

KurūCo

2018年 4月2週 4月お届け商品ご利用代金 口座引落日 5/7 (月)

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	4/2	3	4	5	6
定番品お届け日	4/9	10	11	12	13

※「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。



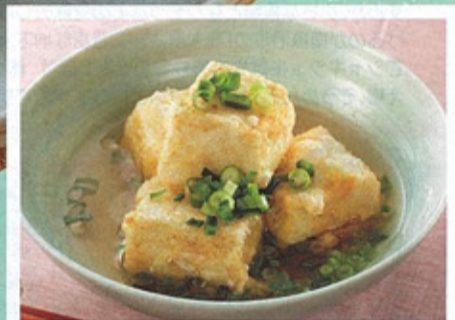
豆腐ステーキ。

野菜たっぷり！
春らしい豆腐サラダは
いかが？

春野菜とも相性抜群！ おすすめ 地産地消の お豆腐メニュー。



揚げ出し豆腐。



県内各地で豆腐学習会、試食会を開催！



上越会場の様子



小千谷会場の様子



393 翌週 蔵
にいがたそだち きぬ
300g 118円(税込127円)



392 翌週 蔵
にいがたそだち もめん
300g 118円(税込127円)

組合員と一緒に、その魅力を拡散中。
新年度が始まり、シャキッと元気に過ごしたい季節。そんなときはおなかにやさしいお豆腐メニューがおすすめ！そこで登場するのが地産地消の豆腐「にいがたそだち」です。
この豆腐はコープクルコとコープにいがたが一緒に開発を進め、組合員と一緒に大豆畑の視察や工場見学、試食会などを重ねながら、そのおいしさを広めている商品。原料には新潟県産大豆を使い、製造も新潟県三条市の豆腐メーカー・(有)こなかわにかけ合って完成した、新潟らしさの詰まった商品なのです。
しっかりとした、大豆の風味を感じて。
原料は新潟県産大豆「里のほほえみ」※。品種をほぼ限定するなか、めざす風味を引き出すには、大変な苦労があったのだとか。
「豆乳濃度やにがりとの相性など、製法を一つひとつ試していき、やっと理想のうまみと食感にたどり着きました」と語るのは、製造を担った(有)こなかわの粉川部長。そうしてできたのが15%という濃い豆乳濃度を採用し、大豆の自然な甘さを感じる「にいがたそだち」。しっかりとした風味が魅力のおいしさを、この春味わってみませんか。
※作柄によって品種が変更になる場合があります。

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 2~7	■ 惣菜 30~33	■ クルコママ 50	■ 衣料品 61
■ クルコ食堂・クロースアップ 8	■ 調味料・加工品・乾物 34~38	■ クルコママ・日用品 51	■ 化粧品 62
■ 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 39	■ 栄養補助食品等 52・53	■ そろってGood! 63
■ 青果 10~13	■ 乳製品 40・41	■ 植物成分シリーズ 54・55	■ 地方銘菓 春の拡大版 64
■ 青果・お米 14	■ パン 42	■ 医療機器 56	
■ お魚 15~19	■ パン・飲料 43	■ お得なオーラルセット 57	
■ お米育ち豚を知ろう 20	■ 飲料 44	■ ソラデー&消耗品 58	
■ お肉 21~24	■ お菓子 45~48	■ 日用品 59	
■ 冷凍食品 25~29	■ お酒 49	■ 日用雑貨 60	

別チラシ コープフェア 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。

バイヤーが教える注目品

check!



甘みが強く果肉がしっかり!

青果(野菜)担当
原田 貴之

盛りつけ例

一般的なミニトマトとは異なり、長楕円形の果実は果肉が緻密でしっかりしており、ゼリーが少なく甘みが強いのが特徴です。冬の寒さを乗り越えじっくり育ったミニトマトは、糖度も高まり酸味とのバランスもよく、この時期ぜひ食べていただきたい野菜のひとつです。

33 次回予定 翌週

ミニトマト(あいこ)

130g **208円(税込224円)**

くくむ農園グループ(愛知県、岐阜県)



国産キャベツがたっぷり。

冷凍食品担当
橋谷 澄子

調理例

国産の豚肉、ざく切りにした国産のキャベツを入れたメンチカツです。衣には生パン粉を使い、手作業でいいいに衣を付けました。1個約70gと夕食のおかずにもなるサイズ。豚肉のジューシーな味わいとキャベツの甘みが楽しめます。ぜひ、お試しください。

新登場

原材料は25ページをご覧ください。

309 次回予定 未定 凍

レンジでざく切りキャベツメンチ

4個280g **380円(税込410円)**

卵乳麦 賞180日 まきば(新潟県)



豊かな磯の香りと食感を堪能してください。

お魚担当
小川 静夫

調理例

洗い岩もずくの産地は、東北村上地域が中心。きれいな海の岩場で獲れたもずくは、めりめりが強く、ツルツル、シャキシャキ食感と磯の香りが魅力の一品です。海藻類は魚のすみか。小さな異物となりそうなものを除去しながら仕上げるのが南魚沼市の「高木屋さん」。豊富な地下水を利用してシャキシャキ感やめりめりを引き出します。酢のもの、あえ物、そうめんのトッピングなどにおすすめです。

185 次回予定 5月2週 蔵

洗い岩もずく

200g **260円(税込280円)**

賞お届け日含め5日 新潟県産

シンプルだからこそおいしい!!

調理例

原材料は、秋鮭、なたね油、塩のみ。身のほぐし方も機械ではなく手作業です。商品名の通りの荒ほぐしてシンプルな味付けだからこそおいしい。味を引き立てるのもうひとつ手間があるのです。それは、鮭を蒸したあとに焼き工程を加え、香ばしさも引き出していることです。素材の味を重視した一味違う荒ほぐし鮭をぜひお試しください。

190 次回予定 5月2週 凍

北海道荒ほぐし鮭

55gx2 **528円(税込570円)**

賞180日 北海道産



解凍してフライパンで焼くだけ簡単調理!

お肉担当
田邊 優介

調理例

適度にさしが入った新潟県産豚肩ロース肉の切り身に、5種類のスパイスをふりかけました。ブラックペッパー、ピンクペッパー、パセリのきれいな色合いと肉本来のおいしさをお楽しみいただける一品です。

247 次回予定 未定 凍

まきばのスパイシーポーク

180g(2枚入り) **448円(税込483円)**

賞90日 まきば(新潟県) 原料肉は新潟県産

野菜と一緒にトッピングで夕食の一品に。

調理例

凍ったまま少ない油で調理することができるので、忙しい主婦をサポートします! 「サクサク衣(天玉)と特製の甘酢だれ」が特徴のマルイ食品のロングセラー商品です。お好みの野菜にカットしたチキン南蛮をのせ、たれをかければ野菜も一緒にとれる一品のでき上がり!

265 次回予定 未定 凍

チキン南蛮(タレ付)

240g(4枚)・タレ45g×2 **348円(税込375円)**

麦 マルイ食品(熊本県)



生いもならではの風味と食感が楽しめます♪

惣菜担当
古川 和宏

調理例

群馬県産と新潟県産の生いもをすりおろし、手の感覚で練ることにより、のりが切れずなめらかさと、もちりとした食感が楽しめます。気泡がほどよく入っていますので味しみもよく煮物や炒め物に。刺し身で食べる際はスライスしたあと、水洗いをしてわさび醤油かしょうが醤油がおすすめです。

408 次回予定 未定 蔵

手練り 生いもこんにやく

250g **140円(税込151円)**

賞30日 宮村商店(新潟県)

着色料・保存料は不使用!

盛りつけ例

使用しているお魚は「たら」の無リンすり身を100%使用していますので、雑味がなく「たら」のおいしさを味わっていただける商品です。着色料も使用していませんので白身魚の白色が特徴的で、そのまま食べても野菜炒めなどの炒め物にもおすすめです。

461 次回予定 翌週 蔵

おさかなソーセージ

30g×8 **278円(税込300円)**

麦 賞90日 マルハニチロ(栃木県)

塩のみで仕上げた安全・安心なお惣菜。



調味料・加工品・乾物担当
西山 美香

調理例

国産鶏肉を高温加圧殺菌製法で作った、常温保存可能なサラダチキンです。脂質や糖質も極めて少ないので、ヘルシー志向の方におすすめです。味付けは添加物を使わずに塩のみの安全・安心なお惣菜です。

581 次回予定 未定
サラダチキン(プレーン)
100g **268円(税込289円)**
賞12ヵ月 ウチノ(兵庫県)

果汁をたっぷり含んだやわらかな食感。



盛りつけ例

紅まどんなどは「愛媛果試第28号」のブランド品としてJA全農が商標登録した果実です。すっきりとした甘さが特徴です。果汁をたっぷり含んだやわらかい果肉のゼリーのような食感を生かすため、内皮は残したまま切り分けしたものを詰めました。

585 次回予定 未定
にっぼんの果実 愛媛県産紅まどんな
185g(原形量110g) **358円(税込386円)**
賞36ヵ月 国分グループ本社(福岡県)

ヤスタヨーグルト自慢の一品。



乳製品・飲料担当
清水 彩

盛りつけ例

原料は、新潟県産の新鮮な生乳だけ。生乳本来のコクと風味を生かし、穏やかな酸味とクリーミーな食感を味わえます。甘さを加えていないのでどんなシーンにも使えますし、そのまま食べてもおいしいです。ドライフルーツを加えてひと晩寝かせるアレンジもおすすめ。やさしい甘さの濃厚デザートになります。

619 次回予定 5月2週 蔵
ヤスタ プレーンヨーグルト
150g **128円(税込138円)**
賞17日 ヤスタヨーグルト(新潟県)

ふって楽しむ飲むゼリー。



長野ぶどう 青森りんご 和歌山みかん 山梨もも

4種類すべて国産果汁を使用し、ふり方によってお好みのやわらかさでお飲みいただけます。朝食やおやつ、デザートなどに、青森のりんご、長野のぶどう、山梨のもも、和歌山のみかんで各地の味わいをお楽しみください。子どもと一緒にフリフリしても楽しいですね。

683 次回予定 未定
115円税別/1本
国産くだものゼリー飲料
275ml×12本 **1,380円(税込1,490円)**
賞9ヵ月 ゴールドバック(青森県) BMO

卵たっぷりの生地にバター豊かなイタリアンクワッザン。



パン担当
田邊 優介

賞味期限を1/2以上残してお届けしています。

664 次回予定 5月2週
ジャンクワッザン
5個 **648円(税込699円)**
賞45日 BMO
ジャンフランコジャパン(山口県)

2012年開催パンワールドカップのイタリア代表ジャンフランコ・ファニョーラ氏が監修。北イタリアで数百年にわたって受け継がれてきた天然酵母「パネトーネ種」を使用。独特な風味とやわらかな口あたりが特徴です。

昔からある懐かしの味わい。



お菓子担当
長谷川 桂

盛りつけ例

きなこの香りと味わいを一段と引き立てる、まろやかな甘さの三温糖を使用し、やわらかさを保つために「ねじり加工」は一つひとつ手作業で行われています。お茶、コーヒーなどどんな飲み物とも合いますが、私のおすすめは牛乳です！お試しください。

749 次回予定 未定
三温糖きなこねじり
80g **115円(税込124円)**
賞90日 札幌第一製菓(北海道)

食べ始めたら止まりませんよ!



盛りつけ例

765 次回予定 未定
ピスタチオ
70g **318円(税込343円)**
賞180日 東洋ナッツ食品(兵庫県)

「ナッツの女王」の異名を持つピスタチオの実には鮮やかな濃い緑色。東洋ナッツの焙煎法はその緑色を多く残す工夫がされています。ケーキやチョコ、アイスなどのフレーバーにも使用されるコクと深みのある味わい、風味が人気です。殻をむく手間はありませんが、それすら止まらなくなるおいしさです!

食べ始めたら止まりませんよ!



盛りつけ例

パッケージ変更

764 次回予定 未定 リニューアル
食塩無添加ピスタチオ
70g **318円(税込343円)**
賞180日 東洋ナッツ食品(兵庫県)

朝から夜まで
大活躍!

冷蔵庫満タン応援

しっかり朝食応援

朝食やお弁当のおかず作りに。



しっかりとした塩味。脂のりもよくごはんがすすみます。

調理例
170円税別/1切
しよばいトラウトサーモン切身ジャンボパック
7切420g **1,190円** (税込**1,285円**)
画90日 ノルウェー産(養殖)



桜チップでスモークした豊かな風味。

調理例
268 次期予定 5月2週 **凍**
無塩せきベーコンスライス
70g **398円** (税込**429円**)
画180日 フリーデン(神奈川県)



しっとりまるやかな口あたり。

調理例
267 次期予定 5月2週 **蔵**
グリーンマーク無塩せきロース
52g ... **298円** (税込**321円**)
画20日 信州ハム(長野県) GMD



毎日使うものだから安全・安心な卵を。

写真はイメージです。
予約登録番号
毎週263145
毎週263152
590 次期予定 5月2週 **蔵**
産直 産直 産直
サイズミックスたまご(白玉)
10個パック・MS・LL番 **179円** (税込**193円**)
画16日 中条たまご(新潟県産)



国産のりんご、パイナップル、みかんの果肉入り。

623 CO-OP 次期予定 5月1週 **蔵**
国産フルーツヨーグルトセット
70g×6 **288円** (税込**311円**)
画19日 日清ヨーク(埼玉県) GMD



カフェインレスコーヒー使用。

698 CO-OP 次期予定 5月2週
国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒー
200ml×12 **638円** (税込**689円**)
画180日 マルサンアイ(日本) GMD



紅茶の風味が口の中に広がります。

盛りつけ例
658 次期予定 5月2週
リリッカ デニッシュキューブ(紅茶)
1斤 **448円** (税込**483円**)
画お届け日を含め5日
卵乳麦 プーランジェリー リリッカ(新潟県) GMD



ほっとひと息 ランチ応援

サクッと揚がったとんかつ×甘辛だれ。

調理例
246 次期予定 5月2週 **凍**
とんかつ太郎新潟タレカツセット
320g(豚カツ(8枚)タレ付) **598円** (税込**645円**)
画180日 北日本ホーム食品(新潟県) GMD



極太平打ち麺に甘めのソースがよくからむ。

調理例
442 次期予定 5月2週 **蔵**
もちりとした太麺焼そば
麺150g×3液体ソース付 **218円** (税込**235円**)
画16日 マック食品(群馬県) GMD



かにとレタスの相性抜群!

調理例
326 次期予定 未定 **凍**
陳建一 レタス入り蟹炒飯
200g×2 **358円** (税込**386円**)
画卵麦か 眞秀コールド・フーズ(奈良県) 333kcal/製品200g GMD



人気店の味をご家庭で。

調理例
インターネット注文で **50円引**
327 次期予定 未定 **凍**
松屋 牛めしの具(国産牛使用)
135g×4食 **1,380円** (税込**1,490円**)
画松屋フーズ(埼玉県) GMD



5種のアソートパック。その日の気分に合わせて。

調理例
532 CO-OP 次期予定 未定 **化**
いろいろ選べるスープ&フォー
10食入 **338円** (税込**365円**)
画卵乳麦か 中国(フォー)日本(スープ) GMD



サクッと食感! 4種のチーズをトッピング。

調理例
662 次期予定 5月2週 **蔵**
明太子チーズフランス
230g(4本入) **328円** (税込**354円**)
画卵乳麦 日本ハム(兵庫県) GMD

団らん夕食応援

たまごたっぷり丸ごとおいしい。



調理例

132 次回予定 5月2週 凍

子持ちからふとししゃも

240g 268円(税込289円)

麦 産120日 アイランド産



サクサク衣にふんわりした身。



調理例

200 次回予定 5月2週 凍

サクサク衣がおいしいきすフライ

8枚200g 338円(税込365円)

麦 タイ産



しょうゆベースのシンプルな味付けがいかのうまみを引き立てます。



調理例

256円税別/100g

173 次回予定 5月2週 凍

お徳用いかリング竜田揚

300g 768円(税込829円)

麦 三陸北部沖産



お好みの野菜とご一緒に。



調理例

230 産直原料使用 次回予定 5月2週 凍

生協ポーク切りおとしごま醤油味

200g 298円(税込321円)

麦 産120日 いそべ(新潟県)



上品な薄味仕上げ。



盛りつけ例

449 次回予定 5月2週 蔵

紅鮭昆布巻

4本120g 318円(税込343円)

麦 産60日 宮崎商店(新潟県)



日もちする便利な食べきり個食パック。



盛りつけ例

予約登録番号

毎週 262287

毎週 262295

394 CO-OP 次回予定 5月2週 蔵

とうふ家族(国産大豆100%使用)

4個320g 118円(税込127円)

麦 産15日 さとの雪食品(徳島県)



直火でソテーしたデミルウヤビーフビヨンでコクを出しました。



調理例



310 次回予定 5月2週 凍

オープン焼きハンバーグ(赤ワイン仕立てのデミグラス)

140g×3 570円(税込615円)

麦 卵乳麦 エム・シーシー食品(兵庫県)

しょうゆとしょうがをベースにした和風味。



調理例



292 次回予定 5月1週 凍

国産若鶏もも和風唐揚げ

220g 358円(税込386円)

麦 マルイ食品(宮崎県)

用意するのは卵4個。



調理例



579 CO-OP 次回予定 5月2週 化

中華風かに玉

2-3人前×2回分 308円(税込332円)

麦 乳麦 えか 産12ヵ月 ヤマモリ(三重県)

隠し味の白ねぎが豆板醤の辛みを引き立てます。



調理例



580 CO-OP 次回予定 5月1週 化

麻婆豆腐の素(中辛)

200g(3-4人前)×3回 348円(税込375円)

麦 産24ヵ月 ヤマモリ(三重県)

焼きやすい、新潟ならではの「もち切り」。



調理例

161 次回予定 5月2週 凍

甘塩秋鮭切身

4切200g 498円(税込537円)

産90日 北海道産

小さいあじを使用。小骨も気にならずに食べられます。

「食べることで新潟の漁業の活性につなげたい」がコンセプト。



調理例

約8~15cm

199 次回予定 5月2週 凍

新潟産小あじフライ

7-12枚200g 398円(税込429円)

卵麦 産90日 新潟産

やわらかさのヒミツは2段ボイル。

「豆腐と一緒にどうぞ。」



調理例

431 次回予定 5月2週 蔵

居酒屋風もつ煮込

300g 378円(税込408円)

産30日 まきば(新潟県)

じっくりスモークした手づくりの味。



調理例

287 次回予定 5月2週 蔵

燻製工房 無塩せきウィンナーソーセージ

100g 370円(税込399円)

産13日 肉の片山(新潟県)

香ばしく広がる甘辛い特製みそだれ。



調理例

245 クルコ 次回予定 5月2週 凍

豚肉の生協越後みそステーキ

180g(6枚) 360円(税込388円)

卵麦 産180日 北日本ホーム食品(新潟県)

大好きにいがた!おいしくにいがた!

コシが強いもちり麺。



調理例

445 次回予定 5月2週 蔵

新潟県産小麦ゆきちからで作った醤油ラーメン

120g×2スープ付 205円(税込221円)

卵麦 産13日 入澤製麺(新潟県)

にいがたシリーズ

にいがた 100

新潟県内でとれた主原料(農畜水産物100%)を使用して新潟県内で製造した食品。

made in にいがた

日本国内でとれた主原料(農畜水産物100%)を使用して新潟県内で製造した食品。

にいがた 素材

新潟県内でとれた主原料(農畜水産物100%)を使用して日本国内で製造した食品。

カラッと黄金色に揚げた、なめらかで口あたりのよい絹揚げ。



調理例

395 次回予定 5月2週 蔵

新潟大豆にがり絹揚げ

2枚入 180円(税込194円)

産お届け日を含め3日 こなかわ(新潟県)

新潟生まれ、新潟育ち、100%新潟県産のお豆腐です。



盛りつけ例

今週の表紙

393 次回予定 5月2週 蔵

にいがたそだち きぬ

300g 118円(税込127円)

産お届け日を含め5日 こなかわ(新潟県)

今週の表紙



調理例

392 次回予定 5月2週 蔵

にいがたそだち もめん

300g 118円(税込127円)

産お届け日を含め5日 こなかわ(新潟県)

爽やかな磯の香り。



盛りつけ例

409 次回予定 5月2週 蔵

えご(タレ付)

150g 278円(税込300円)

産11日 こなかわ(新潟県)

雪室貯蔵で甘みを増した
じゃがいもを使用。

新潟県の自然がつくった
素材のおいしさ。



調理例

にいがた
100

311 次期予定 5月2週 凍
レンジで雪室コロッケ

5個350g 358円(税込386円)

麦 産180日 まきば(新潟県) GMO

コンソメ、トマトなど
お好みの味付けで。



調理例

made in
にいがた

312 次期予定 5月2週 凍
まきばのロールキャベツ

5個(野菜ブイヨン1袋付) 470円(税込507円)

卵乳麦 産90日 まきば(新潟県) GMO

自然解凍後、
そのまま召し上がれます。

旬の時期に採れた
茶豆を使用。



写真はイメージです。

にいがた
素材

391 次期予定 5月1週 凍
冷凍 新潟産茶豆

250g 380円(税込410円)

新潟県産

手土産にも喜ばれそうな
かわいたまご形容器。

なめらか食感に
蒸し上げました。



made in
にいがた

625 次期予定 翌週 蔵
鎌田養鶏のたまごプリン

80g×2 358円(税込386円)

卵乳 産お届け日を含め3日 GMO
鎌田養鶏(新潟県)

ふんわり、しっとり、きめ細か。



made in
にいがた

531 クルコ 次期予定 翌週
こくないさん薄力粉

1kg 168円(税込181円)

麦 産180日 丸栄製粉(新潟県)

丹念に杵でついた
コシのある生もち。



にいがた
100

551 次期予定 未定
杵つき餅わたぼうし

800g 498円(税込537円)

産12ヵ月 JAえちご上越(新潟県)

そのまま飲める
ストレートタイプ。

長岡市(枋尾)の
老舗のあま酒です。



made in
にいがた

681 次期予定 未定
あまざけ(ストレートタイプ)

740g 780円(税込842円)

産150日 三崎屋醸造(新潟県)

新潟県産米こうじと天日塩が
絶妙なバランス。



にいがた
100

489 次期予定 5月2週
塩麹

200g 278円(税込300円)

産180日 石山味噌醤油(新潟県)

深いうまみとまろやかさ。



にいがた
100

466 次期予定 5月2週
新潟県産醤油 郷土の実り

360ml 428円(税込462円)

麦 産12ヵ月 新潟県醤油協業組合(新潟県)

おいしい和菓子でほっこり。
温かいお茶のお供にどうぞ。

昔ながらの
手練り製法。



盛りつけ例

made in
にいがた

732 次期予定 未定 凍化
きんぴらだんご

3個入 338円(税込365円)

麦 産31日 さかたや(新潟県) GMO



盛りつけ例

made in
にいがた

728 次期予定 未定
黒糖入 黒羊羹

1個(240g) 568円(税込613円)

産60日 金巻屋(新潟県) GMO

新潟県産大豆とコシヒカリ米粉を
ふんだんに使用しています。



盛りつけ例

にいがた
100

752 次期予定 未定
新潟県手作り豆天

80g 385円(税込415円)

麦 産90日 サンキョーフーズ(新潟県)