年越しそば

健康長寿と家運長命の願いを込めて

三陸産の海の幸をふんだんに使ったぜいたくなかき揚げ

メーカーさんからのレター

あんしん生活は岩手県陸前高田にある全て手揚げのかき揚げ専門メーカーです。
今回食べやすいサイズにして3枚入に、また小松菜を入れて彩りよくしました。
どこを食べてもアカイカのげそがたっぷりで、野菜の甘み、桜小あみの香ばしさを味わっていただけるようになっています。
ぜひ、年越しそばと一緒に楽しんでいただきたいです。

あんしん生活 津田社長

三割そば

2人前

ゆでる ゆで時間:約3分

麺100g×2、つゆ55g×2

9290 冷蔵 武生製麺

国内産そば粉使用 越前そば

310g(2人前・つゆ付)

1食あたり本体214円

年末予定価格より本体20円お得
予約価格 本体428円(税込462円)

お届け回
12月最終回

国内産の挽き立てのそば粉を使用した、風味豊かでコシのある生そば。

(298kcal・食塩相当3.7g／1人前)

小麦・そば

賞味期間:1月2日

国産ごぼう / 国産玉ねぎ / 国産にんじん / 国産小松菜 / 三陸産桜小あみ / 三陸産アカイカのげそ

1枚約53gの大きさ

3枚

パル・よど開発商品

レンジ 玉ねぎ・人参・ごぼう・小松菜:国産、いか:三陸産

9291 冷凍 あんしん生活

三陸産の幸が詰まったかき揚げ

160g(3枚)

1枚あたり本体160円

年末予定価格より本体20円お得
予約価格 本体478円(税込516円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

食感の良いいかげそと新鮮な野菜と三陸産の桜小あみを入れたかき揚げです。

(211kcal・食塩相当0.3g／100g)

小麦

冷凍 レンジ 揚げる 解凍 レンジでも自然解凍でもOK

大関食品 えび:ベトナム産他 バナメイ

自然解凍でも食べられるサクサク感の衣で仕上げたえび天です。

小麦・乳・えび

こだわりえび天ぷら

2尾

1尾あたり本体214円

お届け回
12月最終回

9292

54g(2尾)

(110kcal・食塩相当0.1g／2尾)

予約のみ
予約価格 本体428円(税込462円)

3尾

1尾あたり本体210円

お届け回
12月最終回

9293

81g(3尾)

(165kcal・食塩相当0.2g／3尾)

予約のみ
予約価格 本体628円(税込678円)

冷凍 レンジ 解凍 トースター レンジでも自然解凍でもOK

えび:ベトナム・ミャンマー産他 ブラックタイガー

ノースイ えび天ぷら 花衣

4尾

1尾あたり本体245円

9294

148g(4尾)

カラッとあがったえび天ぷらに仕上げています。
レンジ調理可能です。

(264kcal・食塩相当0.5g／100g)

小麦・卵・えび

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)

大きさ比較

サイズ目安はページ中央のメモリでご確認ください

こだわりえび天ぷら

9292 冷凍 54g(2尾) 9293 冷凍 81g(3尾)

えび普通・衣少なめ・バナメイ種

えび天ぷら花衣

9294 冷凍 148g(4尾)

えびやや太め・衣多め・ブラックタイガー種

冷凍のえび天と冷蔵のそばのセット

生そばならではののどごしの良さ、風味が味わえます

組合員さんの声
年越しそばでいただきましたが、家族みんな喜んでいて、海老天がまた美味しくて気に入りました。
平野支所 組合員さん

生そば 五割そば 2人前

今年は関西では馴染みのある出石そばに変更してお届けします

えび天は冷凍の袋に、そばは冷蔵の袋にそれぞれ入れてお届けします

レンジ 冷凍 合食 花咲きえび天ぷら (74kcal・食塩相当0.1g／1尾)

ゆでる 冷蔵 田中屋食品 年越五割出石生そばセット (343kcal・食塩相当5.5g／そば1人前)

9295 えび:バナメイ(ベトナム産他) めん100g×2 つゆ30mℓ×2 そば粉:国内製造

年越五割出石生そば海老天入 2人前

五割そばならではの風味と香味の絶妙なバランスで仕上げました。

1食あたり本体690円

小麦・そば・卵・えび

賞味期間:1月2日

予約のみ
予約価格 本体1,380円(税込1,490円)

お届け回
12月最終回

生そば 三割そば 3人前

えび天は冷凍の袋に入れて、そばは冷蔵の袋にそれぞれ入れてお届けします

レンジ 冷凍 合食 花咲きえび天ぷら (74kcal・食塩相当 0.1g／1尾)

ゆでる 冷蔵 武生製麺 年越三割越前生そばセット (307kcal・食塩相当3.4g／1人前めん100g、つゆ)

9296 えび:バナメイ(ベトナム産他) 麺100g×3 つゆ55g×3

年越三割越前生そば海老天入 3人前

挽き立てのそば粉を使用した、風味豊かでコシのある生そば。

1食あたり本体427円

小麦・そば・卵・えび

賞味期間:1月2日

予約のみ
予約価格 本体1,280円(税込1,382円)

お届け回
12月最終回

冷凍お寿司

なだ万

組合員さんの声
娘2人が穴子の押し寿司が大好きで、いつも取り合いになるくらいです！今年も食べながら、年末年始を楽しく過ごそうと思います。
パルコープ　組合員さん

レンジ

9297 冷凍 ポーラスター

なだ万監修 ゆず香る焼鯖の押寿司

280g(4切×2)

しょうが、白ゴマ、大葉を混ぜ込んだ酢飯にゆず風味の焼さばをのせた押寿司。

(340kcal・食塩相当1.8g／1トレイ4切) 小麦

声に応えて
4切×2トレー
2回にわけて、4切ずつ食べられるようになりました

加熱後レンジから取り出し、20～30分ほど常温で冷ましてからお召し上がりください

年末予定価格より本体82円 お得
予約価格 本体1,798円(税込1,942円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

レンジ

9298 冷凍 ポーラスター

なだ万監修 ふっくら煮穴子の押寿司

280g(4切×2)山椒付

香ばしく甘辛に煮込んだ煮穴子を使い、ふっくらと柔らかく仕上げた押寿司。

(228kcal・食塩相当2.0g／1トレイ4切) 小麦

声に応えて
4切×2トレー
2回にわけて、4切ずつ食べられるようになりました

加熱後レンジから取り出し、20～30分ほど常温で冷ましてからお召し上がりください

年末予定価格より本体50円 お得
予約価格 本体1,498円(税込1,618円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

レンジ　レンジ(600W)で1個 約80秒

9299 冷凍 芝寿し

笹蒸し寿しセット (牛しぐれ煮・紅ずわい蟹)

62g×4個

紅ずわい蟹、牛しぐれ煮の2種類の笹蒸し寿しです。

(107～167kcal・食塩相当0.4～0.6g／1個62g) 小麦・卵・乳・かに

芝寿し

1958年金沢に創業　笹蒸し寿しは金沢の味としてたくさんの方々に愛されています

米・紅ずわい蟹・牛肉：国産

お届け回
12月最終回

予約のみ
予約価格 本体1,780円(税込1,922円)

声に応えて！
- パッケージの解凍方法を分かりやすく改善しました
- 6種→4種になりました

米・紅ずわい蟹：国産、穴子：中国産、サーモン・トラウト：ペルー産、えび：ベトナム産

解凍

9300 冷凍 芝寿し

手まり寿し 300g(12個)

4つの味覚と彩りが楽しめます。

(42～49kcal・食塩相当0.3～0.4g／1個約25g) 小麦・卵・えび・かに

袋を開けずそのまま室温(20～25℃程度)で3～4時間自然解凍してお召し上がりください

予約のみ
予約価格 本体2,180円(税込2,354円)

お届け回
12月最終回

レンジ

9301 冷凍

加悦ファーマーズライス

丹後のばらずし、丹後のばらずしかに入セット 2種×各2個

郷土料理「丹後のばらずし」と「丹後のばらずしかに入」を詰め合わせました。

(172～179kcal・食塩相当1.4～1.5g／100g) 小麦・卵・かに

「いいもんみっけ！」ページで人気のばらずしセットです

米：京都府丹後産

予約のみ
予約価格 本体1,998円(税込2,158円)

お届け回
12月最終回

レンジ

9302 冷凍 ポーラスター

加賀百万石　紅ずわいと本ずわいの蟹づくし御膳 320g

ふんだんに蟹を使用した紅ずわい飯と本ずわい寿司がセットになりました。

(381kcal・食塩相当3.5g／1パック320g) 小麦・かに

予約のみ
予約価格 本体2,180円(税込2,354円)

お届け回
12月3回
12月4回
12月最終回

31日宅配 12月31日(木)にご自宅(生協登録住所)までお届けします

31日宅配 **9327** 加悦ファーマーズライス

柿の葉寿司(3種) 20個

さば・サーモン・えびの柿の葉寿司を詰め合わせました。 小麦・えび

(66～74kcal・食塩相当0.5g／1個) 消費期限:1月1日14時まで

年越しそばと一緒に

米：京都府丹後・与謝野町産、さば：国産、サーモントラウト：トルコ産、ゆでえび：ベトナム産

予約のみ
予約価格 本体4,280円(税込4,622円)

お届け回
12月31日宅配

組合員さんの声
来て食べてくれた人がみんな「美味しい美味しい」って言ってくれました。私も嬉しくなりました。
パルコープ　組合員さん

31日宅配 **9328** 加悦ファーマーズライス

迎春ばらずし 4人前

ばらずしを迎春向けに紅ずわいがに等をトッピングし、贅沢に仕上げました。 小麦・卵・かに

長時間置くとお米が固くなる場合があります (181kcal・食塩相当1.4g／100g)

消費期限:1月1日14時まで

予約のみ
予約価格 本体3,998円(税込4,318円)

お届け回
12月31日宅配

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ことがございます。

▲大きさの目安にお使いください。(単位cm)

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
米・酒・もち 26～28
菓子 29～31
切り花 しめ飾り 32～33
おせち セット 34～37
果物 ケーキ 38～39
クリスマス ディナー 40～41
そば・えび天・寿司 42～43
注文方法 44