

水産部

バルコブ・よどがわ生協のとおき
いいもみっけ!

お盆の
おもてなし

大粒で甘くてふっくら “タマフクラ”

北海道十勝中札内村で育った旬の枝豆にほどよい塩味を加え、収穫から3時間以内に加工

組合員さんの声
美味しくて気に入るので、よく注文しています。おかげで、料理の材料としても使っています。実が甘さをしっかり出している気がして、これを食べただけでは、他のえだ豆ではもの足りなく感じます。笑
西成支所 組合員さん

通常品
タマフクラ

16 冷凍 9月 全国農協食品
北海道産えだ豆タマフクラ(塩味付き) 250g 本体 458円 (税込 495円)

Ringer Hut
国産野菜がたっぷり食べられる

組合員さんの声
簡単に作れるし、国産野菜たっぷりで大満足です。お家でリンガーハットのちゃんぽんを食べられていいですね。
よどがわ市民生協 組合員さん

お店の定番メニュー

今回は3食でご案内
3食

具材
キャベツ、玉ねぎ、にんじん、いんげん、コーン、揚げかまぼこ、豚肉、はんぺん、えび

17 冷凍 リンガーハット
リンガーハットの長崎ちゃんぽん 915g(3食) 本体 1,098円 (税込 1,186円)

株式会社 千賀屋
10種類の野菜入り

千賀屋謹製
十色ひりゅうず 250g(10個)

10種類の野菜の具材をすり身と豆腐に混ぜ込んだひりゅうずです。小麦・卵

18 冷凍 9月 千賀屋
本体 448円 (税込 484円)

台湾夜市 韭菜包(にらまん)

世界を旅するご当地グルメ

台湾夜市 韭菜包(にらまん) 300g(10個)

香り高いニラが特徴で椎茸、鶏肉を使用した円盤形の薄皮ニラ餃子です。小麦

19 冷凍 9月 日玉中華食品
本体 448円 (税込 484円)

韓国風海苔巻 キンパ

精白米:国産

8切にカット済み

リニューアル
牛肉の産地が国産→アメリカ産になり、パッケージデザインが変更になりました

具材
牛肉、たくあん、小松菜、人参、厚焼玉子

20 冷凍 ポーラスター
いしの屋韓国風海苔巻キンパ 230g(8切) 本体 598円 (税込 646円)

日本全国 旅するご当地グルメ

山口県下関の郷土料理 瓦そば

温めたつゆにつけて

具材は付いていません

21 冷蔵 三浦製麺
瓦そば 760g(4食) 本体 348円 (税込 376円)

五島軒 赤ワインを使用したコク深いデミグラスソース

お盆の
おもてなし

五島軒デミグラスハンバーグ 160g×2

赤ワインを使用したデミグラスソースで仕立てた本格派ハンバーグです。小麦・卵・乳

22 冷凍 9月 五島軒
1個あたり 421円 本体 780円 (税込 842円)

国産牛の牛すきめし

組合員さんの声
ご飯自体に甘辛く味がついていてお肉もちゃんと入っていて、そのままでも美味しいのですが、私は生卵などを落としてすき焼き風にしてます。
寝屋川支所 組合員さん

23 冷凍 9月 全国農協食品
国産牛の牛すきめし 220g×2 本体 428円 (税込 462円)

黒酢だれで さっぱり

九州北部の開放鶏舎にて自然な環境で養鶏した「華味鳥」は旨みと歯ごたえが特徴です

24 冷凍 9月 トリゼン
華味鳥骨なし黒酢だれチキン 250g 本体 598円 (税込 646円)

野菜を用意するだけ!

赤坂璃宮 監修 酢豚セット 240g(フライ豚肉120g、タレ)

赤坂璃宮監修の少し甘口に仕上げた酢豚セット。国産豚肉を使用。(204kcal・食塩相当2.2g/100g)小麦・乳

25 冷凍 9月 山彦
本体 580円 (税込 626円)

お盆の
おもてなし

ミラノ風薄い生地器具たっぷり!

クワトロフロマッジョ はちみつをかけてもおいしい

26 冷凍 エム・シーシー食品
パーティーピッツァセット 440g(3種×各1枚) 本体 1,080円 (税込 1,166円)

パリッと食感にこだわりました!

皮がパリッとしていて、5歳の子もがすごく喜んで食べていました♪ 私と夫はビールと一緒に!

バルコブ 組合員さん

標準 6本入

豚肉:宮崎県産 発色剤使用

霧島黒豚は「甘みのある旨み」「白くて美味しい脂肪」が特徴の宮崎県のブランドポーク

27 冷蔵 次:9月 回:1回

林業産業

めちゃ旨!霧島黒豚ウィンナー 140g

霧島黒豚肉を100%使用したウィンナーです。(326kcal・食塩相当2.0g/100g) 賞味期間:55日

本体 398円 (税込 430円)

備長炭・炭火仕上げ!

香ばしくて美味しく、あつという間になくなりました!小学生の息子も喜んで食べていました♪

組合員さん 北枚方支所 組合員さん

にんにくあり

バルコブ 開発商品

鶏肉:国産

レンジ 串のデザインが変わる場合があります

28 冷凍 次:9月 回:1回

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください

サンクスフーズ にちなんどり

炭火香る!日南鶏の屋台やきとり 250g(8本)

日南鶏を炭火焼きで仕上げ、にんにくをきかせたタレで味付けしています。(148kcal・食塩相当1.4g/100g)

もも串 8本(各2本)

ももねぎ串

炭火香る!日南鶏の屋台やきとり

1本あたり 送料133円 (税込 1,058円)

本体 980円 (税込 1,058円)

素材の色を生かした無塩せきのボンレスハム

とてもおいしい!他ではなかなか見かけない、無塩せきで国産の豚肉を使っているハム。子どもが大好きでハムステーキにするとペロリと食べます!

組合員さん バルコブ 組合員さん

無塩せき

29 冷蔵 次:10月 回:1回

鎌倉ハムクラウン商会

鎌倉ハム ハムボンレス(ブロック) 400g

フレッシュな国産豚もも肉を食塩、砂糖、香辛料とシンプルな配合で仕上げました。(108kcal・食塩相当2.2g/100g)

賞味期間:お届け日を含め13日

本体 1,280円 (税込 1,382円)

仙台名物 厚切り&大判の牛たん

これ!美味しいねん♪焼いてから細くカットして食べています。

組合員さん 生野支所 組合員さん

約1cmにスライス

フライパン

▼ご用意いただくもの:油 牛肉:ニュージーランド産

30 冷凍 次:9月 回:1回

フクベーフーズ

牛福 牛たん焼き(しお味) 200g

ニュージーランド産の牛肉を使用。仙台名物「牛たん」を厚切りにし、塩味をつけました。(220kcal・食塩相当1.9g/100g)

約2人前

本体 1,580円 (税込 1,706円)

本格的な黒毛和牛入り生ハンバーグ

利用しやすい 1個

バルコブ 開発商品

和牛:国産豚肉=6:4

フライパン 牛肉:国産 豚肉:国産

31 冷凍 次:9月 回:1回

京都フードパック

国産黒毛和牛入り生ハンバーグ 110g

国産黒毛和牛と国産豚肉の旨みある合挽き生ハンバーグに仕上げました。(227kcal・食塩相当0.84g/100g) 小麦・卵・乳

※あらびきの挽肉を使用しているため軟骨が入る場合があります

本体 278円 (税込 300円)

岐阜県の郷土料理 萩屋ケイちゃん

皮つきの若鶏むね肉とモモ肉を使用

▼ご用意するもの キャベツ(約1/4玉)

フライパン 鶏肉:国産

32 冷凍

萩原チキンセンター

萩屋ケイちゃん みそ味 230g

岐阜県の飛騨・奥美濃地方の郷土料理。鶏肉を一口サイズにカットし、味噌・醤油・香辛料などを調合したタレに漬けています。(137kcal・食塩相当1.57g/100g) 小麦

約2~3人前

本体 398円 (税込 430円)

直火焼きでお肉の旨みを引き出す 焼豚

お肉がしっとりしていて美味しい♪

組合員さん バルコブ 組合員さん

解凍 スライス済み 発色剤使用

33 冷凍 次:9月 回:1回

薩摩ファームプロスト

焼豚 100g

鹿児島県産豚もも肉を3日間独自のタレで漬けこみ、直火焼きロースターでじっくり焼き上げました。(218kcal・食塩相当2.0g/100g) 小麦・卵

本体 458円 (税込 495円)

しっとりやわらかなチャーシュー

和豚もちぶた

豚肉:国産

湯が 解凍 流水解凍

34 冷凍 次:9月 回:2回

マツイフーズ

肩ロースチャーシュー (和豚もちぶた使用) 200g

和豚もちぶたの肩ロース肉を甘口の焼き豚に仕上げました。(227kcal・食塩相当1.2g/100g) 小麦

本体 498円 (税込 538円)

お盆のごちそう 黒毛和牛

4等級以上のものをお届け!

1等級 2等級 3等級 4等級 5等級

脂身もちょうど良く、やわらかくて美味しい。

バルコブ 組合員さん

35 冷凍 次:9月 回:1回

国産・牛信PCセンター

国産黒毛和牛切落とし(モモ) 210g

黒毛和牛のモモ肉の切落としです。

100gあたり 送料659円 (税込 1,382円)

本体 1,280円 (税込 1,382円)

36 冷凍 次:8月 回:3回

国産・牛信

国産黒毛和牛すき焼用こま切れ 200g

国産黒毛和牛肉をこま切れにしました。

100gあたり 送料475円

本体 880円 (税込 950円)

じつくり低温で煮込み、やわらかさを追求しました

孫たちが「おいしい〜♪」と言って、お箸が止まらなかったです!

組合員さん 北枚方支所 組合員さん

バルコブ 開発商品

レンジ 湯が

37 冷凍 次:9月 回:1回

カミチク

ちょっと贅沢!ニホンの豚角煮 160g

甘みのある九州産醤油を使用し、国産豚バラの脂の甘みと相性が良くコクのある味に仕上がっています。(313kcal・食塩相当1.5g/100g) 小麦・乳

本体 680円 (税込 734円)

30
25
20
15
10
5
0

お盆の食卓に海鮮うまいもん

声 組合員さんの声
身がふっくらとやわらかく、ふぐの旨みを感じられます。お酒のおともにもぴったりの1品です♪パルコブ組合員さん

北海道産



北海道産の昆布を使った出し汁に漬け込み、干すことで、真ふぐの旨みを引き出しています

38 冷凍 次:9月 回:1回
リニューアル 新
内容量が4〜8枚→3〜7枚に変更となりました



3〜7枚
38 冷凍 次:9月 回:1回
門司ベース 北海道産 真ふぐ一夜干し 180g(3〜7枚) ざる:直径約18.5cm 本体 798円 (税込 862円)
北海道産の真ふぐを一夜干しにしました。(82kcal・食塩相当1.5g/100g)

南紀勝浦産 ピンチョウマグロの竜田揚げ



凍ったままフライパンで約4分揚げ焼きするだけ! カリッとした食感に仕上がります。

和歌山県産 フライパン 凍ったままフライパンで約4分
43 冷凍 次:9月 回:1回 丸長水産 5〜7枚
南紀勝浦産 ピンチョウマグロの竜田揚げ 120g(5〜7枚) 皿:直径約15cm 本体 398円 (税込 430円)
和歌山県南紀勝浦で水揚げされたピンチョウマグロを使用しています。(143kcal・食塩相当1.3g/100g) 小麦

声 組合員さんの声
パンに挟んで食べるとおいしいです。タルタルやトンカツソースなどをかけて食べています。南紀勝浦支所 組合員さん



揚げ 揚げ 揚げ
46 冷凍 次:9月 回:1回 松岡シーフーズ
エビたっぷりエビカツ 512g(8個) 1個あたり 160円
1個64gとボリュームがあり、えびをしっかりと味わえるエビカツです。小麦・卵・えび 本体 1,180円 (税込 1,274円)

4

旬の時期限定
市場で買い付け後、冷凍することなく加工・天日干しているから鮮度が良い!



塩分 約1.5% (産地一回凍結)
39 冷凍 シーボーン昭徳 1枚
生からつくった 連子鯛天日干し 180g(1枚) ざる:直径約21cm 本体 498円 (税込 538円)
長崎県で水揚げされる連子鯛を鮮魚から加工した産地一回凍結の干物です。(103kcal・食塩相当0.9g/可食部100g)

ひと塩味に仕上げ、干すことで旨みを凝縮



リニューアル 新
180g(2切) 本体価格498円→160g(2切) 本体価格468円に変更となりました
カナダ・ロシア・ノルウェー産他
41 冷凍 次:9月 回:1回 丸長水産 1切あたり 253円
ひと塩干カラスカレイ 160g(2切) 本体 468円 (税込 505円)
カナダ、ロシア、ノルウェー産他のカラスカレイを原料に使用しています。(94kcal・食塩相当1.8g/100g)

袋のままレンジで温めるだけ! 約7分
いかに:アルゼンチン産、もち米:北海道産、うるち米:北海道産
44 冷凍 次:9月 回:1回 道南冷蔵
生からつくるいかめし 250g(2尾) 皿:直径約17cm 1尾あたり 458円 本体 848円 (税込 916円)



レンジ 湯た 湯た
47 冷凍 次:8月 回:3回
川口水産 1切あたり 961円
うなぎ蒲焼カット (山椒無、たれ付) 70g(2切) 本体 1,780円 (税込 1,922円)
うなぎの旨みをひきだすため強火で焼きあげ、頭を除去しカットしています。(293kcal・食塩相当1.3g/うなぎ蒲焼100g 31kcal・食塩相当1.3g/たれ1袋)

お盆のごちそう 1品に



国産・養殖 山椒は付いていません
レンジ オープン 湯た
48 冷凍 次:8月 回:3回 川口水産 1切あたり 1,998円 (税込 2,158円)
うなぎ蒲焼 (山椒無、たれ付) 100g(1尾) 本体 1,998円 (税込 2,158円)
うなぎの旨みを引き出すため、高温で一気に焼きあげました。(293kcal・食塩相当1.3g/うなぎ蒲焼100g 31kcal・食塩相当1.3g/たれ1袋20g)

声 組合員さんの声
家族全員から「おいしい!」と好評でした。今まで食べた西京焼きの中で一番お気に入りです♪ チェッキーさん



1切 約60g/ 京都やま六
カラフトマス:北海道産
40 冷凍 京都やま六
京の老舗の 北海道サーモン西京漬 120g(2切) 皿:直径約19cm 1切あたり 323円 本体 598円 (税込 646円)
京都の老舗「本田味噌」の西京味噌で北海道サーモンをじっくり漬け込み、味噌の風味をしっかりとなじませました。(163kcal・食塩相当0.66g/100g)

骨とり 遠赤外線であつら食感



パル・よど 開発商品
さば:ノルウェー産
42 冷凍 次:8月 回:3回 塩分 約1%
兆星 さばふっくら干し(骨取り) (大) 180g(2枚) ざる:直径約21cm 1切あたり 296円 本体 548円 (税込 592円)
ノルウェー産のさばを三枚におろした後、腹骨を取って塩水に漬け、遠赤外線であつらと干し上げました。(322kcal・食塩相当1.17g/100g) 骨が残っている場合がありますのでご注意ください。

湯せ 国産・養殖
45 冷凍 次:8月 回:4回 川口水産 1切あたり 583円 本体 1,080円 (税込 1,166円)
きざみうなぎの蒲焼 50g×2 焼き上げたうなぎをきざんで特製たれに漬けて入っています。(262kcal・食塩相当3.1g/100g) 小麦



お茶わんにぴったり 1袋50g
お茶わんにぴったり 1袋50g

声 組合員さんの声
身がやわらかく、骨も少ないので食べやすくておいしいです。パルコブ 組合員さん



国産・養殖 山椒は付いていません
レンジ オープン 湯た
48 冷凍 次:8月 回:3回 川口水産 1切あたり 1,998円 (税込 2,158円)
うなぎ蒲焼 (山椒無、たれ付) 100g(1尾) 本体 1,998円 (税込 2,158円)
うなぎの旨みを引き出すため、高温で一気に焼きあげました。(293kcal・食塩相当1.3g/うなぎ蒲焼100g 31kcal・食塩相当1.3g/たれ1袋20g)

大寅 ふっくらあま〜い 玉ねぎ天



まずはそのまま、すこし温めるのもおすすめ

国産玉ねぎ使用

49 冷蔵 次回9月2日 大寅蒲鉾

玉ねぎ天 3枚
大阪なんば戎橋筋の老舗蒲鉾専門店、「大寅蒲鉾」のふっくらした玉ねぎ天です。小麦・卵 (税込 540円) (115kcal・食塩相当1.6g/100g) 賞味期間:お届け日を含め4日

創業160余年続く老舗平宗 鯖づくしご馳走セット



機ノ雪昆布しめ鯖2個

柚子風味焼鯖2個

柿の葉ずし鯖2個

赤飯2個

NEW 当日中にお召し上がりください

米:奈良県産

50 冷蔵 柿の葉ずし

ご馳走セット8個
焼き鯖ずしとしめ鯖の押しに機ノ雪(昆布)で仕上げました。小麦 (税込 1,380円) (237kcal・食塩相当1.0g/100g) 消費期限:お届け日当日 (税込 1,490円)

鳥取駅 おうちでほかほか レンジ駅弁 かにめし



茶飯

千切り筍

醤油煮

錦糸玉子

紅ずわいがにほぐし身煮

推奨甘辛煮

届くのを楽しみにしてました! かにめしを家で手軽に食べられるのがいい。寝屋川支所 組合員さん

レンジ(500W)で **約2分30秒**

51 冷蔵 アベ鳥取堂

おうち駅弁 かにめし 1食
鳥取県産のお米を醤油等でふっくら炊き上げ、紅ずわいのかに身を贅沢に盛りつけたレンジ調理の駅弁です。小麦・卵・かにか (税込 1,380円) (415kcal・食塩相当2.2g/1包装) 消費期限:お届け日当日 (税込 1,490円)

京九条ねぎのちぎり天



52 冷蔵 はまー

九条ねぎたちぎり天 140g
九条ねぎのシャキシャキ食感とたこの旨味とコリコリ食感が絶品です。小麦 (税込 388円) (136kcal・食塩相当1.9g/100g) 賞味期間:お届け日を含め4日

豆腐料理専門店のごまどうふ



吉野本葛使用

香り良い練りごま

53 冷蔵 幸伸食品

永平寺 幸家のごまどうふ 115g×2、たれみそ付
精進料理の心づく「幸家」のなめらかなごまどうふです。(122kcal・食塩相当0.85g/1食) 賞味期間:30日 (税込 550円) (税込 594円)

ナポリ風もちもち生地の本格トマトピッツァ



ブラックオリーブ

外バリッと、中もっちり、ナポリ風クラスト生地

3種のトマト: ダイストマト、グリルトマト、セミドライトマト

56 冷蔵 トレピ

ピッツァ職人 3種のトマトのマルゲリータ 2枚
3種のトマトをトッピングした贅沢なマルゲリータピッツァです。小麦・乳 (税込 1,080円) (567kcal・食塩相当3.5g/1枚) 賞味期間:お届け日を含め9日 (税込 1,166円)

福島 酒粕もおいしい 胡瓜の粕漬



大和川酒造の吟醸粕で漬け込みました

カットしていません

54 冷蔵 あぶくま食品

琥珀美人(かす漬) 160g
国産胡瓜を吟醸粕で漬け込んだお漬物です。(69kcal・食塩相当3g/100g(液汁を除く)) 賞味期間:61日 (税込 358円) (税込 387円)

聘珍樓 ほたて貝と干しえびの旨みたっぷり



国産豚肉

レンジ(500W)で **約1分30秒**

55 冷蔵 次回9月2日 聘珍樓

聘珍樓 焼売 180g(12個)
干し貝柱と干しえびで風味と旨みを引き出したこだわりの焼売です。小麦・えび (税込 898円) (228kcal・食塩相当1.1g/100g) 消費期限:お届け日を含め4日 (税込 970円)

ひんやり 夏野菜のおばんざい



お見逃しなく 最終

だしがきいた昔ながらの味わい

57 冷蔵 京食

ずいきの酢の物 90g
京都のお惣菜、佃煮屋「京食」の家庭的な味わいにこだわった国産ずいきの酢の物です。ずいきは茎だけでなく芋も入ります。(77kcal・食塩相当1g/100g) 小麦 (税込 458円) (77kcal・食塩相当1g/100g) 賞味期間:30日 (税込 495円)

金ごま香るゆたかな味わい



いわしの大きさにより 約4~8尾

NEW 冷蔵 平松食品

いわし甘露煮 金ごまつみ 90g
丹精込めて炊き上げたいわし甘露煮に、ごまの王様といわれる「金ごま」をすりおろし、ふんだんにまぶしました。(352kcal・食塩相当2.6g/100g) 小麦 (税込 328円) (352kcal・食塩相当2.6g/100g) 賞味期間:25日 (税込 354円)

声に答えて/約半年ぶりの企画です!



ヨーグルトで一番好き! 上の濃厚クリームと下のほどよい甘さのヨーグルトが最高です。よどがわ市民生協 組合員さん

本当に美味しくて絶品です! 次回の企画はいつですか? よどがわ市民生協 組合員さん

原材料は生乳(岡山県産)、砂糖、香料のみ!

原産国産 100%

59 冷蔵 蒜山酪農農業協同組合

蒜山ジャージーヨーグルト 100mL×6
蒜山高原の自然の中で育った健康なジャージー牛から搾った牛乳で作りました。(104kcal・食塩相当0.1g/1個100mL) 乳 (税込 708円) (104kcal・食塩相当0.1g/1個100mL) 賞味期間:お届け日を含め12日 (税込 765円)