

和豚もちぶたもも

しゃぶしゃぶ用

400g 賞6ヵ月

牛信 [主原料:豚肉(国産)]

約100gずつの
使い切り4袋

100g 税込211円

本体 780円

(税込 842円)

※お肉の形状にはバラつきがあります

2本

106101 11月4日 凍

国産豚ヒレブロック

400g(2本) 賞3ヵ月

田中畜産 [主原料:豚ヒレ肉(国産)]

100g 税込297円

本体 1,098円
(税込 1,186円)

今週の見逃せない値!

必要な分だけ
使える便利な
バラ凍結!

組合員
さんの
VOICE

バラ凍結なので、忙しい時に
パッと使える手軽さと、使
いたい量だけ使えて無駄の
ないところが気に入って
います。福井県民生協 Sさん



バラ凍結

約1.7mm厚

691 11月1日 凍

国産豚切り落とし徳用

450g 賞6ヵ月

ニッシン・グルメビーフ [主原料:豚肩肉(国産)]

豚肩肉を約1.7mm厚にスライスし、使いやすいバラ凍結にしました。

100g 税込156円

見逃せない値!
本体 648円
(税込 700円)

必要なだけ取り出せて便利!



約2mm厚

692 11月4日 凍

国産豚バラうす切り(便利パック)

200g 賞6ヵ月

ニッシン・グルメビーフ [主原料:豚/バラ肉(国産)]

豚/バラ肉を約2mm厚にスライスし、3~4枚ずつ重ねました。

100g 税込296円

本体 548円
(税込 592円)

人気 使いたい分だけ取り出せる
“らくらく”パック♪



バラ凍結

約1.6mm厚

脂身比率30%以下

693 11月1日 凍

国産豚こまぎれらくらくパック

340g 賞3ヵ月

コービスプロダクト [主原料:豚モモ(国産)]

豚肩肉ともも肉を約1.6mm厚にスライスし、バラ凍結にしました。

100g 税込190円

いつでも最安値!
本体 598円
(税込 646円)

このページの商品はすべて軽減税率適用の消費税8%となっています 実物のパッケージデザインは、写真と多少異なる場合があります

お肉(牛肉・豚肉・鶏肉など)や生挽き肉を使用した商品、
トンカツやフライなど衣が付いた未加熱の冷凍品は中心まで
十分加熱してお召し上がりください。

国産牛肉のバックに表示された番号から、牛の生産履歴がわかります

お届けしている国産牛肉のバックには「牛の屠体識別のための情報の管理及び伝達に関する特別措置法(通称:牛肉トレーサビリティ法)」に基づき、屠体識別番号、もしくはロット番号(お問い合わせ番号)を表示しています。

「真空パック」入りの商品について
真空パックの特性上、お肉が黒ずんで見えることがありますが、品質・鮮度には全く
問題ありません。開封して空気に触れると、お肉本来の綺麗な色に戻ります。