

ホワイトロースハム

ちょこっとアドバイス
開封後は変質を防いだり風味を守るために、切り口をラップなどで密閉し、冷蔵庫で保存してください。開封後はお早めにお召し上がりください。

発色剤使用
豚肉:オランダ・メキシコ・国産他

9102 冷蔵 伊藤ハム
風味自慢特撰
ホワイトロースハム 380g
ノンスモークでしっとりまろやかな味のロースハムです。
(135kcal・食塩相当2.3g/100g) 賞味期間:55日

無塩せきのロースハムは12月4日に案内予定

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
1,280円	1,382円(税込)		

ロースハム

スモークせずに仕上げた、しっとりとやわらか食感

豚肉:国産 発色剤使用

9103 冷蔵 伊藤ハム
神戸しっとりロースハム 380g
国産豚を使用したしっとりした食感のロースハムです。好みの厚さにスライスしてお召し上がりください。
(193kcal・食塩相当2.2g/100g) 賞味期間:55日

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
1,580円	1,706円(税込)		

大山ハム

ノンスモーク 燻していないので、マイルドでやわらかな食感

豚肉:チリ産 発色剤使用

9104 冷蔵 大山春雪さぶーる
熟成ホワイトロースハム 320g
豚ロース肉を塩漬熟成し、ノンスモークで仕上げた風味豊かな熟成ホワイトロースハムです。燻していないので、マイルドでやわらかな食感です。
(141kcal・食塩相当2.3g/100g) 賞味期間:50日

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
1,480円	1,598円(税込)		

焼豚

おせちの一品にも

豚肉:国産

9105 冷蔵 日本ハム
日本の郷直火焼き焼豚 210g
国産豚肉を和風仕立てのタレに漬込み直火で香ばしく焼き上げた焼豚です。
小麦 (195kcal・食塩相当2.4g/100g) 賞味期間:55日

開封後は、お早めにお召し上がりください。

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
1,080円	1,166円(税込)		

味噌煮込み

とろけるようなやわらかさ

豚肉:スペイン産

9106 冷凍 米久
豚肉の味噌煮込み 450g
豚バラ肉をたっぷりの濃厚な味噌ダレで煮込み、とろけるようなやわらかさに仕上げました。
小麦・乳 (278kcal・食塩相当1.6g/100g) 賞味期間:55日

約23~25cmの大きさ!

年末予定価格より **100円** お得

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
1,280円	1,382円(税込)		

巻物

国産若鶏使用
スライス済みです

約4.5cm

8~9切にカット済み

約12~13.5cm

レンジ 湯せん

9107 冷凍 エービーエス商事
国産若鶏もも二色巻き 200g
国産鶏もも肉でごぼう、人参を巻き込み、あっさりした醤油ベースのタレで焼き上げ、甘口のタレをつけて仕上げました。(173kcal・食塩相当1.0g/100g) 小麦

年末予定価格より **50円** お得

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
698円	754円(税込)		

牛肉八幡巻

カットしていません

約3cm

約12cm

流水解凍

牛肉:アメリカ・メキシコ産

9108 冷凍 ケイエス冷凍食品
牛肉八幡巻 190g(2本)
ごぼうを牛肉で巻き上げ、和風の味付けで仕上げました。(309kcal・食塩相当1.6g/100g) 小麦・卵

袋のまま水または流水に浸してください(約15分)
半解凍の状態ですライスすると、中身が飛び出さずにスライスできます

年末予定価格より **40円** お得

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
958円	1,035円(税込)		

八幡巻

昨年人気 No.1

スライスする時に中身が出るので困る!の声に応じてカットしています

6切にカット済み

約3.9cm

約6cm

解凍方法
袋のまま水・流水で約30分

流水解凍
鶏肉:ブラジル産他

9109 冷凍 ケイエス冷凍食品
ミニ若鳥八幡巻・二色巻セット 186g(2本)
若鳥もも肉のごぼう巻と、人参といんげんを巻いた二色巻のセットです。
(178kcal・食塩相当1.6g/1袋八幡巻) (183kcal・食塩相当1.9g/1袋二色巻) 小麦

年末予定価格より **82円** お得

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
798円	862円(税込)		

牛肉二色巻

にんじんといんげんで彩りのいい巻物

カットしていません

約3cm

約12cm

流水解凍

牛肉:アメリカ産・メキシコ産

9110 冷凍 ケイエス冷凍食品
牛肉二色巻 190g(2本)
人参といんげんを牛肉で巻き、しょう油風味で仕上げました。(298kcal・食塩相当1.6g/100g) 小麦・卵

袋のまま水または流水に浸してください(約15分)
半解凍の状態ですライスすると、中身が飛び出さずにスライスできます

年末予定価格より **40円** お得

予約のみ		お届け回	
予約価格	本体	12月3回	12月4回
958円	1,035円(税込)		

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

北海道産昆布使用

昆布巻

昆布は「喜ぶ」につながる縁起物

大1本

昆布:北海道産 カットしていません

9111 冷蔵 末廣昆布

にしん 昆布太巻 1本

北海道産の昆布でにしんを巻いた、素材のうまみを生かした昆布巻です。

(177kcal・食塩相当1.8g/100g) 小麦 賞味期間:1月31日

お届け回	
12月3回	12月4回

予約のみ

予約価格	本体
798円	798円
(税込 862円)	(税込 862円)



にしん さけ 2種類楽しめる

さけ

にしん

2本

カットしていません

9112 冷蔵 かね七

国産夫婦昆布巻 2本

にしんとさけをそれぞれ昆布で巻き上げ、じっくり煮込みました。

(135~157kcal・食塩相当2.7~2.8g/100g) 小麦 賞味期間:6カ月

お届け回	
12月3回	12月4回

予約のみ

予約価格	本体
648円	648円
(税込 700円)	(税込 700円)



ほのかな甘さの厚焼きたまご

ふっくら大きい 410g

9113 冷蔵 スギヨ

厚焼き玉子 410g

ほどよい甘さとほんのり鰹だしをきかせ、ふっくらやわらかな食感に焼き上げました。

(148kcal・食塩相当1.2g/100g) 小麦・卵 賞味期間:1月7日

お届け回	
12月3回	12月4回

予約のみ

予約価格	本体
700円	700円
(税込 756円)	(税込 756円)



にしん入りのひとくちサイズ

9114 冷蔵 末廣昆布

ひとくちにしん昆布巻 95g

年末予定価格より本体 **30円** お得

お届け回	
12月3回	12月4回

予約のみ

予約価格	本体
298円	298円
(税込 322円)	(税込 322円)

食べやすい一口サイズのにしん入り昆布巻です。

(193kcal・食塩相当2.0g/100g) 小麦 賞味期間:5カ月



ココがこだわり

北海道産昆布と鮭、国産かんぴょう使用

昆布・鮭:北海道産 カットしていません

9115 不二食品

北海道産鮭昆布太巻 1本

鮭を昆布で巻きやわらかくなるまで炊き上げ。

(128kcal・食塩相当2.1g/100g) 小麦 賞味期間:6カ月

お届け回	
12月3回	12月4回

予約のみ

予約価格	本体
880円	880円
(税込 950円)	(税込 950円)



かつおだし・昆布がきいた京風だし巻

NEW

9116 冷蔵 スギヨ

京風だし巻 玉子焼 210g

玉子の風味とかつおだし・昆布の旨みを活かして作りました。

(239kcal・食塩相当2.0g/210g) 小麦・卵 賞味期間:1月7日

お届け回	
12月3回	12月4回

予約のみ

予約価格	本体
498円	498円
(税込 538円)	(税込 538円)



細く長く地中に根を張るごぼうは 縁起のよい食材

カットしていません

解凍 穴子:中国産 ごぼう:中国産

9117 冷凍 吉野水産

穴子八幡巻 140g(2本)

タレに漬け込んだ穴子でごぼうを巻き上げ、ふっくらと焼き上げました。

(114kcal・食塩相当0.8g/100g) 小麦

お届け回		
12月2回	12月3回	12月4回

年末予定価格より本体 **100円** お得

予約価格	本体
980円	980円
(税込 1,058円)	(税込 1,058円)



ミニサイズ

使いやすい 51個入

切ると可愛い桜の形

全長約18cm×高さ約4cm

9118 冷蔵 ヤマサ蒲鉾 CO-OP 小桜 5個

うずらの卵を魚肉で包み込み形状を桜型にしました。

(54kcal・食塩相当0.8g/1個約42g) 卵 賞味期間:1月7日

お届け回	
12月3回	12月4回

予約のみ

予約価格	本体
480円	480円
(税込 518円)	(税込 518円)



龍はおめでたいことの前兆とされ、お正月のおめでたさを表しています

半解凍でカットしてください

解凍 カラスカレイ:アメリカ産他 カットしていません

9119 冷凍 京都協同食品プロダクト 龍皮巻 150g

酢じめした白身魚(カラスカレイ)を甘酢しょうがを芯に昆布で巻いた縁起物です。

(216kcal・食塩相当1.93g/100g) 小麦

お届け回	
12月4回	

予約のみ

予約価格	本体
1,980円	1,980円
(税込 2,138円)	(税込 2,138円)



卵1個入りの お祝いかまぼこ

NEW

全長約8cm×直径約5cm

9120 冷蔵 岡村蒲鉾 かわいい大丸 1個

土佐沖の地魚を使用し、ゆで卵1個を包みました。

(111kcal・食塩相当1.47g/100g) 小麦・卵 賞味期間:1月5日

お届け回	
12月4回	

予約のみ

予約価格	本体
690円	690円
(税込 745円)	(税込 745円)



ご注文受付期間について 受注期間中でも計画数量を大幅に超えた場合、注文受付を締め切らせていただく場合がございます。

かに 2~5
すきやき牛 6~7
ローストビーフ など 8~9
お鍋・海老 10~11
数の子 水産珍味 12~15
おふく・焼鯛・お刺身 16~17
蒲鉾など おせち惣菜 18~23
黒豆・栗など 24~25
菓子 26~28
米・酒・もち 29~31
しめり飾り 32~33
おせちトチ 34~37
フルーツ 38~39
デリスナース 40~41
そば えび天・寿司 42~43
注文方法 44

蒲鉾

昨年人気 No.1

パル・よど 開発商品

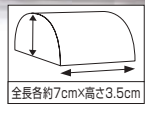
パルコープ・よどがわ生協オリジナル蒲鉾

組合員さんの声
食感がぷるぷるして
いておいしくて
お気に入りです♪
毎年注文しています。
平野支所 組合員さん

お正月らしい
「はね」「こま」の絵柄



「日の出」の象徴としてお正月に出される蒲鉾。
紅はめでたさ、白は神聖を表すとされています。



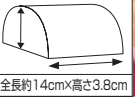
9121 冷蔵 一正蒲鉾 はねこま蒲鉾 90g×2
はねとこまの切り出し模様入りの蒲鉾セットです。
(94kcal・食塩相当2.2g / 1本90g) 小麦・卵 賞味期間:1月4日

年末予定価格より50円お得
予約価格 本体 498円 (税込 538円)

お届け回	12月3回
	12月4回

一本で紅白の彩り

スライスして交互に並べると、紅白の市松模様になります



9122 冷蔵 ヤマサ蒲鉾
紅白蒲鉾 200g
(95kcal・食塩相当1.6g / 100g) 卵 賞味期間:1月5日

組合員さんの声
蒲鉾らしい味で
おいしかったです。
紅白が1本になって
いるのもいい。
パルコープ 組合員さん



卵不使用の蒲鉾



9123 冷蔵 紀文西日本
co-op 蒲鉾 寿紅白セット 180g×2
しなやかな食感の良い蒲鉾の紅と白をセットに
しました。おせちにもどうぞ。
(96kcal・食塩相当2.4g / 100g) 賞味期間:1月5日 卵を原材料とした製品と同じ工程でつくられています

組合員さんの声
卵不使用なのが
うれしい!
家族みんなで
お正月に蒲鉾が
食べられます。
パルコープ 組合員さん

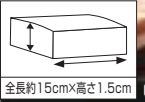


予約のみ
予約価格 本体 830円 (税込 896円)

お届け回	12月3回
	12月4回

大寅

生鰹・ぐちなどの魚肉を練り上げ
焼き上げました



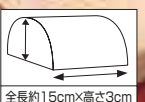
9124 冷蔵 大寅蒲鉾
焼通し 140g
無澱粉で仕上げ、じっくりと焼き上げた蒲鉾です。
(101kcal・食塩相当1.8g / 100g) 卵 賞味期間:1月4日

予約のみ
予約価格 本体 750円 (税込 810円)

お届け回	12月4回
------	-------

創業以来、百四十年以上受け継がれてきた
大阪で愛される味。今も職人が魚を丁寧にさばいています。

生鰹・グチ等を使用
1本で紅白の蒸し蒲鉾



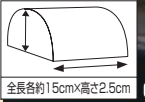
9125 冷蔵 大寅蒲鉾
寿福紅白かまぼこ 180g
1本で紅白に分かれている蒸し蒲鉾です。
(95kcal・食塩相当1.8g / 100g) 小麦・卵 賞味期間:1月4日

予約のみ
予約価格 本体 1,050円 (税込 1,134円)

お届け回	12月4回
------	-------

やきぬき蒲鉾

宇部がま ソフトでしなやかな食感



9126 冷蔵 宇部蒲鉾
清水やきぬき 蒲さし 紅白 2本
でん粉不使用。山口名産焼き抜き蒲鉾の紅白セットです。
(81kcal・食塩相当2.4g / 100g) 賞味期間:1月5日

年末予定価格より70円お得
予約価格 本体 780円 (税込 842円)

お届け回	12月4回
------	-------

焼き抜きならではの歯ごたえ



9127 冷蔵 フジミツ
仙崎やきぬき御蒲鉾紅白セット 200g×2
でん粉は使わずに、焼き抜き製法で魚の旨みを生かしました。
(89kcal・食塩相当2.2g / 100g) 卵 賞味期間:1月5日

予約のみ
予約価格 本体 1,080円 (税込 1,166円)

お届け回	12月4回
------	-------

山口県の伝統製法。
板の下からじっくり焼き上げ、
魚本来の旨味を引き出します。

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

鯛入り

全長各約8.8cm×高さ2.8cm
たら、ぐち、たい 3種類の魚肉を使用

9128 冷蔵 紀文食品

鯛入りお造り蒲鉾 春鈴 紅白セット 150g×2

鯛の風味にぐちの旨みをプラス。歯ごたえのある少量サイズの紅白蒲鉾セットです。
(137kcal・食塩相当3.4g / 1本150g) 賞味期間:1月7日

予約のみ	本体	お届け回
価格	980円	12月3回
	(税込 1,058円)	12月4回

全長各約11.5cm×高さ3cm
全長約9.5cm×直径4cm

蒲鉾(紅白)各1本160g、伊達巻1本140g

9129 冷蔵 一正蒲鉾

紅白・伊達巻セット 3本

お正月に欠かせない紅白の蒲鉾と伊達巻を詰め合わせた便利なセットです。
(135~319kcal・食塩相当1.2~3.7g / 1本) 賞味期間:1月7日

年末予定価格より	本体	お届け回
100円お得	1,080円	12月3回
	(税込 1,166円)	12月4回

全長各約10cm×高さ3cm

(紅・白・焼共通)

9130 冷蔵 紀文食品

お正月蒲鉾セット(紅・白・焼) 120g×3

助宗鰯とぐちを使用した、旨みと歯ごたえがある紅・白・焼の蒲鉾セットです。 賞味期間:1月7日

予約のみ	本体	お届け回
価格	880円	12月4回
	(税込 950円)	

全長約12cm×高さ2.7cm
全長約10cm×直径4.7cm

蒲鉾180g、伊達巻150g

9131 冷蔵 紀文食品

1本で紅白のグチ入り蒲鉾と伊達巻のセット

紅白蒲鉾・伊達巻セット 2種2個

ハチミツを含む食品のため、1歳未満の乳児には与えないでください。

年末予定価格より	本体	お届け回
70円お得	880円	12月4回
	(税込 950円)	

全長各約12cm×高さ3.5cm

グチ100%

でんぷん不使用

9132 冷蔵 鈴廣かまぼこ

小田原御蒲鉾上板 紅白セット 240g×2

魚肉中にグチを100%配合した、お正月用の小田原蒲鉾の紅白セットです。
(88kcal・食塩相当1.9g / 100g) 賞味期間:1月5日

予約のみ	本体	お届け回
価格	1,980円	12月4回
	(税込 2,138円)	

全長各約9cm×高さ3.3cm

しなやかな弾力とのだごし

NEW

9133 冷蔵 鈴廣かまぼこ

笑門来福 招福紅白セット 170g×2

しなやかな弾力とのだごしが特徴。使い切りサイズ。
(95kcal・食塩相当2.0g / 100g) 賞味期間:1月7日

予約のみ	本体	お届け回
価格	1,500円	12月4回
	(税込 1,620円)	

全長約12.5cm×高さ3.5cm

一本で紅白の彩りを添えることができます

昨年人気 No.2

9134 冷蔵 鈴廣かまぼこ

一本で紅白 230g

ぐち・たら等の魚肉を使用。歯ごたえにこだわりました。
(96kcal・食塩相当1.8g / 100g) 賞味期間:1月7日

年末予定価格より	本体	お届け回
70円お得	980円	12月4回
	(税込 1,058円)	

全長約15cm×高さ3cm

切って盛るだけで彩りのよいオードブルに♪

NEW

9135 冷蔵 博多魚嘉

チーズ蒲鉾 180g

蒲鉾の中心にチーズを入れたオードブル風蒲鉾です。
(132kcal・食塩相当2.3g / 100g) 賞味期間:1月7日

年末予定価格より	本体	お届け回
100円お得	980円	12月3回
	(税込 1,058円)	12月4回

ご注文受付期間について 受注期間中でも計画数量を大幅に超えた場合、注文受付を締め切らせていただく場合がございます。

- かに
- 2~5 すきやき牛
- 6~7 ローストビーフ
- 8~9 など
- お鍋・海老
- 10~11 数の子
- 水産珍味
- 12~15 お刺身
- ふぐ・焼鯛
- 16~17 蒲鉾など
- おせち惣菜
- 18~23 黒豆・栗など
- 菓子
- 24~25 米・酒・もち
- 26~28 しめり花
- 29~31 飾り
- 32~33 セツト
- おせちト
- 34~37 ケ
- 果物
- キ
- 38~39 デ
- アイス
- ナ
- マス
- 40~41 寿
- そば
- えび
- 天
- 42~43 注
- 文
- 方
- 法
- 44

伊達巻

昨年人気 No.1

関西人好みの上品な甘さ

組合員さんの声

すぐ食べきってしまうくらい大好きです！なので毎年2つ購入しています。 港支所 組合員さん

名前の通り甘さひかえめでちょうどいい味。美味しいです。 生野支所 組合員さん



おせち料理の中でも、伊達巻なら子どもも喜んでパクパク食べてくれます♪商品名通り「甘さひかえめ」であっさりめなのが、人気ナンバー1の理由です♪

蜂蜜入り

和三盆使用

全長約16cm×直径5cm 砂糖配合量は全体の13%以下 和三盆糖を砂糖中5.6%使用

9136 冷蔵 能登半島

co-op 甘さひかえめ伊達巻 310g

ふんわり、しっとりした食感の伊達巻です。甘さをほどよく抑え、あっさりとした味わいに仕上げています。

(172kcal・食塩相当1.1g/100g) 小麦・卵 賞味期間:1月5日 ハチミツを含む食品のため、1歳未満の乳児には与えないでください。

予約のみ

予約価格 本体 **720円**

(税込 778円)

お届け回

12月4回

はちみつ不使用





全長約19cm×直径5cm

9137 冷蔵 正蒲鉾

純国産100% 伊達巻 純 350g

国産原料のみを使用し、余計なものを入れず、素材本来の美味しさを生かしました。

(207kcal・食塩相当0.9g/100g) 小麦・卵 賞味期間:1月7日

年末予定価格より本体 **100円** お得

予約価格 本体 **980円**

(税込 1,058円)

お届け回

12月4回

華やかな和風オードブルに





全長約11cm×直径4.5cm

9138 冷蔵 スギヨ

花伊達巻 1本

魚肉にほうれん草、チーズを入れ、伊達巻の皮で包んだ珍味かまぼこ。

(162kcal・食塩相当4.1g/1本約170g) 小麦・卵・乳 賞味期間:1月10日

年末予定価格より本体 **50円** お得

予約価格 本体 **578円**

(税込 624円)

お届け回

12月3回

12月4回

じゅわっと広がるしょうがの風味と甘み





ホキ卵: ニュージーランド産

9139 冷蔵 ヒロツク

おさかなの子旨煮 100g

魚卵(ホキ)をじっくりと煮ふくめました。

(223kcal・食塩相当2.6g/100g) 小麦 賞味期間:1月15日

年末予定価格より本体 **50円** お得

予約価格 本体 **498円**

(税込 538円)

お届け回

12月3回

12月4回

国産野菜・鶏肉を使用





里いも 人参 こんにゃく たけのこ ごぼう 鶏肉 れんこん

9140 冷蔵 いわもと

国産具材のお煮しめ 480g

国産の野菜・鶏肉を使用したしょうゆベースのうす味のお煮しめです。

(82kcal・食塩相当1.21g/100g) 小麦 賞味期間:4カ月

予約のみ

予約価格 本体 **1,380円**

(税込 1,490円)

お届け回

12月3回

12月4回

定番のおせち4品を個包装にしました





丹波黒豆 155g・固形量90g

いもめ 20g

栗きんとん 110g

一口昆布巻 65g

個包装なので 賞味期間が長め

9141 冷蔵 堂本食品 おせち4品セット

おせち料理4品を少量ずつ詰め合わせたおせちセットです。

(667kcal・食塩相当4.9g/1包装) 小麦 賞味期間:1月31日

年末予定価格より本体 **100円** お得

予約価格 本体 **1,080円**

(税込 1,166円)

お届け回

12月3回

12月4回

定番のおせち5品をセット





栗きんとん 50g

昆布巻 50g

黒豆 60g

果酢ごぼう 100g

田作 35g

容器のまま 食卓に並べても♪

9142 冷蔵 ヒロツク

五品詰め合わせ 1セット

五穀豊穡を願うおせち惣菜5品のセット。

(667kcal・食塩相当4.9g/1包装) 小麦 賞味期間:1月3日

予約のみ

予約価格 本体 **1,550円**

(税込 1,674円)

お届け回

12月4回

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

棒だら

「たらふく食べられる」ことから、豊作、大漁を願う縁起物です。

「たらかくあっさりした味わい」

真だら：ロシアまたは国産

9143 冷蔵 かね七

ほろっとほぐれるやわらかさ
大鍋で一晩じっくり炊き込み、味をなじませてやわらかく仕上げました。

真だら甘露煮 250g

真だらの淡泊なうま味とやわらかい食感が調和した味です。

予約のみ	お届け回
予約価格 本体 980 円 (税込 1,058円)	12月3回
	12月4回

小麦 賞味期間:6カ月

昔ながらの固くしっかり煮しめた味付け

昨年人気 No.1

組合員の声
味付けが上品で、夫も「おいしい! 来年もこれにして!」と絶賛していました。
パルコープ 組合員さん

すっきりした甘さ
北海道で育ったホクホクとした身の真鱈です。一つ一つ骨を取り除いています。

真だら：北海道産

9144 冷蔵 亜味撰

鱈うま煮 220g

ボリューム感のある真鱈を骨抜きした後、色よく炊き上げ、個食パックにしました。

予約のみ	お届け回
予約価格 本体 1,120 円 (税込 1,210円)	12月3回
	12月4回

小麦 賞味期間:60日

すけそうたららの芯まで甘辛の味がしみた煮付け

たら：アメリカ産

9145 冷凍 ブンセン

鱈のうま煮 150g

数か月かけて干した真鱈を水で戻してから炊いている本格品です。骨まで食べられるようにじっくりと炊き上げました。

予約のみ	お届け回
予約価格 本体 880 円 (税込 950円)	12月3回
	12月4回

小麦 賞味期間:4カ月

昔ながらの製法で作った本棒だら

真だら：北海道産

9146 冷蔵 やぐ羅

ぼうだらうま煮 100g

北海道産の干棒だら(真だら)をじっくり京風に炊き上げました。

年末予定価格より 100円 お得	お届け回
予約価格 本体 1,180 円 (税込 1,274円)	12月3回
	12月4回

小麦 賞味期間:60日

ご家庭で調理しやすいよう水戻しました

水戻し済み

炊く 北海道産

9147 冷凍

うるこ市 もどし棒だら 250g

北海道近海産の真だらの干し棒だらを、炊きやすいように稚内で水戻しました。

予約のみ	お届け回
予約価格 本体 1,880 円 (税込 2,030円)	12月2回

(113kcal・食塩相当0.2g/100g)

棒だら煮の作り方 (戻し棒だらを使う場合)

- ①冷蔵庫で自然解凍した戻し棒だらを、たっぷりと浸かるくらいの水の量で煮立て、5分ほど沸騰させた後、しばらくおいてから、新しい水に替えて5~6時間おく。
- ②だし汁2.5カップ、酒1/2カップを鍋に入れ、弱火であくを取りながら30分煮る。
- ③砂糖・醤油各大さじ5、みりん大さじ4を加え、煮汁が1/2の量になるまで弱火で煮含める。

※残った煮汁で小芋などを炊くとおいしく仕上がります。

天日干した北海道産真鱈

調理レシピ付

炊く 北海道産

9148 冷蔵 うるこ市

干棒だら 170g

北海道近海で漁獲された真鱈を天日でじっくり乾燥させました。

予約のみ	お届け回
予約価格 本体 2,290 円 (税込 2,473円)	12月2回

(342kcal・食塩相当1.2g/100g) 賞味期間:4カ月

昔ながらの京の千枚漬

千枚漬

シャキシャキとした食感と凝縮された旨み

きめ細やかで甘みのある旬の大かぶらを厚めにスライスし、樽に丁寧に一段ずつ並べ、振り塩でしっかりと二度漬しました。

9149 冷蔵 吉祥庵

伝承造り 京千枚漬 150g

予約のみ	お届け回
予約価格 本体 548 円 (税込 592円)	12月3回
	12月4回

(97kcal・食塩相当2.0g/100g) 賞味期間:お届け日を含め10日

おめでたい紅白の千枚漬

9150 冷蔵 久吾商店

紅白千枚漬 100g×2

かぶら(国産)をスライスし、あっさりとした酢漬けに仕上げた紅白の千枚漬です。

予約のみ	お届け回
予約価格 本体 728 円 (税込 786円)	12月3回
	12月4回

(58kcal・食塩相当2.7g/可食部100g) 賞味期間:30日

かに
2~5
すきやき牛
6~7
ローストビーフ
など
8~9
お鍋・海老
10~11
数の子
水産珍味
12~15
お刺身
ふぐ・焼鯛・
16~17
おせち惣菜
黒豆・栗など
24~25
菓子
26~28
米・酒・もち
29~31
し切り飾り
32~33
おせちトチ
34~37
フルーツ
38~39
デクイナマス
40~41
そばえび天
42~43
注文方法
44

ご注文受付期間について 受注期間中でも計画数量を大幅に超えた場合、注文受付を締め切らせていただく場合がございます。

黒豆

健康への願いを込めて、まめに元気で働けるようにと、

組合員さんの声
子どもが黒豆が好きで毎年楽しみにしています。ふっくらほくほくしています。
都島支所 組合員さん

2L 煮豆

固形量110g 今年度産ではありません

9151 冷蔵 ヒロツク
丹波黒黒豆 170g
国産丹波黒黒豆をふっくらと炊きあげました。
(391kcal・食塩相当1.0g / 1袋170g) 賞味期間:1月31日

年末予定価格より本体 30円お得
予約価格 本体 398円 (税込 430円)

お届け回	12月3回
12月4回	

組合員さんの声
おせちも買っていますが、この黒豆が好きで別に買っています。粒が大きく、やさしい味付けでお気に入りです。
パルコープ 組合員さん

3L 煮豆

固形量109g

9152 冷蔵 堂本食品 今年度産ではありません
丹波黒黒豆 極大粒 200g
豆の味をしっかり残してふっくらと仕上げました。
(240kcal・食塩相当0.4g / 100g(液汁を除く)) 賞味期間:1月31日

予約のみ
予約価格 本体 498円 (税込 538円)

お届け回	12月3回
12月4回	

NEW

2L 煮豆

丹波篠山産 丹波黒大豆使用

固形量77g

9153 冷蔵 ヒロツク 今年度産ではありません
丹波篠山産 丹波黒大豆 125g
丹波篠山産丹波黒大豆をふっくらと炊きあげました。
(283kcal・食塩相当0.8g / 1袋125g) 賞味期間:5カ月

予約のみ
予約価格 本体 598円 (税込 646円)

お届け回	12月3回
12月4回	

L サイズ 煮豆

丹波篠山市産 黒豆使用

黒大豆・兵庫県産

9154 キクヤ
丹波篠山産黒大豆 丹波黒煮豆
130g(固形量80g)
(233kcal・食塩相当0.3g / 100g) 賞味期間:6カ月

予約のみ
予約価格 本体 598円 (税込 646円)

お届け回	12月3回
12月4回	

大粒 (2Lサイズ) 煮豆

丹波篠山市産 黒豆使用

9155 丹波ささやま農業協同組合
丹波篠山黒豆(煮豆)
390g(固形量200g)
(279kcal・食塩相当0.1g / 100g) 賞味期間:1年

予約のみ
予約価格 本体 1,380円 (税込 1,490円)

お届け回	12月3回
12月4回	

愛媛県産栗 上品な甘さの甘露煮

栗

黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな一年になるように、の願いをこめて

栗の目安 5~6粒

9156 冷蔵 協同物産
愛媛県産 栗甘露煮
100g
年末予定価格より本体 100円お得
予約価格 本体 1,000円 (税込 1,080円)

愛媛県産の栗をじっくりとグラニュー糖で煮詰めた甘露煮です。
(238kcal・食塩相当0.02g / 100g) 賞味期間:4カ月

お届け回	12月3回
12月4回	

国産の大粒の栗をまるやかに煮上げました

栗:国産

9157 丹波ささやま農業協同組合
栗甘露煮
400g(固形量210g)
(238kcal・食塩相当0.02g / 100g) 賞味期間:1年

予約のみ
予約価格 本体 2,280円 (税込 2,462円)

お届け回	12月3回
12月4回	

国産栗を渋皮付きのままじっくりと煮上げました

栗:国産

9158 キクヤ
渋皮栗 甘露煮
290g(固形量130g)
(211kcal・食塩相当0.1g / 100g) 賞味期間:1年

予約のみ
予約価格 本体 1,980円 (税込 2,138円)

お届け回	12月3回
12月4回	

栗あん使用の栗たっぶりきんとん

栗あん

栗 10粒

栗の粒の比率 約45%

9159 冷蔵 紀文食品
栗あん栗きんとん 200g
栗の風味豊かな栗あん栗きんとんです。
(237kcal・食塩相当0.08g / 100g) 賞味期間:1月5日

予約のみ
予約価格 本体 960円 (税込 1,037円)

お届け回	12月3回
12月4回	

栗とさつまいもの風味豊かな芋あん栗きんとん

芋あん

栗 6~8粒

9160 冷蔵 堂本食品
なめらか芋あんの栗きんとん 200g
栗とさつまいもを使用したなめらかな芋あんの栗きんとんです。
(436kcal・食塩相当0.09g / 1袋200g) 賞味期間:2月28日

年末予定価格より本体 100円お得
予約価格 本体 780円 (税込 842円)

お届け回	12月3回
12月4回	

手作り派のおせちに

黒豆には、「1年間まめに働き、元気に過ごせますように」という願いが込められていると言われています

詳しい調理方法は包材に記載

煮ても皮切れが少なく
コクのある味

国産素材 兵庫県産 2L

9161 吉田ピーナツ食品

お届け回 12月3回

予約のみ 本体 798円 (税込 862円)

賞味期間:1年

もっちりとした
口あたりの良い食感

黒大豆: 兵庫県産 2L

新物 9162 高田種苗

お届け回 12月3回

予約のみ 本体 980円 (税込 1,058円)

賞味期間:1年

膨張率が高く
煮豆に適した色つや

兵庫県産 丹波篠山市産 2L以上

新物 9163 丹波ささやま農業協同組合

お届け回 12月3回

予約のみ 本体 1,680円 (税込 1,814円)

賞味期間:7カ月

黒豆の作り方

- ①黒豆は軽く水洗いしてざるに上げる。
- ②水を入れた鍋に砂糖、塩、醤油、重曹を入れてひと煮立ちさせて火を止め①を入れ一晩浸しておく。
- ③②を強火にかけ沸騰したらアクを取って水足しを2~3回繰り返して弱火でやわらかくなるまで炊く。
- ④豆が空気に触れないようにして冷ましてできあがり。
※鉄釘を入れて煮込むと色つやよく仕上がります

おことわり ※黒豆は天候や生育状況によって、お届けが遅れることやサイズが小さくなる場合があります。

戻した時の厚みの比較

おいしい戻し方

さっと水洗いして乾椎茸がかぶるくらい水を入れ、冷蔵庫(5℃前後)で約一昼夜つければやわらかくおいしく戻ります。
*乾椎茸を水戻した戻し汁は捨てないで、他の料理のだし汁にご利用ください。

しいたけ:大分県産

9164 小善本店

大分産 乾椎茸香信厚肉 60g (傘の直径:5~7cm)

大分県産原木栽培の厚肉椎茸。
(182kcal・食塩相当0.02g / 100g) 賞味期間:1年

お届け回 12月3回 12月4回

予約のみ 本体 980円 (税込 1,058円)

おいしいだしのととり方

水出し: 30分~1時間が目安
煮出し: 弱火でゆっくり気泡ができるまで。沸騰させると雑味がでるのでご注意ください。

天然原料のため、天候や水温が影響し昆布の色や厚さに違いがある場合があります。[だし]の品質に問題はありません。

(全長約45cm)

羅臼昆布:北海道羅臼産

9165 瀬川本店

知床天然羅臼昆布 80g

濃厚で香りの良いだしが特長。
(138kcal・食塩相当6.1g / 100g) 賞味期間:1年

お届け回 12月3回 12月4回

予約のみ 本体 980円 (税込 1,058円)

いりごまで香ばしく仕上げました

9166 冷蔵 堂本食品

田作り(ごま入り) 45g

国産のかたくちいわしを使用しています。
(314kcal・食塩相当3.9g / 100g) 賞味期間:1月15日

末調理のごまめ 30gは12月2回、120gは12月3回 食べてSmileで案内予定

お届け回 12月3回 12月4回

年末予定価格より 30円 お得

予約のみ 本体 348円 (税込 376円)

程よいかたさで
味もよかったです。
これならまた買いたい。
パルコープ 組合員さん

市田柿

長野県 JAみなみ信州

9168 冷蔵 M~2L

10~20玉、300g

お届け回 12月3回 12月4回

予約のみ 本体 1,280円 (税込 1,382円)

「南信州では干し柿は「幸せをかき集める」といわれる縁起物とされています。」

愛知県「老舗生麩専門店」の
もちもち生麩

組合員さんの声 生麩なので、もちもちしていても美味しかったです。パルコープ 組合員さん

お召し上がり方 冷蔵庫で半解凍(1時間が目安)した生麩を5mm程の厚さに切り、お吸い物、茶わん蒸しの具としてお召し上がりください

紅麩とクチナシで色付け

解凍

9167 冷凍 麩秋商店

生麩(梅紅白セット) 80g

大正10年より生麩を作り続けた老舗の手作り生麩。
(188kcal・食塩相当0.3g / 100g)

お届け回 12月3回 12月4回

年末予定価格より 20円 お得

予約のみ 本体 528円 (税込 570円)

お土産にも
おすすめ

(包装はしていません)

※箱のデザインは変更になる場合があります。

9169 冷蔵 2L

15玉、420g(化粧箱入)

お届け回 12月3回 12月4回

予約のみ 本体 2,980円 (税込 3,218円)

食べ応えのある大玉の市田柿。化粧箱入り。

ご注文受付期間について 受注期間中でも計画数量を大幅に超えた場合、注文受付を締め切らせていただく場合がございます。

- かに 2~5
- すきやき牛 6~7
- ローストビーフ など 8~9
- お鍋・海老 10~11
- 数の子 水産珍味 12~15
- ふぐ・焼鯛・お刺身 16~17
- 蒲鉾など おせち惣菜 18~23
- 黒豆・栗など 24~25
- 菓子 26~28
- 米・酒・もち 29~31
- しめり花 飾り 32~33
- おせち トチ 34~37
- 果物 ケーキ 38~39
- デリス ナース 40~41
- そば えび天・ 42~43
- 注文方法 44