

牛乳・乳製品

ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぱらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

あじの旨みと、あおさのりの香りが広がる一品

フライパンで解凍せずに焼くだけ。

国産真あじを鮮魚から三枚におろし、濃粉に三重県産あおさのりを混ぜた衣をまぶしました。

三重県漁連 所:三重 真あじ(水揚げ地 長崎、愛媛、三重、鳥取他／漁獲海域 日本近海、衣(馬鈴薯澱粉、ヒトエグサ(三重県産))、食塩・賞:90日以上

509 月1回凍 揚げ焼 NON-GMO

フライパンで真あじ唐揚げ(あおさのり)

140g 通常408円 **398円** (税込430円)

ミンチ感覚で使えます。

鮮度の良い生のあじを使いやすいたき身にしました。

大新 所:鳥取 あじ(水揚げ地 境港、宮崎、石川ほか／漁獲海域 山陰沖、九州沖、北陸沖ほか)・賞:90日以上

8204 月1回凍

とれとれあじ(たたき身)

150g **310円** (税込335円)

肉厚で身のしまりが良い対馬産あなごを、程よい大きさに手切りし、甘辛たれに漬け込みました。

対馬西沿岸沖

拓海加工販売 所:大阪 マアナゴ(水揚げ地 長崎県対馬／漁獲海域 対馬西沿岸沖)、濃口醤油(大豆、小麦を含む)、ピートグラニュー糖、本味酢、食塩、あなごかま、うなぎ骨、昆布・賞:30日以上

8211 月1回凍 湯せん NON-GMO

厳選対馬産あなごめしの素1P

50g **586円** (税込633円)

まろやかな味噌の風味が食欲をそそります。

北海道産のマサバを味噌煮にしました。レトルト処理により、骨まで食べられます。

北海道沖

トナミ食品工業 所:北海道 サバ(水揚げ地 北海道／漁獲海域 北海道沖)、味噌(大豆を含む)、砂糖、生麦・賞:150日以上

510 月1回凍 味噌煮 北海道産

骨まで食べられるさばの味噌煮

160g 通常448円 **408円** (税込441円)

鮮度の良い天然マサバをほんのり甘口の調味味噌に漬け込みました。

五島沖 佐賀沖

鳴門魚類 所:徳島 さわら(水揚げ地 佐賀、長崎、福岡／漁獲海域 五島沖、佐賀沖)・国産大豆みそ、発酵調味料(味の母)、みりん(三河みりん)・賞:15日以上

8228 月1回凍 焼 NON-GMO

香ばし味噌のサバフィーレ

片身2枚入(200g) **428円** (税込462円)

本鯖(さわら)切り身を、三河みりんを贅沢に加えた白味噌に漬け込みました。

五島沖 対馬沖 済州沖

鳴門魚類 所:徳島 さわら(水揚げ地 佐賀、長崎、福岡／漁獲海域 五島沖、対馬沖、済州沖)・国産大豆みそ、発酵調味料(味の母)、みりん(三河みりん)・賞:15日以上

8235 月1回凍 焼 NON-GMO

本鯖西京漬け

2切(140g) **551円** (税込595円)

青森県産のタラを使用。一度寒干しし、六甲味噌、粗糖、本みりん、純米酒で丁寧に味噌漬けにしました。

青森沖 北海道沖

九里 所:大阪 タラ(水揚げ地 青森県、北海道／漁獲海域 青森沖、北海道沖)、味噌(大豆を含む)、みりん、粗糖、清酒、食塩・賞:90日以上

8242 月1回凍 焼 NON-GMO

タラ味噌漬け

160g(2切) **375円** (税込405円)

復興応援 放射能不検出 国産さんまと、国産丸大豆醤油をベースに「味の母」等を加えたたれのセット。

釧路沖 三陸沖

千倉水産加工販売 所:宮城 さんま(水揚げ地 北海道、岩手、宮城、他／漁獲海域 釧路沖、三陸沖)、小麦粉、食塩、タレ(醤油(大豆・小麦を含む)、砂糖、発酵調味料、じゃがいもでん粉、酵母エキス)・賞:90日以上

8259 月1回凍 焼 NON-GMO

ごはんがすすむ! さんま蒲焼(タレ付)

140g(8〜12枚)＋タレ150g **408円** (税込441円)

北海道産の秋鮭に衣を付けて、食べやすい大きさのフライにしました。

注文するとポイント5倍

NON-GMO

新サカイヤフーズ 所:北海道 鮭(水揚げ地 北海道／漁獲海域 北海道沖)、衣(パン粉、米粉、でん粉、小麦粉)、(一部に小麦・さけを含む)・賞:150日以上

8266 毎週凍 揚げ NON-GMO

北海道産サーモンフライ

190g(6〜7切) **478円** (税込516円)

柔らかく爽やかな梅の風味は、黒鯛の白身との相性抜群です。

新鮮な香川県産黒鯛と和歌山県産南高梅を使用したサクサク食感の白身魚フライです。

瀬戸内海

キョーワ 所:香川 クロダイ(水揚げ地 香川／漁獲海域 瀬戸内海)、白干し梅、大葉、食物繊維、寒天、衣(パン粉、小麦粉、米粉、食塩、こしょう)、(一部に小麦を含む)・賞:150日以上

8273 月1回凍 揚げ焼 NON-GMO

香川県産黒鯛梅香フライ(大葉入)

160g(4枚) **458円** (税込495円)

国内で水揚げされた小サイズのさわら(さごし)をフィーレ加工しフライに仕上げました。

日本海 東シナ海 九州沖

三重県漁連 所:三重 さわら(水揚げ地 京都、福井、鳥取、長崎、鹿児島／漁獲海域 日本海、東シナ海、九州沖)、衣(パン粉、小麦粉、液卵)、(一部に小麦・卵を含む)・賞:90日以上

8280 月1回凍 揚げ焼 NON-GMO

フライパンでさわらフライ

180g **450円** (税込486円)

国産の新鮮な「真あじ」を使用。国産小麦100%のパン粉をつけたフライです。

北九州沖 玄界灘 山陰沖

日本マリンフーズ 所:山口 マアジ(水揚げ地 長崎、松浦、唐津他／漁獲海域 北九州沖、玄界灘、山陰沖他)、衣(パン粉、小麦粉、食塩・賞:150日以上

511 月1回凍 揚げ NON-GMO

サクサク国産あじフライ

180g **380円** (税込410円)

香川県伊吹島でとれたカタクチイワシを塩ゆでし、青のりを加えた衣をつけました。

瀬戸内海

キョーワ 所:香川 カタクチイワシ(水揚げ地 香川／漁獲海域 瀬戸内海)、衣(パン粉、小麦粉、青のり粉、米粉、食塩、こしょう)、(一部に小麦を含む)・賞:150日以上

8297 月1回凍 揚げ NON-GMO

香川県産釜揚げいりこ磯辺フライ(スジ青のり使用)

160g **378円** (税込408円)

オーガニック 食べ応えあるコシと太さ! 生もずく

沖縄の美しい海と太陽の恵みを受けて育ったオーガニック生もずくは食べ応えのあるコシと太さが特徴です。みそ汁や鍋の具にするのもオススメです。

奥武島近海

島酒家 所:沖縄 オーガニック生もずく(水揚げ地 沖縄／採取海域 奥武島近海)・賞:150日以上

512 隔週凍 JAS 100% ORGANIC

オーガニック生もずく

150g 通常298円 **290円** (税込313円)

三重県産のアイゴを丁寧に下処理し、カレー味のフライにしました。

三重県沖

NON-GMO

九里 所:大阪 アイゴ(水揚げ地 三重／漁獲海域 三重県沖)、パン粉、小麦粉、カレー粉、食塩、(一部に小麦を含む)・賞:150日以上

8303 月1回凍 揚げ焼 NON-GMO

三重県産白身魚カレーフライ

150g **408円** (税込441円)

冷凍のまま揚げ焼きするだけでおいしいフライがお召し上がりいただけます。

宮崎県沖

九里 所:大阪 ボラ(水揚げ地 宮崎／漁獲海域 宮崎県沖)、パン粉、塩こうじ、米粉、食塩、胡椒、(一部に小麦を含む)・賞:150日以上

8310 月1回凍 揚げ焼 NON-GMO

白身魚の塩こうじフライ

180g **350円** (税込378円)

自然派Style 国産シリーズ 丁寧に手でほぐした鮭を、塩こうじでまろやかな塩味に仕上げました。

北海道沖

北海道漁連 所:北海道 秋鮭(水揚げ地 北海道／漁獲海域 北海道沖)、食用なたね油、塩こうじ(米こうじ、食塩)・賞:45日以上

513 隔週蔵 NON-GMO

自然派Style北海道鮭フレーク

50g×2 **468円** (税込505円)

頭と腹を取り、水から煮出すと美味しい出汁が取れます。天日干ししており、旨み成分のイノシン酸が豊富。

瀬戸内海 九州沖

角倉商店 所:兵庫 イワシ(水揚げ地 大分、愛媛、広島、熊本、福岡／漁獲海域 瀬戸内海、九州沖)、食塩・賞:45日以上

8327 隔週蔵

国産いりこ

120g **398円** (税込430円)

MEL認証を受けた、環境に配慮したわかめです。塩抜きして使用してください。

鳥羽湾

三重県漁連 所:三重 わかめ(水揚げ地 三重／漁獲海域 鳥羽湾)、食塩・賞:30日以上

8334 月1回蔵

鳥羽産わかめ(湯通し塩蔵)

80g **358円** (税込387円)

鳴門の海で育った、コシの強いわかめです。塩蔵ですので塩抜きしてどうぞ。

鳴門沖

仁木 所:徳島 わかめ(水揚げ地 徳島／採取海域 鳴門沖)、塩・賞:45日以上

8341 隔週蔵

生わかめ(塩蔵)

300g **470円** (税込508円)

茎わかめはわかめの中芯の部分。シコシコした歯ごたえのある食感でミネラルも豊富。

鳴門沖

仁木 所:徳島 わかめ(水揚げ地 徳島／採取海域 鳴門沖)、塩・賞:45日以上

8358 隔週蔵

茎わかめ(塩蔵)

300g **145円** (税込157円)

磯の香りが広がり、クセのない味わいです。シャキシャキとした歯ごたえで、粘りがあります。

山口沖

新友商店 所:山口 アカモク(水揚げ地 山口／採取地 山口沖)【本製品はエビ、カニの混ざる漁法で漁獲されています】・賞:30日以上

8365 毎週凍

アカモク3食入り

35g×3 **298円** (税込322円)

天然鮮魚

- 近海で水揚げ
- 冷凍せずにお届け
- 「平田さんの鮮魚BOX」については直近のお届けのものをHPに掲載しています。
- 水揚げ状況により産地を変更する可能性があります。

徳島市場で仕入れた魚をそのままBOXに入れました。

紀伊水道 瀬戸内海 高知沖

平田水産 所:徳島 鮮魚(水揚げ地 徳島、香川、高知、愛媛／漁獲海域 紀伊水道、瀬戸内海、高知沖)※天候や季節により、水揚げ港は変更する場合があります。・消:お届け日翌日

8372 毎週水

平田さんの鮮魚BOX

1箱 **1,713円** (税込1,850円)

旬の魚をすべて下処理しました。処理方法は魚種によって違います。

紀伊水道 瀬戸内海 高知沖

平田水産 所:徳島 鮮魚(水揚げ地 徳島、香川、高知、愛媛／漁獲海域 紀伊水道、瀬戸内海、高知沖)※天候や季節により、水揚げ港は変更する場合があります。・消:お届け日翌日

8389 毎週水

お手軽鮮魚BOX(下処理済)

1箱 **1,558円** (税込1,683円)

焼きもの・煮付け・酢のものなど、いろんなメニューに大活躍です。

瀬戸内海 紀伊水道 高知沖

平田水産 所:徳島 マグロ一般(水揚げ地 沖縄、宮崎、鹿児島、高知、徳島／漁獲海域 太平洋)※一尾丸ごとさばくため、尾に近い部分が入る可能性があります。ご了承下さい。・消:お届け日当日

8396 月1回水

小あじBOX

1kg **1,260円** (税込1,361円)

市場でも高値で取り引きされる、釣り太刀魚を仕入れています。

紀伊水道 瀬戸内海

平田水産 所:徳島 タチウオ(水揚げ地 徳島、香川、高知、愛媛／漁獲海域 紀伊水道、瀬戸内海)・消:お届け日翌日

8402 隔週水

太刀魚切身

3切(約200g) **908円** (税込981円)

獲れたてのさわらを切身にしました。ソテーにおすすめ!

紀伊水道 日本海 太平洋

平田水産 所:徳島 さわら(水揚げ地 愛媛、徳島、京都、富山、九州／漁獲海域 紀伊水道、日本海、太平洋)・消:お届け日翌日

8419 毎週水

さわらの切身

2切(140g) **560円** (税込605円)

一度も冷凍していないので、鮮度は抜群。

新鮮な旬の魚をお刺身にしてお届けします。

紀伊水道 瀬戸内海 太平洋

平田水産 所:徳島 主にマグロ、イカ、アジ(水揚げ地 徳島、高知、沖縄／漁獲海域 紀伊水道、瀬戸内海、太平洋)※季節によって、イサキ、グレなどが入ります。・消:お届け日当日

8426 毎週水

お刺身BOX

1箱 **980円** (税込1,058円)

新鮮で脂ののっているあじです。

瀬戸内海 紀伊水道 高知沖

平田水産 所:徳島 アジ(水揚げ地 徳島、愛媛、高知、香川／漁獲海域 瀬戸内海、紀伊水道、高知沖)・消:お届け日当日

8433 隔週水

刺身用あじ

1尾(120〜150g) **1,096円** (税込1,184円)

丸ものからさばくから、鮮度がいい。

太平洋

平田水産 所:徳島 マグロ一般(水揚げ地 沖縄、宮崎、鹿児島、高知、徳島／漁獲海域 太平洋)※一尾丸ごとさばくため、尾に近い部分が入る可能性があります。ご了承下さい。・消:お届け日当日

8440 隔週水

刺身用マグロ切身(トレイ入)

120g **810円** (税込875円)

お鍋やバター焼き、グラタンに入れても美味しい!

瀬戸内海

マルムラ美野水産 所:広島 カキ(水揚げ地 広島／養殖海域 瀬戸内海)・消:お届け日翌日

8457 毎週水

加熱用かき

120g **458円** (税込495円)

あさりを生きたまま海水パックしてお届けします。

北海道沿岸 愛知沿岸 三重沿岸

平田水産 所:徳島 あさり(水揚げ地 北海道、愛知、三重／漁獲海域 北海道沿岸、愛知沿岸、三重沿岸)※砂出し工程はありますが、砂は完全に取れているわけではありません。・消:お届け日当日

8464 毎週水

あさり

200g **700円** (税込756円)

ごはんにたっぷりかけて味わってください！

兵庫県淡路島で獲れたカタクチイワシの稚魚を、瞬時に茹でました。

淡路島近海

柴宇淡路食彩
所:兵庫
いわし(水揚げ地 兵庫／漁獲海域 淡路島近海)、食塩・賞:お届け日を含め3日前後

8471 毎週 蔵

淡路島しらす

80g

468円(税込 505円)

生いわしの稚魚を天然水で茹で上げ、潮風と天日で作りました。

大分沖
愛媛沖
鹿児島沖

柴宇淡路食彩 所:兵庫
いわし(水揚げ地 大分、愛媛、鹿児島、他／漁獲海域 大分沖、愛媛沖、鹿児島沖、他)、食塩・賞:お届け日を含め5日

515 毎週 蔵

国産上乾ちりめん70g

495円(税込 535円)

※いわしはえび・カニ・イカが混ざる漁法で採取しています。

自然派Style 国産シリーズ 淡路島沖の生いわしを鮮度が良いままりめんに仕上げました。

淡路島近海

柴宇淡路食彩
所:兵庫
いわし(水揚げ地 兵庫／漁獲海域 淡路島近海) ※製造段階で塩分の添加はありません。・賞:お届け日を含め5日

514 毎週 蔵

自然派Style 淡路島上乾ちりめん30g

288円(税込 311円)

鳴門のきれいな海に育まれ、煮崩れしないしっかりとした天然太もすくです。

鳴門沖

仁木 所:徳島
もすく(水揚げ地 徳島／採取海域 鳴門沖)、塩※ごく稀に小さいエビなどが混じる場合があります。・賞:45日以上

8488 月1回 蔵

鳴門産天然太もすく

200g

318円(税込 343円)

島原産の新鮮なめかぶを細かく刻みました。

長崎沖

島原漁業協同組合
所:長崎
わかめめかぶ(水揚げ地 長崎／採取海域 長崎沖)・賞:90日以上

517 毎週 凍

島原産めかぶ

120g

248円(税込 268円)

お正月メニュー 

こだわりの無漂白数の子

北海道で水揚げされたにしんの卵を、塩数の子にしました。

日本海

北海道漁連 所:北海道
ニシンの卵(水揚げ地 北海道／漁獲海域 日本海)、食塩・賞:60日以上

518 折れ

北海道 塩数の子 蔵

150g

1,850円(税込 1,998円)

北海道で水揚げされたにしんの卵を塩抜きしました。解凍後、お好みの味付けでどうぞ。

日本海

北海道漁連 所:北海道
ニシンの卵(水揚げ地 北海道／漁獲海域 日本海)、食塩・賞:90日以上

520 80g

北海道産 塩抜き数の子 凍

80g

958円(税込 1,035円)

※写真は150gです。

北海道で水揚げされたにしんの卵を、塩数の子にしました。

日本海

北海道漁連 所:北海道
ニシンの卵(水揚げ地 北海道／漁獲海域 日本海)、食塩・賞:60日以上

519 1本羽

北海道 塩数の子 蔵

180g

2,450円(税込 2,646円)

北海道で水揚げされたにしんの卵を、塩数の子にしました。

日本海

北海道漁連 所:北海道
ニシンの卵(水揚げ地 北海道／漁獲海域 日本海)、食塩・賞:60日以上

521 150g

北海道産 塩抜き数の子 凍

150g

1,680円(税込 1,814円)

練り製品

●すり身原料は国産が基本
●化学調味料(アミノ酸など)リン酸塩不使用

国産青のりの風味が豊か。やさしい味わいなのでお子さんにもおすすめです。

いちろうこ 所:静岡
魚肉(すけそうたらすり身)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、青のり、発酵調味料、かつおだし、ナタネ油・賞:5日以上

8495 次回 蔵 NON-GMO

青のり小判

3枚

328円(税込 354円)

昔ながらの石臼を使用した製造にこだわりました。なめらか&もちもち食感で、魚本来の風味が感じられます。

NON-GMO

いちろうこ 所:静岡
魚肉(たら(国産))、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、発酵調味料、かつおだし、ナタネ油・賞:7日以上

8501 隔週 蔵

小判揚

5枚

358円(税込 387円)

素材の味を楽しめるやさしい味付け。

「自然派Style特選丸大豆醤油」「自然派Style発酵調味料」「瑞穂の恵」で味付けしました。

NON-GMO

北海道漁連 所:茨城
鮭の卵(水揚げ地 北海道／漁獲海域 北海道沖)、しょうゆ、米酢・賞:90日以上

25 隔週 凍

北海道産いくら醤油漬

40g

790円(税込 853円)

通常880円

北海道産 塩数の子 蔵

150g

1,850円(税込 1,998円)

北海道産 塩抜き数の子 凍

80g

958円(税込 1,035円)

北海道産 塩数の子 蔵

180g

2,450円(税込 2,646円)

北海道産 塩抜き数の子 凍

150g

1,680円(税込 1,814円)

自然派Style 北海道産スケトウダラの卵を使った塩たらこを、だしが利いた調味液で三晩漬け込みました。

北海道漁連 所:北海道
塩たらこ(すけとうだらの卵(水揚げ地 北海道／漁獲海域 北海道沖)、食塩、調味液(水あめ、本みりん、発酵調味料、かつお節エキス、食塩、昆布エキス、酵母エキス、煮干エキス、エビエキス、米酢)、唐辛子、(一部にえびを含む) ※切子込み・賞:90日以上

522 隔週 凍 NON-GMO

自然派Style辛子明太子

60g

398円(税込 430円)

自然派Style 国産の無リンすり身と、「海はいのち」で作ったかにかまです。

隔週 蔵 NON-GMO

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、でん粉、卵白、食塩、粗糖、発酵調味料、かにエキス／着色料(紅麴)、(一部に小麦・卵・かにを含む)・賞:15日以上

29 1個

6本(約85g) 通常185円

175円(税込 189円)

523 2個組

6本(約85g)×2

350円(税込 378円)

瀬戸内産で獲れた魚と無リンすり身で作った焼かまぼこです。

NON-GMO

八水蒲鉾 所:愛媛
魚肉(エソ、スケソウダラ、ハモ)(国産)、卵白、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、酵母エキス、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日を含め5日前後

8518 隔週 蔵

素材派 鱧板(焼)

1本(可食部 約85g)

248円(税込 268円)

国産ごぼうに無リンすり身を巻いてつくったごぼう巻きです。

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、ごぼう、でん粉、卵白、植物油、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日を含め5日前後

8525 月1回 蔵

素材派 ごぼう巻き

4本

348円(税込 376円)

無リンすり身に国産コーンを入れたコーン天です。

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、コーン、でん粉、卵白、植物油、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日を含め5日前後

8570 月1回 蔵

素材派 もろこし揚げ

6個

278円(税込 300円)

無リンすり身に愛媛産のシラスを入れた天ぷらです。

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、シラス(国産)、でん粉、卵白、植物油、砂糖、食塩、酵母エキス、発酵調味料、(一部に小麦・卵を含む)・賞:お届け日を含め5日前後

8532 月1回 蔵

素材派 シラス天

6個

288円(税込 311円)

夕飯にはおでんだね♪

おでんはもちろん、煮もの、そのまま即食もできる練りものセットです。

八水蒲鉾 所:愛媛
スケソウダラすり身(国内製造)、ごぼう、ハモ、卵白、でん粉、いか、えそ、砂糖、植物油、食塩、紅ずわいかに、発酵調味料、酵母エキス、かにエキス／着色料(紅麴)、(一部に小麦・卵・かに・いかを含む)・賞:5日前後

103 毎週 蔵

素材派 鱧入りおでん詰め合わせ

5種13個

718円(税込 775円)

通常728円

煮込むと小魚の風味がより一層引き立ちます。

島原本舗 所:愛媛
助宗たらしり身(国産、米国産)、魚肉((あじ、えそ)(愛媛県産))、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、卵白(卵を含む)、ごぼう、本みりん、酵母エキス・賞:お届け日を含め4日

524 毎週 蔵

おでんだね

330g(小判3枚、ボール3個、ごぼう巻き3本、おでんちくわ2本)

738円(税込 797円)

通常748円

復興応援 

放射能不検出

ささがきごぼうのシャキシャキ食感と旨みが楽しめます。

高橋徳治商店 所:宮城
ごぼう(国産)、魚肉(たら(国産)、小魚(国産))、でん粉(ばれいしょ(国産))、発酵調味料、砂糖、カツオブシエキス、食塩、米油(揚げ油)・賞:90日以上

8549 月1回 凍 NON-GMO

ささがきごぼう揚げ

120g

360円(税込 389円)

「おとうふ揚げ」に5種類の野菜を練り込みました。野菜の旨みや食感、彩りを楽しめます。

高橋徳治商店 所:宮城
魚肉(たら(国産))、豆腐(大豆(国産)を含む)、米油(国内製造)、人参(国産)、たけのこ(国産)、でん粉(ばれいしょ(国産))、ごぼう(国産)、しいたけ(国産)、枝豆(大豆(国産)を含む)、砂糖、カツオブシエキス、発酵調味料※同一工場内で、卵・乳成分・小麦・えび・かにを使用した製品を製造しております。・賞:90日以上

8556 月1回 凍 NON-GMO

おとうふ揚げ(五目)

165g(5個)

350円(税込 378円)

復興応援 

放射能不検出

豆腐とすり身の割合は、およそ1:1。豆腐とスケソウダラのすり身を合わせました。豆腐の風味たっぷりで、ふわふわ！

高橋徳治商店 所:宮城
魚肉(たら(国産))、豆腐(大豆(国産)を含む)、米油、でん粉(ばれいしょ(国産))、砂糖、発酵調味料、カツオブシエキス※本品の製造ラインでは、卵・乳・小麦・えび・かにを使用した製品も製造しております。・賞:90日以上

105 月1回 凍 NON-GMO

おとうふ揚げ

165g(5個)

315円(税込 340円)

通常325円

揚げ物・煮物・汁物
何にでも使えます！

組合員味満足度 評価件数
4.56 25件

★★★★★
※点数はカタログ作成時の平均点数です。

土佐湾獲れの鰻をメインに、リン酸塩不使用のすり身で作った無でん粉の焼きちくわです。

土佐蒲鉾 所:高知
ハモ(高知県)、魚肉すり身、天日塩、みりん・賞:お届け日を含め4日前後

527 月1回 蔵 NON-GMO

とこどん鰻入り竹輪

3本

335円(税込 362円)

通常345円

魚の風味を活かしたキリッとしたかまぼこです。

NON-GMO

島原本舗 所:愛媛
魚肉(えそ(愛媛県産)、ふえだ、いとより)、卵白(卵を含む)、馬鈴薯でん粉、食塩、酵母エキス・賞:5日以上

8563 毎週 蔵

自然派宇和島かまぼこ

90g

298円(税込 322円)

じゃこ天ぷらを食べやすく棒状にしました。おつまみやおやつに。

島原本舗 所:愛媛
魚肉【(アジ、エソ、ホタルジャコ)(愛媛産)、その他】、ばれいしょでん粉、ナタネ油、食塩、本みりん、酵母エキス・賞:お届け日を含め4日

525 毎週 蔵

宇和島じゃこ天スティック

12本(102g)

248円(税込 268円)

子どもに食べさせたい青魚たっぷり！

宇和海、豊後水道でとれた小魚がしっかりと味わえる「じゃこ天」。

島原本舗 所:愛媛
魚肉(愛媛県産)、魚肉すり身、馬鈴薯でん粉、なたね油、食塩、酵母エキス、砂糖・賞:お届け日を含め4日

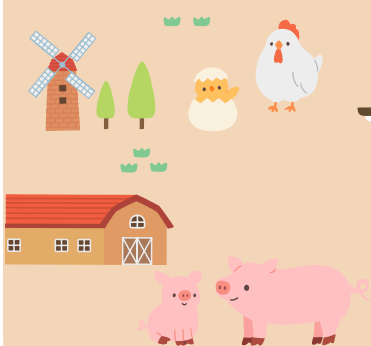
526 月1回 蔵

宇和島じゃこ天

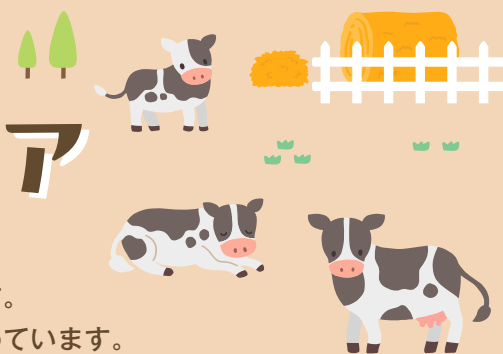
3枚(114g)

218円(税込 235円)

牛乳・乳製品
ハム・ウインナー
豆腐・納豆
パン
青果
米・冷凍野菜
肉
卵
魚
食材セット
ぶらす便
惣菜
調味料
乾物
菓子
飲料・酒
雑貨



生きものに幸せを。 アニマルウェルフェア



家畜は単なる「食べもの」ではなく、感受性を持つ生きものです。
快適な環境を整えることが、家畜を元気で健康に育てることにつながります。
コープ自然派はアニマルウェルフェアの考えに共感し、生産者とともに取組をすすめています。



よつ葉乳業 久田知足さん

「アニマルウェルフェア」とは、動物の身体や心の健康を大切にしようという考え方です。よつ葉乳業ではアニマルウェルフェアの基準を決め、一般社団法人日本草地畜産種子協会の「放牧畜産実践牧場」として認められた酪農家さんより出荷していただいた生乳を使用しています。



よつ葉乳業でのアニマルウェルフェアの基準

例えば…

- ・栄養不足の牛がない。
- ・畜舎が適切な面積を備えている。
- ・牛の身体や、床が清潔である。
- ・心地よい明るさの照明がついている。

北海道十勝で放牧をしている5戸の酪農家の生乳を使用しています。

72℃
15秒間
殺菌

NON-GMO
えさまで分別

よつ葉乳業 所:北海道
生乳100% ※無脂乳固形分8.2%以上
乳脂肪分3.4%以上 ※受注が多数の場合、
価格を変更してバス牛乳に代替します。
ご了承ください。・消:お届け日を含め4日

133 ぶらす便 300018 蔵

よつ葉放牧生産者指定
ノンホモ牛乳

1000ml 通常342円

332円 (税込 359円)

特価

まいど
注文



七星食品

山花浩二さん



「アニマルウェルフェア」は、今や世界中で注目されています。七星食品では、豚がより過ごしやすい環境で育てることによって、ストレスを感じたり、病気をしたりしないよう努めています。また、スタッフには、豚への接し方を指導しています。好奇心が強い豚は環境の変化にとっても弱いいため、ストレスを与えたり、ケガをさせたりしないよう、丁寧に接するよう気を付けています。今後も「アニマルウェルフェア」の考え方を大切にし、豚を育てていきたいと思っています。



自然派Style 北海道産有機小麦「ゆめちから」を100%使用。卵や油脂は使用していません。

オーガニックブレッド&アグリ 所:兵庫
有機小麦粉(有機小麦(北海道産))、有機砂糖、食塩、生イースト、有機米粉・消:お届け日を含め3日

231 NON-GMO

自然派Styleオーガニックハードトースト

1.5斤

498円 (税込 538円)



1.5斤

カナダ産100%のビュアな有機メープルシロップ。

平田産業 所:カナダ
有機砂糖楓の樹液 原産国:
カナダ・賞:270日以上

281 NON-GMO

オーガニック
メープルシロップ・アンバー

132g 通常598円

568円 (税込 613円)

特価



自然派Style 桃の自然なままの優しい香りが広がる
国産シリーズ あっさりしたジャムです。

デイリーフーズ 所:長野
白桃(国産)、砂糖、レモン果汁 ※原料個
体差によってジャムの色合いが若干赤く
なる場合があります。・賞:150日以上

528 NON-GMO

自然派Style
国産白桃ジャム

200g 通常475円

458円 (税込 495円)

特価



豚肉とかぶのしょうが煮



8 ページ
Cacao に掲載
030090 国産おろししょうが



大野ファーム 大野泰裕さん

自社農場で生産した牧草やトウモロコシなど地域資源をできるだけ使用し、飼料自給率の向上に取り組んできました。自社農場で処理・生産されたたい肥を利用し、よりよい土づくりから始まる循環型農業により「健康」な土壌で作られた「健康」な農産物・飼料原料を与え、アニマルウェルフェアに通ずる「健康」な牛の生産を行っています。
また脱原発依存のため、敷地内にソーラーパネル・バイオガス発電機を導入。感染症予防のため使用していない牛舎間のスペースに設置したソーラーパネルでの発電と、牛のふん尿を発酵させ発生したバイオガスを燃やし電気と熱を作り出す発電を採用。環境負荷を減らし自然を守りながらも継続的に生産が続けられるよう、再生可能エネルギーを活用しています。



遺伝子組み換え飼料・抗生物質不使用
で育てました。

ホルス
タイン種



特価

ファーマーズファクトリー 所:北海道
牛肩ロース(北海道・賞:60日以上

533 凍 NON-GMO
えさまで分別

未来とかち牛肩ローススライス

200g 通常1,100円

1,050円 (税込 1,134円)

ガーリックピーフピラフ



炒めものやステーキ、パスタなどに。
料理を一層美味しくします。



AgLiBright、日販連有機グループ
認証事業者

364 蔵

有機にんにく

70g

328円 (税込 354円)

自然派Style 5種の国産野菜の旨みが詰まった植物性原料でできた
粉末コンソメです。

創健社 所:鳥取
野菜パウダー(国産たまねぎ、国産にんじん、国産キャベツ、国産ガーリック、
国産セロリ)、天日塩(イタリア産)、澱粉分解物、粉末小麦発酵調味料(小麦を
含む)、黒コショウ末、有機食用べに花油、澱粉・賞:100日以上

534 NON-GMO

自然派Styleベジコンソメ

36g(8袋)

通常398円 368円 (税込 397円)

特価



芳醇な香りと旨み、そして歯ごたえが特徴で
す。色々なサイズのものが入ります。



オーガニックファーム奥美濃

380 蔵

有機しいたけ

220g

368円 (税込 397円)



希望農場

清野光弘さん



北海道厚真町「希望農場」にて、その名の通り放牧飼育を行っています。生後約90日から、出荷可能な体重に達する約200日頃まで、丘のある放牧地で放し飼いをします。放牧地にはバイオベッド(発酵床)で衛生的に保たれたえさ場・寝床となるドームがあり、自由にそこから出て行き運動をし、ストレス無く育ちます。広い放牧地での適度な運動によりストレスフリーに育った豚は、さっぱりとして甘みがある脂と、濃い赤身の味わいが特徴のお肉となります。放牧は身体的にも精神的にも健やかに育つ為、アニマルウェルフェアの考えに準じた飼育方法です。

骨付きソーセージのオードブル



アニマルウェルフェアの5つの自由

- 1 **ごはん**で困らせない

お腹を空かせない、のどが渇いたと感じさせないなど
- 2 **気持ち悪い**と感じさせない

部屋をきれいにしたり、自由に動けるスペースがあるなど
- 3 **けがや病気をそのままに**しない

体調に変わりがないか気を配る
- 4 **動物らしさ**をだせる

走りたい、土を掘りたいなど、その動物の本来の習性が発揮できる
- 5 **不安なことを**させない

ストレスになる怖いことや不安を与えない

「アニマルウェルフェア」の取組はヨーロッパをはじめ、各国で進んでいます。しかし、日本ではまだ拡がりをみせていません。

2020年の各国の畜産動物福祉の評価ランク (世界動物保護協会 HP参照)

Aランク … なし
Bランク … オーストリア スウェーデン
Cランク … ニュージーランド スイス ポーランド デンマーク オランダ
Dランク … 韓国 スペイン フランス イギリス ドイツ イタリア カナダ ブラジル メキシコ タンザニア
Eランク … インド フィリピン オーストラリア ウクライナ トルコ アメリカ コロンビア 南アフリカ
Fランク … タイ インドネシア マレーシア ルーマニア アルゼンチン チリ ウルグアイ ケニア
Gランク … **日本** 中国 ロシア ミャンマー ベトナム エジプト ニジェール エチオピア…等

世界50ヵ国が対象となったこの調査で日本は最低ランクのG評価となっています。



自然派Style 国産シリーズ
きめが細かく、適度に脂肪の入ったやわらかな肉質が特徴です。

100g当たり
256円



七星食品 所:香川
自然豚ロース・賞:35日以上

529 凍 NON-GMO
自然豚ローススライス
250g

通常658円 **638円** (税込689円)

特価

煮ものやボトフはもちろん、生食でもおいしい。

ekubofarm、市島有機農産物生産出荷組合、岩永

354 蔵
有機小かぶ
2〜4株

通常248円 **248円** (税込268円)



ぷりぷりとした歯ごたえと独特の香りが特徴。和洋中いるんな料理に。



373 蔵
エリンギ
150g

通常238円 **238円** (税込257円)

生食するとしゃきっと辛みがあり、加熱するとやわらかくなり甘く感じます。



344 蔵
有機白ねぎ
300g

通常328円 **328円** (税込354円)

ワイルドにかぶりついて召し上がれ！ジューシーで食べ応えある安心ソーセージです。

ファーマーズファクトリー 所:北海道
豚肉(北海道産)、豚脂(北海道産)、食塩、砂糖(和三盆糖)、香辛料・賞:150日以上

535 凍 NON-GMO
放牧豚骨付きソーセージ
90g(3本)

通常478円 **428円** (税込462円) **10% OFF**

北海道・放牧豚の高級部位「ロース肉」を使用しました。



ファーマーズファクトリー 所:北海道
豚ロース肉(北海道産)、食塩、植物油、ブラックペッパー・賞:120日以上

536 凍 NON-GMO
北海道放牧豚ローストポーク
250g

通常1,750円 **1,700円** (税込1,836円)

特価

自然派Style 国産シリーズ
よつ葉の牛乳を練り込んだほんのり甘いロールパン。



コープレッドファーム 所:兵庫
小麦粉(小麦(国産))、有機小麦粉、牛乳、砂糖(粗糖)、バター、鶏卵、生イースト、食塩、米粉・消:お届け日含め3日

232 さらす便 300339
自然派Style
テーブルロール
6個

通常218円 **218円** (税込235円)

ビタミンCやクエン酸・ポリフェノールなどの成分がぎゅっと詰まっています。



つばさファーム、さかもとふーつ

297 蔵
レモン
2玉

通常228円 **228円** (税込246円)



イシイフーズ 畜名政枝さん

鶏舎内の鶏とその環境を知るため、観察の時間を大切にしています。鶏の発育過程による羽毛状態の変化を見たり、鶏たちの鳴き声や呼吸音を聞いたり、エサを食べている様子や水を飲んでいるときの動きを見たり、寝ている様子を見たり、鶏の健康状態を細かく観察しています。鶏の健康状態を正しく把握するため、観察の時間を充分に取り、これからも適切な飼育管理を行い、アニマルウェルフェアの向上に努めます。



自然派Style 照り焼きソースがごはんによく合います。

マストミ 所:徳島
食肉(豚肉(徳島県又は香川県)、鶏肉(徳島県))、野菜(玉ねぎ(国産)、人参、生姜)、つなぎ(米粉、パン粉(小麦を含む)、液卵)、菜種油、醤油(小麦・大豆を含む)、胡麻油(ごまを含む)、食塩、コショウ、ソース(醤油(小麦・大豆を含む)、発酵調味料、酒、砂糖、馬鈴薯澱粉、白胡椒)、揚げ油(菜種油)・賞:45日以上

531 凍 湯せん NON-GMO
自然派Style
照り焼き鶏と自然豚の照り焼きミートボール
105g(5個)

通常315円 **298円** (税込322円)

特価



照り焼き鶏と自然豚の照り焼きミートボール



塩麴にじっくり漬け込んで竜田揚げにしました。



マストミ 所:徳島
鶏肉(徳島県)、塩麴、馬鈴薯澱粉、菜種油、小麦粉、鶏卵、醤油(小麦・大豆を含む)、酒、ニンニク、コショウ、食塩・賞:45日以上

530 凍 レンジ NON-GMO
えさまで分別
照り焼き鶏と自然豚の照り焼きミートボール
150g

通常460円 **450円** (税込486円)

特価

自然派Style 照り焼き鶏を使用したチキンライス。

全国農協食品 所:栃木
精白米、野菜(たまねぎ、とうもろこし、いんげん、にんじん)、トマトケチャップ、鶏肉、とりがらスープ、砂糖、なたね油、バター、食塩、しょうゆ(小麦・大豆を含む)・賞:150日以上

532 凍 レンジ 炒める NON-GMO
えさまで分別
自然派Style
ももぐちチキンライス(照り焼き鶏使用)
430g

通常460円 **438円** (税込473円)

特価



肉厚で食べやすい4種類の有機栽培レタスをミックスしました。



寺岡有機農場
322 蔵
有機レタスマックス
40g

通常168円 **168円** (税込181円)



旭商事 山根浩敬さん

旭商事は1995年から、鶏が小屋の中で自由に動き回ることができる「平飼い」を始めました。当初から、鶏が鶏らしく行動できるように育てられないだろうかと取り組んでいました。採卵鶏の内、平飼いで育った鶏は、日本国内で1%程度しかいません。鶏が自由に羽を広げて走り回り、大好きな「砂浴び*」をして、疲れたら止まり木で休んで……と、毎日元気に暮らしています。食べるえさにもこだわります。無農薬、NON-GMO(分別管理)の原料で作ったえさをたくさん食べさせて育てています。



厳正な有機JAS規格をクリアした、人や鶏、環境に配慮したたまごです。



旭商事 所:徳島
鶏卵(徳島県)・賞:6日以上

459 蔵 NON-GMO
オーガニックたまご
6個

通常650円 **640円** (税込691円)

特価



*ご注文多数の場合、価格を変更し「PHF平飼い卵6個」をお届けします。

さば缶とトマトのとろっと親子丼



国産大豆・国産米を原料にした信州赤系味噌と、「喜界島粗糖」で仕上げました。

創健社 所:長崎
さば(国産)、味噌(大豆を含む)、砂糖・賞:360日以上

537 NON-GMO
さば味噌煮(缶)
190g(固形量140g)

通常378円 **358円** (税込387円)

特価



有機質肥料を入れた良質な土壌で栽培。熟すのをゆっくり待って収穫しています。



アグリベスト、ヴェリタス、UTO、Bluefarm
※天候不順が続いた場合小ぶりなトマトが入る場合があります。

312 蔵
トマト
350g

通常358円 **358円** (税込387円)

香りが良く、薬味やソースの素材としても。



大地と自然の恵み
347 蔵
有機細ねぎ
80g

通常188円 **188円** (税込203円)

牛乳・乳製品

ハム・ウインナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

今週の
おすすめ

ちびっこ大好きふわふわミートボールに
こだわりの甘酢たれを絡めて♪

自然派 Style



マストミ
特製

神山鶏と自然豚のミートボール

神山鶏と自然豚を使用した、
ふんわりやわらかなミートボール。
みじん切り野菜も入っています！



総 566kcal 塩分 総 4.6g

消:お届け日を含め2日
〔神山鶏と自然豚のミートボール〕食肉(鶏肉、豚肉)、野菜(たまねぎ、にんじん、しょうが)、つなぎ(米粉、パン粉、液卵)、揚げ油(食用なたね油)、食用なたね油、しょうゆ、食用ごま油、食塩、白胡椒)、(一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
〔酢豚の素〕砂糖、トマトケチャップ、しょうゆ、りんご酢、発酵調味料、食塩、パプリカ、酵母エキス、食用ごま油/酒精、増粘剤(グァーガム、キサンタンガム)、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)



神山鶏と自然豚の
ミートボール 150g
たまねぎ 120g
にんじん 40g
ピーマン 40g
エリンギ 30g
酢豚の素 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

ミートボールでお子様酢豚 蔵

538 通常便 9560 ぶらす便

2〜3人前

通常950円

930円 (税込 1,004円)

食材
フェア
SALE

自然派 Style



レシピは
こちら！



野菜ごろごろがうれしい
定番の五目煮に、
神山鶏の旨みもプラス！

総 338kcal 塩分 総 4.6g

消:お届け日を含め2日
〔煮物つゆ〕しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

大根と鶏肉の五目煮 蔵

540 通常便 9584 ぶらす便

2〜3人前

通常830円

820円 (税込 886円)

食材
フェア
SALE

神山鶏ムネ肉 120g
大根 250g
れんこん 60g
にんじん 50g
つきこんにゃく 100g
煮物つゆ 100g

ご家庭で用意していただくもの
塩・油

おためしください新メニュー!!

自然派 Style



New

総 451kcal 塩分 総 2.4g

消:お届け日を含め2日
〔北海道ホーションバター〕生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)

ブロッコリーときのこのチキンドリア 蔵

542 通常便 9607 ぶらす便

2〜3人前

通常890円

880円 (税込 950円)

食材
フェア
SALE

神山鶏モモ肉 120g
たまねぎ 140g
ブロッコリー 50g
しめじ 40g
まいたけ 30g
北海道バター 2個
チキンコンソメ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・小麦粉・牛乳400ml・
シュレッドチーズ・ごはん人数分

生協のミールキット
食材セット

安心 産直原材料が中心

- お肉 生産者の「顔の見える」産直肉(枕崎牛・自然豚・神山鶏)
- お魚 国内加工の天然魚
- 野菜 カット済の新鮮な産直野菜が中心*
- タレ 化学調味料やたん白加水分解物などを使わないタレ

「通常便」「ぶらす便」で
週2回お届け！

週2回食材セットを利用すると、
ぶらす便の配達手数料が **無料** に！
詳しくはP33をCheck!

マークの色で
基準をCheck!

自然派 Style
ポスト 基準

自然派 Style
CaoCao 基準

総 000kcal 塩分 総 0.0g
総カロリー・総塩分を表記しています。
(ご家庭で用意していただくものは含みません。)

食材セットの原材料や
アレルギーの情報は
コープ自然派HPで!



※天候不順により野菜の収量不足が生じた場合は、市場調達または他の野菜に代替する場合があります。
セット内容の野菜の総量は一定ですが、個別重量はおおよその目安です。割合が多少異なる場合があります。ご了承ください。

自然派 Style



総 144kcal 塩分 総 4.1g

消:お届け日を含め2日
〔中華用炒めだれ〕しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

たっぷり野菜のわかめスープ 蔵

539 通常便 9577 ぶらす便

2〜3人前

通常640円

630円 (税込 680円)

食材
フェア
SALE

もやし 80g
たまねぎ 50g
にら 30g
にんじん 30g
しいたけ 20g
竹の子水煮 20g
岩手県産カットわかめ 4g
中華用炒めだれ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然派 Style



総 536kcal 塩分 総 2.1g

消:お届け日を含め2日
〔あいち味噌ダレ〕みそ、砂糖、清酒、みりん、かつおだし/酒精、(一部に大豆を含む)

豚肉とエリンギの味噌炒め 蔵

541 通常便 9591 ぶらす便

2〜3人前

通常920円

910円 (税込 983円)

食材
フェア
SALE

自然豚切落とし 150g
エリンギ 150g
にんじん 30g
ピーマン 20g
長ねぎ 20g
しょうが少々
あいち味噌ダレ 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

自然派 Style



総 484kcal 塩分 総 5.2g

消:お届け日を含め2日
〔たかたの八方だし〕しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶし、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

厚あげのたいたん 蔵

543 通常便 9614 ぶらす便

2〜3人前

通常960円

940円 (税込 1,015円)

食材
フェア
SALE

自然豚切落とし 80g
小松菜 100g
竹の子水煮 50g
にんじん 30g
しめじ 30g
糸こんにゃく 100g
厚あげ 2個
たかたの八方だし 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・油

自然派Style

15分

【NPO 自然派食育・きちんときほん】のレシピです。

コクのある特製タレで味が決まる！
さくらげのコリコリ食感を楽しんで♪

有機みそとくるみのたれ
有機原料をふんだんに使った、
香ばしくコク深い味わい。

神山鶏ササミ 150g
にら 100g
エリンギ 40g
生きくらげ 30g
にんじん 20g
有機みそとくるみのたれ 1袋
片栗粉(中) 1袋

総 239kcal 塩分 総 0.5g

消:お届け日を含め2日
〔有機みそとくるみのたれ〕有機みそ、有機砂糖、有機黒糖、食塩、(一部にくるみ・大豆を含む)

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・ごま油

ササミときくらげのスタミナ炒め 蔵

544 通常便 9621 ぶらす便
2〜3人前
通常900円 **890円** (税込 961円) **食材7.5pt SALE**

自然派Style

15分

北海道産生乳で作ったバターをセット！

ホクホクの根菜に味噌バターが合う！

消:お届け日を含め2日
〔北海道ポーシェンバター〕生乳(国産)、食塩、(一部に乳成分を含む)
〔甘口味噌ダレ〕米みそ、砂糖、しょうゆ、水あめ、発酵調味料、食塩、でん粉、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

合挽きミンチ 80g
さつまいも 140g
かぼちゃ 90g
れんこん 60g
しめじ 30g
北海道バター 1個
甘口味噌ダレ 1袋

総 691kcal 塩分 総 4.7g

さつまいもとかぼちゃの
ホクホク炒め 蔵

545 通常便 9638 ぶらす便
2〜3人前
通常980円 **970円** (税込 1,048円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
油

自然派Style

10分

※自然豚モモスティック(冷凍)はセットと同梱されておらず、冷凍品の箱に入っています。

食材セットで特に人気のメニューです♪

消:お届け日を含め2日
〔青椒肉絲のたれ〕しょうゆ、砂糖、発酵調味料、オイスターエキス、酵母エキス、でん粉、食用ごま油、食塩、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆を含む)

自然豚モモスティック(冷凍) 140g
ピーマン 120g
竹の子水煮 60g
しょうが少々
青椒肉絲のたれ 1袋
片栗粉(中) 1袋

総 366kcal 塩分 総 2.1g

自然豚のチンジャオロース 蔵

546 通常便 9645 ぶらす便
2〜3人前
通常900円 **890円** (税込 961円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

自然派Style

15分

さつまいも、れんこん、自然豚。
食感と旨みを甘辛くまとめました。

消:お届け日を含め2日
〔おぼんざい調味液〕しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、かつおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

自然豚バラ切落し 150g
れんこん 120g
さつまいも 90g
にんじん 30g
細ねぎ 少々
おぼんざい調味液 1袋

総 944kcal 塩分 総 3.5g

さつまいもとれんこんの甘辛炒め 蔵

547 通常便 9652 ぶらす便
2〜3人前
通常930円 **920円** (税込 994円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
油

自然派Style

10分

タレが決め手のスピード中華。
モチモチ春雨でボリューム満点！

消:お届け日を含め2日
〔中華用炒めだれ〕しょうゆ、食用ごま油、発酵調味料、砂糖、チキンエキス、食塩、オイスターエキス、酵母エキス、ホタテエキス、ガーリックエキス、しょうが汁、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)

自然豚ミンチ 120g
白菜 200g
長ねぎ 50g
しいたけ 30g
にんじん 30g
しょうが少々
ボイル春雨 150g
中華用炒めだれ 1袋
片栗粉(小) 1袋

総 607kcal 塩分 総 4.2g

白菜と豚ミンチの
春雨オイスター炒め 蔵

548 通常便 9669 ぶらす便
2〜3人前
通常900円 **890円** (税込 961円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
油

自然派Style

10分

野菜 380g 使用

かぼちゃの甘みにカレー味が好相性！
彩り良い炒めものです。

消:お届け日を含め2日
〔カレー炒めの素(国産野菜粉末使用)〕粉末野菜(オニオンパウダー、にんにく、にんじん)、食塩、砂糖、カレー粉、ブドウ糖、酵母エキス、粉末しょうゆ、脱脂粉乳、全粉乳、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

自然豚切落し 120g
かぼちゃ 180g
れんこん 80g
たまねぎ 70g
ブロッコリー 50g
カレー炒めの素 1袋

総 583kcal 塩分 総 2.8g

豚肉とかぼちゃのカレー炒め 蔵

549 通常便 9676 ぶらす便
2〜3人前
通常940円 **930円** (税込 1,004円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
塩・油

自然派Style

10分

【NPO 自然派食育・きちんときほん】のレシピです。

漬さんとこの塩こうじで
たっぷり野菜もペロリ♪

消:お届け日を含め2日
〔漬さんとこの塩こうじ〕米こうじ、食塩

自然豚バラ切落し 100g
レタス 150g
もやし 100g
たまねぎ 80g
ピーマン 30g
にんじん 30g
しめじ 30g
しょうが 少々
漬さんとこの塩こうじ 1袋

総 543kcal 塩分 総 3.3g

漬さんとこの塩こうじで
たっぷり野菜もペロリ♪

550 通常便 9683 ぶらす便
2〜3人前
通常850円 **840円** (税込 907円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

自然派Style

10分

パパッと完成！本格豚プルコギ。

消:お届け日を含め2日
〔プルコギのたれ〕しょうゆ、砂糖、みりん、にんにく、食用ごま油、りんご酢、酵母エキス、かつおぶしエキス、りんご濃縮果汁、香辛料、食塩、あさりエキス、(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

自然豚バラ切落し 150g
たまねぎ 120g
もやし 80g
にら 40g
赤パプリカ 30g
しょうが少々
プルコギのたれ 1袋

総 839kcal 塩分 総 3.7g

デジプルコギ
(韓国風豚肉の炒めもの) 蔵

551 通常便 9690 ぶらす便
2〜3人前
通常880円 **870円** (税込 940円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・ごま油・
いりごま

自然派Style

15分

自然豚&こんにゃくで
食べ応え抜群な根菜のきんぴら風。

消:お届け日を含め2日
〔おぼんざい調味液〕しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、かつおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、(一部に小麦・大豆を含む)

自然豚切落し 100g
れんこん 80g
ごぼう 50g
ピーマン 30g
にんじん 20g
つきこんにゃく 50g
おぼんざい調味液 1袋

総 414kcal 塩分 総 3.4g

根菜のきんぴら炒め 蔵

552 通常便 9706 ぶらす便
2〜3人前
通常840円 **820円** (税込 886円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

自然派Style

15分

【NPO 自然派食育・きちんときほん】のレシピです。

クセになっちゃうチリマヨチキン！
じゃが&かぼちゃでボリュームUP♪

消:お届け日を含め2日
〔スイートチリソース〕砂糖、水あめ、りんご酢、にんにく、食塩、でん粉、トウガラシ、(一部にりんごを含む)

神山鶏モモ肉 200g
かぼちゃ 100g
じゃがいも 100g
たまねぎ 80g
スイートチリソース 1袋
片栗粉(中) 1袋

総 714kcal 塩分 総 2.0g

かぼちゃとじゃがいもの
チリマヨチキン 蔵

553 通常便 9713 ぶらす便
2〜3人前
通常980円 **970円** (税込 1,048円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・醤油・
マヨネーズ・油

自然派Style

20分

にらの香りが食欲そそる鶏つくね。
添え野菜も一緒に出来上がり♪

消:お届け日を含め2日
〔たかたの照り焼きタレ〕砂糖、しょうゆ、みりん、加工黒砂糖、清酒、ばれいしょでん粉、食塩、(一部に小麦・大豆を含む)

神山鶏ミンチ 200g
キャベツ 100g
にら 20g
長ねぎ 20g
ピーマン 20g
にんじん 20g
たかたの照り焼きタレ 1袋

総 471kcal 塩分 総 2.2g

にら入り鶏つくねバーグの
照り焼き 蔵

554 通常便 9720 ぶらす便
2〜3人前
通常880円 **860円** (税込 929円) **食材7.5pt SALE**

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・
パン粉1/2カップ・
卵1個

牛乳・乳製品
ハム・ウィンナー

豆腐・納豆

パン
青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨

組合員さんに好評の
食材セットメニューは
これ！

2025年を振り返り♪ 年間人気セレクション

※2025年度1号～32号の受注数量ベース



こねて焼くだけ！
野菜いっぱい栄養バーグ♡

自然派 Style

20分

組合員の声
野菜たっぷりのハンバーグが
捏ねるだけで簡単にできます。
ソースも甘くて美味しい。子ど
もにも好評なので一番お世話
になっている食材セットです。

総 485kcal 塩分 総 3.9g

※付け合せの野菜はセットされていません。

消:お届け日を含め2日
(ハンバーグソース)水あめ、砂糖、リンゴピューレ、トマトペースト、食塩、
ウスターソース、オニオンソテー、醸造酢、赤ワイン、ポークエキス、食用な
たね油、チキンエキス、酵母エキス、しょうゆ加工品、黒胡椒、(一部に小麦・
大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)

野菜ハンバーグ 蔵

555 通常便 9737 ぶらす便

4個

通常990円 **980円** (税込 1,058円) **食材フェア SALE**

合挽きミンチ 150g
たまねぎ 100g
にんじん 30g
ピーマン 20g
しいたけ 20g
ハンバーグソース 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・卵1個・
牛乳・パン粉1/2カップ

産直神山鶏で作る親子丼♪
煮物つゆで味がバッチリ決まります。

自然派 Style

10分

組合員の声
出汁がすごく美味しくて
家では出せない親子丼が
作れます!!!
息子も夫も大好きです！

463 PHF白卵6個

総 450kcal 塩分 総 6.8g

消:お届け日を含め2日
(煮物つゆ)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、昆布、かつおぶし、発酵調味料、
(一部に小麦・大豆を含む)

親子丼 蔵

556 通常便 9744 ぶらす便

3人前

通常890円 **880円** (税込 950円) **食材フェア SALE**

神山鶏もも肉 150g
たまねぎ 150g
しいたけ 30g
三つ葉 少々
煮物つゆ 150g

ご家庭で用意していただくもの
卵3個・ごはん人数分

腹ペコさんにもすぐ出せる！
好評の具たくさん塩焼きそば。

自然派 Style

10分

野菜 380g 使用

総 675kcal 塩分 総 7.8g

消:お届け日を含め2日
(塩タレ)食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょう
ゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食
用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ご
ま・大豆・豚肉を含む)

塩焼きそば 蔵

557 通常便 9751 ぶらす便

2人前

通常850円 **840円** (税込 907円) **食材フェア SALE**

自然豚切落とし 80g
キャベツ 200g
もやし 100g
にんじん 50g
ピーマン 30g
蒸し焼きそば
140g×2
塩タレ 2袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

定番の肉じゃがを甘めの
とろ〜りあんで仕上げました♪

自然派 Style

20分

総 803kcal 塩分 総 5.0g

消:お届け日を含め2日
(あいち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食塩、
昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

あんかけ肉じゃが 蔵

558 通常便 9768 ぶらす便

2〜3人前

通常920円 **910円** (税込 983円) **食材フェア SALE**

自然豚ミンチ 120g
じゃがいも 300g
たまねぎ 150g
にんじん 100g
いんげん 20g
しょうが 少々
あいち煮物つゆ 80g
片栗粉(中) 1袋

ご家庭で用意していただくもの
油

漬さんとこのタレで作った回鍋肉。
肉と野菜に絡んだ味噌だれが旨い！

自然派 Style

10分

総 804kcal 塩分 総 2.6g

消:お届け日を含め2日
(漬さんとこの回鍋肉の素)米みそ、清酒、発酵調味料、砂糖、
甘酒、しょうゆ、食塩、豆板醤、にんにく、食用ごま油、(一部
に小麦・ごま・大豆を含む)

漬さんのタレの回鍋肉 蔵

559 通常便 9775 ぶらす便

2〜3人前

通常910円 **900円** (税込 972円) **食材フェア SALE**

自然豚バラ切落とし 150g
キャベツ 200g
ピーマン 50g
にんじん 30g
漬さんとこの
回鍋肉の素 1袋

ご家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

あともう一品に！ **副菜**

自然派 Style

15分

3日 OK

総 367kcal 塩分 総 4.0g

消:お届け日を含め3日
(おぼんざい調味液)しょうゆ、砂糖、水あめ、発酵調味料、か
つおだし、かつおぶしエキス、昆布だし、食塩、酵母エキス、
(一部に小麦・大豆を含む)

白菜とツナのうま煮 蔵

560 通常便 9782 ぶらす便

2〜3人前

通常560円 **550円** (税込 594円) **食材フェア SALE**

白菜の水分だけで煮込みます。
ツナのkokがしみしみ♡

かもめ屋ツナ缶 1缶
白菜 330g
にんじん 20g
おぼんざい調味液 1袋

自然派 Style

10分

3日 OK

総 372kcal 塩分 総 4.0g

消:お届け日を含め3日
(八方だし)しょうゆ、砂糖、ウルメイワシ、食塩、かつおぶ
し、昆布、(一部に小麦・大豆を含む)

にんじんしりしり 蔵

561 通常便 9799 ぶらす便

3〜4人前

通常580円 **570円** (税込 616円) **食材フェア SALE**

冷めてもおいしい！
ツナとにんじんのおかず。

かもめ屋ツナ缶 1缶
にんじん 300g
八方だし 50g

ご家庭で用意していただくもの
ごま油・白いりごま・
卵2個

自然派 Style

20分

総 193kcal 塩分 総 3.3g

消:お届け日を含め2日
(あいち煮物つゆ)砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食
塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

いか大根 蔵

562 通常便 9805 ぶらす便

2〜3人前

通常540円 **530円** (税込 572円) **食材フェア SALE**

ちょっと甘めのつゆが
じゅわっと染みたほっこり煮♡

いか 40g
大根 300g
あいち煮物つゆ 50g

ふわふわ鶏団子で鍋はじめ。
だしの利いた「鍋つゆ」で仕上げます。

自然派 Style

20分



カタオカさんの
糸こんにゃくもセット。

煮込むとふわふわになる
すだち鶏の肉団子。
ほんのり生姜味です。

鍋つゆは、かつおぶし・ウルメイワシ・
昆布でしっかりとだしをとりました。
素材の味を引き立たせる上品な味わ
いです。



すだち鶏肉だんご 250g(11~12個)
白菜 200g
大根 200g
ごぼう 40g
にら 40g
にんじん 40g
糸こんにゃく 100g
鍋つゆ 2袋

※今回よりセット内容を
一部変更します。

※今回よりセット内容を
一部変更します。

自然派 Style

15分



※枕崎牛が不足の場合、
神居牛に代替して
お届けします。

産直牛で基本の肉豆腐。
割下で作る煮汁が具材に染みウマ！

消:お届け日を含め2日
〔割下〕しょうゆ、砂糖、うるめぶし、昆布、かつおぶし、発酵調
味料、(一部に小麦・大豆を含む)

肉豆腐 蔵

564 通常便 9829 ぶらす便

2~3人前

通常1,360円

1,340円 (税込 1,447円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
お好みで細ねぎ

自然派 Style

15分



野菜 360g
使用

自然豚のおいしさにみずみずしい
「かぶ」をとろりと煮込んで。

消:お届け日を含め2日
〔あいち煮物つゆ〕砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食
塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

かぶと豚バラのとり甘煮 蔵

565 通常便 9836 ぶらす便

2~3人前

通常990円

980円 (税込 1,058円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
油

自然派 Style

15分



総 682kcal 塩分 総 5.2g

ごろっと根菜に神山鶏モモ肉が
入った具だくさんがうれしい煮もの。

消:お届け日を含め2日
〔あいち煮物つゆ〕砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、食
塩、昆布だし、(一部に小麦・大豆を含む)

五目根菜のうま煮 蔵

566 通常便 9843 ぶらす便

2~3人前

通常1,090円

1,080円 (税込 1,166円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
油

自然派 Style

25分



New

※自然豚の
ロールキャベ
ツはセットと
同梱されてお
らず、冷凍品
の箱に入っ
ています。

調理済みロールキャベツで作る、
ポトフ仕立ての一品♡

消:お届け日を含め2日

具だくさんロールキャベツ 蔵

567 通常便 9850 ぶらす便

2~3人前

通常1,060円

1,050円 (税込 1,134円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
塩・こしょう

おさかな

自然派 Style

20分



総 443kcal 塩分 総 2.6g

ベーコンとしらす、ダブルの旨み。
大葉の香りがアクセント！

消:お届け日を含め2日

しらすポテトのチーズ焼き 蔵

568 通常便 9867 ぶらす便

2~3人前

通常960円

950円 (税込 1,026円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
醤油・バター・油・
シュレッドチーズ50g

自然派 Style

15分



※骨取りさわらはセットと
同梱されてお
らず、冷凍品
の箱に入っ
ています。

骨取りさわらでスピード南蛮漬け♪
野菜もさっぱり食べられます！

消:お届け日を含め2日
〔たかたの南蛮漬けの素〕醸造酢、砂糖、しょうゆ、食塩、(一部
に小麦・大豆を含む)

さわらの南蛮漬け 蔵

569 通常便 9874 ぶらす便

2人前

通常920円

910円 (税込 983円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

自然派 Style

20分



総 486kcal 塩分 総 5.2g

脂が乗った天然ぶり！
味染み大根も絶品の定番煮もの。

消:お届け日を含め2日
〔割下〕しょうゆ、砂糖、うるめぶし、昆布、かつおぶし、発酵
調味料、(一部に小麦・大豆を含む)

ぶり大根 蔵

570 通常便 9881 ぶらす便

2人前

通常900円

890円 (税込 961円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
塩・砂糖

スープ

自然派 Style

15分



総 446kcal 塩分 総 4.3g

肉も野菜もおこげも。
素材の旨み広がる、食べるスープ。

消:お届け日を含め2日
〔おこげ〕もち米、食用パーム油、食塩
〔ヤマキ有機醤油だれ〕有機しょうゆ、有機食用ごま油、有機
発酵調味料、有機砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、オニオン
エキス、ガーリックエキス、ねぎエキス、胡椒、粉末昆布、(一
部に小麦・ごま・大豆を含む)

おこげスープ(中華醤油味) 蔵

571 通常便 9898 ぶらす便

2~3人前

通常910円

900円 (税込 972円)

食材
フェア
SALE

※おこげの割れ具合には
バラつきがあります。

自然豚切落とし 80g
キャベツ 100g
たまねぎ 80g
しいたけ 20g
にんじん 20g
割れおこげ 6枚
ヤマキ有機醤油だれ 1袋
片栗粉(小) 1袋

※家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

自然派 Style

20分



野菜 360g
使用

【NPO 自然派食育・
きちんときほん】
のレシピです。

つがいっきり
ウインナー 49g
かぼちゃ 100g
たまねぎ 80g
キャベツ 70g
にんじん 60g
ブロッコリー 50g
もろこし畑・クリーム
2缶
チキンコンソメ 1袋

彩り野菜をたっぷり食べよう！
コーンクリーム風味でまろやか♡

消:お届け日を含め2日

野菜を食べる
コーンクリームスープ 蔵

572 通常便 9904 ぶらす便

2~3人前

通常1,040円

1,030円 (税込 1,112円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油・
牛乳200ml

自然派 Style

15分



総 541kcal 塩分 総 4.2g

鶏肉と野菜の旨みを感じて！
韓国のお餅トッポギが、もっちり美味。

消:お届け日を含め2日
〔塩タレ〕食塩、発酵調味料、水あめ、ポークエキス、しょう
ゆ、酵母エキス、でん粉、エビエキス、ガーリックエキス、食
用ごま油、白胡椒、しょうがエキス、(一部に小麦・えび・ご
ま・大豆・豚肉を含む)

鶏肉と大根の韓国風スープ 蔵

573 通常便 9911 ぶらす便

2~3人前

通常900円

890円 (税込 961円)

食材
フェア
SALE

※家庭で用意していただくもの
塩・こしょう・油

牛乳・乳製品

ハム・ウインナー

豆腐・納豆

パン

青果

米・冷凍野菜

肉

卵

魚

食材セット

ぶらす便

惣菜

調味料

乾物

菓子

飲料・酒

雑貨