

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

クルコ  
**KuruCo**

2019年 6月3週 6月お届け商品ご利用代金 口座引落日 7/8(月)

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	6/10	11	12	13	14
定番品お届け日	6/17	18	19	20	21

※「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。

あなたなら  
どれを  
トッピング？

毎日の食卓を彩る  
簡単&おいしい  
サラダ・ライフの  
パートナー

クルコがおすすめするサラダ素材。まずは「鯖ライトツナフレーク」をご紹介します。干したキャベツ・たまねぎ・にんじんを大鍋でじっくりと煮出し、野菜のやさしい甘さを感じる自家製スープでまぐろを煮た手間ひま掛けたツナ缶です。

もうひとつ、サラダの季節に大活躍するのが「ドライパック」。真空状態にしたあと、素材の水分を利用して高温で蒸し上げました。水煮と違い、うまみも栄養も逃さないので風味豊か。下ごしらえ0分ですぐに使える優れものです。

37  
ページ  
別  
チラシ

564 次回予定 翌週 90円税別/1缶  
鯖ライトツナフレークオイル無添加  
\*\*\* 2019年上半期最安値 \*\*\*  
70g×12 1,080円(税込1,166円)

565 次回予定 翌週 90円税別/1缶  
鯖ライトツナフレーク油漬け  
\*\*\* 2019年上半期最安値 \*\*\*  
70g×12 1,080円(税込1,166円)

561 次回予定 翌週 74円税別/1P  
スイートコンドライパック(パウチ)ケース  
\*\*\* 2019年上半期最安値 \*\*\*  
55g×10 738円(税込797円)

562 次回予定 翌週 80円税別/1P  
大豆ドライパック(パウチ)ケース  
\*\*\* 2019年上半期最安値 \*\*\*  
60g×10 798円(税込861円)

563 次回予定 翌週 108円税別/1P  
ひじきドライパック(パウチ)ケース  
\*\*\* 2019年上半期最安値 \*\*\*  
50g×10 1,080円(税込1,166円)

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 ..... 2~7	■ 惣菜 ..... 29~32	■ お菓子 ..... 45~48	■ 化粧品 ..... 58
■ 梅干しを作ろう・クローズアップ ..... 8	■ 調味料・加工品・乾物 ..... 33~37	■ お酒 ..... 49	■ 雑貨 ..... 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	■ ビール ..... 50	■ 夏のおすすめソックス ..... 60・61
■ 青果 ..... 10~13	■ 乳製品 ..... 39・40	■ クルコママ ..... 51	■ リネン ..... 62
■ 青果・お米 ..... 14	■ パン ..... 41	■ クルコママ・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	■ 書籍 ..... 53~55	■ 赤ちゃん誕生写真紹介 ..... 64
■ お肉 ..... 20~23	■ 飲料 ..... 43	■ 衣料品 ..... 56	
■ 冷凍食品 ..... 24~28	■ 飲料・お菓子 ..... 44	■ シューズ ..... 57	

別チラシ 2019年上半期最安値  
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ご確認ください。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 検索 → 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。

爽やかな夏の味「冷やっこ」と、おすすめの薬味

新潟県産大豆を100%使用したお豆腐です。地元大豆を使い、一つひとつ職人たちが大切に作り上げています。400gと少し大きめのサイズもうれしい!いろいろな薬味でたっぷりお楽しみください。



獲れたての新鮮なうちにふくらと炊き上げました。



しらす本来の風味が生きています。

予約登録番号  
毎週 263046  
毎週 263053

404 次回予定 蔵  
新潟大豆もめん豆腐

400g 95円(税込102円)

国産産地日産め5日 こなかわ(新潟県)

にいがた 100

予約登録番号  
毎週 263061  
毎週 263079

405 次回予定 蔵  
新潟大豆絹ごし豆腐

400g 95円(税込102円)

国産産地日産め5日 こなかわ(新潟県)

にいがた 100

188 次回予定 凍  
漁師がつくった釜あげしらす

25g×3 288円(税込311円)

国180日 愛媛県産

しっとり濃厚な味わいの白あえが簡単に。

豆腐と混ぜて、お好みの野菜を加えるだけ。



496 次回予定 未定  
おばあちゃんのしっとり白和えの素

70g(3-4人前)×2 188円(税込203円)

麦 国180日 ポールスタア(東京都)

シャキシャキの食感と、まるやかな味付け。



497 CO-OP 次回予定 7月2週 化  
国産ぎざみしょうが(ごま油の風味)

90g 268円(税込289円)

麦 国12ヵ月 アーベストフーズ(栃木県)

昔ながらのしそ漬け梅干しを使い勝手のよいペースト状に。



495 次回予定 未定  
しそねり梅

160g 368円(税込397円)

麦 国180日 福梅(福井県)

クルコ  
オススメ  
夏ごはん



15g増量 約13cm

127 CO-OP 次回予定 7月3週 凍 化  
ピリッと辛子明太子(切り)(増量)

75g 275円(税込297円)

麦 アメリカ(アラスカ)産



272 次回予定 7月3週 凍 化  
みつせ鶏大人の彩り七味焼き

200g 370円(税込399円)

麦 ヨココ(佐賀県)



403 7月3週 蔵 化  
横浜中華街「東園」麻婆豆腐の素

300g(150g×2) 428円(税込462円)

乳麦 国30日 ジョイフーズ(静岡県)



425 次回予定 翌々週 蔵  
キムチ白菜漬

200g 268円(税込289円)

麦 国10日 高麗物産(新潟県)



360 次回予定 7月2週 凍 化  
こだわりの大海老チリソース

250g 448円(税込483円)

卵 え エムエスフーズ(千葉県)



560 CO-OP 次回予定 未定 化  
麻婆春雨

3人前(春雨50gソース90g) 168円(税込181円)

麦 国12ヵ月 ヤマモリ(三重県)



559 CO-OP 次回予定 未定 化  
中華スープ 酸辣湯(5倍濃縮)

4人前(150g)×2 328円(税込354円)

麦 国12ヵ月 ニチレイフーズ(山形県)

岩もずくならではのシャキシャキとした食感。



かつおだしのきいたマイルドな三杯酢で味付け。

盛りつけ例

189 CO-OP 次回予定 7月3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 GMS



のど越しのよいつるしこ麺。チャーシューやたまごなどを添えて。



調理例

442 CO-OP 次回予定 7月3週 蔵化  
翌々週 ざるラーメン 和風しょうゆ味  
めん120g×4袋、つゆ4袋 **288円(税込311円)**  
卵麦 画15日 岩崎食品工業(埼玉県)



いりごとチキンスープの深いコクが楽しめます。



盛りつけ例

475 次回予定 蔵  
未定 夏おでん  
430g(固形量290g) **468円(税込505円)**  
卵麦 画90日 かしかわ農場食品(新潟県)



暑い日も、火を使わずに調理できる簡便ざるそば。



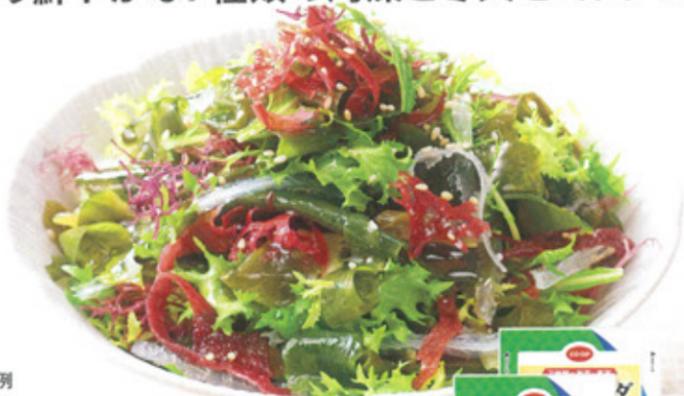
流水解凍で約2分! お好みのつゆでどうぞ。

調理例

337 次回予定 蔵  
未定 信州ざるそば(流水解凍)  
3食600g ... **275円(税込297円)**  
卵麦 画15日 信越明星(長野県) GMS



彩り鮮やかな7種類の海藻と寒天をミックス!



調理例

539 CO-OP 次回予定 翌々週  
海藻サラダ  
10g×2 ... **288円(税込311円)**  
画12ヵ月 山忠(大分県)



クルコのオススメ、夏ごはん!

どんぶり・おつまみ・ひつまぶし風などに。

194 CO-OP 次回予定 未定 凍  
大陽産うなぎ蒲焼  
3枚150g **2,180円(税込2,354円)**  
麦 鹿児島県産 GMS



衣はサクサク、お肉はやわらか。



調理例

凍化 CO-OP 次回予定 7月3週  
245 衣サクサクひとくちとんかつ  
12個(300g) ... **420円(税込453円)**  
卵麦 画180日 食研(千葉県) 原料肉はカナダ・アメリカ・メキシコ産



食欲をそそるフライドオニオンの香ばしさ。



調理例

273 次回予定 7月3週 凍  
若鶏の照りうまチキン  
300g ... **370円(税込399円)**  
麦 画180日 コービーミート千葉(千葉県)



ガーリックの香りで食欲増進。



調理例

271 次回予定 蔵  
未定 玉ねぎと合う!国産若鶏のごま醤油炒め  
200g ... **278円(税込300円)**  
麦 画180日 いそべ(新潟県) GMS

夏こそ食べたいスタミナ中華!



調理例

359 次回予定 7月3週 凍  
お手軽国産豚豚セット  
300g(フライ豚肉150gタレ150g) **418円(税込451円)**  
乳麦 画180日 山彦(愛媛県) GMS

具材にからむ自慢の豚豚たれ付き。

ごはんを用意するだけ♪



調理例

358 次回予定 7月3週 凍  
おうちで簡単ピビンバセット  
444g(約3人前) **920円(税込993円)**  
麦 いそべ(新潟県) 原料肉は国産 GMS

新登場 吉野家秘伝のたれで煮込みました。

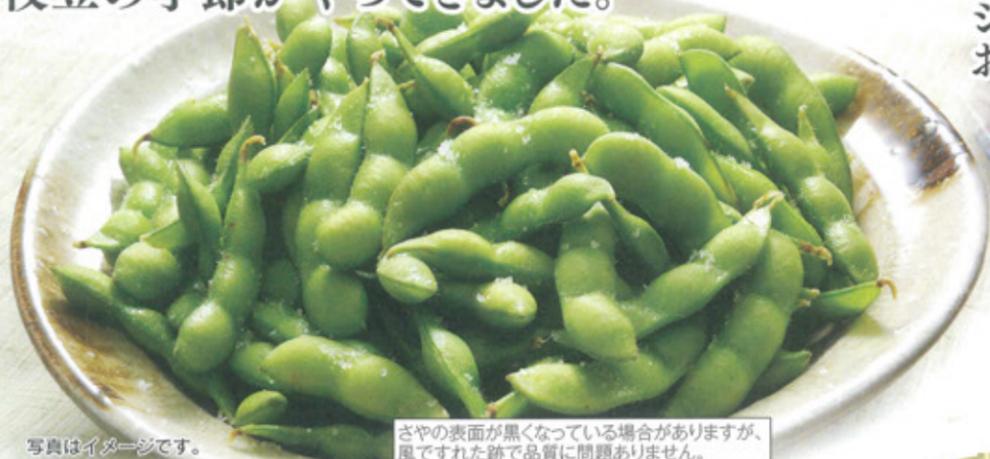


電子レンジでもポイルでもOK!

355 次回予定 蔵  
未定 吉野家牛丼の具  
135g×2 ... **570円(税込615円)**  
麦 ハンナン食品(大阪府) GMS



味よし! 香りよし! 食感よし! の  
枝豆の季節がやってきました。



トマト本来のおいしさを  
味わうなら  
シンプルな食べ方が  
おすすめ。

写真はイメージです。



50 産直 翌週

枝豆  
280g **380円** (税込**410円**)  
にいがた村 枝豆生産グループ(新潟市)



51 産直 翌週

枝豆  
450g **498円** (税込**537円**)  
上塩ハウス組合(新潟市)



30 産直 翌週

トマト(麗容)  
500g(3-4玉) **298円** (税込**321円**)  
濁川生産組合(新潟市)



33 産直 翌週

トマト(桃太郎)  
500g(2-5玉) **298円** (税込**321円**)  
白根生産者の会(新潟市)、新潟県



お浸しや炒め物に。



調理例

69 産直 翌週

ほうれん草  
180g **178円** (税込**192円**)  
上塩ハウス組合(新潟市)、新潟県、群馬県



さっとゆでてマヨネーズで。



調理例

55 産直 翌週

国産ブロッコリー  
1個 **178円** (税込**192円**)  
にいがた村 枝豆生産グループ(新潟市)、北海道、新潟県、長野県



常備菜の定番お野菜です。



調理例

89 産直 翌週

たまねぎ  
1.5kg(サイズ込) **380円** (税込**410円**)  
JA新潟みらい 亀田野菜組合(新潟市)



~初夏の味覚をデザートに~



盛りつけ例

8 産直 翌週

赤肉系メロン  
1個(850g) **780円** (税込**842円**)  
JA水戸、茨城県



盛りつけ例

24 産直 翌週

キウイフルーツ(有機栽培)  
560g(7個) **580円** (税込**626円**)  
ニュージーランド



鮮度と風味が自慢の産直きのこ。



調理例

92 産直 翌週

生しいたけ(菌床栽培)  
100g ..... **138円** (税込**149円**)  
中山食茸(新潟市)、福田農産(五泉市)



調理例

93 産直 翌週

野上さんのエリンギ  
120g ..... **100円** (税込**108円**)  
グルメッシュ野上(十日町市)



はちみつと純米酢の絶妙なバランス。



使用例

519 次期予定 7月2週

食菜酢  
360ml **398円** (税込**429円**)  
藤井養蜂場(福島県)



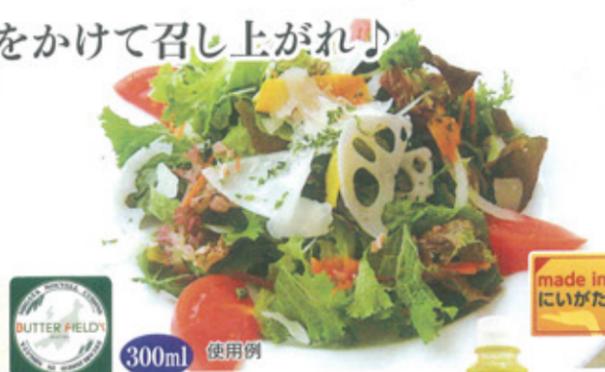
お好みのドレッシングをかけて召し上がれ!



500ml 使用例

517 次期予定 未定

野菜たっぷり和風ドレッシング  
500ml **358円** (税込**386円**)  
麦 園田カ月 フンドーキン醤油(大分県)



300ml 使用例

518 次期予定 7月3週

バターフィールド自家製ドレッシング  
300ml **398円** (税込**429円**)  
麦 園120日 バターフィールド(新潟県)



made in にいがた

# 生鮮大市

ぷりぷりの肉厚ほたては  
食べごたえ満点!



盛りつけ例

117 次期予定 翌々週 凍  
ほたて貝柱(刺身用)  
120g ..... **545円(税込588円)**  
オホーツク海産



まぐろのうまみを引き出した  
「ねぎとろ」。



調理例

116 次期予定 翌々週 凍  
まぐろ(ねぎとろ用)食べきりパック  
40gx3 ..... **350円(税込378円)**  
産30日 国産 GMO



衣はサクサク、えびはプリッと食感。



調理例

約10~11cm

201 次期予定 未定 凍  
えびフライ(大)  
18尾400g ..... **1,000円(税込1,080円)**  
卵 麦 え 베트남産/加工 GMO



もち切りの秋鮭。  
ほどよい塩加減です。



調理例

174 次期予定 7月3週 凍  
お徳用甘塩秋鮭切身  
7切350g ..... **835円(税込901円)**  
産90日 北海道産



ごはんがすすむ  
昔ながらのしょうばい塩味。



調理例

175 次期予定 7月3週 凍  
お徳用しょうばいトラウトサーモン切身  
5切300g ..... **850円(税込918円)**  
産90日 ノルウェー産(養殖)



毎日のお料理に活躍するこまぎれ肉。



調理例



調理例

232 産直 次期予定 翌々週 凍  
生協ポークこまぎれ(分包)  
5個500g ..... **750円(税込810円)**  
産120日 いそべ



サクッと揚げだて!  
メインのおかず。



調理例

231 産直 次期予定 翌々週 凍  
生協ポークロースとんかつ用(3枚)  
3枚330g ..... **698円(税込753円)**  
産120日 いそべ



子どもから  
おとなまで人気の  
マヨネーズ風味。



調理例

275 次期予定 7月3週 凍  
南国元気鶏フライパン焼(マヨネーズ風味)  
220g ..... **298円(税込321円)**  
卵 乳 麦 マルイ食品(熊本県)



炭火で香ばしく焼き上げました。



調理例

276 COOP 次期予定 7月3週 凍  
炭火やきとり皮串(振り塩)  
8本入(216g) ..... **350円(税込378円)**  
卵 ニチレイフレッシュ タイ製造



牛肉と豚肉のダブルのおいしさ。



調理例

277 次期予定 翌々週 凍  
国産牛豚合挽肉  
300g ..... **448円(税込483円)**  
産90日 タケウチ 国産



あなたのお買物が  
誰かの**笑顔**に  
つながります

## クルコのエシカル

エシカルとは「倫理的」という意味です。

**エシカルなお買物**とは地域や環境、社会や人々に配慮して、モノやサービスを買うことを言います。

### 持続可能な漁業を応援。MSC認証

あなたのお買い物が

**海を守り、  
持続可能な漁業を支えます。**

1997年に設立された海洋管理協議会(MSC-Marine Stewardship Council)は、持続可能な漁業を推奨する独立した非営利団体です。MSCの目的は漁業の方法に変化をもたらすことにあります。魚種資源の減少から増加への転換、漁業者の生計維持、世界の海洋環境の保護などをめざしています。

#### MSC認証のしくみ

海の資源を守る基準があります(漁業認証)

製品にマークがつけます



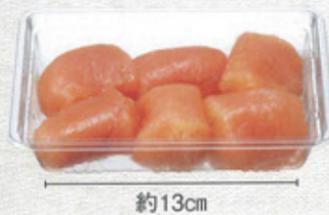
海から家庭まで確実に届けます(CoC 認証)

餃子やハンバーグ、炒め物などの料理全般に!



800 **未定 凍**  
おさかなだけのパラパラミンチ  
200g **318円(税込343円)**  
骨と皮をとったスケソウダラの身をひき肉状にひいてパラ凍結しました。ハンバーグや炒め物に。すけそうだら(アメリカ産)

発色剤や着色料を使用せず  
漬けたらこです。



801 **次週 凍化**  
無着色たらこ(切り)  
100g **328円(税込354円)**  
着色料や発色剤を使用せず、ひとくちサイズの食べやすい大きさにカットしたたらこです。アメリカ(アラスカ)産 **GMO**



だしをきかせた  
しょうゆベースのたれで  
煮付けました。



骨を気にせず  
パクパク食べられます。

米こうじ特有の  
まろやかなうまみと、  
ほんのり甘い風味。



規格変更  
3枚230g→3切210g  
803 **次週 凍**  
骨取りさば信州みそ漬  
3切210g **378円(税込408円)**  
脂ののったさばを小骨まで取り除き、信州味噌にじっくり漬込み、まろやかに仕上げました。ノルウェー産 ベトナム製造 **GMO**

MSC認証を受けた水産原料を使用。



夕食のおかずや  
お弁当などに。



有機生乳から作った  
フレッシュでくせのない  
ミルクの風味。



804 **次週 凍化**  
レンジで星とハートの白身魚のフライ  
192g(星6個ハート6個) **380円(税込410円)**  
MSC認証を受けたスケソウダラを使用、すり身にしたスケソウダラにコンソメ味をつけフライにしました。  
卵乳麦 デルマール タイ製造 **GMO**



805 **次週 凍**  
レンジでサクッと白身魚のフライ  
6個240g **380円(税込410円)**  
サクとした衣の食感が楽しめる白身魚(ホキ)のフライです。おかずやお弁当にどうぞ。  
卵乳麦 デルマール タイ製造 **GMO**



806 **未定 蔵**  
おこっぺ有機モッツアレチーズ  
100g **760円(税込820円)**  
北海道興部町にある牧場の良質な生乳を新鮮なうちに加工、ミルクの風味あふれるモッツアレチーズです。  
賞 賞22日  
ノースブレインファーム(北海道)



オーガニック。土壌の力を食卓へ

あなたのお買い物が

農地と周辺環境保全に役立ちます。

オーガニック(有機・有機栽培)は、農薬や化学肥料に頼ることなく、土壌の負担をできるだけ少なくする農法です。日本ではJAS規格による非常に厳しい認証を受けた商品だけに、「有機JASマーク」が表示できます。

生産者の苦勞の証。有機JASマークについて。



※有機農産物のJAS規格とは農業の自然循環機能の維持増進を図るため、右記の方法で生産された農産物。

- たい肥などで土作りを行い、種まきまたは植え付けの前2年以上、禁止された農薬や化学肥料を使用しない。
- 土壌の性質に由来する農地の生産力を発揮させる。
- 農業生産に由来する環境への負担をできる限り低減。
- 遺伝子組み換え技術を使用しない。

新登場 契約農家で有機栽培されたむき栗です。



殻をむいてパックしてあるので、食べやすいです。

盛りつけ例

807 CO-OP 次回予定未定  
有機栽培天津むき甘栗

45g ..... 98円(税込105円)

中国河北省の契約農家で有機栽培された栗を現地でレトルト加工を行いパックした天津むき甘栗です。  
日生協 中国製造 原材料/有機栗



新鮮なうちに急速冷凍。



盛りつけ例

808 CO-OP 次回予定未定 凍  
冷凍 有機栽培ブルーベリー

140g ... 398円(税込429円)

アメリカ(オレゴン州)で収穫した有機ブルーベリーを急速冷凍しました。  
アメリカ産



旬のおいしさを閉じ込めています。



調理例

809 CO-OP 次回予定未定 凍  
冷凍 有機栽培つぶコーン

350g ..... 298円(税込321円)

アメリカで有機栽培されたスーパーソフト種を使用した粒コーンです。  
アメリカ産/加工



きめ細かなしっとりした回溶け。



使用例

810 CO-OP 次回予定未定  
有機きな粉

100g ..... 118円(税込127円)

アメリカ産の有機大豆を100%使用。直火焙煎製法で煎り上げ、香りをひきだしました。  
10カ月 キングフーズ(兵庫県)



苦みを抑えたやさしい酸味です。



811 CO-OP 次回予定未定

シチリア産 有機レモン果汁100%

120ml 328円(税込354円)

イタリアのシチリア島で有機栽培し、手摘みで収穫したレモンを使用しています。  
9カ月 ポッカサッポロフード&ビバレッジ(愛知県)



味と香りのバランスに優れた静岡県産一番摘み茶。



812 次回予定未定

有機栽培茶 一番摘み

100g 980円(税込1,058円)

有機栽培茶園から丹精をこめて収穫した、風味・香り・安全性を兼ね備えた、一番摘みの煎茶です。  
12カ月 喜作園(静岡県)



急須不要。お湯でも水でも手軽に飲めます。



813 CO-OP 次回予定未定

鹿児島県産有機茶葉の粉末緑茶

50g 348円(税込375円)

鹿児島県産の有機茶葉を使った粉末緑茶です。急須を使わず、お湯でも水でも手軽に飲めます。  
12カ月 国太楼(静岡県)



すっきりとした味わいのノンカフェイン。



814 CO-OP 次回予定未定

79円税別/1本 有機栽培茶葉使用 グリーンソイボスティー

500ml×24 1,880円(税込2,030円)

有機栽培のグリーンソイボスティーだけを使用しました。ノンカフェインでどなたでも楽しめるお茶です。  
9カ月 静岡ジェイエイフーズ(静岡県) GMO



有機コーヒー豆を珈琲職人がブレンドしました。



使用例

815 次回予定未定

66円税別/1杯 小川珈琲店有機珈琲アソートセットドリップコーヒー

10g×30 1,980円(税込2,138円)

「有機珈琲オリジナルブレンド」と「有機珈琲フェアトレードモカブレンド」2つの味が楽しめます。  
12カ月 小川珈琲(大阪府)



1缶(190g)当たりトマト約3個分。



816 CO-OP 次回予定未定

79円税別/1本 有機栽培トマトジュース(食塩無添加)

190g×20 1,580円(税込1,706円)

カリフォルニア州の畑で真っ赤に完熟した有機栽培のトマトをジュースにしました。  
24カ月 日本デルモンテ(長野県)



ソフトタイプに仕上げています。



ヨーグルトにトッピング!

盛りつけ例

817 CO-OP 次回予定7月2週

有機栽培いちじく

120g 310円(税込334円)

カリフォルニア産の有機いちじくをソフトタイプに仕上げました。  
吉田ピーナツ食品(兵庫県)

