

	月	火	水	木	金
注文用紙 提出日	1/29	30	31	2/1	2
定番品 お届け日	2/5	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。

# クルコ KuruCo



プチ・パーティーに  
ぴったり!

## かわいいケーキで バレンタイン♡

49  
ページ

チョコレート  
ケーキ

新登場

725 CO-OP 次回予定 未定 凍

チョコレート  
ケーキ

直径約12cm  
原材料は49ページを  
ご覧ください。

4号(211g) 880円(税込950円)

### つやチョコで美しくコーティング。

今回はコープクルコ初登場の、新しいバレンタインスイーツをご紹介します。直径12cmと小ぶりながら、こだわりが詰まった「チョコレートケーキ」です。

その味わいは、まさにチョコレートづくしのおいしさ。しっとりとしたココアスポンジとほどよくココのあるチョコレートムースを、つややかなチョコレートでコーティング。そこにカリカリのキャンディングアーモンドをトッピングして仕上げました。

### スポンジの口溶け感にうっとり。

そして侮れないのが、その手づくり感。ココアスポンジの口溶けは、ミキサーで混合したあと、人の手でさっくり混ぜ合わせたからこそ実現した食感ですし、苦すぎず軽すぎないカカオ分44%のクーベルチュールチョコレートを使用したクリームも、人の手を加えながらスポンジにしていねいに塗っているのです。

チョコレート好きにはたまらないこのケーキで、プチぜいたくなバレンタインをお過ごしください♪

### もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 ..... 2~8	■ 冷凍食品 ..... 27~32	■ バレンタイン ..... 48・49	■ 日用品 ..... 61~63
■ ささっと便利! 中華 ..... 9	■ 惣菜 ..... 33~36	■ お菓子 ..... 50~53	■ クルコの予約登録 ..... 64
■ クルコ食堂・クローズアップ ..... 10	■ 調味料・加工品・乾物 ..... 37~41	■ お酒 ..... 54	
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 ..... 11	■ たまご・牛乳・乳製品 ..... 42	■ クルコママ ..... 55	
■ 青果 ..... 12~15	■ 乳製品 ..... 43・44	■ クルコママ・日用品 ..... 56	
■ 青果・お米 ..... 16	■ パン ..... 45	■ 入浴剤 ..... 57	
■ お魚 ..... 17~21	■ パン・飲料 ..... 46	■ 雑貨 ..... 58・59	
■ お肉 ..... 22~26	■ 飲料 ..... 47	■ 調理 ..... 60	

別チラシ ・そろってGood!  
・千葉県漁連 イチオシおさかなまつり  
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

# 銘店の味

おうちでホッと



『名古屋発の鍋メニュー』。辛さのなかにコク・甘みがありくせになる味わいです。



調理例

**新登場**

804 次回予定 2月4週 凍化

赤から監修やわらか豚もつ鍋セット

300g ..... **658円(税込710円)**

愛知県名古屋市発の「赤から」監修の鍋セットです。野菜を足して約2人前~3人前。

乳麦

マルマツ食品(静岡県)

原材料/豚小腸(国産)、スープ(味噌、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ、豆板醤、砂糖、牛豚、風味調味料(かつお)、昆布エキス、唐辛子、ニンニク、オイスターソース、ガラスープ、ハチミツ、魚介エキス、食塩、酵母エキス、しょうゆ加工品、煮干粉末、調味料(アミノ酸等)、紅麹色素、酸味料)。(原材料の一部に小麦、乳、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉を含む)

肉汁を閉じ込め、しっとりやわらかな仕上がりに。



盛りつけ例

805 次回予定 未定 凍

神戸三田屋ローストビーフ(国産牛肉使用)

150g+ソース20g **1,780円(税込1,922円)**

国産の牛肉を使用した、ステーキハウス「三田屋」のローストビーフです。特製和風ソース付き。

麦

三田屋(兵庫県)



3種のソースを重ねた、スパイシーな風味があと引くおいしさ。



ヨシカミ  
うまさぎて申し訳ない!!



**新登場**

806 次回予定 未定 凍

洋食屋ヨシカミのドリア

200g ..... **298円(税込321円)**

ターメリックライスに3種のソース(トマト、ホワイト、カレー)を重ね、最後にチーズをトッピングしました。

乳麦

日東ベスト(岩手県)

原材料/うるち精米(国産)、牛乳、野菜(たまねぎ、にんじん)、トマトクチャップ、チーズ、植物油、牛肉、小麦粉、バター、トマトペースト、クリーム(乳製品)、食塩、ワイン、ウスターソース、カレー粉、粉末状混合調味料、食酢、砂糖、にんにくペースト、香辛料、酵母エキス、しょうゆ、しょうがペースト、ぶどう糖、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、乳化剤、酸味料、カラメル色素。(原材料の一部に鶏肉、豚肉を含む)



ヨシカミ  
うまさぎて申し訳ない!!

ソースの香ばしさがくせになるおいしさ。



デミグラスソースを加えたコクのあるミートソースです。



807 次回予定 未定 凍

洋食屋ヨシカミの国産牛ハヤシライスの具

180g×2 **548円(税込591円)**

浅草の老舗洋食屋ヨシカミの人気メニューを、国産牛を原料に化学調味料不使用で再現しました。

麦

日東ベスト(山形県)



808 次回予定 未定 凍

浅草ヨシカミのデミグラスミートスパゲティ

230g×2 **470円(税込507円)**

「浅草ヨシカミ」監修。デミグラスソースをミートソースに加えて、仕上げました。

麦

日東ベスト(山形県) 381kcal/1食230g

お好きな野菜を加えてボリュームアップ!



シートは皿に合わせてカットできるので、ご家庭にあるものをご利用ください。

調理例

809 次回予定 未定 凍

フレッシュマトで仕上げるラザニアセット(5層仕立て)

680g **1,300円(税込1,404円)**

2種類のソース(ボロネーゼソース、ベシャメルソース)とラザニアシートのセットです。

卵乳麦

ワタミ(埼玉県)

ご家庭で用意するもの

- ・大きめのグラタン皿(オープン対応)
- ※目安はラザニアシートが入るサイズ12cm×19cmです。(小さいグラタン皿しかご家庭にない場合は解凍したラザニアシートをカットしてご使用ください)
- ・トマト1個
- ・お好みの具材(マッシュルーム水煮・チーズ・なすなど)

ふっくらとやわらかい食感に焼き上げました。



調理例

810 次回予定 未定 凍

国産若鶏ローストチキン(骨付きもも)

2本320g ..... **698円(税込753円)**

国産若鶏の骨付きもも肉を使用し、中までじっくり味をしみ込ませた後、ふっくらと焼き上げました。

麦

マルイ食品(鹿児島県)



とろ〜りチーズのうまみ・ハンバーグの肉汁・デミグラスソースが絶妙な味わい。



調理例

**811** 次回予定未定凍   
神戸三田屋チーズハンバーグ  
140g×2 ..... **748円(税込807円)**  
国産牛肉と豚肉を使用。とろけるチーズとハンバーグの肉汁、デミグラスソースの甘みが絶妙です。  
**卵 乳 麦** 三田屋(兵庫県)



国産牛肉のとろけるほどのやわらかさにびっくり!



調理例

**812** 次回予定未定凍   
神戸三田屋ビーフ赤ワイン煮込(国産牛肉使用)  
200g ..... **1,200円(税込1,296円)**  
神戸「三田屋」廣岡揮八郎氏監修。国産牛肉を使用した柔らかな赤ワイン煮込です。  
**乳 麦** 三田屋(兵庫県)



3種のチーズを使い、なめらかで風味豊かな味わいに。

調理例

**813** 次回予定未定凍   
イタリア産3種チーズのクリームソース  
90g×2 **358円(税込386円)**  
イタリア産パルミジャーノ・レジャーノ、ゴルゴンゾーラ、ペコリーノ・ロマーノの3種チーズを使用しました。  
**乳** エム・シーシー食品(兵庫県)



モチモチの生パスタに濃厚かにクリームソース。

調理例

**814** 次回予定未定凍   
生パスタ 蟹トマトクリーム  
2食460g **470円(税込507円)**  
モチモチの生パスタと紅ズワイガニが入ったなめらかなトマトベースのクリームソースを合わせました。  
**卵 乳 麦 か**   
マルハニチロ(熊本県) 343kcal/1食(230g)



国産かきのうまみとホワイトソースのkokoroがしっかり味わえます。

調理例

**815** 次回予定未定凍   
芳味亭かにクリームコロッケ  
4個280g **548円(税込591円)**  
日本橋人形町「芳味亭」監修。コクのあるホワイトソースに国産のかきを加えたクリームコロッケです。  
**乳 麦 か** 新サカイヤフーズ(北海道)



ふっくら生地にシーフードと野菜をトッピング。ボリューム感たっぷりでお腹いっぱい満点!

調理例

**816** 次回予定未定凍   
ボリューム生地のシーフードピッツァ  
1枚385g ..... **548円(税込591円)**  
表面はパリッ、中はふっくらボリュームのある生地にチーズ、エビ、イカ等をトッピングしました。  
**乳 麦 え** トロナジャパン(茨城県、京都府)



カラメルりんごのシャキシャキ食感が楽しい♪

盛りつけ例

**817** 次回予定未定凍   
六本木アモンドシブースト  
240g(4個入) ..... **665円(税込718円)**  
ふんわりとしたキャラメルムースにカラメルりんごの食感をプラスしました。  
**卵 乳 麦** 日東コーン・アルム(栃木県)



魚貝のエキ스가きいた濃厚でクリーミーな味わい。

新登場

**818** 次回予定未定凍   
六本木アモンド マカロニグラタン(海老入り)  
200g ..... **370円(税込399円)**  
魚貝のエキ스가きいた濃厚でクリーミーな味わいのマカロニグラタンです。  
**乳 麦 え か** 丸賢商店(静岡県)   
原材料/牛乳、たまねぎ、乾燥マカロニ、濃縮乳、えび、チーズ、マッシュルーム、液状混合調味料(かに・鶏肉を含む)、小麦粉、脱脂粉乳、ソデーオニオン、バター、クリーム(乳製品)、マーガリン(大豆を含む)、ワイン、植物油、食塩、酵母エキス、ぶどう糖、香辛料/増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、乳化剤、セルロース



# 家計応援! 真冬の買い物はクルコ

煮る、焼く、炒める。  
常備しておきたい万能野菜。



調理例

たまねぎの茶色の皮部分に黒いス状のものが付着している場合がありますが、水洗いしていただければ品質に問題ありません。箱から出して風通しのよい場所で保存してください。



89 次回予定 翌週 箱企画  
たまねぎ

Mサイズ・3kg箱 458円(税込494円)  
岩見沢穂地区玉葱生産グループ(北海道)

長く煮込んでも  
しっかりとした食感が楽しめる。



調理例



2コ得 次回予定 産直 翌週  
えのき茸

200g ..... 85円(税込91円)  
2個以上のご利用で1点  
80円(税込86円)  
JA北魚沼(長岡市)

温かいごはんにかけるだけで  
簡単に漁師めし。



調理例

174 次回予定 3月1週 凍 180円税別/1袋  
お徳用 漁師のまぐろ丼  
80g×5 900円(税込972円)  
※ 第90日 日本、韓国、その他(太平洋)産

110 次回予定 翌々週  
新潟産コシヒカリ  
5kg 1,980円(税込2,138円)  
2017年産 品種:コシヒカリまたはコシヒカリBL



箱はイメージです。

1玉ずついねいに箱詰めを行い、  
全て「葉付き」でお届けします。

3 次回予定 産直 未定 箱企画  
木熟ボンカン

2.8kg箱(20-30玉) 1,580円(税込1,706円)  
JA紀南(和歌山県)

酸味が少なく、香りがよくて、  
甘みとコクがある。



写真はイメージです。

太陽の恵みをたっぷり浴びて  
育った「サンふじ」。



写真はイメージです。



箱はイメージです。

19 次回予定 産直 未定 箱企画  
りんご(サンふじ)

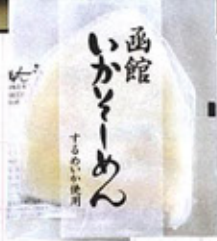
2.5kg箱(7-12玉) 1,200円(税込1,296円)  
津軽産直組合(青森県)

薬味と一緒にチュルッと味わう。



盛りつけ例

119 次回予定 3月1週 凍  
函館いかそーめん  
60g 365円(税込394円)  
北海道函館産



干すことで秋鮭のうまみを  
ギュッと凝縮。



調理例

160 次回予定 翌々週 凍  
秋鮭寒風干  
3切180g 440円(税込475円)  
※ 第90日 北海道産



ピリッとした辛さが食欲をそそる。



盛りつけ例

128 次回予定 翌々週 凍化  
無着色ひとくち明太子(徳用)  
120g 360円(税込388円)  
アメリカ産 BMO



約13cm



181 次回予定 3月1週 凍化  
骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ)  
3切150g 388円(税込419円)  
アメリカ産 BMO

使いやすいひと切れずつの  
個包装パック。



調理例

しっかりとした塩味で  
脂のりもよくごはんがすすむ。



調理例



175 次回予定 3月1週 凍 169円税別/1切  
しょうばいトラウトサーモン切身ジャンボパック  
7切420g 1,180円(税込1,274円)  
※ 第90日 ノルウェー産(養殖)

# で楽チン



900円税別/100g

**250** 次週予定 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**)

調90日 タケウチ 新潟産

肩ロース、リブロース、サーロインをひとくちサイズに。

調理例

アレンジでビーフシチューの具材に。

調理例

国産牛コロコロステーキ

220g **555円** (税込**599円**)

卵乳麦 産180日

IHミートソリューション(佐賀県) 原料肉は国産

いろいろな料理に使えて便利なおま切れ。

調理例

149円税別/100g

**231** 産直 3月1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**)

調120日 いそべ

野菜と組み合わせればボリュームアップ。

調理例

**269** 次週予定 3月1週 凍

若鶏ガーリックバターしょうゆ焼き

280g **338円** (税込**365円**)

乳麦 マルイ食品(鹿児島県)

ふっくらジューシーなハンバーグ作りに。

調理例

150円税別/100g

**287** 次週予定 翌週 凍

国産牛豚合挽肉

300g **448円** (税込**483円**)

調90日 タケウチ 国産

京ゆば処「静家」監修。京風だしのきいた茶わん蒸し。

調理例

**451** 次週予定 未定 蔵

静家 ゆば入り海鮮茶わん蒸し

300g(150g×2個) **258円** (税込**278円**)

卵麦か 産14日

みやげ食品(新潟県)

カルシウム豊富ないわしをしょうゆベースの田舎煮に。

盛りつけ例

一袋に一粒、種付きの小梅が入っています。

**439** 次週予定 2月4週 蔵

いわし田舎煮

85g **268円** (税込**289円**)

麦 産60日 金沢錦(石川県)

日本の伝統食品「納豆」を朝食に。

盛りつけ例

予約受取番号 毎週 263020 隔週 263038

**418** クルコ 次週予定 翌週 蔵

国産中粒なっとう

45g×3(たれ・からし付) **98円** (税込**105円**)

麦 産13日 山ノ下納豆(新潟県)

肉じゃがや鍋の具材に。

調理例

**415** クルコ 次週予定 3月1週 蔵

コープこんにやく(しらたき)

180g **108円** (税込**116円**)

調60日 宮村商店(新潟県)

味をしっかりしみ込ませて甘辛く煮付けて。

調理例

**414** クルコ 次週予定 3月1週 蔵

コープこんにやく(板)

260g **118円** (税込**127円**)

調60日 宮村商店(新潟県)

# 家計応援! 真冬の買い物はクルコ

30~90日間の漬け込みで  
乳酸発酵した本漬けタイプ。



417 次期予定 翠々週 蔵  
本漬野沢菜  
300g **248円(税込267円)**  
麦 重20日 岡本商店(長野県) GMO

豆腐と清酒を使用した、  
ふっくら食感のさつま揚げ。



466 CO-OP 次期予定 翠々週 蔵  
鹿児島さつまあげ 五種詰合せ  
12個入(280g) **368円(税込397円)**  
乳 重21日 立石食品(鹿児島県) GMO

蒸しても、揚げても、電子レンジでも。



調理例  
商品の特性上、凍結したしゅうまいの皮が一部くずれることがございます。あらかじめご了承ください。

368 次期予定 未定 凍 レジ 冷蔵  
徳用しゅうまい  
50個650g **470円(税込507円)**  
卵乳麦 マルハニチロ(広島県)

使用する豚肉・鶏肉・たまねぎは国産。



調理例

301 次期予定 未定 凍 レジ  
レンジでチーズメンチカツ(徳用)  
10個450g **570円(税込615円)**  
卵乳麦 ヒロフーズ(茨城県) GMO

そば・うどんの  
トッピングにぴったり。



調理例

317 次期予定 翠々週 凍 レジ 冷蔵  
小えびのせかき揚げ  
5枚230g **358円(税込386円)**  
麦 え ファーストフーズ(福島県) GMO

しょうゆベースで  
おろししょうがの  
風味をきかせました。



調理例

302 次期予定 翠々週 凍 レジ 冷蔵  
国産若鶏の竜田揚げ  
210g **348円(税込375円)**  
麦 マルイ食品(宮崎県) GMO

ピリッとした甘辛たれをからめた  
チキンカツ。



調理例

314 3月1週 次期予定 凍 レジ 冷蔵  
国産チキンのごま醤油カツ  
8個270g **358円(税込386円)**  
麦 マルイ食品(鹿児島県) GMO

簡単調理だから、  
ランチや夜食におすすめ。



調理例

332 次期予定 未定 凍 レジ 冷蔵  
レンジでもOK!中華丼の具  
555g(3個入り) **520円(税込561円)**  
麦 え マルハニチロ(熊本県) GMO

なめらかな食感と鮮やかな色合い。



調理例



520 次期予定 未定  
鳴門産カットわかめ  
14g **288円(税込311円)**  
重12ヵ月 三菱食品(埼玉県)

パン、餃子の皮、ピザ生地作りに。



調理例



537 クルコ 次期予定 翠々週  
強力粉ゴールドクラウン  
1kg **198円(税込213円)**  
重180日 丸栄製粉(新潟県)

# で楽チン



切りもちとチーズをのりで巻いて。



調理例



予約登録番号  
毎週 263103  
隔週 263111

647 CO-OP 次回予定 翌週 蔵  
スライスチーズ

126g(7枚入) 165円(税込178円)

乳 産12ヵ月 明治(長野県)

くせのない味わいで  
肉・魚・野菜どんな食材にもマッチ。



調理例



新登場

原材料は44ページを  
ご覧ください。

634 CO-OP 次回予定 未定 蔵  
とろけるゴーダシュレッドチーズ

330g 378円(税込408円)

乳 産120日 マリンフード(大阪府、滋賀県)

山桜チップを使用した  
本格的スモークチーズ。



盛りつけ例



646 次回予定 未定 蔵  
お徳用スモークチーズ

120g 270円(税込291円)

乳 産9ヵ月 全国酪農協同組合連合会(埼玉県)

ほたての貝柱が持つ本来のうまみを  
生かしたほぐし身タイプ。



調理例



591 CO-OP 次回予定 未定  
ほたて貝柱水煮缶(ほぐし身)

70g(固形量45g)×3 998円(税込1,077円)

産24ヵ月 ハチカン(青森県)

下ごしらえ不要。封を開けたらそのまま使える手軽さ。

うまみ豊かな、ホクホク大豆。



調理例

煮物もサラダもさっと作れる。



調理例



569 CO-OP 次回予定 翌々週  
大豆ドライパック(パウチ)

60g×5 398円(税込429円)

産12ヵ月 トーアス(愛知県)



570 CO-OP 次回予定 未定  
ひじきドライパック(パウチ)

50g×5 568円(税込613円)

産12ヵ月 トーアス(愛知県)

ごはんにかけて焼くだけで  
手軽にドリア。



調理例

568 次回予定 未定  
かにトマトクリームドリアソース

130g×2 265円(税込286円)

卵乳麦えか 産12ヵ月 八チ食品(長野県)



朝食やランチのお供に。

たまごの花が咲き、  
まろやかで  
深みのある味わい。



調理例

562 CO-OP 次回予定 未定 化  
たまごスープ

70g(7g×10個) 498円(税込537円)

卵麦か 産12ヵ月 八戸東洋(青森県)



3種の味が楽しめる  
フリーズドライの  
海藻スープ。



調理例

561 次回予定 未定  
海藻スープ詰合せ

3種10食入り 838円(税込905円)

卵乳麦 産12ヵ月 アサヒグループ食品(岡山県)





# 調味料

料理やお菓子作りから  
コーヒーなどの飲み物まで。



調理例  
469 **CO-OP** 次回予定 翌々週  
きび砂糖  
750g **275円(税込297円)**  
日生協(千葉県)



料理の味を損ねず、味を引き立てる  
薄口醤油。



使用例  
470 **CO-OP** 次回予定 翌々週  
うすくちしょうゆ(かおり)  
900ml **388円(税込419円)**  
麦 産12ヵ月 菱山六醤油(新潟県) **GMO**



アルコール無添加で素朴な味わいの  
昔ながらの生みそ。



調理例  
471 **クルコ** 次回予定 翌週 蔵  
クルコ越後みそ  
1kg(カップ) **488円(税込527円)**  
産180日 山崎醸造(新潟県)



あったか鍋に加えれば、  
香ばしい風味と味に深みが増す。



使用例  
492 **CO-OP** 次回予定 翌週  
純正ごま油  
300g **378円(税込408円)**  
産24ヵ月 かどや製油(香川県)



たっぷり生たまねぎの風味と  
生醤油のコク。



使用例  
510 **CO-OP** 次回予定 未定  
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) **GMO**



みそ汁や煮物に入れればなしで  
じっくり煮込んでください。



調理例  
487 次回予定 翌々週  
田舎味だしパック  
80g(10g×8)×4 **528円(税込570円)**  
産12ヵ月 浜甚(東京都)



ほどよい甘みとコーヒーの  
おいしさが手軽に。



689 **CO-OP** 次回予定 未定 11円税別/1本  
スティックカフェオレ《袋》  
6g×80本入 **820円(税込885円)**  
産18ヵ月 石光商事 韓国製造 **GMO**



まろやかで口あたりのよい  
ナチュラルミネラルウォーター。



709 **CO-OP** 次回予定 3月1週 83円税別/1本  
おいしい水(谷川山系)  
2L×6 **498円(税込537円)**  
産24ヵ月 ハルナプロデュース(群馬県)



長期保存が可能なので買い置きに。



670 次回予定 3月1週 90円税別/1個  
北海道ミルクデニッシュ6個入  
6個入 **535円(税込577円)**  
卵乳麦 産60日 酵母工業(山口県) **GMO**



バニラ、ストロベリー、  
クッキー&クリームの3種詰め合わせ。



731 次回予定 未定 凍  
ハーゲンダッツ ラバースコレクション  
75ml×2個×3種 **750円(税込810円)**  
卵乳麦 産150日 ハーゲンダッツジャパン(群馬県) アイスクリュー **GMO**



国産米のパフを、  
ほんのり甘辛醤油たれで味付け。



盛りつけ例  
新登場 原材料は52ページを  
ご覧ください。  
780 次回予定 未定  
こめっこパー  
30本 **670円(税込723円)**  
麦 産150日 家田製菓(愛知県)



よもぎの香りと粒あんのおいしさ。  
新潟名物笹だんご。



盛りつけ例  
つばあん  
746 次回予定 未定 凍  
笹だんご(冷凍)  
275g(5個) **438円(税込473円)**  
麦 産180日 港製菓(新潟県) **GMO**

