

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

KuruCo

5月の連休に伴い、引落日が異なります。
4月お届け商品ご利用代金
口座引落日 5/9(木)

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	4/ 1	2	3	4	5
定番品お届け日	4/ 8	9	10	11	12

※「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。

ひと味ちがう、わが家のこだわり。
「にいがたそだち」の
おみそ汁。

地産地消の豆腐で
新潟らしいおいしさを。

日本の食卓に欠かせない、私たちのソウルフード「おみそ汁」。みなさんは、毎日どんな具材を選んでますか？
KuruCoでは新潟県の生産者を元気にする、新潟らしいおみそ汁をご提案したい！と具材をピックアップ。そこでおすすめなのが、地産地消の豆腐「にいがたそだち」。原料大豆に新潟県産「里のほほえみ」[※]のみを使用し、三条市の老舗メーカー・有こなかわが製造を担ったこだわりの豆腐です。

新潟県産大豆の甘みと
香りが際立つ味。

この豆腐はコブにいがたと一緒に開発を進めた商品。何とか「里のほほえみ」のうまみと風味を出したいと、豆乳濃度は一般的な豆腐より濃い15%を採用。にがりは10種類のなかからつひとつ豆乳との相性を確認するなど、試行錯誤の末、やっと理想の味と食感を持つ豆腐が完成したのだとか。
大豆の甘み、コブ、香りが際立つ「にいがたそだち」にKuruCo越後みそを合わせたおみそ汁を、この機会にぜひじっくり味わってみてはいかがでしょうか。
※作柄によって品種が変更になる場合があります。

人気のおみそ&だしも一緒に。

33 ページ
別
チラシ



469 **クルコ** 翌週 蔵
クルコ越後みそ
1kg(カップ) 498円(税込537円)

33 ページ
別
チラシ



470 **CO-OP** 翌週 蔵
味パック 合わせだし
(10.5g×6個入)×5袋 508円(税込548円)

29 ページ
別
チラシ



397 翌週 蔵
にいがたそだち もめん
300g 118円(税込127円)

29 ページ
別
チラシ



398 翌週 蔵
にいがたそだち きぬ
300g 118円(税込127円)

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集.....2~7	■ 惣菜.....29~32	■ お酒.....48	■ 化粧品.....57~58
■ なみレピ・クローズアップ.....8	■ 調味料・加工品・乾物.....33~37	■ ビール.....49	■ 入浴剤.....59
■ 産地からこんには・掲載マークの見方.....9	■ たまご・牛乳・乳製品.....38	■ クルコママ.....50	■ 栄養補助食品等.....60・61
■ 青果.....10~13	■ 乳製品.....39~40	■ クルコママ・日用品.....51	■ 雑貨・書籍.....62
■ 青果・お米.....14	■ パン.....41	■ 日用品.....52	■ コープデリミールキット.....63
■ お魚.....15~19	■ パン・飲料.....42	■ 衣料品.....53	■ 地方銘菓 春の拡大版.....64
■ お肉.....20~23	■ 飲料.....43	■ オーガニックコットン.....54・55	
■ 冷凍食品.....24~28	■ お菓子.....44~47	■ 日用品.....56	

別チラシ 春の謝恩得販
同時配付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~



新登場

天日塩を使用した塩角がない
まろやかな塩さばです。



CO-OPフェア

春の
おすすめ
フェア

原材料は18ページを
ご覧ください。

177 **CO-OP** 次回予定 **未定** **凍** **冷蔵**
骨取り塩さばの小さな切身
10-15切280g **380円(税込410円)**
ノルウェー産ベトナム製造

調理例

新登場

ごはんがすすむ
照焼きチキンステーキ!



原材料は24ページを
ご覧ください。

295 **CO-OP** 次回予定 **未定** **凍** **冷蔵**
レンジで簡単!照焼きチキンステーキ
4枚320g **378円(税込408円)**
日生協 タイ製造 **GMO**

調理例

麦

新登場

豚肩ロース肉で、豚肉・キャベツ・
たまねぎなどの具材を包みました。



251 **CO-OP** 次回予定 **未定** **凍** **冷蔵**
豚肩ロース包み焼き
250g(10個) **398円(税込429円)**

麦 **GMO**
産地不明(山形県) 原料肉はカナダ・メキシコ・アメリカ・スペイン産

原材料は21ページを
ご覧ください。

調理例

新登場 あっさりとした和風のごはんです。



調理例

原材料は26ページを
ご覧ください。

333 **CO-OP** 次回予定 **未定** **凍** **冷蔵**
鶏ごぼうごはん
250g×2 **315円(税込340円)**

卵麦 **GMO** JAフーズさが(佐賀県) 400kcal/1袋250g



新登場

ふっくらと素材の味を生かして
仕上げました。



調理例

原材料は27ページを
ご覧ください。

375 **CO-OP** 次回予定 **未定** **凍** **冷蔵**
産直のはぐくむたまごで作ったレンジミニオムレツ
10個300g **318円(税込343円)**

卵

みやげ食品(新潟県) **GMO**

コープデリ連合会の産直玉子を使用。



新登場

レーズンと
クランベリー
の爽やかな甘みと
酸味が楽しめます。



ザクザク食感が
たまりません。



原材料は45ページを
ご覧ください。

729 **CO-OP** 次回予定 **未定**
フルーツグラノーラクッキー
8枚入 **185円(税込199円)**

卵麦 **GMO** 産180日 イトウ製菓(茨城県)

盛りつけ例

新登場

ほどよい甘みがカレーにも
よく合います。



盛りつけ例

原材料は30ページを
ご覧ください。

431 **CO-OP** 次回予定 **未定** **蔵**
国産野菜のお漬物 福神漬
110g×2 ... **180円(税込194円)**

麦 **GMO** 産120日

新進(群馬県)



春土用 しっかり焼き上げ、
香ばしく、ふっくらやわらか。



196 **CO-OP** 次回予定 5月1週 **凍**
大隅産うなぎ蒲焼
2枚140g **1,880円** (税込 **2,030円**)
麦 鹿児島県産 **GM**



195 **CO-OP** 次回予定 5月2週 **凍** **値上げ**
大隅産うなぎ蒲焼
2枚100g **1,380円** (税込 **1,490円**)
麦 鹿児島県産 **GM**



194 **CO-OP** 次回予定 5月2週 **凍**
大隅産うなぎ蒲焼
2尾230g **3,180円** (税込 **3,434円**)
麦 鹿児島県産 **GM**

日本海の荒波にもまれて育った岩もずく。



盛りつけ例
193 **CO-OP** 次回予定 翌々週 **凍**
石川県能登産天然岩もずく
60gx4 **328円** (税込 **354円**)
麦 石川県能登産 **GM**



新登場 北海道産昆布をじっくり炊き上げました。



調理例
原材料は31ページをご覧ください。
449 **CO-OP** 次回予定 未定 **蔵化**
ごま昆布
88g **140円** (税込 **151円**)
麦 産120日 フジッコ(兵庫県) **GM**



海のエコラベル MSC認証 www.msc.org.jp
粒がしっかり、ほどよい辛さでごはんがすすむ。



盛りつけ例
129 **CO-OP** 次回予定 5月2週 **凍化**
ピリッと辛子明太子(切り) 約13cm
60g **248円** (税込 **267円**)
アメリカ(アラスカ)産 **GM**



まろやかな南蛮漬けに仕上げました。



盛りつけ例
210 **CO-OP** 次回予定 5月2週 **蔵**
あじの南蛮漬
150gx2 **398円** (税込 **429円**)
麦 産15日 国産 **GM**



ポイルするだけで、手軽にさばの煮付けを召し上がれます。



魚
178 **CO-OP** 次回予定 5月2週 **凍**
炙りさばのしょうゆ煮(骨取り)
(固形量80g)x2枚 **378円** (税込 **408円**)
麦 ノルウェー産ベトナム製造



アレンジでビーフシチューの具材に。



※成型加工肉です。
268 **CO-OP** 次回予定 翌々週 **凍化**
国産牛コロコロステーキ
220g **555円** (税込 **599円**)
卵乳麦 産180日 **GM**
IHミートソリューション(佐賀県) 原料肉は国産



おかずのもう一品、お弁当にもおすすめです。



盛りつけ例
446 **CO-OP** 次回予定 5月2週 **蔵**
ひじき豆
175g **128円** (税込 **138円**)
麦 産60日 マルヤナギ小倉屋(兵庫県) **GM**



味しみがよくて、口の中でパリッとほどけます。



調理例
414 **CO-OP** 次回予定 翌々週 **蔵**
ねじり糸こんにゃく
200g x 2 **188円** (税込 **203円**)
麦 産90日 若草食品(奈良県)



本場鹿児島島の味わいです。



盛りつけ例
467 **CO-OP** 次回予定 翌々週 **蔵**
鹿児島さつまあげ 五種詰合せ
12個入(280g) **378円** (税込 **408円**)
乳 産21日 立石食品(鹿児島県) **GM**



新登場 必要なときに必要な量をお使いいただけます。



調理例

原材料は28ページをご覧ください。

391 **CO-OP** 次回予定未定 凍
冷凍 国産ささがきごぼう
200g **298円(税込321円)**
国産

旬の甘みをギュッと閉じ込めました。



調理例

379 **CO-OP** 次回予定未定 凍
冷凍 北海道のつぶコーン
300g **230円(税込248円)**
北海道産

みそ汁、酢のもの、麺類のトッピングに。



調理例

511 **CO-OP** 次回予定未定 翌々週
三陸産カットわかめ
15g **238円(税込257円)**
かわむら(宮城県)

甘みとうまみ、彩りもプラス。

下ごしらえ不要。開けたらそのまま使える手軽さ。

煮物もサラダもOK!



調理例

550 **CO-OP** 次回予定未定
78円税別/1P
スイートコーンドライパック(パウチ)ケース
55g×10 **778円(税込840円)**
トース(愛知県)



ホクホク大豆。

調理例

551 **CO-OP** 次回予定未定
84円税別/1P
大豆ドライパック(パウチ)ケース
60g×10 **835円(税込901円)**
トース(愛知県)



調理例

552 **CO-OP** 次回予定未定
110円税別/1P
ひじきドライパック(パウチ)ケース
50g×10 **1,100円(税込1,188円)**
トース(愛知県)

生めん食感が特徴のノンフライ麺!



調理例

532 **CO-OP** 次回予定未定 化
胡麻油香る ふんわりたまごの中華そば
96g(めん70g) **188円(税込203円)**
卵麦か 国180日 ユタカフーズ(愛知県) GMO



調理例

CO-OP野菜の美味しいスープ使用!

533 **CO-OP** 次回予定未定 化
黒胡椒香る コク塩野菜タンメン
99g(めん70g) **188円(税込203円)**
卵乳麦 国180日 ユタカフーズ(愛知県) GMO

具だくさんの和風スープ。



調理例

558 **CO-OP** 次回予定未定 化
雑穀の美味しいスープ
5食入 **338円(税込365円)**
麦 国12ヵ月 MCエフディフーズ(山口県) GMO



調理例

559 **CO-OP** 次回予定未定 化
野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風)
41g(8.2g×5袋) **338円(税込365円)**
卵乳麦 国12ヵ月 甲府東洋(山梨県) GMO

サラダ、あえ物におすすめ!



調理例

577 **CO-OP** 次回予定未定
シーチキンマイルド
70g×3 ... **338円(税込365円)**
国36ヵ月 日生協(静岡県) GMO

野菜が好きになる、魔法のような調味料。



使用例

509 **CO-OP** 次回予定未定 500ml
野菜たっぷり和風ドレッシング
500ml **348円(税込375円)**
麦 国8ヵ月 フンドーキン醤油(大分県) GMO

野菜もお肉も、もりもりすすむ1本。



使用例

510 **CO-OP** 次回予定未定 500ml
深煎り胡麻ドレッシング
500ml **348円(税込375円)**
卵麦 国8ヵ月 フンドーキン醤油(大分県) GMO

大麦を使用し、糖質を抑えたクロワッサン!

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。

新登場

657 **CO-OP** 次週予定 **未定** 70円税別/1個
大麦クロワッサン

8個 **555円(税込599円)**

卵乳麦 国産50日 コモ(愛知県) GMO

調理例 原材料は41ページをご覧ください。

食物繊維4g配合(目安あたり)



お家でいつでも焼きたてのおいしさ。

調理例

661 **CO-OP** 次週予定 **5月2週** **凍** **オーフ**
ミニフレンチロール

標準8個入(360g) **360円(税込388円)**

麦 ジェーシー・コムサ リトアニア製造 GMO



甘さを抑えた乳酸ドリンクです。

602 **CO-OP** 次週予定 **翌々週** **蔵**
コープ乳酸ドリンク低糖

65ml×10 **148円(税込159円)**

乳 国産15日 GMO
 日清ヨーク(埼玉県、兵庫県)



すっきりとした味わいです。

盛りつけ例

603 **CO-OP** 次週予定 **翌々週** **蔵**
北海道低脂肪プレーンヨーグルト

400g **118円(税込127円)**

乳 国産15日 トモエ乳業(茨城県)



ハンバーグなどのトッピングにも。

調理例

予約登録番号
 毎週 263103
 隔週 263111

635 **CO-OP** 次週予定 **翌週** **蔵**
スライスチーズ

126g(7枚入) **170円(税込183円)**

乳 国産12ヵ月 明治(長野県)



独特のヨクと濃厚な苦みの味わいです。

使用例

675 **CO-OP** 次週予定 **5月1週** 18円税別/1杯
コーヒーバッグ リッチブレンド

350g(7g×50杯分) **888円(税込959円)**

国産12ヵ月 ユーシーシー上島珈琲(埼玉県、静岡県)

味の特徴
 苦味★★★★☆
 酸味★★★★☆
 コク★★★★☆



甘さひかえめ、まろやかな味わい。

676 **CO-OP** 次週予定 **未定** 28円税別/1袋
味わいのカフェ カプチーノ

11g×30袋 **815円(税込880円)**

乳 国産18ヵ月 GMO
 アサヒグループ食品(栃木県)



天然水を使った炭酸水に食物繊維をプラス。

調理例

695 **CO-OP** 次週予定 **5月2週** 79円税別/1本
ただの炭酸水に食物繊維

490ml×24 **1,880円(税込2,030円)**

国産180日 日生協(日本)



今季最終 北海道産馬鈴薯のみ使用!

盛りつけ例

744 **CO-OP** 北海道のおいしい厚切りポテチあっさりお味

25g×5袋 **338円(税込365円)**

乳 国産150日 山芳製菓(兵庫県)



種をぬいて、食べやすいように一粒ずつ個包装に。

盛りつけ例

713 **CO-OP** 次週予定 **5月2週**
種ぬきプルーン(個包装)

135g **298円(税込321円)**

京まろん(熊本県)



紅茶を使ったふんわり食感です。

盛りつけ例

700 **CO-OP** 次週予定 **未定** **凍**
紅茶のシフォンケーキ

4カット(220g) **570円(税込615円)**

卵乳麦 日東コーン・アルム(栃木県) GMO





ぬめりがあってシャキシャキの食感。

調理例

186 次回予定 5月2週 蔵

洗い岩もずく

200g 268円(税込289円)

産お届け日約5日

新潟県産



焼くだけでごちそう!ごはんによく合う甘塩仕上げ。

甘口 調理例

162 次回予定 5月2週 凍

甘塩秋鮭切身

4切200g 488円(税込527円)

産90日

北海道産



くせがなくあっさり、ほどよい脂の白身魚です。

新鮮なニギスを丸ごとパクッと!

調理例

198 次回予定 5月2週 凍

新潟県産ニギス唐揚げ

200g 238円(税込257円)

麦

新潟県糸魚川産



小骨も気にならずに食べられます。

調理例

199 次回予定 5月2週 凍

新潟産小あじフライ

7-12枚200g 408円(税込440円)

卵麦 産90日

新潟産 GMB



桜のチップでじっくり燻製。素材のうまみを引き出しました。

豊かな香りと風味が楽しめます。

調理例

288 次回予定 5月2週 蔵

燻製工房 無塩せきウイソナーソーセージ

100g 348円(税込375円)

産13日

肉の片山(新潟県)



お好みの野菜を加えてボリュームアップ!

調理例

249 産直原料使用 次回予定 5月2週 凍

生協ポーク切りおとしごま醤油味

200g 288円(税込311円)

麦

産120日

いそべ(新潟県)



甘辛い味付けが子どもに人気。

調理例

269 産直原料使用 次回予定 5月2週 凍

生協鶏もも照焼

200g 328円(税込354円)

麦

産180日

コープミート千葉(千葉県)



黒こしょうをきかせ、おとな好みのスパイシーな味付けに。

にいがた 100



250 次回予定 5月2週 凍

梨果汁でやわらか新潟県産豚の黒胡椒焼

180g 360円(税込388円)

産180日

柴デリカ(新潟県) GMB



昔懐かしい、田舎風のしょうゆ味。

だしがきいたコクのある味わい。

made in にいがた



454 次回予定 5月2週 蔵

まきばの鶏五目混ぜご飯の素

150g(2合用) 268円(税込289円)

麦

産30日

まきば(新潟県) GMB

大好きにいがた!おいしくにいがた!

フルコは新潟県の食品、製造メーカーを応援します。

にいがたシリーズ

にいがた 100

新潟県内でとれた主原料(農畜水産物100%)を使用して新潟県内で製造した食品。

made in にいがた

日本国内でとれた主原料(農畜水産物100%)を使用して新潟県内で製造した食品。

にいがた 素材

新潟県内でとれた主原料(農畜水産物100%)を使用して日本国内で製造した食品。



一枚いちまいていねいに手揚げしています。

新潟県産大豆の豊かな風味。



413 次期予定 蔵 翌々週
栃尾の油揚げ(豆撰製)

1枚 **218円(税込235円)**

産お届け日含め3日

豆撰(新潟県) 調理例

新登場 やわらかさと弾力のある昔ながらの巻きいごねり。



416 次期予定 蔵 未定
佐渡のいごねり

2本 **288円(税込311円)**

産お届け日含め6日

早助屋(新潟県)

原材料/いご草

じゃがいもの自然な甘みを雪室熟成で引き出しました。



調理例

314 次期予定 凍 未定
新潟の恵みレンジでプチクロック

10個150g **248円(税込267円)**

産 産180日 まきば(新潟県) GMO



ジューシーな肉だねとたまねぎのうまみが広がります。



312 次期予定 凍 5月2週
まきばのメンチカツ

4個240g **380円(税込410円)**

産 産180日 まきば(新潟県) GMO



手づくり感のあるやさしい味わい。

添付の野菜フイオンで煮込むだけ。



313 次期予定 凍 5月2週
まきばのロールキャベツ

5個300g(フイオン1個付) **470円(税込507円)**

産 産90日 まきば(新潟県) GMO



さっぱりわさび風味に仕上げました。



盛りつけ例

432 次期予定 蔵 未定
長いもわさび風味

120g **248円(税込267円)**

産お届け日含め5日 野島食品(新潟県)



産直「鎌田養生卵」をふんだんに使用したなめらかプリン。



620 次期予定 蔵 翌々週
鎌田養生のたまごプリン

80g×2 **358円(税込386円)**

産 産お届け日含め3日 鎌田養生(新潟県) GMO



丹念に杵でついたコシのある生もち。



530 次期予定 蔵 未定
杵つき餅わたぼうし

1kg **598円(税込645円)**

産 産12ヵ月 JAえちご上越(新潟県)



素材のよさをたくさんの人に感じてほしい!クルコ自慢の食パンです。



調理例

638 次期予定 乳麦 クルコ 翌週
じゃパン(6枚切)

1斤・6枚 **178円(税込192円)**

産 産お届け日含め3日 マルジャン(新潟県)



639 次期予定 乳麦 クルコ 翌週
じゃパン(8枚切)

1斤・8枚 **178円(税込192円)**

産 産お届け日含め3日 マルジャン(新潟県)



おもちはもっちり、こしあんはなめらか。



盛りつけ例

716 次期予定 蔵 未定 凍
越後しんこもち

210g(35g×6個) **310円(税込334円)**

産 産お届け日含め3日 岩崎(新潟県長岡市) GMO



小麦・乳・卵を使わず、新潟県産米粉を使用。



盛りつけ例

728 次期予定 蔵 未定
尾西のライスクッキー ココナッツ風味

8枚 **198円(税込213円)**

産 産お届け日含め3日 美松(新潟県)

