

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44



14頁掲載品

全長各約7cm×高さ3.5cm

9102 冷蔵 一正蒲鉾

co-op はねこま蒲鉾 110g×2本

年末予定価格より **100円** お得

予約価格 本体 **498円**
(税込 538円)

(116g/食塩相当2.6g/1本110g)

賞味期間:1月6日 小麦・卵

お届け回
12月4回
12月最終回



15・38頁掲載品

全長約16cm×直径5cm

9114 冷蔵 能登半島

co-op 甘さひかえめ伊達巻 310g

年末予定価格より **82円** お得

予約価格 本体 **598円**
(税込 646円)

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。

(172g/食塩相当1.1g/100g)

小麦・卵

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。

賞味期間:1月6日

お届け回
12月4回
12月最終回



4頁掲載品

カナダ・ロシア・アメリカ・ノルウェー産

目安の長さ:約9~12cm

9023 冷凍

ニチモウフーズ

しゃぶしゃぶ用

生ずわいがに

170g(7~10本)

ずわいがにの脚肉だけを集めてむき身加工しました。

かに

約7~10本

皿:直径約22cm

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体 **1,980円**
(税込 2,138円)



10頁掲載品

4等級に限定してお届けします

9065 冷凍 鹿児島県・イサミ

鹿児島和牛すき焼用

(肩ロース)

300g

100gあたり **1,160円**

鹿児島県で肥育された黒毛和牛の、きめが細かくやわらかな肩ロース肉をすき焼用にスライスしました。霜降りの入った4等級に限定してお届けします。

鹿児島県産

約2~3人前

牛脂付

お届け回

12月4回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体 **3,480円**
(税込 3,758円)



26頁掲載品

水稲もち米:国産

9195 越後製菓

越後のお鏡餅

押すだけポン

だいたい

橙(華やか)

160g

国産水稲もち米を100%使用。

(366g/食塩相当0g/1個160g)

紙の絵馬は付いていません

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体 **278円**
(税込 300円)

賞味期間:2020年3月31日

キッコー製菓
杵つきもち トスター 煮る 杵つきだから、もちのコシがちがいます
1袋約15~16個入 20・39頁掲載品



9150

850g

※850gに箱はついていません

年末予定価格より **80円** お得

予約価格 本体 **760円**
(税込 821円)

お届け回

12月最終回

9151

850g×2(箱入り)

1袋あたり **705円**

予約価格 本体 **1,410円**
(税込 1,523円)

お届け回

12月最終回

年末予定価格より **190円** お得

予約価格 本体 **1,410円**
(税込 1,523円)

なま物ですので、開封後はお早めにお召し上がりください。(236g/食塩相当0g/100g) 賞味期間:10日

予約価格が年間で一番おトク。
お正月には不在の方も12月3回よりお届けできます。

27・39頁掲載品

全農パールライス
新米 富山コシヒカリ



9206 無洗米

無洗米 5kg×2

5kgあたり **2,040円**

予約価格 本体 **4,080円**
(税込 4,406円)

5kgあたり **1,940円**

予約価格 本体 **3,880円**
(税込 4,190円)

9207 普通精米

5kg×2

5kgあたり **1,940円**

予約価格 本体 **3,880円**
(税込 4,190円)

写真は普通精米です

※自動注文の方も2個以上ご登録の場合、予約価格でお届けします。

早めの予約が

お得

2019

&

クリスマス予約特集

お正月

準備号

その2

※10/28~配布の1回目と商品・価格は同じです(一部注文メ切り済の商品を省きました)。

注文期間
11月18日(月) ~
11月29日(金) 締切

お申し込みは専用注文書でご注文ください。
インターネット **eplus** でも注文できます

お届け
12月3回・4回・最終回

専用注文書にて、お届け回を選んでください。
※12月4回・最終回は、通常と配送日程が異なります。

31日 宅配
このマークの商品は12月31日(火)に登録住所へお届け

くわしくは42~43ページをご覧ください

2~9 30~33, 36
かすのこ、かに、ふぐなど
お魚のごちそう

10~12 34~36
すき焼き牛、ハムなど
お肉のごちそう

13~17
かまぼこ、黒豆など
おせち惣菜

18~19, 21
バック詰めおせち、冷凍おせち

20, 26
おもち、鏡餅

22~25
お菓子、果物

27
お米、市田柿、漬物

28~29
花、しめ飾り

37
焼鯛、寿司

38~39
情報コーナー

40
そば、えび天

41
冷凍オードブル、冷凍寿司

42~44
クリスマスオードブル、ローストビーフ

今回予約するとおトクになる金額

年末予定価格より 000円 お得	予約のみ
予約価格 本体 0,000円 (税込 0,000円)	予約のみ
予約価格 本体 0,000円 (税込 0,000円)	予約のみ

予約のみ マークは、お正月準備号のみの取扱いです。通常カタログにはありません。



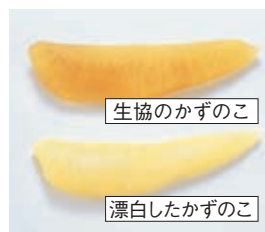
●配布期間 ②2019年11月11日~11月15日
●原料事情により、内容変更の場合があります。
●請求金額は、本体価格の合計に税率を掛けて小数点以下を切捨てた金額です。
●「税込価格」は目安価格です。本体価格に軽減税率1.08、又は標準税率1.1を掛け、小数点以下を四捨五入した価格です。

かずのこ

歯ごたえがよく、数の子本来の味をお楽しみいただけます。

【生協のかずのこは無漂白】

生協のかずのこは塩かずのこ・味付かずのこ、いずれも無漂白です。漂白されていないことで歯ごたえの良さと自然な風味が楽しめます。



品質で定評のあるカナダ(太平洋)産のにしんの卵を使用。生協職員が産地の加工場に立ち会って、品質の良いものだけを買付けしています。

冷蔵 丸長水産 カナダ産

生協の無漂白塩かずのこ

40g増量

10g増量

20g増量

30g増量



9001 190g
年末予定価格より100円お得
予約価格 本体 1,980円
(税込 2,138円)
(90kcal・食塩相当18.0g/100g)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

賞味期間:4カ月



9002 290g
予約のみ
予約価格 本体 2,880円
(税込 3,110円)
(90kcal・食塩相当18.0g/100g)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

賞味期間:4カ月



9003 390g
予約のみ
予約価格 本体 3,780円
(税込 4,082円)
(90kcal・食塩相当18.0g/100g)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

賞味期間:4カ月



9004 490g
予約のみ
予約価格 本体 4,680円
(税込 5,054円)
(90kcal・食塩相当18.0g/100g)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

賞味期間:4カ月



9005 1kg
昨年より800円値下げ
目安:約38~50本
(90kcal・食塩相当18.0g/100g)

9005 1kg
予約のみ
予約価格 本体 8,780円
(税込 9,482円)
賞味期間:4カ月

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回



9006 (化粧箱) 500g
目安:約20~24本
(90kcal・食塩相当18.0g/100g)

9006 (化粧箱) 500g
予約のみ
予約価格 本体 4,980円
(税込 5,378円)
賞味期間:4カ月

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

昨年より400円値下げ

お遣いものにできる箱入り

箱サイズ
縦:約20.5cm
横:約26.5cm

製造後、冷凍していないので、食感が違います!

味付

目安:7~11本
1本約15~20g
カナダ産

9007 冷蔵 丸長水産
きわみ 極食感!味付けかずのこ 150g
(110kcal・食塩相当2.4g/100g)
小麦 消費期限:1月2日までに召し上がってください

昨年より100円値下げ

9007 冷蔵 丸長水産
きわみ 極食感!味付けかずのこ 150g
予約のみ
予約価格 本体 1,680円
(税込 1,814円)

お届け回
12月最終回

味付数の子

解凍するだけの味付数の子
かつお風味をきかせた関西風

冷凍 丸長水産 カナダ産 解凍
生協の味付数の子
カナダ産の無漂白数の子を使用した味付け数の子です。
小麦

かつお風味をきかせた醤油ベースのうす味
解凍するだけの手間いらず

中小サイズ



9008 120g
予約のみ
予約価格 本体 1,280円
(税込 1,382円)
(103kcal・食塩相当1.4g/100g)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

中小サイズ



9009 80g
年末予定価格より100円お得
予約価格 本体 880円
(税込 950円)
(103kcal・食塩相当1.4g/100g)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回



9010 80g×2
予約のみ
予約価格 本体 1,680円
(税込 1,814円)
(103kcal・食塩相当1.4g/100g)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

小サイズ

3パックのお徳用

昨年より100円値下げ

解凍 カナダ産

9011 冷蔵 丸長水産
生協の味付数の子 80g×3

9011 冷蔵 丸長水産
生協の味付数の子 80g×3
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
12月最終回

カナダ産の無漂白数の子を使用した味付け数の子です。
(103kcal・食塩相当1.4g/100g)



大・中サイズの折り

昨年より100円値下げ

カナダ産 解凍

9013 冷蔵 丸長水産
生協の味付数の子 (大・中折れ) 200g

9013 冷蔵 丸長水産
生協の味付数の子 (大・中折れ) 200g
予約のみ
予約価格 本体 1,680円
(税込 1,814円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

カナダ産の無漂白数の子を使用した味付け数の子です。
(103kcal・食塩相当1.4g/100g)

皮むき済み

昨年より10g増量

解凍 カナダ産

9012 冷蔵 丸長水産
生協の味付数の子 (皮むき) 140g

9012 冷蔵 丸長水産
生協の味付数の子 (皮むき) 140g
予約のみ
予約価格 本体 1,580円
(税込 1,706円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

カナダ産の無漂白数の子を使用した味付け数の子です。
(103kcal・食塩相当1.4g/100g)



北海道産

折り

無漂白 解凍

9014 冷蔵 北海道漁業協同組合連合会
北海道産 味付数の子 (昆布しょうゆ味) 折り 100g

9014 冷蔵 北海道漁業協同組合連合会
北海道産 味付数の子 (昆布しょうゆ味) 折り 100g
予約のみ
予約価格 本体 1,280円
(税込 1,382円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

北海道で獲れたニシンの卵を漂白せずに昆布しょうゆで味付けしました。
(108kcal・食塩相当2.8g/100g)

2

味付かずのこの解凍方法

冷凍 袋のまま、7~8時間 冷蔵 ゆっくりと解凍してください。

01112131415161718192021222324252627282930

有頭えび

オーストラリア近海で漁獲された天然海老（オーストラリアタイガー）を使用。

お重にぴったりサイズ



約16cm

6尾
132g

オーストラリア産

9015 冷凍 ノースイ

有頭えび (オーストラリア産)
132g(6尾)

1尾あたり
本体 197円

年末予定価格より本体 100円お得

予約価格 本体 1,180円
(税込 1,274円)

えび

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

お重にぴったりサイズ



約16cm

10尾
220g

オーストラリア産

9017 冷凍 ノースイ

有頭えび (オーストラリア産)
220g(10尾)

1尾あたり
本体 178円

予約のみ

予約価格 本体 1,780円
(税込 1,922円)

えび

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

数の子松前漬

数の子（ロシア産、他）をするめ、昆布とともに醤油ベースの調味液に漬け込みました

組合員さんの声

味つけのバランスがよくとても美味で、お値段もお手頃で良かったです。
バルコーブ 組合員さん



約18cm

解凍

数の子:ロシア産他

9019 冷凍 竹間食品

数の子松前
230g

お醤油ベースのタレで漬け込んだちょっと贅沢な数の子松前です。(125kcal・食塩相当3.6g/100g)

小麦

予約のみ

予約価格 本体 980円
(税込 1,058円)

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回





130gずつ2パックに分かれています

折れ子

解凍

数の子:ロシア産他

9021 冷凍 竹間食品

数の子松前 (折れ子)
130g×2

数の子・するめ・こんぶをしょうゆ主体のタレで漬け込みました。
(137kcal・食塩相当3.8g/100g)

小麦

2袋は予約のみ

予約価格 本体 1,180円
(税込 1,274円)

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回



塩焼きにおすすめの大サイズ

大



約17cm

8尾
240g

オーストラリア産

9016 冷凍 ノースイ

有頭えび (オーストラリア産 大)
240g(8尾)

1尾あたり
本体 248円

予約のみ

予約価格 本体 1,980円
(税込 2,138円)

えび

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

食べ応えのある特々大サイズ!

特々大



約13cm

ミャンマー産(養殖)

9018 冷凍 松岡

殻付きブラックタイガー 特々大
400g(12~13尾)

食感と風味がよいブラックタイガー。天ぷら、フライ、塩焼き等。

使いやすいバラ凍結

予約のみ

予約価格 本体 1,980円
(税込 2,138円)

えび

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回



レンジでできるかに甲羅盛り



みずみずしく甘みあるかに身と深みのある濃厚な味噌

兵庫県産他

レンジ 解凍

9020 冷凍 ハマダセイ

かに甲羅盛 100g×2

香住かにのかに身とかに味噌を甲羅に盛りました。レンジで簡単調理。
(122kcal・食塩相当1g/100g)

1個あたり
本体 740円

予約のみ

予約価格 本体 1,480円
(税込 1,598円)

小麦・乳・かに

お届け回
12月4回
12月最終回

電子レンジ(600W)で2~3分加熱してお召上がりください。



梅くらげ 30g

磯ぼたて 30g

荒磯こがね 25g

いか黄金 30g

黄金つぶ貝 15g

いかうに(うにあえもの) 15g

くらげしれ 30g

解凍

9022 冷凍 かね徳

珍味7点セット
175g

豊かな海の幸を使った珍味を無着色で仕上げ、詰め合わせにしました。

小麦・卵

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

12月最終回



10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
（各店舗）で販売している商品の詳細は、各店舗のホームページをご覧ください。

昨年人気
No.2
かに

かにを
おいしく食べる
コツが動画でも
見れるよ！



「おいしい食べ方」が
入っています！

ロシア・ノルウェー・スペイン・ラトビア・アメリカ産

窓あきカット

殻をくりぬくようにカットして
います。身が取り出し
やすく、また食べやす
くなっています。



ココをバキッと折ると…
ツルンと身が取れます！

ココがこだわり

足の細い部位（ナンバン）
は除去しているので
一般品と比べ可食部が
多いのが
特長です。



この部位は
入っていません。

組合員さんの 声

味もしっかりとしていて甘みも
あり、すごくおいしかった。食べ
ごたえもあり、子どもも大喜び。
身離れが良く、食べやすかった。
ハルコープ 組合員さん

焼きがに
もOK！

約2〜3人前

皿：直径約22cm

9028 400g

予約のみ
予約価格 本体 2,580円
(税込 2,786円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

約4〜5人前

皿：直径約22cm

9029 400g×2

予約のみ
予約価格 本体 4,980円
(税込 5,378円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

冷凍 極洋

生ずわいがに
(大)窓あきカット

オピリオ種の中でも大型のものを使用して
います。甘みがあるのが特徴です。

かに

約2人前

皿：直径約22cm

9030 310g

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
12月最終回

冷凍 ニチモウフーズ アメリカ・ロシア・カナダ産

生ずわいがに
窓あきカット

鮮度の良いカニを
食べやすいように
カットしました。

かに

約4人前

皿：直径約22cm

9031 310g×2

予約のみ
予約価格 本体 3,880円
(税込 4,190円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

310gと大400gの比較



310g 約9〜11cm
大 約11〜14cm

アメリカ・ロシア産

冷凍 極洋

生ずわいがに大
バルダイ種
(ハーフポーション)

バルダイ種を使用してい
ます。脚は殻むきしやす
いように加工しています。

かに

約2〜3人前

皿：直径約22cm

9032 400g

予約のみ
予約価格 本体 2,980円
(税込 3,218円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

ハーフポーション(半むき身)

食べやすいように
カニ足の殻の上半分を
むいてあります。



バルダイ種の特長

ずわいがにの中でも大型の希少品種。
一般的な生ずわいがにのオピリオ種に比べ、
かに身の繊維質がしっかりとしており、
食べごたえと、濃厚なうまみがあります。

組合員さんの 声

身が大きくて歯ごたえもあり、
とても満足です。やっぱり
大きいのをたのんでよかった。
ハルコープ 組合員さん

約4〜5人前

皿：直径約22cm

9033 400g×2

予約のみ
予約価格 本体 5,800円
(税込 6,264円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

5

ずわいがに

9034

280g

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

12月最終回

これらが入ります

脚肉 爪下 爪

皿:直径約19cm

冷凍

ニチモウフーズ

(カナダ・アメリカ・ロシア・ノルウェー・国産)

生ずわいがにポーションセット

ずわいがにの脚肉、爪、爪下だけを集めてむき身加工しました。

かに

9035

280g×2

予約のみ

予約価格 本体

3,880円

(税込 4,190円)

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回

約4~5人前

調理の仕方は、添付のパンフに記載しています。

ロシア産

9036

冷凍

コ・ジャスナ

生ずわいがに肩 1kg(4肩)

ずわいがにをオホーツク紋別にて加工しました。

かに

組合員さんの声

親戚など5人でおせちと一緒にかに鍋にして食べました。量もちょうどよく、殻からだしもでずごく満足しました! ハルコープ 組合員さん

お届け形態

約24cm

約29.5cm

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回

昨年と価格据え置き

予約のみ

予約価格 本体

4,580円

(税込 4,946円)

今年、足のサイズが大きくなりました!

約5~9本

ロシア産

9037

冷凍

朝日漁販

生たらばがに(足のみ) 400g

ロシア産たらばがにの足のみを使用しています。

かに

約11~13cm

皿:直径約22cm

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体

5,980円

(税込 6,458円)

解凍してそのままお召し上がりいただけます

カナダ産

9038

冷凍

友田セーリング

パクッとボイルずわいがに棒肉 160g

ずわいがにの脚部の剥き身です。

かに

組合員さんの声

解凍してそのままパクッといただけるのがとってもいい。お酒のあてにもとってもおいしいです。ハルコープ 組合員さん

約10~15本

目安の長さ:約7~12cm

お届け回

12月3回

12月4回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体

2,980円

(税込 3,218円)

コリッとした歯ざわりと、ツルッとしたのどごし

なまこ酢

京都・石川・新潟県産

9039

冷凍

大根音松商店

なまこ酢 120g×2

赤なまこをスライスし、酢漬けにしました。コリッとした歯ざわりと、ツルッとしたのどごしが特徴です。

小麦

約15.5cm

お届け回

12月4回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体

880円

(税込 950円)

小鯛ささ漬

お正月の縁起物

めでたいに通じる鯛は

70gは12月最終回で企画予定

冷凍

日本海近郊(主に日本海・北陸・若狭)

9040

冷凍

小浜海産物

小鯛ささ漬 160g

キダイ(レンコダイ)を手作業で三枚におろし、食塩と米酢・みりんできれい調味しました。杉樽入りです。

(168kcal・食塩相当3.37g/1パック160g)

約8cm

お届け回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体

1,980円

(税込 2,138円)

福さ屋

辛子明太子

おすすめポイント

成熟したすけとうだら卵のみを使用。鰹だし、昆布だしを加えた独自の調味液にじっくり漬け込みました。着色料、発色剤は使用していません。

ロシア又はアメリカ産

9041

冷凍

福さ屋

辛子明太子 400g(200g×2)

良質の原卵を独自の香辛調味液にじっくり漬け込んだ上切子。

小分けで使いやすい

お届け回

12月4回

12月最終回

予約のみ

予約価格 本体

1,980円

(税込 2,138円)

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
▶
(日付表示欄) 〇年〇月〇日 〇時〇分

ふぐ

新しい年の福を願い家族で囲むふぐ鍋

組合員さんの声

正月に家族で食べて、大変おいしかった！
鍋のいいだしも出て、最後にぞうすいで食べ、
みんな喜んでました。
ハルコブ 組合員さん

福岡県・山口県産

9042 冷凍 ヤマモ水産

厚切りとらふぐ鍋用切身(天然)

500g

天然のとらふぐを使い、厚切りの鍋用切身にしました。

約3~4人前

ざる:直径約21cm

予約のみ
本体 5,980円
(税込 6,458円)

お届け回
12月最終回

真ふぐ

やわらかく甘い味わいがあります

福井県・北海道産

9043 冷凍 ヤマモ水産

国産真ふぐ鍋用切身 300g×2

国産の真ふぐを使い、鍋用の切身にしました。

ざる:直径約18cm

約5~6人前

予約のみ
本体 2,980円
(税込 3,218円)

お届け回
12月最終回

とらふぐ

ふぐの中でも市場価値が高く、最も高級で美味とされています

身の厚さ比較

9042 厚切りとらふぐ 9044 とらふぐ

身とアラの比率は6:4

長崎県産(養殖)

9044 冷凍 ヤマモ水産

とらふぐ鍋用切身 370g

長崎県で養殖されたとらふぐを使い、鍋用の切身・アラにしました。

ざる:直径約18cm

約2~3人前

予約のみ
本体 3,980円
(税込 4,298円)

お届け回
12月最終回

かき

特大粒に限定しました

おすすめポイント

身太りが最も良くなる1~5月に水揚げされたかきむき身を、鮮度・風味そのままに急速冷凍しました。

約10~13粒

約8cm

広島県・愛媛県等(養殖)

9045 冷凍 広島県漁業協同組合連合会

広島県産冷凍かき(特大) 350g

広島県の身入りの良い時期の牡蠣をバラ凍結しました。

ざる:直径約18cm

予約のみ
本体 980円
(税込 1,058円)

お届け回
12月最終回

くえ

正月鍋にふさわしい
上品かつ濃厚なおいしい

組合員さんの声

鍋にしても臭みがなく、雑炊にすると、とてもおいしかった。
とても満足でした。
ハルコブ 組合員さん

長崎県・鹿児島県・愛媛県等(養殖)

9046 冷凍 丸長水産

くえ鍋用(2~3人前) 300g

ゼラチン質が豊富に含まれ、脂のりもよく上品で深みのある味わいの養殖くえです。

すだちはついていません

約2~3人前

予約のみ
本体 4,980円
(税込 5,378円)

お届け回
12月最終回

かにみそ

おすすめポイント
かにの身を全体の約50%とふんだんに使用した一品です。

約10cm

9047 マルヨ食品

かにみそ(かに身入り) 60g×2

(183kcal・食塩相当2.1g/100g)

1個あたり
本体 490円
(税込 528円)

予約のみ
本体 980円
(税込 1,058円)

かに 賞味期間:6カ月

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

穴子八幡巻

細く長く地中に根を張るごぼうは縁起のよい食材として重宝されています

約12cm

解凍

カットしていません
穴子:中国産 ごぼう:中国産

9048 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。

小麦

約12cm

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

年末予定価格より本体100円お得
予約価格 本体 880円
(税込 950円)

龍皮巻

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

約16cm

解凍

カットしていません
カラスカレイ:アメリカ産

9049 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

約16cm

お届け回
12月最終回

予約のみ
本体 1,980円
(税込 2,138円)

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
大々大

いくら

北海道で水揚げされた秋鮭の卵を醤油漬けにしました。



おすすめポイント
9月から10月頃に北海道で獲れた秋鮭のやわらかな卵だけを使って、醤油漬けにしました。食べる前日に、冷凍庫から冷蔵庫へ移しておく、程よく解凍できます。

北海道産 解凍 9058 冷凍 100g

北海道漁業協同組合連合会 北海道産 いくら 醤油漬 100g

外包材:約16cm×約12cm

年末予定価格より本体100円お得

予約価格	本体
1,180円	(税込 1,274円)

(241kcal・食塩相当1.8g/100g)

お届け回

12月3回
12月4回
12月最終回

小麦

北海道産 解凍 9059 冷凍 180g

北海道漁業協同組合連合会 北海道産 いくら 醤油味 180g

外包材:約14.7cm×約20cm

予約のみ

予約価格	本体
1,980円	(税込 2,138円)

(241kcal・食塩相当1.8g/100g)

お届け回

12月3回
12月4回
12月最終回

小麦

北海道産 解凍 9060 冷凍 280g

北海道漁業協同組合連合会 北海道産 いくら 醤油味 280g

外包材:約14.7cm×約20cm

予約のみ

予約価格	本体
2,980円	(税込 3,218円)

(241kcal・食塩相当1.8g/100g)

お届け回

12月3回
12月4回
12月最終回

小麦

ほたて貝柱

北海道の海で育ったほたての貝柱のみを急速冷凍しました。



組合員さんの声
貝柱が大きくておいしくて、私も夫も大満足でした。
バルコープ 組合員さん

ほたて貝柱の大きさ比較

約3.5cm 北海道産ほたて貝柱

約5cm 北海道産ほたて貝柱(大)

約21~25粒入

板:長さ約24cm

解凍 北海道産 9061 冷凍 北海道漁業協同組合連合会 北海道産ほたて貝柱(化粧箱入) 400g

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
12月最終回

大粒

約12~14粒入

板:長さ約24cm

解凍 北海道産 9062 冷凍 北海道漁業協同組合連合会 北海道産ほたて貝柱(大)化粧箱入 400g

予約のみ

予約価格	本体
2,580円	(税込 2,786円)

お届け回

12月最終回

しめさば

カワフーズ 寿司屋のしめさば(特大寒さば使用) 200g(1枚) 九州産の特大寒さばをしめさばに仕上げました。

組合員さんの声
お正月に集まった家族や親せきから絶賛でした。特大サイズで食べ応えも良く、肉厚でとても良かったです。
バルコープ 組合員さん

最も脂のりの良い11月〜1月の鮮度の良いしめさばを使用し、鹿児島県の黒酢で鮮度を活かした浅漬の「しめさば」に仕上げました。

1枚200gの特大サイズ

板:長さ約24cm

流水解凍 九州産 9063 冷凍 カワフーズ 寿司屋のしめさば(特大寒さば使用) 200g(1枚) 九州産の特大寒さばをしめさばに仕上げました。

お届け回

12月最終回

予約のみ

予約価格	本体
980円	(税込 1,058円)

てっさ

長崎県で養殖され、活きたまま下関の南風泊市場に持ち込まれた良質なとらふぐを、仲買人の目利きにより仕入れ、薄造りにしました。

組合員さんの声
食べてみたら、おいしくてビックリしました。また買いたいと思います。
バルコープ 組合員さん

刺身35g、皮10g、ポン酢14ml、もみじおろし3g (長崎県産(養殖))

解凍 ヤマモ水産 9064 冷凍 とらふぐ てっさセット 刺身35g、皮10g とらふぐをてっさ(刺身)にしました。

皿:直径約22cm

お届け回

12月最終回

予約のみ

予約価格	本体
1,980円	(税込 2,138円)

小麦

31日
宅配

このマークの商品は12月31日にご自宅（生協登録住所）までお届けします。



かに

食卓に映える紅で
お祝いの席が華やきます

冷凍 朝日共販 (ロシア・アメリカ・カナダ産)

しゃぶしゃぶ用 生ずわいがに(大)

ロシア・アメリカ・カナダ産のずわいがにを食べやすいようにポーションタイプに仕上げました。

レシピ付き

食べ応えあり!
満足の大サイズ
約28本

約
14本×2袋
1本の足の長さ
約9~13cm



分包で使いやすい

9290

700g(350g×2)

お届け回

12月31日宅配

31日
宅配

お届けは
冷凍

予約のみ
予約価格 本体 **9,800**円
(税込 10,584円)

食べ応えあり!
満足の大サイズ
約42本!

約
14本×3袋
1本の足の長さ
約9~13cm



分包で使いやすい

9291

1.05kg(350g×3)

お届け回

12月31日宅配

31日
宅配

お届けは
冷凍

予約のみ
予約価格 本体 **12,800**円
(税込 13,824円)

大人数におすすめ
ボリュームたっぷり!
約66本

約
22本×3袋
1本の足の長さ
約7~9cm

31日
宅配

お届けは
冷凍

9293

1.05kg(350g×3)

予約のみ

予約価格 本体 **12,800**円
(税込 13,824円)

お届け回

12月31日宅配



分包で使いやすい

冷凍 朝日共販 (ロシア・アメリカ・カナダ産)

しゃぶしゃぶ用 生ずわいがに

ロシア・アメリカ・カナダ産のずわいがにを食べやすいようにポーションタイプに仕上げました。

レシピ付き

ボリューム
たっぷり
約44本

約
22本×2袋
1本の足の長さ
約7~9cm

31日
宅配

お届けは
冷凍

9292

700g(350g×2)

予約のみ

予約価格 本体 **9,800**円
(税込 10,584円)

お届け回

12月31日宅配



分包で使いやすい

お刺身でもしゃぶしゃぶでもどうぞ!



31日
宅配

解凍 カナダ産

9294 冷凍 野村貿易

生食用生ずわい棒
ポーション 400g(25本)×2

ずわいがにを食べやすくむき身にしました。
お刺身でも食べられます。

レシピ付き

1本の長さ
約8~12cm

皿:直径約32cm

1袋あたり
¥5,900

予約のみ

予約価格 本体 **11,800**円
(税込 12,744円)

お届け回

12月31日宅配

大型サイズの3Lのかにを食べやすくカット済み!

3Lサイズ
使用

かに
約2杯分

約
3~4
人前

31日
宅配

お届けは
冷凍

ロシア産 かにみそ:ロシア・カナダ産

9295 冷凍 ハマダセイ

生ずわいがに大
(下ごしらえ済み) 1.4kg

ロシアで水揚げされたずわいがにを、食べやすいようにカットしました。

レシピ付き

かにみそ付き

予約のみ

予約価格 本体 **10,800**円
(税込 11,664円)

お届け回

12月31日宅配



約27cm

30

昨年より
かにのサイズが
大きくなりました！

フルポーション(むき身)

関節部分以外の殻を
むいてあります。

「ずわいがに」と「たらばがに」どう違うの？

ずわいがにとはとげが少なく食べやすく、上品な甘みが特徴
です。たらばがにには、しっかりとしたかにの風味が楽しめます。

ずわいがに&たらばがに
2種のおいしさが
味わえるセット

31日
宅配
お届けは
冷凍

ロシア産
9296 冷凍 朝日共販

生たらばがにフルポーション
(足のみ) 580g

ロシア産の大型のたらばがにの足を食べ
やすいようにポーションタイプに仕上げました。

かに

レシピ付き

約
7~10
本

1本の足の長さ
約12~13cm

予約のみ

予約
価格
本体
9,800円
(税込 10,584円)

お届け回
12月31日宅配

レシピ付き

31日
宅配
お届けは
冷凍

9297 冷凍

朝日共販

しゃぶしゃぶ用
たらばがに&
ずわいがにセット

800g(たらば300gずわい500g)

たらばがにの足とずわいがにの足・爪を国内
で食べやすいようにポーションタイプに仕上
げました。

かに

ずわいがに：
ロシア・アメリカ・カナダ産
足・爪ミックス 500g

足 9~12本
爪 8~10個

1本の足の長さ
約9~12cm

皿：直径約21cm

皿：直径約19cm

たらばがに：ロシア産
足のみ300g

約
4~7
本

1本の足の長さ
約11~13cm

予約のみ

予約
価格
本体
9,800円
(税込 10,584円)

お届け回
12月31日宅配

これらの商品は12月最終回お届けです

大型の4L
サイズ！

冷凍 極洋

ロシア・ノルウェー・スペイン・
ラトビア・アメリカ産

生ずわいがに窓あきカット(特大)

ずわいがにのオピリオ種を使用。中でも大型の4L特大サイズでお届け。

かに

食べやすい
窓あきカット

約13~15cm

窓あきカット

殻をくりぬくようにカットして
います。身がとりだし
やすく、また食べやす
くなっています。

ココをバキッと折ると…
ツルンと身が取れます！

レシピ付き

お届けは
冷凍

9235 600g

お届け回
12月最終回

予約のみ

予約
価格
本体
4,980円
(税込 5,378円)

レシピ付き

お届けは
冷凍

9236 600g×2

お届け回
12月最終回

予約のみ

予約
価格
本体
9,800円
(税込 10,584円)

1パックあたり
本体
4,900円

冷凍 ニチモウフーズ

カナダ・ロシア・アメリカ・
ノルウェー産

お徳用 しゃぶしゃぶ用生ずわいがに(折れ・キズ入)

ずわいがにの脚肉だけを集めてむき身加工しました。

かに

足が折れたりキズが
付いた規格外の
お徳用

お届けは
冷凍

9237 500g

お届け回
12月最終回

予約のみ

予約
価格
本体
4,980円
(税込 5,378円)

皿：直径約22cm

お届けは
冷凍

9238 500g×2

お届け回
12月最終回

予約のみ

予約
価格
本体
9,800円
(税込 10,584円)

1パックあたり
本体
4,900円

皿：直径約22cm

31

31日
宅配

このマークの商品は12月31日にご自宅(生協登録住所)までお届けします。

ふぐ

熟練されたふぐ職人の技により1枚1枚丁寧に薄引きされた
刺身盛りとつちのり、甘くプリッとした食感を
存分にお楽しみいただけます。
仕上げはふぐの旨味が凝縮されただしで作る
雑炊をお楽しみください。

身とアラの
比率は6:4

皿:直径約30cm

セット内容:
刺身120g、ちり用切身・アラ450g、
皮40g、焼ひれ5g、ふくしょうゆ300ml、
もみじおろし40g、ねぎ20g、昆布10g

長崎県産(養殖)
9298 冷蔵 ヤマモ水産

とらふぐ
フルコース(解凍)
4~5人前

約
4~5
人前

31日
宅配

お届けは
冷蔵

お届け回

12月31日宅配

予約のみ

予約 本体 **14,800**円
(税込 15,984円)

長崎県で養殖されたトラフグを刺身と鍋用のアラ・切身のセットにしました。
小麦

消費期限:1月1日までにお召し上がりください

セット内容:
刺身80g、ちり用切身・アラ230g、皮30g、焼ひれ5g、
ふくしょうゆ150ml、もみじおろし40g、ねぎ20g、昆布10g

身とアラの
比率は6:4

約
2~3
人前

31日
宅配

お届けは
冷蔵

お届け回

12月31日宅配

予約のみ

予約 本体 **9,800**円
(税込 10,584円)

長崎県産(養殖)

9299 冷蔵 ヤマモ水産

とらふぐフルコース(解凍) 2~3人前

長崎県で養殖されたトラフグを刺身と鍋用のアラ・切身のセットにしました。

消費期限:1月1日までにお召し上がりください

セット内容:
刺身150g、ちり用切身・アラ600g、皮70g、焼ひれ5g、
ふくしょうゆ300ml、もみじおろし40g、ねぎ20g、昆布10g

身とアラの
比率は6:4

約
5~6
人前

31日
宅配

お届けは
冷蔵

お届け回

12月31日宅配

予約のみ

予約 本体 **19,800**円
(税込 21,384円)

長崎県産(養殖)

9300 冷蔵 ヤマモ水産

とらふぐフルコース(大)(解凍)
5~6人前

長崎県産の養殖トラフグを刺身と鍋用アラ・切身のセットにしました。

消費期限:1月1日までにお召し上がりください

セット内容:
刺身160g、皮40g、ふくしょうゆ150ml、もみじおろし40g、ねぎ20g

約
7~8
人前

31日
宅配

お届けは
冷蔵

お届け回

12月31日宅配

予約のみ

予約 本体 **12,800**円
(税込 13,824円)

長崎県産(養殖)

9301 冷蔵 ヤマモ水産

とらふぐてっさセット・大皿(解凍)
7~8人前

長崎県で養殖されたトラフグを刺身にし、大皿に盛り付けました。

消費期限:1月1日までにお召し上がりください

天然真ふぐ薄造り:100g(刺身40g、
ポン酢20g×2、もみじおろし10g×2)×2
とらふぐ皮湯引き:30g×2
とらふぐあら(加熱用):300g×2
天然真ふぐ鍋用切身(加熱用):200g×2

約
5~6
人前

31日
宅配

お届けは
冷凍

お届け回

12月31日宅配

予約のみ

予約 本体 **9,800**円
(税込 10,584円)

天然真ふぐ薄造り:日本海西部・日本海北部産、
天然真ふぐ切身:日本海西部・日本海北部・若手県産

とらふぐあら:山口・長崎県産(養殖)

とらふぐ皮湯引き:国産(養殖)

9302 冷凍 シーサット

ふぐまんぷくセット
5~6人前

とらふぐ・真ふぐの2種類でボリューム満点のセットにしました。

小麦

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
▲大
(各品単位)

お刺身セット

解凍してすぐに食べられる
スライス済みのお刺身セット。

山菱水産

まぐろなど保管に適した超低温冷凍庫管理(−60℃)できる高い品質管理とプロ職人の目利きが選んだ魚介類を加工しております。

ちょこっと
アドバイス

お刺身の上手な解凍ポイントは

半解凍

お刺身は解凍しすぎるとうまみが失われます。食べる時間を逆算して、冷凍室から冷蔵庫に移して、ゆっくり解凍を。



お急ぎの時は、包装のままポリ袋に入れ、流水にあてながら解凍してください。



5種
スライス済



お届けは
冷凍
9240 冷凍
山菱水産
お刺身セット
255g(5種)

お届け回
12月最終回
予約のみ
予約価格 本体 1,980円
(税込 2,138円)

めばちまぐろ(フィリピン産)100g、
ひらめ昆布メ(ひらめ:国産、昆布:北海道産)40g、
アトランティックサーモン(ノルウェー産・チリ産他/養殖)40g(5枚)、
ほたて貝柱(北海道産)40g(4枚)、
あかいか(青森県産)35g

人気の商品をセットにしました。 賞味期間:30日

写真は8種のイメージです

8種
スライス済



お届けは
冷凍

きはだまぐろ(フィリピン産)100g、
めばちまぐろ(国産・韓国産他)80g、
アオリイカ(フィリピン産他)40g(5枚)、
ひらめ昆布メ:ひらめ(国産)、昆布(北海道産)40g、
アトランティックサーモン(ノルウェー産他/養殖)40g(5枚)、
ほたて貝柱(北海道産)40g(4枚)、
真鯛(国産他/養殖)40g、ボダンエビ(ロシア産他)35g(4尾)

9239 冷凍 山菱水産 解凍
お刺身セット 415g(8種)

予約のみ
予約価格 本体 3,980円
(税込 4,298円)

お届け回
12月最終回



お届けは
冷凍

9241 冷凍 山菱水産 解凍
お刺身セット 315g(6種)

めばちまぐろ(国産他)80g、
きはだまぐろ(フィリピン産)80g、
ひらめ昆布メ:ひらめ(国産)、
昆布(北海道産)40g、
アトランティックサーモン(ノルウェー産他/養殖)40g(5枚)、
ほたて貝柱(北海道産)40g(4枚)、
ボダンエビ(ロシア産他)35g(4尾)

6種
スライス済

お届け回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 2,980円
(税込 3,218円)



7種
スライスしていません

天生水産

ぶり(長崎県産・養殖)150g、
きはだまぐろ(フィリピン産)120g、
真鯛(長崎県産・養殖)100g、
サーモントラウト(チリ産・養殖)100g、
剣先いか(東シナ海・山口県産)80g、
いくら醤油漬(鮭卵)(北海道産)70g、
甘えび(デンマーク・カナダ産)約70g(20尾)

お届けは
冷凍

9242 冷凍 天生水産 流水解凍
迎春お刺身セット 690g(7種)

予約のみ
予約価格 本体 5,980円
(税込 6,458円)

お届け回
12月最終回

お刺身の盛り合わせ用に7種類セットしました。 小麦・えび 賞味期間:20日



5種
スライスしていません

お届けは
冷凍

9243 冷凍 天生水産 流水解凍
迎春お刺身セット 590g(5種)

予約のみ
予約価格 本体 4,980円
(税込 5,378円)

お届け回
12月最終回

ぶり、きはだまぐろ、真鯛、サーモン、剣先いかの刺身短冊5種セットです。 賞味期間:20日



7種
スライス済

お届けは
冷凍

9244 冷凍 天生水産 流水解凍
迎春お刺身セット(スライス) 500g(7種)

予約のみ
予約価格 本体 4,980円
(税込 5,378円)

お届け回
12月最終回

スライス済みのお刺身セットで、解凍して盛付けだけの簡便品です。 えび 賞味期間:20日

