

週刊

人と人 自然と食卓 つなげます。

Kurucō

2018年	5月5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	5/21	22	23	24	25	
定番品 お届け日	5/28	29	30	31	6/1	

※「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。



初夏にぴったり、
爽やかな香りが
広がる柚風味。

まるでお刺し身、 まるやか仕上げの しめさばです。

その身は脂がのって、口あたりなめらか。りんご酢をブレンドした味わいは、あっさりまろやか。そんなお刺し身感覚の食べやすい「しめさば」を、ぜひ食卓の主役に！青魚好きにはたまらない、そうでない人にも一度は食べてほしい一品です。

原料は主に、二年でいちばん脂のりがいい10〜11月の寒さばで、三陸から常磐沖で獲れた国産。目利きが検品時に腹を開き、身質を確認した物を選び抜きました。

そしていい素材を生かすのは、二度締めと酢の配合。一度目は少し強めの酢でくさみを取りつつ身を締め、二度目はりんご酢を加えて、酸味を抑えたまろやか味を実現しました。

食べるときはシンプルにわさび醤油で。また味がマイルドなので、すし飯との相性も◎。ラップを使った手毬ずしやちらしずしなら、少しの間でこちそうメニューのでき上がり。日本酒にもよく合いますよ！

15 ページ 別 チラシ

しめさば

新登場

110 未定 凍

しめさば

2枚140g 288円(税込311円)

原材料は15ページをご覧ください。

15 ページ 別 チラシ

しめさば(柚風味)

111 未定 凍

しめさば(柚風味)

2枚160g 398円(税込429円)

もくじ | 今週のクルコ

■ 特集 2~7	■ 調味料・加工品・乾物 33~37	■ きらきらステップ 50	■ 栄養補助食品等 62
■ なみレビ・クローズアップ 8	■ たまご・牛乳・乳製品 38	■ クルコママ 51	■ そろってGood! 63
■ 産地からこんにちは・掲載マークの見方 9	■ 乳製品 39~40	■ クルコママ・日用品 52	■ 季節の贈り物(初夏) 64
■ 青果 10~13	■ パン 41	■ 日用品 53	
■ 青果・お米 14	■ パン・飲料 42	■ 化粧品 54	
■ お魚 15~19	■ 飲料 43	■ 寝具 55	
■ お肉 20~23	■ 飲料・お菓子 44	■ 書籍 56~57	
■ 冷凍食品 24~28	■ お菓子 45~48	■ 日用雑貨 58~59	
■ 惣菜 29~32	■ お酒 49	■ 化粧品 60~61	

別チラシ

・2018年上半期最安値
・初夏のおさかな祭り
・山英のお茶
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。

クルコの生鮮大市

初夏の味覚、
小玉すいか。

シンプルなお料理で
自然な甘みを味わって。



調理例

41 次回予定 翌週
グリーンアスパラ
Lサイズ(3-6本) **248円(税込267円)**
星野農園(新発田市)、新潟県



盛りつけ例

16 次回予定 翌週
小玉すいか
Mサイズ以上・1玉 **880円(税込950円)**
群馬県、茨城県、熊本県



歯ざわりを楽しめるのは
新鮮だからこそ!



調理例



36 次回予定 翌週
きゅうり
3本 **168円(税込181円)**
白根生産者の会(新潟市)、新潟県

目にも鮮やかなブロッコリーは
栄養たっぷりの野菜です。



調理例



52 産直 次回予定 翌週
ブロッコリー
1株・Lサイズ以上 **168円(税込181円)**
いいがた村 枝豆生産グループ(新潟市)



メロンのLサイズは
小ぶりです。

12 次回予定 翌週
アンデスメロン(青肉)
Lサイズ・1玉 **598円(税込645円)**
茨城県



盛りつけ例

甘酸っぱいキウイを
フルーツサンドで。



調理例



1 次回予定 翌週
キウイ(グリーン)
310g(3玉) **370円(税込399円)**
ニュージーランド

生食でサラダの彩りに、
火を通してスープにと重宝します。



調理例



24 産直 次回予定 翌週
トマト(麗容)
500g(3-4玉) **315円(税込340円)**
濁川生産組合(新潟市)



26 産直 次回予定 未定
トマト(桃太郎)
S・Mサイズ(3-4玉) **348円(税込375円)**
白根生産者の会(新潟市)、JAふくおか八女(福岡県)

肉厚しいたけは天ぷらがおすすめ。



写真はイメージです。

予約電話番号
毎週 262808
隔週 262816

86 産直 次回予定 翌週
生しいたけ(菌床栽培)
100g **138円(税込149円)**
きのこ生産者の会 中山さん(新潟市)、福田農産(五泉市)



外はサクッと、
中はジューシー。

クルコのお魚

だしがよく出る大粒です。



132 次回予定 6月4週 凍 冷凍しじみ(大粒) 160g 258円(税込278円)



ピリツとした辛さが食欲をそそる。



126 次回予定 6月4週 凍 無着色ひとくち明太子(徳用) 120g 360円(税込388円)



やさしい酸味のマリネで小あじを丸ごと。



206 次回予定 6月4週 凍 小あじマリネ 140g 268円(税込289円)



大ぶりカットで食べごたえ満点の大きさ。



194 次回予定 6月4週 凍 柔らかジャンボイカフライ 4枚280g 320円(税込345円)



薬味と一緒にチュルツと。



109 次回予定 6月4週 凍 函館いかそーめん 60g 360円(税込388円)



仙台味噌との相性抜群!



150 次回予定 6月4週 凍 するめいか仙台味噌漬 8-14杯200g 388円(税込419円)



クルコのお肉

あっさりしたムネ肉は濃いめの味付けが◎



249 次回予定 6月4週 凍 国産若鶏むね肉 400g 248円(税込267円)



梨果汁パワーでお肉がとってもやわらかい。



243 次回予定 6月4週 凍 梨果汁でやわらか新潟県産豚みそステーキ 180g 360円(税込388円)



牛肉のうまみが溶け出すおいしいカレー。



244 次回予定 6月4週 凍 国産牛カレー・シチュー用(スライス) 150g 488円(税込527円)



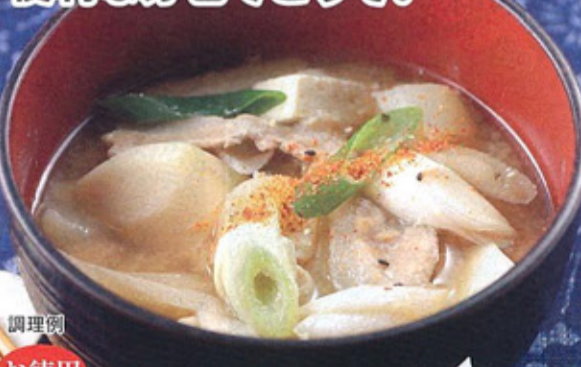
生協ポークのひき肉はくさみの少なさが特徴です。



290 産直 次回予定 6月4週 凍 生協ポーク挽肉分包パック 100g×4P 498円(税込537円)



いろいろ使えるこま切れは便利な分包でどうぞ。



230 産直 次回予定 6月4週 凍 生協ポークこま切れ(分包)お徳用 8個800g 1,190円(税込1,285円)



クルコのオリジナルウインナー。



268 クルコ 次回予定 6月4週 凍 KuruCoあらびきポークウインナー冷凍 180g 328円(税込354円)



良質な地下水で、大切に育てられている大隅産うなぎ。



調理例



185 CO-OP 未定 凍 レンジ OK
大隅産うなぎ蒲焼
2枚140g **2,180円(税込2,354円)**
麦 鹿児島県産 GMO

プチゼいたくな巻きずしの具材に。



調理例

186 CO-OP 次回予定 6月4週 凍 レンジ OK
鰻薬うなぎめしの具
2枚(100g) **1,280円(税込1,382円)**
麦 九州産 GMO



199 CO-OP 次回予定 6月4週 凍 レンジ OK
しっほがないえびフライ
350g **690円(税込745円)**
麦 え べトナム産/製造 GMO 調理例

パクッと食べられるひと口サイズ。



調理例

本格的なさばのみそ煮をどうぞ。



調理例

ボイルでも電子レンジでもOK!

1切増量
172 CO-OP 未定 凍 レンジ OK
骨取りさばのみそ煮(1切増量)
4切240g **498円(税込537円)**
麦 ノルウェー産 GMO

たまごがふわっふわっ! まろやかな味わいの和風スープ。



調理例

546 CO-OP 次回予定 未定
たまごスープ(あっさりタイプ)
28g(5.6g×5食)
268円(税込289円)
卵麦 前12カ月 八戸東洋(青森県) GMO



焼くだけで簡単! ごはんがすすむおかず。



調理例

246 CO-OP 次回予定 6月3週 凍 化 OK
国産牛コロコロステーキ
220g **555円(税込599円)**
卵乳麦 前180日 IHミートソリューション(佐賀県) 原料肉は国産



食べきりサイズが4食分。



盛りつけ例

必要な分だけ切り離してどうぞ。

400 CO-OP 次回予定 翌週 蔵
とうふ家族(国産大豆100%使用)
4個320g **118円(税込127円)**
前15日 さとの雪食品(徳島県)



ふっくらハンバーグの中からとろ〜りチーズソース。



調理例

310 CO-OP 次回予定 翌々週 凍 レンジ OK
チーズがとろ〜り5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ
4枚320g **358円(税込386円)**
卵乳麦 サンミート(香川県) GMO



相性抜群な食べごたえ!



ごはんがすすむ甘酢たれをからめました。



調理例

378 CO-OP 次回予定 6月4週 凍 レンジ OK
国産鶏肉と根菜入り焼きつくね串
6本190g **258円(税込278円)**
麦 印南養鶏農業協同組合(兵庫県) GMO



電子レンジ調理なのに衣サクサク!



調理例

305 CO-OP 次回予定 6月4週 凍 化 OK
レンジで国産チキンのナゲット
450g **370円(税込399円)**
麦 マルイ食品(鹿児島県) GMO



朝食やお弁当、おやつにどうぞ。



調理例

306 CO-OP 次回予定 6月4週 凍 レンジ OK
北海道ハッシュドポテト
400g(8枚入) **298円(税込321円)**
パイオニアフーズ(北海道) GMO



かぼちゃの自然な甘さにごまの風味が◎。



調理例

パッケージ変更
375 CO-OP 次回予定 6月4週 凍 レンジ OK
ごまかぼちゃ
8個入232g **258円(税込278円)**
乳麦 クレードル食品(北海道) GMO



ほんのり塩味付き。解凍後すぐに召し上がれます。



盛りつけ例

ビールのお供にぴったり!

377 CO-OP 次回予定 6月4週 凍
冷凍 北海道のそのまま枝豆
250g **275円(税込297円)**
北海道産



国産そば粉を5割配合。
つるつとした生そば。



調理例

441 CO-OP 次期予定 未定 蔵化
信州 生そば

2人前280g(めん220g) **318円(税込343円)**

麦 14日 信越明星(長野県) GMO

水に溶くだけで簡単に作れます。

一緒に。



調理例

538 CO-OP 次期予定 未定
サクッとした衣の天ぷら粉

500g **158円(税込170円)**

卵麦 15ヵ月 日本製粉(茨城県) GMO

小えびの風味を大切に仕上げました。



調理例

539 CO-OP 次期予定 6月4週
瀬戸内海産無着色小えび

50g ... **288円(税込311円)**

元 180日 ヤマト食品(静岡県)

ほどよい甘さで酢飯とよく合います。



ぼく
おいなりさん
大好き♪

調理例

563 CO-OP 次期予定 6月4週
ふっくら味付いなりあげ

10枚(5枚分×2) **175円(税込189円)**

麦 150日 みすずコーポレーション(長野県) GMO

ランチや小腹がすいたときに、
国産具材がゴロゴロとしたカレーを。



調理例

569 CO-OP 次期予定 6月3週
国産具材のビーフカレー 甘口

200g×4 **448円(税込483円)**

乳麦 24ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMO

570 CO-OP 次期予定 6月3週
国産具材のビーフカレー 中辛

200g×4 **448円(税込483円)**

乳麦 24ヵ月 ヤマモリ(三重県) GMO

鯛だしで上品な
味わいに仕上げました。



臭はたけのご、
菜の花、湯葉、
しいたけです。

調理例

545 CO-OP 次期予定 未定 蔵化
たけのごと湯葉のスープ

5食入 **308円(税込332円)**

麦 12ヵ月 MCEフディフーズ(山口県) GMO

おつまみやごはんのお供に。



盛りつけ例

調理例

588 CO-OP 次期予定 翌々週
さんま蒲焼缶

100g×3 **538円(税込581円)**

麦 36ヵ月 岩手缶詰(岩手県) GMO

素材の味を
引き立てます。



使用例

498 CO-OP 次期予定 翌々週
エクストラバージンオリーブオイル

910g **1,080円(税込1,166円)**

12ヵ月 J-オイルミルズ(日本)

ごまの風味で
人気です。



使用例

300ml

495 CO-OP 次期予定 6月4週
深煎り胡麻ドレッシングカロリーーフ

300ml ... **258円(税込278円)**

卵麦 8ヵ月 フンドーキン醤油(大分県) GMO

しょうゆ風味で
具材感たっぷり。



使用例

300ml

496 CO-OP 次期予定 未定
野菜たっぷり和風ドレッシング

300ml ... **258円(税込278円)**

麦 8ヵ月 フンドーキン醤油(大分県) GMO

お料理のベースに。



調理例

494 CO-OP 次期予定 翌週
コンソメ

5g×20 ... **235円(税込253円)**

乳麦 12ヵ月 コタカフーズ(鳥取県) GMO



国産フルーツにこだわった
バラエティーセットです。

627 CO-OP 次回予定 翌々週 蔵
国産みちのくフルーツヨーグルトセット
70g×6 **288円(税込311円)**
乳 産19日 日清ヨーク(埼玉県) GMO



さっぱりコクのある
マーガリンです。

647 CO-OP 次回予定 未定 蔵
コーンマーガリン
300g **228円(税込246円)**
乳 産9ヵ月 明治油脂(大阪府)



ミニサイズだから食べやすいよ♪

631 CO-OP 次回予定 6月4週 蔵
カルシウム入り《ミニ》ベビーチーズ
160g(16個入) **328円(税込354円)**
乳 産12ヵ月 明治(長野県)



ゴクゴク飲める
すっきりした味わいに。



709 CO-OP 次回予定 6月4週 62円税別/1本
麦茶(国産六条大麦使用)
600ml×24 **1,480円(税込1,598円)**
産12ヵ月 えひめ飲料(茨城県)



爽やかな
グレープフルーツの
風味。

炭酸の刺激が
心地いい!



713 CO-OP 次回予定 6月4週 70円税別/1本
ただの炭酸水グレープフルーツ風味
500ml×24 **1,680円(税込1,814円)**
産180日 日生協(日本)



朝食の代わりにやスポーツの合間に。



83円税別/1パック
714 CO-OP 次回予定 6月4週
ドリンクゼリーレモン味(マルチビタミン)
180g×6 **498円(税込537円)**
産10ヵ月 長野興農(長野県) GMO



賞味期限を
1/2以上残して
お届けしています。
671 CO-OP 次回予定 6月4週 56円税別/1個
デニッシュクリームパン
10個 **555円(税込599円)**
卵 産36日 鹿島(鹿児島県) GMO



甘〜いクリーム入り。



生協でしか買えない
オリジナルアイス。

728 次回予定 未定 凍
MOW3
70ml×6カップ **360円(税込388円)**
卵 産森永北陸乳業(富山県) アイスクリーム



初夏のおやつにぴったり!

・原材料一部変更
・パッケージ変更
729 CO-OP 次回予定 未定 リニューアル
国産果汁100%の氷菓用キャンデーミニ
45ml×10本×4袋 **850円(税込918円)**
産180日 農水フーズ(山口県) GMO



なめらかな口あたり。

盛りつけ例
750 CO-OP 次回予定 6月4週
水ようかん(こしあん)
61g×5個 **260円(税込280円)**
産米屋(千葉県) GMO



風味豊かな抹茶カステラ。

盛りつけ例
751 CO-OP 次回予定 未定
長崎カステラ抹茶(国産小麦100%使用)
10個(270g) **438円(税込473円)**
卵 産30日 和泉屋(長崎県) GMO

355 讃岐カレーうどん
原材料/めん(小麦粉、食塩/加工でん粉)、スープ(牛乳、カレールウ(小麦・大豆・りんご・ごまを含む)、オニオンペースト、野菜(ねぎ、しょうが)、ホクエキス、ビーフエキスパウダー、糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖)、豚肉、牛脂、ラード、ウスターソース、しょうゆ、脱脂粉乳、カレー粉、鶏がら粉末、食塩、ふどう発酵調味液、かつおぶし、さばぶし/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉)、乳化剤、着色料(カラメル)、酸味料、キシロース、ビタミンB1、香料、香辛料抽出物)
779 プランを使った3種チーズのクッキー《糖質25%カット》
原材料/小麦粉、マーガリン(大豆を含む)、食物繊維、ショートニング、砂糖、クリームチーズ(乳成分を含む)、カマンベールチーズパウダー、チェダーチーズパウダー、小麦たん白、鶏卵、小麦ふすま、バターパウダー、食塩、香辛料/膨張剤、香料、甘味料(スクラロース)

564 キャベツたっぷり焼そばホイコーロー風
原材料/油揚げめん(小麦粉、植物油、精製ラード、食塩、しょうゆ、粉末野菜、香辛料、卵白)、添付調味料(砂糖、みそ、植物油、しょうゆ、たん白加水分解物、おろしごま、食塩、ホクエキス、豆板醤、香辛料、小麦発酵調味料)、かやく(キャベツ、たまねぎ、にんじん)/加工でん粉、着色料(カラメル、クチナシ黄色素)、調味料(アミノ酸等)、アルコール、炭酸Ca、かんすい、酸化防止剤(ビタミンE)、増粘多糖類、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・豚肉・ごまを含む)
780 ばふばふスティック(チーズ味&コーンポタージュ味)
原材料/【チーズ味】コーングリッツ(遺伝子組換えでない)、食用油脂(植物油(パーム油、なたね油(遺伝子組換え不分別))、加工油脂)、ふどう糖、小麦全粒粉、チーズパウダー、ホエイパウダー、脱脂粉乳、食塩、酵母エキスパウダー、ガーリックパウダー/香料
【コーンポタージュ味】コーングリッツ(遺伝子組換えでない)、食用油脂(植物油(パーム油、なたね油(遺伝子組換え不分別))、加工油脂)、小麦全粒粉、スイートコーンパウダー(遺伝子組換えでない)、ふどう糖、果糖、食塩、砂糖、たん白加水分解物、チーズパウダー(乳成分を含む)、チキンコンソメパウダー、オリゴ糖、こしょう/香料

670 バター入りハーブバゲット
原材料/小麦粉、バター(乳成分を含む)、マーガリン、イースト、食塩、植物油、不活性化イースト、麦芽小麦粉/増粘剤(グアーガム)、乳化剤、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、香料、着色料(カロチン)

新商品原材料