

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	3/19	20	祝日 21	22	23
定番品お届け日	3/26	27	28	29	30

※「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。

# KurucO



漁場の匠たちが獲る糸魚川の  
ふつくら  
「にぎす」。



フライも  
おいしい!

鮮度とおいしさに、とことんこだわる匠たち。  
今回は新鮮な新潟県産を使った、「にぎす」の開きをご紹介します。  
魚を獲るのは漁師歴40年の塚田さんと14年の七原さん。漁場は糸魚川市筒石漁港の沖合です。この辺りの漁場は経験がなければ網が破れてしまうほど、複雑な海底地形を持つ地域で、なかには漁ができる漁師に限られる漁場もあるのだそう。お届けするのはそんなむずかしい場所で、苦勞して水揚げした「にぎす」なんです。  
塚田さんと七原さんの船が水揚げした原料に限定しているのは、魚の鮮度とおいしさにとことんこだわっているから。船の冷蔵庫には、夏でも0〜5℃設定に保てるめずらしい冷却設備を採用。さらに通常は漁港で生成する、殺菌海水設備まで船に装備して、獲れたての魚の鮮度を守っています。  
また水揚げは大きな網から一気に船の水槽に落とすのが一般的ですが、たも網と呼ばれる小型のすくい網を使い「にぎす」が傷付かないよう、丁寧に水揚げしています。  
「たも網を使った漁は重くて重労働なんですけど、やっぱりいい状態の魚をお届けしたいからね」と、匠たちはにっこり笑って話します。  
ふたりにおいしい食べ方を伺うと「天ぷらがいちばん！」なのだとか。旬のおいしさと匠たちのこだわりを、この機会に味わってみてください。



17 ページ  
にいがた 100  
新登場  
原産地は17ページをご覧ください。  
133 次回予定 4月4週 凍  
新潟産ニギス開き天ぷら・フライ用  
6枚 ..... 318円(税別) 343円(税込)



38 ページ  
534 次回予定 4月3週  
サクッとした衣の天ぷら粉  
500g ..... 158円(税別) 170円(税込)

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 ..... 2~7	■ 冷凍食品 ..... 26~31	■ お菓子 ..... 47~50	■ 日用雑貨 ..... 58・59
■ アマノフーズのフリーズドライ特集 ..... 8	■ 惣菜 ..... 32~35	■ お酒 ..... 51	■ 書籍 ..... 60・61
■ クルコ食堂・クローズアップ ..... 9	■ 調味料・加工品・乾物 ..... 36~40	■ きらきらステップ ..... 52	■ 調理 ..... 62
■ 産地からこんには・掲載マークの見方 ..... 10	■ たまご・牛乳・乳製品 ..... 41	■ クルコママ ..... 53	■ そろってGood! ..... 63
■ 青果 ..... 11~14	■ 乳製品 ..... 42・43	■ クルコママ・日用品 ..... 54	■ ポイントで利用特集 ..... 64
■ 青果・お米 ..... 15	■ パン ..... 44	■ 生活雑貨 ..... 55	
■ お魚 ..... 16~20	■ パン・飲料 ..... 45	■ 書籍 ..... 56	
■ お肉 ..... 21~25	■ 飲料 ..... 46	■ 寝具 ..... 57	

別チラシ  
・千葉県漁連ご利用感謝 お魚祭り!  
・ビール  
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。

# 春をおいしく いただきます!

ぷりぷりの食感が自慢。

今季初登場



115 次期予定 4月4週 凍  
ポイルほたるいか(からし酢味噌付)  
120g・野菜増20g 360円(税込388円)  
産180日 富山湾産、福井県産 GMD

盛りつけ例

箸休めの一品に。

酢のもの



調理例



にいがた 100



186 次期予定 4月3週 蔵  
天然佐渡わかめ

100g ..... 260円(税込280円)

産90日

新潟県佐渡産

467 CO-OP 次期予定 未定  
べんりな合わせ酢

500ml ..... 248円(税込267円)

産12ヵ月

内堀醸造(岐阜県) GMD

旬の春キャベツのおいしさを楽しめる。

パスタ

野菜炒め



調理例



調理例



488 次期予定 未定  
塩吹昆布

35g 248円(税込267円)

産180日

リアス(千葉県)



44 次期予定 翌週  
春キャベツ

1玉 298円(税込321円)

産24ヵ月

神奈川県、愛知県、千葉県



487 CO-OP 次期予定 翌週  
純正ごま油

300g 398円(税込429円)

産24ヵ月

かどや製油(香川県)

モモ肉とバラ肉の焼き肉用セット。



250 次期予定 4月4週 凍  
国産牛焼肉用セット

モモ150g・バラ150g 1,550円(税込1,674円)

産90日

タケウチ 国産



写真イメージです。

ごはんがどんどんすすむしょうが焼き!



調理例



234円税別/100g

229 産直 次期予定 翌々週 凍  
生協ポークロースしょうが焼き用

200g 468円(税込505円)

産120日

いそべ

付け合わせや副菜に。食卓を彩るサラダを。



調理例

新登場

原材料は37ページをご覧ください。

489 CO-OP 次期予定 未定 化  
マヨネーズタイプ カロリーハーフ

400g 218円(税込235円)

産7ヵ月

キュービー(兵庫県) GMD



盛りつけ例



580 CO-OP 次期予定 未定  
シーチキンCO-OPマイルド

70g×3 348円(税込375円)

産36ヵ月

日生協(静岡県) GMD



調理例

22 次期予定 翌週  
アボカド(プレミアムリッチ)

1玉 158円(税込170円)

産メキシコ

低温に弱い果物ですので傷みやすくなります。お届け後は屋内の常温で保存してください。

86 次期予定 翌週  
新たまねぎ

800g 298円(税込321円)

産佐賀県、長崎県、愛知県

水分が多いので袋から出して風通しのよい場所で保存し、お早めにお召し上がりください。



写真イメージです。

43 次期予定 翌週  
レタス

1玉 298円(税込321円)

産佐賀県産物供給センター(千葉県、茨城県)、兵庫県、香川県、静岡県

かわいい  
ピンクの桜色。



539 次回予定 未定 (こ-7) 蔵  
桜そば(半生タイプ)  
・パッケージ変更  
・規格変更 100g→80g  
めん80g×2・つゆ60g×2 **488円(税込527円)**  
麦 産90日 本田商店(島根県) 調理例

手軽に  
たけのこごはんを  
楽しめます。



450 次回予定 蔵  
4月3週  
炊き込み御飯の素 国産筍ごはん  
150g(2合用) **248円(税込267円)**  
麦 産90日 かじかわ農場食品(新潟県) GMD 調理例

家庭のぬくもりを感じる味わい。



452 次回予定 蔵  
4月4週  
にしん竹の子煮  
100g **288円(税込311円)**  
麦 産60日 金沢錦(石川県) 盛りつけ例

菜の花を入れ春らしさを演出。



451 次回予定 蔵 化  
未定  
菜の花入りうの花  
80g×2 **278円(税込300円)**  
乳麦 産41日 岩田食品(愛知県) GMD 盛りつけ例

たけのこ・菜の花・桜えびを使用。



374 次回予定 凍  
4月4週  
春のしんじょう  
3個195g **275円(税込297円)**  
麦 え ナカシン冷食(鹿児島県) GMD 盛りつけ例

甘口仕上げのふき味噌。



429 次回予定 未定  
ふき味噌きゅうり  
80g **178円(税込192円)**  
飛騨山味屋(岐阜県) 盛りつけ例

焙煎きなこ黒みつソースの相性抜群。



新登場  
625 次回予定 蔵  
未定  
美食家のプリン 焙煎きな粉仕立て  
90g×4 **448円(税込483円)**  
乳 産22日 北海道乳業(北海道) GMD

色鮮やかな抹茶が香る。



新登場  
717 次回予定 未定  
CO-OP  
季節のパウンドケーキ 抹茶と大納言小豆(宇治抹茶使用)  
7切 **348円(税込375円)**  
卵乳麦 産60日 第一屋製パン(神奈川県) GMD

華やいだフローラルな香りと  
やさしい甘さ。



680 次回予定 未定  
小川珈琲 香り華やく珈琲  
中細挽き・300g **498円(税込537円)**  
産12ヵ月 小川珈琲(京都府) KAORI

甘い香り。  
ジューシーな大粒いちご。



co-opdell  
&  
KaruCo  
にいがた大好き!  
15 産直 翌週  
いちご(越後姫)  
280g **598円(税込645円)**  
JA新潟みらい しろねいちご部会(新潟市)

甘さを抑えた北海道産の  
小豆を使用。



719 次回予定 未定  
桜もち  
6個入 **540円(税込583円)**  
産お届け日含め2日 さかたや(新潟県) GMD

寒天とあん黒糖蜜が  
3セット入っています。



720 次回予定 蔵  
4月4週  
あんみつ  
900g(3袋入、あんみつ付) **338円(税込365円)**  
産 産59日 若山商店(栃木県) GMD

クルコのマル得市

8% OFF

2点以上で

4~5ページに掲載の商品

よりどり

同一商品 2点でもOK。

おつまみや  
箸休めの一品に。

調理例

34 次週予定 翌週  
きゅうり

よりどり2点以上で8%OFF

3本 **228円(税込246円)**

佐原農産物供給センター(千葉県、茨城県)、高知県、宮崎県

低温に弱い野菜ですので傷みやすくなります。お届け後はお早めに冷蔵庫の野菜室(一般的に6℃~10℃)で保存してください。

お弁当の彩りにも。

盛りつけ例

32 産直 次週予定 翌週  
徳用ミニトマト

よりどり2点以上で8%OFF

250g **360円(税込388円)**

和郷園(千葉県)、野菜くらぶ(静岡県)

甘みがありジューシー。

写真はイメージです。

2 次週予定 翌週  
デコボン

よりどり2点以上で8%OFF

1.2kg **1,280円(税込1,382円)**

熊本県

朝食やおやつに活躍!

調理例

20 次週予定 翌週  
 balanゴバナナ

よりどり2点以上で8%OFF

300g ..... **248円(税込267円)**

フィリピン

冬季から春先にかけて少し青めて届く場合がありますが、熟度が不足していると感じる場合は、包材の口を少し開け、暖かい場所(部屋)で数日置いて熟度を調整しお召し上がりください。低温に弱い果物ですので、傷みやすくなります。お届け後は屋内の常温で保存してください。

香り・食感よし。  
うまみもたっぷり!

調理例

91 産直 次週予定 翌週  
きのこセット

よりどり2点以上で8%OFF

1セット(4種) **298円(税込321円)**

きのこ生産者の会中山さん(新潟市)、きのこ生産者の会五十嵐さん(新潟市)、稲田農産(五原市)、JA北魚沼(長岡市)

このしょっぱさでごはんがすすみます。

調理例

174 次週予定 4月4週 凍  
お徳用しょっぱいトラウトサーモン切身

174円税別/1切

よりどり2点以上で8%OFF

5切300g **870円(税込939円)**

原90日 ノルウェー産(養殖)

丸ごとパクッと。

調理例

175 次週予定 4月4週 凍  
子持ちからふとししゃも(ポリウムパック)

116円税別/100g

よりどり2点以上で8%OFF

300g **348円(税込375円)**

原180日 アイスランド、ノルウェー産/タイ加工

必要な分だけ使える手軽さ。

写真はイメージです。

248 次週予定 翌々週 凍  
まきばのバラバラももしゃぶしゃぶ用

174円税別/100g

よりどり2点以上で8%OFF

270g ... **468円(税込505円)**

原60日 まきば 新潟産

飽きがこないあっさり味。

盛りつけ例

268 次週予定 4月4週 蔵  
元気っ子ソーセージ

よりどり2点以上で8%OFF

100g(5本入り) **155円(税込167円)**

原25日 印南養鶏(兵庫県) 原料肉は国産 GMD

ごま油が香る一品に。

調理例

240 次週予定 未定 凍  
玉ねぎと合う!国産若鶏のごま醤油炒め

よりどり2点以上で8%OFF

200g ..... **290円(税込313円)**

原180日 いそべ(新潟県) GMD

すっきりとした甘さの  
丹波黒黒豆。

盛りつけ例

432 co-op 次週予定 4月4週 蔵  
丹波黒黒豆たべきり2個パック

よりどり2点以上で8%OFF

180g(2個) **188円(税込203円)**

原120日 菊地食品工業(埼玉県) GMD

あと一品にどうぞ。

盛りつけ例

396 次週予定 翌週 蔵  
えご(タレ付)

よりどり2点以上で8%OFF

150g ... **278円(税込300円)**

原11日 こなかわ(新潟県) GMD

カロリーを抑えた、  
薄衣の塩唐揚げ。

調理例

カロリー-22%カット  
(メーカー比・100g当たり)

300 次週予定 4月4週 凍  
国産若鶏の塩唐揚げ(薄衣仕上げ)

よりどり2点以上で8%OFF

260g **370円(税込399円)**

原 麦 マルイ食品(鹿児島県) GMD

**ふっくら、パラッとした食感。**



**330** 次回予定 4月4週 **凍**  
えびピラフ

よりどり2点以上で8%OFF  
2人前450g **258円(税込278円)**

乳麦えか GMO  
コメック(大阪府) 320Kcal/1食225g 調理例

**特製たれで仕上げた本格的な味。**



**331** 次回予定 4月4週 **凍**  
吉野家 牛すき焼きの具

よりどり2点以上で8%OFF  
120g×2 **760円(税込820円)**

麦 ミート・コンパニオン(新潟県) GMO 調理例



**331** 次回予定 4月4週 **凍**  
吉野家 牛すき焼きの具

よりどり2点以上で8%OFF  
120g×2 **760円(税込820円)**

麦 ミート・コンパニオン(新潟県) GMO

**ドリップ抽出したコーヒーを使用。**



**604** 次回予定 4月4週 **蔵**  
良寛コーヒー乳飲料ミニ

よりどり2点以上で8%OFF  
200ml×3 **198円(税込213円)**

乳 賞お届け日含め7日 良寛(新潟県) GMO

**1日分の鉄分+葉酸を摂取。**



**621** 次回予定 4月4週 **蔵**  
1日分の鉄分ヨーグルト(ブルー味)

よりどり2点以上で8%OFF  
75g×6 **275円(税込297円)**

乳 賞19日 オハヨー乳業(岡山県)

**まろやかな味わいです。**



**584** 次回予定 4月4週 **蔵**  
カナダ産純粋はちみつ

よりどり2点以上で8%OFF  
400g **760円(税込820円)**

賞18ヵ月 日新蜂蜜(岐阜県)

**国産のさとうきびだけで作りました。**



**466** 次回予定 未定  
フラクトオリゴ糖きびブラウン

よりどり2点以上で8%OFF  
700g **915円(税込988円)**

賞24ヵ月 日本オリゴ(富山県)

**香ばしさとほのかな甘み。**



**676** 次回予定 未定  
こんがり棒ほうじ茶 2本パック

よりどり2点以上で8%OFF  
200g×2 **498円(税込537円)**

賞9ヵ月 水宗園(長野県)

**アセロラ果汁が入ったすっきりとした味わい。**



**700** 次回予定 4月4週 **蔵**  
鹿児島黒酢ドリンク アセロラ+ビタミンC

よりどり2点以上で8%OFF  
125ml×12 **618円(税込667円)**

賞180日 ふくれん(福岡県) GMO

**ドライフルーツ、木の実の食感が楽しい♪**



**657** 次回予定 4月4週 **蔵**  
森の木の実と果実のパン

よりどり2点以上で8%OFF  
1個 **268円(税込289円)**

卵乳麦 賞お届け日含め3日 マルシャン(新潟県)

**煮物作りに! いいだしが出ます。**



**514** 次回予定 未定  
しいたけ(どんこ)

よりどり2点以上で8%OFF  
27g **368円(税込397円)**

賞12ヵ月 きのこや(新潟県)国産・原木

**たっぷり30杯分! お弁当のお供にも。**



**558** 次回予定 4月4週 **蔵**  
熟旨即席みそ汁

よりどり2点以上で8%OFF  
30食(5種×6食) **735円(税込793円)**

乳麦 賞180日 ハナマルキ(群馬県) GMO 調理例

**メープルの風味豊かなプチデニッシュ!**



**659** 次回予定 4月4週 **蔵**  
リリッパ プチデニッシュコロレット(メープル)

よりどり2点以上で8%OFF  
8個入 **338円(税込365円)**

卵乳麦 賞お届け日含め5日 プーランジェリー リリッパ(新潟県)

**バラエティー豊かな詰め合わせ。**



**733** 次回予定 4月4週  
ブルボンアソート5(生協オリジナル)

よりどり2点以上で8%OFF  
20本(個包装込み) **315円(税込340円)**

卵乳麦 調理例  
ブルボン(新潟県) GMO

**濃厚なマロンクリームに、栗の粒入り。**



**715** 次回予定 未定 **凍**  
モンブラン

よりどり2点以上で8%OFF  
4個(280g) **620円(税込669円)**

卵乳麦 五洋食品産業(福岡県) GMO 調理例

# 春休みのランチ&おやつ応援

lunch and snack



**おやつ**

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。

661 **CO-OP** 次週予定 4月4週 50円税別/1個

デニッシュあんぱん

10個 **498円(税込537円)**

卵乳麦 重36日

イケダパン(鹿児島県)



どーんと50個入り!

和・洋風アレンジも楽しめます。

たこ焼

パッケージ変更・原材料変更

50個入り

341 **CO-OP** 次週予定 4月4週 凍化

たこ焼

50個1kg **548円(税込591円)**

卵麦

ピーコック(新潟県) GMO



デニッシュ生地で甘く仕上げたあんを包みました。

盛りつけ例



ほんのり甘酸っぱいいちごプレーヤー。

生クリームを使用したなめらかな口あたり。

パニラヨーグルト

622 **CO-OP** 次週予定 未定 蔵

パニラヨーグルト 福岡あまおう梅

100g×6 **330円(税込356円)**

卵乳 賞22日

日本ルナ(京都府)



おやつに便利な個包装。小さくて食べやすい。

おばあちゃんの焼こあじ

751 **CO-OP** 次週予定 4月4週 化

おばあちゃんの焼こあじ

30袋入 **450円(税込486円)**

賞150日

一栄食品(福岡県)



みんなで分け合える25袋入り。

ミックスナッツ(ケース)

752 **CO-OP** 次週予定 4月4週

ミックスナッツ(ケース)

17g×25袋 **1,280円(税込1,382円)**

賞180日

東洋ナッツ食品(兵庫県) GMO

622 **CO-OP** 次週予定 未定 蔵

パニラヨーグルト 福岡あまおう梅

100g×6 **330円(税込356円)**

卵乳 賞22日

日本ルナ(京都府)

751 **CO-OP** 次週予定 4月4週 化

おばあちゃんの焼こあじ

30袋入 **450円(税込486円)**

賞150日

一栄食品(福岡県)

752 **CO-OP** 次週予定 4月4週

ミックスナッツ(ケース)

17g×25袋 **1,280円(税込1,382円)**

賞180日

東洋ナッツ食品(兵庫県) GMO

**ランチ**

335 **CO-OP** 次週予定 翌々週 凍

大阪王将 直火炒めチャーハン(生協仕様)

230g×2 **458円(税込494円)**

卵麦

イトアンド(熊本県) 174Kcal/100g



お店のようなパラパラ食感が味わえる。

シンプルながらうまみたっぷりの直火仕上げ!

大阪王将

調理例



こんがり焼いたライスプレートに照り焼きチキンをサンド。

国産若鶏を使用!

調理例

**新登場**

原材料は28ページをご覧ください。

340 **CO-OP** 次週予定 未定 凍

ライスバーガー 照り焼きチキン

5個575g **748円(税込807円)**

麦

愛興食品(愛媛県) 124kcal/1個(115g)

337 **CO-OP** 次週予定 4月4週 凍

わかめどっさりうどん(きざみあげ付)

556g(2食入・つゆ付) **275円(税込297円)**

麦

ニッキーフーズ(大阪府) 326kcal/1食(278g)



どっさりわかめの具材がセット。お鍋ひとつで簡単調理。

調理例



トマトの甘酸っぱさにバジルの風味をプラス。

有機トマトピューレ使用。

調理例

338 **CO-OP** 次週予定 4月4週 凍

バジル香るトマトソースの Pasta

1食259g **180円(税込194円)**

乳麦

ニッキーフーズ(大阪府) 408kcal/1食259g

生クリームと牛乳を使用したバニラクリームが入っています。

電子レンジで温めても、自然解凍でも食べられます。



703 次回予定 凍 レンジ  
未定  
ケーキみたいな今川焼(バニラクリーム味)  
調理例 315g(5個) **345円(税込372円)**  
卵乳麦 キューレイ(福岡県) GMO

おやつにぴったりなミニサイズ。



336 次回予定 凍 レンジ  
4月4週  
徳用ミニアメリカンドッグ  
調理例 10本300g **370円(税込399円)**  
卵乳麦 フルタフーズ(富山県) GMO

ゴクゴク飲めるすっきりレモン味。



605 CO-OP 次回予定 未定 蔵  
レモンティー  
1000ml **88円(税込95円)**  
賞40日 東京めいらく(千葉県) GMO

甘さひかえめ、ホッとする味わい。



696 CO-OP 次回予定 未定 13円税別/1本  
スティックカフェオレ  
120g(6g×20本入) **250円(税込270円)**  
乳 賞18ヵ月 石光商事 韓国製造 GMO

国産素材の風味を生かしたノンカフェイン。



698 CO-OP 次回予定 未定 75円税別/1本  
まるやかブレンド茶(国産素材使用)  
280ml×12 **890円(税込961円)**  
賞9ヵ月 ゴールドバック(長野県)

バランスのよい甘さと酸味。



697 CO-OP 次回予定 4月4週 59円税別/1本  
アップルジュース  
200ml×12 **698円(税込753円)**  
賞9ヵ月 ふくれん(福岡県)



長さ約18cm  
339 CO-OP 次回予定 4月4週 凍 レンジ  
未定  
4種チーズの手包みピッツァ マルゲリータ  
2本190g **370円(税込399円)**  
乳麦 日生協 イタリア製造



濃厚なチーズの  
コクが味わえます。  
モッツアレラ・ゴーダ・  
チェダー・エダム  
の4種類を使用。

調理例



サクッとしたフランスパンにとろ〜り5種のチーズ。

オーブントースターで温めるだけ。

調理例



660 次回予定 4月4週 蔵 レンジ  
未定  
バジルソースのフランスパン  
224g(4本) **298円(税込321円)**  
乳麦 賞17日 日本ハム食品(兵庫県)



たっぷりねぎと  
煎りごまが  
香ばしい。  
調理例  
92円税別/1個  
535 CO-OP 次回予定 未定 化  
コープヌードル香味ねぎみそ  
75g(めん60g)×12 **1,100円(税込1,188円)**  
卵乳麦 賞180日 日清食品(滋賀県) GMO



常備して安心。  
時間がないときのランチタイムに。  
ちょうどいい  
増加減。  
コクのある  
白湯スープ。  
調理例  
92円税別/1個  
536 CO-OP 次回予定 4月4週 化  
コープヌードルシーフード(ケース)  
72g(めん60g)×12 **1,100円(税込1,188円)**  
卵乳麦ヒカ 賞180日 日清食品(日本) GMO



ベーシックな  
しょうゆ味。  
調理例  
92円税別/1個  
537 CO-OP 次回予定 4月4週 化  
コープヌードルしょうゆ(ケース)  
71g(めん62g)×12 **1,100円(税込1,188円)**  
卵乳麦え 賞180日 日清食品(日本) GMO



具材しっかり。もっちり食感のおこわが  
電子レンジで2分!  
にんじん、こんにゃく、  
しいたけ、油揚げ、  
ごぼう入り。  
調理例  
160g×3 **335円(税込361円)**  
麦 賞180日 フクシマフーズ(福島県) GMO



にんじん、鶏肉、  
ごぼう入り。  
調理例  
160g×3 **315円(税込340円)**  
麦 賞180日 フクシマフーズ(福島県) GMO