

千葉の組合員だけにお届けする ワクワク♪食卓新提案♪

# Pal's Dining

パルズ ダイニング

2025年2月2回(C週)

パルシステム千葉  
pal-system

注文回収日 2月3日(月)~2月7日(金)

商品配達日 2月17日(月)~2月21日(金)

翌々週お届け

パルズダイニングはパルシステム千葉の  
組合員限定のカタログです。

オンラインパル・注文専用アプリには掲載しておりませんが  
注文番号をご入力いただければ注文が可能です。

## パルシステムのつとめ in 東金エリアにて 多くの「声」をいただきました!

組合員の皆様にお集まりいただき、「こんなに便利! こだわりの調味料を使って、  
簡単クッキング♪」というテーマでパイヤーから商品を紹介し、  
こだわりを知っていただきました。さらにその商品を使って  
調理実習・試食を行い、意見交換をしました。

※レシビ提供: 東金センター 地域活動運営スタッフ 磯邊美和さん



Macrobiotic Facilitator

ムソ株式会社

設立から50年以上にわたり、自然食品、オーガニック  
食品を扱う専門商社です。伝統製法で作られた調味料  
や、添加物に頼らない食品など、独自の基準で3,000  
アイテム以上のこだわりの食品を取り扱っております。



### 鮭の韓国風焼き

【作り方】

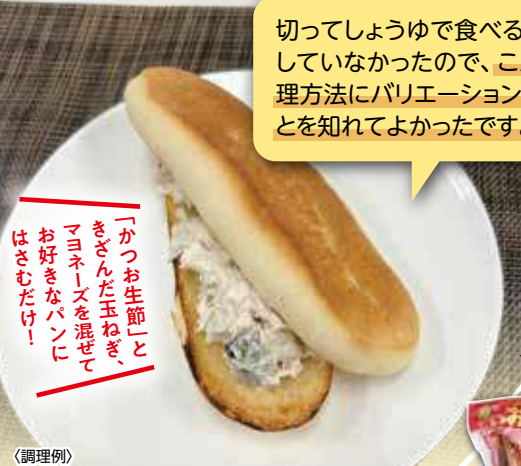
- ① 鮭をポリ袋に入れ、お酒で軽く洗った後、キッチンペーパーでふき取る。
- ② ポリ袋に★の調味料を入れ、混ぜ合わせたら鮭を入れて漬け込む。
- ③ 最低でも2時間漬け込む。フライパンにクッキングシートを敷き弱火で焼く。(濃い味が好きな方は半日以上漬け込んでください。)

【材料】(2人分)

鮭(2切れ)、酒(大さじ1)、★焼肉のたれ(大さじ2)、★味の母(大さじ2)、★コチュジャン(大さじ1)

みそ汁に「味の母」  
を入れると甘みが出  
てすごくおいし  
かったです。

味付けがワン  
ランクアップ  
する調味料だ  
と思いました。  
買います。



切ってしょうゆで食べることしか  
していなかったのですが、こんなに料  
理方法にバリエーションがあること  
を知れてよかったです。

「かつお生節」とお好みの具材、  
隠し味に「味の母」を入れて  
具だくさんのおみそ汁に



【調理例】

国産のかつおを煮熟し骨を抜き、  
表面をあぶって仕上げた、土佐名産の生節です

103195 かつお生節 1本

特別価格 422円(税込456円)

【賞味期間】180日 141kcal(0.3g/100g)

【竹内商店】◎高知

ポテトフライは塩を入れなくても  
「野菜のおかけ」で味が付くので、  
小さい子にもいいと思いました。

素揚げしたじゃがいもに  
「野菜のおかけ」を  
ふりかけるだけ!

野菜のうまみがすごくて  
使いやすいと思います。

「野菜のおかけ」  
で味付けする  
炒め物もおすすめ!

国産の玉ねぎ、人参、セロリ、  
じゃがいも、にんにくを使用  
奥深いコクとうまみが自慢の  
洋風だしの素

103233 GMO  
にNO!

洋風スープの素  
野菜のおかけ 40g(5g×8包)

特別価格 359円(税込388円)

【賞味期間】730日 【アレルギー】麦 豆 9kcal(2.5g/1包(5g))



普段めんつゆは使わない  
のですが、便利でおいしい  
と思いました。

ごはんにかけて  
おいしかったです。

温かいごはん  
に「めんつゆ」を混ぜて  
「かつお生節」と  
ねぎを加えるだけの  
簡単混ぜごはん

【調理例】

国内産木桶しょうゆをベースに  
米発酵調味料「味の母」、  
かつお節と昆布のだしを  
加えためんつゆです

3~4倍濃縮

103225 GMO  
にNO!

めんつゆ(国内産  
木桶しょうゆ使用) 360ml

特別価格 598円(税込646円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆 17kcal(1.1g/大さじ1杯(15ml))

いつも使って  
います。添加  
物不使用で  
おいしくて大  
好きです。

酵母エキス等  
エキス類 不使用



「味の母」をもみ込んだ  
ことで鶏肉がやわらか  
く、少ない調味料でこ  
んなに美味しくできて驚  
きです。焼肉のたれで  
作ったとは思えないほ  
どのおいしさでした。

### 焼肉のたれで 簡単ごまマヨチキン

【材料】(2~3人分)

鶏ムネ肉(350g)、味の母(大さじ1)、片栗粉(大さじ2~3)、★焼肉のたれ(大さじ3)、★マヨネーズ(大さじ1)、いりごま(大さじ2~3)、ねぎ(適量)

【作り方】

- ① 鶏ムネ肉は皮をとり、ひと口大に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② ①の鶏ムネ肉に味の母をもみ込む。
- ③ パットに片栗粉を入れて鶏ムネ肉にまぶしたら180度の油で揚げる。
- ④ ポールに★の調味料を混ぜ合わせ、②とねぎ、いりごまを入れからめる。

103217 GMO  
不分別

焼肉のたれ 240g

特別価格 608円(税込657円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆 26kcal(1.1g/大さじ1杯(17g))

フルーツの甘みが  
アクセントの  
酵母エキス不使用の  
焼肉のたれです



P2 新商品をご紹介!! ぜひお試しください!

P5 普段使いに!ストックに!



国産のふき、筍、椎茸、人参をあえ  
さらにごまを加えて風味豊かに、素材の味が  
楽しめるよう仕上げました



**新登場!**



**103250** GMO不分別  
大阪府産フキと  
和歌山県産筍味付け 150g  
**480円** (税込518円)

【賞味期間】120日 【アレルギー】麦 豆 61kcal(糖)1.6g/100g

〈盛りつけ例〉  
原材料名:ふき(大阪府産)、筍(和歌山県産)、椎茸(国産)、  
人参(国産)、醤油、砂糖、還元水飴、果糖、植物油、かつ  
お昆布エキス、ごま油、味噌、食塩、ごま、魚介エキス、酵  
母エキス、梅酢、唐辛子、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)

しょうゆ、かつおエキス、昆布エキスの  
うまみが溶け出す、ほどよい食感がくせになる、  
たけのこの土佐煮です



開封後、そのまま  
お皿や小鉢に盛りつけて  
召し上がれます



**103314** GMO不分別  
和歌山県産  
筍の土佐煮 180g  
**498円** (税込538円)

【賞味期間】90日 【アレルギー】麦 豆 48kcal(糖)1.4g/100g

和歌山県産たけのこ使用

〈盛りつけ例〉

国産鶏肉に国産の里芋、  
れんこん、玉ねぎを加えたつくね  
やわらかい口あたりの中に、  
れんこんのシャキシャキ感が  
アクセントになっています

**国産**  
鶏肉  
れんこん  
玉ねぎ  
里芋



22~23個入  
電子レンジ 揚げる  
**103713** 冷凍 GMO不分別  
里芋れんこん入りつくね 220g  
**478円** (税込516円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆 (卵) (乳) 204kcal(糖)1.2g/100g

千葉県沖で水揚げされた真さばを  
しょうゆ糎に漬け込み  
うまみを凝縮しました

**千葉県産原料使用**



**千葉県産さば使用**

〈調理例〉  
**103781** 冷凍 GMO不分別  
骨取りさば  
しょうゆ糎漬 4切160g  
**471円** (税込509円)

【賞味期間】120日 【アレルギー】麦 豆 227kcal(糖)1.9g/100g

〈つかさ食品〉産千葉県

千葉県産さばをしょうゆ、  
みりんベースの調味液に  
漬け込みました  
しっかりした味付けで  
ごはんがすすみます

**千葉県産原料使用**



**千葉県産さば使用**

〈調理例〉  
**103802** 冷凍 GMO不分別  
千葉のさばみりん醤油漬  
(腹骨とり) 2枚160g  
**390円** (税込421円)

【賞味期間】120日 【アレルギー】麦 豆 197kcal(糖)0.7g/100g

〈つかさ食品〉産千葉県

皮がやわらかく、肉厚な南高梅を  
甘さの中に酸味が感じられるよう仕上げた  
はちみつ梅です

**紀州南高梅使用**



〈盛りつけ例〉  
**103292** GMO不分別  
素朴な紀州南高梅  
はちみつ梅 200g  
**880円** (税込950円)

【賞味期間】180日 101kcal(糖)7.7g/可食部100g



〈芝田商店〉産和歌山

皮一枚一枚が薄く引き締まり、  
小粒で繊維が細かく  
ソフトな食感が楽しめます

**福井県三里浜産らっきょう使用**



〈盛りつけ例〉  
**103284** GMO不分別  
福井の花らっきょう 200g  
**850円** (税込918円)

【賞味期間】180日 104kcal(糖)2.5g/100g



〈三里浜特産農業協同組合〉産福井

酒かすとみりんかすで漬け込んだ奈良漬  
シャキッとした食感と風味豊かな  
味わいで箸がすすみます

**国産うり使用**



〈盛りつけ例〉  
**103373** GMO不分別  
国産白瓜のなら漬 80g  
**500円** (税込540円)

【賞味期間】90日 183kcal(糖)2.8g/100g

〔なら漬には、アルコールが含まれています。〕



〈高嶋酒類食品〉産兵庫

ピリッと辛い味わいが  
ごはんによく合います

**福岡県瀬高町産高菜使用**



〈盛りつけ例〉  
**103357** GMO不分別  
からし高菜 150g  
**298円** (税込322円)

【賞味期間】120日 【アレルギー】麦 豆 115kcal(糖)4.3g/100g



〈河野食品〉産福岡

国産のかりかり梅、ひじき、ちりめんを合わせた  
ソフトタイプのふりかけです

**福井県産原料使用**



〈調理例〉  
**103306** GMO不分別  
かりかり梅じゃこひじき 30g  
**380円** (税込410円)

【賞味期間】90日 【アレルギー】(卵) (乳) (麦) (え) (か) 175kcal(糖)13.0g/100g



〈オバタ産広島〉

自社農園で育てた青ねぎを、  
国産の玉ねぎや米麴、  
しょうゆなどとブレンドしています  
自然なうまみが特長の  
ドレッシングです

**お料理のソースにも◎**



〈調理例〉  
**103811** 冷凍 GMO不分別  
あさくら農園より  
ねぎドレッシング 150ml  
**552円** (税込596円)

【賞味期間】90日 【アレルギー】麦 豆 93kcal(糖)0.3g/大さじ1杯(15ml)

※油が分離しやすいため、よく振ってから召し上がりください。

※冷凍でお届けしますが、お届け後は冷蔵庫にて保管してください。(解凍目安時間:4時間)

〈朝倉物産〉産福岡



国産野菜と国産鶏肉を使用した  
キーマカレーを包んだ  
ミニハンバーグ



〈印南食品〉印兵庫  
電子レンジのみ  
**103683** 冷凍 GMO  
国不分別

キーマカレー入り  
ハンバーグ 210g(6個入り)

**348円**(税込376円) 【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆 (卵)  
79kcal/個0.4g/1個 (35g)



〈調理例〉

具材にパン粉と卵を混ぜ込むことで、  
肉のうまみを閉じ込め、  
ふんわりした食感に仕上げた  
ロールキャベツです



〈まるよし食品〉印静岡  
**103705** 冷凍 GMO  
国不分別

ロールキャベツ 240g(4個)

**398円**(税込430円) 【賞味期間】365日 【アレルギー】卵 麦  
94kcal/個0.6g/100g



国産キャベツ・豚肉・玉ねぎ使用

〈調理例〉

うどんの小麦粉には国産小麦を使用  
国産の丸大豆を使用したしょうゆと  
国産原料にこだわったみりん  
で懐かしい味わいに仕上げました



〈国産〉  
キャベツ  
玉ねぎ  
人参  
豚肉  
電子レンジ ポイル  
**103675** 冷凍 GMO  
国不分別

国産小麦の焼うどん  
(しょうゆ味) 440g(220g×2)

**660円**(税込713円) 【賞味期間】366日 【アレルギー】卵 麦 え 豆 (乳) 155kcal/袋1.1g/100g



〈調理例〉



一つひとつ手作業で竹の皮に包み込み  
せいろでじっくり蒸し上げた、ちまきです

コク深い味付けをした  
国産もち米に、  
国産のうなぎ蒲焼きを  
トッピング!



〈調理例〉  
電子レンジ 蒸す  
**103764** 冷凍 GMO  
国不分別

うなぎおこわ(山椒付き)  
400g(4個入り)

**1,480円**(税込1,598円) 【賞味期間】366日 【アレルギー】麦 豆 217kcal/袋0.9g/100g  
※原料価格の高騰により、値上げしました。

国産もち米・  
うなぎ使用

お好みのソースでパクッと!  
国産小麦を使った  
とろ〜りおいしいたこ焼きです



〈調理例〉  
電子レンジのみ  
**103641** 冷凍 GMO  
国不分別

マムのたこ焼き 330g(22g×15個)

**485円**(税込524円) 【賞味期間】365日 【アレルギー】卵 麦 豆 (乳) (え)  
か) 25kcal/個0.1g/1個 ※たこはベトナム産



〈大進食品〉印兵庫

国産孟宗竹を使用  
ごま油の風味と、  
国産一味唐辛子がきいた  
おつまみにもおすすめの  
一品です



〈盛りつけ例〉  
**103268** GMO  
国不分別

国産おつまみ旨辛メンマ  
90g **450円**(税込486円)

【賞味期間】150日 【アレルギー】麦 豆 72kcal/袋2.0g/1袋90g



〈マルアイ食品〉印新潟

国産鶏肉を使つつくね串、  
もも串、ねぎま串の  
たれ3種セットです



〈調理例〉  
電子レンジのみ  
**103748** 冷凍 GMO  
国不分別

鶏屋の焼き鳥串セット  
150g(つくね串2本、もも串2本、ねぎま串2本)

**592円**(税込639円) 【賞味期間】270日 【アレルギー】卵 麦 豆 (乳) 327kcal/袋2.2g/1袋(150g)

もったいない! 特別  
賞味期限  
最短2025年6月2日  
の商品をお届けいたします  
※通常より短い賞味期限と  
なっております。確認の上、  
ご注文ください。

華やかで高い吟醸香とまろやかな口あたり、  
淡麗で軽やかなキレのよい味わいが調和した  
純米吟醸酒です。

精米歩合	日本酒度	酸度
58%	+3.0(やや辛口)	2.0

Japan Women's  
SAKE Award  
~美酒コンクール2024~  
特別賞(女将賞)受賞

**103977** 〔特選〕

きのえね  
甲子 純米吟醸  
はなやか匠の香  
720ml **1,700円**  
(税込1,870円)

【アルコール度数】16%

富山県産  
山田錦使用  
兵庫県産  
山田錦使用



〈飯沼本家〉印千葉

米本来のうまみ成分を生かしたまろやかな口  
あたりと、コクのあるしっかりとした味わいの  
うま口純米酒です。冷やから常温、ぬる燗で  
召し上がっていただくのがおすすめです。

精米歩合	日本酒度	酸度
68%	+3.0(やや辛口)	1.3

全国燗酒コンテスト2024  
プレミアム熱燗部門 金賞受賞

**103985** 千葉産  
原料使用

きのえね  
甲子 純米やわらか  
地の恵 720ml  
**1,500円**  
(税込1,650円)

【アルコール度数】15%

千葉県産  
五百万石使用



〈飯沼本家〉印千葉

精米歩合を抑えながらも、低温でゆっくり発酵  
を見守り手間をかけて、米のうまみを引き出  
した純米酒です。酸味がきいた飲み口は、和食  
はもちろん、肉料理にもおすすめです。

精米歩合	日本酒度	酸度
80%	+6.0(辛口)	2.3

千葉産  
原料使用  
**103993**

きのえね  
甲子 純米うまから  
磨き八割 720ml  
**1,300円**  
(税込1,430円)

【アルコール度数】15%

千葉県産  
ふさがね使用



〈飯沼本家〉印千葉

きのえねまきね  
清酒「甲子正宗」の  
原酒で作った梅酒

千葉県産の  
梅の実だけを使用し、  
日本酒で漬けた  
酒蔵の梅酒です。



〈イメージ〉

**132501**

日本酒仕込み  
梅吉 720ml  
**1,300円**  
(税込1,430円)

【アルコール度数】11%

千葉県産  
梅使用



〈飯沼本家〉印千葉

飯沼本家

千葉県・酒々の地にあって30年以上の歴史を持つ蔵元です。酒造りを通じての「上質な田舎」を実現するべく、品質で、味わいで、さらに次の一手を志向するという点で高い目標を掲げて、日々酒造りに挑戦しています。





produced by 大進食品

A mom deli(ママ・デリ)って?

「安心」「安全」「味のこだわり」の三つのA(あ)。家族を思うお母さん目線で開発・プロデュースしています。おいしくて飽きのこない、素材がちゃんと生かされた商品たち。想いがギュッと詰まったこだわりの味をぜひお楽しみください。

焼くだけで手軽に  
マルゲリータ風春巻



大進食品 長野

フライパン

**103586** 冷凍 GMO 不分別

A mom (ママ)  
焼いて簡単ピザ巻き  
イタリアン 200g (5本入)  
**498円** (税込538円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 麦 (卵) (え) (か) (豆) 98kcal/0.6g/1本 (40g)

調理例



春巻の皮は生地をひと晩寝かせているので  
中はモチモチ、外はカリカリの食感に!

じゅわっとバターが  
お口にひろがる  
じゃがバター春巻です



大進食品 長野

国産じゃがいも使用

フライパン

**103594** 冷凍

A mom (ママ)  
焼いて簡単手巻き  
じゃがバター 200g (5本入)  
**498円** (税込538円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 麦 (卵) (え) (か) (豆) 74kcal/1本 (40g)

シーフード入りの  
トマトソースに  
とろけるチーズの  
相性がぴったり!

調理例

電子レンジのみ

**103560** 冷凍 GMO 不分別

A mom (ママ)  
オーガニックペンネの  
トマトソースグラタン  
340g (2個) **615円** (税込664円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 麦 え 307kcal/0.9g/1個 (170g)



大進食品 長野

北海道産鮭と、  
とろ〜りチーズがからみ合う  
国産素材にこだわった  
クリーミーな  
グラタンです

調理例

電子レンジのみ

**103578** 冷凍 GMO 不分別

A mom (ママ)  
オーガニックペンネの  
サーモングラタン  
340g (2個) **699円** (税込755円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 麦 382kcal/0.8g/1個 (170g)



大進食品 長野

北海道の生乳で仕込んだベシャメルソースと  
フレッシュトマトの酸味がマッチした  
ミートソースドリアです

調理例

電子レンジのみ

**103632** 冷凍

A mom (ママ)  
フレッシュトマトの  
ミートソースドリア  
400g (2個) **820円** (税込886円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 麦 (卵) (え) (か) 330kcal/1.4g/1個 (200g)



大進食品 北海道

独特のもちもち食感が  
人気の冷凍ナン

北海道産小麦  
「ゆめちから」使用

調理例

揚げ

**103667** 冷凍 GMO 不分別

Maman Fufu (ママンフフ)  
モチモチ手のばしナン  
210g (3枚入) **348円** (税込376円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 (卵) (乳) (<) (豆) 182kcal/0.9g/1枚 (70g)



大進食品 埼玉

北海道産生乳で作ったベシャメルソースに  
北海道産ほたてのうまみがマッチした一品!

調理例

揚げ

**103616** 冷凍 GMO 不分別

A mom (ママ)  
北海道八雲発 マム  
帆立クリームコロッケ  
240g (6個入) **458円** (税込495円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 麦 (卵) (え) (か) 71kcal/0.3g/1個 (40g)



大進食品 北海道

北海道産じゃがいもと玉ねぎ、国産豚肉を使った、  
どこか懐かしい味わいのホクホクコロッケ

揚げ

**103624** 冷凍 GMO 不分別

A mom (ママ)  
学校帰りのコロッケ 300g (5個入) **420円** (税込454円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 麦 豆 (卵) (え) (か) 84kcal/0.4g/1個 (60g)



大進食品 北海道



大進食品 長野

国産

キャベツ

玉ねぎ

人参

たけのこ

にら

にんにく

揚げ

調理例

**103608** 冷凍 GMO 不分別

A mom (ママ)  
国産野菜の春巻 500g (10本)  
**648円** (税込700円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆 65kcal/0.4g/1本 (50g)



国産野菜の素材を生かした  
やさしい味わい

野菜のうまみが  
引き立ちます

にんにく不使用 水を入れずに油で焼くだけ!  
国産豚肉とキャベツを使った  
食べやすいサイズの餃子です

調理例

フライパン

**103659** 冷凍 GMO 不分別

ママ 一口餃子  
(にんにく抜き) お徳用  
500g (50個入) **760円** (税込821円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆 (卵) (乳) (え) 20kcal/0.1g/1個 (10g)



大進食品 大阪

たっぷり  
50個入

国産

キャベツ

豚肉

玉ねぎ

にら

パン粉の小麦

しょうが

皮の小麦



特製野菜スープと大豆油に漬け込み  
風味豊かに仕上げたツナ缶詰です



賞味期間  
**3年**  
製造年月日からの  
日数です。

〈調理例〉

**103462** GMO 不分別 [沖縄の塩 シママース] 使用

油漬け

あいこちゃんツナ  
まぐろ油漬けフレーク

70g×12缶

**1,456円** (税込1,572円)

〈伊藤食品〉新静岡

【賞味期間】1095日 【アレルギー】豆 211kcal/1缶70g

# 普段使いに! ストックに!

ヘルシー志向の方におすすめ!  
ノンオイルタイプの  
ツナ缶詰です



賞味期間  
**3年**  
製造年月日からの  
日数です。

〈調理例〉

**103471** [沖縄の塩 シママース] 使用

水煮

あいこちゃんツナ  
まぐろ水煮フレーク

70g×12缶

**1,456円** (税込1,572円)

〈伊藤食品〉新静岡

【賞味期間】1095日 46kcal/1缶70g

食塩不使用で素材の味を  
生かしました



賞味期間  
**3年**  
製造年月日からの  
日数です。

〈調理例〉

**103489**

食塩  
不使用

あいこちゃんツナ  
まぐろ水煮フレーク  
(食塩不使用) 70g×12缶

**1,456円** (税込1,572円)

〈伊藤食品〉新静岡

【賞味期間】1095日 48kcal/1缶70g

## お待たせしました 久しぶりの登場です!

国産の鯖を食塩のみで  
水煮にしました



賞味期間  
**3年**  
製造年月日からの  
日数です。

〈調理例〉

**103519** [沖縄の塩 シママース] 使用

鯖水煮 190g×2缶

**676円** (税込730円)

〈伊藤食品〉新青森

【賞味期間】1095日 233kcal/1缶

削りたての風味を  
そのままに



使いやすい  
個包装パック

〈調理例〉

**103527**

お徳用かつおパック 2.5g×40袋

**601円** (税込649円)

〈かね七〉新富山

【賞味期間】365日 【アレルギー】(え) 8kcal/1袋 (2.5g)

肉厚で歯ごたえと風味が楽しめる、  
大分県産原木椎茸  
煮物にもおすすめです



〈調理例〉

〈盛りつけ例〉

**103454**

大分県産 原木乾椎茸どんこ

68g **998円** (税込1,078円)

〈マルトモ物産〉新大分

【賞味期間】365日 182kcal/100g  
※原料価格の高騰により、75g→68gに規格を変更しました。

お湯を注ぐだけ!  
国産舞茸とゆずの風味が  
楽しめます



賞味期間  
**2年**  
製造年月日からの  
日数です。

〈調理例〉

**103497** GMO 不分別

お吸い物 舞茸  
(国産舞茸・ゆず皮使用)

5.7g×10個

**2,300円** (税込2,484円)

〈上越フーズ〉新新潟

【賞味期間】730日 【アレルギー】卵 豆 22kcal/1食 (5.7g)

しょうがのきいた和風コンソメに  
淡路島産玉ねぎの甘みがマッチします



賞味期間  
**2年**  
製造年月日からの  
日数です。

各5個ずつ  
合計10個



〈イー・有機生活〉新新潟

**103501** GMO 不分別

高知県産黄金生姜スープ  
(旨みチキン・  
和風コンソメ) 2種×各5個

**1,800円** (税込1,944円)

〈旨みチキン調理例〉

【賞味期間】730日 【アレルギー】乳 麦 豆 旨みチキン: 32kcal/1.2g/1食 (9g)、  
和風コンソメ: 33kcal/1.0g/1食 (9.3g)

肉厚で歯ごたえのよい  
カットわかめです



カット済で  
使いやすい!

三陸産わかめ使用

〈盛りつけ例〉

**103276**

カットわかめ 55g

**980円** (税込1,058円)

〈富士國物産〉新宮城

【賞味期間】300日 【アレルギー】(え) (か) 148kcal/21.6g/100g

「金のいぶき」玄米と15種類の雑穀で  
香りも食感も楽しめるパックごはん



宮城県産玄米使用

〈調理例〉

6パック入

電子レンジ  
ポイル

電子レンジで  
約2分

**103438** GMO 不分別

金のいぶき 玄米と  
十五穀ごはん 160g×6入

**998円** (税込1,078円)

【賞味期間】270日 【アレルギー】豆 285kcal/1パック (160g)



特別栽培米を使用した  
ふっくら仕上げの白がゆ



賞味期間  
**約1.5年**  
製造年月日からの  
日数です。

新潟県南魚沼市産  
コシヒカリ使用

〈調理例〉

電子レンジ  
ポイル

**103420** 10袋入

特別栽培米魚沼白がゆ

250g×10入 **1,900円** (税込2,052円)

【賞味期間】550日 【アレルギー】(卵) (麦) (豆) 89kcal/1人前 (250g)



一杯分の粉末茶をスティックに  
詰めました



香りを楽しめるよう  
玄米を加えました。

**103535**

粉末玄米入り  
緑茶スティック

50g (0.5g×100本)

**498円** (税込538円)

【賞味期間】540日 2kcal/1本 (0.5g)

〈野村産業〉新東京





サッポロ珈琲館でローストした珈琲豆とカカオニブをプラスした、  
ざくざく食感のチョコレート



〈盛りつけ例〉  
標準18枚入

**103390** GMO 不分別 個包装入

珈房サッポロ珈琲館  
カフェショコラ 72g(標準18枚入)

特別価格 **770円(税込832円)**

〔道南食品〕産北海道

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 豆 415kcal/100g(0.1g/1箱(72g))

サッポロ珈琲館でローストした珈琲豆とカカオニブをプラスした、  
ざくざく食感のチョコレート



〈盛りつけ例〉  
標準18枚入

**103403** GMO 不分別 個包装入

珈房サッポロ珈琲館  
カフェラテショコラ 72g(標準18枚入)

特別価格 **770円(税込832円)**

〔道南食品〕産北海道

【賞味期間】365日 【アレルギー】乳 豆 426kcal/100g(0.1g/1箱(72g))

滋賀県産米の米粉を使用した  
歯切れのよい生地で北海道産小豆を使用した  
あんを包んだひと口サイズのだんごです



〈盛りつけ例〉

**103721** 冷凍 GMO 不分別

しがの米粉をつかった  
ひとくちだんご(粒あん)

240g(12個入) **398円(税込430円)**

〔華桔梗〕産愛知

【賞味期間】365日 【アレルギー】豆(卵)(乳)(麦) 52kcal/1個(20g)

国産さつまいもを使用した  
ほんのり塩味がきいた  
芋けんぴです



〈盛りつけ例〉

**103331** GMO 不分別 20個入

小さな塩けんぴ 7g×20個

**600円(税込648円)**

〔マイナット〕産岐阜

【賞味期間】150日 【アレルギー】(卵)(乳)(麦)(落)(え)(か)(く) 33kcal/1個(7g) ※割れや欠片が入ります。

無香料、無着色で仕上げたゆず寒天です



〈盛りつけ例〉

**103551** GMO 不分別

ゆず寒天 240g(個包装紙込み)

**474円(税込512円)**

〔やます〕産愛知

【賞味期間】180日 【アレルギー】豆(乳)(麦) 282kcal/100g

ブルーベリー果汁で仕上げた寒天です



〈盛りつけ例〉

**103543** GMO 不分別

ブルーベリー寒天

240g(個包装紙込み)

**474円(税込512円)**

〔やます〕産愛知

【賞味期間】180日 【アレルギー】豆(乳)(麦) 342kcal/100g(0.1g/100g)

国産しらすを丸ごと薄焼きせんべいに!  
カルシウムたっぷり!



〈盛りつけ例〉

**103381**

しらすっこ 20g

**680円(税込734円)**

〔三幸産業〕産広島

【賞味期間】90日 【アレルギー】(卵)(乳)(麦)(え)(か) 356kcal/6.6g(100g) カルシウム:1730mg/100g

有機米を使用した  
ノンアルコールのあまざけ



米麹だけで造り、  
お米由来のうまみ・  
甘みを引き出して  
います。

〈イメージ〉

**103829** アルコール0%

有機米あまざけ 550g

**554円(税込598円)**

〔篠崎〕産福岡

【賞味期間】365日 114kcal/100g

12種類の九州産野菜と  
和歌山県産梅で仕上げた  
野菜ジュース



〈イメージ〉

**103845**

濃くておいしい  
九州野菜

160g×15缶

**2,050円(税込2,214円)**

〔ふくれん〕産福岡

【賞味期間】547日 71kcal/0.1g(1缶(160g))  
\*「健康日本21」(厚生労働省)では1日に350g以上の野菜を摂ることを推奨しています。

1缶当たり  
約**148円**  
(税込)

\*1日分の野菜  
(約350g)使用

塩分も補給できる「防災塩ようかん」

ひと口タイプだからいつでも手軽にカロリー補給!  
災害時の常備品としてだけでなく、激しい運動のあとにもおすすめです。



賞味期間  
**3年**  
製造年月日からの  
日数です。

〈盛りつけ例〉

**103349** GMO 不分別

災害備蓄 塩ようかん

15g×15本入

**500円(税込540円)**

〔若山商店〕産栃木

【賞味期間】1095日 40kcal/0.1g(1本(15g))

北海道十勝産の大正金時豆を  
時間をかけてじっくりふくら炊き上げました



〈木村製菓〕産北海道

**103241** GMO 不分別

北海道十勝金時  
甘納豆 200g

**420円(税込454円)**

〔木村製菓〕産北海道

【賞味期間】50日 316kcal/0.1g(100g)



北海道産黒豆をじっくり炒った香ばしくポリポリとした食感が楽しい黒豆です



個包装入

103365 **GMO** 40袋入  
北海道黒豆 200g (5g×40袋)  
**1,000円** (税込1,080円)

【賞味期間】180日 【アレルギー】豆 460kcal/100g

〔大島食品工業〕愛知

黒ごま・アーモンド・きなこの栄養素が一度にとれる!



香ばしさとコクがくせになる

103322 **GMO** **INNO**  
黒ごま アーモンドきなこ 160g  
**500円** (税込540円)

【賞味期間】180日 【アレルギー】豆 (乳) (麦) (落) (え) (く) 477kcal/100g

〔タクセイ〕愛知

水で膨らませるだけ!! ヨーグルトと混ぜても◎



水に浸すと種の周りがゼリー状になります。

オメガ3系脂肪酸 (α-リノレン酸)  
体内では作られない必須脂肪酸。摂取しにくく不足しがちなオメガ3系脂肪酸が含まれています。

オメガ6系脂肪酸

栄養成分  
食物繊維  
鉄分  
カルシウム  
マグネシウム  
タンパク質

水に浸して10~15分後

103969 **JAS**  
有機ホワイトチアシード 300g  
**1,800円** (税込1,944円)

【賞味期間】690日 458kcal/100g ※体質や体調によって体に合わない場合は摂取を中止してください。 ※パッケージのデザインが変更になる場合があります。

〔生活の木〕愛知

簡単に下味を付けることができる、粉末タイプの塩麹



鶏肉のソテー

やわらかく、しっとり仕上がります

103934 **GMO**  
塩麹 粉末タイプ 100g  
**398円** (税込430円)

【賞味期間】365日 313kcal 13.3g/100g

〔つげもと〕奈良

ふりかけるだけでおいしい♪ うまみも味わう魔法のスパイス



食塩には花塩を100%使用しています

103942 **GMO** **INNO**  
魔法のだし塩 ドラゴンスパイス 57g  
**548円** (税込592円)

【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆 171kcal 50.6g/100g

〔白松〕佐賀

国産のえごまを使用 古式玉締め法による生搾りえごま油です



オメガ3系脂肪酸 (α-リノレン酸) 含有

103837 **JAS**  
国産生搾りえごま油 100g  
**1,550円** (税込1,674円)

【賞味期間】360日 126kcal/大さじ1杯 (14g)

〔平田産業〕福岡

古式玉締め法とは  
原料を麻袋等に入れ、袋ごとプレス機でゆっくり圧力をかけ搾る搾油方法です。手間と時間がかかりますが、余計な摩擦熱をかけることがないため、原料であるえごま自体への負担が少ない点が特長です。

～お茶の里山 静岡・清水吉原～

自園・自製茶販売

# 村上園

村上園のお茶は、昭和49年より、栽培期間中農薬・化学肥料を使用しておりません。BMW技術を取り入れた農法(B:バクテリア、M:ミネラル、W:天然水)を導入し、堆肥、活性水を利用した土づくりにこだわり栽培しています。2006年には全圃場で有機認証取得。資材にも遺伝子組換えの物の混入を防ぐため分別生産流通管理を行い、環境にやさしい安心、安全な農産物を生産しています。ぜひ一度お試しください。

ぜひHPもご覧ください!

村上園 静岡 検索

〔村上園〕静岡

店主の「ひとことコラム」  
お茶の時間

村上園 三代目 村上倫久さん

お茶にこだわる方には1ランク上のお茶を!

甘みとすっきり感のバランスがよく、口あたりもまろやかです。

湯温を気にせず抽出できる 普段使いに おすすめです!

最盛期に収穫し、味・香りのバランスがよいお茶です。常用としてお使いください。

103870 **JAS**  
村上園の有機上煎茶 200g  
**2,030円** (税込2,192円)

【賞味期間】365日

103888 **JAS**  
村上園の有機煎茶 200g  
**1,210円** (税込1,307円)

【賞味期間】365日

冬の茶園から春へ

立春となり、暦の上では春の始まりですが、野山はまだ冬の景色が広がり、寒い日が続いています。この時期、茶園では耕土を作る大切な作業が行われます。晩秋から自家製堆肥を茶畑に散布し、その後、深耕(サブソイル)作業で硬くなった表土に亀裂を入れます。この亀裂により、土壌が凍結して緩み、通水性のよい土質が整います。根域が深くなり、乾燥や長雨の影響を受けにくい畑ができます。この作業は、この時期ならではの重要な取り組みです。さて、昨年から息子を中心として茶畑の管理をするようになり、その様子をインスタグラムに投稿しております。ご興味のある方は、ぜひインスタグラム[murakami\_en]で検索のうえ、ご覧ください。今後ともよろしくお願いたします。

村上園の使いやすいティーバッグ

ほうじ茶はカフェイン含有が少ないのが特長。熱いお湯で抽出して飲むのがおすすめです

103896 **JAS**  
ほうじ茶ティーバッグ 75g (2.5g×30袋)  
**662円** (税込715円)

【賞味期間】365日

一番茶を使用しているため、お湯の温度によってさまざまな味が楽しめます

103900 **JAS**  
緑茶ティーバッグ 75g (2.5g×30袋)  
**810円** (税込875円)

【賞味期間】365日

有機粉末緑茶

お湯を注いで溶かすだけ 手軽にどこでも楽しめるお茶

マグカップ使い切りサイズ

103918 **JAS** 20本入  
有機粉末緑茶スティックタイプ 16g (0.8g×20本)  
**580円** (税込626円)

【賞味期間】365日

〔財〕自然農法センター

チャックシール付

一番茶のみを使用した、独特の甘みと香り サラッとした口あたりが楽しめるき茶です

煎茶を製造する過程で出てくるき茶部分を、やや強めの焙煎でいいいに仕上げたのが「き茶」です。比較的熱い温度のお湯でもうまみ成分が溶け出すため、抽出温度も気にせずお使いいただけます。

103926 **JAS**  
有機き茶 200g  
**1,105円** (税込1,193円)

【賞味期間】365日

〔財〕自然農法センター



あらゆる料理に活躍する、  
ポーソーの**米油**



**栄養機能食品 (ビタミンE)**  
※ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

**米油**  
103853 850g  
698円(税込754円)  
103861  
600g×10本(1ケース)  
5,400円(税込5,832円)

100g当たり約89円(税込)  
100g当たり約97円(税込)

【賞味期間】600g: 540日、850g: 365日  
【共通】126kcal/大さじ1杯 (14g)  
【次回予定】600g×10本・850g: 3月1回



ミンチしたいかに、  
国産キャベツを加えた、  
青森県の郷土料理  
「いかメンチ」



103691 冷凍 GMOにNO!  
いかメンチ 250g (10個入り)  
398円(税込430円) 【賞味期間】365日 【アレルギー】卵 麦  
132kcal/個 1.1g/100g ※いかはペルー産またはチリ産

国産鶏ささみを国産玄米パフを使った衣で包みました



103772 冷凍 GMO不分別  
フライパンで!  
黒ごま玄米ささみ揚げ 180g(標準6枚入り)  
448円(税込484円) 【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 豆(卵) (乳)  
149kcal/個 1.2g/100g

あっさり鮭ととろ〜りチーズのメンチカツ  
お子さまにもおすすめです



103799 冷凍 GMO不分別  
フライパンでできる  
鮭とチーズのメンチカツ 8個200g  
427円(税込461円) 【賞味期間】120日 【アレルギー】乳 麦 豆 172kcal/個 2.0g/100g  
※原料価格の高騰により、次回から値上げします。

国産鶏ささみを使用  
ハーブの香りとサクサク食感が  
たまりません



103756 冷凍 GMO不分別  
ささみ香草オリーブ仕立て 230g(標準10枚入り)  
498円(税込538円) 【賞味期間】365日 【アレルギー】麦 (卵) (乳)  
96kcal/個 1.0g/100g

いかやたこに国産の干しえび、  
アカモクやキャベツ、  
玉ねぎなどの野菜を混ぜて、  
ふんわり仕上げた海鮮焼き



103730 冷凍 GMOにNO!  
漁師のまかない  
海鮮焼き 240g(6個入り)  
398円(税込430円) 【賞味期間】365日 【アレルギー】卵 麦 え 114kcal/個 1.1g/100g ※いかはペルー産またはチリ産

雪のような白さと冷めてもやわらかい  
「きたゆきもち米」を使用  
杵つき製法で作ったおもちです



103411  
切り餅 1.1kg  
750円(税込810円) 【賞味期間】540日 115kcal/1切れ(平均50g)

ほんのり塩味がアクセント!  
もちもち食感のお赤飯です



103446 6パック入  
餅屋が作った赤飯 160g×6入  
1,000円(税込1,080円) 【賞味期間】270日 251kcal/個 0.7g/1パック(160g)

薄茶色は海藻のうまみが詰まったし  
しっとり、まろやかな味の粗塩です



103951  
瀬戸内の花藻塩 1kg  
328円(税込354円) 3kcal/個 94.0g/100g

アレルギーの表示を行っています。  
※アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。  
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示しておりません。※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(そ)のように()で表示しています。

遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および育実・菌には表示しません。  
※GMOとは、Genetically Modified Organisms(遺伝子組換え作物)の略称です。1次原料の構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。(水を除いた構成比)  
不使用 GMO 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査において認められない商品  
GMOにNO! GMOにNO! 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産・流通管理している商品。※ただし主原料が分別の場合は、分別

GMOにNO! GMOにNO! 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産・流通管理している商品  
副原料 分別 GMOにNO! 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に分別の原料が使われている  
分別 GMOにNO! 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、分別の原料が使われている  
電子レンジ フライパン 揚げ物 オートスター ボイル 電子レンジのみ 蒸す 水産、畜産、冷凍食品、惣菜食品の加工済みに表示