

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	10/29	30	31	11/1	2
定番品お届け日	11/5	6	7	8	9

※「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。

# KurūCo

## サクッとお手軽、食べごたえ満点♪

魚介おかずは  
クルコにおまかせ!



そのまま  
パクリ☆

### しっぽがないえびフライ

しっぽを取っているので丸ごと  
パクリと食べられて、お弁当にもお  
すすめ! 身はぷりぷり、衣はサク  
サクの食感のいいえびフライが楽し  
めます。  
袋は密閉チャック付きで保存の  
しやすさも魅力です。

18  
ページ

199 **凍** **未定**  
しっぽがないえびフライ  
350g ..... 688円(税込743円)

### 国産真あじフライ



18  
ページ

198 **凍** **未定**  
国産真あじフライ  
4枚220g 358円(税込386円)

国内で水揚げされた新鮮な  
真あじに、あらかじめ衣を付けて  
冷凍しました。  
下処理、衣付けなどが不要な  
うえ、凍ったままフライパンで調理  
できるので、手軽に魚料理が味わ  
えます。



手間なし  
魚料理♪

### かきフライ広島産



旬のおいしさ  
そのまま!

この時季になると無性に食べた  
くなる、海のミルクともいわれるか  
きフライ。そんなうまみたっぷりの  
広島県産のかきを、ソフトなパン粉  
で包みました。  
油でさっと揚げるだけの、簡単ご  
ちそうメニューです。

18  
ページ

200 **凍** **未定**  
かきフライ広島産  
250g(10個) 458円(税込494円)

#### もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 ..... 2~6	■ 冷凍食品 ..... 24~28	■ お菓子 ..... 44~47	■ 衣料品 ..... 58~61
■ なみレビ・クローズアップ ..... 7	■ 惣菜 ..... 29~32	■ お酒 ..... 48	■ 入浴剤 ..... 62
■ 産地からごんには・掲載マークの見方 ..... 8	■ 調味料・加工品・乾物 ..... 33~37	■ ビール ..... 49	■ コープデリミルクキット ..... 63
■ 青果 ..... 9~12	■ たまご・牛乳・乳製品 ..... 38	■ クルコママ ..... 50	■ なんでも掲示板 ..... 64
■ 青果・お米 ..... 13	■ 乳製品 ..... 39~40	■ クルコママ・日用品 ..... 51	
■ お魚 ..... 14~18	■ パン ..... 41	■ 国産あったかソックス ..... 52	
■ お肉 ..... 19~22	■ パン・飲料 ..... 42	■ ポカポカグッズ ..... 53	
■ 冷凍食品「日本各地の味めぐり」 ..... 23	■ 飲料 ..... 43	■ 日用雑貨 ..... 54~57	

別チラシ 日本各地の味めぐり  
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

放射線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。

いいね!  
の  
声

いいね! 脂ののったさば一夜干(1切増量)

魚がニガテな夫が、「この魚おいしい!!」と。もちろんみんな大好きで、お得だとたくさん買いためしちゃいます。  
新潟市在住 アナログ派さん

千葉県漁業協同組合連合会 宮地さんより  
生産者として大変喜ばしいお言葉をいただきまして、誠にありがとうございます。本品は、脂ののった北欧のタイセイヨウサバを使用し、ごまをふりかけてじっくりと一夜干しに仕上げられています。焼いた際にごまの風味が格別で、魚本来のおいしさを十分に引き出してありますので、お魚の苦手なご主人が大好きになるのもわかりますよ。今後もなおいっそう、一切れひと切れ心を込めて製造してまいりますので、ご利用のほどよろしくお願いたします。



いいね! 洗い岩もずく

新潟県産だと思ったのですが、沖縄とか能登のとかのよりおいしい!!と感じた(鮮度とかの差?)ので取り組みがあればかならず買う(最近はないように思うけれど)。地元を応援したいと思っていますが、とにかく他県のよりおいしい!!から、いつも待っています。  
新潟市在住 森田さん



いいね! 生協ポークこまぎれ

生協ポークは、くさみがなく、炒めてときの余分な脂が出てきません!安心して、おいしく食べられる豚肉です。うちの豚肉はすべて生協ポークで、一度食べるとほかの豚肉は買えないくらい気に入っています。  
新潟市在住 さおさおさん

太田産商(株) 丸藤さんより  
いつもご愛顧いただき、ありがとうございます。そして生産者としてありがたいお言葉に感謝しております。健康に育った豚はほんとうにおいしいんです。もちろんよいエサと水、環境はもちろんですが、愛情込めて育てることが何より大切なことだと心掛けております。今後ともよろしくお願いたします。



いいね! 八宝菜春巻

貝たくさんで忙しいときには、助かってます。手づくり風で食卓を盛り上げます。  
新潟市在住 バラ大好きさん



いいね! 昔味あぶら揚げ

半分に切って袋状にして、開いた中にきざんだキムチと納豆ととろけるチーズを混ぜて中に詰め、フライパンでじっくり焼きます。油揚げが肉厚なのでボリュームがあり、とてもおいしいです。  
新潟市在住 あじさいさん

(有)こなかわ 粉川さんより  
大変ありがとうございます。昔味あぶら揚げは、弊社が小さな豆腐店のころに、かたく絞った豆腐を鍋で手揚げして製造していた肉厚の油揚げを、消泡剤を使わずに機械揚げで再現したもので、中身がスポンジ状になっている油揚げとは食味が異なり、水分質が多いので、今回のレシピのように、油揚げの中にさまざまな具材を入れて調理した場合、具材とうまい具合に調和してくれるのだと思います。



いいね! お手軽国産酢豚セット

豚肉を揚げる、にんじんをゆでる、数種類の野菜を切るなど、なかなか手間の掛かる酢豚ですが、このセットを利用すれば「野菜炒め+α」の手間で酢豚を食べられます。豚肉は揚げてあり、調味料もあります。とても簡単・便利でわが家の人気メニューです。  
長岡市在住 ののちゃんさん



# 組合員からの

## いいね! ミニピザ サラミ&ベーコン

**いいね!** 小2の息子が大好きで掲載されるとかならず買っています。「今日はミニピザ来る?」と最近聞いてくるようになりました。いつも朝食だとのんびりなのに、ミニピザを朝食に出すとあっという間に食べてくれます。  
五泉市在住 まーちゃんママさん

**トレビ(株) 遠藤さんより**  
毎回ご購入いただきましてありがとうございます。お嬢様がピザを待っていらっしゃるのを想像すると大変うれしくなりました。ミニピザは当社のなかでも一番の人気商品でもあり代表する商品でもあります。忙しい朝、昼食、おやつなど小さいピザですのでおなかの具合に合わせて1枚、2枚と召し上がることができて大変便利なピザです。また、電子レンジでふんわり、オーブントースターでさっくりとした2通りの食感も味わえます。



調理例

368 次回予定 未定 凍 冷蔵

ミニピザ サラミ&ベーコン

10枚330g **470円(税込507円)**

乳麦 トレビ(埼玉県)

## いいね! ぷるんぷあん(乾燥糸こんにゃく)

**いいね!** 少しだけ使いたいときの使いきりサイズとして、わが家では重宝しています。こんにゃく特有のにおいもないので、酢味噌あえなどにも使っています。  
新潟市在住 A、Kさん



調理例

532 次回予定 12月1週

ぷるんぷあん(乾燥糸こんにゃく)

250g(10個入) **438円(税込473円)**

調24ヵ月 トレテス インドネシア製造

## いいね! クルコ中濃ソース

**いいね!** フルーティーでまろやかな味が好きです。ソースにありがちなとんがった酸味がなく、とても奥の深い味付けがよいと思います。私はツンとしたソースが苦手なのですが、これなら食材になじんで、ごちそうのよい引き立て役になっていると思います。  
新潟市在住 崖っぶちのオバタリアンさん

**高橋ソース(株) 勅使河原さんより**  
いつもクルコ中濃ソースをご愛用いただきまして、ありがとうございます。新潟県産のトマトをはじめ、野菜や果実をふんだんに使ってフルーティーなソースに仕上げております。とんかつやコロッケなどの揚げ物はもちろん、野菜炒めや焼きそばに使用したり、ケチャップやマヨネーズとの相性もよいのでオーロラソースに混ぜるなど、アイデア次第でいろいろなお料理に幅広くお使いいただけると思います。



使用例

509 クルコ 次回予定 未定

クルコ中濃ソース

300ml **258円(税込278円)**

麦 調36ヵ月 高橋ソース(埼玉県)

## いいね! 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー

**いいね!** 子どもたちは豆乳が大好き!なかでもコーヒー風味が好きで、この商品に出会う前はあまり気がすすみませんでした。ほかの商品とは違い、国産大豆使用とカフェインレスコーヒー使用で安心して飲ませられます。今ではわが家の常備品で、登場すると毎回購入しています。常温保存もOKなので、お出かけのときにも持って行くのに重宝です。  
五泉市在住 ももぐみ1号2号さん



711 CO-OP 次回予定 12月1週 54円税別/1本

国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー

200ml×12 **648円(税込699円)**

調180日 マルサンアイ(日本)

## いいね! ジャパン

**いいね!** 国産小麦100%にこだわった食パンでおいしい、安全。ほかのマルジャンのパンもおいしいです。  
新潟市在住 パン好きさん

**(株)マルジャン 堀井さんより**  
うれしいコメントありがとうございます。北海道の小麦農家さんが苦労して育て収穫される姿も見学させていただき、小麦生産者の思いを商品にも込めて、おいしいパンに仕上げたいと思っています。新潟県内の方々に焼き上げた当日に届けてもらえるクルコさんとの協働があればこそ、喜んでいただけると思います。今回の言葉を励みに、みんなでがんばります。



調理例

予約登録番号 毎週 262089 毎週 262097

653 クルコ 次回予定 翌週

ジャパン(6枚切)

1斤・6枚 **178円(税込192円)**

乳麦 調お届け日含め3日 マルジャン(新潟県)

予約登録番号 毎週 262105 毎週 262113

654 クルコ 次回予定 翌週

ジャパン(8枚切)

1斤・8枚 **178円(税込192円)**

乳麦 調お届け日含め3日 マルジャン(新潟県)

## いいね! フルーツグラノーラチョコレート

**いいね!** 子どものおやつにとってもいいです。板チョコだとバクバク食べてしまいがちですが、グラノーラがぎっしりと詰まっています、2~3個で満足してくれます。  
新潟市在住 ゆいままさん



盛りつけ例

原料配合一部変更  
パッケージ変更

751 CO-OP 次回予定 未定 リニューアル

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)

# 週末は 家族で おいしい



家族がそろって  
ちよつとぜいたくに

**67** 次期予定 翌週  
春菊  
100g ... **128円** (税込**138円**)  
上塩ハウス組合、ファームホシ(新潟市)、新潟県

**66** 産直 翌週  
ながねぎ  
Lサイズ・3本 **198円** (税込**213円**)  
JA新潟みらい ねぎ部会(新潟市)

**65** 次期予定 翌週  
ミニ白菜  
1個 ... **198円** (税込**213円**)  
野菜くらぶ(群馬県)、新潟県

**506** 次期予定 未定  
すき焼のたれ(創味)  
500ml **358円** (税込**386円**)  
創味食品(京都府)

**234** 次期予定 12月1週 凍  
県産牛モモすきやき用(交雑牛)  
160g **1,200円** (税込**1,296円**)  
タケウチ 新潟産

**233** 産直 翌週 凍  
生協ポークモモスライスカット  
170g ... **298円** (税込**321円**)  
いそべ

**鍋** お好みの野菜を加えるだけ!  
縮めは雑炊に決まり!

**新登場** 約2~3人前 原材料は14ページをご覧ください。  
**133** 次期予定 未定 凍化  
下関産 あんこう鍋セット  
あんこう500g、スープ100g **1,450円** (税込**1,566円**)  
キアンコウ(山口県産) GMS

**今季初登場** 仕上げのバターでおいしいコクを。  
約4人前  
**132** 次期予定 12月1週 凍  
北海道みそバター鍋セット  
具材5種290g **1,180円** (税込**1,274円**)  
北海道産 GMS

ふんわりふわふわ驚くほどのやわらかさ。  
**新登場** 原材料は28ページをご覧ください。  
**394** 次期予定 未定 凍化  
みつせ鶏のふわふわだんごと白濁スープ  
肉団子180g、スープ76g **370円** (税込**399円**)  
卵麦えか 調子 180日  
ヨココ(佐賀県)

ぜーんぶ新潟県産。  
**94** 産直 翌週  
鍋用きのこセット  
1/パック(4種) **350円** (税込**378円**)  
きのこ生産者の会中山さん、きのこ生産者の会五十嵐さん(新潟市) 福田農産(五家市)、JA北魚沼(長岡市)

濃厚まろやか仕立て。  
**507** 次期予定 未定  
ごま豆乳鍋スープ  
200g **268円** (税込**289円**)  
調子 10ヵ月 一番食品(福岡県) GMS

週末は「すき焼き」。

しゃぶしゃぶ

赤身が多くさっぱりとしたお肉で「しゃぶしゃぶ」。



解凍時の注意: 薄くスライスしているため、重ねたまま完全解凍するとお肉が割れにくくなります。

236 次回予定 翌々週 凍 166円税別/100g  
まきばのバラバラももしゃぶしゃぶ用  
270g... 448円(税込483円)

賞60日

まきば 新潟産



調理例

調理例



430 次回予定 蔵 翌週  
国産しらたき

180g... 90円(税込97円)

賞61日

猪貝(新潟県)



予約特価  
毎週 263459  
隔週 263467

414 次回予定 蔵 翌週  
にいがたそだち きぬ

300g... 118円(税込127円)

賞お届け日を含め5日

こなかわ(新潟県)



予約特価  
毎週 263475  
隔週 263483

413 次回予定 蔵 翌週  
にいがたそだち もめん

300g... 118円(税込127円)

賞お届け日を含め5日

こなかわ(新潟県)



533 次回予定 未定  
鶴羽二重こうや豆腐

15枚(232.5g) 358円(税込386円)

賞180日

登喜和冷凍食品(長野県)

おでん

いろいろな具材を入れたわが家のおでん。



調理例



429 次回予定 蔵 翌週  
国産こんにやく

260g... 90円(税込97円)

賞61日

猪貝(新潟県)

395 次回予定 凍 12月1週  
銚子産いわしのつみれ

210g 275円(税込297円)

賞卵乳麦

フジフレッシュフーズ(兵庫県)

486 次回予定 12月1週  
鯉昆布風味白だし

1L 698円(税込753円)

賞麦

賞12ヵ月 チョーコー醤油(長崎県)



156円税別/100g

251 次回予定 未定 凍  
国産牛すじ肉

300g 468円(税込505円)

賞90日

タケウチ 国産



278 次回予定 蔵 翌々週  
無塩せきあらびきボークウィンナー(国産豚肉使用)

114g 278円(税込300円)

賞25日

JA高崎ハム(群馬県)

バラエティー豊かな11種の具材をセット。



481 次回予定 未定 蔵 翌週  
おでんセット 味の陣

11種22個スープ付 548円(税込591円)

賞卵麦

賞お届け日を含め4日

伏見蒲鉾(新潟県)



週末は  
家族で  
おいしい

にんにくたっぷりの  
パンチのきいた濃厚みそ味。

調理例

451 次期予定 12月1週 蔵化  
新潟濃厚味噌ラーメン  
麺150g×2(スープ付) **348円(税込375円)**  
麦 産13日 入澤製麺(新潟県) GMO



もちもち食感。

調理例

354 次期予定 12月1週 凍  
北海道もちもちじゃが餃子 スープ付  
30g×10個+スープ2袋 **420円(税込453円)**  
卵麦 サンマルコ食品(北海道) GMO



味と香りの  
バランスが◎。



485 次期予定 翌々週 クロコ  
生協純正しょうゆひしお  
900ml **368円(税込397円)**  
麦 産18ヵ月 新潟県醤油協業組合(新潟県)



調理例

あら煮やぶり大根に。



調理例



120 次期予定 12月1週 凍  
煮物用いか  
4杯250g **388円(税込419円)**  
産90日 青森県産



119 次期予定 翌々週 凍  
ぶりあら煮用  
500g **408円(税込440円)**  
産180日 ぶり頭(鹿児島県産養殖)身(東シナ海産)

電子レンジで簡単調理。



調理例

335 次期予定 12月1週 凍 レンジ  
鮭とたらのトマトクリーム紙包み  
2個180g ..... **370円(税込399円)**  
乳麦 産180日 マルマス(北海道) GMO

コクのあるホワイトソース。



調理例

317 次期予定 12月1週 凍  
コロちゃんグラタンコロケ  
10個400g **448円(税込483円)**  
乳麦 え ニッキーフーズ(北海道) GMO



週末のランチに。



調理例

574 次期予定 12月1週 化  
チーズデミグラスドリアソース  
130g×3 **308円(税込332円)**  
乳麦 産12ヵ月 日生協(日本) GMO



じゃがいも、ひき肉、チーズを用意して。



調理例

575 次期予定 12月1週  
じゃがチーズ焼(炒め用ソース)  
100g(2-3人前) **165円(税込178円)**  
麦 産12ヵ月 日東アリマン(新潟県) GMO



ごはんによく合うほどよい辛さ。



調理例

572 次期予定 未定 化  
麻婆春雨  
3人前(春雨50g/ソース90g) **168円(税込181円)**  
麦 産12ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMO



スープ

具材たっぷり。



調理例

573 次期予定 未定 化  
ふかひれスープ(5倍濃縮)  
4人前(150g)×2 **378円(税込408円)**  
麦 産12ヵ月 ニチレイフーズ(山形県) GMO



寒い日にはあったかスープ。



調理例

579 次期予定 未定  
素材を活かしたコーンスープ  
250g **198円(税込213円)**  
乳麦 産12ヵ月 エム・シーシー食品(兵庫県) GMO

