

	月	火	水	木	金
注文用紙 提出日	2/25	26	27	28	3/1
定番品 お届け日	3/4	5	6	7	8

※「くらしと生協」など、一部お届けが異なる商品もございます。

# クルコ



日もちのよさに秘密あり!

特別な**天然酵母**で作る  
不思議な**クロワッサン**。

7・42  
ページ



666 次回予定 4月1週  
賞味期限を1/2以上残してお届けしています。  
コモのクロワッサンセット  
16個(4種×4個) 1,180円(税別) 1,274円

4種のおいしさ  
召し上がれ!



## セット内容



毎日クロワッサン

そのままおいしいプレーン味。  
サンドイッチにもおすすめです。



クロワッサンリッチ

バター入りマーガリンを加えて  
ちょっぴりリッチな味わいに。



黒糖クロワッサン

沖縄県産黒糖をぜいたくに使用。  
豊かな風味が広がります。



クロワッサンスティックショコラ

プレーン生地に棒チョコを  
包んで焼き上げました。

### 「パネトーネ種」でおいしさ長もち。

保存料を使っていないのに、日もちがするという不思議なパン。それがコモのクロワッサン。いちばんの特徴は「パネトーネ種」という天然酵母を使っていること。これは北イタリアだけに伝わる、酵母と乳酸菌が共生する特別なものです。

コモではこの「パネトーネ種」を日本で特別培養。約10時間、長時間熟成発酵した生地でクロワッサンを作っています。



### 乳酸菌の活躍で長期保存を可能に。

一般的なパンに比べて賞味期間がグーンと長くなるのは、「パネトーネ種」に乳酸菌が含まれているから。この乳酸菌が糖を発酵して、乳酸・アルコール・酢酸・炭酸ガスを生成すると、生地のpHが低下し細菌の生育を防ぐのです。

また「パネトーネ種」で作るパンは水分活性が低いので傷みにくく、パンの味が損なわれにくいという性質ももっています。



### 独特な風味と口溶けのよさが魅力。

もちろん賞味期間が長く、ストックに向いていることだけがこのクロワッサンの魅力ではありません。

その味わいは乳酸菌のほのかな酸味と、長時間熟成発酵による小麦粉のうまみが調和した独特のおいしさ。焼き上がった生地の内側には幾重にも重なる膜ができるため、それがやわらかな食感とともに、ほかにはない口溶けのよさを生んでいます。



## もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 ..... 2~7	■ 惣菜 ..... 29~32	■ お酒 ..... 48	■ 栄養補助食品 ..... 62
■ なみレビ・クローズアップ ..... 8	■ 調味料・加工品・乾物 ..... 33~37	■ ビール ..... 49	■ コープデリミールキット ..... 63
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 ..... 9	■ たまご・牛乳・乳製品 ..... 38	■ クルコママ ..... 50	■ 季節の贈り物(春) ..... 64
■ 青果 ..... 10~13	■ 乳製品 ..... 39~40	■ クルコママ・日用品 ..... 51	
■ 青果・お米 ..... 14	■ パン ..... 41	■ 生活雑貨 ..... 52~55	
■ お魚 ..... 15~19	■ パン・飲料 ..... 42	■ 日用雑貨 ..... 56~59	
■ お肉 ..... 20~23	■ 飲料 ..... 43	■ 化粧品 ..... 60	
■ 冷凍食品 ..... 24~28	■ お菓子 ..... 44~47	■ 日用品 ..... 61	

別チラシ  
・コープフェア  
・クルコで満喫! 北海道の海の幸  
同時配送の別チラシをご覧ください。

配達された商品がご注文どおりのものかどうか、また破損などしていないか直ちに確認してください。不良品・破損品の返品・交換はクルココールセンターまでご連絡ください。

放射能汚染に関するクルコの取り組みと自主検査の結果についてホームページで公開しています。クルコ  放射性物質による食品汚染への対応 ~クルコの対応と自主検査の結果について~

CO-OP  
コープクルコ  
食卓を笑顔に、地域を豊かに。

# コープクルコ 年度末感謝祭



常備しておきたい万能野菜。



92 次期予定 週 箱企画

たまねぎ

4kg箱(サイズ込) **880円(税込950円)**

JAきたみらい(北海道)

調理例

甘みのある茎も一緒に。



47 次期予定 週

国産ブロッコリー

1個 **228円(税込246円)**

千葉県、茨城県、群馬県、埼玉県、愛知県

調理例



皮も薄く手でむけます。



3 産直 次期予定 週 箱企画

西宇和の不知火(サイズ込)

2.8kg箱(M-2L) **1,380円(税込1,490円)**

みさき果樹園(愛媛県)

調理例

太陽の恵みをたくさん浴びて育った無袋ふじ。



糖度12度(±0.5度)設定で選別

22 産直 次期予定 週

無袋ふじ

900g(3-4個) **450円(税込486円)**

津軽産直組合(青森県)

盛りつけ例

まぐろのおいしさがたっぷり楽しめる一品。



122 次期予定 凍 4月1週

まぐろ(ねぎとろ用)

80gx5 **940円(税込1,015円)**

産30日

ほどよい塩加減と秋鮭のうまみが食欲をそそります。



157 次期予定 凍 4月1週

秋鮭寒風干

3切180g **420円(税込453円)**

国産

産90日

さっと焼いておかずやおつまみに。



159 次期予定 凍 翌々週

子持ちからふとししゃも

240g **258円(税込278円)**

産120日

小型の真ほっけですが大型にも負けないうまさ!



158 次期予定 凍 4月1週

北海道産真ほっけ開き(中骨とり)

3枚300g **418円(税込451円)**

産180日

アイランド産 北海道産

ごはんを炊いで混ぜるだけ。



459 次期予定 蔵 3月4週

まきばの鶏五目混ぜご飯の素

150g(2合用) **268円(税込289円)**

産30日

まきば(新潟県)

自然なおいしさにこだわりじっくり漬け込みました。



436 未定 蔵

藤沢かぶ甘酢漬

170g **498円(税込537円)**

産30日

本長(山形県)

今季初登場 ひとつずつ職人が手で成型することで絶妙な弾力に。



472 次期予定 蔵 翌々週

駿河湾産 しらす(さつま揚げ)

3枚(40g×3) **228円(税込246円)**

産22日

さすぼし蒲鉾(静岡県)

かみ締めるほどに感じるうまみ。



調理例 900円税別/100g

259 次期予定 翌々週 凍  
県産牛ロースひとくちステーキ(交雑牛)  
150g 1,350円(税込1,458円)

賞90日 タケウチ 新潟産



きめが細かくやわらか。



お徳用 調理例 266円税別/100g

237 産直 次期予定 4月1週 凍  
生協ポークヒレひとくちカツ用(お徳用)  
300g 798円(税込861円)

賞120日 いそべ



唐揚げ、煮物、ソテーにも。



調理例 144円税別/100g  
予約登録番号  
毎週262162  
毎週262170

260 産直 次期予定 翌週 凍  
生協鶏モモ肉  
250g 358円(税込386円)

賞120日 いそべ



新潟ご当地グルメをご家庭で。

257 次期予定 翌々週 凍  
とんかつ太郎新潟タレカツセット  
320g(原カツ(8枚)タレ付) 598円(税込645円)

卵乳麦 賞180日 北日本ホーム食品(新潟県)



お財布にもやさしく、和洋中いろいろな料理にアレンジ!



調理例



なみレビ 124円税別/100g  
予約登録番号  
毎週262709  
毎週262717

279 産直 次期予定 翌週 凍  
生協ポーク挽肉  
300g 370円(税込399円)

賞120日 いそべ

# 965でお買い得!

電子レンジ調理で手軽に赤飯が楽しめます。



調理例 5種類のボリュームある串カツセット。

333 次期予定 未定 凍  
ぎょうさん食べてや!串カツセット  
318g(5種×3本) 894円(税込965円)

麦え 賞180日 ジョイフーズ(静岡県)

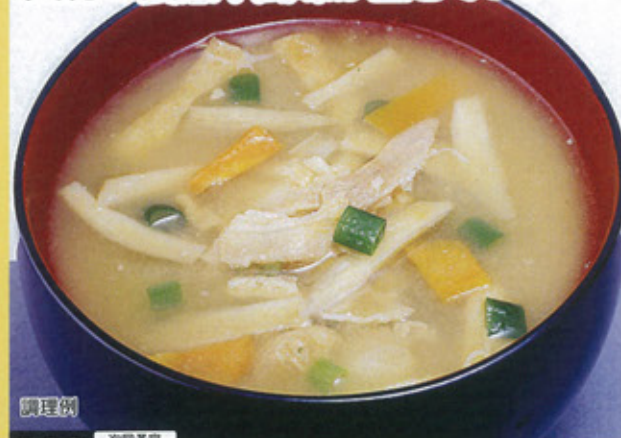


調理例 90円税別/1個

569 次期予定 未定  
おいしい赤飯(ケース)  
160g×10 894円(税込965円)

賞180日 フクシマフーズ(福島県)

具材の食感や風味が生きています。



調理例

568 次期予定 未定  
豚汁(国産豚肉使用)  
12.5g×10食入 894円(税込965円)

乳麦 賞12ヶ月 アサヒグループ食品(岡山県)

とろ〜り。キウイ風味のスムージー。



688 次期予定 3月4週 75円税別/1本  
グリーンスムージー  
125ml×12 894円(税込965円)

賞120日 ふくれん(福岡県)

選んで楽しい7種類♪



盛りつけ例

720 次期予定 未定 凍  
パーティドーナツパック  
600g(7種、16個) 894円(税込965円)

卵乳麦 賞180日 東京ドーナツ(埼玉県)

缶に入った、個性豊かな8種類のナッツ。



盛りつけ例

759 次期予定 未定  
おいしい8種のミックスナッツ  
270g 894円(税込965円)

東洋ナッツ食品(兵庫県)

ロールキャベツの  
うまみを引き出す  
スープ付き。



調理例

made in  
にいがた

335 次期予定 未定 凍  
まきばのロールキャベツ  
5個300g(ブイヨン1食付) **448円(税込483円)**  
卵乳麦 産90日 まきば(新潟県) CMO



えびとチーズの  
おいしい組み合わせ。



調理例

334 次期予定 4月1週 凍  
フライパンで海老チーズカツ  
6枚240g **358円(税込386円)**  
乳麦 え ナカシン冷食(鹿児島県) CMO



おかずにも、おつまみにもなる一品。



調理例

302 次期予定 4月1週 凍 化  
レンジでお手軽いか唐揚げ  
180g **358円(税込386円)**  
卵乳麦 國洋(岩手県) CMO



電子レンジで簡単調理。



調理例



301 次期予定 未定 凍  
国産若鶏じゅわっとごま竜田  
220g **340円(税込367円)**  
麦 マルイ食品(鹿児島県) CMO

中華の鉄人「陳建一」監修。



調理例



336 次期予定 未定 凍 化  
陳建一 レタス入り蟹炒飯  
200g×2 **340円(税込367円)**  
卵麦か 眞秀コールドフーズ(奈良県) 333kcal/製品200g CMO

1個で1日分の鉄分と葉酸を  
おいしく摂取。



盛りつけ例

626 次期予定 翌々週 蔵  
1日分の鉄分ヨーグルト(ブルーベリー味)  
75g×6 **268円(税込289円)**  
乳 産19日 オハヨー乳業(岡山県) CMO



のせても巻いてもうまみしつかり。



調理例

630 次期予定 翌週 蔵  
スライスチーズ  
126g(7枚入) **170円(税込183円)**  
乳 産12ヵ月 明治(長野県) CMO



くせがなくあっさりとした味わい。



調理例

641 次期予定 未定 蔵  
モッツアレラとろけるチーズ  
130g **298円(税込321円)**  
乳 産90日 六甲バター(神奈川県) CMO



便利な、個包装タイプです。



パッケージ変更  
規格変更 34袋詰→28袋詰

調理例

517 次期予定 未定  
有明海産味のり極(びん容器)  
22袋詰(1食50g) **1,080円(税込1,166円)**  
麦 え 産24ヵ月 ニコニコのり(福岡県) CMO

118 次期予定 翌々週  
新潟産こしいぶき  
5kg **1,780円(税込1,922円)**  
2018年産



たっぷり入ってお買い得!



盛りつけ例

536 次期予定 未定  
徳用かつおパック  
2.5g×34袋 **458円(税込494円)**  
産12ヵ月 ヤマキ(愛媛県) CMO



みそ汁、酢のもの、  
麺類のトッピングなどに。



調理例

518 次期予定 未定  
三陸産カットわかめ(徳用)  
35g **448円(税込483円)**  
産12ヵ月 かわむら(宮城県) CMO



パンはもちろん、しゅうまいや餃子の皮作りに。



調理例

パッケージ変更

537 クルコ 次期予定 翌々週 リニューアル  
強力粉ゴールドクラウン

1kg ..... 208円(税込224円)

麦 産180日

丸栄製粉(新潟県)



朝食のトーストやお菓子作りにも。



使用例

578 CO-OP 次期予定 未定  
カナダ産純粋はちみつ

400g ..... 708円(税込764円)

産18ヵ月

日新蜂蜜(岐阜県)

1歳未満の乳児には「はちみつ」を与えないでください。



粗糖のまろやかな甘みを生かした、独特のコクがあるおいしさ。



使用例

474 CO-OP 次期予定 翌々週  
きび砂糖

750g ..... 298円(税込321円)

新東日本製糖(千葉県)

サラダだけでなく、お魚・お肉料理にも。



使用例

300ml

514 CO-OP 次期予定 翌々週  
野菜たっぷり和風ドレッシング

300ml ..... 258円(税込278円)

麦 産8ヵ月

フンドーキン醤油(大分県)



新潟県の希少な茶どころ、村上茶。



にいがた 100

677 クルコ 次期予定 4月1週  
生協の村上茶(棒ほうじ)

100g ..... 258円(税込278円)

産12ヵ月

お茶の常盤園(新潟県)

お酒などと割っても、そのままでも。



700 CO-OP 次期予定 3月4週 40円税別/1本  
ただの炭酸水

200ml×24 ..... 950円(税込1,026円)

産12ヵ月

ふくれん(福岡県)

5つの味が楽しめます♪



610 次期予定 未定 蔵  
ヤスタヨーグルトアソートパック

150ml×5 ..... 488円(税込527円)

乳 産17日

ヤスタヨーグルト(新潟県)



食べやすいプチデニッシュ。



盛りつけ例

664 次期予定 翌々週  
リリッカ プチデニッシュコレット(紅茶)

8個入 ..... 298円(税込321円)

卵乳麦 産お届け日含む5日

ブーランジェリー リリッカ(新潟県)



オーブントースターでサクッとした食感を。



調理例

674 次期予定 蔵 オープン  
5種のチーズフランス

224g(4本入り) ..... 298円(税込321円)

乳麦 産17日

日本ハム食品(兵庫県)



少しおとなのビターなテイスト。



盛りつけ例

706 次期予定 未定 凍  
チョコレートケーキ・ビター

1本・380g(約20cm) ..... 1,150円(税込1,242円)

卵乳麦

むさしの製菓(埼玉県)



☑定期的にチェック。

# わが家の防災

おかず・ごはん・スイーツが  
ひとつになった防災食セット。



582 缶詰フルコースセットAの  
お届け日は3月2週です。

月	火	水	木	金
3/11	12	13	14	15

582 次回予定未定 缶詰フルコースセットA  
9缶 **3,500円(税込3,780円)**  
卵乳麦 賞24ヵ月 トーアス(愛知県) GMU

日々のくらしのなかでもできる 防災対策。

「備蓄」しながら「消費」しよう！  
**ローリングストック**

備える。



買い足す。3 ← 2 食べる。



飲料水の備えに。



5年以上の賞味期限を  
残してお届けします。

704 次回予定未定 120円税別/1本  
長期保存水  
1900ml×6 **720円(税込777円)**  
賞24ヵ月 ハルナファクトリー(群馬県)

非常食の定番品。



盛りつけ例  
賞味期限2024年2月27日  
以降の商品をお届け

752 次回予定未定  
備食カンパン(金平糖入り)  
110g **265円(税込286円)**  
麦 賞62ヵ月 北陸製菓(石川県) GMU

お湯を注ぐとさっと溶け、  
簡単にでき上がり。



調理例  
・パッケージ変更  
・規格変更  
182g→225g  
・原材料一部変更  
583 次回予定未定 化  
ひいふうみそ汁 わかめ  
225g **648円(税込699円)**  
賞12ヵ月 かねさ(青森県)

定期的に賞味期限とストックのチェックを。



調理例  
・商品名変更 ・パッケージ変更  
・原材料一部変更  
539 次回予定未定 化  
カップ 醤油ラーメン(ケース)(鶏だししょう油味)  
72g×12 **918円(税込991円)**  
卵乳麦 賞180日 酒悦(千葉県) GMU



調理例  
・商品名変更 ・パッケージ変更  
・原材料一部変更  
540 次回予定未定 化  
カップ 塩ラーメン(ケース)(コク塩バター風味)  
73g×12 **918円(税込991円)**  
乳麦 賞180日 酒悦(千葉県) GMU

1切増量 袋のまま  
ポイルするだけ。



調理例  
魚  
183 次回予定未定 凍  
骨取りさばの味噌煮(1切増量)  
4切240g **498円(税込537円)**  
麦 ノルウェー産 GMU

流水解凍後、  
ごはんにつけて。



調理例  
お徳用 漁師のまぐろ丼  
173 次回予定未定 凍  
80g×5 **950円(税込1,026円)**  
麦 賞90日 日本、韓国、その他(太平洋)産 GMU

必要な分だけ使えて便利。



調理例  
お徳用  
238 産直 翌々週 凍  
生協ポークこまぎれ(分包)お徳用  
8個800g **1,190円(税込1,285円)**  
麦 賞120日 いそべ GMU



調理例  
チャックシール付き包材入り  
261 産直 翌々週 凍  
生協鶏もも唐揚げ用(バラ凍結)  
300g **458円(税込494円)**  
麦 賞120日 コープミート千葉 GMU



常温ストックができて便利なロングライフパン。



4種類の味が楽しめます。  
今週の表紙  
666 次回予定 4月1週  
コモのクロワッサンセット  
16個(4種×4個) 1,180円(税込1,274円)  
卵乳麦 賞35日 コモ(愛知県) GMO

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。  
667 次回予定 4月1週  
米粉入り板チョコクロワッサン(スイート・チョコ) 88円税別/1個  
6個 528円(税込570円)  
卵乳麦 賞60日 酵母工業(長野県・山口県) GMO

賞味期限を500日以上残してお届けします。  
668 未定  
缶詰チョコパネトーネ  
1缶(2個) 408円(税込440円)  
卵乳麦 賞24ヵ月 天狗缶詰(愛知県) GMO

エネルギーチャージ!  
1本でごはん軽く一杯分(171kcal)です。

賞味期限2024年7月14日以降の商品をお届け  
754 未定  
えいようかん  
60g×5本 458円(税込494円)  
賞66ヵ月 井村屋(三重県) GMO

ノンフライのひと口サイズ。  
牛乳・たまごは不使用。

賞味期限2024年1月以降の商品をお届け  
753 未定  
保存用ミレービスケット  
200g 570円(税込615円)  
麦 賞60ヵ月 光工業(広島県) GMO

手軽にチョコっと栄養補給。

賞味期限2024年4月1週  
755 CO-OP 未定  
フルーツグラノーラチョコレート  
130g(個包装込み) 220円(税込237円)  
乳麦 フクイ(埼玉県) GMO

くせがなく家族みんなが飲みやすい。

703 CO-OP 未定 4月1週  
127円税別/1本  
ハト麦入りさわやかブレンド茶ノンカフェイン  
2L×6 758円(税込818円)  
賞12ヵ月 日生協(日本)

たっぷり飲める、600ml。

デザインボトルでお届けする場合があります。  
702 CO-OP 未定  
62円税別/1本  
麦茶(国産六条大麦使用)  
600ml×24 1,480円(税込1,598円)  
賞12ヵ月 えひめ飲料(茨城県)

野菜不足も解消。

701 未定  
78円税別/1本  
カゴメ 野菜一日これ一本  
200ml×12 925円(税込999円)  
賞9ヵ月 カゴメ(栃木県、長野県、熊本県)

ワンプレートに盛りつけ! 後片付けもラクチン。

調理例  
323 次回予定 4月1週 凍  
カレーソースハンバーグ(濃厚キーマカレー)  
150g×2 370円(税込399円)  
卵乳麦 エム・シーシー食品(兵庫県) GMO

自然解凍でもOK!

調理例  
314 次回予定 凍  
国産鶏からあげレモンソルト味  
260g 348円(税込375円)  
麦 マルイ食品(鹿児島県) GMO

骨まで丸ごと!開けてすぐに食べられます。

国産いわしを「鹿児島黒酢」と「宮城県しょうゆ」で味付け。  
盛りつけ例  
585 CO-OP 未定 4月1週  
旬のいわし醤油煮缶(鹿児島黒酢仕立て)  
150g×3缶 598円(税込645円)  
麦 賞36ヵ月 ミヤカン(宮城県)

骨まで丸ごと!開けてすぐに食べられます。

国産いわしを「宮城県のみそ」で味付け。  
盛りつけ例  
586 CO-OP 未定  
旬のいわし味噌煮缶(国産生姜仕立て)  
150g×3缶 598円(税込645円)  
賞36ヵ月 ミヤカン(宮城県)