



生活クラブ

茨城

申込締切 10月 30・31・11/1・2・3

配達週 11月 6・7・8・9・10

牛久ブロック限定

740 角食パン **NON GM**
1斤ブロック
368円
(税込397円)



ベシユ 賞3日 原材料：国産小麦100%、バター、洗双糖、自然塩、生イースト（海洋酵母）、脱脂粉乳
アレルギー (卵)、乳、小麦、(落花生)、(えび)、(オレンジ)、(牛肉)、(くるみ)、(鶏肉)、(豚肉)、(もも)、(ひんご)、(ゼラチン)、(ソナ)

県南ブロック限定

火曜日は取組がありません
角食パンの生地で作った
シンプルな食事パンです。

741 角ロールパン **NON GM**
185g前後
270円
(税込292円)



クレスセント 賞3日 原材料：国産小麦100%、バター、洗双糖、自然塩、生イースト（海洋酵母）、脱脂粉乳
アレルギー (卵)、乳、小麦、(落花生)、(えび)、(オレンジ)、(牛肉)、(くるみ)、(鶏肉)、(豚肉)、(もも)、(ひんご)、(ゼラチン)、(ソナ)

パンが主役

741 山形パン **NON GM**
1斤ブロック
359円
(税込388円)



ベシユ 賞3日 原材料：国産小麦100%、バター、洗双糖、自然塩、生イースト（海洋酵母）
アレルギー (卵)、乳、小麦、(落花生)、(えび)、(オレンジ)、(牛肉)、(くるみ)、(鶏肉)、(豚肉)、(もも)、(ひんご)、(ゼラチン)、(ソナ)

740 **NON GM** 角食パン
1斤ブロック **368円**
(税込397円)

火曜日は取組がありません

クレスセント 賞3日 原材料：国産小麦100%、バター、洗双糖、自然塩、生イースト（海洋酵母）、脱脂粉乳
アレルギー (卵)、乳、小麦、(落花生)、(えび)、(オレンジ)、(牛肉)、(くるみ)、(鶏肉)、(豚肉)、(もも)、(ひんご)、(ゼラチン)、(ソナ)

県央ブロック限定

741 山形パン **NON GM**
1斤ブロック
359円
(税込388円)



シルキーウェーブ/かがやき 賞3日 原材料：国産小麦100%、天糖太陽、シママース、白神こだま酵母、吸水
アレルギー (卵)、(乳)、小麦、(落花生)、(くるみ)、(豚肉)

New! **743**

イチョウ葉+DHA・EPA

4,000円
(税込4,320円)



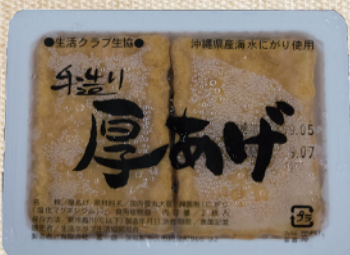
国産のイチョウ葉を原料に（財）日本健康栄養食品協会の基準より厳しい規格で作られた国産イチョウ葉エキスと国内水揚げの新鮮なカタクチワシを原料に、北海道大学大学院と共同開発の提案抽出法で作られた国産イワシ油を使った国産サプリメントです。

1日3粒を目安に水などでお召し上がりください。

1粒450mg (1粒内容量300mg) × 90粒 = 40.5g

生活クラブ・スピリッツ株式会社
原材料：イワシ油（国産）、イチョウ葉エキス（国産）、ゼラチン（豚由来）、グリセリン、ミツロウ、グリセリン脂肪酸エステル

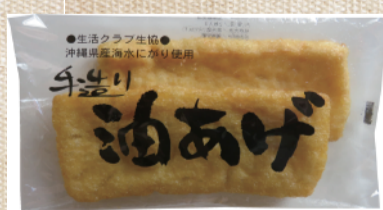
733 冷蔵 **NON GM**
厚揚げ
230g・1/2カット
219円
(税込237円)



1/2サイズにカットして揚げ面を多くし使用しやすくしてあります。

南嘉倉豆腐店・大月食品 賞3日 原材料：大豆・菜種油・井戸水・塩化マグネシウム含有(にがり)

732 冷蔵 **NON GM**
油揚げ
30g × 2 **190円**
(税込205円)



揚げ油は遺伝子組み換えでない菜種油を使用しています。

南嘉倉豆腐店・大月食品 賞3日 原材料：大豆・菜種油・井戸水・塩化マグネシウム含有(にがり)

734 冷蔵 **NON GM**
豆力・木綿豆腐
380g前後 **180円**
(税込194円)



天然由来のにがり使用。消泡材不使用。組合員と生産者で開発した豆腐です。

南嘉倉豆腐店・大月食品 賞3日 原材料：大豆・井戸水・塩化マグネシウム含有(にがり)

735 冷蔵 **NON GM**
豆力・きぬ豆腐
380g前後 **180円**
(税込194円)



南嘉倉豆腐店・大月食品 賞3日 原材料：大豆・井戸水・塩化マグネシウム含有(にがり)

731 **ドライアイス**
約500g 68円(税込73円)
エア・ウォーター炭酸

736 冷蔵 **NON GM**
ごま寄せ豆腐
250g **266円**
(税込287円)



寄せ豆腐に練りごまを加えました。香ばしいごまの風味が口いっぱいにひろがります。

南嘉倉豆腐店 賞3日 原材料：大豆・井戸水・練りごま・塩化マグネシウム含有(にがり)

電話注文センター
(月～金9:00～21:00/土9:00～11:15)

フリーダイヤル **0120-808-733** 提出翌日午前11時15分まで注文できます。

えくらぶ インターネットでも注文できます！
<https://ejch.s-club.coop>

携帯・PHS **0570-783-711**



茨城独自提携生産者丸エビ倶楽部

野菜特集



★丸エビ倶楽部は、海老沢さんを中心に県内約80名メンバーで地域循環型・環境保全型農業を目指している生産者です。

★げんき米を始め農産物の茨城独自提携生産者で、提携を始めて20年余りになります。『まるごと茨城』では、体験田でのコメづくりや農作業体験を共にすすめています。現在、野菜は、アースメイド野菜(あっぱれ育ち・はればれ育ち・たぐいまれ他)として、「食べるカタログ」での取り組みがありますが、身近で取れる野菜をもっと身近に食べられる機会を増やしました。



747 人参
1kg (1本80g~400g) **222円** (税込240円)

748 徳用人参
5kg (1本80g~400g) **1,042円** (税込1,125円)



745 さつまいも(紅東)
1kg (1本100g~550g) **271円** (税込293円)

746 徳用さつまいも(紅東)
5kg (1本100g~550g) **1,181円** (税込1,275円)

焼き芋や天ぷら、スイートポテトなどいろいろな調理法が楽しんで、ホクホクと甘くておいしいさつまいも。豊富な食物繊維により、腸の調子を整えてくれるのも魅力です。

★生産者:海老沢、雨ヶ谷、粉川、丸エビ倶楽部直営農場

丸エビ倶楽部自慢の一品。昔ながらの人参臭さを残しつつ万人受けするくどさのない”甘さ”と口に残らない”食感”が特徴です。

★生産者:海老沢、雨ヶ谷、平澤、三塚、菅谷、萩谷、富田

749 大根
1本800g以上 **181円** (税込195円)

752 キャベツ
1玉700g~2kg **181円** (税込195円)



根部、葉っぱ、皮全てで栄養価が高く、全て食することができる捨てる部分が少ない野菜。温かい煮物からサッパリとしたサラダまで・・・料理の幅が広い野菜です。

★生産者:久保、菅谷、石田



煮物、炒め物、蒸し物、生食など、いろいろな食べ方が楽しめます。通年でまわっていますが、ぎゅっと葉をまきこんで、張りのあるのが「冬キャベツ」の特徴です。

★生産者:平澤、高木、久保、中山

750 里芋
1kg (1個20g以上) **375円** (税込405円)

751 徳用里芋
5kg (1個20g以上) **1,736円** (税込1,875円)



でんぷんを主成分とし、低カロリーで食物繊維も豊富です。独特の「ぬめり」は、マンナン、ムチン、ガラクトサンという成分によるもの。

★生産者:富田、平澤、三塚

753 千ヶん菜
200g **132円** (税込143円)

754 ほうれん草
200g **188円** (税込203円)

755 小松菜
250g **167円** (税込180円)

756 水菜
200g **167円** (税込180円)



中国野菜の中でも身近なもののひとつ。アクがなく、煮崩れないため、炒め物の他にスープや煮込み料理にも。

★生産者:中村



栄養豊富な緑黄色野菜の筆頭、”鉄分”が豊富なことや近年注目の”葉酸”も豊富です。

★生産者:浅賀、海老沢、平澤、横山kamos(カモス)



ほうれん草よりクセを感じる場合があるものの料理の幅が広く、周年重宝します。

★生産者:小室、浅賀、海老沢、原、大橋 kamos(カモス)



水菜は京都が原産であることから「京菜」ともいいます。サラダに鍋に、炒め物にと使い勝手のよい、シャキシャキとした食感とみずみずさが魅力の野菜です。

★生産者:小室

757 しめじ
250g **278円** (税込300円)

758 南瓜
1玉700g以上 **306円** (税込330円)

759 カリフラワー
1玉 **188円** (税込203円)

760 菊芋
300g **319円** (税込345円)



”味しめじ”と呼ばれるように味に定評があるきのこです。注意:カビのような白いものはキノコの一部で湿度と酸素のバランスで稀に発生

★生産者:小嶋



ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜。お惣菜からお菓子まで幅広く利用できます。

★生産者:南瓜部会



花蕾のさっぱりとした歯ざわりが特徴。茹でただけでなく、焼く、蒸す、揚げる、煮るといった調理、酢漬けやグラタンもお勧めです。

★生産者:加藤木



キクイモは、菊に似た花をつけ、芋ができるためにその名がついた。通常の芋類と異なり、デンプンはほとんど含まれません。牛乳煮、バター焼き、フライ、スープ、味噌漬け、煮物などの料理に。

★生産者:横山 kamos(カモス)