

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

KururCo クルコ

2019年 7月3週 7月お届け商品ご利用代金 口座引落日 8/6(火)

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	7/8	9	10	11	12
定番品お届け日	7/15	16	17	18	19

※「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。



サラダ



フリッター

下ごしらえ済

お盆を乗りきる便利食材 / ささっと調理えびはいかが？

14 ページ

約8~10cm

128 CO-OP 次回予定 8月1週 凍

下ごしらえ済みブラックタイガー

27-33尾320g 1,380円(税込1,490円)

殻むき&背わた抜き済み。

忙しいお盆に重宝する「えび」がコレ! 尾っぽを残して殻をむき、ていねいに背わたを抜いておきました。調理時間がグッと短縮できますよ。



縮みを防ぐ、腹部カット済み。

天ぷらやフライはお盆に欠かせない食卓の人気者。見た目もよくなりたいから、腹部の筋をあらかじめカットして、加熱による身の縮みを防ぎました。

油はねを防ぐ、尾のカット済み。

下処理がamaiと、コワイのが油はね。そこで尾の付け根にある剣や尾先をカットすることで、危険な油はねの原因をモトから断っています。



えびフライ



えびマヨ

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 2~5	■ 調味料・加工品・乾物 31~35	■ ビール 48	■ 盛夏のソックス 58
■ クルコ食堂・クローズアップ 6	■ たまご・牛乳・乳製品 36	■ クルコママ 49	■ おすすめアイテム 59
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 7	■ 乳製品 37~38	■ クルコママ・日用品 50	■ 生活雑貨 60・61
■ 青果 8~11	■ パン 39	■ 日用品 51	■ 日用品 62
■ 青果・お米 12	■ パン・飲料 40	■ 日用雑貨 52・53	■ コーブデリミールキット 63
■ お魚 13~17	■ 飲料 41	■ 衣料品 54	■ クルコのおすすめ涼麺 64
■ お肉 18~21	■ 飲料・お菓子 42	■ 書籍 55	
■ 冷凍食品 22~26	■ お菓子 43~46	■ 美容雑貨 56	
■ 惣菜 27~30	■ お酒 47	■ 雑貨 57	

別チラシ 夏の元気メシ 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 コープクルコ 食卓を笑顔に、地域を豊かに。

新潟の風物詩、産直枝豆。



51 産直 次週予定 翌週

枝豆
450g **498円(税込537円)**

上場ハウス組合、いがた村 枝豆生産グループ(新潟市)
さやの表面が黒くなっている場合がありますが、風ですれた跡で品質に問題ありません。



写真はイメージです。

夏の買い物は

クルコで
らくちん!

夏しか楽しめない、新鮮な旬のおいしさ。



47 産直 次週予定 翌週

とうもろこし
2Lサイズ・2本 **398円(税込429円)**

JA新潟みらい、汎海園芸生産出荷組合(新潟市)
朝採りとうもろこしをお届けいたしますが、佐渡センターは輸送の都合上、前日収穫の物となります。

写真はイメージです。

重いお米はクルコにおまかせ!



写真はイメージです。



10kg



107 次週予定 翌々週

新潟産コシヒカリ
5kg **1,950円(税込2,106円)**

2018年産 品種:コシヒカリまたはコシヒカリBL

108 次週予定 翌々週

新潟産コシヒカリ
10kg **3,900円(税込4,212円)**

2018年産 品種:コシヒカリBL

ブロッコリーは茎も残さず使って。



調理例



52 次週予定 翌週

国産ブロッコリー

1個 **248円(税込267円)**

けーあいファーム(北海道)、北海道

お茶わん一杯分に丁度いい。



盛りつけ例

112 次週予定 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)**

賞30日

1切増量 脂ののりとごまの香ばしさ。



調理例

158 次週予定 8月2週 凍

脂ののったさば一夜干(1切増量)
5切300g ... **370円(税込399円)**

賞120日

ノルウェー産

15g増量 ピリッと旨い!



盛りつけ例

凍化

129 CO-OP 次週予定 8月2週

ピリッと辛子明太子(切り)(増量)
75g ... **275円(税込297円)**

賞90日

アメリカ(アラスカ)産 GMS

昔ながらのしよっぱい塩味。



調理例

中辛

174 次週予定 8月2週 凍

お徳用しよっぱいトラウトサーモン切身
5切300g ... **850円(税込918円)**

賞90日

ノルウェー産(養殖)

あっさり食べやすい生協ポーク!毎日の料理に活躍します。



調理例

予約登録番号 毎週263202 隔週263210

229円税別/100g

232 産直 次週予定 翌週 凍

生協ポークロースライス
200g **458円(税込494円)**

賞120日

いそべ



調理例

150円税別/100g

233 産直 次週予定 翌々週 凍

生協ポークこまぎれ(分包)
5個500g **750円(税込810円)**

賞120日

いそべ

コクのあるジューシーなウインナー。



調理例

300 次週予定 8月2週 蔵

無塩せき荒挽きウインナー
154g **350円(税込378円)**

賞12日

フリーデン(神奈川県) 原料肉は国産



素材の味を生かす
薄味仕上げ。



盛りつけ例

463 未定蔵
秋鮭昆布巻

4本120g 288円(税込311円)

麦 賞50日

宮崎商店(新潟県)

日もちのよさが人気です。



盛りつけ例

412 翌週蔵
絹とうふ(プロー豆腐)

300g×3個 298円(税込321円)

麦 賞45日

丸和食品(群馬県)

おいしさもボリュームも大満足♪



調理例

304 次週予定 8月2週 凍
レンジDEチキンカツボリュームパック

20個560g 758円(税込818円)

卵乳麦

食研(千葉県)

ふんわりしたしゅうまいに
えびをトッピング。



調理例

362 次週予定 8月2週 凍
えび焼売

40個600g 370円(税込399円)

麦 え

大善食品(千葉県)



ジューシーな若鶏手羽元を
あぶり焼きにしました。



調理例

303 次週予定 8月2週 凍
あぶり焼きチキン(ガーリック&ペッパー)

250g 398円(税込429円)

麦 ニチレイフレッシュ タイ製造



食べ出したら止まらない!
塩味付きポテト。



調理例

321 次週予定 8月2週 凍
メガ克蘭チ(塩味付きポテト)

550g 398円(税込429円)

麦

ニチレイフーズ(千葉県)



軽食や夜食などに便利です。



調理例

188円税別/1個

359 未定蔵
ライスバーガー 国産牛焼肉(徳用)

5個600g 940円(税込1,015円)

麦

愛興食品(愛媛県) 250kcal/1個(120g)



かにのうまみを生かした
濃厚な味わい。



調理例

168円税別/1袋

320 未定蔵
カニのトマトクリームソース(お徳用)

150g×5 840円(税込907円)

乳麦 えか

エム・シーシー食品(兵庫県)



調理例

357 次週予定 8月2週 凍
たこ焼

50個1kg 548円(税込591円)

卵麦

ピーコック(新潟県)



食べたいときにすぐに食べられる
レトルトカレー。



調理例

537 次週予定 8月2週
ビーフカレー 甘口

200g×5 398円(税込429円)

乳麦

賞24ヵ月 ヤマモリ(三重県)

538 次週予定 8月2週
ビーフカレー 中辛

200g×5 398円(税込429円)

乳麦

賞24ヵ月 ヤマモリ(三重県)

水にもさっと溶けるので
夏は冷製スープでどうぞ。



調理例

562 次週予定 未定蔵
沖縄県産もずくスープ

36g(3.6g×10袋) 588円(税込635円)

麦 賞12ヵ月

賞12ヵ月

賞12ヵ月 八戸東洋(青森県)

忙しいときに助かります。



調理例

572 次週予定 翌々週
熟旨即席みそ汁

30食(5種×6食) 815円(税込880円)

乳麦 賞180日

賞180日 ハナマルキ(群馬県)

4 夏の買い物はクルコでらくちん!

2019年7月3週

お弁当のおにぎりや、
子どもが喜ぶ手巻きずしに。



調理例
521 次回予定 8月2週
焼のり黒 4P
全形10枚×4袋 **908円(税込980円)**
made in にいがた
180日 カネタ・ツーワン(新潟県)

冷ややっこや厚揚げのトッピングに
パラパラッと。



盛りつけ例
賞味期限変更
12ヵ月→18ヵ月
522 CO-OP 未定
徳用かつおパック
2.5g×34袋 **458円(税込494円)**
たっぶり入った
お徳用パック。
18ヵ月 ヤマキ(愛媛県)

作り手の顔が見えるわかめ。



調理例
523 次回予定 8月2週
絆カットわかめ(石巻十三浜産)
25g **398円(税込429円)**
12ヵ月 リアス(千葉県)

ランチの用意はパパッと簡単に。



調理例
554 クルコ 次回予定 翌々週
クルコスパゲッティ
1kg(1.8mm) **328円(税込354円)**
麦 36ヵ月 日本製麻(富山県)

カラッと揚げた天ぷらに!



調理例



502 CO-OP 未定 248円税別/1本
キャノーラ油一番搾り
1000g×10 **2,480円(税込2,678円)**
12ヵ月 J-オイルミルズ(日本) GMO

ひんやり冷たい
煮物もおいしい。



調理例

557 未定
ミートソース(レストラン用)
140g×4 **488円(税込527円)**
24ヵ月ニチレイフーズ(和歌山県) GMO

481 CO-OP 未定
味バック 合わせだし
(10.5g×6袋入)×5袋 **508円(税込548円)**
180日 カネソ22(岡山県)

夏休みランチ用に
買い置きを!



調理例
566 CO-OP 未定 化
ソース焼そば(カップ)
129g(めん100g)×12 **1,150円(税込1,242円)**
卵乳麦 180日 東洋水産(兵庫県)

サラダそうめんのトッピングに。



調理例
570 CO-OP 8月2週
シーチキンマイルド
70g×3 **338円(税込365円)**
36ヵ月 日生協(静岡県) GMO

電子レンジで
温めるだけ。



調理例
100円税別/1個
588 CO-OP 未定 レンズ
おいしい赤飯(ケース)
160g×10 **998円(税込1,077円)**
180日 フクシマフーズ(福島県)

朝食や、お昼のサンドイッチに。



調理例
653 次回予定 翌々週
こめっ粉パン(米粉50%使用)
4個 **158円(税込170円)**
made in にいがた
卵乳麦 毎日届け日数3日 45日 酵母工業(長野県・山口県)

やわらかさとおいしさ長もち。



盛りつけ例
賞味期限を1/2以上残してお届けしています。
671 8月2週 47円税別/1個
米粉入りクロワッサン
1ケース(20個入り) **925円(税込999円)**
卵乳麦 45日 酵母工業(長野県・山口県)

冷凍庫で保存して
いつでも焼きたてを!



調理例
672 CO-OP 未定 凍
バター入りハーフバゲット
4本(340g) **370円(税込399円)**
卵乳麦 ジェーシー・コムサ リトアニア製造

氷 サクッとひと口、暑さをすっきり静めてくれます。

国産いちご果汁を使用。

小豆と練乳がたっぷり。

抹茶と粒小豆の豊かな風味。

722 CO-OP 次期予定 未定 凍
かき氷練乳いちご
4個入(150ml×4) **298円(税込321円)**
乳 フタバ食品(三重県) 氷菓 GMO

723 CO-OP 次期予定 8月1週 凍
かき氷練乳あずき
4個入(150ml×4) **298円(税込321円)**
乳 フタバ食品(三重県) 氷菓 GMO

724 CO-OP 次期予定 8月2週 凍
かき氷練乳宇治金時
4個入(150ml×4) **298円(税込321円)**
乳 フタバ食品(三重県) 氷菓 GMO

毎日食べるわが家の定番。

11 ブルーベリーを一緒に。

予約登録番号
毎週 262261
隔週 262279

628 CO-OP 次期予定 翌週 蔵
プレーンヨーグルトピフィス
400g **138円(税込149円)**
乳 国15日 横浜乳業(神奈川県)

ビールのおつまみ、おやつにも。

盛りつけ例

646 CO-OP 次期予定 翌々週 蔵
クリームチーズ入りベビーチーズ
288g(16個入) **478円(税込516円)**
乳 国12ヵ月 明治(長野県)

ひんやりと冷やしてもおいしい。

盛りつけ例

761 次期予定 未定 蔵
ユウカ ティラミスチョコ
160g(個包装込み) **550円(税込594円)**
乳 ユウカ(大阪府) GMO

食べきり個包装が9袋入り。

盛りつけ例

775 次期予定 未定 化
岩塚の鬼ひび
54個(6個入×9袋) **528円(税込570円)**
岩塚製菓(新潟県) GMO

1/2日分の野菜+しっかり食物繊維。

705 次期予定 未定
野菜生活100グリーンスムージーMix
330ml×12 **1,850円(税込1,998円)**
国180日 熊本県果実農協連合会、カゴメ(山梨県、茨城県)

京都小川珈琲 コーヒー専門店の味を、お手軽に。

706 次期予定 翌々週
京都小川珈琲 炭焼 無糖
1000ml×6 **1,780円(税込1,922円)**
国9ヵ月 三井農林(山梨県)

レジャーやスポーツ、仕事に熱中している人をサポート!

708 次期予定 8月2週
熱中対策水レモン味
500ml×24 **2,280円(税込2,462円)**
国12ヵ月 赤穂化成(兵庫県)

かさばるお買い物はクルコにおまかせ。

写真はイメージです。

◎ 細芯タイプ 専用芯必要

813 CO-OP 次期予定 8月1週
TPコアノンロール(ハーフケース)
150m×30R **2,150円(税込2,322円)**
信栄製紙(静岡県)

◎ 太芯タイプ ワンタッチホルダー用

814 CO-OP 次期予定 8月1週
やわらかワンタッチコアノン(ハーフケース)
130m×30R **1,980円(税込2,138円)**
信栄製紙(静岡県)

使用例

815 CO-OP 次期予定 8月1週
グリーンキーパーコンパクト(ハーフケース)
180個×30パック **1,750円(税込1,890円)**
信栄製紙(静岡県)