

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

KurUCo



のど越し
つるんっ

「いい麺をめざすなら、いい小麦粉を作らなきゃ」。そんな気持ちで、玄麦の選別からひき方にいたる製粉にまでこだわっているのが、国産小麦の豊かな風味が特徴の、「ふれあいそうめん」と「ふれあいひやむぎ」。

新潟県内唯一、小麦製粉&乾麺製造工場を併設する「丸栄製粉」で製粉・製麺して作っています。コープクルコならではのひと味ちがう夏の乾麺。爽やかなおいしさとするしこ食感をご堪能ください。

2018年 5月4週 5月お届け商品ご利用代金 口座引落日 6/6(水)

	月	火	水	木	金
注文用紙提出日	5/14	15	16	17	18
定番品お届日	5/21	22	23	24	25

※「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。

製粉も製麺も
made in にいがた
新潟に
こだわりました。



32・64 ページ 別 チラシ



493 **クルコ** 次回予定未定
ふれあいそうめん(ケース) 78円税別/1袋
250g×12 **925円(税込999円)**



494 **クルコ** 次回予定未定
ふれあいひやむぎ(ケース) 78円税別/1袋
250g×12 **925円(税込999円)**

32・64 ページ 別 チラシ



こだわりの
生協万能つゆも
一緒に。

495 **クルコ** 次回予定未定
生協万能つゆ(化学調味料不使用) 6月2週
900ml **548円(税込591円)**

もくじ | 今週のクルコ

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| ■ 特集 2~6 | ■ 惣菜 28~31 | ■ お菓子 44~47 | ■ 雑貨 58・59 |
| ■ なみレピ・クローズアップ 7 | ■ 調味料・加工品・乾物 32~36 | ■ お酒 48 | ■ 日用雑貨 60・61 |
| ■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 8 | ■ たまご・牛乳・乳製品 37 | ■ ビール 49 | ■ キッチン雑貨 62 |
| ■ 青果 9~12 | ■ 乳製品 38・39 | ■ クルコママ 50 | ■ そろってGood! 63 |
| ■ 青果・お米 13 | ■ パン 40 | ■ クルコママ・日用品 51 | ■ 初夏の謝恩得版ダイジェスト 64 |
| ■ お魚 14~18 | ■ パン・飲料 41 | ■ 化粧品 52・53 | |
| ■ お肉 19~22 | ■ 飲料 42 | ■ 栄養補助食品等 54・55 | |
| ■ 冷凍食品 23~27 | ■ 飲料・お菓子 43 | ■ 書籍 56・57 | |

別チラシ 初夏の謝恩得版 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

クルコのマル得市

手で皮がむきやすく、
ジューシーな
果肉です。



写真はイメージです。

9 次回予定 翌週
デコボン



よりどり2点以上で8%OFF
500g **598円(税込645円)**

熊本県

新潟県が誇るいちご。



盛りつけ例


4 産直 次回予定 翌週
いちご(越後姫)



よりどり2点以上で8%OFF
小・中粒・330g **498円(税込537円)**

JA北越後いちご部会(新発田市、聖籠町)

甘みがあり食感も◎。



調理例

64 次回予定 翌週
キャベツ



よりどり2点以上で8%OFF
1玉…… **168円(税込181円)**

JA新潟みらい キャベツ部会(新潟市)、神奈川県、千葉県、愛知県

新潟県産の
ブロッコリーは
今が旬!



調理例

45 産直 次回予定 翌週
ブロッコリー



よりどり2点以上で8%OFF
1株・Lサイズ以上 **198円(税込213円)**

にいがた村 枝豆生産グループ、黒埼生産者協会の会(新潟市)

まろやかな酒かすにじっくり
漬けた自慢の一品。



調理例

156 CO-OP 次回予定 6月3週 凍
赤魚の粕漬



よりどり2点以上で8%OFF
4個240g **338円(税込365円)**

アメリカ産 GMS

しっかり干してうまみを凝縮。

たっぷり食べられる
ボリュームパック。



調理例

173 次回予定 6月3週 凍
子持ちからふとししゃも(ボリュームパック)



よりどり2点以上で8%OFF
300g **348円(税込375円)**

■180日
アイスランド、ノルウェー産/タイ加工

素材のうまみを生かした
スモーク仕上げ。



調理例

豊かなハーブの香り。



調理例

果実の甘さが生きた
オリジナルしょうゆだれ。

たまねぎ
1個を入れて
炒めるだけ!



調理例

273 次回予定 蔵
無塩せきロースハム(国産豚肉使用)



よりどり2点以上で8%OFF
57g **288円(税込311円)**

■25日 JA高崎ハム(群馬県)

274 次回予定 蔵
無塩せきあらびきポークウインナー(国産豚肉使用)



よりどり2点以上で8%OFF
114g **288円(税込311円)**

■25日 JA高崎ハム(群馬県)

249 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 **288円(税込311円)**

■180日 いそべ(新潟県) GMS

やわらか 豚角煮

コトコト煮込んで
とろけるような
やわらかさに。



調理例

天日塩と焼きあごを
使った特製塩スープ。



調理例

7種の国産野菜を使用。



盛りつけ例

439 未定 蔵
やまと豚 豚角煮

よりどり2点以上で8%OFF
275g…… **848円(税込915円)**

■45日 フリーデン(新潟県) GMS

438 未定 蔵
中華麺 春よ恋



よりどり2点以上で8%OFF
■120g×2スーフ付 **258円(税込278円)**

■10日 古山製麺所(新潟県) GMS

435 CO-OP 次回予定 蔵
国産野菜のお漬物 福神漬



よりどり2点以上で8%OFF
110g **95円(税込102円)**

■120日 新進(群馬県) GMS

お得意よ!

2~3ページに
掲載の商品
よりどり
2点以上で
8%OFF

同一商品
2点でもOK。

お弁当やおつまみにも。
14個入りのお徳用♪

小さめサイズが
便利です。

調理例

336 次回予定 6月2週 凍 国産原料にこだわったお徳用春巻
よりどり2点以上で8%OFF
14個420g **398円(税込429円)**
麦 ニッキーフーズ(神奈川県) GMO



さっぱりとした和風ソースは
大根おろし入り。

調理例

315 次回予定 6月3週 凍 ふくら和風おろしハンバーグ
よりどり2点以上で8%OFF
2個350g **428円(税込462円)**
卵 乳 麦 マルハニチロ(北海道) GMO



えび×チーズの黄金コンビ。

調理例

296 次回予定 6月3週 凍 フライパンで海老チーズカツ
よりどり2点以上で8%OFF
6枚240g **380円(税込410円)**
乳 麦 え ナカシン冷蔵(鹿児島県) GMO



酸味が穏やかで
なめらかなおいしさ。

盛りつけ例

624 次回予定 翌々週 蔵 小岩井生乳100%ヨーグルト
よりどり2点以上で8%OFF
400g **188円(税込203円)**
乳 賞22日 小岩井乳業(埼玉県)



使いやすい薄切りタイプ。

調理例

641 次回予定 翌々週 蔵 うすぎり とろけるスライス
よりどり2点以上で8%OFF
9枚117g **168円(税込181円)**
乳 賞7ヵ月 六甲バター(兵庫県)



用途いろいろ、便利な常備品。

調理例

520 次回予定 翌々週 無添加減塩塩こんぶ
よりどり2点以上で8%OFF
32g **158円(税込170円)**
乳 麦 賞10ヵ月 くらこん(大阪府) GMO



やわらかい
小いかのみを選定。

盛りつけ例

570 次回予定 6月3週 美味しい小いか醤油煮缶
よりどり2点以上で8%OFF
150g(固形量75g) **265円(税込286円)**
麦 賞36ヵ月 伊藤食品(青森県) GMO



これ1本で味が決まる!

使用例

483 次回予定 翌々週 べんりな合わせ酢
よりどり2点以上で8%OFF
500ml **275円(税込297円)**
賞12ヵ月 内堀醸造(長野県) GMO



風味豊かながら
カフェインレス。

カフェイン
97%カット!

使用例

690 次回予定 未定 コーヒーバッグ 味わいしっかりカフェインレス
よりどり2点以上で8%OFF
8g×20袋 **498円(税込537円)**
賞12ヵ月 関西アライドコーヒーロースターズ(兵庫県)



飲みやすいから、
続けられる。

使用例

701 次回予定 6月3週 国産大豆の豆乳飲料麦芽コーヒーカロリーハーフ
よりどり2点以上で8%OFF
200ml×12 **648円(税込699円)**
賞180日 マルサンアイ(日本)



3種のドライフルーツと
くるみがぎっしり。

盛りつけ例

648 次回予定 翌々週 森の木の实と果実のパン
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)



ほんのり甘い、
チョコレート風味。

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。
665 次回予定 6月2週 チョコレートクロワッサン
よりどり2点以上で8%OFF
10個 **468円(税込505円)**
卵 乳 麦 賞36日 イケダパン(鹿児島県) GMO



温めても、冷たいままでも
おいしい。

自然解凍でも
OKです。

調理例

賞味期限を
1/2以上残して
お届けしています。
728 次回予定 6月3週 凍 ふんわり今川焼(北海道小豆の小倉あん)
よりどり2点以上で8%OFF
5個(370g) **328円(税込354円)**
卵 乳 麦 キューレイ(福岡県) GMO



カルシウム豊富な
ひと口おやつ。

盛りつけ例

778 次回予定 未定 おばあちゃんの焼こあじ
よりどり2点以上で8%OFF
30袋入 **480円(税込518円)**
賞150日 一樂食品(福岡県)



だから私は毎日クルコ

しっかりと大豆の風味を感じて。



盛りつけ例

新潟県産大豆「里のほほえみ」を使用。15%と高濃度の豆乳をミネラル豊富にながりで固め、食品添加物、消泡剤は使わずに作りました。大豆の甘さ、コク、香りと、しっかりと風味が際立つおいしさを味わってください。

2⁺得

予約登録番号
毎週 263459
隔週 263467

399 次回予定 翌週 蔵

にいがたそだち きぬ

300g 128円(税込138円)

※お届け日含め5日

2個以上のご利用で1点

120円(税込129円)

こなかわ(新潟県)

2⁺得

予約登録番号
毎週 263475
隔週 263483

398 次回予定 翌週 蔵

にいがたそだち もめん

300g 128円(税込138円)

※お届け日含め5日

2個以上のご利用で1点

120円(税込129円)

こなかわ(新潟県)

素材がいい。風味がいい。



写真はイメージです。

国産小麦100%の風味豊かな「薄力粉」。無添加・無漂白でていねいに製粉し、きめ細かい上質な小麦粉に仕上げています。天ぷら・唐揚げなど毎日の料理に、また子どもが喜ぶクッキーやケーキのお菓子作りにご利用ください。



調理例

540 クルコ 次回予定 翌週

こくないさん薄力粉

1kg 168円(税込181円)

※お届け日含め5日

丸栄製粉(新潟県)

ごはんのお代わりにまちがいなし!



調理例

予約登録番号
毎週 263020
隔週 263038

421 クルコ 次回予定 翌週 蔵

国産中粒なっとう

45g×3(たれ・からし付) 100円(税込108円)

※お届け日含め3日

山ノ下納豆(新潟県)

98 産直 次回予定 翌週

クルコのエコ米 コシヒカリ

新潟県産・5kg 2,380円(税込2,570円)

2017年産 品種:コシヒカリまたはコシヒカリBL

小麦が香るおいしい生協の食パンを毎日の食卓へ。



調理例

予約登録番号
毎週 262121
隔週 262139

646 クルコ 次回予定 翌週

食パン(6枚切)

1斤・6枚 110円(税込118円)

※お届け日含め3日

マルジャン(新潟県)

予約登録番号
毎週 262147
隔週 262154

647 クルコ 次回予定 翌週

食パン(8枚切)

1斤・8枚 110円(税込118円)

※お届け日含め3日

マルジャン(新潟県)

毎日の料理に安心して使えます。



調理例

477 クルコ 次回予定 6月2週

クルコの白だし(化学調味料無添加)

500ml 328円(税込354円)

※お届け日含め5日

テンヨ武田(山梨県)

ベーコンやお肉に巻いて
おかずの一品に。



調理例

2⁺得

予約登録番号
毎週 262824
隔週 262832

88 産直 次回予定 翌週

えのき茸

200g 45円(税込48円)

2個以上のご利用で1点

43円(税込46円)

JA北魚沼(長岡市)

476 クルコ 次回予定 翌週 蔵

クルコ越後みそ

1kg(カップ) 498円(税込537円)

※お届け日含め5日

山崎醸造(新潟県)

475 次回予定 翌週

生協しょうゆ(本醸造)

1L 185円(税込199円)

※お届け日含め5日

新潟県醤油協業組合(新潟県)

218 次回予定 翌々週 凍

やまと豚モモスライス

200g 370円(税込399円)

※お届け日含め9日

タケウチ 国産

みその風味で、お肉のおいしさアップ!



調理例

国産豚肉を「クルコ越後みそ」で味付けしました。ひと口で肉のおいしさが楽しめる、ほどよい厚さのポークステーキ。そのままフライパンで焼くだけ!また、野菜と一緒に蒸し焼きにすれば野菜もとれるおかず。白いごはんがすすみます。



248 クルコ 産直 翌々週 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) DM

パリッと焼いて夕食のメインに。



調理例

フライパンで焼くだけの簡単調理ながら、皮の小麦とあんは豚肉は新潟県産。国産の野菜を使用するなど素材にこだわりました。おいしさだけでなく、安心感抜群なところも魅力。家族に人気の定番おかずは、冷凍庫に常備したい一品ですよ!



337 クルコ 産直 6月2週 凍 ひとくちぎょうざ
16個272g **348円(税込375円)**
麦 産180日 三忠(新潟県)

常備菜作りに。



写真はイメージです。

87 産直 翌週 ニンジン
Mサイズ・5本 **280円(税込302円)**
徳島県

みずみずしくシャキシャキと爽やか。



調理例

63 産直 翌週 レタス
1玉 **138円(税込149円)**
トップリバー(長野県)

炒め物や焼きなすに。



調理例

若干のスレなどがある物を含めてお届けします。

42 産直 翌週 長なす
3本 **178円(税込192円)**
JAふくおか八女(福岡県)

おつまみにも。



調理例

33 産直 翌週 徳用ミニトマト
250g **360円(税込388円)**
和郷園(千葉県)、野菜くらぶ(静岡県)

予約登録番号
毎週 262022
隔週 262030

174円税別/100g

228 産直 翌週 凍
生協ポークふれあいミックス
200g **348円(税込375円)**
産120日 いそべ

いろいろな料理に。
使いやすさが人気!

調理例

天ぷらで香り・食感を楽しんで♪

調理例

予約登録番号
毎週 262881
隔週 262899

89 産直 翌週
中山さんの生しいたけ
150g **120円(税込129円)**
きのこ生産者の会 中山さん(新潟市)

つる〜んとしたなめらかな食感。



盛りつけ例

401 産直 翌々週 蔵
玉子とうふ(たれ付)
110g×4 **180円(税込194円)**
卵麦 産20日 ワイエムフーズ(新潟県) DM



子どもの好きなピザ風に。



調理例

予約登録番号
毎週 262683
隔週 262691

92円税別/100g

255 産直 翌週 凍
生協鶏ムネ肉
270g **248円(税込267円)**
産120日 いそべ

ひと手間加えて一品に。



調理例

予約登録番号
毎週 262642
隔週 262659

国産大豆100%使用

402 産直 翌週 蔵
国産大豆油揚げ
3枚 **90円(税込97円)**
産お届け日當め4日 こなかわ(新潟県)

使い勝手がよい食べきりサイズ。



盛りつけ例

113 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 国産 GMO



解凍不要!
軽く洗ってそのまま使えます。



調理例

新登場 原材料は15ページをご覧ください。
132 次週予定 6月3週 凍
国内産冷凍あさり(大粒)
200g **370円(税込399円)**
賞120日 国内産



15%増量 ほどよい辛さと
だしがきいた
さっぱり味。



盛りつけ例

128 CO-OP 次週予定 6月3週 凍化
ピリッと辛子明太子(切子)(増量)
75g **275円(税込297円)**
アメリカ(アラスカ)産 GMO



小さめの切り身が食べやすく
食卓にもお弁当にも。



調理例

魚 骨とり
175 CO-OP 次週予定 未定 凍
骨取りさばのみぞれ煮
180g(2切x3袋) **360円(税込388円)**
麦 賞30日 ノルウェー産 GMO



ていねいに骨抜きした、
風味豊かなみりん干し。



調理例

魚 骨とり
174 次週予定 6月3週 凍
千葉県産骨抜きさばみりん干し
3枚240g **418円(税込451円)**
麦 賞120日 千葉県産

ふっくら食感とやさしい甘み。



調理例

129 次週予定 6月3週 凍
新潟産二ギス開き天ぷら・フライ用
6枚 **318円(税込343円)**
にいがた 100
新潟県糸魚川産

肉の厚さ約3mm。
食べごたえのある
肉じゃがに。



調理例

147円税別/100g
216 次週予定 6月2週 蔵
お育苗ち豚小間切(ちょっと厚め)
260g **380円(税込410円)**
賞お届け日含め4日
コープデリフーズ 岩手・茨城・千葉県産他



やまと豚本来の味が生きたおいしさ。



調理例

272 次週予定 6月3週 蔵
やまと豚腸詰ウインナー(荒挽き)
160g **370円(税込399円)**
賞12日 フリーデン(神奈川県)



国産大豆100%使用。
目もちのよい豆腐です。



盛りつけ例

予約登録番号
毎週 263517
隔週 263525
400 翌週 蔵
絹とうふ(プロー豆腐)
300g×3箱 **298円(税込321円)**
賞45日 丸和食品(群馬県)



口いっぱい
枝豆の香りが広がります。



盛りつけ例

新登場 原材料は45ページをご覧ください。
746 次週予定 未定 凍
枝豆大福
2個... **278円(税込300円)**
賞31日 さかたや(新潟県) GMO



カリッとした食感で、食べ出したら
やめられない♪



盛りつけ例

783 次週予定 未定
マヨネーズおかき2P
120g×2 **570円(税込615円)**
卵乳麦 賞90日 加藤製菓(新潟県) GMO



コクのある甘さが特徴の
国産はちみつ。



写真はイメージです。

1歳未満の乳児には「はちみつ」を
与えないでください。
585 次週予定 未定
国産ポダイジュの花はちみつ
220g **998円(税込1,077円)**
賞24ヵ月 藤井養蜂場(福岡県)

