

ホワイトロースハム

ちょこっとアドバイス

開封した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。

組合員さんの声
ハムのいい味がして、美味しかったです。
鶴見支所 組合員さん

無塩せきのロースハムは12月最終回に案内予定

発色剤使用
豚肉:オランダ・メキシコ・スペイン産他

9106 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

予約のみ
予約価格 本体 1,380円
本体 (税込 1,490円)

お届け回
12月3回
12月最終回

国産

豚肉:国産 発色剤使用

9107 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。お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

お届け回
12月3回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 1,780円
本体 (税込 1,922円)

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
9108 冷蔵 大山春雪が誇る

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。
(141kcal・食塩相当2.3g/100g) 賞味期間:50日

予約のみ
予約価格 本体 1,580円
本体 (税込 1,706円)

お届け回
12月3回
12月最終回

おせちの一品にも



豚肉:国産
9109 冷蔵 日本ハム

日本の郷直火焼き焼豚 200g
国産豚肉使用の直火焼き焼豚です。
小麦
(211kcal・食塩相当2.3g/100g) 賞味期間:30日

予約のみ
予約価格 本体 1,080円
本体 (税込 1,166円)

お届け回
12月3回
12月最終回

タレがすごく濃厚で肉自体もやわらかくて、すごく美味しかったです!



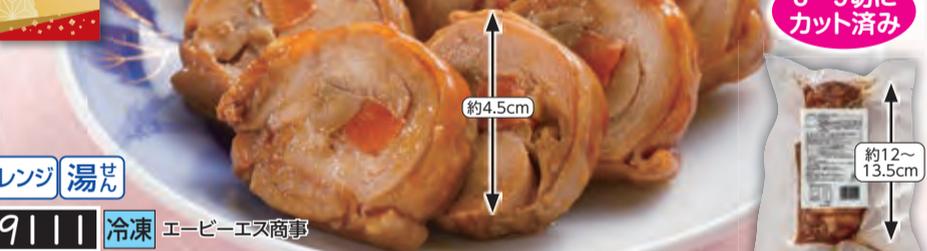
豚肉:スペイン産
レンジ
9110 冷凍 米久

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)

予約のみ
予約価格 本体 1,280円
本体 (税込 1,382円)

お届け回
12月3回
12月最終回

巻物
国産若鶏使用
スライス済みです



レンジ 湯せん
9111 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
予約価格 本体 698円
本体 (税込 754円)

お届け回
12月3回
12月最終回

すごく美味しかったです。作ると手間がかかるので重宝しています。



流水解凍 牛肉:アメリカ・メキシコ産
9112 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 50円 お得
予約価格 本体 998円
本体 (税込 1,078円)

お届け回
12月3回
12月最終回

昨年人気 No.1
スライスする時に中身が出るので困る!の声にこたえてカットしています



流水解凍 (鶏肉:ブラジル産他)
9113 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 50円 お得
予約価格 本体 848円
本体 (税込 916円)

お届け回
12月3回
12月最終回

にんじんといんげんで彩りのいい巻物



流水解凍 牛肉:アメリカ・メキシコ産
9114 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 50円 お得
予約価格 本体 998円
本体 (税込 1,078円)

お届け回
12月3回
12月最終回

昆布巻

北海道産昆布使用

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)

9115 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)

お届け回
12月3回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 **880円**
(税込 950円)

小麦 賞味期間:1月31日

にしん さけ 2種類楽しめる

さけ にしん

2本

昆布:北海道産(カットしていません)

9116 冷蔵 かね七

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)

お届け回
12月3回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 **708円**
(税込 765円)

小麦 賞味期間:6カ月

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

9117 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

年末予定価格より本体 **50円** お得

お届け回
12月3回
12月最終回

予約価格 本体 **498円**
(税込 538円)

小麦 賞味期間:1月15日

にしん入りのひとくちサイズ

にしん:アメリカ・ロシア産

9118 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月最終回

予約価格 本体 **338円**
(税込 365円)

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)

9119 不二食品

北海道産鮭昆布太巻
1本

お届け回
12月3回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 **880円**
(税込 950円)

小麦 賞味期間:6カ月

いりごまで香ばしく仕上げました

9120 冷蔵 堂本食品

田作り
(ごま入り)
45g

年末予定価格より本体 **30円** お得

お届け回
12月3回
12月最終回

予約価格 本体 **398円**
(税込 430円)

小麦 賞味期間:1月15日

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

9121 冷蔵 吉野水産

穴子八幡巻 130g(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、専用のタレを塗りました。
(83kcal・食塩相当1.6g / 100g)

お届け回
12月2回
12月3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 **1,280円**
(税込 1,382円)

小麦

かつおだし・ 昆布がきいた 京風だし巻

9122 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)

お届け回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 **498円**
(税込 538円)

小麦・卵 賞味期間:1月7日

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

お届け回
12月最終回

9123 冷蔵 京都協同食品プロダクト

龍皮巻 150g

酢じめた白身魚(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)

予約のみ
予約価格 本体 **1,980円**
(税込 2,138円)

小麦

ほのかな甘さの厚焼き玉子

ふっくら大きい
410g

※一部食材を変更する
場合がございます

9124 冷蔵 スギヨ

厚焼き玉子 410g

ほどよい甘さとほんのり鯉だしをきかせ、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)

お届け回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 **700円**
(税込 756円)

小麦・卵 賞味期間:1月7日

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
米 酒 もち 26~28
菓子 29~31
しめり花飾り 32~33
おせち セット 34~37
果物 ケーキ 38~39
デクリスマス 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

お正月らしい 「はね」「こま」の絵柄

なぜ「はね」「こま」の絵柄なの？



「はね(羽子板)」は、女の子がお正月に羽根をつけて「無病息災」を願うため



「こま」は、回すとひとりで立って回る様子から、「世の中がうまく回りますように」という意味があります。

組合員さんの声

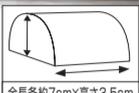
絵柄がかわいく、子どももパクパク食べていました！

おせちにもいいですが、年越しそばに使いました。パルコープ 組合員さん



枚方支所組合員のお子さん

「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。



9125 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。

全長各約7cm×高さ3.5cm (た:米国産) (89kcal・食塩相当1.9g/1本90g) 小麦・卵 賞味期間:1月4日

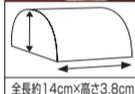
年末予定価格より 50円 お得
予約価格 本体 498円 (税込 538円)

お届け回 12月最終回



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



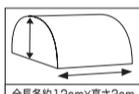
9126 冷蔵

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

お届け回 12月最終回
年末予定価格より 50円 お得
予約価格 本体 578円 (税込 624円)

卵不使用の蒲鉾



9127 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 卵を原料とした製品と同じ工程で作られています。



お届け回 12月最終回

予約のみ 予約価格 本体 830円 (税込 896円)

紀文 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)

卵 賞味期間:1月5日



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)

大寅

生鱧・ぐちなどの魚肉を練り上げ焼き上げました



9129 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6日

お届け回 12月最終回

予約のみ 予約価格 本体 750円 (税込 810円)



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なさばっています。

生鱧・ぐち等を使用 1本で紅白の蒸し蒲鉾



9130 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6日

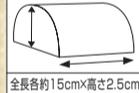
お届け回 12月最終回

予約のみ 予約価格 本体 1,050円 (税込 1,134円)



やさぬき蒲鉾

宇部かま ソフトでしなやかな食感



9131 冷蔵 ミツスイ

清水やさぬき 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

お届け回 12月最終回

年末予定価格より 70円 お得
予約価格 本体 780円 (税込 842円)

山口県の伝統製法。板の下からじっくり焼き上げ、魚本来の旨みを引き出します。

焼き抜きならではの歯ごたえ



9132 冷蔵 フラミンゴ

仙崎やさぬき御蒲鉾紅白セット 200g×2

山口県仙崎地方のやさぬき板の紅白のセットです。(79kcal・食塩相当2.2g/100g) 卵 賞味期間:1月5日

お届け回 12月最終回

予約のみ 予約価格 本体 1,080円 (税込 1,166円)



伊達巻

昨年人気 **No.1**

関西人好みの上品な甘さ

蜂蜜入り

和三盆糖使用

声 組合員さんの伊達巻は甘すぎて苦手だったが、生協のは甘すぎずとても美味しかった。これなら食べられるかなと思ってそれ以来毎年頼んでいます。また今年も頼みます。 南環屋川支所 組合員さん

毎年利用しています。甘さがほどよくてもきれいでやわらかくお気に入りです。手作りのお雑煮などにも入れます。 平野支所 組合員さん

応援消費おねがいプロジェクト 石川県

メーカー「能登半島」さんは石川県七尾市にあり、1月の能登半島地震で被災されました。「がんばろう！能登」を合言葉に励んでおられます。



和三盆糖を砂糖中5.6%使用

9133 冷蔵 能登半島

CO-OP 甘さひかえめ伊達巻 310g

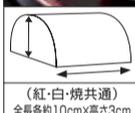
ふんわり、しっとりした食感の伊達巻です。甘さをほどよく抑え、あっさりとした味わいに仕上げています。

昨年ご利用商品の案内で「※生協開発品に変更」と案内しましたが、メーカー事情により昨年と同じ商品をご案内します。

(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月最終回



9135 冷蔵 紀文食品

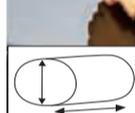
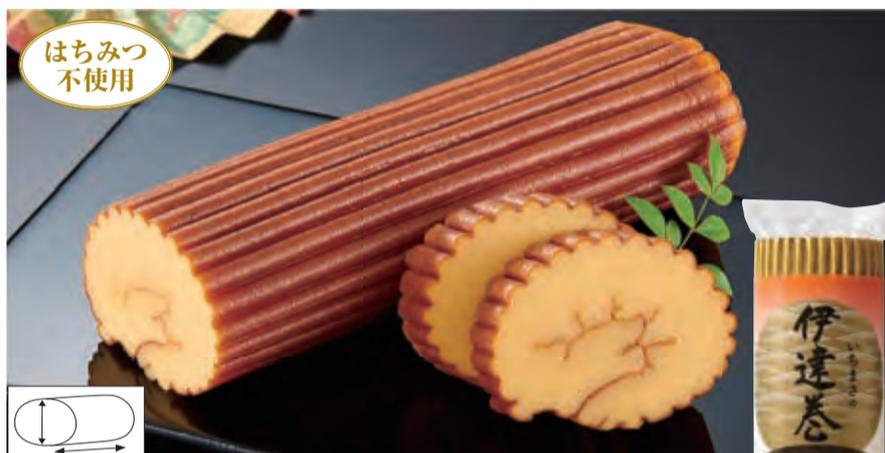
お正月蒲鉾セット(紅・白・焼) 120g×3

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。(96~110kcal・食塩相当2.7~3.2g/1本120g)

卵 賞味期間:1月5日

お届け回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体 **880円**
(税込 950円)



9136 冷蔵 一正蒲鉾 液卵:国内製造

伊達巻国産原料100% 純 350g

国産原料のみを使用。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。

(212kcal・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 **100円** お得
予約価格 本体 **980円**
(税込 1,058円)

お届け回
12月最終回



小田原蒲鉾

グチ100%



9137 冷蔵 鈴廣かまぼこ でんぷん不使用

CO-OP 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。

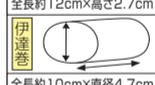
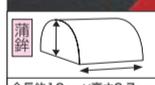
(88kcal・食塩相当1.9g/100g) 卵・えび 賞味期間:1月5日

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)



1本で紅白のグチ入り蒲鉾と伊達巻のセット



蒲鉾180g、伊達巻150g

9139 冷蔵 紀文食品 たら:アメリカ産、液卵:国産

紅白蒲鉾・伊達巻セット 2種2個

1本で紅白のグチ入り蒲鉾と伊達巻のセットです。(139~284kcal・食塩相当1.7~4.1g/1本)

卵 賞味期間:1月5日 一部はちみつ使用のため、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 **70円** お得
予約価格 本体 **880円**
(税込 950円)

お届け回
12月最終回



魚の風味が豊かで、粘りのある(コシのある)強い弾力が特徴です。



9138 冷蔵 鈴廣かまぼこ 魚肉:輸入、国産

一本で紅白 230g

ぐち・たら等の魚肉を使用し手軽に一本でお重に紅白の彩りが演出できます。

(96kcal・食塩相当1.8g/100g) 卵・えび 賞味期間:1月7日

お届け回
12月最終回

年末予定価格より **70円** お得
予約価格 本体 **980円**
(税込 1,058円)



9140 冷蔵 一正蒲鉾 魚肉:米国産、液卵:国内製造

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。

(135~304kcal・食塩相当1.3~3.7g/1本) 小麦・卵 賞味期間:1月7日

年末予定価格より **100円** お得
予約価格 本体 **1,080円**
(税込 1,166円)

お届け回
12月最終回



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
- すぎやき牛
- 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
- 蒲鉾など
- おせち 惣菜
- 18~23
- 黒豆・栗など
- 24~25
- 米 酒もち
- 26~28
- 菓子
- 29~31
- しめり花
- 飾り
- 32~33
- おせち
- セット
- 34~37
- ケ 果物
- キ
- 38~39
- デクリスマス
- 1
- 40~41
- そば・えび天
- ・
- 42~43
- 注文方法
- 44

おせち・オードブルに

組合員さんの声
卵が入っているので子どものお気に入り♪
お重に入れるだけで華やかになるので
助かります。 鶴見支所 組合員さん

ミニサイズ

使いやすい
51個入

全長約18cm×高さ約4cm

9141 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

切ると可愛い
桜の形

お届け回
12月3回
12月最終回

予約のみ
本体 480円
（税込 518円）

濃厚な味わいのチーズ入り蒲鉾

全長約15cm×高さ3cm

9142 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) 卵・乳 賞味期間:1月7日

お届け回
12月3回
12月最終回

年末予定価格より本体 **100円**お得

予約のみ
本体 980円
（税込 1,058円）

ゆで卵を梅の花型のすり身で包みました

NEW

直径約7cm×高さ約6.5cm

魚肉すり身:外国製造

9143 冷蔵 ラジマツ

梅玉 1個

切ると梅の花びらのようになり、食卓に彩りを添えます。ゆで卵入り。
(118kcal・食塩相当1.8g / 100g) 卵 賞味期間:1月5日

お届け回
12月最終回

予約のみ
本体 698円
（税込 754円）

焼きチーズの旨みとベーコンの食べ応え

NEW

全長約12cm×高さ3.5cm

魚肉:輸入 / パルメザンチーズ、プロセスチーズ、ベーコン

9144 冷蔵 大真蒲鉾

こんがり焼チーズ&ベーコン 1本

贅沢に原木から太く切りだしたベーコンを入れています。
(142kcal・食塩相当2.2g / 100g) 小麦・卵・乳 賞味期間:2月10日

お届け回
12月最終回

予約のみ
本体 900円
（税込 972円）

華やかな和風オードブルに

ほうれん草
伊達巻の皮
チーズ入りのかまぼこ

全長約11cm×直径4.5cm

魚肉:アメリカ産

9145 冷蔵 スギヨ

花伊達巻 1本 ※一部包装を変更する場合がございます

魚肉にほうれん草、チーズを入れ、伊達巻の皮で包んだ和風オードブルです。
(165kcal・食塩相当4.2g / 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

予約のみ
本体 578円
（税込 624円）

お届け回
12月3回
12月最終回

定番のおせち5品をセット

栗きんとん 50g
黒豆 60g
昆布巻 50g
田作 35g
黒酢ごぼう 100g

容器のまま
食卓に並べても♪

9146 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

お届け回
12月最終回

予約のみ
本体 1,680円
（税込 1,814円）

組合員さんの声
自分で作ると時間が
かかったり、たくさん
作りすぎたりしますが、
これは袋からただで
簡単に助かります♪
南塚屋川支所 組合員さん

国産野菜・鶏肉を使用

たっぷり
480g

盛り付け例

れんこん
鶏肉
ごぼう
たけのこ
こんにやく
人参
里いも

9147 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。 小麦 賞味期間:4カ月

（82kcal・食塩相当1.21g / 100g）

予約のみ
本体 1,380円
（税込 1,490円）

お届け回
12月3回
12月最終回

定番のおせち4品を個包装にしました

丹波黒黒豆(固形量) 90g
ごまめ 20g
一口昆布巻 65g
栗きんとん 110g

個包装なので
賞味期間が長め

9148 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。 小麦 賞味期間:1月31日

お届け回
12月3回
12月最終回

年末予定価格より本体 **100円**お得

予約のみ
本体 1,280円
（税込 1,382円）

棒だら

やわらかくあっさりした味わい



「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

真だら：ロシア又は国産
 9149 冷蔵 かね七
 ぼ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 200g
 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。 小麦
 (181kcal・食塩相当2.2g/100g) 賞味期間：6カ月

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月最終回

昨年人気 No.1

昔ながらの固くしっかり煮しめた味付け



組合員さんの声
 今までで一番美味しかった！
 2つ買ったので妹に1つあげたら、妹も喜んでくれました。
 パルコブ 組合員さん

真だら：北海道産
 9150 冷蔵 亜味撰

鱈うま煮 220g
 ポ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。 小麦
 (202kcal・食塩相当2.4g/100g) 賞味期間：60日

予約のみ
 予約価格 本体 1,188円
 (税込 1,283円)

お届け回
 12月3回
 12月最終回

すけそうたらの芯まで甘辛の味がしみた煮付け



たら：アメリカ産
 9151 プンセン

鱈のうま煮 150g
 (186kcal・食塩相当3.8g/100g) 小麦 賞味期間：4カ月

予約のみ
 予約価格 本体 880円
 (税込 950円)

お届け回
 12月3回
 12月最終回

昔ながらの製法で作った本棒だら



真だら：北海道産
 9152 冷蔵 やく羅

数ヶ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。

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。 小麦
 (157kcal・食塩相当1.86g/100g) 賞味期間：60日

年末予定価格より 100円お得
 予約価格 本体 1,180円
 (税込 1,274円)

お届け回
 12月3回
 12月最終回

水戻し済み
 ご家庭で調理しやすいよう水戻しました



炊く 北海道産
 9153 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。
 (113kcal・食塩相当0.2g/100g)

予約のみ
 予約価格 本体 1,980円
 (税込 2,138円)

お届け回
 12月2回

棒だら煮の作り方
 (もどし棒だらを使う場合)



- ① 冷蔵庫で自然解凍したもどし棒だらを、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1/4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こめる。
- ※残った煮汁で小豆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



炊く 北海道産
 9154 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。
 (342kcal・食塩相当1.2g/100g) 賞味期間：4カ月

ご注意ください
 干棒だらは戻すのに1週間程度かかります。戻してから調理してください。

予約のみ
 予約価格 本体 2,480円
 (税込 2,678円)

お届け回
 12月2回

昔ながらの京の千枚漬



凝縮された旨み
 シヤキシヤキとした食感と

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。

9155 冷蔵 吉祥庵

伝承造り 京千枚漬 135g
 しっかりと二度漬して仕上げた昔ながらの千枚漬です。
 (97kcal・食塩相当2.0g/100g) 賞味期間：お届け日を含め10日

予約のみ
 予約価格 本体 548円
 (税込 592円)

お届け回
 12月最終回

おめでたい紅白の千枚漬



あっさりとした酢漬けに仕上げた紅白の千枚漬をセット

聖護院かぶら・昆布・赤かぶら：国産
 9156 冷蔵 堺共同漬物

紅白千枚漬 130g×2
 冬のお漬物の代名詞、紅白千枚漬を
 セットにしました。 (66~74kcal・食塩相当1.3~2.5g/100g)
 賞味期間：お届け日を含め8日

予約のみ
 予約価格 本体 898円
 (税込 970円)

お届け回
 12月最終回

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
 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
 蒲鉾など
 おせち惣菜
 18~23
 黒豆・栗など
 24~25
 米
 酒もち
 26~28
 菓子
 29~31
 し切り飾り
 32~33
 セッセ
 トチ
 34~37
 ケー
 キ
 38~39
 デクリ
 ナスマ
 ス
 40~41
 寿司
 そば・えび
 天
 42~43
 注文方法
 44

黒豆

国産丹波黒黒豆をふっくらと炊き上げました

組合員さんの声
ふっくらほくほくとした食感で甘さもちょうどいい！子どもも気に入ってパクパク食べていました。
パルコープ 組合員さん

健康への願いを込めて
まめに元気で働けるようにと、

2L 煮豆
固形量110g

黒大豆:国産

9157 冷蔵 ヒロツク (今年度産ではありません)

丹波黒黒豆 170g
国産丹波黒黒豆をふっくらと炊き上げました。
(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40円お得
予約価格 本体 398円 (税込 430円)

お届け回
12月3回
12月最終回

組合員さんの声
黒豆はいつも利用しています。この黒豆は甘さ、やわらかさ、味すべておいしいのでお気に入りです♪
港支所 組合員さん

3L 煮豆
固形量109g

黒大豆:国産 今年度産ではありません

9158 冷蔵 堂本食品

丹波黒黒豆 極大粒 200g
豆の味をしっかりと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 548円 (税込 592円)

お届け回
12月3回
12月最終回

固形量77g

2L 煮豆
丹波篠山産 丹波黒大豆使用

9159 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 618円 (税込 667円)

お届け回
12月3回
12月最終回

L サイズ
丹波篠山市産 黒大豆使用

黒大豆:兵庫県産

9160 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

年末予定価格より本体50円お得
予約価格 本体 598円 (税込 646円)

お届け回
12月3回
12月最終回

大粒 (2Lサイズ)
丹波篠山市産 黒大豆使用

9161 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月最終回

栗

愛媛県産栗 上品な甘さの甘露煮

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

9162 冷蔵 協同物産

愛媛県産 栗甘露煮 100g
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

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)

お届け回
12月3回
12月最終回

国産の大粒栗をまろやかに煮上げました

栗:国産

9163 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月最終回

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

9164 キクヤ
栗渋皮煮 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月最終回

栗あん使用の栗たっぷりきんとん

栗あん

栗:韓国産

9165 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。栗が8粒入っています。
(250kcal・食塩相当0.09g / 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月最終回

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:韓国産

9166 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92円お得
予約価格 本体 888円 (税込 959円)

お届け回
12月3回
12月最終回

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

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。
- ③ ②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

煮ても皮切れが少なく コクのある味

手振り豆
兵庫県産
黒大豆
150g

地球にやさしい エシカル

兵庫 県産

9167 吉田ピーナツ食品

お届け回 12月3回

CO-OP 丹波黒 黒大豆(L) 150g (402kcal・食塩相当0g / 100g) 賞味期間:1年

予約のみ 本体 980円 (税込 1,058円)

もっちりとした 口あたりのよい食感

新豆 産直
丹波黒豆
2L
内容量 200g

兵庫 県産

新物 9168 高田種苗

お届け回 12月3回

丹波黒豆 (2L) 200g (392kcal・食塩相当0g / 100g) 賞味期間:1年

予約のみ 本体 1,080円 (税込 1,166円)

膨張率が高く 煮豆に適した色つや

丹波篠山
黒豆
2L
NET 200g

兵庫 県産
丹波篠山市 産

新物 9169 丹波ささやま農業協同組合

お届け回 12月3回

丹波篠山 黒豆 200g (392kcal・食塩相当0g / 100g) 賞味期間:7カ月

予約のみ 本体 1,680円 (税込 1,814円)

※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

本品 一般的な香信

おいしい戻し方

ざ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。

お届け回 12月3回
12月最終回

9170 小善本店 (傘の直径:5~7cm)

大分産香信椎茸厚肉 55g (182kcal・食塩相当0.02g / 100g) 賞味期間:1年

予約のみ 本体 980円 (税込 1,058円)

おいしいだしのとおり方

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あ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でる場合があります。「だし」の品質に問題はありません。

全長約45cm

羅臼昆布:北海道産

お届け回 12月3回
12月最終回

9171 瀬川本店

知床羅臼昆布 75g (138kcal・食塩相当6.1g / 100g) 賞味期間:1年

予約のみ 本体 1,280円 (税込 1,382円)

小粒なので 戻りやすい

小粒のどんこのお徳用

お届け回 12月3回
12月最終回

9172 マルトモ物産 (傘の直径:約2~4cm)

九州産原木椎茸小粒どんこ 80g (182kcal・食塩相当0.02g / 100g) 賞味期間:1年

「どんこ」とは、寒い時にゆっくり成長し、傘が7分開きまでに採取したもの。傘の肉が厚いのが特徴。
選別には注意しておりますが、われ・かけを含みます。

予約のみ 本体 850円 (税込 918円)

市田柿

組合員さんの声: 実家に帰るついでに手土産として持って帰りました。両親が「おいしい!と喜んでくれました!」 鶴見支所 組合員さん

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

長野県 JAみなみ信州

お届け回 12月3回
12月最終回

9173 冷蔵 市田柿 M~2L 10~20玉、300g

予約のみ 本体 1,280円 (税込 1,382円)

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、もちもちしていてとても美味しかったです。便利で助かりました。 バルコブ 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

お届け回 12月3回
12月最終回

9174 冷凍 麩秋商店

生麩(梅紅白セット) 80g (188kcal・食塩相当0.3g / 100g)

年末予定価格より本体 20円 お得
予約 本体 528円 (税込 570円)

化粧箱入りなので お土産にもおすすめ

(包装はしていません)

約18.5cm 約28.5cm

※箱のデザインは変更になる場合があります。

お届け回 12月3回
12月最終回

9175 冷蔵 市田柿 2L

15玉、420g(化粧箱入)

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
おふぐ・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
米 酒もち 26~28
菓子 29~31
しめり花飾り 32~33
おせち セット 34~37
ケイキ 果物 38~39
デクリスマス 40~41
そば・えび天 42~43
注文方法 44